

## ¿Qué son las sustancias psicoactivas?

**Tiempo de lectura:** 4 minutos

*Las sustancias psicoactivas hacen referencia a toda sustancia, compuesto natural o sintético que, introducido en el organismo, produce alteraciones en el funcionamiento del sistema nervioso central.*



Según la Organización Mundial de la Salud, (OMS), las sustancias psicoactivas hacen referencia a toda sustancia, compuesto natural o sintético que, introducido en el organismo, produce alteraciones en el funcionamiento del sistema nervioso central, ya que tiene la capacidad de modificar la conciencia, el estado de ánimo y/o los procesos de pensamiento del consumidor.

Es importante aclarar que el consumo de sustancias psicoactivas genera adicciones que pueden afectar a hombres y mujeres de cualquier edad, nivel de educación o clase social; estas dependencias, pueden ser a nivel físico y/o mental.

Esta es una realidad que afecta tanto la salud de la persona que decide hacerlo como de todos aquellos que se ven rodeados; amigos, familiares e incluso comunidades. Independientemente de tu lugar de origen, sexo y condición, debes saber que las sustancias psicoactivas son perjudiciales y pueden arruinar tu futuro.

## ¡Estamos juntos en la lucha contra el uso indebido y el tráfico ilícito de drogas!

Cada 26 de junio se conmemora del Día Internacional de la Lucha contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas, una fecha crucial para EPS Famisanar, ya que en nuestro calendario renovamos nuestro compromiso para hacer frente a este desafío global.

La lucha contra el uso indebido y el tráfico ilícito de drogas es una tarea que nos concierne a todos. Las drogas representan una amenaza significativa para la salud, el bienestar y la seguridad de las personas y las comunidades en todo el mundo. Su impacto se extiende más allá de los individuos y afecta a la sociedad en su conjunto, socavando el desarrollo sostenible, debilitando los tejidos sociales y generando violencia y criminalidad.

El uso indebido de drogas representa una amenaza para la salud y el bienestar de las personas, afectando no solo a quienes las consumen, sino también a sus familias y a la comunidad en general. En este sentido, es importante promover la educación y la concientización sobre los riesgos asociados al consumo de drogas, tanto legales como ilegales.

## ¿Cuáles son las características de una persona que consume sustancias psicoactivas?

Si bien no todas las personas se comportan del mismo modo, existen algunos patrones que nos permiten identificar si una persona está involucrada en el consumo de sustancias psicoactivas:

- Tendencia a la soledad y decir mentiras
- Cambios constantes de conducta
- Dificultad para asumir responsabilidades
- Disminución del rendimiento escolar y/o laboral
- Cambio repentino de amistades
- Falta de interés en actividades que antes resultaban placenteras
- Dificultades para conciliar el sueño o, por el contrario, dormir mucho
- Necesidad recurrente de contar con dinero o poseer grandes cantidades
- Disminución en el apetito
- Objetos perdidos, pequeños hurtos en casa

## ¿Por qué una persona comienza a consumir sustancias psicoactivas?

Aunque no hay una sola razón para comenzar el consumo de sustancias psicoactivas, en la mayoría de los casos, esto comienza como una reacción a un momento de crisis que altera el estado de ánimo y en la mayoría de los casos se debe a un trastorno de ansiedad, depresión, períodos fuertes de estrés, entre otros.

## ¿Cómo se clasifican las sustancias psicoactivas?

Las sustancias psicoactivas tienen diferentes formas de clasificación según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

- Según su origen (natural o sintéticas)
- Según su situación legal (lícitas o ilícitas)
- Según su acción farmacológica
- Según su peligrosidad
- Según su estructura química
- Según los efectos en el sistema nervioso central

Adicionalmente, la OMS opta por agruparlas de acuerdo con los efectos sobre el sistema nervioso central en Depresoras, Estimulantes y Alucinógenas/Psicodélicas.

- **Estimulantes:** Son drogas que aceleran la actividad del sistema nervioso central provocando euforia, desinhibición, menor control emocional, irritabilidad, agresividad, menor fatiga, disminución del sueño, excitación motora, inquietud. Dentro de este grupo se incluyen la cocaína, la cafeína, los estimulantes de tipo anfetamínico y la mayor parte de las sustancias de síntesis y de las nuevas sustancias psicoactivas.
- **Depresoras:** Son aquellas que disminuyen o retardan el funcionamiento del sistema nervioso central. Producen alteración de la concentración y en ocasiones del juicio; disminuyen la apreciación de los estímulos externos y provocan relajación, sensación de bienestar, sedación, apatía y disminución de la tensión. Son consideradas drogas depresoras el alcohol, los barbitúricos, los tranquilizantes y el opio y sus derivados (morfina, codeína, heroína, metadona), solventes.
- **Alucinógenas o Psicodélicas:** Se caracterizan por su capacidad de producir distorsiones en las sensaciones y alterar marcadamente el estado de ánimo y los procesos de pensamiento. Incluyen sustancias de una amplia variedad de fuentes naturales y sintéticas, y son estructuralmente diferentes. Se incluyen hongos, LSD.

