

# UN PUNTO DE SUSTENTO

Aldana R. Rautto

La Plata, 2014



**Autora:** Aldana R. Rautto

**Director:** Flavio J. Peresson

*Psicólogo y Profesor de la Facultad de Periodismo y Comunicación Social de la Universidad Nacional de La Plata (UNLP).*

**Asesora de Diseño y Diagramación:** Paula Romero

*Diseñadora en Comunicación Visual.*

**Ilustraciones:** Maximiliano Quintero López

*Diseñador Gráfico*

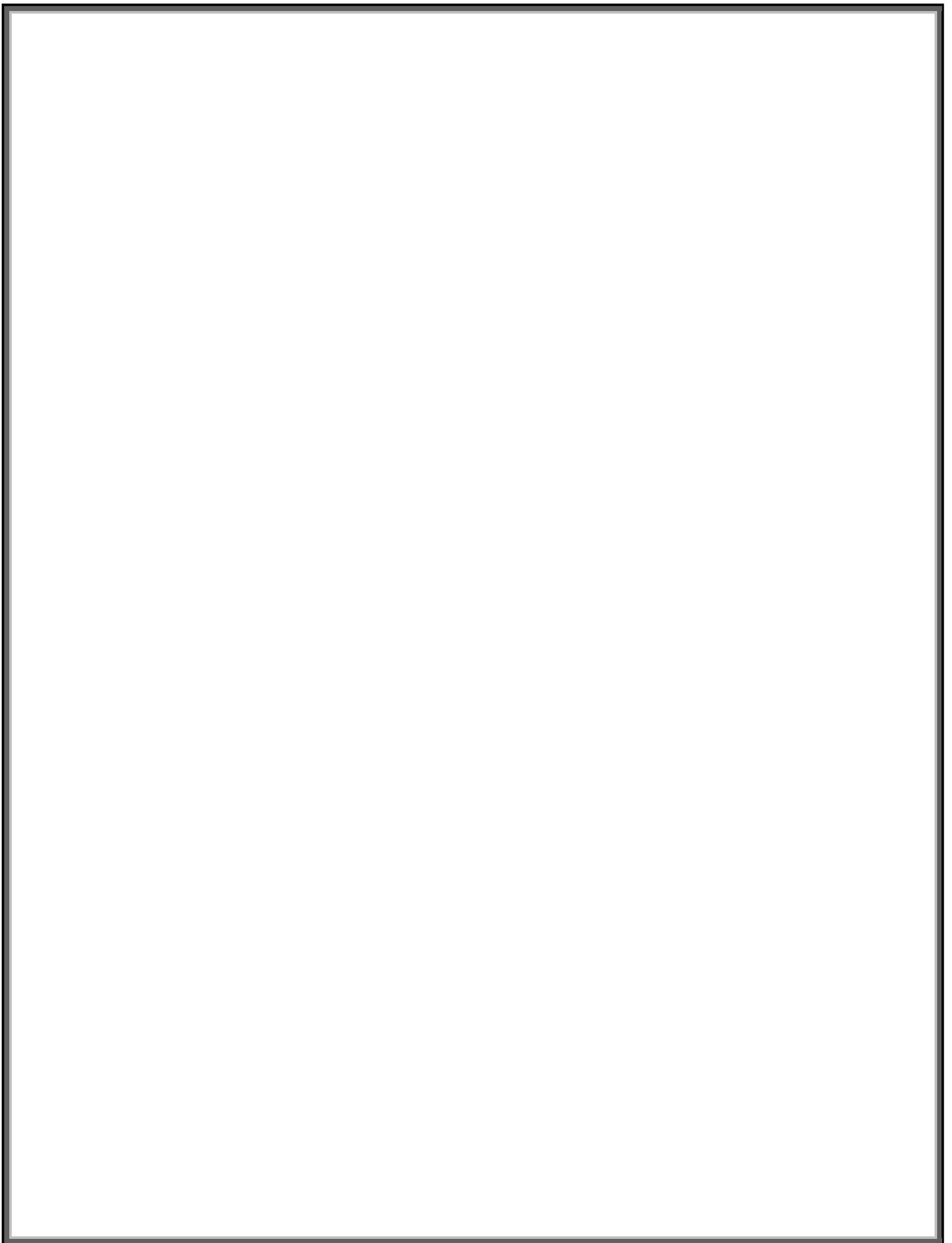
*mxneo2000@yahoo.com*

**Año 1 / Número 1 / Noviembre 2014**

**ISSN:** en trámite.

**Impreso en Argentina**

**Agradecemos la colaboración de este número a Flavio J. Peresson; a Paula Romero; a Matilde Gil; a Jorge Rautto; a Yanina y Nicasio Rautto; a Juan Carlos Gil; a Martín Gil Baiz; al Centro de Administración Documental Biblioteca de la Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico (SEDRONAR) y a sus bibliotecarias Marita, Carolina y Micaela; al Centro de Documentación en Salud de la Subsecretaría de Planificación de la Salud del Ministerio de Salud del Gobierno de la Provincia de Buenos Aires; a la ONG “Madres contra el Paco y por la Vida” y a una de sus fundadoras, Alicia Romero; a Silvia Zamorano; a Melina Peresson; a Hernán Melia; a María Belén Risso; a Lorena Cavalcanti; a Marcos Severi; a la Facultad de Periodismo y Comunicación Social (UNLP) y a todos los testimonios claves en el trabajo de campo.**





## ÍNDICE GENERAL

7 / Editorial: Queridos lectores.

8 / Organización del Cuadernillo.

9 / Primera parte: Consumo problemático.

21 / Segunda parte: ¿Qué podemos hacer?.

29 / Anexo: Especificación de los consumos problemáticos más adoptados en Argentina.

35 / Palabras finales.

37 / Abreviaturas.

38 / Direcciones útiles.

43 / Índice específico.

### STAFF

Publicación anual

Año 1 / Número 1 / Noviembre 2014

**Autora:** Aldana R. Rautto

**Director:** Flavio J. Peresson

**Asesora:** Paula Romero

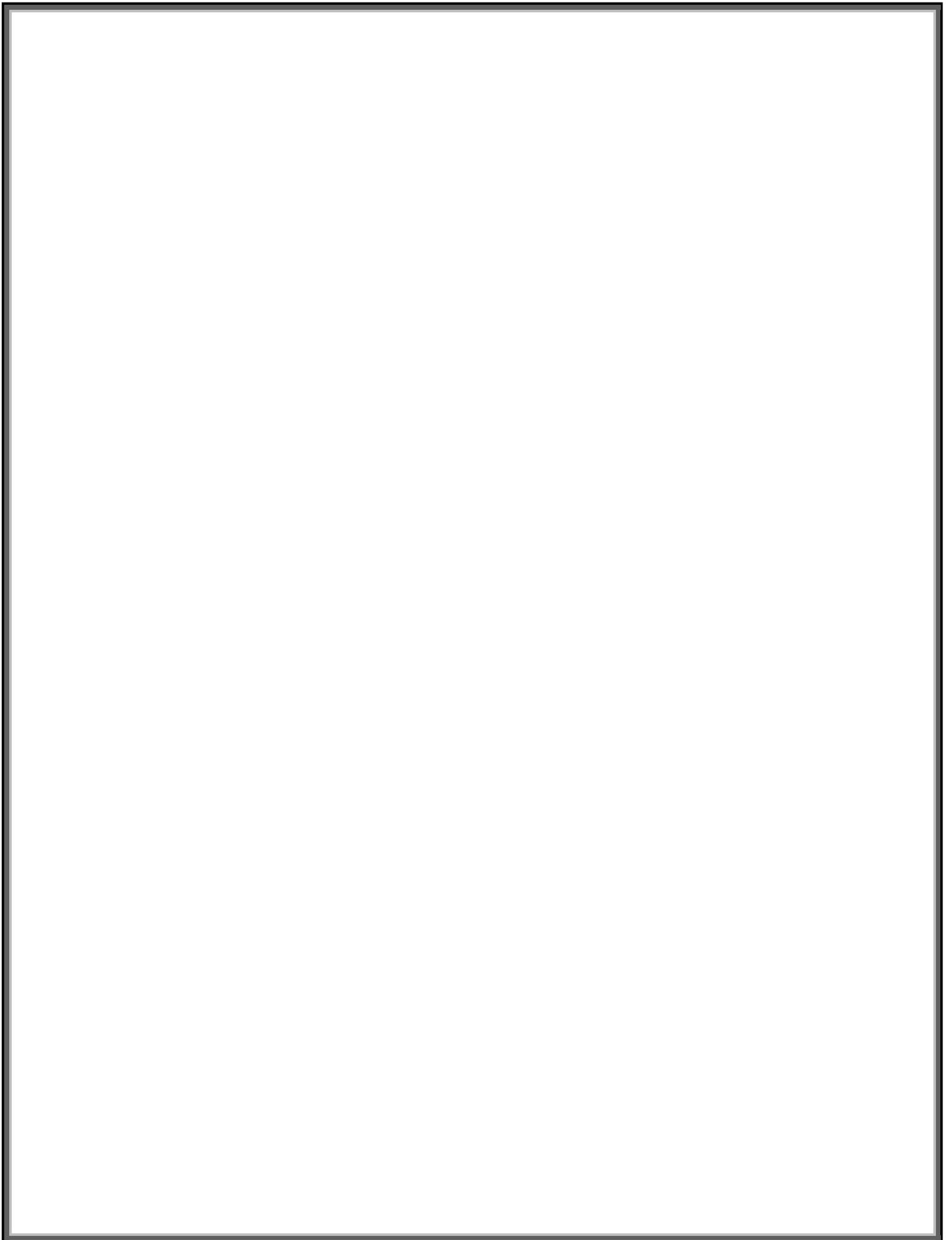
**Colaboradores:**

-Silvia Zamorano

-Hernán Melia

-Lorena Cavalcanti

-Alicia Romero



## QUERIDOS LECTORES

El consumo problemático de sustancias psicoactivas legales o ilegales, no sólo puede verse en mujeres y hombres adultos, también se puede ver en adolescentes y hasta niños de cualquier estrato social. Afecta a miles de personas a nivel mundial, sin importar la edad, el sexo, la religión, el estatus económico o la raza.



Si una persona elige en algún momento de su vida hacer uso abusivo de alguna sustancia, generalmente lo hace porque está queriendo eludir un conflicto que no puede o no sabe cómo resolver, un conflicto que quizá la persona, la familia o su entorno afectivo, no pueden visualizar. Es una pantalla que tapa superficialmente una crisis, un sufrimiento, o un duelo en particular.

El uso de sustancias psicoactivas se vuelve un abuso cuando la persona, inconscientemente o no, lo vuelve crónico y lo utiliza como una forma de escapar de un determinado malestar, o como un llamado de atención de que algo no anda bien.

Cabe resaltar aquí, que las adicciones no resuelven el conflicto en sí. A la larga, van generando una problemática mayor en el individuo y en su entorno, ya que el consumo adictivo genera una serie de síntomas que afectan al ser humano. Por ejemplo, aumenta la desconfianza, la depresión, el aislamiento, la violencia, e incluso, el consumidor puede encontrarse con la muerte.

**Adicción según la Organización de Naciones Unidas (ONU):**

- a- Compulsión a continuar consumiendo por cualquier medio.
- b- Tendencia al aumento de la dosis.
- c- Dependencia psíquica y generalmente física.
- d- Consecuencias perjudiciales para el individuo y la sociedad.

Fuente: *Adicción*. Serie de informes técnicos N° 116 y 117. ONU. 1957.

Por lo tanto, este cuadernillo brinda información y herramientas necesarias, para ayudar a aquellas personas que tienen un familiar o un ser querido que consume problemáticamente sustancias psicoactivas, por lo que intenta abrir nuevos espacios, nuevos significados y nuevos horizontes.

Hay que aclarar que no existe un solo camino para abordar la problemática del consumo abusivo, pero sí se puede enfrentar interviniendo con acciones concretas y continuas, teniendo como base fundamental las ganas de salir adelante, más la contención familiar, afectiva y profesional.

**Aldana R. Rautto**

## ORGANIZACIÓN DEL CUADERNILLO



### ¿Por dónde empezar?

Esta publicación puede leerse tradicionalmente desde el principio hasta el final, pero también está pensada para leerse sin orden alguno. Abriendo el cuadernillo desde cualquier página, el lector se puede nutrir de ilustraciones, fotografías, información necesaria, y además, artículos y conceptos extraídos de libros, revistas, folletos y diarios sobre Salud y consumo problemático de sustancias psicoactivas.

### ¿Dónde se puede encontrar?

- Organizaciones sobre Salud Mental y Adicciones.
- Bibliotecas pertenecientes a Organismos de prevención contra las Adicciones.

### ¿Para quién está destinado?

El cuadernillo está destinado para el entorno familiar o afectivo de la persona que hace uso problemático de sustancias psicoactivas.

### ¿Dónde puede leerse?

Puede leerse en el hogar o en cualquier lugar donde los lectores se sientan a gusto. También puede leerse en Organizaciones sobre Salud y Adicciones.



**El OBJETIVO central de “Un punto de sustento”, es que sirva como una herramienta para guiar al entorno afectivo de personas que hacen uso abusivo de sustancias psicoactivas.**



### Aquí vas a encontrar

- Información y métodos pedagógicos para poder abordar la problemática de la adicción.
- Números y direcciones de lugares dónde se puede recurrir.
- Métodos de prevención general y de reducción de daños.
- Actualización de las leyes vigentes relacionadas a la Salud Mental y Adicciones.
- Explicación de los consumos problemáticos más habituales en Argentina.
- Contexto histórico social, político y cultural.
- Información extraída del testimonio del entorno afectivo de personas que hacen uso problemático de sustancias psicoactivas.
- Información extraída del testimonio de personas que hacen uso problemático de sustancias psicoactivas.
- Información extraída de médicos, psicólogos y profesionales relacionados a la temática de las Adicciones.
- Artículos y conceptos extraídos de revistas, diarios, folletos, manuales, páginas web y libros sobre Salud.

