

DDP2: PROGRAMA POR ALCOHOL Y
DROGAS

**GUÍA DE ESTUDIO PARA EL
PARTICIPANTE**



SAFETY CENTER
INCORPORATED®

ÍNDICE

DDP Programa por alcohol y drogas de Safety Center

Sesión educativa 1 – Introducción y efectos del alcohol y las drogas en la conducción.....	1-6
Sesión educativa 2 – Deterioro de la capacidad para conducir, de los reflejos y del discernimiento.....	7-14
Sesión educativa 3 – Trastornos por consumo de sustancias.....	15-20
Sesión educativa 4 – Efectos en el cuerpo y la salud.....	21-30
Sesión educativa 5 – Efectos de conducir en estado de ebriedad en el individuo, la familia y la sociedad .	31-34
Sesión educativa 6 – ¿Crear un plan de cambios para impedir conducir en estado de ebriedad?	35-40
Sesión de proceso 1: Los pensamientos y los sentimientos afectan las acciones.....	41-44
Sesión de proceso 2: Efectos del alcohol y las drogas en el comportamiento al conducir....	45-50
Sesión de proceso 3: Cambiar las decisiones que llevaron a que condujera en estado de ebriedad	51-56
Sesión de proceso 4: Sobrellevar el estrés	57-62
Sesión de proceso 5: Valores y toma de decisiones.....	61-66
Sesión de proceso 6: Comunicación eficaz.....	67-70
Sesión de proceso 7: Desarrollar relaciones resilientes.....	71-76
Sesión de proceso 8: Establecer metas para el futuro.....	77-82
Sesión de proceso 9: Mantener el cambio	83-88
Sesión de proceso 10: Superar los obstáculos para el cambio de comportamiento	89-92
Sesión de proceso 11: Fortalecer su red de apoyo social	93-96
Sesión de proceso 12: Usar fortalezas familiares para resolver problemas	97-100
Sesión de proceso 13: Volver a conectarse con su familia.....	101-104
Sesión de proceso 14: Escuchar con empatía	105-108
Sesión de proceso 15: Desarrollar una visión positiva del futuro.....	109-112

ÍNDICE

Sesión de proceso 16: Concentrarse en su visión para el futuro	113-116
Sesión de proceso 17: Tomar decisiones para evitar conducir en estado de ebriedad.....	117-120
Sesión de proceso 18: Controlar los disparadores y las compulsiones.....	121-124
Sesión de proceso 19: Lograr el apoyo de sus familiares y amigos.....	125-128
Sesión de proceso 20: Solución de problemas en las relaciones	129-132
Sesión de proceso 21: Crear un plan de recuperación.....	133-136
Sesión de proceso 22: Desarrollar la resiliencia personal	137-140
Sesión de proceso 23: Convertirse en su “yo ideal”	141-144
Sesión de proceso 24: Desarrollar recursos para mantener los cambios	145-148
Sesión de proceso 25: Tomar decisiones de conducción segura	149-152
Sesión de proceso 26: Aprender de las recaídas.....	153-156

Sesión educativa 1 – Introducción y efectos del alcohol y las drogas en la conducción

Resultados del aprendizaje: Identificar los efectos del alcohol y las drogas en la conducción y desarrollar estrategias alternativas para evitar conducir en estado de ebriedad.

De acuerdo con estadísticas publicadas por la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras (NHTSA, en inglés), el 26% de los conductores de California condenados por conducir en estado de ebriedad son infractores reincidentes.

¿Por qué cree que la cifra es tan alta?

Modelo ABCD

Evento o situación de Activación – ¿Cómo se produjo su arresto por conducir en estado de ebriedad?

Sistema de creencias (Belief) – ¿Cómo se siente por el evento o la situación?





Consecuencia – ¿Cómo se siente por haber sido arrestado por conducir en estado de ebriedad?

Disputa – ¿Hay otros puntos de vista que se deben tener en cuenta al evaluar el evento o la situación?

¿Cómo se siente como resultado de esta experiencia?

¿Qué es un trago?

Un trago estándar es cualquier bebida que contenga aproximadamente 14 gramos de alcohol puro (aproximadamente 0,6 onzas de líquido o 1,2 cucharadas). A continuación hay equivalentes de bebidas estándar así como la cantidad de bebidas estándar en recipientes de distintos tamaños para cada bebida. Son aproximaciones, dado que diferentes marcas y tipos de bebidas varían en el contenido real de alcohol.

