

## Apuntes sobre conducción de situaciones relacionadas con usos de drogas

Pedro A. Nieto Sierra,  
Centro de Solidaridad  
de Zaragoza

### Ideas básicas para la intervención

- Trabajar tópicos y mitos sobre las drogas y su mundo
- Los riesgos asociados a usos:
  - quedarse pillado
  - el cuerpo avisa..., y la cabeza también (**poner chivatos**)
  - drogaos, ¡¡¡pero que no os vean!!!
  - ¿ qué hiciste ayer? No me acuerdo, es que iba...
  - otras formas de estar afectado, sin comerlo ni beberlo

### Ideas básicas para la intervención

#### • Diferentes formas de hacer prevención I. Por objetivos ajustados

**1.- Hablar sin hablar:** sin hacer referencia directa a sustancias, evita efectos contrapreventivos. Centrada en factores de riesgo. Dimensiones de ésta:

INDIVIDUAL	GRUPAL	COMUNITARIO
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Autoestima</li> <li>. toma de decisiones</li> <li>. Como defenderlas</li> <li>. asertividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fomentando convivencia</li> <li>. respetando diferencia</li> <li>. Implicación grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Recursos/ocupación constructiva del t.l.</li> <li>. Trazando caminos de inserción</li> <li>. Implicando a estamentos sociales</li> </ul>

### Ideas básicas para la intervención

#### Diferentes formas de hacer prevención II. Por objetivos ajustados

**2.- ¿ queréis hablar de drogas? Sirve para: abstinencia, uso y abuso**

- trabajando aspectos relacionados con consumo
- resolviendo situaciones de exposición directa
- trabaja el aprendizaje de actitudes válidas para enfrentarse a oferta y demanda de consumo

**3.- Si las drogas molan, tómatelas tu. Centrado en abstinencia.**

Abordaje con sentido por:

- las personas que han tenido problemas empezaron por consumos no problemáticos
- especial momento evolutivo en que la sustancia es más peligrosa
- forma más segura de no tener problemas relacionados

### Ideas básicas para la intervención

#### • Diferentes formas de hacer prevención III. Por objetivos ajustados

4- **Yo no te diré que tienes que hacer pero, si tomas, ten en cuenta que...**

(centrado en evitar problemas asociados y reducir frecuencia de uso). Parten de:

- aceptar que muchos jóvenes deciden consumir, y otros no lo deciden pero lo hacen
- entender que lo seguirán haciendo, se diga lo que se diga
- nociones generales de cómo manejarse con cada droga e interacciones

•Trabajando mediante terceras personas:

- Madres y padres
- Profesionales y mediadores ( requiere flexibilidad y escucha)
- Jóvenes sensibles ( desde horizontalidad)

### Ideas básicas para la intervención

Pensando discursos:

<i>¡¡DI NO!!</i>	<i>MUCHO MEJOR SI NO TOMAS</i>	<i>DECIDE QUÉ QUIERES Y QUÉ NO</i>
•Todo consumo es indeseable	•Uso de drogas es un problema	Tiene que ser cada persona quien decida:
•Intervención centrada en supresión del consumo	•Busca reducir problemas asociados	. tipo de relación con sustancias, en función de que está buscando.
•Prevención siempre primaria	•Consumo de drogas es algo evitable	. Que es problemático . Para valorar necesita conocer ventajas e inconvenientes

### Trabajando con jóvenes. Depende, de que depende

✓ **no todos iguales:**

- tipos de consumo:
  - Solo-acompañado, - moderados-compulsivos
  - funcionalidad, - de esto o lo otro
  - base de cada uno
- Tipos de historia, entorno, etc...

