

# Prevención de Consumo de Sustancias Psicoactivas

La prevención de drogas es crucial para proteger nuestra salud y bienestar. Comprender los riesgos y las estrategias preventivas puede ayudarnos a tomar decisiones informadas.



### Situación Estadística

- Edad de Inicio: La edad promedio de inicio del consumo de sustancias psicoactivas en Colombia es de13,7 años.
- Prevalencia del Consumo:
  - 8%de los jóvenes entre 12 y 17 años han consumido alguna sustancia psicoactiva en el último año.
  - En la población general, este porcentaje asciende al17%.



## Factores de Riesgo

- Antecedentes Familiares: Tener familiares con problemas de adicción aumenta el riesgo de desarrollar conductas similares
- Trastornos de Salud Mental: Condiciones como depresión, ansiedad y trastorno por déficit de atención (TDAH) son factores que predisponen al consumo
- Presión de Grupo: La influencia de amigos y compañeros puede ser decisiva, especialmente en la adolescencia



### Factores de Riesgo

- Falta de Supervisión Familiar: Un entorno familiar inadecuado, donde hay baja supervisión o vínculos débiles, incrementa el riesgo
- Consumo Temprano: Iniciar el consumo a una edad temprana se asocia con un mayor riesgo de desarrollar problemas graves con las sustancias en el futuro



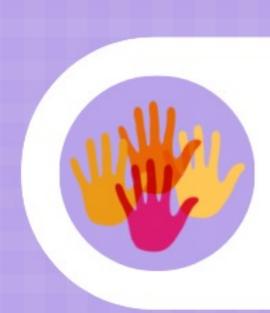
## Señales de Alarma

- Cambios en el Comportamiento: Aislamiento social, cambios en las amistades o pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
- Problemas Académicos: Descenso en el rendimiento escolar o falta de concentración.
- Cambios Físicos: Alteraciones en el apetito, sueño irregular o cambios en la apariencia personal.



# Señales de Alarma

- Problemas Emocionales: Aumento en la irritabilidad, ansiedad o depresión sin una causa aparente.
- Negación del Problema: Justificaciones constantes sobre su comportamiento o minimización del consumo.



#### Medidas Preventivas a Nivel Personal y Familiar

- Desarrollo Personal: Desde la infancia, es fundamental que los padres trabajen en el desarrollo de la autoestima de sus hijos. Esto incluye brindar apoyo emocional, reconocimiento y motivación.
- Actividades Positivas: Involucrar a los niños y adolescentes en actividades que fortalezcan su autoconfianza, como deportes, artes o voluntariado.



#### Medidas Preventivas a Nivel Personal y Familiar

- Diálogo Abierto: Fomentar un ambiente donde los hijos se sientan cómodos hablando sobre sus sentimientos y preocupaciones. Esto ayuda a reducir la incertidumbre durante la adolescencia.
- Educación sobre Riesgos: Informar a los jóvenes sobre los peligros del consumo de sustancias y las consecuencias asociadas.

## Prevención eficaz

- Normas y Consecuencias: Definir reglas claras sobre el consumo de sustancias y las consecuencias de no seguirlas. Esto proporciona estructura y seguridad.
- Supervisión Adecuada: Mantener un nivel adecuado de supervisión sobre las actividades sociales de los hijos, especialmente en la adolescencia.
- Actividades Recreativas: Fomentar la participación en actividades recreativas y deportivas que ocupen el tiempo libre de manera constructiva.
- Ejemplo Familiar: Los padres deben ser modelos a seguir en cuanto a hábitos saludables, evitando el consumo excesivo de alcohol y otras sustancias.