**PRIMERA PARTE**  
**CONSUMO PROBLEMÁTICO**



## PRIMERA PARTE CONSUMO PROBLEMÁTICO



Muchas veces sucede que cuando alguien cercano a nosotros hace uso abusivo de sustancias psicoactivas, no nos damos cuenta del problema, no queremos aceptar esa realidad o no sabemos bien qué hacer. Esto habitualmente sucede porque no sabemos con claridad lo que es el consumo problemático. El miedo a lo desconocido nos paraliza, nos desorienta y generalmente, nos hace tomar decisiones equivocadas. Entonces...

### ¿Qué es el consumo problemático?

Es la dependencia física y/o psíquica que tiene una persona a una determinada sustancia psicoactiva, a una actividad, e incluso, a otras personas.

## CONSUMO PROBLEMÁTICO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Cuando alguien hace uso problemático de sustancias psicoactivas, generalmente lo hace, conscientemente o no, para refugiarse ilusoriamente de una realidad que le produce sufrimiento. Al sujeto en un principio, el consumo de sustancias le puede generar placer y aliviar a su malestar, pero luego puede perder el control de sí mismo, volviéndose dependiente de aquello que consume, sin saber cómo salir.

Cualquier consumo adictivo, sea legal o ilegal, no soluciona el problema que un individuo pueda llegar a tener, por lo contrario, lo refuerza y lo multiplica.

### DEPENDENCIA A SUSTANCIAS PSICOACTIVAS\*

Puede ser:

**Física**  
Orgánicamente el cuerpo acostumbrado a la sustancia lo reclama.

**Psíquica**  
Impulso a consumir la sustancia por placer o para aliviar un malestar.

La dependencia está en un punto crítico, si la sustancia psicoactiva conlleva un deterioro o malestar significativo en la persona.

La dependencia en una persona se expresa cuando aparecen las siguientes características:

**Tolerancia**  
a la sustancia psicoactiva.

**Abstinencia**  
cuando se corta la sustancia psicoactiva.

**Reducción de las actividades** cotidianas de la persona que consume la sustancia psicoactiva.

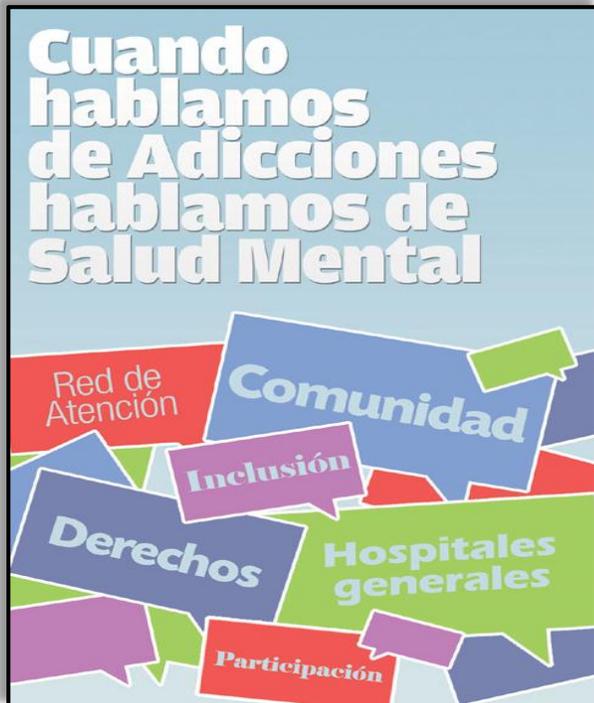
**La persona sigue consumiendo** la sustancia, a pesar de ser consciente que le produce un deterioro.

\*Aportes: Hernán Melia. Médico en psiquiatría. M.N.: 116.605

## CUÁNDO EL CONSUMO SE VUELVE PROBLEMÁTICO

Cuando una persona comienza a consumir una o varias sustancias psicoactivas, si bien puede que lo haga para probar algo nuevo o para divertirse, también **es posible que lo esté haciendo para ocultar u olvidar un sufrimiento**, una problemática, un estrés, un duelo o un malestar que no sabe cómo afrontar. Y como no encuentra la contención afectiva o profesional necesaria para poder sostenerse, en una crisis de baja autoestima y de angustia, de la cual puede no darse cuenta que esté padeciendo, **se refugia en el consumo autodestructivo**.

El sufrimiento amenaza desde el propio cuerpo, desde el mundo exterior y desde el vínculo con otros seres humanos.



Fuente: Folleto *Adicciones*. Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones. Ministerio de Salud de la Nación. Argentina, 2014.



Las personas que “siguen con el consumo de la droga (...) se hacen tolerantes. Así, las dosis que inicialmente usaron para estimularse, ya no son eficaces y necesitan usar una dosis más alta”.

Fuente: Diario digital *La Nación.com*. Facundo Manes. Neurocientífico. Buenos Aires, 19 de febrero de 2014.

A medida que pasa el tiempo, **el consumo de la sustancia psicoactiva, puede transformarse en un abuso, es decir, en un consumo problemático**. Cuando sucede esto en la persona, es cuando el consumo se vuelve crónico y cuando se aumenta la dosis de la sustancia. Asimismo, puede que el individuo sume nuevos consumos psicoactivos a su vida cotidiana.



El encuentro con la droga le permite al sujeto encontrar un refugio ilusorio frente a una realidad que le causa dolor o malestar, y además, por momentos, le ofrece sensaciones de placer.

Lo **que hay que destacar** es que cualquier abuso de sustancias psicoactivas, a la corta o a la larga, **perjudican la calidad de vida** del consumidor y la de su entorno.



### PARA TENER EN CUENTA Ley N° 26.657

Desde que se promulgó la Ley Nacional de Salud Mental N° 26.657, en diciembre de 2010, hoy podemos abordar la problemática de la adicción desde otro punto de vista, dejando atrás el concepto histórico de que es una enfermedad intratable, comprendiendo la problemática como parte integrante de la Salud. Hoy entendemos que se puede mejorar nuestra calidad de vida, involucrándonos desde la responsabilidad y la contención tanto afectiva como profesional.

Fuente: Ley *Salud Mental y Adicciones* n° 26.657. Artículo 4 to. Argentina, 2010.



Todos somos sujetos  
activos de derechos

...tenemos el derecho a la  
defensa y garantía de los DD.HH  
y de los Derechos de la Salud  
Mental...

## HISTORICAMENTE HABLANDO

Por muchos años, el tema de la Salud Mental y Adicciones se pensó y se abordó desde la enfermedad y no desde la Salud.

Con el tiempo, se empezó a repensar y cambiar esta idea, dándole más identidad a la persona como sujeto de derechos, que a la sustancia psicoactiva. Hoy en Argentina, gracias a la nueva Ley de Salud Mental y Adicciones, el consumo problemático ya no se relaciona con “enfermedad irrecuperable”, entendiendo que **se puede hacer algo ante esta situación**, (si la persona que hace uso abusivo de una o varias sustancias psicoactivas, **realmente así lo desea**).

Las personas con conductas y/o consumos problemáticos, en especial los jóvenes, suelen ser discriminados y criminalizados, lo que profundiza su padecimiento.

Para cambiar esta mirada es fundamental:

Derribar prejuicios y tratar a quienes padecen con respeto y humanidad, incluyéndolos terapéutica y socialmente.

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN  
DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

Fuente: Folleto *Adicciones*. Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones. Ministerio de Salud de la Nación. Argentina, 2014.

Desde que se promulgó la Nueva Ley de Salud Mental y Adicciones, Nº 26. 657, se busca dejar atrás las palabras “Adicto”, “Paciente” y “Enfermo”, ya que dejan al consumidor problemático como una víctima que no tiene salida.

Hay que tener en cuenta que la contención familiar o afectiva de la persona, así como también, el apoyo de profesionales, espacios y organismos de la Salud, son las herramientas fundamentales para lograr **un cambio positivo en el individuo y todo su entorno**. Es importante promover los proyectos de vida de cada persona, siempre desde el lugar de la inclusión y el acompañamiento.

Mito: “La enfermedad mental es irreversible”.  
Realidad: Los padecimientos mentales pueden afectar parcial y transitoriamente la vida de una persona. Con el apoyo comunitario necesario la recuperación es posible.

Fuente: Folleto *Salud Mental Comunitaria*. Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones. Ministerio de Salud de la Nación. Argentina, 2014.



## LA SOCIEDAD ACTUAL

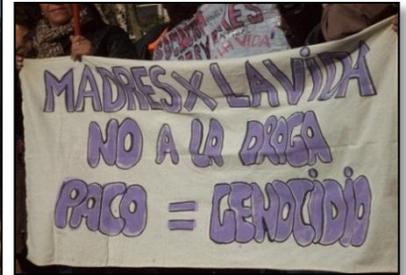
En la actualidad, el abuso de sustancias psicoactivas se ha vuelto un tema central en la agenda pública. Si prestamos un poco de atención, **se puede visualizar esta conducta por todas partes** y a toda hora del día: en los boliches, en las plazas, en las calles, en el club, en el trabajo, en el vecindario y por qué no, en nuestra propia casa.

**“La dependencia física es la más grave, porque requiere de desintoxicación”.**

Aportes: Silvia Zamorano. Directora del Hospital Zonal Especializado Reencuentro de la Ciudad de La Plata del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires. 2014.



Fuente: Fotos *Marcha de los pañuelos negros*. Marcha realizada por madres y familiares en la lucha contra el paco y las adicciones.  
[www.dianamaffia.com.ar](http://www.dianamaffia.com.ar).  
 Buenos Aires, 25 de junio de 2009.



Existe un amplio abanico de sustancias que generan dependencia en el consumidor, y **esta dependencia puede ser tanto física como psíquica**.

Con el grado de violencia, estrés y competencia que hay en la sociedad capitalista de la que somos parte, resulta posible que **podamos llegar a tener un ser querido** o algún integrante de la familia que haga uso problemático de algo en particular.

Como dice la Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico (SEDRONAR), las adicciones son un problema que involucra a toda la sociedad.



## CRISIS Y MERCADO

Fuente: Libro *¿Quién anda ahí?*. Quino (Joaquín Salvador Lavado). Humorista gráfico argentino. Ediciones De la Flor, Buenos Aires, 2012. Página 87.



En la sociedad en la que vivimos, el capitalismo lejos de lograr armonía, inclusión social e igualdad de derechos para un presente y un futuro mejor, da lugar cada vez más al **individualismo**, al **rechazo por el otro**, a la **violencia**, al **abuso de poder**, a la **pobreza** y al **racismo**.

Paralelamente, podemos ver que las instituciones principales de los individuos, como lo es **la familia o la escuela**, han entrado en crisis. Esto quiere decir que ha disminuido su eficacia como espacios de contención y de educación, para que la persona se pueda reinsertar en la comunidad.

En un contexto como este, ¿cómo no van a existir los consumos problemáticos?. Por un lado, **la sociedad del mercado** es la que se encarga de producir las adicciones, (o gran parte de ellas). Y por el otro, **muchas personas las utilizan**, inconscientemente o no, como recurso **para calmar una angustia, un sufrimiento o un duelo** que no saben cómo resolver.



Fuente: Libro *Toda Mafalda*. Quino (Joaquín Salvador Lavado). Humorista gráfico argentino. Ediciones De la Flor, Buenos Aires, 2007. Página 639.

El “mercado de la heroína (sobre todo, en los Estados Unidos), convirtió por primera vez el crimen en un negocio de auténtica importancia”.

Fuente: Libro *Historia del Siglo XX*. Eric Hobsbawm. Historiador. Ediciones Crítica, Buenos Aires, 2003. Página 336.

### PARA TENER EN CUENTA

Las adicciones, tanto legales como ilegales, son un negocio que permiten la corrupción organizada.



## COMUNICACIÓN Y CONSUMO

En la actualidad, los **multimedios** de comunicación incentivan permanentemente a las personas al consumo y en consecuencia, al consumo adictivo. Es decir, se encargan de construir un estereotipo de sujeto que no puede vivir sin la adquisición de un objeto detrás del otro, y si no lo hace, se encuentra fuera del sistema en el que vive.

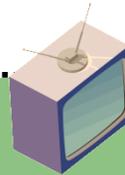


Fuente: Manual Educativo *Así es el mundo*. Première année. Severi (Marcos Severi). Ilustrador argentino. Ediciones Belin, Francia, 2012.



Fuente: Graffiti *Turistas*. Banksy. Artista y graffitero británico.

Cabe señalar, que en este tipo de medios se pueden ver programas, comentarios, imágenes o publicidades que incentivan **modelos a seguir competitivos y egoístas** para el ser humano, incrementando la desunión y el individualismo.



### ¿Qué son los Multimedios?

Son empresas que están a cargo de varios medios a la vez: como la televisión, la radio, los diarios y las revistas.

## SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN LA LÓGICA MERCANTIL

En el capitalismo que estamos viviendo, **el mercado**, a través de intereses económicos y de poder, es quien **organiza la sociedad del consumo**, es decir, nuestra vida social.

Desde entonces, el mercado trata de imponer estilos de vida que generan una rivalidad insana entre las personas. En esta lógica mercantil, las **adicciones** entran perfectamente: en primera instancia, porque son un negocio, y seguido a esto, porque funcionan como un refugio ilusorio ante el malestar que sufre la sociedad.

“Los problemas asociados al uso de sustancias nocivas no van a terminar hasta que no se resuelvan las grandes brechas sociales que existen”.