STANDARD DRINK EQUIVALENTS	APPROXIMATE NUMBER OF STANDARD DRINKS IN:
BEER or COOLER	
 12 oz.	12 oz. = 1 16 oz. = 1.3 22 oz. = 2 40 oz. = 3.3
~5% alcohol	
MALT LIQUOR	
 8-9 oz.	12 oz. = 1.5 16 oz. = 2 22 oz. = 2.5 40 oz. = 4.5
~7% alcohol	
TABLE WINE	
 5 oz.	a 750 mL (25 oz.) bottle = 5
~12% alcohol	
80-proof SPIRITS (hard liquor)	
 1.5 oz.	a mixed drink = 1 or more* a pint (16 oz.) = 11 a fifth (25 oz.) = 17 1.75 L (59 oz.) = 39
~40% alcohol	
*Note: Depending on factors such as the type of spirits and the recipe, one mixed drink can contain from one to three or more standard drinks.	

La cantidad de alcohol en el cuerpo de una persona se mide por el peso del alcohol en un determinado volumen de sangre. Esto se llama concentración de alcohol en sangre (BAC, en inglés). Dado que el volumen de sangre varía de acuerdo con el tamaño de la persona, la BAC establece una medida objetiva para determinar los niveles de alteración.

Las concentraciones de alcohol en sangre (BAC) comienzan a afectar a las personas antes de llegar al límite legal para la suspensión inmediata de la licencia, que es del 0,08%.

BLOOD ALCOHOL CONTENT (BAC) Table for Male (M) / Female (F)										
Number of Drinks		Body Weight in Pounds							Driving Condition	
		100	120	140	160	180	200	220		240
0	M	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	Only Safe Driving Limit
	F	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	
1	M	.06	.05	.04	.04	.03	.03	.03	.02	Driving Skills Impaired
	F	.07	.06	.05	.04	.04	.03	.03	.03	
2	M	.12	.10	.09	.07	.07	.06	.05	.05	
	F	.13	.11	.09	.08	.07	.07	.06	.06	
3	M	.18	.15	.13	.11	.10	.09	.08	.07	Legally Intoxicated
	F	.20	.17	.14	.12	.11	.10	.09	.08	
4	M	.24	.20	.17	.15	.13	.12	.11	.10	
	F	.26	.22	.19	.17	.15	.13	.12	.11	
5	M	.30	.25	.21	.19	.17	.15	.14	.12	
	F	.33	.28	.24	.21	.18	.17	.15	.14	

Subtract .01% for each 40 minutes of drinking.
 1 drink = 1.5 oz. 80 proof liquor, 12 oz. 5% beer, or 5 oz. 12% wine.
Fewer than 5 persons out of 100 will exceed these values.

Gráfico del BAC del Departamento de Vehículos Motorizados del Manual del Departamento de Vehículos Motorizados de California

¿Cuáles son algunos de los factores que influyen en la BAC?

¿De qué manera se mide la BAC?

- Sangre _____
- Aliento _____
- Orina _____

Al hígado le toma aproximadamente una hora metabolizar una bebida. ¿Qué factores afectan la absorción, la metabolización y la eliminación de las drogas?

La droga más común es la marihuana y contiene TCH (**tetra**hidrocannabinol), que es la sustancia química que hace que se sienta drogado. El THC pasa rápidamente a la sangre a través de los pulmones, si se fuma, y afecta áreas del cerebro que controlan nuestros movimientos corporales, la coordinación, la memoria y el discernimiento.

Los medicamentos recetados o de venta libre pueden perjudicar su capacidad de conducir, por lo que es importante leer las etiquetas y el prospecto y seguir las indicaciones de uso. No conduzca si el medicamento puede causar somnolencia o si incluye la advertencia: **No consumir cuando se opera ningún tipo de máquina.**

Consumir alcohol o otras drogas al mismo tiempo que medicamentos recetados puede intensificar los efectos y aumentar las posibilidades de conducir en estado de ebriedad.

Las estadísticas indican que las personas conducen 80 veces en estado de ebriedad antes de un arresto. La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras (NHTSA, en inglés) indica que se detecta y se arresta a uno en 200 conductores en estado de ebriedad.

¿Cómo identifican los agentes del orden público a los conductores en estado de ebriedad?

La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras (NHTSA, en inglés) estudió 12.000 altos solicitados por agentes del orden público y desarrolló una guía de pautas al conducir, que predicen concentraciones de alcohol en sangre (BAC) de 0,08 o más. Estas pautas se dividen en cuatro categorías:

- Problemas para mantener la posición correcta en el carril _____

- Problemas de velocidad y frenado _____

- Problemas de atención (falta de atención estrecha y continua en la conducción) _____

- Problemas de discernimiento _____

California y otros estados han establecido un nivel de BAC de 0,08 como el nivel mínimo que requiere una suspensión inmediata de la licencia, dado que está claro que a este nivel un conductor está ebrio. De los conductores con lesiones fatales en choques que involucran un conductor alcoholizado en 2011, el 66% (6.507) tenían un BAC de 0,08 o más (NHTSA, 2012).

