

# La evidencia es clara debemos invertir en **PREVENCIÓN**

#DíaMundialContraLasDrogas #InvertirEnPrevención



**26**  
Junio

Día Internacional de la Lucha  
**Contra el Uso Indebido y el  
Tráfico Ilícito de Drogas**



Secretaría  
de Salud



## Índice

- I. Introducción
- II. ¿Cómo se puede motivar a la comunidad para que implemente programas de prevención con bases científicas?
- III. ¿Cómo prevenir el consumo de drogas?
- IV. Medidas de autocuidado
- V. ¿Por qué las personas consumen drogas?
- VI. ¿Qué hacer si se tienen problemas con consumo?
- VII. Centros de Atención Primaria en Adicciones “UNEME-CECOSAMA” en el Estado
- VIII. Promoción a la Salud



## I. Introducción

- En 1987, la Asamblea General de las Naciones Unidas estableció el día **26 de junio** de cada año, como el **Día Internacional de la lucha contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de drogas**, como muestra de su determinación para fortalecer las actividades necesarias para alcanzar el objetivo de una sociedad libre del abuso de drogas.
- El consumo de sustancias psicoactivas y sus impactos en la salud y el bienestar comunitario continúan siendo una preocupación importante para los gobiernos en todo el mundo. Estos problemas representan una carga considerable para los sistemas de salud y asistencia social, especialmente en países y poblaciones de ingresos medios y bajos, donde las consecuencias adversas del uso de estas sustancias son más pronunciadas debido a varios factores sociales, como las barreras para acceder a tratamientos para personas con trastornos por uso de sustancias.
- Por esta razón, las políticas globales, regionales y nacionales han enfatizado la conexión entre el abordaje de los problemas relacionados con las drogas y las políticas de desarrollo. La Agenda 2030 para los Objetivos de Desarrollo Sostenible incluye un objetivo específico sobre este tema: el Objetivo 3.5, que busca fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluyendo el uso indebido de drogas y el consumo perjudicial de alcohol.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

El objetivo de la campaña de este año es priorizar la prevención a partir de los hallazgos de la evidencia científica. La UNODC este año hace un llamado a:

**Crear conciencia:** aumentar la comprensión sobre la efectividad y la rentabilidad de las estrategias de prevención basadas en evidencia, enfatizando su impacto en la mitigación de los daños asociados al consumo de drogas.

**Empoderar a las comunidades:** equipar a las comunidades con las herramientas y recursos para implementar iniciativas de prevención basadas en evidencia, fomentando la resiliencia para evitar el consumo de drogas y promoviendo soluciones lideradas por la comunidad y : generar conciencia sobre la importancia del compromiso y la participación de la comunidad en el diseño e implementación de programas efectivos de prevención, empoderando a las comunidades para que se apropien de estos esfuerzos. Día Internacional de la Lucha contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas 26 de junio 2024

**Facilitar el diálogo y la colaboración:** promover el diálogo y la colaboración entre las partes interesadas para mejorar las prácticas y políticas de prevención basadas en evidencia, fomentando un entorno propicio para el intercambio de conocimientos y la innovación.

**Promover la formulación de políticas basadas en evidencia:** abogar por una formulación de políticas basada en evidencia a nivel nacional e internacional, asegurando que las políticas sobre drogas se basen en la investigación científica y en las mejores prácticas.

**Empoderar a los jóvenes:** brindar a los jóvenes el conocimiento, las habilidades y los recursos para convertirse en agentes de cambio en sus comunidades, abogando por iniciativas de prevención y amplificando sus voces en la conversación.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## II. ¿Cómo se puede motivar a la comunidad para que implemente programas de prevención con bases científicas?

Los métodos para motivar a una comunidad a tomar acción varían según su nivel de preparación, de modo que las acciones comunitarias generen los mayores beneficios posibles. Una forma crucial de promover el cambio en la comunidad es a través del desarrollo de una coalición comunitaria anti-drogas activa.

Estas coaliciones pueden organizar reuniones comunitarias, llevar a cabo campañas educativas y atraer patrocinadores para las estrategias de prevención del abuso de drogas, y de hecho lo hacen. Para maximizar el impacto de estas estrategias en el problema de drogas de la comunidad, las coaliciones deben enfocarse en implementar programas y enfoques respaldados por investigaciones científicas. Los estudios han demostrado que los medios de comunicación pueden aumentar la conciencia pública sobre el problema de drogas en la comunidad y prevenir el abuso de drogas en grupos específicos.





Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

### III. ¿Cómo prevenir el consumo de drogas?

#### Fomentar el autocuidado

El autocuidado, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es la habilidad de las personas para fomentar su salud, prevenir enfermedades y enfrentarlas, con o sin la ayuda de profesionales.

