

Plantéese

Una vida feliz

¿PUEDO VOLVERME
UN ADICTO?

TIPS

¿POR QUÉ LAS PERSONAS
COSUMEN DROGAS?

JUEGOS



SUSTANCIAS

CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA ADICCIÓN

¿PUEDO VOLVERME UN ADICTO?

Cuando las personas deciden consumir alcohol, tabaco y/o otras drogas, y este consumo se hace con cierta regularidad, incluso cuando este consumo ha traído algunos problemas aislados tales como el incumplimiento de responsabilidades, accidentes leves o incurrir en situaciones de riesgo como el conducir un vehículo bajo el efecto de estas sustancias, sus familias o ellos mismos se preguntan ¿Puedo volverme un adicto?

Hoy por hoy, el tema de las adicciones se sigue estudiando en búsqueda de respuestas del porque unas personas son más vulnerables que otras a generar una dependencia a las sustancias, sin embargo no hay aún una respuesta exacta, más bien los estudios entregan que hay mayor probabilidad de generar una adicción cuando existen factores propios de vulnerabilidad, entre más factores haya mayor es la probabilidad de generar una adicción.

FACTORES BIOLÓGICOS:

La influencia de nuestros genes en el consumo de drogas, varía entre una persona y otra y cada persona tiene un grado de vulnerabilidad diferente, sin embargo se ha podido ver que si tenemos herencia de consumo problemático o de adicción de cualquier sustancia como el alcohol el cigarrillo, esta carga genética contribuye a que un 20 – 40% de vulnerabilidad para el desarrollo de una adicción.

PROBLEMAS PSICOLÓGICOS:

Frecuentemente el consumo de drogas se relaciona con una variedad de problemas emocionales como la depresión, la ansiedad o con enfermedades mentales, de la personalidad o de la conducta. Muchas de las personas que consumen alcohol, cigarrillo y otras drogas pueden llegar a tener un trastorno de salud mental el cual en la mayoría de los casos no ha sido diagnosticado.

TEMPERAMENTO Y RASGOS DE PERSONALIDAD:

Se ha correlacionado la impulsividad, el nivel de actividad física, la insatisfacción personal y la inestabilidad emocional con mayor consumo de drogas. Por otra parte el relacionar el consumo con estados de ánimo positivos y el deseo de estar con otras personas, favorece la necesidad de consumir con mayor frecuencia.

FAMILIA:

El consumo habitual de alcohol, cigarrillo y/u otras drogas en los miembros de la familia, generalmente por patrones culturales y sociales, sumado a falta de comunicación o problemas al interior de la familia, constituyen un factor de riesgo para que el consumo se haga de manera frecuente y se normalice, provocando vulnerabilidad para generar dependencias.

DISPONIBILIDAD DE DROGAS:

La disponibilidad de las sustancias en los lugares que habitualmente se frecuentan, la facilidad con la que se adquieren, facilitan el consumo.

¡EL RIESGO NO ES UNA CERTEZA!

El riesgo se refiere a un aumento de las probabilidades, así que si conocemos estos factores que nos ponen en riesgo, entonces él o ella tendrán que esforzarse aun más para controlar estos y otros factores. Mientras más factores de riesgo se tengan más vulnerables serán las personas. La vida es corta y el fortalecimiento de hábitos positivos y saludables significarán mucho. Cuando se esté en situaciones de riesgo, estar consciente del peligro del consumo y estar preparado para decirles NO es crucial para disminuir estos factores.

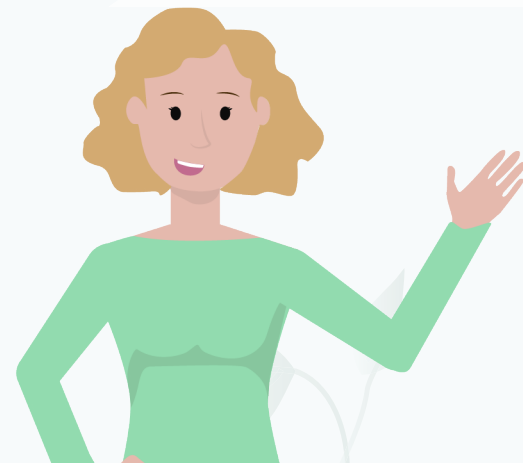
TIPS

ENFERMEDAD



La drogadicción es una enfermedad crónica caracterizada por la búsqueda y el uso compulsivo e incontrolable de una droga, a pesar de las consecuencias adversas.

USO



Con el uso de drogas (alcohol, cigarrillo u otras drogas) cambia el cerebro: Se desafía el auto control de una persona e interfiere en la habilidad de resistir a los deseos intensos de usarlas. Esto es porque la adicción es también considerada una enfermedad reincidente.

RECAÍDA



La recaída es volver a usar drogas después de haber tratado de parar. La recaída indica la necesidad de tratamiento.

LA **ADICCIÓN** ES TRATABLE Y PUEDE SER **EXITOSAMENTE** MANEJADA.

PLACER



Con el tiempo el cerebro se ajusta a la sensación de placer lo que hace que la persona reduzca el efecto comparado con lo que sintieron cuando tomaban la droga al inicio, este efecto se conoce como tolerancia, lo que lleva a tomar mas droga, tratando de alcanzar el mismo nivel de sus inicios.