Con un BAC de 0,08, todos tienen un deterioro al punto de que las capacidades de conducción se ven afectadas independientemente de la edad, el sexo o la experiencia al conducir. Entre las capacidades de conducción esenciales que se ven seriamente afectadas se encuentran el frenado, la dirección, el cambio de carriles, el discernimiento y la realización de tareas múltiples.

Las mujeres tienen un BAC superior al de los hombres después de beber cantidades equivalentes de alcohol, aún realizando ajustes por peso corporal, y son más susceptibles a los efectos cognitivos, por ejemplo realizar tareas complejas y simples al mismo tiempo y la memoria, que afecta la toma de decisiones.

En California, el "límite legal" de 0.08 es un mito. El Departamento de Vehículos Motorizados (DMV, en inglés) puede suspender de inmediato la licencia de cualquier persona si se sospecha que condujo ebria o por rehusarse a realizar la prueba de alcoholemia.

Esta ley, conocida como Administrativa Per Se (APS) permite a los agentes del orden público a suspender la licencia de un conductor sospechado de una infracción hasta que finalice el período de suspensión o hasta que una audiencia administrativa solicitada a través del DMV determine que la acusación no tenía mérito

¿Cuál es el objetivo que quiere lograr al final del programa?

¿Cómo puede lograrlo?

¿Dónde marcará la mayor diferencia en su vida?

En el futuro, ¿de qué manera podría responder de forma diferente a la situación que lo llevó a conducir en estado de ebriedad?

¿Qué es lo más importante que aprendió hoy?

Sesión educativa 2 – Deterioro de la capacidad para conducir, de los reflejos y del discernimiento

Resultados del aprendizaje: Identificar de qué manera el alcohol y las drogas perjudican su capacidad de conducir y desarrollar estrategias para evitar conducir en estado de ebriedad o drogado.

Las estadísticas de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras (NHTSA, en inglés) afirman que tres de cada diez personas morirán o resultarán lesionadas como consecuencia de un conductor en estado de ebriedad o drogado.

¿Cuántas veces cree que condujo en estado de ebriedad? _____

¿Cuántas veces el resultado fue haber chocado? _____

¿Se dio cuenta de los riesgos de conducir en estado de ebriedad cuando lo multaron?

¿Qué opinan las personas cercanas a usted sobre conducir en estado de ebriedad?

Las estadísticas de 2013 de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras (NHTSA, en inglés) afirman que:

- Tres de cada diez personas morirán o resultarán lesionadas como consecuencia de un conductor en estado de ebriedad o drogado.
- En promedio, cada 52 minutos se produce una fatalidad por conducir bajo la influencia del alcohol.

¿Por qué cree que hay tanta cantidad de personas que mueren o quedan lesionadas en choques automovilísticos causados por el consumo de alcohol o drogas? *Pida voluntarios para compartir con el grupo. Respuestas posibles:*

¿Cuáles son las tres etapas de un choque?



1. Choque automovilístico _____

2. Choque humano _____

3. Choque interno _____

Conducir estando ebrio puede llevar a comportamientos de riesgo incluida la decisión de conducir, conducir a alta velocidad o no usar cinturón de seguridad.

Conducción deficiente significa que su capacidad de operar un vehículo y realizar tareas esenciales de la conducción se ven reducidas por alcohol y/u otras drogas.

¿Qué capacidades y habilidades necesitamos para conducir de manera segura?

¿De qué manera lo afectan el alcohol y las drogas?

Estos son solo algunos de los efectos; hay más.

El efecto aditivo (o sinérgico) es la reacción de dos o más sustancias químicas (alcohol y/o cualquier tipo de droga) dando un efecto combinado mayor que la suma de los efectos individuales.

Las personas que toman medicamentos recetados o de venta libre tal vez no sepan que consumir alcohol al mismo tiempo puede intensificar los efectos y aumentar las posibilidades de conducir en estado de ebriedad.

Todos los efectos del alcohol y de otras drogas que estamos tratando afectarán a cada individuo de manera diferente.

¿De qué manera afectan las drogas a los comportamientos al conducir?

