
 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	GIPS37
	DOCUMENTO SOPORTE	RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN LAS FAMILIAS, EN EL MARCO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID -19	Versión	01

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN LAS FAMILIAS, EN EL MARCO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID -19

**MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL
BOGOTÁ, JUNIO DE 2020**

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	GIPS37
	DOCUMENTO SOPORTE	RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN LAS FAMILIAS, EN EL MARCO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID -19	Versión	01

La situación de aislamiento preventivo en casa por la emergencia sanitaria y la búsqueda de disminución del contagio por COVID-19, ha puesto de manifiesto la importancia de abordar las posibles consecuencias psicológicas como el consumo de sustancias psicoactivas. En este documento se presentan algunas recomendaciones generales para prevenir esta problemática.


¿Qué debemos saber sobre el consumo de sustancias psicoactivas?

- El alcohol y el tabaco, aunque legales para el consumo en adultos, son sustancias psicoactivas.
- El consumo de sustancias psicoactivas afecta principalmente el funcionamiento cerebral, por eso las personas que las consumen puede presentar reacciones más intensas o que parecen exageradas ante una situación difícil o una crisis.
- Es importante que las familias comprendan y reconozcan que las sustancias psicoactivas alteran el comportamiento y la expresión de emociones.
- La comprensión acerca de cómo se presentan estos efectos, nos permite plantear estrategias efectivas de apoyo para que las personas consumidoras moderen o abandonen este consumo.
- El consumo excesivo de sustancias psicoactivas puede llevar a situaciones de intoxicación en las cuales la persona consumidora puede presentar síntomas como alteración de los sentidos (vista, oído, gusto), confusión, ansiedad, dificultades de coordinación, entre otros.
- Cuando una persona intenta abandonar el consumo de sustancias psicoactivas, puede experimentar el síndrome de abstinencia, con síntomas como problemas para dormir, sudoración, palpitaciones, mareo, vomito, sensibilidad a la luz, visiones o alucinaciones, deseo intenso de consumo, irritabilidad o agresividad.
- Los síntomas de intoxicación o abstinencia suelen requerir de atención prioritaria o inmediata.
- Es fundamental, abordar cualquier situación en salud mental previamente, para reducir la probabilidad de consumo de sustancias psicoactivas.
- El consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas puede afectar el funcionamiento del sistema de defensa del organismo y hacer más propensa a las personas para adquirir infecciones (neumonía, tuberculosis, VIH e incluso COVID-19).

¿Cómo protegernos del consumo de sustancias psicoactivas?

Las vivencias que percibimos como problemas difíciles de superar, que sentimos que nos sobrepasan, que nos generan frustración o sentimientos de impotencia suelen estar asociadas al consumo de sustancias. Por esto, en esta época de aislamiento preventivo es importante:

- Mantener la comunicación con los seres queridos, familiares y amigos; usando medios digitales como el teléfono o redes sociales. Si los seres queridos están en el mismo lugar de vivienda, podemos propiciar espacios para compartir emociones, ideas y pensamientos conservando las medidas de bioseguridad y distancia.
- Practicar estrategias para manejar el estrés, las emociones y las tensiones diferentes al consumo de sustancias psicoactivas tales como ejercicios de respiración profunda, yoga, mindfulness de acuerdo con el interés y capacidades de las personas.


 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	GIPS37
	DOCUMENTO SOPORTE	RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN LAS FAMILIAS, EN EL MARCO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID -19	Versión	01

- Facilitar espacios de juego, relajación y entretenimiento para que todos los miembros de la familia puedan divertirse en casa.
- Limitar los tiempos de exposición a internet, redes sociales y noticias.
- Propiciar espacios para realizar actividades artísticas y practicar actividad física en el hogar; estas además aportan a construir habilidades de trabajo en equipo, disciplina y comunicación efectiva.
- Buscar formas de ejercer autoridad con respeto por los otros, permitiendo la expresión de todos los miembros de la familia y que cada uno se haga responsable de sus actos.
- Realizar acuerdos con la familia para facilitar que, durante el aislamiento, el hogar sea un entorno tranquilo para todos.
- Establecer, con la participación de todos los miembros de la familia, reglas o normas de convivencia que tengan sentido para todos y con consecuencias claras si cualquier de los integrantes las incumple, evitando siempre acciones violentas, de maltrato o de incumplimiento de los acuerdos justificando posiciones de poder o autoridad.
- Identificar las situaciones que generan tensión, miedo, ansiedad o rabia y que pueden desencadenar acciones de maltrato contra otros miembros de la familia, cuando se presenten, tómesese un tiempo para controlar esas emociones y expresarlas calmadamente y sin agresiones.
- Recuerde que los conflictos son propios de las relaciones de convivencia, aprender a superarlos sin maltratar a otros es una forma de fortalecer los vínculos y educar.

¿Cómo actuar ante el consumo de sustancias psicoactivas?

Dado que el consumo de sustancias puede estar presente en nuestras viviendas y comunidades, en esta época de aislamiento preventivo es importante:

- Rechazar cualquier forma de venta o promoción de bebidas alcohólicas y productos de tabaco a niños, niñas y adolescentes.
- Asegurar que niños, niñas y adolescentes no tengan acceso a las bebidas alcohólicas u otras sustancias psicoactivas en el hogar.
- Evitar que niños, niñas y adolescentes, perciban el consumo de sustancias psicoactivas como un comportamiento permitido o que pueden imitar.
- Acompañar a niños, niñas y adolescentes durante el tiempo que se exponen a medios de comunicación (Radio, televisión e internet), para prevenir su exposición a publicidad de sustancias psicoactivas que brinde información errónea y promueva el consumo.
- Tener reservas de bebidas alcohólicas en casa o productos de tabaco, favorece el consumo y no forma parte de la lista de compras de alimentos saludables y nutritivos que ayuden a preservar la salud y mejorar la respuesta inmunitaria
- Consumir sustancias psicoactivas si se toma medicación, impide que los medicamentos funcionen adecuadamente, puede aumentar o agravar los síntomas de una enfermedad, e incluso disminuir la capacidad de respuesta ante situaciones de peligro.
- Ofrecer o buscar ayuda de algún familiar o amigo, si presenta ansiedad, miedo, ira, tristeza, concertando una solución durante el aislamiento preventivo.

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	GIPS37
	DOCUMENTO SOPORTE	RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN LAS FAMILIAS, EN EL MARCO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID -19	Versión	01

- Tener presente el consumo de sustancias psicoactivas no tiene un límite seguro y no es una forma de prevenir o tratar la infección por coronavirus (COVID-19).

Ante síntomas de intoxicación o abstinencia por consumo de sustancias psicoactivas, es importante conocer la oferta de servicios de salud de la EPS a la cual la persona se encuentra afiliada, así mismo, las líneas de atención psicosocial (192 opción 4) y ayuda en situaciones de violencia (155), pueden dar orientación sobre la forma de acudir a estos servicios.

Se sugiere que estas recomendaciones sean adoptadas y adaptadas al contexto local y articuladas a una estrategia de información en el marco de emergencia por COVID -19.

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
Diana Carolina Fonseca Helena Johana Vélez Botero Alberto Martínez Tejeiro Oscar Alejandro Marin Quintero Profesional Especializado	Ana María Peñuela. Asesora. Dirección de Promoción y Prevención	Claudia Milena Cuellar Segura Directora de Promoción y Prevención (E) – MSPS
Fecha: 01 de junio de 2020	Fecha: 01 de junio de 2020	Fecha: 01 de junio de 2020