Propuesta para trabajar los consumos problemáticos
Nivel Secundario, Técnica y EPJA

El consumo problemático de sustancias, es un fenómeno dinámico y multicausal que demanda un **abordaje integral y multidisciplinario**. Cada comunidad tiene sus propias particularidades, representaciones, saberes y cultura acerca de lo que pasa, por ello, trabajar desde lo territorial es fundamental para un abordaje y trabajo de prevención.

Al hablar sobre esta temática, es importante volver a pensar las definiciones de algunas palabras, ponerlas en cuestionamiento y volver a definirlas. En este sentido, debemos pensar: **¿De qué hablamos cuando hablamos de problemas?**

Por lo general, cuando se presenta un problema, se cree que una vez resuelto, desaparece para siempre y no existe más.

¿Qué pasaría si pensamos que los problemas, en lugar de ser ecuaciones a resolver, son desafíos que nos obligan a reformularlos y reformularnos? El problema no es un obstáculo, sino que es importante poder identificarlo como una apertura hacia lo posible. De lo contrario, lo que va a seguir ocurriendo es que: las soluciones pasan y los problemas, quedan.

Cuando hablamos de **problemáticas relacionadas al consumo** se vuelve imprescindible la reconstrucción del lazo social, la restitución de derechos y el fortalecimiento de proyectos de vida para promover prácticas de cuidado.

Las y los invitamos a recorrer la propuesta de actividad y poner en juego la palabra de las y los jóvenes y adultos de la Provincia.

ACTIVIDAD

Les presentamos una propuesta didáctica en la que podrán hablar sobre temas asociados al consumo.

►El objetivo es discutir y reflexionar sobre los consumos problemáticos en un ambiente de juego y en grupo. Para eso, encontrarán tarjetas con diferentes preguntas para debatir y un cuadro con las orientaciones que tendrá la persona que coordine la actividad.

Es importante registrar lo hablado, las respuestas que se dan y el interés que muestran las y los jóvenes y adultos en cada tema. El o la docente será la persona que coordine la actividad y su rol será facilitar el intercambio de ideas sin prejuicios.

No hay respuestas correctas e incorrectas, la intención del juego es abrir el diálogo y escuchar las opiniones de todos y todas.

Luego del debate, a partir de las preguntas de las tarjetas, leemos la siguientes situaciones:

SITUACIÓN 1

Estábamos en una fiesta donde había de todo para probar, Cami tomó una banda, estaba en las últimas tirada en el piso, no sabíamos qué hacer…

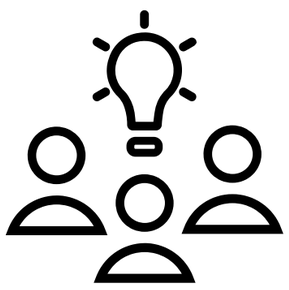
SITUACIÓN 2

Estábamos en una previa, me convidaron marihuana y dije que sí para que no me digan que no me las banco, pero en realidad ni quería. Al principio estaba todo bien, pero después me empecé a sentir mal…

SITUACIÓN 3

Fuimos al boliche con los chicos y Fernando había ido en el auto porque no iba a tomar. Al final sí tomó, le dije que yo iba a manejar porque estaba bien, pero no quiso.

Reflexionamos en grupo:
¿Cómo podemos acompañar desde el cuidado a esa persona?¿Qué mensaje les gustaría que llegue a la comunidad en relación al consumo problemático?



Pensar y elaborar una estrategia para que difundir la información (elegir plataforma, destinatarios, recursos necesarios)

Para docentes:
¿Cómo generar espacios de escucha activa y acompañamiento? Retomar la pregunta del inicio:
¿Qué pasaría si pensamos que los problemas, en lugar de ser ecuaciones a resolver, son desafíos que nos obligan a reformularlos y reformularnos?

TARJETAS PARA DESARROLLAR EL DEBATE

¿Qué son las drogas?

Nombrar tres drogas ilegales

¿Cuándo podemos decir que un consumo, de la sustancia que sea, se transforma en consumo problemático?