Tipo de droga	Efecto de la droga	Comportamiento al conducir
Depresivos		
<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas alcohólicas • Tranquilizantes • Barbitúricos • Antihistamínicos • Gamahidroxibutirato (GHB) • Ketamina • Rohypnol 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Somnolencia</i> • <i>Disminución de la lucidez</i> • <i>Reacciones lentas</i> • <i>Emociones intensas</i> • <i>Capacidad de discernimiento</i> • <i>Falta de concentración</i> • <i>Mareos</i> • <i>Comportamiento riesgoso</i> • <i>Disminución de la coordinación</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Velocidades de conducción irregulares</i> • <i>Cambiar de carril</i> • <i>Conducir demasiado cerca del bordillo o del arcén</i> • <i>Conducir del lado incorrecto del camino</i> • <i>Conducir sin luces delanteras</i> • <i>Conducir a muy baja velocidad</i>
Cannabis		
<ul style="list-style-type: none"> • Marihuana • Hachís • THC 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Reacciones lentas</i> • <i>Dificultad para concentrarse y anticipar riesgos</i> • <i>Distorsión en la percepción de la</i> • <i>Reducción de la memoria a corto</i> • <i>Sentido del tiempo y el espacio alterados</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Permanecer en el carril/no respetar la distancia</i> • <i>Aceleración y frenado bruscos</i> • <i>Adelantarse sin suficiente espacio</i> • <i>Superar los límites y/o ignorar los dispositivos de control del tránsito</i>
Inhalantes		
<ul style="list-style-type: none"> • Cola • Aerosoles • Pintura • Nitritos 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Alucinaciones visuales</i> • <i>Cambios de humor severos</i> • <i>Comportamiento violento</i> • <i>Pérdida de coordinación/espasmos</i> • <i>Pérdida de la audición</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pasarse los semáforos en rojo</i> • <i>No respetar la distancia</i> • <i>Cerrarle el paso a otros</i> • <i>Entrar a las intersecciones sin mirar</i>
Estimulantes		
<ul style="list-style-type: none"> • Cafeína (café y bebidas energéticas) • Té • Cocaína • Anfetaminas • Nicotina • Pastillas para adelgazar • MDMA 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Impulsividad/impaciencia</i> • <i>Agresividad/hostilidad</i> • <i>Exceso de actividad y excitación</i> • <i>Disminución de la coordinación y/o de la concentración</i> • <i>Irritabilidad</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>No respetar la distancia</i> • <i>Pasarse los semáforos en rojo</i> • <i>Velocidad excesivamente lenta sin razón</i> • <i>Cambiar de carril</i> • <i>Tocar la bocina o hacer luces</i>
Narcóticos		
<ul style="list-style-type: none"> • Codeína • Heroína • Morfina • Opio • Metadona 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Visión deficiente</i> • <i>Reacciones lentas</i> • <i>Habilidades motrices deficientes</i> • <i>Dificultad para concentrarse</i> • <i>Agitación</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Exceso de uso de las luces altas</i> • <i>No bajar las luces altas cuando hay tránsito de frente</i> • <i>Conducir demasiado despacio</i> • <i>Llevar el pie en el freno</i>

Tipo de droga	Efecto de la droga	Comportamiento al conducir
Alucinógenos		
<ul style="list-style-type: none"> • LSD • Éxtasis • Peyote • Mescalina • PCP 	<ul style="list-style-type: none"> • Alucinaciones • Confusión y sospechas • Distorsión del tiempo y la distancia • Reacciones lentas • Falta de coordinación • Estar olvidadizo • Cambios de humor rápidos • Comportamiento violento 	<ul style="list-style-type: none"> • No respetar la distancia reglamentaria • Superar los límites/ignorar los dispositivos de control del tránsito • Llevar el pie en el freno
Medicamentos recetados		
<ul style="list-style-type: none"> • Antihistamínicos • Ansiolíticos • Jarabes para la tos que contengan alcohol o un narcótico • Medicamentos narcóticos para el dolor • Sedantes • Tranquilizantes • Relajantes musculares • Antidepresivos • Medicamentos para la presión arterial • Medicamentos antiinflamatorios 	<ul style="list-style-type: none"> • Somnolencia • Tiempo de reacción lento • Capacidad de discernimiento • Mareos • Confusión mental • Dificultad para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiar de carril sin razón • Velocidades de conducción irregulares • Conducir demasiado cerca del bordillo o del arcén • Conducir del lado incorrecto del camino • Detenerse sin motivo • Frenar de manera errática • Girar de manera abrupta • Conducir sin luces delanteras
Medicamentos de venta libre		
<ul style="list-style-type: none"> • Descongestivos para el resfrío y la gripe • Medicamentos para el mareo por movimiento • Analgésicos • Medicamentos para la • Medicamentos para dormir • Medicamentos de hierbas (Interacción con otros medicamentos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Somnolencia • Tiempo de reacción lento • Capacidad de discernimiento • Mareos • Confusión mental • Dificultad para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiar de carril sin razón • Velocidades de conducción irregulares • Conducir demasiado cerca del bordillo o del arcén • Conducir del lado incorrecto del camino • Detenerse sin motivo • Frenar de manera errática • Girar de manera abrupta • Conducir sin luces delanteras

En general, la marihuana es la droga más habitual en los conductores drogados, los conductores con lesiones fatales y las víctimas de choques automovilísticos.

