



ACCIONES PARA EL CUIDADO

Fortaleciendo prácticas de cuidado frente a algunos consumos

Las drogas – sustancias psicoactivas más consumidas por los jóvenes universitarios son, en su orden, el alcohol, el tabaco y la marihuana. Es por eso que te compartimos algunas recomendaciones y reflexiones orientadas al cuidado frente a estas sustancias:

01

Reconoce tus propios límites y ten presente que el cuerpo es capaz de metabolizar, en promedio, un trago estándar de alcohol por hora*
Un trago estándar equivale a:



Un trago de licor (ron, whisky, vodka) de 40ml



Una botella de cerveza de 330 ml



Una copa de vino de 140 ml

02

Toma despacio, dejando tiempo suficiente para que el cuerpo procese cada bebida.

03

Ten presente que el límite de consumo de alcohol recomendado es de no más de 3 tragos/día para hombres y de no más de 2 tragos/día para mujeres.

04

Procura beber siempre en compañía de amistades y personas conocidas.

Si decides ingerir bebidas alcohólicas

05

Nunca consumas licor de procedencia desconocida. El alcohol de mala calidad o adulterado puede causar serios problemas de salud.

06

Procura no mezclar bebidas, esto te permite tener un referente de cuánto alcohol estás consumiendo.

07

Consume alimentos antes y durante la ingesta de bebidas alcohólicas. Comer hace que la absorción del alcohol sea más lenta y protege los tejidos del sistema digestivo.

08

Es importante hidratarse con agua antes, durante y después de consumir bebidas alcohólicas.

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





Frente al consumo de tabaco, vapeadores, cigarrillos electrónicos

Ten presente que ningún grado de consumo o exposición al tabaco es seguro (más de 8 millones de personas mueren cada año por causas relacionadas).

Los aerosoles de los cigarrillos electrónicos, al igual que el cigarrillo convencional, contienen sustancias nocivas para la salud.



El consumo de tabaco en sus diversas presentaciones está asociado a la ansiedad. Esta puede ser manejada de diferentes maneras, como por ejemplo, hacer ejercicios de respiración consciente, beber agua o realizar actividades que te distraigan como leer, escuchar música o caminar.

Recuerda que está prohibido el consumo de tabaco y sus derivados en lugares y áreas cerradas, así como en instituciones de educación y entidades de salud.

Sobre la marihuana

El consumo de Cannabis y sus derivados hace parte de un amplio debate público con implicaciones éticas, políticas, sociales, económicas y en salud, entre otras.

La marihuana es una sustancia psicoactiva cuyo consumo puede representar riesgo para la salud individual y colectiva. Tiene capacidad adictiva y su consumo puede llevar a la dependencia.

Una persona que fuma marihuana regularmente puede tener los mismos problemas pulmonares y respiratorios de las personas que fuman tabaco.

El consumo de marihuana afecta la memoria, la atención y la capacidad de aprendizaje, además, está asociado a una mayor probabilidad de sufrir trastornos mentales.

Aunque tocar el tema del consumo de marihuana puede no ser fácil, es importante abordarlo de manera clara y con personas de confianza que conozcan del tema para tomar decisiones conscientes y responsables.

Los efectos de los cannabinoides sintéticos (Ej.: K2 – spice) pueden ser impredecibles y graves, e incluso pueden poner en riesgo la vida.

El uso medicinal del Cannabis, que consiste en la extracción de algunos componentes químicos de la planta para la producción de medicamentos que requieren prescripción médica, es muy distinto al uso que se les da a las hojas secas de la planta en contextos recreativos.



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





Reconociendo alternativas para tomar decisiones con conciencia pensando en tu cuidado

- Siempre puedes elegir no consumir. Para pasarla bien no es necesario llegar al consumo excesivo.
- Recuerda que existen muchas formas de celebrar la vida: compartir con los demás, cocinar en casa, llamar a la persona que quieres, hacer ejercicio, ver una película y muchas más.
- Permítete vivir tus emociones (estados de ánimo) y encontrar alternativas para expresarlas.
- Conserva el vínculo con otros para hablar de lo que sientes. Recuerda que no estás solo(a).
- Procura mantener y cultivar una rutina de hábitos que te generen bienestar.
- Identifica y participa en espacios para el fortalecimiento de tus habilidades y recursos para responder a los desafíos de la vida diaria.
- Intégrate y participa en grupos estudiantiles en áreas como deportes, artes, apoyo social, voluntariado y otros que puedes encontrar en la Universidad.
- Aunque abordar el tema del consumo de sustancias psicoactivas puede no ser fácil, es importante conversarlo con personas de confianza e informarte bien para tomar decisiones responsables y conscientes.
- Ten presente que el consumo de sustancias psicoactivas puede convertirse en algo problemático cuando lo haces más allá de tus límites, exponiéndote a situaciones de riesgo.
- “No tragues entero”. Es importante tener una actitud crítica y reflexiva frente a los mensajes que invitan a consumir y que normalizan algunas prácticas de consumo problemáticas.

Encuentra y amplía información sobre estas y otras sustancias psicoactivas y sobre cómo cuidarte en sitios como:

Piénsalo
https://www.piensalo.co/

Échele Cabeza
https://www.echele cabeza.com

NIDA
(National Institute on Drug Abuse)
https://www.drugab use.gov/es



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Vicerrectoría del
Medio Universitario
Centro de Asesoría
Psicológica y Salud

| VIGILADA MINEDUCACIÓN |

Síguenos:



@javerianacaps



asesoriapsicologicaysalud



Asesoría psicológica y Salud