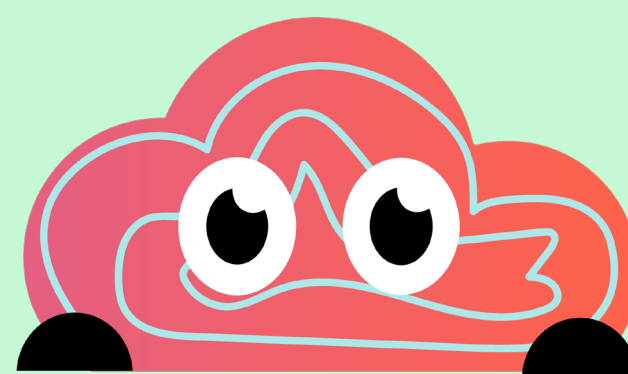


Dónde obtener ayuda

En situaciones de consumo y abuso de alcohol y otras sustancias en adolescentes y jóvenes



Reconocer que se enfrenta a un problema con el alcohol u otras drogas es un **paso valiente** hacia una **vida mejor**. Este reconocimiento marca el inicio de un camino en el que se trabaja de la mano con **profesionales** y el apoyo de familiares y seres queridos, para **recuperar la salud y el bienestar**.

Si estás experimentando un **consumo excesivo** de sustancias psicoactivas consulta con un especialista en **salud mental**. Además, puedes hablar con un amigo/a, familiar, profesor/a u orientador escolar sobre cómo te estás **sintiendo**. Puede ser difícil buscar ayuda, pero en la mayoría de los casos, cuanto antes se busque apoyo, habrá mayores posibilidades de encontrar resultados favorables que encaminan a vivir la **vida con plenitud y propósito**. En este proceso, también se aprenderán nuevas **herramientas** para gestionar diferentes retos y situaciones del día a día para **crecer como persona**.

A continuación, se presentan las **líneas de emergencia y orientación** disponibles para la mitigación de daños y riesgos asociados al consumo de sustancias psicoactivas. También, a partir de estas fuentes se podrá **obtener información** general para quienes tengan interés en conocer más sobre este tema.

Línea 123

Línea de emergencias a nivel nacional. Funciona 24 horas del día, los 365 días del año. Si se presenta una **emergencia** relacionada con el uso, consumo y abuso de sustancias psicoactivas y se requiere **atención presencial inmediata** de cualquier tipo marque a esta línea.

Piénsalo.co

Piénsalo.co es un **portal web** que recopila recursos basados en evidencia científica acerca de las sustancias psicoactivas, los riesgos de su consumo y **encontrar alternativas para prevenir el consumo de drogas**. Esta iniciativa es liderada por la Secretaría Distrital de Salud en alianza con Don Doctor y la Fundación Santa Fe de Bogotá. Visita el portal en <https://piensalo.co/>

Programa Consumo de Sustancias Psicoactivas – ICBF

Programa especializado del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) que brinda atención integral y cualificada sobre el **consumo de sustancias psicoactivas a niños, niñas, adolescentes y sus familias**. Este busca promover el reintegro y mantenimiento social y familiar con un **proyecto de vida establecido y libre de drogas**. El programa está dirigido a diferentes niveles de consumo, siendo estos experimental, social, habitual y problemático. Para conocer más sobre este programa contáctese con la **línea 141** del ICBF (gratuita a nivel nacional).

Atención por medicina prepagada o póliza de salud

Existen diferentes planes complementarios en medicina prepagada y pólizas de salud en Colombia que cuentan con **cobertura y atención preferencial** en situaciones asociadas al consumo y a las adicciones. Para conocer más sobre este tema contacte a su **entidad prestadora de salud**

Línea 106

Línea gratuita de **ayuda y atención psicosocial**, funciona **24 horas del día**, los 365 días del año. En esta un equipo de psicólogos brinda un **espacio de escucha, orientación y apoyo emocional a toda la ciudadanía** para que compartan todo tipo de situaciones que pueden presentarse en su cotidianidad y que son relevantes para la **salud mental**. De forma reciente la línea Psicoactiva se integró a la **línea 106**. En esta última integración la línea 106 actúa como un **recurso valioso** en el que se puede encontrar orientación en relación a situaciones de uso, consumo y abuso de **sustancias psicoactivas**.

Échele Cabeza

Échele Cabeza es un **proyecto y portal web** para mayores de **18 años** que busca generar y difundir información sobre **Sustancias Psicoactivas (SPA)** para la **reducción de riesgos y daños**, orientado a promover y fortalecer la capacidad de **decisión** y respuesta de la población joven vulnerable y no vulnerable **frente al consumo**, así como la generación de prácticas de **autocuidado** hacia personas usuarias no problemáticas de SPA. Visita el portal en <https://www.echelecabeza.com/>

Atención por cobertura en el plan de beneficios en salud

El plan de beneficios en salud ofrece **tres servicios de tratamiento** para las personas que consumen **sustancias psicoactivas**, entre ellos, atención en salud mental, psicoterapia ambulatoria y atención con internación en salud mental. Para conocer más sobre este tema **contacte a su entidad prestadora de salud (EPS)**.

Créditos

Idea: Recurso adaptado de <https://positivechoices.org.au>
Adaptado por: Paula Valentina Ballen Alonso, BSc. Psicóloga.
Coordinación y edición: Andrea Carolina Bello-Tocancipá, BSc. Psicóloga e investigadora.

Revisión de contenido: Adelaida Luegas MD, Esp. Psiquiatra general
Producción: Laura Ospina-Pinillos MD, PhD, Psiquiatra de niños, adolescentes y familia
Diseño gráfico: Laura Galindo Van-Strahlen, Artista visual.

ENMENTAL