Nombrar 3 drogas legales

¿Qué harías si notas que algún compañero o compañera le están pegando mal las drogas?

¿Con quién hablarías si tenés alguna inquietud o preocupación acerca del uso de drogas?

Alcohol o al volante

¿Qué es un centro de día?

¿Qué es la línea 132?

El consumo de drogas es un problema principalmente de las y los jóvenes

Lo bueno de los medicamentos legales es que no traen riesgos ni producen dependencia

El alcohol provoca más daños sociales y de salud que cualquier droga ilegal

Sería conveniente aprobar una ley que prohíba las publicidades de medicamentos

Consumir alguna droga liviana, sólo de vez en cuando, no trae ningún riesgo para la salud.

El problema de probar una droga es que te lleva irremediablemente a otras más duras.

La tenencia de drogas para consumo personal es un delito y debe ser castigado.

CUADRO DE ORIENTACIÓN

¿Qué son las drogas?	**"Droga" es toda sustancia, legal o ilegal, que poco tiempo después de ser incorporada en el organismo produce una modificación de sus funciones. (Definición de la Organización Mundial de la Salud - OMS).**
Nombrar tres drogas ilegales	**Marihuana, Cocaína, Paco (pasta base de cocaína), Éxtasis, LSD (ácido lisérgico).**
¿Cuándo podemos decir que un consumo, de la sustancia que sea, se transforma en consumo problemático?	**El consumo se vuelve problemático cuando trae efectos negativos al menos en un área vital de la persona: su salud física o psíquica, su vida social y afectiva, su proyecto de vida, su familia, o su relación con la comunidad. Acordate: el consumo problemático no se refiere únicamente a la adicción, sino que es un concepto más amplio. Aún el consumo ocasional de sustancias psicoactivas puede tornarse problemático en la medida en que puede acarrear efectos negativos como situaciones de violencia, accidentes de tránsito, relaciones sexuales sin cuidado, etc.**
Nombrar tres drogas legales	**Alcohol, psicofármacos, analgésicos, tabaco, café.**
¿Qué harías si notas que algún compañero o compañera le están pegando mal las drogas?	**Mostrarle tu preocupación, con una actitud de respeto y comprensión.** **• Interesarte en los motivos que pueden llevarlo a esa forma de consumo.** **• Ayudarle a pensar en los problemas que podría traerle su consumo.** **• Animarlo o animarla a pedir ayuda a un adulto o adulta referente.** **• Ofrecerte a acompañarlo o acompañarla a ver a un profesional.**
¿Con quién hablarías si tenés alguna inquietud o preocupación acerca del uso de drogas?	**• Amistades** **• Docentes** **• Equipo de gestión** **• Familiares** **• Profesionales de la salud** **• Servicios de adolescencia de los hospitales** **• Línea 132 - La Pampa** **• Persona adulta referente o de confianza** **Es importante que puedas hablar sin miedos, con quien sientas que va a escucharte con respeto y sin prejuicios.**
Alcohol 0 al volante	**El alcohol, aún en pequeñas cantidades, actúa como depresor del sistema nervioso central. Reduce los reflejos, la percepción y la capacidad de respuesta, por lo tanto los riesgos de conducir bajo los efectos del alcohol están presentes.**

