Taller de Prevención de Adicciones

A diario recibimos información sobre la incautación de drogas, relación entre el consumo y accidentes o asociación con otros delitos; pero nadie nos explica cómo prevenir, cómo detectarlo, cómo actuar, dónde pedir ayuda.
Nuestros hijos tienen mucha más información de drogas que nosotros y parte de ella es errónea y mal intencionada.
Nuestra poca información y nuestros prejuicios al respecto dificultan un verdadero diálogo entre padres e hijos sobre estos temas.
No sabemos leer los signos de alarma, ni sus pedidos de auxilio. No estamos preparados para trabajar en red entre los padres.
Este curso pretende que los padres y docentes tengan los conocimientos necesarios para dialogar, discutir y aclararles conceptos equivocados que puedan tener.
Conocer estadísticas y legislación vigente.
Entender porqué un joven consume; diferenciar lo que es un consumo de un abuso o de una adicción.
Cómo prevenir. Cómo detectarlo. Cómo actuar en cada etapa.
Dónde recurrir en caso de necesidad. Qué hacer y qué no hacer.
De esta forma estará en sus manos la prevención primaria y secundaria.

Adicciones:
Concepto: acción o uso de sustancia, que luego de un tiempo variable de aparente inocuidad y placer, progresivamente va produciendo problemas a la persona y a su entorno, con dificultad para suspenderlo.
Es una enfermedad primaria, progresiva, de origen multifactorial, incurable, que debe ser tratada precozmente y cuya recuperación es posible, entendiéndose como tal, la abstinencia total y cambios de conducta.

Se puede ser adicto a: sustancias, trabajo, sexo, comida, juego, etc.
Concepto de droga: sustancia psico-activa, que modifica el estado de ánimo y produce tolerancia y dependencia.

En relación al uso de sustancias podemos ser: Abstemios- hacer un Uso Social- Abusar-Tener dependencia.

Para hacer una dependencia se combinan factores: de la sustancia, del entorno, de la persona.

En base a su acción sobre el SNC, las sustancias son clasificadas: Estimulantes- Depresoras- Alucinógenas.

El diagnóstico de Abuso y Dependencia se establece en base al manual de desórdenes mentales (DSM):
1-Con frecuencia uso de la sustancia en mayor cantidad o más tiempo de lo pretendido.
2-Deseo persistente o esfuerzos inútiles para suprimir o controlar el uso.
3-Inversión de gran parte del tiempo en actividades de obtención, consumo o recuperación.
4-Intoxicaciones frecuentes durante obligaciones.
5-Reducción considerable de actividades sociales, laborales, deportivas, etc.
6-Uso continuado a pesar de ser conciente de tener problemas por ella.
7-Tolerancia notable para su efecto o intoxicación.
8-Síntomas característicos de la abstinencia.
9-Consumo para aliviar síntomas de la abstinencia.

(basta un ítem para estar ante un abuso y tres para la adicción).

Para el alcoholismo sigue siendo útil la clasificación de Jellinek, especialmente los tipos:
Gamma: dificultad para detener el consumo una vez iniciado.
Delta: dificultad para abstenerse de consumir.

Como ayudar a otro que tenga problemas de consumo: elegir el momento, la persona, el lugar y la forma de hablar con él, resaltando sus cualidades positivas. Hacerle ver la necesidad de buscar ayuda. Ayudarlo a llegar al tratamiento.
Características de algunas sustancias:

Tabaco: 95% hacen dependencia física y psíquica.
Humo principal-humo secundario-fumador pasivo
En Argentina mueren 130 personas por día.

Alcohol: Depresor del SNC. 10% hacen dependencia.
Hay 2.500.000 de alcohólicos en Argentina. Mueren 30.000 al Año.

Marihuana: es depresor y alucinógeno. 40% hacen dependencia.
Produce dependencia física y psíquica.
Es más cancerígena que el tabaco.
Disminuye la concentración, la memoria, produce pérdida de Interés, de motivaciones y trastornos en la percepción.

Bebidas Energizantes: estimulante en base a cafeína.
Problema al asociarlo con el alcohol.

Inhalantes: daños irreversibles y precoces.
Desinhibición, excitación.

Cocaína: estimulante. 80% hacen dependencia psíquica y física.
Clorhidrato: se inhala.
Sulfato: se fuma
Paco: más tóxico, mayor y más rápida dependencia.

Extasis: estimulante y alucinógeno.
Se usa en fiestas.

LSD : alucinógeno y marcado trastorno de percepción.
Micro gota desecada.

Principios básicos de la prevención para padres:(Juan Alberto Yaría).

1- Aprenda a escuchar realmente a su hijo.
2- Hable con su hijo acerca del alcohol y las demás drogas.
3- Ayude a su hijo a sentirse bien consigo mismo.
4- Ofrezca un buen ejemplo.
5- Ayude a su hijo a desarrollar valores firmes y adecuados (disciplina, colaboración, etc.).
6- Ayude a su hijo a afrontar la presión de los compañeros.
7- Establezca normas familiares que ayuden a decir no.
8- Fomente actividades recreativas.
9- Ayude a su hijo a tomar decisiones.
10-Actúe como padre y como ciudadano.

Dr.Esteban Bonorino
Junio 2011.

estebanbonorinoabuelo@hotmail.com