



salud mental y adicciones



consumo de drogas

- La adicción a las sustancias adictivas, (trastorno por el consumo de sustancias) es una enfermedad que afecta el cerebro y el comportamiento de una persona, y da lugar a una incapacidad para controlar el consumo de medicamentos o drogas ilícitas. El alcohol, la marihuana y la nicotina también se consideran sustancias adictivas. Cuando eres adicto o adicta, es posible que sigas consumiendo la sustancia adictiva a pesar del daño que provoca.
- La adicción a estas sustancias puede comenzar con el uso recreativo de la sustancia en situaciones sociales y, en algunas personas, el consumo se hace más frecuente. En otras personas, especialmente con el consumo de opioides, la adicción comienza cuando toman medicamentos de venta con receta médica o los reciben de otras personas que tienen receta médica.
- Hay algunos síntomas típicos y/o "señales" que nos deben alertar sobre un posible consumo de drogas:
 - Cambios bruscos de humor.

- Ausencias o retrasos en clase o en el trabajo.
- Problemas de disciplina o rendimiento.
- Falta de interés por aficiones favoritas.
- Cambios de amigos o amigos.
- Dificultad para concentrarse.
- Agresividad.
- Empeoramiento de las relaciones familiares.
- Desaparición de dinero u objetos de valor con petición desproporcionada de dinero y en cantidad cada vez mayor.
- Enrojecimiento ocular.
- Pérdida de apetito.
- Uso de colirios, desodorantes, inciensos.

La adicción a las sustancias psicoactivas, (trastorno por el consumo de sustancias) es una enfermedad que afecta al cerebro y el comportamiento de una persona, y dando lugar a una incapacidad para controlar el consumo de medicamentos o drogas ilícitas.



salud mental y adicciones

- Las adicciones son situaciones en las que se desarrolla un estado de dependencia hacia un hecho o sustancia. Deben considerarse, por lo tanto, adicciones no solo a drogas no legales o legales como alcohol o tabaco, sino también la llamada adicción "a las pantallas" o dispositivos electrónicos, internet y videojuegos, que ocasionan estragos a la salud física y sobre todo mental de las y los adolescentes.
- El consumo de drogas puede causar graves daños para la salud, algunos de ellos capaces de producir secuelas permanentes. Estos incluyen:
 - Aumenta el riesgo de tener accidentes. El uso de drogas puede llevar al desarrollo del estado de adicción, lo que favorece que la o el joven asuma conductas arriesgadas, como conducir vehículos bajo el efecto de las drogas, incurrir en peleas o discusiones o incluso tener conductas delictivas.
 - Aumenta el riesgo de adquirir una enfermedad de transmisión sexual. Las y los jóvenes suelen tener actividad sexual sin protección cuando se encuentran bajo los efectos de las drogas.

- Incluso algunas jóvenes pueden llegar a prostituirse para consumir drogas.
- Puede ocasionar un accidente cerebrovascular o infarto cardíaco. Las drogas como la cocaína tienen efectos sobre el diámetro de las arterias, ocasionando su disminución lo que puede comprometer el aporte de oxígeno al cerebro o al corazón.
- Favorecen los problemas de la memoria y la capacidad de aprendizaje. Esto ocurre especialmente con la marihuana, que afecta la capacidad de concentración ocasionando también alteraciones en la capacidad de aprender y recordar.
- Pueden originar daños en el hígado. Drogas como el éxtasis son capaces de ocasionar insuficiencia hepática, condición en la que el hígado deja de funcionar normalmente.
- Aumentan el riesgo de desarrollar problemas psiquiátricos como psicosis y esquizofrenia. El uso de drogas como la marihuana y la metanfetamina puede llevar a que la o el joven desarrolle conductas psicóticas.



Las adicciones son situaciones en las que se desarrolla un estado de dependencia hacia un hecho o sustancia.



Fuente:
1. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/drug-addiction/symptoms-causes/syc-2036512>, <https://www.quironsalud.com/kenko/es/15-18-anos/salud-mental-adicciones>
2. <https://www.quironsalud.com/kenko/es/15-18-anos/salud-mental-adicciones>
3. <https://www.quironsalud.com/kenko/es/15-18-anos/salud-mental-adicciones>
4. <https://www.quironsalud.com/kenko/es/15-18-anos/salud-mental-adicciones>
5. Comunicado CEVECE No. 130, Fecha: 11/07/2023

causas

- Algunos motivos que pueden llevar a la o el adolescente a consumir drogas son:
 - Ofrecimiento de droga en fiestas, pertenecer a un grupo en el que sea costumbre.
 - La curiosidad y la búsqueda de novedades, la experimentación.
 - El afán de parecer más atractivo/a, de ligar y de relacionarse, parecer más popular o líder.
- Algunas circunstancias de la familia y del entorno pueden predisponer al consumo de drogas; otras, por el contrario, pueden hacerlo más difícil. Entre los factores favorecedores se encuentran los siguientes:
 - El inicio experimental del consumo precoz de alguna sustancia (tabaco, alcohol o cannabis), junto a la falta de supervisión familiar y la permisividad en el consumo.
 - Las características de la propia personalidad de la o el adolescente como son la falta de autoestima y el no poder manejar bien las frustraciones de la vida diaria.