## ¿Cómo afecta el consumo de sustancias psicoactivas la vida de una persona?

El consumo de sustancias psicoactivas puede afectar de la siguiente manera:

- Cambios en el comportamiento y alteraciones del humor, a corto, mediano y largo plazo una persona puede experimentar variaciones en su estado emocional.
- Sentimientos de ansiedad por el apego y la falta de autocontrol para no consumir, además de insomnio, alteraciones del sueño, ansiedad nocturna y pesadillas recurrentes.
- Problemas cardiovasculares, por si no lo sabías, las sustancias psicoactivas alteran el funcionamiento normal de tu corazón, ya que genera variación en la presión arterial y puede conllevar a uno o varios ataques cardíacos o infecciones en los vasos sanguíneos.

- ¡Ojo si estás en embarazo! El abuso de estas sustancias deteriora no solo la salud de la madre, sino la del niño también. Puede generar defectos de nacimiento, problemas de aprendizaje, bebés prematuros, entre otras consecuencias.
- Deterioro cerebral, debido a los cambios neuroquímicos y funcionales permanentes a los que se ve expuesto el cerebro, puede producir pérdida neuronal y neurodegenerativos.

## ¿Cómo luchar contra el consumo de sustancias psicoactivas?

Tenemos consejos para luchar contra el consumo de sustancias psicoactivas si eres un consumidor o deseas ayudar a alguien involucrado:

- Integra a la familia en un ambiente sano en donde fomentes la comunicación, el respeto y la confianza.
- Establece y fortalece lazos afectivos y de convivencia con amigos, compañeros o familiares.
- Busca ayuda profesional y comienza un tratamiento. No sientas pena ni tengas miedo.
- Crea hábitos positivos y saludables; lee, realiza actividad física o practica un deporte.
- Identifica el origen del consumo o la adicción y córtalo de raíz.
- Modifica tu actitud y comportamiento positivamente con relación al consumo de drogas, Cambia tu chip, levántate y ámate a mejorar tu calidad de vida.
- Rodéate de personas que te aporten positivamente y procura relacionarte en espacios libres de humo, consumo de sustancias psicoactivas y bebidas alcohólicas.
- Apóyate en tus seres cercanos, nunca pienses que estás solo, ¡Habla con ellos! Amigos, familiares y conocidos pueden hacerte sentir mejor en los momentos más difíciles.

## ¿Qué tipo de tratamiento podría necesitar una persona que consume sustancias psicoactivas?

El tratamiento varía de acuerdo a cada necesidad y del tipo de sustancia que se consuma, puede darse en distintos entornos, tardar distintos períodos de tiempo e incluso presentarse recaídas ocasionales, que es totalmente normal dentro del ciclo de tratamiento a corto plazo; contar con un experto en salud marca la diferencia.

¡No estás solo!

Recuerda que en el camino siempre encontrarás una luz que te brinde ánimo, esperanza y motivación.

## Mitos y Verdades de las sustancias psicoactivas

De acuerdo con el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, existen varios mitos al respecto. Acá los desciframos:

### 1. Los jóvenes no pueden caer en la adicción

¡Falso! Puede surgir a cualquier edad. Incluso antes de nacer, una persona puede ser adicta si su madre consume drogas.

**2. El consumo de drogas se puede parar en cualquier momento**

¡Falso! Dejarlas no es tan fácil. Cuando tratas de hacerlo te sientes mal, haciéndote creer que necesitas más droga.

**3. Si consumes una sola vez, no pasa nada**

¡Falso! La adicción se puede generar desde el principio debido a que afectas el Sistema Nervioso Central y se produce una sensación placentera.

**4. Las drogas ayudan a aliviar el estrés y a sobrellevar tus problemas**

¡Falso! Solo te hará olvidarlos por un momento, pero cuando pasan los efectos sigues con las mismas circunstancias.

**5. Si eres adicto, puedes dejar las drogas cuando quieras**

¡Falso! Si estás pasando por esto, necesitas ayuda, apoyo psicológico y en ocasiones médico.

**¡Tu bienestar es nuestra prioridad!**