Fuente: Revista *Veintitrés*. Nº 666. Sebastián Basalo. Director de la revista *THC*. Buenos Aires, 2011. Página 59.

## CUÁNDO COMIENZA UNA ADICCIÓN



### EN LA ADOLESCENCIA

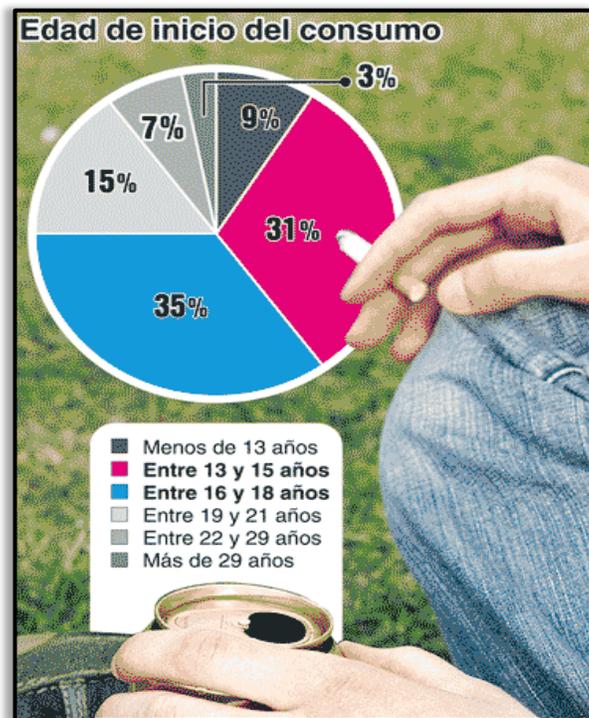
Cuando somos conscientes de que tenemos un familiar o alguien cercano que hace uso problemático de alguna sustancia psicoactiva, una de las primeras preguntas que se nos viene a la cabeza es: “¿cuándo comenzó?”. Esta pregunta nos hace viajar al pasado, y de alguna manera, nos involucra más con la persona, es decir, con el motivo que lo condujo a realizar esta determinada acción.

Es importante saber que en líneas generales, el abuso de sustancias, comienza en la etapa adolescente del sujeto, (alrededor de los 13 y 18 años).

Cuando llega el momento de la pubertad, (aproximadamente se inicia a los 10 años y termina a los 15), los niños comienzan a desarrollarse, y en este pasaje de la infancia a la adolescencia, **comienzan a encontrarse con un montón de realidades desconocidas para ellos.**



Ven que su cuerpo va cambiando y que sus deseos son otros, es decir, empiezan a experimentar su sexualidad. Pero naturalmente, el joven no puede disfrutar de esa sexualidad, porque no sabe cómo hacerlo, y eso le genera muchísima angustia.



Fuente: Folleto *El consumo en la Provincia*.

Estadísticas en base a un total de 2.557 jóvenes de la Provincia de Buenos Aires.

Subsecretaría de Atención Mental y Atención a las Adicciones. Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, 2011.

En este proceso de crecimiento, el adolescente tiene un conjunto de cambios que lo perturban. Estos cambios son **tanto físicos como psíquicos**, por lo tanto, ¿qué les sucede?:



- Se hacen nuevas preguntas.
- Disfrutan de nuevas actividades.
- Cambian de ánimo con facilidad.
- Quieren formar parte de un grupo.
- Se enamoran.
- A veces sienten que los grandes no los entienden.
- No siempre están conformes con sus cuerpos.
- Cambios en el cuerpo.

Fuente: Revista *Educación Sexual Integral: Para charlar en familia*. Primera edición. Ministerio de Educación de la Nación Argentina. Buenos Aires, 2011. Páginas 15 y 16.

Desde entonces, el joven empieza a comprender que la dicha, es decir, conseguir la felicidad y mantenerla, no siempre es posible en el ser humano, ya que el sufrimiento es parte de la vida. Entiende que el malestar en la cultura que vive es permanente, pero deduce que puede haber mecanismos para evitar el sufrimiento. El adolescente “adolesce”, es decir, sufre esta nueva etapa de crecimiento clave para su vida. **Se siente presionado por esta nueva realidad.** Si no logra calmar la angustia, es posible que encuentre en las adicciones, un refugio a su desamparo y encontrar satisfacción.

### Consumos problemáticos habituales en el adolescente

“Los adolescentes de entre 13 y 18 años, consumen principalmente marihuana, cocaína, alcohol y tabaco”.

Aportes: Silvia Zamorano.  
Directora del Hospital Zonal Especializado Reencuentro de la Ciudad de La Plata del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, 2014.

Los adolescentes que hacen uso abusivo de sustancias psicoactivas, generalmente **consumen alcohol y tabaco**, pero también existe un gran predominio al consumo de sustancias ilegales, como por ejemplo **marihuana**, y en algunos casos, cocaína.

Raras excepciones se ven consumos localizados de pasta base (o paco); esto habitualmente sucede en ciudades o zonas en donde la droga se produce.



“El paco se convirtió en el producto estrella (...) en los asentamientos de la Capital Federal de Buenos Aires”.

Fuente: Revista *Veintitrés*. Nº 666. Carlos Romero. Periodista. Buenos Aires, 2011. Página 56.



Otro de los consumos abusivos habituales en los adolescentes que se sumergen en esta problemática, suelen ser las **drogas de diseño o drogas sintéticas**, que generalmente se consumen en fiestas o en reuniones temáticas. Tal es el caso de las drogas alucinógenas, el éxtasis (MDMA), entre otras.



## EN LA NIÑEZ

Si el abuso problemático se da en la etapa infante de la persona (entre los 6 y 12 años), sucede generalmente porque hay una **ausencia de contención afectiva**. Esto puede verse cuando hay padres y madres ausentes, tanto física como afectivamente.



En estos casos extremos de abandono, el niño que se está formando no encuentra una guía o un ejemplo a seguir, y **en esa construcción sin el otro**, deduce que puede hacer lo que quiere sin ningún tipo de límites.

“Hay niños de 8, 9, 10 y 11 años, por ejemplo, que hacen uso problemático de sustancias. En estos casos hay mucho desalojo del otro y generalmente son chicos en situación de calle”.

Aportes: Silvia Zamorano. Directora del Hospital Zonal Especializado Reencuentro de la Ciudad de La Plata del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, 2014.

Los inhalantes pueden ser pegamentos, aerosoles, disolventes, entre otros. En un principio, el efecto es la desinhibición y la excitación, pero su consumo abundante o crónico puede producir por ejemplo: trastornos de pánico, alucinaciones, confusión mental y lesiones irreversibles en el cerebro, incluso la muerte.

## Consumos problemáticos habituales en el niño

Los niños que se sumergen en las adicciones, se encuentran en una situación de total vulnerabilidad y desamparo, y en líneas generales, se puede observar que existe una tendencia al consumo de **sustancias psicoactivas que se encuentran a su mayor alcance**, por ejemplo, los inhalantes, el tabaco o la marihuana.



### DÓNDE ACUDIR\*

- Servicios de Salud Mental en Hospitales generales.
- Centros de Atención Primaria de la Salud.
- Centros Integradores Comunitarios.
- Centros de Promoción Psicosocial.
- Unidades Sanitarias.
- Subsecretarías de Salud Mental y Atención a las Adicciones.
- Organizaciones de la Sociedad Civil.
- Organizaciones No Gubernamentales.
- Otros dispositivos abiertos a la comunidad.

\*Información detallada en Pág. 38.



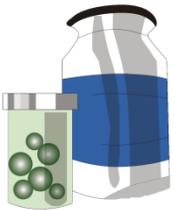
## EN LA ADULTEZ

Si bien hay un porcentaje mayor de que el consumo problemático de sustancias psicoactivas comience en la etapa temprana del crecimiento de una persona, también puede suceder que la adicción comience en la etapa adulta, (entre los 18 y 65 años aproximadamente).

En este caso, **al sujeto se le despierta** en su edad madura, **un conflicto no resuelto** de su pasado y que permanecía oculto. Este conflicto puede despertarse a través de una situación en particular como: un hecho trágico, un desengaño amoroso, una pérdida material o afectiva, entre otros sucesos. La persona al verse vulnerable y sin herramientas para enfrentar su confusión, angustia o depresión, puede que se refugie ilusoriamente en las adicciones.

### Consumos problemáticos habituales en el adulto

Generalmente el adulto que comienza con esta problemática, hace uso abusivo de sustancias psicoactivas que son legales, es decir, se refugia inconscientemente o no, en estupefacientes que son socialmente aceptados. Igualmente, también (en líneas generales) consume problemáticamente drogas ilegales. Cabe resaltar, que **cada persona va a elegir un consumo que luego lo vuelve problemático, dependiendo de su estilo de vida, su contexto, sus relaciones sociales y sus intereses individuales.**



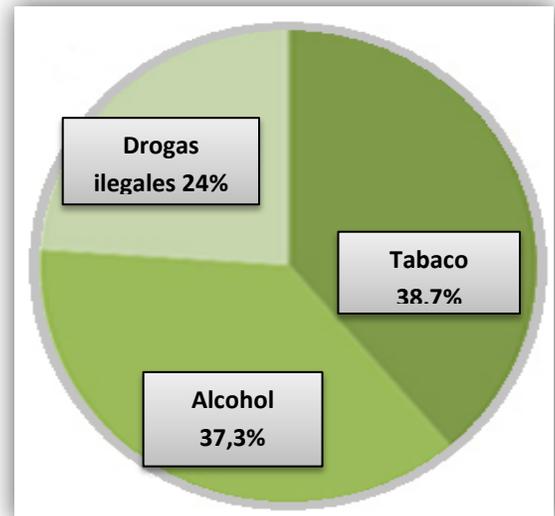
Los consumos problemáticos de sustancias psicoactivas en el adulto,

son principalmente el **alcohol y el tabaco**. Pero en los últimos años, se ha detectado un gran predominio al consumo de **ansiolíticos o psicofármacos**. Éstos deben ser autorizados por un médico psi-

quiatra, sin embargo, muchas personas los consiguen de forma ilegal o por un médico clínico, y en algunos casos, los mezclan con alcohol.

Asimismo, hay una gran **tendencia al consumo de marihuana**, y en medida creciente, **a la cocaína**, (entre otros).

Por otro lado, se pueden observar otros consumos cotidianos y adictivos en el adulto. Tal es el caso de la adicción al trabajo, al juego, a la comida, a internet, a comprar compulsivamente y también, a la dependencia de personas, (entre otros).



“Investigaciones recientes han demostrado que ciertas actividades como el juego, las compras, el sexo, la comida, e incluso la tecnología, también pueden cooptar el cerebro y son registrados por éste en forma similar a las drogas y el alcohol”.

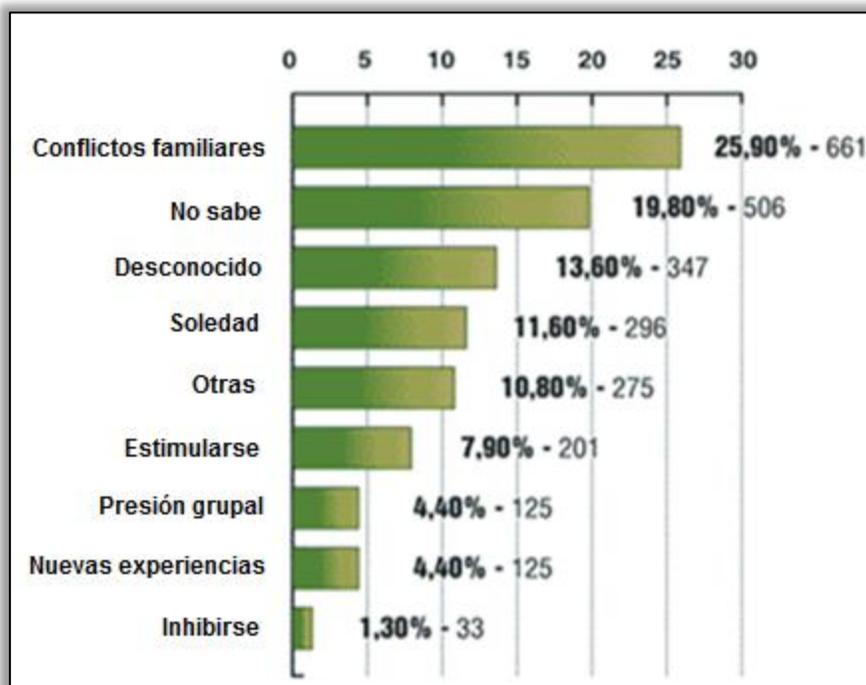
Fuente: Diario digital *La Nación.com*. Facundo Manes. Neurocientífico. Buenos Aires. 19 de febrero de 2014.

Fuente: Estadística. El costo total atribuible al abuso de drogas fue estimado en 14,149 millones de pesos argentinos. De este costo anual, corresponde al tabaco el 38,7%, al alcohol el 37,3% y a las drogas ilegales el 24%. SEDRONAR. Argentina, 2008.

## FACTORES QUE INFLUENCIAN EL ABUSO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

En líneas generales, el consumo problemático de sustancias psicoactivas en una persona **se desencadena** por:

- Conflictos familiares.
- Conflictos emocionales.
- Penas amorosas.
- Por soledad.
- Para estimularse.
- Por pertenecer a un grupo.
- Presión grupal.
- Conocer nuevas experiencias.
- Para inhibirse.
- Otros.



Fuente: Folleto *El consumo en la Provincia*. Estadísticas en base a un total de 2.557 jóvenes de la Provincia de Buenos Aires. Subsecretaría de Atención Mental y Atención a las Adicciones. Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, 2011.