- Modelos educativos inadecuados, muy autoritarios o permisivos.
 - Dificultades familiares graves, marginalidad, drogadicción en los padres, madres o hermanos y hermanas, enfermedad mental grave de los padres.
 - Integrarse en pandillas en las que se toman drogas.
- Entre los factores protectores se incluye:
- Ambiente familiar y escolar adecuados que proporcionen cariño y estabilidad emocional. La transmisión de valores propios de la cultura o el grupo social.
 - Adecuada autoestima y cualidades sociales básicas que favorezcan las relaciones con las y los demás. Un grupo de amigos/as que socialicen y faciliten el paso a la vida adulta dentro del grupo.
 - Protección social y legal para que la oferta de drogas no llegue a la o el adolescente.

Cuando una persona adolescente consume drogas, al principio puede hacerlo simplemente por curiosidad, porque alguien cercano le haya ofrecido y no se haya atrevido a decir que no.



recomendaciones

- Pueden constituir hobbies o actividades de entretenimiento naturales para cualquier joven, que incluso les permita socializar al compartir estrategias o crear chats para hablar sobre determinados temas, en una primera fase con un uso normal que puede estar controlado o supervisado por un adulto. Cuando la frecuencia de uso de estas herramientas es excesiva o cuando ocurre un cambio de conducta en la o el adolescente, es probable que haya una situación de adicción.
- Las señales que deben hacer sospechar en una adicción a una determinada tecnología incluyen su uso excesivo y por tiempo prolongado, que hace que deje de lado muchas de sus responsabilidades e incluso realizar actividades recreativas como compartir con amigos/as y familiares.
- Algunos consejos:
 - Dialogar con las y los hijos e hijas aprovechando aquellas oportunidades en las que estén predispuestos a hablar, conversando sobre todos los riesgos del consumo de drogas para su salud, así como las consecuencias que le pudiera ocasionar a largo plazo.

- Enfatizar la necesidad de que sepa cómo tener una posición sobre este tema frente a su grupo y mantener su deseo de no consumirlos si en algún momento le ofrecen hacerlo.
- Fomentar actividades de ocio y aficiones comunes, encontrando la forma de divertirse con ellos.
- Transmitir valores familiares y propios de la comunidad a la que pertenece y fomentar la pertenencia a ella.
- Ofrecer un modelo adecuado, dando ejemplo de mesura con el consumo propio de alcohol.
- Conocer a sus amigos, amigas y a su pandilla y ofrecer, en la medida de lo posible, la propia casa para que se reúnan.
- Mantener horarios razonables pero firmes en las "salidas".
- Reforzar positivamente las conductas que lo merezcan y negativamente las que requieran corrección (castigo justo), señalando estas últimas y explicando la actuación adecuada.



Las adicciones no ocurren solo frente a las sustancias de abuso. También puede darse la presencia de una adicción a la tecnología, especialmente a los videojuegos, dispositivos móviles y al Internet.

Plan Sectorial de Salud Mental y Adicciones 2023-2024

- En México, los trastornos más comunes son depresión, ansiedad, déficit de atención, esquizofrenia y trastorno bipolar; sin embargo, las adicciones también van en aumento: actualmente 3 millones de personas son adictas al alcohol, 400 mil a sustancias psicoactivas y 15 millones al tabaco. De acuerdo con las estadísticas, sólo una de cada cinco personas recibirá tratamiento y deberá visitar cinco médicos/as antes de recibir atención profesional.
- En México, una tercera parte de la población presentará un problema asociado a la salud mental a lo largo del ciclo de su vida y teóricamente, 79% no recibirán tratamiento de manera oportuna.
- El 29 de mayo del 2023, se publicó en el Diario Oficial de la Federación (DOF) el Decreto que crea la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones como un órgano administrativo desconcentrado de la Secretaría de Salud, con autonomía técnica, operativa y administrativa; fusiona el Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental (STConsame), los Servicios de Atención Psiquiátrica (SAP) y la Comisión Nacional contra las Adicciones (Conadic). Con atribuciones para: elaborar la política, las estrategias y los programas de promoción, prevención y atención de problemas y trastornos de salud mental, así como de la adicción al alcohol, tabaco, nicotina y cualquier otra sustancia que pueda provocar daño a la salud; coordinará la prestación de los servicios que se brindan en el primer

- nivel de atención, en los hospitales generales y psiquiátricos, a través de la Red Integrada de Servicios de Salud Mental y Adicciones, así como de la Línea de la Vida, y operará el Observatorio Mexicano de Salud Mental y Adicciones.
- El Plan Sectorial de Salud Mental y Adicciones 2023-2024 identifica 4 brechas: déficit en el ejercicio de la rectoría; recursos humanos especializados insuficientes (1 médico/a psiquiatra por cada 200,000 habitantes); acceso insuficiente a los servicios de atención; e insuficiente información e investigación en salud mental y adicciones.
- El eje central del Modelo Mexicano de Salud Mental (MexSaMe) que presenta el Plan, se rige por 3 directrices: a) Atención Primaria a la Salud en los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias. b) Rectoría adecuada para alcanzar la cobertura universal y gratuita a la población sin acceso a seguridad social. c) Intersectorialidad, para incidir en los determinantes sociales de la salud mental.
- El Plan se compone de 4 objetivos específicos: I. Mejorar el ejercicio de la rectoría; II. Diseñar e implementar un plan educativo para recursos humanos no especializados y especializados en salud mental y adicciones; III. Aumentar la calidad de los servicios de salud mental y adicciones; IV. Mejorar la calidad de la información e investigación.

El pasado 4 de julio del 2023 el Gabinete de Salud dio a conocer el Plan Sectorial de Salud Mental y Adicciones 2023-2024 con el que busca contribuir a la promoción, prevención, atención y recuperación de las personas con problemas asociados a la salud mental y adicciones a través de la colaboración interinstitucional para mejorar el bienestar individual y social.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

