¿Qué hacer en situaciones de consumo de sustancias?

Si eres alumno (a):

El consumo de sustancias psicoactivas[1] modifica el funcionamiento del cerebro y provoca alteraciones conductuales.

Consumo de sustancias

El consumo de sustancias tiene diferentes niveles y cada uno puede tener diferente grado de riesgo:

- Consumo experimental: aquel que se realiza las primeras veces, generalmente por curiosidad y que puede suspenderse o avanzar hacia el consumo ocasional. No está exento de riesgos.
- Consumo ocasional: hace referencia a baja frecuencia de consumo en ciertos periodos. Su riesgo debe ser evaluado no por la baja frecuencia sino por las cantidades, modalidades y condiciones en las que se realiza.

Si presentas algún tipo de consumo experimental u ocasional, trata de frenar el consumo y procura mantener conductas saludables como hacer ejercicio, realizar alguna actividad recreativa, alimentarte sanamente, dormir bien, convivir con amigos y/o familiares de forma saludable, etc.

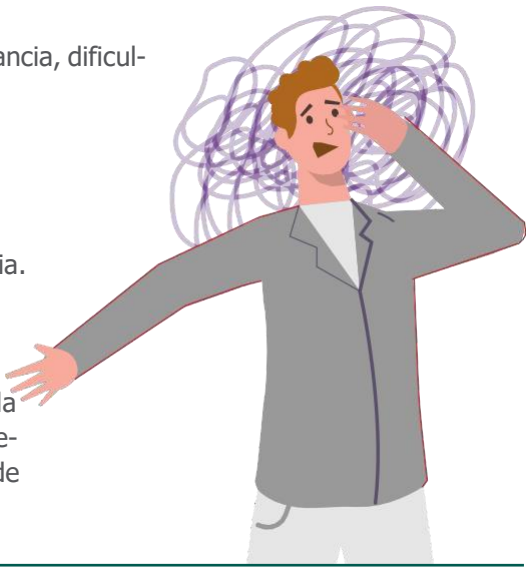
- Consumo frecuente

Se refiere a un consumo repetitivo que puede ser semanal, de varias veces a la semana, diario o incluso de varias veces al día.

- Uso perjudicial, consumo problemático o abuso: patrón de consumo de sustancias psicoactivas que ocasiona problemas de salud, con la familia, en la escuela o el trabajo, en la comunidad, con la sociedad o con la ley.

Si presentas algún tipo de consumo, trata de identificar si presentas problemas de:

- Salud física (gastritis, problemas de memoria)
- Problemas económicos (gastar gran porcentaje de tus ingresos en la sustancia, dificultades para pagar tus gastos fijos)
- Problemas sociales (peleas con otros, conductas sexuales de riesgo)
- Laborales/escolares (ausentismo, bajo rendimiento)
- Legales

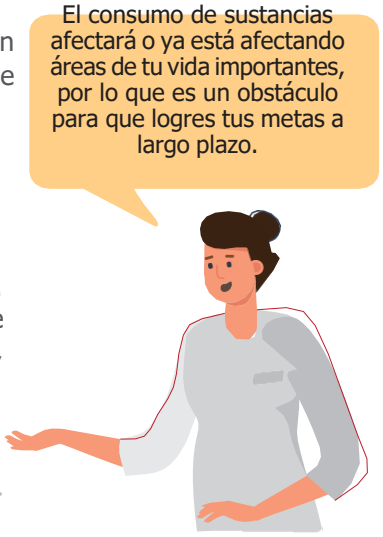


Si presentas estos problemas es probable que estés abusando de la sustancia.
Las recomendaciones si estás pasando por esto son:

1. Identifica las consecuencias que te trae el consumo de sustancias
2. Reflexiona en las razones por las cuales consumes (por ejemplo: pasarla bien, convivir con otras personas e incluso como respuesta a otros problemas de salud mental o estresantes específicos) y los beneficios del uso de sustancias que percibes, aunque sea a corto plazo.

[1]De acuerdo con la OMS son diversos compuestos naturales o sintéticos, que actúan sobre el sistema nervioso generando alteraciones en las funciones que regulan pensamientos, emociones y el comportamiento

3. Pregúntate acerca de tu percepción de las consecuencias positivas (punto 2), como negativas de tu consumo (punto 1), recuerda ser honesto/a contigo.
4. Identifica tus metas personales y si tu consumo te ayuda o impide alcanzar esas metas.
5. Realiza un plan para alcanzar tus metas personales y decide lo que deseas hacer con tu consumo, si decides frenarlo y dejarlo por completo, haz un plan para que te ayude a alcanzar esta meta:



Cambia la actividad de consumo por otra actividad que "compita", que sea agradable. Pregúntate: ¿deseo ir a consumir con mis amig@s o ir a estudiar? es muy probable que elijas lo primero, por lo que NO es un buen plan. Intenta salir con otros amig@s, al cine, caminar o hacer una actividad recreativa.

Si crees que necesitas más ayuda para lograr tu meta, puedes pedirla a:

SPPSTIMSS

CONADIC
800 911 2000

https://www.gob.mx/conasama/documentos/directorio-nacional-de-unidades-de-especialidades-medicas-uneme-cecosam

Programa SI A LA VIDA
800 900 8432
800 900 5782

Además de poder solicitar apoyo de forma escrita a la autoridad educativa, ya sea Profesor Titular, Coordinador Clínico de Educación e Investigación en Salud o Jefe de División de Educación en Salud en la UMAE.

a. En tu escrito te recomendamos agregar algunos datos de identificación: si eres alumno/a de pregrado, posgrado y cuál es la especialidad, enfermería, profesional técnico o docente, tu delegación y sede para poder dar un seguimiento al caso. Además de una breve descripción de los hechos.
   Brinda la oportunidad de atender tu caso a las autoridades correspondientes.
b. Si no recibieras respuesta, puedes acudir a la Coordinación Auxiliar Médica de Educación en las oficinas Delegacionales o UMAE, quienes te orientarán al respecto de los servicios de salud.
   El directorio correspondiente lo encuentras en el siguiente enlace:
   http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/directorio_delegaciones

De la forma que decidas, acércate a las autoridades o instancias para poder ayudarte.