La marihuana contiene TCH (**tetra**hidrocannabinol), que es la sustancia química que hace que se sienta drogado. El contenido de THC en la marihuana es cuatro veces más alto que hace 20 años, subió del 4% al 14%.

Los estudios de investigación han demostrado que el consumo reciente de cannabis duplica el riesgo de causar un choque. ¿Por qué cree que es así?

Los estudios han demostrado que muchas pruebas en conductores en estado de ebriedad son positivas para alcohol y THC.

El efecto sinérgico de usar THC en simultáneo con alcohol aumenta el factor de riesgo 14 veces dado que aumenta el deterioro en áreas como tiempo de reacción y coordinación.

¿Cómo puede evitar perjuicios al conducir cuando se toman medicamentos?

1. Pregunte al farmacéutico o al médico: “¿Puedo conducir cuando estoy tomando esto?”
2. Lea las etiquetas y el prospecto de los medicamentos. Siga las indicaciones para el uso adecuado y las dosis sugeridas.
3. No conduzca si el medicamento puede causar somnolencia o si incluye la advertencia: **No consumir cuando se opera ningún tipo de máquina.**
4. Consulte al farmacéutico o al médico sobre los medicamentos y las reacciones e

interacciones potenciales. ¿Hay otros efectos del alcohol o las drogas o en combinación?

Es imposible saber con certeza el efecto que mezclar alcohol y/u otras drogas con medicamentos adicionales tendrá en un individuo.

En general, las mujeres tienen menos agua corporal que los hombres de peso corporal similar, por lo que las mujeres tienen concentraciones más altas de alcohol en sangre después de beber una cantidad de alcohol equivalente.

¿De qué manera cree que las personas mayores podrían tener un riesgo alto por interacciones perjudiciales entre alcohol y medicamentos?

Algunos estudios muestran que las personas que reciben detenciones por conducir en estado de ebriedad son conductores riesgosos. ¿Hay otros comportamientos de riesgo que adopta como conductor?

Cuestionario de conducción riesgosa

Comportamiento	Siempre	Con	A veces	Nunca	Puntuaci
Se enoja con los conductores lentos	4	3	2	1	
Persigue a alguien que se le cruzó	4	3	2	1	
Compite con otros conductores	4	3	2	1	
No respeta la distancia reglamentaria con los conductores lentos para que se cambien de	4	3	2	1	
Cambiar de un carril a otro repetidas veces	4	3	2	1	
Hace gestos o le grita a otros conductores	4	3	2	1	
Acelera cuando alguien intenta adelantarse	4	3	2	1	
Usa las luces altas o la bocina para que otros se apuren	4	3	2	1	
Se enoja en los embotellamientos	4	3	2	1	
Siempre intenta estar primero en la	4	3	2	1	
Puntuación total					

Puntuaciones:

- 30-40: Es posible que sea un conductor agresivo
- 20-29: A veces, puede ser un conductor agresivo
- 11-19: La mayoría de las veces, es una persona que conduce de manera segura
- 10: No realiza acciones que podrían ponerlo a usted o a otros

conductores en riesgo. ¿De qué manera puede prevenir el comportamiento riesgoso al conducir?

Información Adicional <http://www.sciencedaily.com/releases/2015/05/150527112728.htm>

http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Medicine/Harmful_Interactions.pdf

Página de notas

Página de notas

Sesión educativa 3 – Trastornos por consumo de sustancias

Resultados del aprendizaje: Identificar comportamientos relacionados con trastornos de consumo de sustancias y pensar áreas en las que se pueden realizar cambios positivos

¿Cuál es su percepción de alguien que es adicto al alcohol o las drogas?

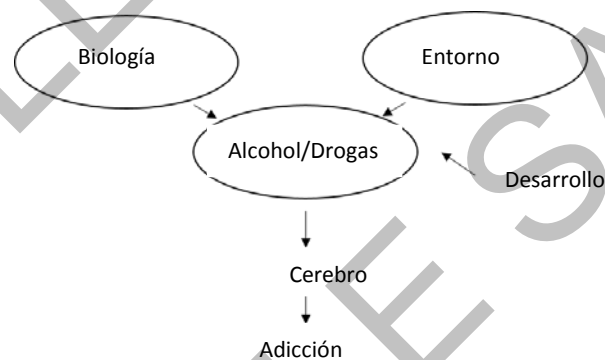
La quinta edición del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)* se refiere a la adicción como a un trastorno de consumo de sustancias. Afirma que los trastornos por consumo de sustancias se producen cuando el consumo recurrente de alcohol y/o drogas causa una deficiencia clínica y funcional significativa, como por ejemplo problemas de salud, discapacidad e imposibilidad de cumplir responsabilidades importantes en el trabajo, la escuela o el hogar. – *Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA (Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias)*

¿Alguna vez ha experimentado alguno de los 11 síntomas de trastorno por consumo de sustancias?