Fomentar el autocuidado implica que las personas adquieran conocimientos, y desarrollen herramientas y estrategias para resolver problemas cotidianos, manejar el estrés e identificar señales que puedan desencadenar una crisis de salud mental.



## IV. Medidas de autocuidado

1. Realizar ejercicio y actividad física para mejorar la salud física, aumentar la energía, reducir el estrés y para aliviar la ansiedad.
2. Mantener una alimentación saludable y adecuada hidratación.
3. Procurar dormir bien, evitando la exposición a las pantallas antes de dormir y limitando el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas.
4. Socializar con seres queridos y personas de la comunidad a través de actividades sociales, culturales y deportivas.
5. Reducir el estrés a través de meditación, técnicas de respiración y relajación





## V. ¿Por qué las personas consumen drogas?

- Uno de los aspectos más desconcertantes de las drogas ilícitas es por qué se consumen pese a los riesgos que conllevan. Las sustancias psicoactivas se diferencian de otras sustancias medicinales y nutricionales por su capacidad para afectar los mecanismos cerebrales relacionados con la motivación, la coordinación, el pensamiento, el estado de ánimo y, sobre todo, el placer, lo cual está vinculado al refuerzo del comportamiento humano.
- El consumo de drogas también tiene un fuerte componente social. Para muchos jóvenes, las drogas simbolizan rebeldía, diversión, evasión de la realidad y reconocimiento entre pares, lo que las hace especialmente atractivas durante su desarrollo.
- Investigaciones han identificado varios factores que explican el inicio y la continuidad en el consumo de drogas. Entre estos se encuentran predisposiciones genéticas, ciertos rasgos de personalidad como la búsqueda de emociones fuertes y la agresividad, y trastornos del aprendizaje que aumentan el interés por las experiencias que ofrecen las drogas. Aunque estos factores de riesgo hacen más probable el consumo en adolescentes, también existen factores protectores. Los motivos para comenzar a consumir drogas no siempre son los mismos que para continuar, y el consumo crónico y la dependencia varían según la sustancia y las características personales del consumidor.





- El cannabis (la marihuana) es la droga ilícita que más se consume en Norteamérica y en Sudamérica, el Caribe y Centroamérica. La prevalencia entre la población mayor de 15 años es del 10,7%, por encima del promedio mundial.
- La cocaína es la sustancia que genera más perjuicios para la salud y más demanda de tratamiento en las Américas.
- El consumo de drogas implica riesgos significativos que varían según el tipo de sustancia, la cantidad y frecuencia de consumo, y la vía de administración. Estos factores están relacionados con tres mecanismos: efectos tóxicos directos, acciones psicoactivas por intoxicación y dependencia. La toxicidad de una sustancia puede ser leve o mortal, y las dosis altas aumentan el riesgo de intoxicación y sobredosis, que pueden resultar en la muerte si se supera el umbral de tolerancia del individuo.
- Además, estas sustancias pueden alterar la conciencia y afectar las funciones cognitivas y psicomotoras, provocando lesiones, crisis de angustia, desorientación, violencia y otros problemas físicos y mentales. Las vías de administración principales son: oral, intranasal, inhalatoria e intravenosa, con variaciones en la rapidez y potencia de los efectos. Las vías más rápidas, como fumar, inhalar o inyectar, aumentan el potencial de abuso y dependencia.
- La dependencia incrementa el riesgo de enfermedades crónicas y problemas sociales, ya que el consumidor pierde control sobre el consumo. Los efectos de la sustancia pueden ser influenciados por el entorno y las expectativas, con resultados positivos en ambientes propicios y negativos en contextos amenazadores.



- La adolescencia es la etapa del desarrollo de la persona en la que mayor riesgo corre de iniciarse en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Los factores ambientales que se ha observado que aumentan la probabilidad del consumo entre los jóvenes son: la disponibilidad, la pobreza, las normas culturales y las actitudes que avalan el consumo, la influencia de los compañeros y la urbanización como aspecto del cambio social. Se da por aceptado que el inicio precoz en el consumo de alcohol y otras drogas es un factor de riesgo de trastornos por consumo de sustancias en la adolescencia. Además, corren un riesgo todavía mayor los menores que abandonan los estudios.
- Las intervenciones para mitigar los efectos negativos de las drogas abordan directamente los riesgos sin exigir que los usuarios dejen de consumir. Los programas de reducción del daño buscan promover un consumo más seguro, evitando técnicas peligrosas como el uso compartido de agujas o la inhalación de crack con pipas caseras.
- Además, se ofrecen pruebas de VIH, asistencia psicológica y tratamiento antirretroviral, que han demostrado ser efectivos entre drogodependientes sin exigir abstinencia.
- La OMS ha desarrollado un cuestionario, ASSIST, para detectar el consumo de drogas en atención primaria y ofrecer una intervención breve motivacional.



