

HERRAMIENTAS PARA IDENTIFICAR CONSUMOS PROBLEMÁTICOS



1 ¿Cómo podemos darnos cuenta si tenemos un consumo problemático?

Los límites entre el consumo inocuo y uno dañino no siempre son tan fáciles de distinguir, estos pueden estar marcados, por ejemplo, por la edad, así como por los antecedentes médicos y genéticos del consumidor; el tipo de sustancia; la cantidad y la calidad de la dosis consumida; y claro, por las circunstancias particulares en las que se da el consumo.

Para valorar si la forma en que consumes alguna SPA puede llegar o no a ser problemática, te sugerimos el siguiente ejercicio:

Hacer un registro de tu forma de consumir:

¿Qué registro?	Indicaciones - Ejemplos
¿Qué consumí?	Alcohol - especifica el tipo de bebida (cerveza, aguardiente, vodka, vino) Marihuana Éxtasis Tabaco
¿Cuándo?	Día y fecha del consumo Puedes especificar la hora en que lo hiciste
¿Dónde y con quién estaba?	En casa (propia o ajena) En la calle En un bar - discoteca En un concierto Con amigos - familia - desconocidos - solo(a)
¿Cuánto consumí?	Cantidad de tragos bebidos Cantidad de cigarrillos
¿Cuánto dinero gasté?	Puedes hacer el análisis de tus gastos personales y del grupo con el que estabas
Anécdotas o circunstancias especiales	Puedes incluir datos anecdóticos de cosas que te hayan pasado cuando consumiste: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Conociste a alguien especial? • ¿Te involucraste en un pleito o pelea? • ¿Dijiste algo o hiciste una llamada que no debías? • ¿Comiste antes de consumir? • ¿Cómo te sentías después de que pasaron los efectos de la sustancia que consumiste?

¿Qué tanto te preocupa la forma en que consumes?



Ahora, responde el siguiente test:

Pregunta	Sí	No
¿A veces bebes o consumes más de una sustancia o por más tiempo de lo que habías previsto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Más de una vez intentaste parar de consumir o disminuir la cantidad y no lo lograste?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿En más de una ocasión te encontraste, mientras consumías o después de haber consumido, en situaciones en las que se pudo haber incrementado el riesgo de resultar lastimado? (conduciendo, manejando una máquina, nadando, caminando en una zona peligrosa o teniendo relaciones sexuales no protegidas, por ejemplo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te ha pasado que tengas que consumir más para obtener el efecto deseado? o ¿has notado que tu cantidad de consumo habitual tiene mucho menos efecto que antes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Seguiste consumiendo a pesar de sentirte deprimido o ansioso o añadiendo otro problema de salud o después de haber tenido una laguna (pérdida de memoria)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Gastas mucho tiempo consumiendo o sintiéndote enfermo con los efectos secundarios después de haber consumido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Continúas consumiendo a pesar de que esto cause preocupación en tu familia o amigos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te ha sucedido que consumir o sentirte mal por haberlo hecho interfiera con el cuidado que puedes tener de tu casa o de tu familia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Consumir te ha causado problemas en el trabajo o problemas académicos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Has abandonado actividades que eran importantes para ti o que te resultaban interesantes o que disfrutabas para privilegiar el consumo de una sustancia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿En más de una ocasión te han arrestado, llevado a una estación de policía o has tenido problemas legales debido a tu forma de consumir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te ha pasado que cuando ya estás dejando de tener los efectos de la sustancia que consumes se presentan síntomas de abstinencia, tales como trastorno del sueño, temblores, desasosiego, náuseas, sudores, aceleración del ritmo cardíaco o convulsiones? ¿O has percibido algo que realmente no estaba presente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



- Si respondiste sí a una o más preguntas, esto podría ser un indicador de un posible patrón de consumo problemático.

- Recuerda que una forma de consumo problemático por exceso, abuso o dependencia está marcada por los efectos derivados del consumo que pueden comprometer tu salud física y emocional, así como afectar tu ámbito familiar, de pareja, social, económico, laboral o académico.

- Entre más respuestas positivas tengas, el motivo de preocupación podría ser mayor. Conviene entonces buscar ayuda y acompañamiento profesional que te oriente y te ofrezca herramientas que te puedan ayudar a:
 - ✓ Prevenir y/o mitigar los riesgos a los que puedes exponerte por la forma en que consumes.
 - ✓ Cambiar esa forma de consumir para evitar la transición del uso de drogas hacia el abuso y la dependencia.
- Mientras recibes orientación, tu propósito puede incluir reducir la cantidad y frecuencia en que consumes, así como evitar exponerte a las situaciones en las que más riesgos has tenido (revisa el registro que hiciste de tu forma de consumir).

Adaptado de: Ministerio de Salud y Protección Social y Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el delito – UNODC. Autoevaluación del riesgo frente al consumo de SPA. 2015

2 Algunos recursos de ayuda y acompañamiento con los que puedes contar:

Servicios para la Comunidad Educativa Javeriana

Ruta de formación-reflexión sobre los consumos problemáticos:

Espacios de conversación y reflexión para el fortalecimiento de recursos para la toma de decisiones frente a los consumos en donde nos preguntamos y construimos comprensiones sobre los sentidos y las prácticas relacionadas con el consumo de sustancias como el alcohol, el tabaco y la marihuana.

Contacto:
universidadsaludable@javeriana.edu.co

Consultorio Médico Universitario:

Servicio de atención médica (medicina general – medicina familiar) y de enfermería para responder a necesidades usuales de los integrantes de la comunidad educativa javeriana.

Contacto:
consultoriomedicopuj@javeriana.edu.co

Escucha activa:

Espacio de atención remota individual para que de acuerdo con las inquietudes y necesidades de los usuarios, acompañar la expresión emocional, orientar la búsqueda de alternativas y direccionar a los servicios internos y/o externos de la Universidad que resulten pertinentes.

Inscripción:
<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=Dpn32j-KnECbdipUdQmAADmAKwBd-mFFrArOCayyFDUMUFEQU00UxKNUppQ1FOQVJRTzJERTJZSi4u>

Clinica para dejar de fumar:

Servicio que hace parte del Consultorio médico universitario que busca acompañar de manera personalizada a usuarios interesados de dejar el hábito de fumar.

Contacto:
clinicacigarrillo@javeriana.edu.co

Cuida de ti:

Arma tu mejor día. Recurso virtual y de acceso permanente donde encontrarás herramientas para crear, fortalecer y mantener hábitos y estilos de vida saludables.

Acceso:
<https://campusvirtual.javeriana.edu.co/caps/pujhevs/home.php>

Mental punto de apoyo

Este sitio ofrece información, formación y ayudas para promover la salud mental de toda la población colombiana y enfrentar los problemas y trastornos que la pueden afectar.

<https://www.javeriana.edu.co/mentalpunto-deapoyo/>

Otros recursos externos a la PUJ

Piénsalo: <https://www.piensalo.co/>
Es un sitio Web donde encontrarás información clara y veraz sobre sustancias psicoactivas.

Línea Psicoactiva: 018000112439
Whatsapp: 3012761197
Encontrarás un espacio de escucha confidencial, control emocional y soporte profesional para la orientación frente al riesgo de consumo de sustancias psicoactivas. Horarios de atención: lunes a domingo y festivos de 7:30 a.m. a 10:30 p.m.

Échele Cabeza cuando se dé en la cabeza:

<https://www.echelecabeza.com/>
Es un proyecto 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.

Una reflexión
sobre los **excesos** y **abusos**
de una **sociedad de consumo**