Comportamientos relacionados con trastornos de consumo de sustancias:

- Consumo en cantidades mayores durante un período más prolongado que lo previsto
- Deseo constante y falta de éxito en los esfuerzos por reducir o controlar el consumo
- Gran cantidad de tiempo dedicada a obtener, consumir o recuperarse de los efectos de la sustancia
- Compulsión, o deseo intenso o afán de consumir
- Da como resultado un fracaso de cumplir las responsabilidades principales en el trabajo, la escuela o el hogar
- Continúa con el consumo a pesar de los problemas sociales o interpersonales que causa
- Se abandonan o se reducen las actividades sociales, laborales o recreativas debido al consumo
- Lleva a conducir de manera riesgosa y otras situaciones físicamente peligrosas
- Continúa el consumo a pesar de los problemas físicos y psicológicos recurrentes que causa
- Aumento de la tolerancia, lo que requiere cantidades más altas para lograr el efecto deseado
- Experimenta síntomas de abstinencia cuando reduce la cantidad o intenta dejar

¿Por qué sucede que algunas personas se hacen adictas y otras no?



- La biología influye en su riesgo _____

- El entorno puede influir en el comienzo y la escalada a la adicción _____

- El inicio a una edad temprana afecta el desarrollo cerebral. _____

¿Cómo y por qué el consumo de una sustancia lleva a la adicción? Esta es una pregunta compleja.

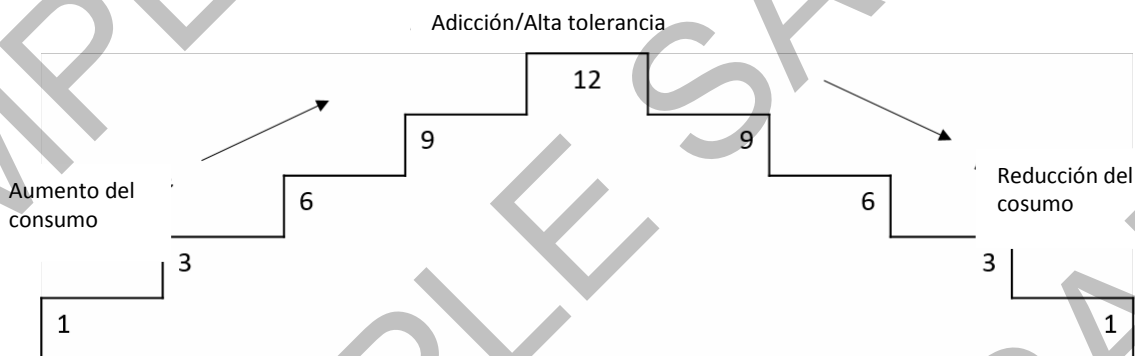
- Modelo del iceberg: Solo el 15% de la adicción es el comportamiento que vemos en la superficie. _____

- Con el tiempo cambia la estructura del cerebro. _____

- “Concepto de enfermedad”: se convierte en una enfermedad cerebral crónica incurable si no se hace un tratamiento. _____

¿Cómo comenzamos el camino hasta llegar a un trastorno de abuso de sustancias?

El desarrollo del consumo de sustancias



1) Experimental

3) Social/Recreativo

6) Habitual

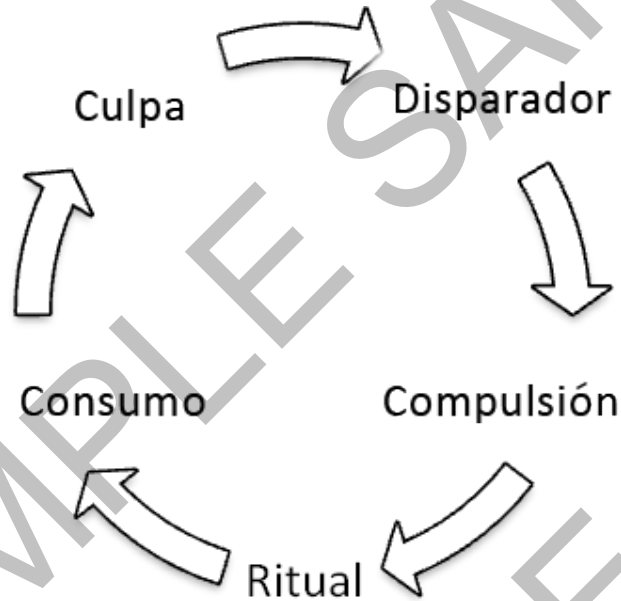
9) Abuso/Dependencia

12) Adicción

¿En qué parte del diagrama se encuentra?