✓ **Posible clasificación:**

- que **no quieren** o no pueden consumir
- Consumidores (que no quieren o **no pueden dejar**)
- Que **quieren abandonar** consumos problemáticos

### Trabajando con jóvenes I. Criterios básicos

- Aportar medio y contenidos válidos
- Cercana a su realidad ( no a la de adultos)
- Parta de situaciones cotidianas y presentes
- Sea positiva, el dramatismo no funciona
- Respete y acepte su realidad
- De información real sobre sustancias y usos
- Evitar posicionamiento vertical: *yo se, tu no.*
- De carnaza para pensar. (digestión sin nosotros)
- Marque puntos de testeo ( de gestión personal), habilitando puntos de recogida ( menos hijo pródigo, más que bueno que viniste, manos a la obra).

### Trabajando con jóvenes que... No quieren ...

• acciones para trabajar su **confianza, creerse y defender su opción personal**

• Intención: la **decisión no dependa de oferta o presión del grupo**

• Ideas centrales:

- la mayoría de la gente no consume
- reforzar aceptación de diferencia: sentirse cómodo sin consumir
- saber que situaciones se pueden afrontar y cuales no.

Ahorrase momentos arriesgados. La mejor decisión: no tener que decidir

- fomentar contacto con gente que no consume
- reforzando relación entre salud y no consumo

### ... o no pueden consumir.

La abstinencia es una opción, ... o una necesidad cuando:

- Patologías físicas o mentales
- Incompatibilidad con trabajo, deporte, situación judicial...
- Situaciones de alto riesgo: épocas de dolor, trabajos de noche, acceso fácil a sustancias
- Antecedentes familiares: de puntual puede pasar más rápidamente a problemático.

*Los eslóganes de despacho no son útiles para jóvenes que se exponen a situaciones críticas*

### Trabajando con chic@s... que no quieren o no pueden dejar

• Intervención centrada:

- en disminución de riesgos y
- pautas de autocontrol del consumo

Cómo:

- ofreciendo pautas para la gestión de sustancias
- ayudando a relacionar forma de ser y momento personal con cómo, cuando, cuánto y con quién se puede consumir
- informando de riesgos de cada droga e interacciones al mezclarse
- trabajar formas de uso y con qué actitud.

Trabajar desde cambios posibles no desde deseables

### Contenidos sobre la disminución de daños y riesgos

• No trabajo concreto, sino **línea de intervención** presente en cualquier actuación

• Es un **punto de partida**: "ya que consumes, y por ahora vas a seguir haciéndolo, vamos a trabajar primero como puedes reducir tener problemas"

• Implica tomar posición frente a persona consumidora, **se sienta responsable**. NO se la vea por lo que puede llegar a ser, sino por lo que es

• Da información sobre **como usar** cada una de las drogas e interacciones, y ofrece **actitudes válidas** para relacionarse a partir de su momento y forma de ser.

• Trabajo que **no excluye** intervenciones orientadas a abstinencia o reducción del consumo ( se alimentan)

### Pautas generales útiles para cualquier sustancia

- Morro caliente
  - Escoger entre controlarse uno mismo o buscar control externo
  - Guiarse por la prudencia:
    - en caso de duda no tomar: no buscar motivos especiales para no consumir, sino para consumir.
    - en caso de no conocer una sustancia actuar como si fuera fuerte
    - comentarios de autocontrol (“*me conozco*”) vienen bien
- Tener en cuenta antes de tomar que es posible que guste (lo que significa deseo de repetir)

### Más pautas

- Evitar consumir de forma continuada, xq puede indicar:
  - establecer dependencia: de decisión a necesidad
  - acostumbrar al cuerpo ( más
- Estar siempre conectado con uno mismo:
  - saber qué se hace, cómo sientan, qué se quiere, qué límites se tiene....
  - reconocer como se está actuando con una sustancia
  - marcarse “chivatos” que sirvan de toque de atención
- Conocer particularidades que tenemos.
- Dificultar que sea la oferta o presión de los demás la que marque el ritmo

### Y más pautas

- Evitar mezclas
- Tener en cuenta el pasado y el futuro
- Cuando algunas actividades requieren conciencia clara, optar entre no hacerlas o no consumir
- Planificar la fiesta
- Preparar la bajada y deseo de amortiguarla con más droga

