

# ¿Cómo detectar un consumo problemático de drogas y/o alcohol?



Coordinación de Bienestar Estudiantil  
Dirección de Permanencia Estudiantil

# Consumo problemático de drogas y/o alcohol

## ¿Por qué es importante considerarlo?

Cuando nos referimos al consumo de drogas y/o alcohol, estamos hablando de una **problemática a nivel país**. Las encuestas señalan que “61,2% de las y los jóvenes declara haber consumido alcohol en los últimos 12 meses. 57,9% indica haber consumido cigarrillo” (INJUV, 2022, p. 116), consumos que tal como muestran las encuestas superan en este caso a más de la mitad de la juventud.

Considerando lo anterior, es que las campañas para concientizar y prevenir que un consumo se vuelva problemático son claves. Obtener información al respecto, puede permitir **identificar señales, síntomas, conductas, pensamientos**, entre otros acerca de que si el consumo que reconoces se encuentra incidiendo en tu día a día o ayudar a otros a identificar si se trata de un consumo problemático.

## ¿Qué es una droga?

Una droga es cualquier sustancia que, al introducirse en el cuerpo, altera los procesos físicos o mentales. Incluye desde el alcohol y tabaco hasta psicofármacos y drogas ilícitas. Se distingue entre:

### Drogas legales

(alcohol, tabaco, algunos psicofármacos)



### Drogas ilegales

(marihuana, ketamina, cocaína, éxtasis, pasta base, etc.)



# ¿A qué nos referimos con un consumo problemático de sustancias?

El consumo problemático se puede identificar cuando una persona hace **uso de una droga o sustancia, de manera frecuente, incluso cuando esto puede estar causando problemas dentro de su vida.**

Esto puede estar relacionado con un consumo problemático de drogas tanto lícitas e ilícitas, tales como alcohol, marihuana, drogas sintéticas, fármacos, entre otras sustancias que genere **consecuencias** en su salud física y mental, sus relaciones interpersonales, cotidianidad, responsabilidades laborales y/o familiares, entre otros, podría identificarse como un **consumo problemático de sustancias.**

Veamos a continuación un ejemplo...

**Ejemplo cotidiano:** Si alguien deja de ir a clases porque estuvo consumiendo la noche anterior o llega constantemente atrasado al trabajo por estar con resaca, ese consumo ya está afectando su vida.









**¿Conoces a alguien que pueda identificarse con este ejemplo?**

# Entonces... ¿Cómo es que podría reconocer señales de que un consumo puede estar siendo problemático?

Recuerda que cuando nos referimos a **consumo**, estamos hablando de la ingesta de diferentes drogas lícitas e ilícitas. **Existen múltiples señales** que pueden dar cuenta que un consumo se encuentra siendo problemática en la vida de las personas.

Aquí te dejamos algunas **señales comunes de alerta**:

-  **Aumento del consumo:** Bebe o consume más de lo habitual.
-  **No poder dejarlo:** Sientes que no puedes dejar el consumo, aunque intentes.
-  **Impacto en tu vida:** Afecta tu vida relacional, laboral, educacional, y familiar.
-  **Pérdida de interés:** Ya no te motivan las actividades que antes te gustaban.
-  **Críticas de los demás:** Amigos o familiares comentan sobre tu consumo.
-  **Sentimientos de vergüenza o miedo:** Te sientes culpable o tienes miedo de que otros descubran tu consumo.

*Si se presentan más de 2 de estos puntos, puede ser un indicio de consumo problemático.*



# Prejuicios y estereotipos

Muchas veces las personas no consultan porque hay muchos prejuicios en torno a las personas que presentan un consumo problemático. Debido a que comúnmente en los medios de comunicación masivos **se le asocia a cosas negativas, como ser “delincuente” o ser “mala” persona, pero eso muchas veces no es verdad**, y no son más que estereotipos que empeoran el estado de salud de las personas que sufren este problema, ya que no quieren ser vistos de esta manera, y se abstienen de pedir ayuda.

## Actividad de reflexión:

¿Has notado alguna vez que dejaste de hacer algo importante (ir a clases, juntarte con alguien, practicar un deporte) por consumir? O, ¿lo has notado en alguien que conoces?

## Mitos y verdades

“La marihuana no hace daño porque es natural.”

Aunque sea de origen natural, puede generar problemas de memoria, concentración y dependencia.

**FALSO**

“Todos toman alcohol en las fiestas.”

No todas las personas consumen. Hay quienes deciden no hacerlo, y es totalmente válido.

**FALSO**

“El consumo problemático solo lo tienen las drogas ilegales.”

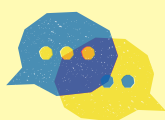
El alcohol y el tabaco, que son legales, también pueden generar serios problemas de salud.

**FALSO**

# ¿Cómo propiciar un autocuidado preventivo?



- **Reflexiona respecto tus decisiones:** Hay momentos, lugares, eventos, juntas que pueden propiciar un consumo de sustancias. Recuerda que siempre puedes cuidar y reflexionar en torno a lo que decidas.



- **Habla de lo que sientes:** si estás estresado o triste, cuéntaselo a un amigo, familiar o tutor. Contar con redes apoyo es fundamental. Guardar emociones solo puede aumentar la carga.



- **Rodéate de apoyo:** Recuerda cuidar tu entorno social. Pasa más tiempo con personas que te hacen sentir bien y evita espacios que te presionen a consumir o poner en riesgo tu salud.



- **Explora lo que te motiva:** puede ser deporte, danza, arte, cocinar o voluntariado. Mantenerte ocupado en algo que disfrutes es una buena forma de cuidar tu bienestar y mejorará tu autoestima.



- **Cuida tu salud:** la alimentación sana, el ejercicio, el cuidado del sueño, permita que se genere un incremento de tu salud y por tanto la prevención del consumo.

# Considerando lo expuesto a lo largo del cuadernillo

## ¿Cómo actuar frente al reconocimiento en otros o en mi en torno a un consumo problemático?



- **Infórmate:** Conocer los efectos y riesgos de las drogas te ayuda a tomar decisiones.



- **Habla con alguien de confianza:** un amigo, familiar o tutor.



- **Busca apoyo profesional:** Busca el centro de salud más cercano.



- **Participa en actividades saludables:** deporte, arte o voluntariado fortalecen tu bienestar y te da la oportunidad de no recurrir a los mismos lugares.



- **Llamar a Fono Drogas (SENDA):** 1412, número gratuito y anónimo que orienta sobre el consumo de alcohol y otras drogas. En este número además te brindan información para ayudar a otra persona.

# Te dejamos a continuación un cuestionario, este es anónimo ¡Anímate a responderlo!

Cuestionario de autoevaluación de nivel de consumo de alcohol y drogas:

<https://cuestionario.senda.gob.cl/>  
o ingresa a través del QR:



Recuerda que si necesitas apoyo de profesionales de la salud mental, puedes solicitar el servicio de la orientación psicológica a través del siguiente enlace o bien, escaneado este código QR.



# Referencias

Instituto Nacional de la Juventud (INJUV). (2022). *Décima Encuesta Nacional de Juventudes*. Instituto Nacional de la Juventud.

[https://www.injuv.gob.cl/sites/default/files/10ma\\_encuesta\\_nacional\\_de\\_juventudes\\_2022.pdf](https://www.injuv.gob.cl/sites/default/files/10ma_encuesta_nacional_de_juventudes_2022.pdf)

**enac**  
FORMACIÓN TÉCNICA  Caritas