Tarjetero de actuación

Consumo de sustancias

Información y recomendaciones para identificar riesgos y actuar de manera oportuna en los ambientes académicos.

¿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:

El consumo de sustancias afectará o ya está afectando áreas de tu vida importantes, por lo que es un obstáculo para que logres tus metas a largo plazo.

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 tus metas o dejar el consumo, puedes comunicarte 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
https://www.gob.mx/conasama/documentos/directorio-nacional-de-unidades-de-especialidades-medicas-uneme-conasama

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, ofréccle 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 de 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 Clinico 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 fisica 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 fisica y mental del/a profesional de la salud en formación.

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

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 de 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 Clinico 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

1. **Intoxicación aguda**
   Conjunto de signos y síntomas que se presentan al poco tiempo de haber consumido una sustancia, debido a sus efectos en el sistema nervioso central y en otros órganos.

2. **Policonsumo**
   Uso de dos o más sustancias, ya sea de manera simultánea o en diferentes momentos, con mayor riesgo de presentar efectos adversos.

3. **Sobredosis**
   Consumo de una cantidad de sustancia mayor a la que el organismo puede tolerar, que puede causar problemas graves de salud e incluso la muerte.

4. **Tolerancia**
   Necesidad de consumir cantidades cada vez mayores de una sustancia para obtener los mismos efectos que se conseguían con dosis menores.

5. **Síndrome de dependencia**
   Conjunto de signos y síntomas que incluyen un fuerte deseo de consumir una sustancia, pérdida de control sobre su uso, prioridad del consumo sobre otras actividades y continuación del mismo a pesar de sus consecuencias negativas.

6. **Síndrome de abstinencia**
   Conjunto de síntomas físicos y psicológicos que aparecen al disminuir o suspender el consumo de una sustancia que se ha usado de manera repetida y por un tiempo prolongado.

7. **Síndrome de abstinencia con delirio**
   Forma grave del síndrome de abstinencia que se caracteriza por confusión, alucinaciones, agitación intensa y alteraciones en el estado de conciencia. Requiere atención médica inmediata.

8. **Síndrome amnésico**
   Alteración de la memoria, especialmente para recordar hechos recientes, asociada al consumo de ciertas sustancias.

9. **Trastorno psicótico**
   Alteración de la percepción de la realidad que puede incluir alucinaciones, delirios, ideas desorganizadas y cambios importantes en la conducta, asociada al consumo de sustancias.