¿Cómo frenamos el ciclo de consumo de una sustancia?

Ciclo de los trastornos de consumo de sustancias



Identifique los “disparadores” que comienzan el ciclo de consumo de sustancias.

- Disparador _____
- Compulsiones _____
- Ritual _____
- Consumo _____
- Culpa _____

El proceso de descender por la curva de campana y salir del ciclo del abuso de sustancias con frecuencia se denomina “recuperación” en el campo del consumo de sustancias.

¿Por qué “la recuperación es un descubrimiento” es una parte importante de este proceso? Lo ayuda a entender los motivos del consumo de sustancias.

- Introspección _____
- Retrospección _____
- Abstinencia _____

La recuperación de un trastorno por consumo de sustancias involucra realizar cambios para mejorar su salud y bienestar, desarrollar una vida autodirigida y esforzarse por alcanzar todo su potencial.

La Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA (Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias) ha identificado cuatro dimensiones para apoyar a una persona en recuperación. El camino a la recuperación de cada persona es diferente y la ruta que debe seguir debe ser relevante para usted y sus objetivos para realizar cambios.

1. Salud _____

2. Hogar _____

3. Propósito _____

4. Comunidad _____

Puede encontrar información y recursos adicionales en:

www.samhsa.gov

¿Qué área es más importante para usted? ¿Hay cambios que podría realizar para ayudarlo a llegar a su potencial máximo?

¿Cómo está equilibrando la Salud, el Hogar, el Propósito y la Comunidad?

Dibuje un círculo grande en el espacio que hay a continuación.

Piense en su situación actual y divida el círculo en partes que muestren la importancia de la Salud, el Hogar, el Propósito y la Comunidad en su vida.

¿De manera ideal qué tan grande debería ser cada porción? ¿De qué manera puede comenzar a cambiar el tamaño de las porciones?

Piense en la porción más pequeña y escriba una cosa que pueda hacer esta semana para aumentar su tamaño y las personas y recursos que usará para lograr este objetivo.

Sesión educativa 4: Efectos en el cuerpo y la salud

Resultados del aprendizaje: Identificar las consecuencias a corto y largo plazo del consumo de sustancias y desarrollar estrategias para reducir los riesgos de salud.

¿De dónde obtenemos nuestra percepción sobre el consumo de sustancias?

¿Cómo se representa el consumo de alcohol en los medios?

En realidad, el alcohol es la causa del 10% de todas las muertes en los Estados Unidos. ¿De qué manera puede tener un trastorno por consumo de sustancias un efecto negativo en su vida?

El consumo de sustancias puede tener un impacto de por vida en su salud.

Cada persona es diferente y los genes, el entorno y la dieta desempeñan un papel en la forma en que un trastorno por consumo de sustancias afecta su salud.

¿Cómo se ve afectada su salud?

Donde	Cómo se ve afectado	Efectos a corto plazo	Efectos a largo plazo
Cerebro	<ul style="list-style-type: none"> • Perturba la actividad cerebral • Cambia la estructura de los neurotransmisores • Reduce el tamaño de las neuronas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sueño • Estado de ánimo • Coordinación • Lapsus de memoria • Convulsiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Dependencia • Memoria • Lagunas mentales • Aprendizaje • Demencia
Corazón	<ul style="list-style-type: none"> • Hace que el corazón lata de manera irregular • Endurece los vasos sanguíneos, lo que reduce la flexibilidad • Estrecha los vasos sanguíneos 	<ul style="list-style-type: none"> • Debilita el músculo cardíaco • Mareos 	<ul style="list-style-type: none"> • Hipertensión • Arritmia • Paro cardíaco • Ataque cerebral • Venas colapsadas • Infecciones bacterianas
Hígado	<ul style="list-style-type: none"> • La acumulación de grasas reduce la función hepática y altera las sustancias químicas que descomponen los tejidos cicatriciales. • Daña el metabolismo (MEOS) e interfiere con la interacción de medicamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inflamación 	<ul style="list-style-type: none"> • Ictericia • Diabetes • Hepatitis • Hígado graso • Fibrosis • Cirrosis
Pulmones	<ul style="list-style-type: none"> • Hace que la respiración se lentifique y bloquea el ingreso de aire a los pulmones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bronquitis 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfisema • Cáncer
Páncreas	<ul style="list-style-type: none"> • Influye en los procesos metabólicos • Causa daños mediante la secreción de jugos dentro del páncreas 	<ul style="list-style-type: none"> • Inflamación 	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes • Pancreatitis
Boca, garganta, esófago, hígado, mama	<ul style="list-style-type: none"> • Daña el material genético y reduce la capacidad de reparar los daños • Aumenta la producción anormal de células y sustancias químicas relacionadas con el cáncer 		<ul style="list-style-type: none"> • Cáncer
Sistema inmunitario	<ul style="list-style-type: none"> • Suprime la capacidad del sistema de protegerse ante bacterias perjudiciales y de combatir infecciones y virus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Neumonía 	<ul style="list-style-type: none"> • Tuberculosis • Infección con VIH • Cáncer

¿De qué otras maneras puede afectar el consumo de sustancias nuestra salud y la salud de nuestros seres queridos?

