



BOLETÍN SALUD INTEGRAL SABANA

Nº DE PUBLICACIÓN 03 | MARZO 2022 |

PREVENCIÓN CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Que son las sustancias psicoactivas?

Las sustancias psicoactivas (SPA) pueden ser de origen natural o sintético, su consumo puede ser por vía oral, nasal, intramuscular ó intravenosa. Las SPA tienen la capacidad de generar un efecto directo sobre el sistema nervioso central, que está compuesto por el cerebro y la médula espinal, de los organismos vivos, ocasionando cambios específicos a sus funciones. Estas sustancias son capaces de inhibir el dolor, modificar el estado anímico o alterar las percepciones.

Clases de sustancias psicoactivas



Depresores: Sedantes (alcohol, heroína y derivados de los opiáceos, benzodiacepinas e inhalantes).



Estimulantes: (Cocaína, pasta base, anfetaminas, éxtasis y cigarrillo).



Alucinógenas: (LSD, marihuana, inhalantes, y cierto tipo de hongos)

Otras adicciones

- Adicción al juego (Ludopatía)
- Adicción a las nuevas tecnologías (Tecnofilia)
- Adicción al móvil (Nomofobia)
- Adicción al internet (Ciberdependencia)

Consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas y otras adicciones:

Al consumidor: Daño progresivo de la salud física y mental
Deterioro de sus relaciones interpersonales.

Apariencia física descuidada
Deserción escolar y/o pérdida del trabajo.

A la familia: Enfrentamientos y maltratos en el seno familiar
Abandono y desintegración familiar.

A la sociedad: Aumento del narcotráfico y consumo de drogas



Prevención de las adicciones:

- Reconocimiento que tienes una adicción
 - Fortalecer tu Autoconcepto y autoestima
 - Mejorar las relaciones interpersonales adecuadas
 - Manejo de estrés, la ansiedad y depresión
- Realizar ejercicio
Mejorar hábitos de vida saludables
Mejorar la alimentación
Planea objetivos a corto y mediano plazo para tu vida.