FACTORES



No hay un solo factor que pueda predecir si una persona se volverá adicta a las drogas. Una combinación de factores genéticos, ambientales y desarrollantes influyen el riesgo a la adicción. Si una persona tiene más factores de riesgo, el potencial de llevarse adicta con usar drogas es más grande.

DOPAMINA



La mayoría de las drogas afectan al circuito de recompensa del cerebro, inundándolo con el químico mensajero de la dopamina, lo que causa una intensa sensación de placer lo que lleva a las personas a tomar las drogas una y otra vez.

EL **USO** DE DROGAS Y LA ADICCIÓN SON **PREVENIBLES.**



¿POR QUÉ LAS PERSONAS CONSUMEN DROGAS?

PARA SENTIRSE BIEN:

Las drogas pueden producir sensaciones intensas de placer. A esta euforia inicial le siguen otros efectos que varían según la sustancia que se consuma.

PARA SENTIRSE MEJOR:

Algunas personas que sufren de ansiedad o estrés comienzan a consumir drogas para intentar sentirse menos ansiosas. El estrés puede ser un factor importante para comenzar y continuar el consumo y también influye en las recaídas.

PARA DESEMPEÑARSE MEJOR:

Algunas personas sienten presión para mejorar su concentración, o para mejorar algunas de sus habilidades. Esto puede ser un factor para quien decide probar drogas o continuar consumiéndolas.

POR CURIOSIDAD Y PRESIÓN SOCIAL.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA ENTONCES DE CONSUMIRLAS?



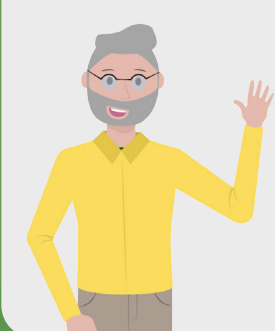
Con el tiempo, si el consumo es frecuente y repetitivo, las actividades placenteras se vuelven menos placenteras y las personas tienden a consumir más para sentirse mejor.



El control de la necesidad de consumir se hace difícil, aún cuando el consumo cause muchos problemas para quien consume y para sus seres queridos.



Aún el consumo relativamente moderado de drogas es peligroso. Por ejemplo un bebedor social embriagado puede conducir un vehículo y convertir muy rápidamente una actividad placentera en una tragedia que afecte muchas vidas.



El consumo continuo de drogas deteriora la capacidad de autocontrol y esto lleva a la adicción.

LÍMITE: 8 MINUTOS

UN MOMENTO PARA JUGAR

ORGANICE

DESCUBRA

ORDENE LAS LETRAS PARA FORMAR LAS 4 PALABRAS.

FACTOR

TRATAMIENTO

PROBLEMA

PLACER

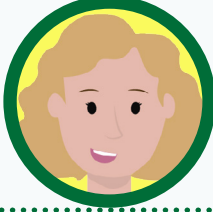
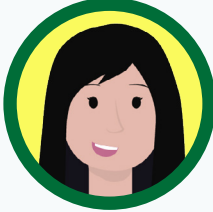
BIÓLOGO

ÍEGD

ISICOP

MONI

COMPLETE LOS DATOS CON DIFERENTES PALABRAS.
(De las 6 (seis) palabras a descubrir, 4 (cuatro) pertenecen al punto "ORGANICE".)

	Problema La depresión, ansiedad o las enfermedades mentales pueden contribuir al consumo de drogas.
	Factor Nuestros genes pueden influenciar en el consumo de drogas.
	La puede ser tratable y puede ser manejada de manera exitosa.
	Al consumir este tipo de sustancias se libera la cual genera una sensación de placer que hace desear volver a consumir más drogas. Esto hace que se origine una mayor a sus efectos y por ende induce a la persona a aumentar el consumo hasta lograr la sensación de satisfacción que obtuvo la primera vez que consumió.
	Volver a consumir drogas después de un tiempo tratando de dejarlas es cuando se sufre una y se requiere un tratamiento.



ORGANICE

ORDENE LAS LETRAS PARA FORMAR LAS 4 PALABRAS.

FACTOR

BIOLÓGICO

TRATAMIENTO

RECAÍDA

PROBLEMA

PSICOLÓGICO

PLACER

DOPAMINA

DESCUBRA

COMPLETE LOS DATOS CON DIFERENTES PALABRAS.
(De las 6 (seis) palabras a descubrir, 4 (cuatro) pertenecen al punto "ORGANICE".)



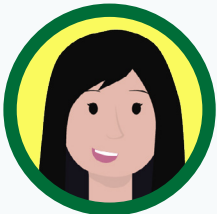
Problema PSICOLÓGICO: La depresión, ansiedad o las enfermedades mentales pueden contribuir al consumo de drogas.



Factor BIOLÓGICO: Nuestros genes pueden influenciar en el consumo de drogas.



La ADICCIÓN puede ser tratable y puede ser manejada de manera exitosa.



Al consumir este tipo de sustancias se libera DOPAMINA la cual genera una sensación de placer que hace desear volver a consumir más drogas. Esto hace que se origine una mayor TOLERANCIA a sus efectos y por ende induce a la persona a aumentar el consumo hasta lograr la sensación de satisfacción que obtuvo la primera vez que consumió.



Volver a consumir drogas después de un tiempo tratando de dejarlas es cuando se sufre una RECAÍDA y se requiere un tratamiento.

¡NOS VEMOS PRONTO!

