

Día Internacional contra el uso indebido y el **TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS**

26 de
junio



PUEBLA
Gobierno del Estado
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

POR AMOR A
PUEBLA

Pensar
en **Grande**

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. Según el Informe Mundial sobre las Drogas 2024, aproximadamente 296 millones de personas consumieron drogas en 2022, lo que representa un aumento del 23% con respecto a la década anterior. Este aumento plantea desafíos significativos para los sistemas de salud, especialmente en contextos donde los recursos son limitados y las barreras para acceder a tratamiento siguen siendo elevadas. Particularmente preocupante es el aumento del consumo de drogas sintéticas y opioides, como el fentanilo, cuyas consecuencias han sido devastadoras en términos de sobredosis y mortalidad en diversas regiones del mundo. Además, las desigualdades sociales, la estigmatización y la criminalización del consumo agravan aún más los problemas de acceso a servicios de prevención y tratamiento para las personas que lo necesitan.
- 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.



El objetivo de la campaña de este año en Puebla es priorizar la prevención a partir de la evidencia científica, bajo el lema mundial 2025 de (Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito) UNODC: "Romper las cadenas: prevención, tratamiento y recuperación para todos". La UNODC hace un llamado a:

Crear conciencia: aumentar la comprensión sobre la efectividad y la rentabilidad de las estrategias de prevención basadas en evidencia. En Puebla, la Secretaría de Salud publica guías de autocuidado y brinda información de prevención de adicciones en su portal.

Empoderar a las comunidades: equipar a las comunidades con herramientas y recursos para implementar iniciativas 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.

Facilitar el diálogo y la colaboración: promover espacios de intercambio entre sectores.

Promover la formulación de políticas basadas en evidencia: la nueva Ley de Salud Mental y Adicciones para el Estado de Puebla (vigente desde 15 agosto 2024) obliga a que los programas de prevención y tratamiento se diseñen con criterios técnicos evaluables y enfoque de derechos humanos.

Empoderar a los jóvenes: dotar a niñas, niños y adolescentes de habilidades y liderazgo para convertirse en agentes de cambio.



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 las drogas en 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 las drogas en la comunidad y prevenir su abuso en grupos específicos.



III. ¿Cómo prevenir el consumo de drogas?

Fomentar 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.

Educación temprana y programas de sensibilización: Los programas educativos sobre drogas, cuando se implementan desde una edad temprana, pueden reducir significativamente la probabilidad de que los jóvenes consuman sustancias. Según diversos estudios, aquellos que educan a niñas y niños sobre los riesgos del consumo de drogas antes de que estén expuestos a ellas son más efectivos que los que se implementan después de dicha exposición.

Fomento de habilidades para la vida y la resiliencia: El desarrollo de habilidades personales y sociales es uno de los enfoques más eficaces para prevenir el consumo de drogas. Los programas que enseñan habilidades de afrontamiento, toma de decisiones, resolución de problemas y manejo de emociones resultan fundamentales en este propósito.



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.
6. Dormir bien entre 7-9 horas y evitar el uso de dispositivos electrónicos al menos 30 minutos antes de acostarse para mejorar la calidad del sueño.



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. Los motivos para comenzar a consumir drogas no siempre son los mismos y la dependencia varía según la sustancia y las características personales del consumidor.



- 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 en la que las personas corren un mayor riesgo de iniciarse en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Entre los factores ambientales que se ha observado que aumentan la probabilidad de consumo en los jóvenes se encuentran: la disponibilidad de sustancias, 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 acepta ampliamente que el inicio precoz en el consumo de alcohol y otras drogas constituye un factor de riesgo para desarrollar trastornos por consumo de sustancias durante la adolescencia. Además, los menores que abandonan los estudios corren un riesgo aún mayor.
- 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.



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



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

**¿NECESITAS ORIENTACIÓN, 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



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.



26 de junio **Día Internacional contra el Uso Indevido y el TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS**

Incentiva actividades culturales y físicas donde tu familia pueda ocupar su tiempo.

No asocies el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas a situaciones graciosas o reuniones familiares.

Escucha a tus hijas e hijos, así se fortalecerá la confianza y podrás detectar signos de alarma.

  @SaludGobPue  [ss.puebla.gob.mx](https://www.whatsapp.com/channel/00299a61111111111111)

PUEBLA Gobierno del Estado 2024 - 2030 **Salud** Secretaría de Salud **POR AMOR A PUEBLA** **Pensar en Grande**



Directorio

Carlos Alberto Olivier Pacheco

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

Jorge David González García

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

María del Rocío Rodríguez Juárez

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona "B" de la Secretaría de Salud
y Coordinadora de Servicios de Salud de los Servicios de Salud del
Estado Puebla

Crisbel Akaeena Domínguez Estrada

Encargada de Despacho de la Dirección 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