¿Qué es un centro de día?	**El centro de día comunitario se constituye como uno de los efectores de la Red Integrada de Salud Mental y Adicciones con base en la Comunidad, dedicado a la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación psicosocial. Centros de día en la provincia: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=9Z3iZxkueco&feature=youtu.be**
¿Qué es la línea 132?	**Línea de orientación y asistencia a personas con consumo problemático en toda la Provincia de La Pampa.**
El consumo de drogas es un problema principalmente de las y los jóvenes	**Se trata de un prejuicio, que oculta el alto nivel de consumo de sustancias psicoactivas por parte de la población adulta. Suponer adultos "sanos" y jóvenes "enfermos" es una falacia que no se confirma en la realidad. Por otro lado, poner el foco en los jóvenes oculta el hecho de que se trata de una problemática de salud social, con responsabilidades de todos y todas.**
Lo bueno de los medicamentos legales es que no traen riesgos ni producen dependencia	**Los medicamentos son sustancias psicoactivas que, aunque sean legales, pueden traer múltiples efectos adversos. "Un estudio llevado a cabo por el Departamento de Farmacología y Bioquímica de la Universidad Maimónides, bajo la dirección del Dr. Marcelo Peretta, concluyó que mueren aproximadamente unas 21.000 personas por año por el mal uso de medicamentos de venta libre, de venta bajo receta o bajo receta archivada"**
El alcohol provoca más daños sociales y de salud que cualquier droga ilegal	**"De acuerdo al riesgo orgánico, el alcohol es la droga cuyo uso crónico implica el mayor riesgo (gastritis, aumento de la presión arterial, pancreatitis, miocarditis, hepatitis y cirrosis alcohólica, disturbios neurológicos graves, alteraciones de la memoria y lesiones del sistema nervioso central (…) dificultades en la vinculación interpersonal, afectando las relaciones afectivas y profesionales), al comparar las cinco sustancias en cuestión*, nuevamente se destaca el alcohol por la intensidad y la gravedad de la incapacitación que puede producir" (Masur: 1994. Fuente: Touzé G., Prevención de adicciones: un enfoque educativo, Troquel, Buenos Aires 2005). *Nota: las cinco sustancias a las que se refiere la cita son alcohol, tabaco, marihuana, cocaína y heroína.**
Sería conveniente aprobar una ley que prohíba las publicidades de medicamentos	**La publicidad de medicamentos, como si se tratara de cualquier mercancía, contribuye a que se naturalice cada vez más su consumo como si los mismos no produjeran daños en caso de exceso o prolongación de la ingesta. "Las campañas de promoción de medicamentos y la difusión de información sobre enfermedades dirigidas al consumidor, con el apoyo directo e indirecto de las compañías farmacéuticas han distorsionado los límites entre la información para la salud y la promoción de los medicamentos". (Fuente: Carlos Damin, "Apuntes de toxicología", edición de SEDRONAR 2014).**

Consumir alguna droga liviana, sólo de vez en cuando, no trae ningún riesgo para la salud.	**Todo consumo, aún el eventual o esporádico (cuando es "de vez en cuando") puede volverse problemático, implicando ciertos riesgos frente a los cuales es preciso adoptar prácticas de cuidado. Algunos ejemplos:** • **Accidentes por conducir bajo los efectos de sustancias.** • **Exposición a conductas sexuales de riesgo y situaciones de violencia.** • **Riesgos relacionados con la intoxicación y sobredosis.**
El problema de probar una droga es que te lleva irremediablemente a otras más duras.	**Eso es lo que afirma la "teoría de la escalada". En algunos casos puede suceder, pero en muchos otros la experiencia muestra que no es así.** **Acordate: no es bueno generalizar a partir de experiencias puntuales. La mejor prevención no consiste en transmitir miedo o mensajes alarmistas. Muchas veces, erróneamente, se piensa en la "droga" como si fuera un ente mágico, se le asignan poderes y capacidades contaminantes, se la explica como algo externo a la sociedad que amenaza a la población 'sana'. Se trata de un 'mal extraño' (...) los esfuerzos deben entonces centrarse en identificarlo, aislarlo, destruirlo. No hace falta así analizar la complejidad social, sus injusticias y la ausencia de perspectivas". (Fuente: Touzé G., Prevención de adicciones: un enfoque educativo. Troquel, Buenos Aires, 2005)**
La tenencia de drogas para consumo personal es un delito y debe ser castigado.	**La Corte Suprema de Justicia en el año 2009 declaró inconstitucional la pena por la tenencia de drogas para consumo personal. Pero es preciso tener en cuenta que la ley de drogas (nº23.737) sigue vigente, por lo tanto puede ocurrir que las fuerzas de seguridad detengan a alguien que las tenga aunque sea en pequeñas cantidades.**