Hay que tener en cuenta, que el abuso de sustancias psicoactivas esconde conflictos que pueden ser **individuales, familiares o socioculturales**.

Para poder entender por qué una persona comienza en algún momento de su vida a hacer uso abusivo de una o varias sustancias psicoactivas, hay que socavar más profundo:

Analizar el entorno en el que se crió, cómo fue su crianza, cómo son sus vínculos sociales, familiares, afectivos; qué circunstancias vivió en su pasado, cómo vive en la actualidad; qué sucesos trágicos pudo haber sufrido; etc.

## **SEGUNDA PARTE**

### **¿QUÉ PODEMOS HACER?**



## SEGUNDA PARTE

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

## POSIBLES REACCIONES DEL ENTORNO AFECTIVO

La familia o el entorno afectivo de la persona que hace uso problemático de sustancias psicoactivas, en líneas generales, **reacciona** de alguna de estas formas:

- ➔ Culpa al consumidor
- ➔ Esquiva la problemática

Quando hablamos de entorno afectivo, nos referimos a familiares, amigos, pareja, compañeros o conocidos cercanos de la persona que hace uso abusivo de sustancias psicoactivas.

Estos comportamientos que son frecuentes en el entorno afectivo del consumidor, se dan porque **se desconoce lo que es el consumo problemático** en su profundidad, y en consecuencia, por no saber bien **qué hacer** para contener tal situación.

El miedo es un estado emocional negativo.

Lo desconocido muchas veces produce miedos e inseguridades, y esto hace que se tomen **decisiones equivocadas** o impulsivas con la persona que consume una sustancia psicoactiva. Algunos

ejemplos son: castigar al consumidor; echarlo del hogar, de la escuela, del trabajo o del club; internarlo en una institución de encierro sin su propia voluntad; no escucharlo; ignorarlo, (entre otras acciones).

### PARA TENER EN CUENTA

-Cuando **SE CULPA AL CONSUMIDOR**, generalmente se lo acusa de haber comenzado a consumir una o varias sustancias psicoactivas o de generar disturbios en el ambiente.

-Cuando **SE IGNORA LA PROBLEMÁTICA**, se convive o se comparten actividades con el consumidor, haciendo como que no existiera su adicción.

Hay que destacar que ambas decisiones, **sólo refuerzan los canales de violencia, la incomunicación y el prejuicio** entre el entorno afectivo y la persona que atraviesa la problemática de la adicción.

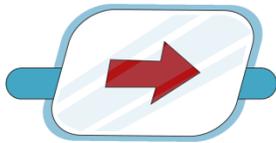


## TOMAR CONCIENCIA

Para poder hacer frente al uso abusivo de sustancias de nuestro ser querido, amigo, o compañero, tanto la persona como nosotros mismos, debemos tomar consciencia que se está padeciendo la problemática de la adicción.



Tomar consciencia significa **aceptar o darnos cuenta de la realidad** que estamos viviendo, y desde la aceptación, podemos pedir ayuda, comenzar a escuchar, comprender y dialogar con el otro, para construir juntos un presente y un futuro mejor.



Es importante tener en cuenta, que la adicción no es solamente una problemática individual, sino que también es una problemática familiar y social, por lo tanto es un problemática del ámbito de la Salud que **nos involucra a todos**.

**La aceptación es el primer paso para poder empezar a hacer un cambio responsable y en equipo.**

### TODOS PODEMOS AYUDAR:

- ✓ Sabiendo que las conductas adictivas son un problema del ámbito de la salud, no de la justicia.
- ✓ Informándote y difundiendo los derechos de las personas con consumo problemático de drogas, legales e ilegales.
- ✓ Participando en la comunidad en la creación de espacios que ayuden a encontrar un proyecto de vida.

Fuente: Folleto *Adicciones*. Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones. Ministerio de Salud de la Nación. Argentina, 2014.

## PARA TENER EN CUENTA



CENTROS DE SALUD \*

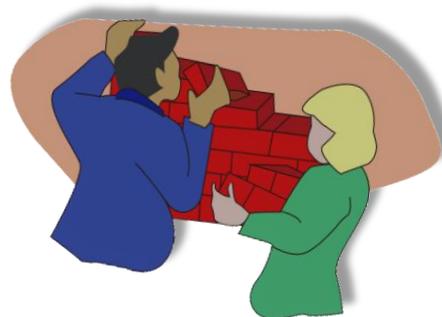
**SEDRONAR:** habilitó el 141, que es un número gratuito para llamar a cualquier hora y cualquier día, de forma totalmente anónima.

- **CPA:** podés llamar al 0800-222-5462 las 24 horas del día y los 365 días del año, de forma anónima y gratuita. Aquí te pueden informar sobre cualquier pregunta que te interese, y además, te pueden brindar información para que te acerques al CPA más cercano de tu barrio o ciudad.

\* Información detallada en Pág. 38.

## TRABAJO EN EQUIPO

Es muy importante saber que la persona que hace uso abusivo de sustancias psicoactivas, en solitario es imposible que salga adelante, por eso la recuperación es un trabajo que se da en equipo.



### PARA TENER EN CUENTA

- El consumidor debe querer y estar motivado en salir adelante.
- Su entorno familiar/afectivo y profesional deben ser parte del proceso de la contención, motivación y recuperación.

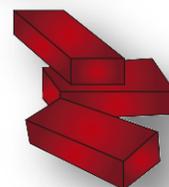
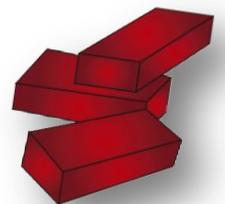


### ¿QUÉ ES EL TRABAJO EN EQUIPO?

El trabajo en equipo es un **trabajo de acompañamiento, de contención y de recuperación**, tanto para la persona que quiera salir adelante de su adicción, como para su entorno afectivo.

El trabajo en equipo se compone de cuatro patas fundamentales:

- De la persona que hace uso abusivo de una o varias adicciones.
- De su familia o de su entorno afectivo.
- De profesionales de la Salud.
- De un Grupo de pertenencia o de autoayuda.



Antes a la adicción se la consideraba una enfermedad, y así, la responsabilidad de la “cura” iba directamente al médico. Hoy este paradigma cambió, entendiendo que la persona que hace abuso de sustancias psicoactivas, puede mejorar su calidad de vida, siempre desde el acto voluntario, desde el compromiso personal, el acompañamiento afectivo y profesional y la prevención.

## LAS CUATRO PATAS

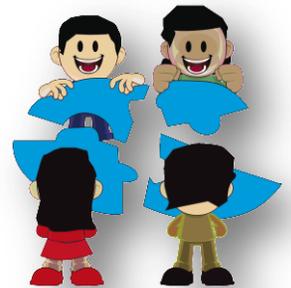
### ➤ PERSONA QUE HACE USO PROBLEMÁTICO DE SUSTANCIAS

La primera pata fundamental para sostener el trabajo en equipo, es sin lugar a dudas la persona que consume una o varias adicciones, por eso es muy importante tener en cuenta si realmente quiere o no dejar el consumo problemático. En primer lugar, la persona debe tomar conciencia de que la adicción le afecta tanto a su calidad de vida como a la de su entorno, y seguido a esto, debe saber que la recuperación es un proceso que puede ser posible, siempre desde el lugar del acompañamiento, de la comunicación y del cambio de hábitos.



### ➤ FAMILIA O ENTORNO AFECTIVO

La familia o el entorno afectivo de la persona que consume una o varias adicciones, debe saber que hoy en día sí existe la posibilidad de ayudar a su ser querido. Hay que tener en cuenta que la persona que hace uso abusivo de sustancias, se encontraría más motivada en salir adelante si visualiza un futuro cambio basado en decisiones consensuadas, por eso es fundamental dejar a un lado las culpas, los reproches o los reclamos, para empezar a escuchar a nuestro ser querido, hablar de lo que le pasa, lo que siente, lo que desea y juntos crear expectativas y acciones concretas.



### ➤ PROFESIONALES DE LA SALUD

Los profesionales de la Salud pueden ser por ejemplo médicos, psicólogos y trabajadores sociales. Ellos saben orientarnos con responsabilidad y profesionalidad. Son una herramienta fundamental para sostenernos y para que podamos contar nuestra experiencia en confianza y de forma totalmente privada.



### ➤ GRUPO DE PERTENENCIA O DE AUTOAYUDA

Cuando una persona se sumerge en el mundo de las adicciones, en líneas generales, puede que se aíse de su familia, de sus amigos, de su pareja o de su entorno en general, y en su defecto, puede que le predominen las relaciones tóxicas, es decir, amigos o compañeros que también hacen uso abusivo de sustancias psicoactivas. Por eso es muy importante que si la persona desea voluntariamente comenzar a cambiar su calidad de vida, se acerque a grupos de pertenencia saludables, como por ejemplo, personas que hacen actividades creativas, deportivas, artísticas, anímicas o también, grupos de autoayuda.



## CÓMO FUNCIONA EL TRABAJO EN EQUIPO



### CON LA MOTIVACIÓN

Es importante saber que el trabajo en equipo funciona, en primera instancia, si los actores involucrados se muestran disponibles a querer un cambio. Y para mostrarse disponibles, deben estar motivados, es decir, creer y confiar en que se puede empezar a hacer algo al respecto y en que van a sacar un beneficio de la recuperación.

### CON LA ESCUCHA

El trabajo en equipo se puede llevar a cabo desde el lugar de la comunicación, de escucharse el uno al otro, por eso tanto quien consume una adicción, como su entorno afectivo y profesional, deben evitar en lo posible la discusión, es decir, no caer en la confrontación, en la interrogación acusativa, en echar culpas y hacer reclamos, entre otros comportamientos negativos, que sólo permiten reforzar la problemática.

Como dice la SEDRONAR



**Escuchar es:**

-Dar apoyo.

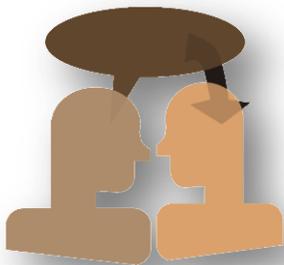
-Tener paciencia.

-No tener prejuicios.

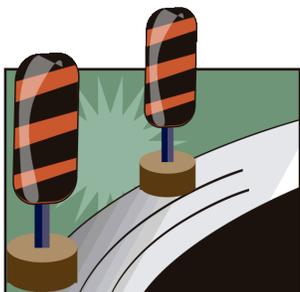
-Tener en cuenta al otro.

### CON EL HABLA

Es importante que hablemos con nuestro amigo, familiar o compañero sin miedos y sin prejuicios. Podemos hablar de qué nos pasa, qué sentimos, qué es lo que queremos para nuestras vidas. Hablando podemos terminar con el silencio y el aislamiento que produce la adicción. Hablando podemos construir el futuro que realmente deseamos.



### CON LA VALORACIÓN



Con la desvalorización estamos deshumanizando al otro, es decir, lo estamos ubicando desde el lugar del objeto: "tiene que hacer esto", "tiene que hacer aquello", "tiene que cumplir mis expectativas". De lo contrario, cuando valoramos al otro, lo escuchamos, lo amamos, lo queremos y lo respetamos. Le hacemos saber que su palabra vale y desde entonces, éste se siente involucrado y con igualdad de derechos\*.



\*Aportes: Lorena Cavalcanti. Psicóloga. M.N.: 93.855

## LAS 10 COSAS QUE PODEMOS EVITAR

### 1 - IMPONER CON VIOLENCIA

(Cuando exigimos a alguien hacer algo o a comportarse de cierta manera, estamos ejerciendo una autoridad violenta con el otro, porque no estamos dando lugar a su palabra y a sus deseos. Desde el lugar del diálogo se pueden poner límites y llegar a un acuerdo que beneficie a todo el grupo afectivo).

### 2 - PREGUNTAS ACUSATORIAS

(Cuando se indaga a una persona, se puede generar un ambiente tenso entre los actores involucrados, ya que da lugar a la incriminación, a la culpabilidad y desconfianza con el otro).

### 3 - CAER EN LA TRAMPA DEL EXPERTO

(Cuando creemos que la persona que consume una adicción no sabe nada, lo estamos desvalorizando. Escuchar su palabra y sus deseos, es fundamental para su recuperación).

### 4 - CONFRONTAR

(Discutir con nuestro ser querido, nos llevará probablemente a un círculo de violencia donde se nos será difícil salir. Si queremos acercarnos al ser querido, debemos empezar de cero a partir del diálogo y el apoyo profesional).

### 5 - VICTIMIZARSE

(Esto sucede cuando ante un problema, lo único que hacemos es limitarnos a echarle la culpa al exterior).

### 6 - CULPAR

(Culpar al otro o a nosotros mismos, sólo refuerza la tensión. Es productivo usar ese tiempo en empezar de nuevo y buscar una solución a partir del habla, la escucha y el asesoramiento profesional).

### 7 - PONER EXCUSAS

(Las excusas aparecen porque hay una resistencia al cambio. Los cambios implican a la persona salir de su zona de confort, tomar nuevas responsabilidades y desafíos. Lo que hay que tener en cuenta, es que las excusas sólo refuerzan la problemática de la adicción).