Tener en cuenta el trato legal de la sustancia:

- consumo en lugares públicos: sanciones administrativas
- poco consumo mucho tráfico. *Cada uno guarda la suya*

### Últimas recomendaciones

- Empezar a tomar lo más tarde posible= mejor noche
- Informarse de características y fiabilidad de fuente
- Aumentar de dosis si se ha tomado menos de lo deseado: *tomar más es fácil, menos no se puede.*
- Evitar tomar cuando *están a mano o entran demasiado bien*
- Con respecto a la gente:
  - Controlarse posibles deseos de agredir
  - Pensárselo mucho antes de ofrecer a otra gente, o presentarse como consumidor
  - Evitar asociaciones con personas de *siempre que estoy contigo, acabo...*

## Cánnabis

- Elegir una opción clara: donde hay cánnabis hay otras drogas
- Respeto a preparados gastronómicos:
  - no se conocen dosis adecuadas
  - pueden tardar más en hacer efecto, esperar ese tiempo para valorar su potencia
- Decidir si se quiere consumir o no, *no todo lo pasado ha de ser catado*
- Limitar consumo a momentos tranquilos o de fiesta
- No fumar antes de dormir
- Ser más prudente con la maria que no se conoce
- Probar a fumar sin tabaco. *Si faltan petas no sustituirlos por tabaco*

## Drogas de síntesis

Son una caja de sorpresa

Esperar sin prisa a que suba

Si aparecen sensaciones de ahogo, miedo a perder el control, escalofrío o mucho sudor= crisis de angustia:

- mantener la calma,
- ir a un sitio tranquilo y aireado
- respirar lenta y profundamente
- si no se pasa: a urgencias, informando qué cuanto y cuando se ha tomado

Consumo frecuente= subida más difícil, bajadas más duras

Si estado depresivo persiste o aparecen paranoias: parar de consumir inmediatamente

Estimulantes+baile+espacios cerrados+alcohol= golpe de calor

# LS D



- Nunca uso seguro, puede dejar efectos mentales residuales de por vida
- Tomar un cuarto, si da buen rollo se puede continuar, si da mal viaje parar
- Evitar tomar uno de esos días
- Mejor en espacios abiertos
- Cuidado con zonas peligrosas

# L s D

- Prepararse para el viaje: hay momentos críticos que tiene que conducir uno mismo
- *¡ que no viaje* que ejerza control
- Máximo un viaje por semana, cuanto más espaciado mejor
- Preguntar por **potencia** del ácido, si no se conoce actuar como fuerte
- UN *mal viaje pronostica otro mal viaje* ( lo sensato es pensar *a mi no me sientan bien*)
- Evitar tomar cuando no se ha decidido previamente ( *es la que hay*)

# Cocaína

- Cuestionar imagen social de limpia y segura
- Es muy golosa: autocontrolarse Llevar lo que se quiere tomar
- Evitar consumo con tendencias a comportarse compulsivamente
- Dejar de 4 a 6 semanas entre consumos
- Picarla bien, cambiar de fosa
- Controlar especialmente el alcohol ( casan bien)
- NO se nota el alcohol pero el cuerpo si lo nota
- Evitar consumo en entornos de trabajo
- Marcar ritmo de consumo tranquilo por persona más tranquila del grupo

## Trabajando con chicos...

### Que quieren abandonar consumos problemáticos

- Intentar cambios desde espacios normalizados, antes que acceder a centro de tratamiento
- Intentos de seguimiento cercano, dar pautas de abstinencia
- Si falla: acceder a atención especializada
- Cuando hay que escoger un centro de tratamiento, escoger aquellos que:
  - tengan atención especializada en jóvenes
  - Usen discurso útil para el colectivo
  - Ofrezcan programas tanto para abstinencia como para control de consumo