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

**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**

 <span>La salud es de todos</span> Minsalud	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS37</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN LAS FAMILIAS, EN EL MARCO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID -19</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

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.


 <span>La salud es de todos</span> <span>Minsalud</span>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS37</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN LAS FAMILIAS, EN EL MARCO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID -19</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

- 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, tómese 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.

 <b>La salud es de todos</b> Minsalud	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS37</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN LAS FAMILIAS, EN EL MARCO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID -19</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

- 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.**

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