### 8 - CREER QUE LA ADICCIÓN ES UN TEMA TABÚ

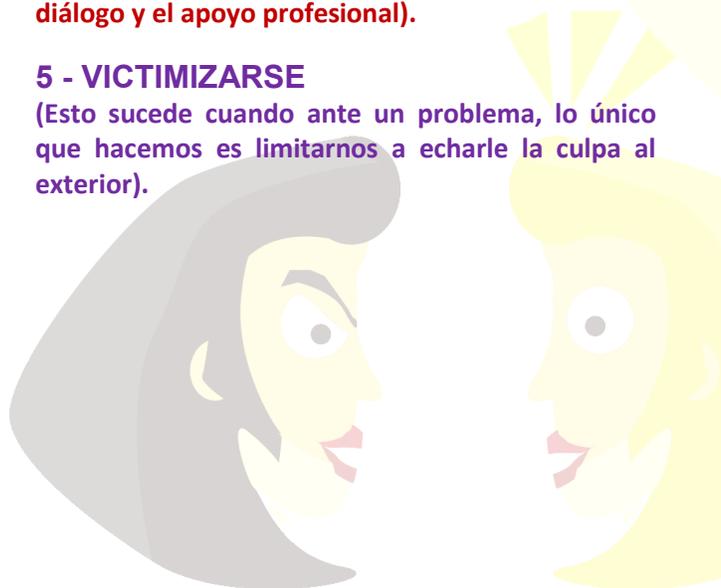
(Si pensamos que la adicción es un tema prohibido y vergonzoso, lo único que vamos a lograr es no animarnos a pedir ayuda. Es muy importante saber que las adicciones son un problema de la Salud que involucra a toda la sociedad).

### 9 - HACER COMO QUE NO PASA NADA

(Esquivar la problemática es por temor a enfrentar responsablemente la adicción de nuestro ser querido. Una buena opción es recurrir a organizaciones anónimas sobre adicciones, o a un profesional de la Salud, ya que nos pueden contener y asesorar).

### 10 - NO FRUSTRARSE ANTE UNA RECAÍDA

(Cuando voluntariamente una persona desea salir de las adicciones, hay que saber que puede sufrir recaídas. Debemos tener en claro, que las recaídas NO cancelan todo el progreso avanzado. Estas son inevitables, por lo tanto son parte del proceso).



## LAS 10 COSAS QUE PODEMOS CREAR

### 1 - DIÁLOGO

(Cuando dialogamos hablamos con el otro, pero también lo escuchamos, siempre desde el lugar del respeto y la igualdad de derechos).

### 2 - ACOMPAÑAMIENTO

(Podemos acompañar al otro haciéndole saber con palabras y acciones que estamos para ayudarlo. El acompañamiento es un apoyo que estimula a salir adelante).

### 3 - DAR EL EJEMPLO

(El ser querido se sentirá guiado, si ve que la persona que lo quiere ayudar le ofrece un buen ejemplo. Hay que tener en cuenta que las acciones influyen mucho más que las palabras).

### 4 - MOTIVAR A QUE PUEDE REALMENTE DEJAR DE CONSUMIR LA ADICCIÓN

(Si confiamos en que nuestro ser querido puede dejar la adicción, automáticamente se lo estamos transmitiendo. Es fundamental tener ánimos de esperanza, para poner la energía en salir adelante).

### 5 - PACIENCIA

(Hay que tener en cuenta que nuestro ser querido no va a salir de un día para el otro de las adicciones, es un trabajo que lleva su proceso, con sus recaídas y con sus logros).

### 6 - ENSÉÑELE A SU SER QUERIDO A RESPETARSE Y A DECIR NO

(Si una persona se respeta y se valora a sí misma, no permite que nadie la lleve por mal camino, y mucho menos permite la autodestrucción. Por eso es imprescindible para nuestro ser afectivo, acompañar el fortalecimiento de su autoestima).

### 7 - PLANIFICAR ACTIVIDADES RECREATIVAS

(Consensuar actividades recreativas con nuestro ser querido, permitirá fortalecer el vínculo con él o ella y además, la persona podrá poner en práctica sus fortalezas y capacidades).

### 8 - EMPRENDER PEQUEÑOS CAMBIOS

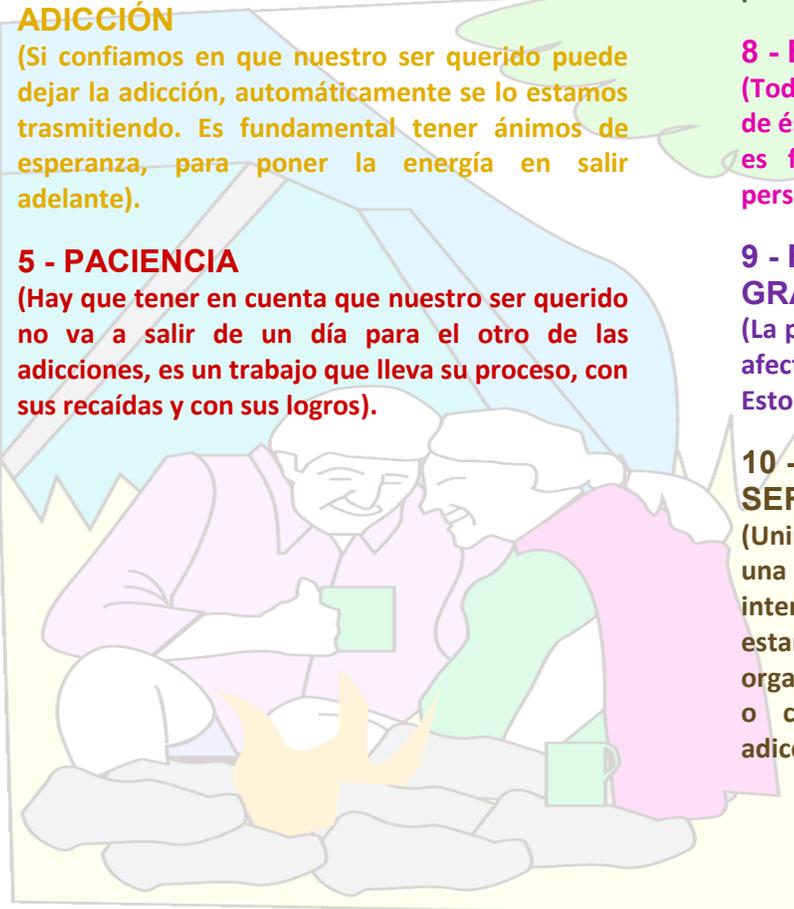
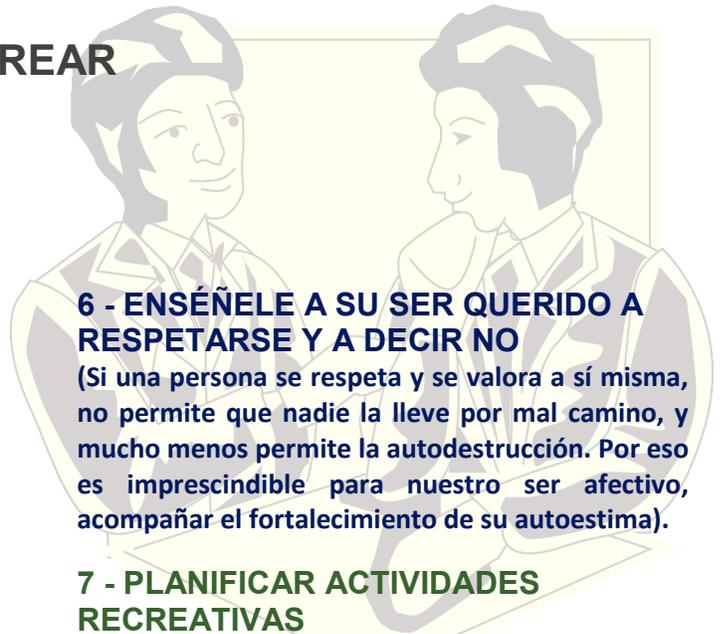
(Todo empieza con un pequeño cambio, y la suma de éstos permite llegar a nuestro objetivo. Por eso es fundamental incentivar y acompañar a la persona a que realice su primer pequeño cambio).

### 9 - FELICITAR CADA PEQUEÑO O GRANDE CAMBIO

(La persona se sentirá valorada si ve que sus seres afectivos felicitan sus pequeños o grandes logros. Esto fortalecerá sus ganas de salir de la adicción).

### 10 - FOMENTAR LAZOS CON OTROS SERES QUERIDOS

(Unirse con otras personas que estén viviendo una situación similar a la nuestra, nos ayudará a intercambiar experiencias y a comprender que no estamos solos. Podemos acercarnos a organizaciones anónimas cerca de nuestro barrio o comunidad, que traten el tema de las adicciones).



**ANEXO**  
**ESPECIFICACIÓN DE LOS CONSUMOS**  
**PROBLEMÁTICOS MÁS ADOPTADOS**  
**EN ARGENTINA**



## ANEXO ESPECIFICACIÓN DE LOS CONSUMOS PROBLEMÁTICOS MÁS ADOPTADOS EN ARGENTINA

### CONDUCTAS

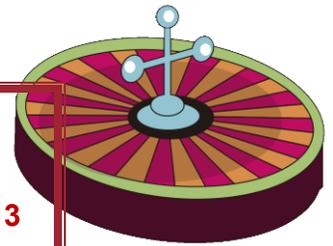
#### TRABAJO

Cuando el trabajo ocupa casi todo el tiempo de una persona, es porque se ha transformado en su adicción. Pero el sujeto al dejar de realizar otras actividades, perjudica su calidad de vida y la de su entorno. Actualmente, refugiarse en el trabajo se ha transformado en una de las adicciones más habituales de ver.



#### JUEGO

Según la SEDRONAR, se estima que entre el 1 y el 3 por ciento de la población mundial se refugia en el juego. En un principio, la persona lo relaciona con el entretenimiento y el placer, pero este comportamiento se le puede volver dependiente, si se encuentra ante la imposibilidad de parar de jugar de forma espontánea. A esta conducta se la conoce como Ludopatía.



“En Argentina, la ludopatía está creciendo muchísimo porque la oferta es impresionante. Hay bingos en todos los barrios. Es un negocio muy productivo para quien lo maneja”.

Fuente: Revista *Hablemos*. Nº 36.  
SEDRONAR. Isabel Sánchez Sosa.  
Directora y Coordinadora de la Asociación de Jugadores Compulsivos.  
Argentina, 2011.  
Página 44.

#### DESÓRDENES ALIMENTARIOS

El uso problemático en la comida se puede ver principalmente en tres casos:

- En la Obesidad.
- En la Bulimia.
- En la Anorexia.

El contexto en el que vivimos invita constantemente a caer en cualquiera de estas tres opciones. Por un lado, la promoción constante de la mala alimentación y la comida chatarra, y por el otro, las grandes empresas de publicidad o indumentaria, que se encargan en gran parte, de divulgar y establecer como natural un modelo de cuerpo inalcanzable, llevando a los ciudadanos a tener baja autoestima y frustración.



## SUSTANCIAS PSICOACTIVAS LEGALES

### ALCOHOL

El alcohol es uno de los consumos problemáticos más antiguos de la historia, y si bien cada cultura tiene sus propias costumbres y preferencias, el consumo en exceso de esta bebida, genera síntomas que son universales, como por ejemplo: embriaguez, violencia, desinhibición y deterioro corporal. Esta bebida produce dependencia psíquica como física y generalmente quien toma alcohol en abundancia, lo hace para olvidarse de sus problemas o para aumentar su autoconfianza.

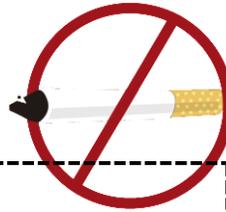


Según la Organización Mundial de la Salud (OMS): "Cada año mueren en todo el mundo aproximadamente unos 2,5 millones de personas a causas relacionadas por el consumo de alcohol".

Fuente: Revista *Hablemos* Nº 35. SEDRONAR. Argentina, 2011. Página 28.

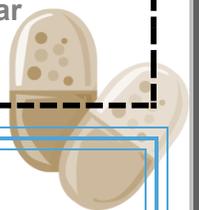
### TABACO

Al igual que el alcohol, el tabaco es uno de los consumos más primitivos a nivel mundial, pero a diferencia con la actualidad, antes se usaba para usos medicinales y hasta ceremoniales. En cambio hoy en día, las marcas que patrocinan este estimulante, se encargan de que los cigarrillos estén compuestos de químicos totalmente nocivos, adictivos y cancerígenos para el cuerpo. Según la SEDRONAR, para el 2020, el tabaco será la principal causa de muerte en el mundo.



### ANSIOLÍTICOS

Los ansiolíticos están destinados para disminuir la ansiedad y tranquilizar síntomas de estrés o depresión. La mayoría de estos psicofármacos en nuestro país, son recetados por un psiquiatra o un médico clínico. Lo cierto es que muchas veces, se receta sin previo análisis individual del cuadro psíquico que está atravesando la persona, o se ordena pasando por alto la raíz del problema que lo lleva a tener aceleramiento, insomnio o angustia, provocando una dependencia física y psíquica en el consumidor. Asimismo, su mezcla con alcohol puede generar graves trastornos cerebrovasculares.



### ENERGIZANTES

Las publicidades llaman a estas bebidas erróneamente como energizantes, pero en verdad son estimulantes que no aportan suplementos que beneficien a la salud. Están compuestos de dosis importantes de cafeína (20 mg. cada 100 ml.), generando dependencia física y psíquica en el consumidor. La mezcla con alcohol puede producir deshidratación grave y sobreesfuerzo del corazón, ocasionando posible hipertensión, trastornos cardiológicos, infarto de corazón y hasta muerte súbita.

"Las drogas legales continúan siendo las más consumidas".

Fuente: Manual de *Estudios sobre cocaína y drogas de síntesis*. José García del Castillo. Director del INID. Ediciones Edaf, Madrid, 2005. Página 398.