## VI. ¿Qué hacer si se tienen problemas con consumo?

- Acudir con un especialista o llamar a la Línea de la Vida.
- Terapia cognitivo-conductual. El abordaje cognitivo-conductual ha dado resultados positivos en la adicción a otras sustancias y pueden ser útiles para abandonar el consumo problemático de cocaína. Se ha identificado su efecto perdurable y como protector contra las recaídas.
- Entrevista motivacional. Ha sido efectiva en el tratamiento de personas con trastornos por consumo de cocaína. La entrevista motivacional ha sido benéfica en personas dependientes a la cocaína con baja motivación al inicio del tratamiento.
- Manejo de contingencias y refuerzo comunitario. Un meta-análisis sobre programas de manejo de contingencias en personas con abuso de sustancias, estima que estos programas reducen el consumo de cocaína). Estas suelen combinarse con la administración de controles de análisis de orina, por lo que es difícil concluir sobre los efectos de estos programas, aplicados de manera aislada.
- Grupos de Ayuda Mutua. Abordaje similar al de „12 pasos de Alcohólicos Anónimos para el tratamiento de la dependencia de cocaína ha sido útil para reducir las recaídas. La participación en programas de ayuda mutua mejora los resultados con independencia de otros factores relacionados con el tratamiento.
- Prevención de recaídas. Identificación de estímulos facilitadores del consumo de la cocaína con el fin de desarrollar estrategias de enfrentamiento que fomenten la abstinencia y el mantenimiento a partir de una modificación en el estilo de vida.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## VII. Centros de Atención Primaria en Adicciones “UNEME-CECOSAMA” en el Estado

Las UNEME-CECOSAMA son unidades para la prevención, tratamiento y formación de personal para el control de las adicciones, con el propósito de mejorar la calidad de vida individual, familiar y social de la población.

### SERVICIOS QUE OTORGAN

- Programa de intervención breve para adolescentes que inician el consumo de alcohol y otras drogas (PIBA)
- Tratamiento breve para usuarios de marihuana
- Tratamiento breve motivacional para fumadores
- Programa de intervención breve para bebedores en riesgo
- Tratamiento breve para usuarios de cocaína
- Programa de satisfactores cotidianos
- Programa de prevención de recaídas
- Tratamiento para adolescentes en riesgo no consumidores
- Intervención breve para familiares de consumidores de alcohol y drogas
- Programa de prevención para padres de adolescentes en riesgo
- Terapia grupal
- Grupos de ayuda mutua



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

- **Centros de Atención Primaria en Adicciones UNEME-CECOSAMA en el Estado**

¿NECESITAS ORIENTACION, APOYO O TRATAMIENTO?



**Llama a la Línea de la Vida: 800 911 2000**

Disponible las 24 horas del día todo el año (servicio gratuito)

Visita nuestro UNEME CECOSAMA más cercano  
[www.gob.mx/salud/conadic](http://www.gob.mx/salud/conadic)



## VIII. Promoción a la Salud

Mediante programas educativos y campañas de concientización, se busca informar a la población sobre los riesgos asociados con el uso de sustancias adictivas y fomentar estilos de vida saludables.

Iniciativas como talleres en escuelas, actividades recreativas y el fortalecimiento de redes de apoyo comunitarias son fundamentales para reducir la incidencia del consumo de drogas, especialmente entre los jóvenes.

Además, la colaboración entre instituciones de salud, educativas y gubernamentales es crucial para construir un entorno seguro y saludable para las y los poblanos.

### Día Internacional contra el uso indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas

26 de junio



-  **No asocies el consumo** de alcohol, tabaco u otras drogas a situaciones graciosas o reuniones familiares.
-  **Incentiva actividades** culturales y físicas donde tu familia pueda ocupar su tiempo.
-  **Escucha** a tus hijas e hijos, así se fortalecerá la confianza y podrás detectar signos de alarma.

  @SaludGobPue  ss.puebla.gob.mx



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## Directorio

### **Araceli Soria Córdoba**

Secretario de Salud y Directora General  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **Martín Santillán Jiménez**

Subsecretario de Servicios de Salud Zona A y  
Encargado de Despacho de la Dirección de Atención a la Salud

### **Mireya Montesano Villamil**

Subsecretario de Servicios de Salud Zona "B" de la Secretaría de Salud y  
Coordinador de Servicios de Salud  
de los Servicios de Salud del Estado Puebla

### **Claudia Salamanca Vázquez**

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **Sofía Morales Zurita**

Subdirectora de Salud Pública  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

**Departamento de Enfermedades Crónico No Transmisibles**

y

**Departamento de Promoción de la Salud**

de los Servicios de Salud del Estado de Puebla