



EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA PREVENCIÓN

La familia es por excelencia el espacio de desarrollo del hombre, tanto a nivel biológico como psicológico y social; dentro de ésta, la comunicación adecuada, el amor y el respeto mutuo, logran una relación positiva basada en la solidaridad y el apoyo, esto debe manifestarse siempre entre los miembros de la familia (padre, madre, hijo, hermanos) quienes de acuerdo a sus intereses, gustos, actitudes, comportamientos, facilitan la armonía y fortalecen los momentos de crisis.

Siendo la familia el núcleo de la sociedad, sus miembros deben afianzar su papel protector teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Posibilitar y fomentar la expresión de sentimientos.
- Educar en valores positivos (comunicación, amor, respeto, tolerancia).
- Compartir el diario vivir en el hogar.
- Mantener normas claras y coherentes, fruto de la concertación y el mutuo acuerdo
- Fortalecer la autoestima, mediante la enseñanza a cada uno de sus miembros del respeto y la valoración de sí mismos, afianzando el autocuidado y la autoconfianza.
- Fortalecer la tolerancia a la frustración, ayudando a sus integrantes a buscar estrategias para afrontar los problemas o situaciones difíciles que se presentan, siendo parte activa de la solución.
- Promocionar espacios y actividades que permitan una adecuada utilización del tiempo libre.
- Promover la cercanía y el apoyo emocional.
- Mantener fuertes vínculos familiares.

FARMACODEPENDENCIA

Definido como: Pérdida del control en el consumo de drogas, caracterizado por:

- Uso permanente y compulsivo de una droga o sustancia psicoactiva (SPA)
- Determinado por cambios en los hábitos y la actitud frente a la vida
- Acompañado de dependencia psíquica y/o física
- Con componentes como el deterioro físico y la disfunción sociofamiliar.

Dependencia: Cambios que se producen en una persona cuando se acostumbra al consumo de una droga y al suspenderla se generan una serie de malestares corporales o psicológicos. La persona necesita consumir la droga para sentirse bien.

Dependencia física: Desórdenes físicos y corporales que se presentan cuando se suspende el consumo de la droga. Se presentan síntomas desagradables como insomnio, irritabilidad, temblor, náuseas, vómito y deseo intenso de consumir la sustancia, a pesar de sus efectos negativos en el cuerpo.

Dependencia psicológica: Deseo irresistible y/o la necesidad repetitiva de un individuo por consumir una droga para sentirse bien, aunque físicamente no le sea necesaria.

Definición de droga: Se considera droga a toda sustancia que, introducida en el organismo, produce cambios en la percepción, en las emociones, el juicio o el comportamiento y es susceptible de generar en el usuario una necesidad de seguir consumiéndola.

CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS: Acción sobre el sistema nervioso central (cerebro)

- **DEPRESORES:** Son sustancias que entorpecen y adormecen el funcionamiento del cerebro. Generan un proceso progresivo de entorpecimiento cerebral y pueden llevar a un estado de coma. Provoca que ciertas partes del cerebro trabajen más despacio.
 - Alcohol (aguardiente, cerveza, brandy, ron...)
 - Opiáceos (heroína, morfina)
 - Barbitúricos (Valium, Ativan, Mefobarbital-pentobarbital, Rohypnol, Rivotril)
 - Hipnóticos (Ativan)
 - Tranquilizantes (Rohypnol, Rivotril, Ativan,)
- **ESTIMULANTES:** Estimulan o aceleran el funcionamiento del cerebro, por lo cual todas las funciones del cuerpo están alteradas, en ciertos casos se generan incremento dañino de la actividad corporal.
 - Cigarrillo
 - Éxtasis
 - Cocaína
- **ALUCINÓGENOS:** Son sustancias que al llegar al cerebro hacen que las personas vean imágenes, oigan sonidos y sientan sensaciones que parecen reales pero que no existen, produciendo distorsión de la realidad.
 - Inhalantes (sacol, gasolina, Pooper)
 - Marihuana
 - Hongos

Para fortalecer los factores protectores se deben tener en cuenta aspectos como: Promover el autoconocimiento y la valoración personal

- Desarrollar el pensamiento y el análisis
- Incrementar el conocimiento sobre los diferentes problemas que afectan la salud mental.
- Promover actividades de socialización y contrarrestar las de aislamiento
- Utilización adecuada del tiempo libre
- Tener una comunicación adecuada.
- Fomentar estilos de vida saludables

Entonces... ¿Cómo podemos favorecer nuestra salud mental?

- Estableciendo buenas relaciones con las personas que nos rodean,
- Manteniendo estilos de vida saludables,
- Comunicando nuestras ideas, emociones, alegrías, sentimientos, tristezas y defendiendo nuestros derechos de forma adecuada,
- Teniendo un proyecto de vida claro en lo referido a qué quiero hacer y cómo puedo lograrlo,
- Manteniendo en lo posible una adecuada alimentación,
- Teniendo seguridad y confianza en sí mismo.

Efectos Generales del consumo

- Mayor vigor y más capacidad de trabajo. Se está en la cima del mundo
- Sensación de desempeñar trabajo físico o mental durante largo tiempo, sin fatiga
- Es como si se desvaneciera la necesidad de comer o dormir
- Omnipotencia. Sienten como "Dios"
- la sensación física inmediata es de querer volver a tener ese mismo vigor, sentirse en ese estado una y otra vez, cueste lo que cueste, no importando otras cosas.

Síntomas Físicos

- Midriasis
- Hipertermia
- Taquicardia
- Inconstante dolor abdominal y vómitos
- Perforación del tabique nasal
- Anorexia
- Temblores

- Vasoconstricción periférica
- Insuficiencia cardíaca (toxicidad directa al miocardio)
- Shock
- Insuficiencia respiratoria
- Edema pulmonar (crack I.V)
- Espasmos musculares

Efectos Físicos del abuso

- Infecciones en las vías respiratorias
- Edema pulmonar.
- Resfriado crónico combinado con insomnio y pérdida de peso.
- Mareos, vómitos, irritabilidad, y alucinaciones con temas recurrentes como insectos que circulan bajo la piel
- Perforación del tabique nasal en caso de inhalarla, infecciones cutáneas en caso de inyectarla o hemorragias pulmonares en caso de fumarla.

Actividades:

1. Investiga los efectos nocivos a la salud de las drogas lícitas como son: el café, el alcohol y el cigarrillo. Trabajo a mano tamaño carta
¿Qué efectos causa a quien los consume? (psicológicos, sociales, clínicos)
¿Por qué son legales estas drogas en Colombia?
¿Qué problemas sociales comienzan al utilizar este tipo de drogas lícitas en Colombia?
2. A partir de la información anterior deberá construir un plegable con la información más relevante, apoyado en imágenes, el diseño será en tres partes por ambos lados. Tamaño oficio. (a mano)