## SUSTANCIAS PSICOACTIVAS ILEGALES

### ÉXTASIS (MDMA)

Esta droga de diseño o sintética, generalmente se consume en los boliches, fiestas o reuniones temáticas. El principal efecto que produce, es la alucinación y la estimulación. Asimismo, su consumo puede generar en la persona trastornos orgánicos, tales como la hipertermia, problemas cardiovasculares, cerebrales y hepáticos. Incluso, puede provocar estados de coma, de shock o la muerte.



Pueden dejar "otras secuelas de carácter psíquico (...) como: crisis de ansiedad, trastornos depresivos y desórdenes psicóticos".

Fuente: Manual de *Estudios sobre cocaína y drogas de síntesis*. José García del Castillo. Director del INID. Ediciones EDAF, Madrid, 2005. Página 399.

"A partir de fines de los años sesenta se desarrolló un gran mercado de cocaína, sobre todo en Norteamérica y algo después, en Europa Occidental y casi todo el mundo".

Fuente: Libro *Historia del Siglo XX*. Eric Hobsbawm. Historiador. Ediciones Crítica, Buenos Aires, 2003. Página 336.

### COCAÍNA

Esta es una sustancia psicoactiva que genera dependencia física y psíquica. Su consumo es altamente adictivo, ya que promueve a que la persona quiera aumentar cada vez más sus dosis. La cocaína es un estimulante que suele consumirse por vía nasal, aunque también se puede inyectar o fumar. Los trastornos orgánicos que produce esta droga son varios, por ejemplo: alteraciones en el ritmo del corazón, riesgo a hemorragias cerebrales, problemas respiratorios y gastrointestinales, lesiones irreversibles en el cerebro, entre otros.



### PASTA BASE DE COCAINA (PACO)

Esta sustancia que se fuma comúnmente en pipas, en nuestro país se la conoce socialmente como Paco. Esta droga es un estimulante que genera dependencia física y psíquica en muy poco tiempo de su consumo, y sus efectos son más nocivos que la cocaína u otras sustancias psicoactivas. La principal sensación que produce es la de bienestar y excitación, pero dura tan sólo unos minutos, provocando posteriormente una profunda angustia. Este último estado de ánimo, es el que impulsa al consumidor dependiente a realizar acciones desesperadas y extremas para conseguir más dosis de la droga.

"La pasta base de cocaína es extraída de las hojas de coca, a través de un proceso de maceración y mezcla de sustancias altamente tóxicas".

Fuente: Revista *Hablemos* N° 40. SEDRONAR. Argentina, 2011. Página 9.



## PLANTAS, SETAS Y FLORES PSICOACTIVAS

### MARIHUANA

Las hojas y la flor que se obtienen de esta planta, al secarlas, se pueden fumar o consumir en infusiones y/o comidas. De todas formas, lo que principalmente se utiliza es la flor. Esta parte está compuesta de resina con THC, CBD, entre otros cannabinoides. Si bien su consumo provoca percepciones sensoriales distorsionadas, también puede generar: ataques de pánico, ataques al corazón, problemas respiratorios, entre otros síntomas. Asimismo, el abuso de su consumo puede generar dependencia psíquica.



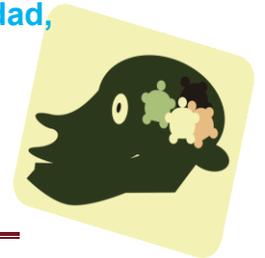
“Principales efectos (...): sensación de bienestar y euforia, relajación, risa fácil, locuacidad, sensación de lentitud en el paso del tiempo, cambios leves en la percepción de los colores, sonidos, tacto”.

Fuente: Libro *Aspectos psiquiátricos del consumo de cannabis*. José Ramos Atance. Investigador. Sociedad Española de investigación en cannabinoides, UCM, Madrid, 2007. Página 94.

Los efectos que producen estos psicoactivos, mucho dependen del estado emocional de la persona y del contexto en el que se encuentra cuando los consume.

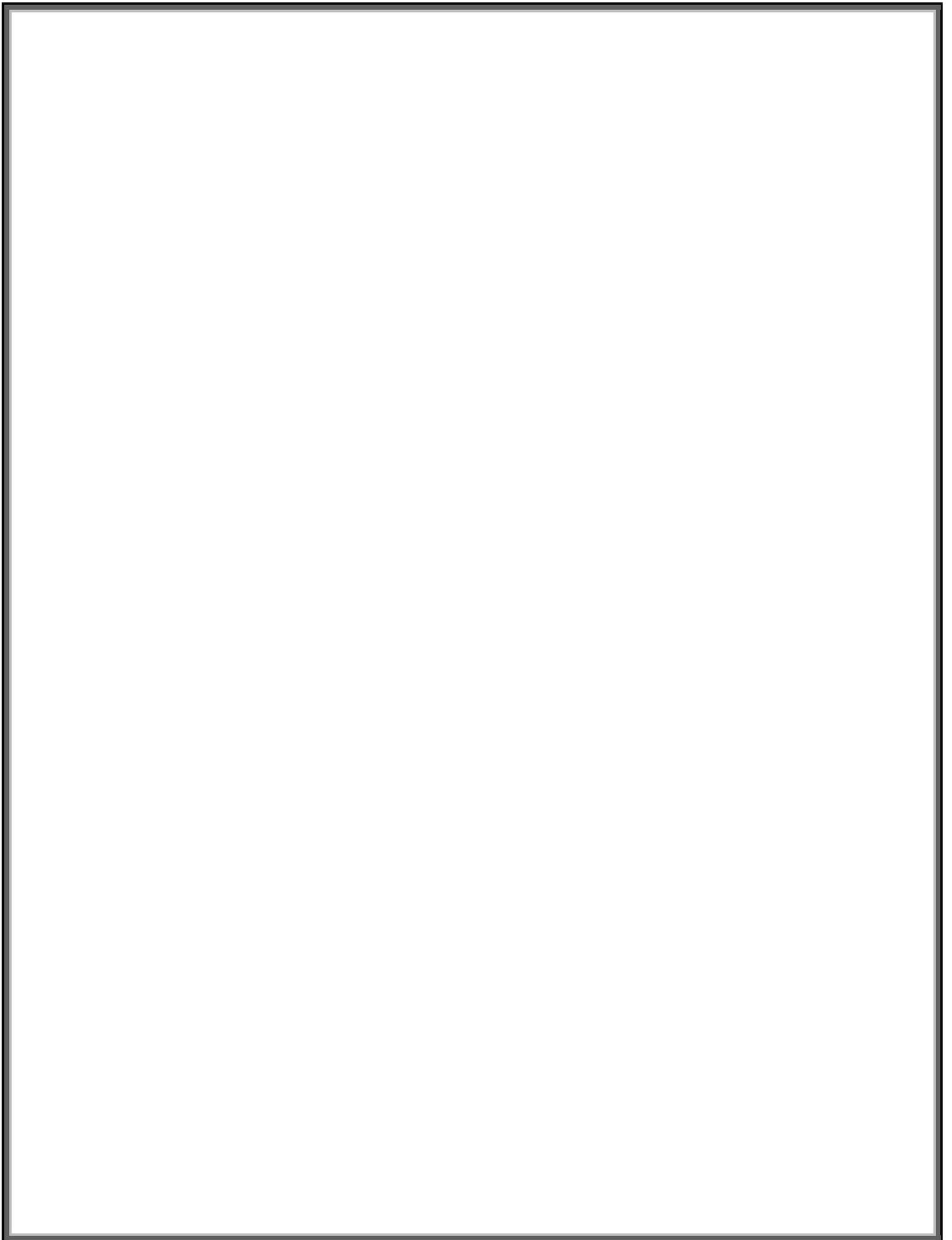
### HONGOS PSILOCIBIOS

Son también llamados hongos alucinógenos, ya que están compuestos de sustancias psicoactivas con propiedades alucinógenas, enteógenas, entre otras. De estos hongos hay más de 200 especies, por lo que hay que tener sumo cuidado en no confundir con hongos venenosos. Esta droga puede generar grandes distorsiones de la realidad, o provocar experiencias negativas, tales como ataques de pánico o comportamientos peligrosos.



### BRUGMANSIA ARBÓREA (FLORIPONDIO)

Esta planta que crece de forma silvestre, generalmente se consume en forma de infusión, hirviendo sus flores con agua. Esta es una de las drogas alucinógenas más peligrosas que existen, porque genera grandes trastornos de percepción de la realidad y cambios en la personalidad, permitiendo que mientras dure el efecto, la persona no tenga un ciento por ciento de lucidez, ni noción de lo que hace.



## PALABRAS FINALES

Si bien este cuadernillo pretende ser una herramienta de apoyo y contención para aquellas personas que tienen un ser querido que haga uso abusivo de una o más sustancias psicoactivas, podría ser también la excusa perfecta para el encuentro e intercambio de diálogos con nuestras familias, con nuestro entorno afectivo o con otras personas que estén pasando una situación similar a la nuestra.

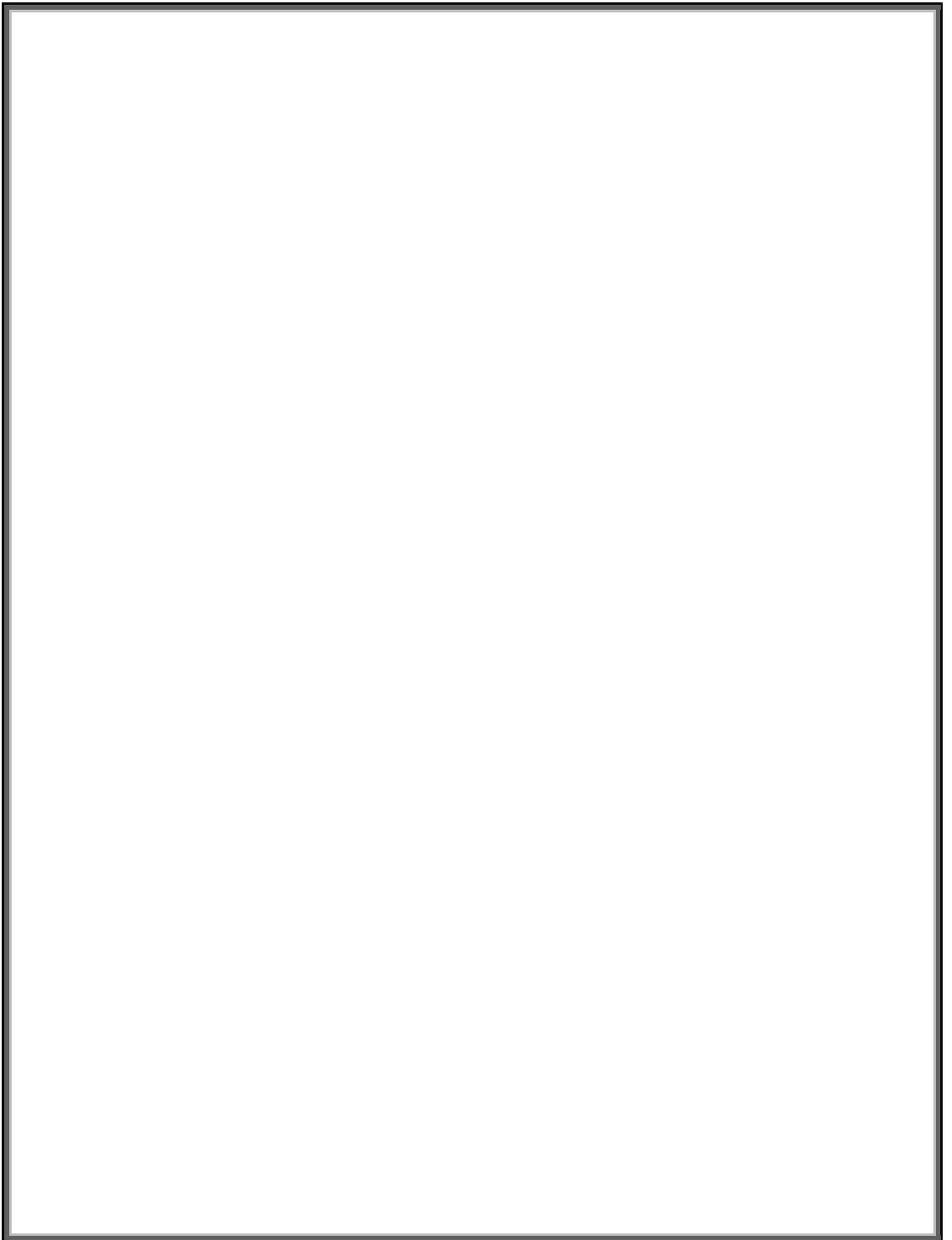
Es decir, no es más que el puntapié para que empecemos a repensar cómo funciona la sociedad del consumo, en torno a la problemática de la adicción. A lo largo de todos estos años, se ha construido en el imaginario social que la adicción es sinónimo de delincuencia, enfermedad y perdición. A partir de la propia experiencia, del trabajo con profesionales de la Salud, de la investigación histórico social y de la nueva Ley de Salud Mental y Adicciones N° 26.657, invitamos a los lectores a romper con ese tabú, para comenzar a resignificar la problemática como parte integrante de la Salud.

El silencio lo único que hace es reforzar la exclusión y la estigmatización, además de que beneficia al negocio y al narcotráfico de sustancias psicoactivas en la sociedad del consumo. Por eso es fundamental que tomemos conciencia, de que el consumo problemático es una temática que nos involucra a todos.

Cabe señalar, que “Un punto de sustento” es un producto respaldado por todo un equipo profesional, tanto de comunicadores, como de psicólogos, psiquiatras y médicos. Además, es basado en hechos y testimonios reales de personas que han consumido abusivamente de sustancias psicoactivas y que hoy, gracias al trabajo integral, la escucha, el diálogo, la voluntad y la persistencia de seguir adelante, tienen una mejor calidad de vida.