Hepatitis, VIH/SIDA y otras enfermedades infecciosas: El consumo de sustancias debilita el sistema inmunitario y está vinculado al hecho de compartir jeringas y el sexo no seguro, lo que aumenta la posibilidad de transmisión de enfermedades infecciosas.

www.cdc.gov/std

www.cdc.gov/hiv

Síndrome alcohólico fetal (SAF): La misma cantidad de alcohol que se encuentra en la sangre de la madre pasa a la sangre del bebé y perjudica el desarrollo debido a que el pequeño cuerpo no puede descomponerlo. El SAF es la principal causa conocida evitable de defectos de nacimiento que llevan a problemas físicos, de aprendizaje y de comportamiento de por vida.

www.cdc.gov/ncbddd/fasd

Enfermedades de transmisión sexual (ETS)/Infecciones de transmisión sexual (ITS): El consumo de sustancias puede causar graves perjuicios al discernimiento de las personas y a una disminución de las inhibiciones a la actividad sexual. Esto puede incluir tener sexo sin protección u otros comportamientos sexuales de alto riesgo, como tener múltiples parejas sexuales o tener sexo a cambio de drogas o dinero.

www.cdc.gov/std/chlamydia

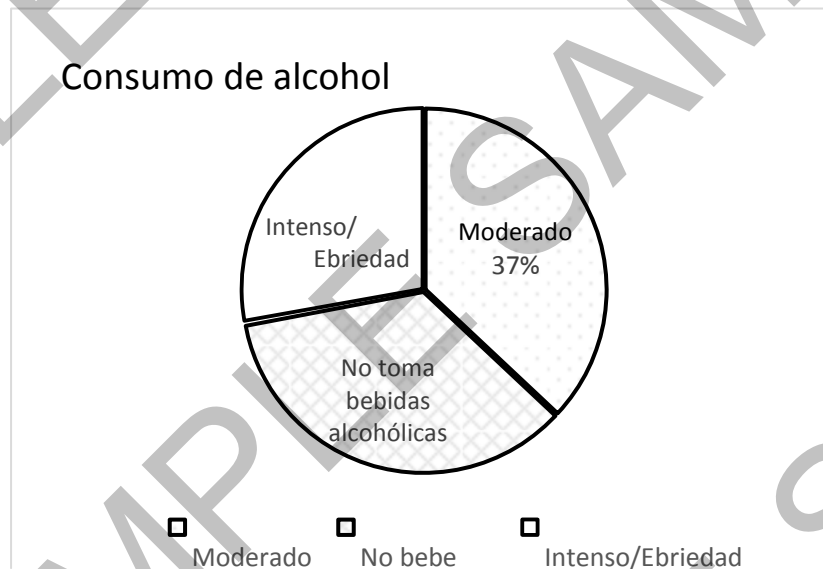
www.cdc.gov/std/gonorrhea

www.cdc.gov/std/syphilis

¿Cuáles son algunos de los cambios en el estilo de vida que pueden revertir o reducir los efectos del consumo de sustancias en su salud?

La abstinencia es una decisión personal y, para algunas personas, puede ser la única manera de revertir o reducir los efectos negativos para la salud del consumo de sustancias.

¿Cómo sabe dónde se encuentra en su consumo actual de alcohol?



- Consumo moderado de alcohol: Beber ocasionalmente o hasta una bebida por día en el caso de las mujeres y hasta dos en el caso de los hombres
- Beber hasta la ebriedad: Cinco tragos en la misma ocasión en el caso de los hombres o al menos un día en los últimos 30
- Beber de manera intensa: Cinco tragos o más en la misma ocasión en cada uno de cinco o más días en los últimos 30 (SAMHSA)

Las investigaciones han demostrado que las mujeres se ven más afectadas que los hombres después de beber cantidades similares de alcohol, aún cuando las dosis se ajusten por peso corporal. También son más susceptibles a los efectos a largo plazo del alcohol en la salud.

¿Cómo puede reducir el consumo de sustancias?

Planificar de antemano el comportamiento puede ayudarlo a mantener los cambios en el estilo de vida.



Safety Center Incorporated Copyright © 1999, 2012, 2016, 2017
Todos los derechos reservados Revisado el 06/05/2017