

Prevención de Consumo de Sustancias Psicoactivas

STOP DRUGS

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 de **13,7 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 al **17%**.



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.