Aldana R. Rautto



## ABREVIATURAS PARA TENER EN CUENTA:

**DD.HH:** Derechos Humanos

**ONU:** Organización de Naciones Unidas

**SEDRONAR:** Secretaria de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la lucha contra el Narcotráfico

**CEDECOR:** Centro de Evaluación y Derivación

**CET:** Casas Educativas Terapéuticas

**OMS:** Organización Mundial de la Salud

**OPS:** Organización Panamericana de la Salud

**APDH:** Asamblea Permanente por los Derechos Humanos

**CAPS:** Centros de Atención Primaria de la Salud

**CIC:** Centros Integradores Comunitarios

**CPA:** Centros Provinciales de Atención

**UPA:** Unidades de Pronta Atención

**ONG:** Organización No Gubernamental

**OSC:** Organizaciones de la Sociedad Civil

**CEPRODH:** Centro de Profesionales por los Derechos Humanos

**GABA:** Grupos de Autoayuda Bonaerenses en Adicciones

**CABA:** Ciudad Autónoma de Buenos Aires

**AA:** Alcohólicos Anónimos

**NA:** Narcóticos Anónimos

## DIRECCIONES ÚTILES DE ARGENTINA



### NÚMEROS DE SERVICIO DE EMERGENCIA

(gratuitos y de alcance nacional)

- Emergencias: 911
- Emergencia médica: 107
- Lucha contra la Droga-dependencia: 132
- Atención de denuncias por delitos relacionados con el tráfico de drogas: 134
- Atención de llamados relacionados con la asistencia al suicida: 135
- Atención a las víctimas: 137
- SEDRONAR: 141

#### ❖ **Ministerio de Salud de la Nación:**

depende de la Presidencia de la Nación Argentina.

##### Teléfonos:

-0800-222-1002. Servicio gratuito. Lunes a viernes de 9 a 21 horas. Fines de semana y feriados de 9 a 18 horas.

-0800-222-1002. Servicio gratuito para dejar de fumar.

-(05411) 4379-9000, Buenos Aires, Argentina.

Dirección: Avenida 9 de julio 1925, (1073), CABA, Argentina.

Página Web: [www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar)

Correo electrónico: [consultas@msal.gov.ar](mailto:consultas@msal.gov.ar)

#### ❖ **SEDRONAR: (Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la lucha contra el**

**Narcotráfico)**, depende de la Presidencia de la Nación Argentina y del Ministerio de Salud de la Nación.

La SEDRONAR propone por ejemplo, Grupos de Contención y Orientación Familiar, Casas Educativas Terapéuticas (CET), que son centros de día para asesorar y contener a personas que consumen abusivamente de

sustancias psicoactivas y a su entorno afectivo, y Centros Preventivos Locales de Adicciones, que son espacios de contención y recreación, para impulsar a la creatividad y el desarrollo deportivo, artístico y cultural, de personas que se encuentran en riesgo por el abuso de sustancias psicoactivas.

##### Teléfonos:

-Número de servicio: 141. Se puede llamar las 24 horas, los 365 días del año. Es gratuito, anónimo y de alcance nacional.

-(05411) 4320-1200, Buenos Aires, Argentina.

Dirección: Sarmiento 546, (1022), CABA, Argentina.

Página Web: [www.sedronar.gob.ar](http://www.sedronar.gob.ar)

##### Correos electrónicos:

-Orientación y consultas:  
[orientac@sedronar.gov.ar](mailto:orientac@sedronar.gov.ar) o  
[consultas@sedronar.gov.ar](mailto:consultas@sedronar.gov.ar)

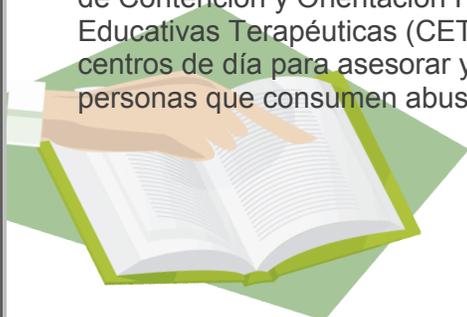
-Grupos de Contención y Orientación Familiar:  
[grupos@sedronar.gov.ar](mailto:grupos@sedronar.gov.ar)

#### ❖ **CEDECOR: (Centro de Evaluación y Derivación)**, depende de la SEDRONAR.

Teléfono: (05411) 4320-1200, Buenos Aires, Argentina.

Dirección: Sarmiento 546, (1022), CABA, Argentina.

Correo electrónico: [cedecor@sedronar.gov.ar](mailto:cedecor@sedronar.gov.ar)



❖ **CAPS: (Centros de Atención Primaria de la Salud)**, son ONG's que dependen del Ministerio de Salud de la Nación. Brindan asistencia sanitaria esencial y un equipo de Salud.

Teléfono: 0800-666-3300.

❖ **Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires.**

Teléfono:(054221) 4292700, La Plata, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

Dirección: Avenida 51 N° 1120 entre 17 y 18, (1900), La Plata, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

Página Web: [www.ms.gba.gov.ar](http://www.ms.gba.gov.ar)

❖ **Subsecretaría de Salud Mental y Atención a las Adicciones:** es una red pública y gratuita de atención a las adicciones, que depende del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires. Sus dispositivos de Atención son los CPA, Casas de Día y Centros de Internación.

Teléfono: 0800-222-5462. Se puede llamar las 24 horas. Es gratuito y anónimo.

Página Web: [www.sada.gba.gov.ar](http://www.sada.gba.gov.ar)

❖ **CPA: (Centros Provinciales de Atención)**, depende del ministerio de Salud de la provincia de Buenos Aires y de la Subsecretaría de Salud Mental y Atención a las Adicciones.

Teléfonos:

-0800-222-5462. Se puede llamar las 24 horas, los 365 días del año. Es gratuito.

-(054221) 427-1732, La Plata, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

(054221) 4271734, La Plata, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

Dirección: Sede principal: calle 3 esquina 527, Tolosa, La Plata, (1900), Provincia de Buenos Aires, Argentina.

-Además, todos los partidos de la Provincia de Buenos Aires, Argentina, disponen de

un CPA. Las direcciones específicas se pueden encontrar en la página web de la Subsecretaría de Salud Mental y Atención a las Adicciones: [www.sada.gba.gov.ar](http://www.sada.gba.gov.ar) (Sesión Adicciones), o llamando gratuitamente al: 0800-222-5462.  
Página Web: [www.sada.gba.gov.ar](http://www.sada.gba.gov.ar)

❖ **GABA: (Grupos de Autoayuda Bonaerenses en Adicciones)**, depende del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires y de la Subsecretaría de Salud Mental y Atención a las Adicciones.

Teléfono: (054221) 483-3349, La Plata, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

Dirección: Sede principal: calle 3 y 527, La Plata, (1900), Provincia de Buenos Aires, Argentina.

Correo electrónico: [gaba@sada.gba.gov.ar](mailto:gaba@sada.gba.gov.ar)

❖ **Intervención Comunitaria:** depende del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires y de la Subsecretaría de Salud Mental y Atención a las Adicciones.

Propone mejorar la calidad de vida de las personas que hacen uso abusivo de sustancias psicoactivas y la de su entorno afectivo, a partir de la intervención comunitaria a individuos, grupos y comunidades, que generalmente, se encuentran alejados de los servicios sanitarios.

Teléfono: (054221) 422-7148, La Plata, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

Correo electrónico: [proges@sada.gba.gov.ar](mailto:proges@sada.gba.gov.ar)



**❖ Ministerio de Desarrollo Social de la**

**Nación:** depende de la Presidencia de la Nación Argentina.

Teléfonos:

-0800-222-3294. Servicio gratuito.

-(05411) 4379-3600, Buenos Aires, Argentina.

Dirección: Av. 9 de Julio, 1925, piso 19, (1073), CABA, Argentina.

Página Web: [www.desarrollosocial.gob.ar](http://www.desarrollosocial.gob.ar)

**❖ CIC: Centros Integradores**

**Comunitarios.** Dependen del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación.

Teléfono: (05411) 4121-4754, Buenos Aires, Argentina.

Dirección: Av. de Mayo 869, Piso 6, (1084), CABA, Argentina.

-Además, todas las Provincias de Argentina, disponen de un CIC. Las direcciones específicas se pueden encontrar en la página web del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación: [www.desarrollosocial.gob.ar/cic](http://www.desarrollosocial.gob.ar/cic) (Sesión CIC).

Correo electrónico:

[comunicacioncics@gmail.com](mailto:comunicacioncics@gmail.com)

**❖ Ministerio de Justicia y Derechos**

**Humanos de la Nación:** depende de la Presidencia de la Nación Argentina.

Teléfono: (05411) 5300-4000, Buenos Aires, Argentina.

Dirección: Sarmiento 329, (1041), CABA, Argentina.

Página Web: [www.jus.gob.ar](http://www.jus.gob.ar)

**❖ Defensorías de Menores e Incapaces.**

**Ministerio Público de la Nación.** Depende del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de la Nación. Interviene en la protección del menor o incapaz, cuando se encuentra en una situación de peligro para él o terceras personas.

Dirección: Defensorías N° 1 al N° 6: Cerrito 536, CABA, Argentina.

**❖ Dirección General de Políticas Sociales en Adicciones.**

Depende del Gobierno de CABA. Asistencia a Personas con Problemas de Consumo de Sustancias Adictivas.

Teléfono: (05411) 4361-6543, Buenos Aires, Argentina.

Dirección: Piedras 1281 PB, oficina 102, CABA, Argentina.

**❖ Madres contra el Paco y por la Vida:**

es una ONG que tiene como misión combatir la droga-dependencia. Brinda grupos de contención y asistencia psicológica.

Teléfono: (05411) 4244-7513, Buenos Aires, Argentina.

Dirección: La Madrid 24, Lomas de Zamora, (1832), Provincia de Buenos Aires, Argentina.

Correo electrónico:

[info@madrescontraelpaco.org.ar](mailto:info@madrescontraelpaco.org.ar)

**❖ AA: (Alcohólicos Anónimos)**

Teléfono: (05411) 4325-1813, Buenos Aires, Argentina.

Fax: (05411) 4325-0067, Buenos Aires, Argentina.

Dirección: Sede principal: Av. Córdoba 966, piso 11°, oficina "J", (1054), CABA, Argentina.

-Además, existen AA en todas las Provincias de la Argentina. Para conocer sus direcciones y teléfonos, se puede entrar a la Página Web: [www.aa.org.ar](http://www.aa.org.ar).

Página Web: [www.aa.org.ar](http://www.aa.org.ar)

Correo electrónico: [osg@aa.org.ar](mailto:osg@aa.org.ar)

**❖ NA: (Narcóticos Anónimos)**

Teléfonos:

-0800-333-4720

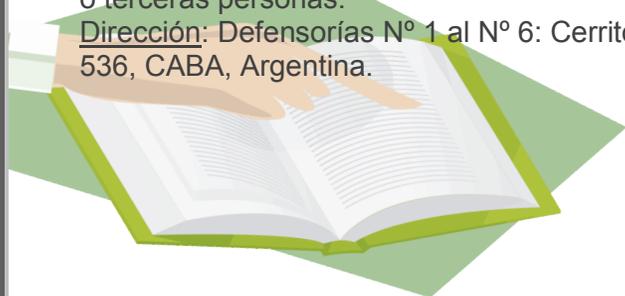
-(05411) 4342-6659, Buenos Aires, Argentina.

-Servicio de guardia las 24 horas: (05411) 4345-7445, Buenos Aires, Argentina.

Dirección: San Martín 66 2P°, CABA, Argentina.

-Además, existen NA en todas las Provincias de la Argentina. Para conocer sus direcciones y teléfonos, se puede entrar a la Página Web: [www.na.org.ar](http://www.na.org.ar)

Página Web: [www.na.org.ar](http://www.na.org.ar)



❖ **Hospitales y Regiones Sanitarias de Buenos Aires:** el Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, brinda una sesión en su Página Web, en dónde están las direcciones y números de todos los Hospitales y Regiones Sanitarias de la Provincia de Buenos Aires.

Páginas Web:

[www.ms.gba.gov.ar/hospitales](http://www.ms.gba.gov.ar/hospitales)

[www.ms.gba.gov.ar/regiones-sanitarias](http://www.ms.gba.gov.ar/regiones-sanitarias)

❖ **Hospitales, Casas de día y Centros de internación pública y gratuita de Buenos Aires, Argentina:**

#### **CABA:**

**Hospital Nacional en Red**, especializado en Salud Mental y Adicciones, (ex CeNaReSo). Hospital de día. Internación.

Teléfonos:

-0800-999-0091. Número gratuito y de alcance nacional.

-Central:(05411) 4305-0091 al 96, Buenos Aires, Argentina.

-(05411) 4304-5985, Buenos Aires, Argentina.

(05411) 4306-2881, Buenos Aires, Argentina.

Dirección: Combate de los Pozos 2133, (1425), CABA, Argentina.

**Hospital Interdisciplinario Psico-asistencial Dr. José T. Borda.**

Teléfono: (05411) 4306-7704, Buenos Aires, Argentina.

Dirección: Ramón Carrillo 375, CABA, Argentina.

**Centro de Salud Mental y Acción Comunitaria N° 1.**

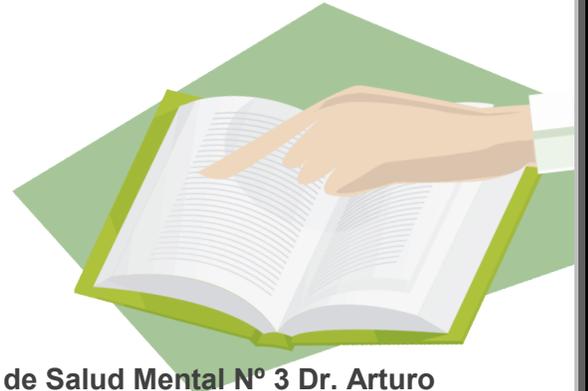
Teléfono: (05411) 4702-7489, Buenos Aires, Argentina.