Si eres autoridad educativa:

Si el alumno/a está pasando por algún tipo de estos consumos, es importante que: Refieras al hospital o médico de urgencias de la sede, para manejo de la intoxicación y/o a SPPSTIMSS o UMF.

También puedes contactar a los siguientes lugares:

- SPPSTIMSS ubica la más cercana aquí
- Centros de Integración Juvenil A.C. (centro especializado en la atención a pacientes con adicciones)
- CONADIC 800 911 2000 conadic@salud.gob.mx
  https://www.gob.mx/conasama/documentos/directorio-nacional-de-unidades-de-especialidades-medicas-uneme-cecosam
- Programa SI A LA VIDA 800 900 8432 800 900 5782

Adicionalmente, si identificas que el alumno por problemas de consumo ha faltado al programa o a sus actividades diarias, recuerda no juzgar ni estigmatizar al alumno, ofrece el apoyo y explica el proceso a seguir.

1. En caso de ser autoridad educativa en una sede, te pedimos solicitar apoyo de forma escrita a tu Coordinador Clínico de Educación e Investigación en Salud o Jefe de División de Educación en Salud en la UMAE a fin de notificar y dar seguimiento conjunto.
2. En conjunto con la Autoridad Educativa, realicen la referencia a través de un escrito a SPPSTIMSS para pedir la atención al alumno, en caso de que se trate de un trabajador/a IMSS o a su Unidad de Medicina Familiar.

   a. Si identifican que existen varias faltas al programa y en sus labores académicas, solicitar apoyo de SPPSTIMSS o UMF para valoración y recomendaciones a seguir en la sede por parte de Autoridades Educativas.
   b. Promueve con el alumno, que pida apoyo a sus familiares y/o amigos en el proceso de la referencia y tratamiento, además de la toma de decisiones importantes (relacionados con su tratamiento y educación).
   c. Toma en cuenta la valoración realizada por SPPSTIMSS o UMF además de tu equipo de trabajo, Profesor Titular, Coordinador Clínico de Educación e Investigación en Salud o Jefe de División de Educación en Salud en la UMAE para dar al alumno/a algunas consideraciones temporales y justificadas con el fin de que reciba educación de manera equitativa y continúe con sus estudios:
      - Planificar y adaptar los tiempos y contenidos según el estado concreto del alumno (si fue una sugerencia dada por el profesional de la salud que le está atendiendo).
      - Apoyar de forma individual a medio y largo plazo que pueda asistir a su atención con el profesional de salud (es necesario que se tenga la evidencia de que acude con forme a la normatividad).
3. Monitoreo y seguimiento de las citas en atención a la salud física y mental del alumno(a) cuidando su integridad y confidencialidad, así como la protección a sus derechos humanos. Recuerda que es importante realizar notas informativas con las acciones que se están llevando a cabo para cuidar la salud física y mental del/a profesional de la salud en formación.

Glosario de términos

Intoxicación aguda

Condición transitoria tras el consumo de sustancias psicoactivas, que altera los niveles de conciencia, la cognición, la percepción, las emociones y el comportamiento.

Policonsumo

Se refiere al uso de dos o más sustancias psicoactivas lícitas e ilícitas en un mismo período.

Sobredosis

Un episodio de intoxicación aguda de tal severidad que pone en riesgo la vida y llega a ocasionar la muerte.

Tolerancia

Necesidad de incrementar la cantidad de la droga que se consume para alcanzar los efectos iniciales deseados.

Síndrome de dependencia (adicción)

Grupo de fenómenos fisiológicos, conductuales y cognoscitivos, donde destacan como principales características: la dificultad que tiene la persona para controlar su consumo, es decir, cuando inicia el consumo no puede parar; la prioridad que adquiere el uso de la(s) sustancia(s) por sobre otras conductas, y el deseo intenso de consumir la sustancia a pesar de saber que le hace daño y del impacto que pueda tener en las actividades diarias que no son compatibles con el consumo.

Síndrome de abstinencia o de supresión

Conjunto de síntomas de gravedad variable que se presentan tras abandonar de forma parcial o absoluta el consumo de una sustancia.

Síndrome de abstinencia con delirio

Condición en la que el síndrome de abstinencia se complica con el delirio. El delirium tremens es un estado de corta duración que se caracteriza por ser un periodo de confusión, acompañado de trastornos somáticos que ocasionalmente ponen en peligro la vida. Por lo general, es una consecuencia de un retiro absoluto o relativo del alcohol en los usuarios severamente dependientes.

Síndrome amnésico

Síndrome asociado a un deterioro notable y persistente de la memoria para hechos recientes y de la capacidad de aprendizaje. En algunas ocasiones se afecta la memoria de largo plazo pero se conserva el estado de alerta y otras funciones cognitivas.

Trastorno psicótico

Grupo de fenómenos psicóticos que ocurren durante o inmediatamente después del uso de sustancias psicoactivas. Se caracteriza por alucinaciones vívidas (generalmente auditivas, pero a menudo percibidas por más de un sentido), identificaciones erróneas, ideas delirantes o de referencia (con frecuencia persecutorias o de naturaleza paranoide), alteraciones psicomotrices y un estado afectivo anormal.