Dirección: Manuela Pedraza 1555, CABA, Argentina.

**Centro de Día Carlos Gardel.**

Teléfono: (05411) 4866-3298, Buenos Aires, Argentina.

Dirección: Agüero 301, CABA, Argentina.



**Centro de Salud Mental N° 3 Dr. Arturo Ameghino.** Adicciones y alcoholismo.

Teléfonos:

-(05411) 4862-2895, Buenos Aires, Argentina.

-(05411) 4862-2896, Buenos Aires, Argentina.

Dirección: Av. Córdoba 3120, CABA, Argentina.

#### **La Plata:**

**Hospital Interzonal General de Agudos General San Martín.**

Teléfonos:

-(054221) 421-1195, La Plata, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

-(054221) 421-1199, La Plata, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

Dirección: calle 1 y 70, La Plata, (1900), Provincia de Buenos Aires, Argentina.

**Hospital Zonal Especializado Reencuentro.** Hospital de día. Internación.

Teléfonos:

-0800-999-0960. Servicio gratuito.

-(054221) 483-1313, interno 33.

Direcciones:

-Sede principal: calle 63 N° 591, La Plata, (1900), Provincia de Buenos Aires, Argentina.

-Consultorios externos: calle 64 N° 591, La Plata, (1900), Provincia de Buenos Aires, Argentina.

-Casa de día: calle 64 N° 525, La Plata, (1900), Provincia de Buenos Aires, Argentina.

❖ **UPA: (Unidades de Pronta Atención 24 horas).** Dependen del Ministerio de la Provincia de Buenos Aires. Funcionan igual que una guardia de hospital, son de atención pública y gratuita.

Página Web:

[www.gba.gob.ar/servicio/upa24hs](http://www.gba.gob.ar/servicio/upa24hs)

**La Plata:**

Dirección: Av. 66 entre 151 y 153, Los Hornos, La Plata, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

**Lomas de Zamora:**

Teléfono: (05411) 4267-3633, CABA, Argentina.

Dirección: Av. Presidente Juan Domingo Perón (Camino Negro) y Recondo, Lomas de Zamora, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

**Lanús:**

Teléfono: (05411) 4208-2767, CABA, Argentina.

Dirección: Osorio y Pasaje Aguirre, Lanús Oeste, Lanús, Provincia de Buenos Aires, Argentina.



**Avellaneda:**

Teléfono: (05411) 4220-7937, CABA, Argentina.

Dirección: Caxaraville entre Bulevar de los Italianos y De la Peña, Wilde, Avellaneda, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

**La Matanza:**

Dirección: Ruta 3 Km. 29500, González Catán, La Matanza, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

**Almirante Brown:**

Dirección: Av. Aviación e/Boulogne Sur Mer y Francia, Barrio Los Álamos, Longchamps, Almirante Brown, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

**Lezama:**

Dirección: Av. la Aviación, 1854, Lezama, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

❖ **OPS: (Organización Panamericana de la Salud).**

Teléfono: (05411) 4319-4200, Buenos Aires, Argentina.

Fax: (05411) 4319-4201, Buenos Aires, Argentina.

Dirección: Marcelo T. de Alvear 684, 4° piso, (1058), CABA, Argentina.

Página Web: [www.paho.org](http://www.paho.org)

Correo electrónico: [info@arg.ops-oms.org](mailto:info@arg.ops-oms.org)

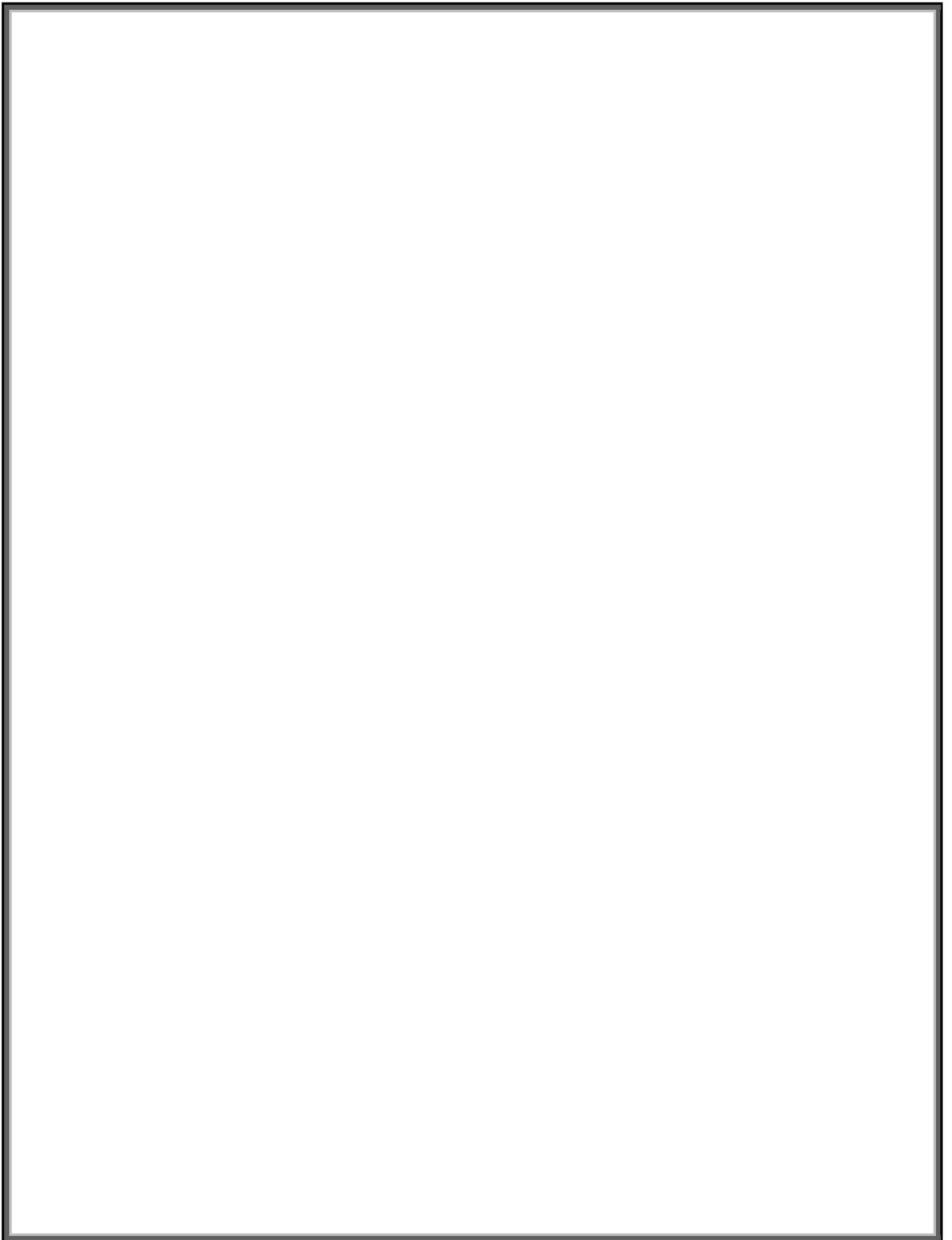
❖ **OMS: (Organización Mundial de la Salud).**

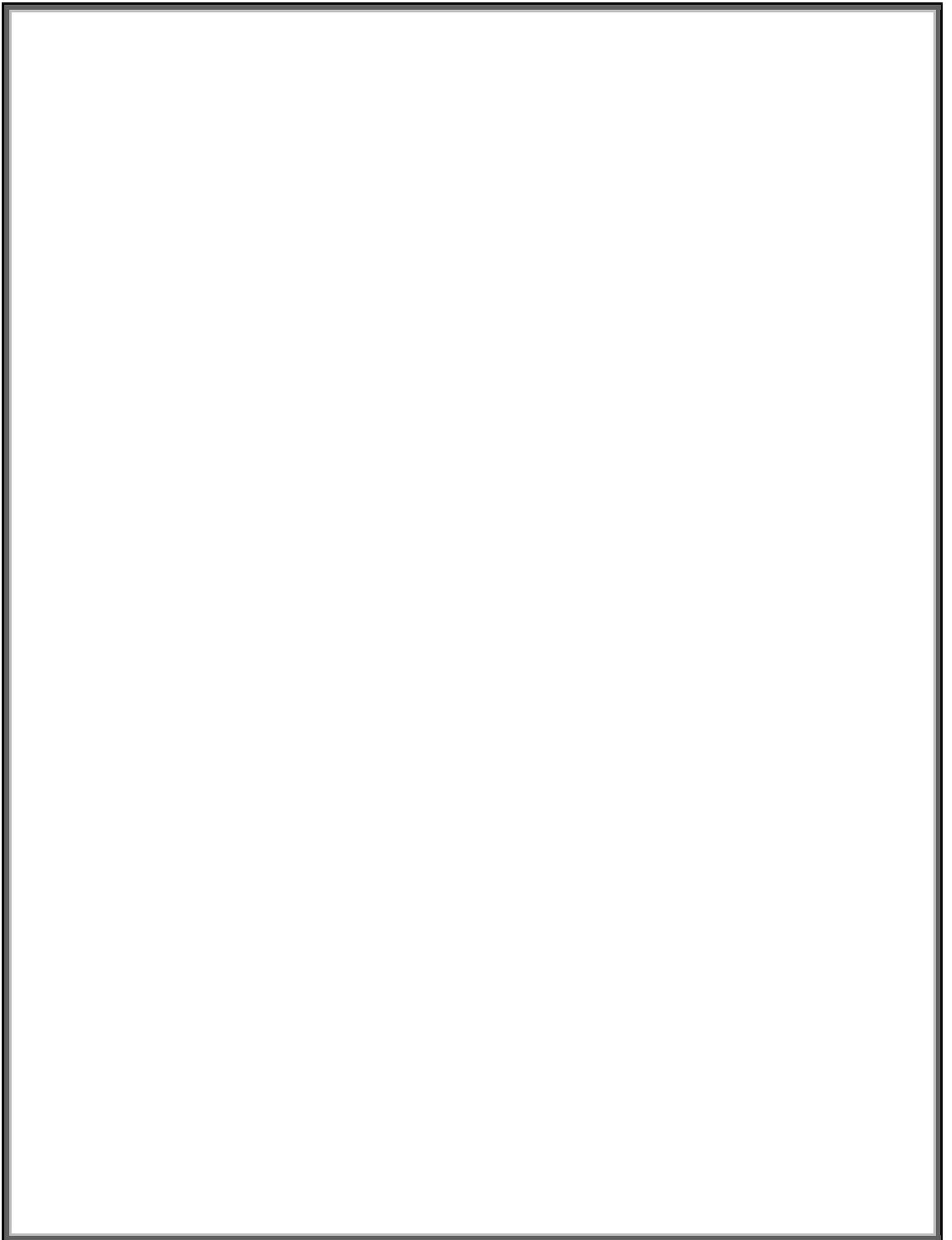
Página Web: [www.who.int/es](http://www.who.int/es)



## ÍNDICE ESPECÍFICO

<b>Editorial: Queridos lectores</b> .....	p. 7
<b>Organización del Cuadernillo</b> .....	p. 8
<b>Primera parte:</b>	
Consumo problemático.....	p. 9
¿Qué es el consumo problemático?.....	p. 10
Consumo problemático de sustancias psicoactivas.....	p. 10
Dependencia a sustancias psicoactivas.....	p. 10
Cuándo el consumo se vuelve problemático.....	p. 11
Históricamente hablando.....	p. 12
La sociedad actual.....	p. 13
Crisis y Mercado.....	p. 14
Comunicación y consumo.....	p. 15
Sustancias psicoactivas en la lógica mercantil.....	p. 15
Cuándo comienza una adicción.....	p. 16
En la adolescencia.....	p. 16
Consumos problemáticos habituales en el adolescente.....	p. 17
En la niñez.....	p. 18
Consumos problemáticos habituales en el niño.....	p. 18
En la adultez.....	p. 19
Consumos problemáticos habituales en el adulto.....	p. 19
Factores que influyen el abuso de sustancias psicoactivas.....	p. 20
<b>Segunda parte:</b>	
¿Qué podemos hacer?.....	p. 21
Posibles reacciones del entorno afectivo.....	p. 22
Tomar conciencia.....	p. 23
Trabajo en equipo.....	p. 24
¿Qué es el trabajo en equipo?.....	p. 24
Las cuatro patas.....	p. 25
Cómo funciona el trabajo en equipo.....	p. 26
Las 10 cosas que podemos evitar.....	p. 27
Las 10 cosas que podemos crear.....	p. 28
<b>Anexo:</b>	
Especificación de los consumos problemáticos más adoptados en Argentina.....	p. 29
Conductas.....	p. 30
Sustancias psicoactivas legales.....	p. 31
Sustancias psicoactivas ilegales.....	p. 32
Plantas, setas y flores psicoactivas.....	p. 33
<b>Palabras finales</b> .....	p. 35
<b>Abreviaturas</b> .....	p. 37
<b>Direcciones útiles</b> .....	p. 38





Cuadernillo integral  
**UN PUNTO DE SUSTENTO**



- Consumo problemático.
- ¿Qué podemos hacer?.
- Especificación de los consumos problemáticos más adoptados en Argentina.

⌘⌘

Esta publicación puede leerse tradicionalmente desde el principio hasta el final, pero también está pensada para leerse sin orden alguno.

⌘⌘

