

# PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa

a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte

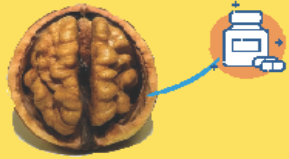
Equipo de Prevención



## Prevención do uso indebido de psicofármacos

### Que debes saber sobre os psicofármacos

Os psicofármacos son substancias químicas que repercuten directamente no **Sistema Nervioso Central**, co propósito de modificar o estado de ánimo. Gran parte dos psicofármacos actúan modificando a concentración dos neurotransmisores na sinapsis cerebral ou impedindo o seu efecto, bloqueando determinados receptores. En definitiva, os psicofármacos **modifican o comportamento de certas neuronas**.



## PSICOFÁRMACOS

- Son sustancias químicas que modifican el comportamiento de ciertas neuronas.
- A corto plazo producen un alivio del malestar, a largo plazo podrían generar tolerancia y dependencia.
- Pueden provocar somnolencia, alteraciones del apetito y sensación de embotamiento.
- La toma tiene que estar indicada, prescrita y supervisada por personal sanitario cualificado.

Aínda que o obxectivo principal dos psicofármacos é actuar sobre o Sistema Nervioso Central, tamén teñen efecto noutras zonas do cerebro. Algúns **efectos secundarios que se poden dar son a somnolencia, as alteracións no apetito ou a sensación de embotamiento**, entre outros moitos.

Por tanto, é fundamental que a toma de psicofármacos estea indicada e prescrita por persoal sanitario con cualificación para tal fin e que esta figura realice un seguimento exhaustivo do tratamento. **A automedicación con psicofármacos pode chegar a producir tolerancia, dependencia** e, por tanto, unha conduta adictiva que non solucionará os nosos problemas, senón que os esconderá e, ademais, xerará outros.

# Que efectos producen a curto e longo prazo?

A curto prazo, os ansiolíticos ou os antidepressivos producen alivio da tristeza ou da ansiedade. O efecto positivo inmediato dos psicofármacos fai que queiramos volver tomalos cando experimentemos de novo o malestar emocional para, precisamente, evitar esas sensacións. Este mecanismo coñécese como reforzo negativo (quitámonos algo que nos molesta).

A medida que continuamos tomando o mesmo psicofármaco con frecuencia, sentiremos que non conseguimos o mesmo grao de alivio do principio. Necesitamos subir lixeiramente a dose para sentir os mesmos efectos positivos. Este fenómeno coñécese como **tolerancia**.

Do mesmo xeito, podemos chegar a sentir que o psicofármaco é a única ferramenta eficaz para sentir alivio e para poder funcionar de forma exitosa nas nosas tarefas. Ademais, podemos experimentar certos síntomas de abstinencia cando tratamos de reducir o consumo do psicofármaco, que se traducen en ansiedade moi elevada ou pensamentos continuos en relación á toma do fármaco. Este fenómeno chámase **dependencia**.

# Que pasa se tomamos alcol e psicofármacos?

Se nos atopamos tomando psicofármacos, temos de saber que a inxesta de alcol provoca alteracións no seu funcionamento. Este efecto pode producirse se se consomen ambos os elementos simultaneamente, ou se se consume un e horas despois tómase o outro.

O alcol pode potenciar o efecto do medicamento, ou ben anular ou diminuír o efecto do fármaco, converténdoo en algo daniño para o corpo.

Ademais, a inxesta conxunta de alcol con psicofármacos pode provocar múltiples consecuencias. Estas poden ir desde mareos, dificultades na motricidade, falta de memoria ou sentimentos moi intensos de depresión, ata dificultades para respirar, efectos secundarios graves relacionados co corazón, ou aumento do risco de sobredose.

Fonte: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism



**ALCOHOL**

- Pode interferir con el efecto de los psicofármacos, tanto si se consumen a la vez, como si se consume uno y después otro.
- El consumo de alcohol puede aumentar o disminuir la acción de los psicofármacos.
- El consumo de alcohol y psicofármacos puede provocar mareos, dificultades en la motricidad, falta de memoria, sentimientos depresivos, dificultades para respirar y problemas relacionados con el corazón.



# Os psicofármacos axudan a durmir mellor?



## EL USO DE PSICOFÁRMACOS PARA DORMIR

- Los ansiolíticos y antidepresivos ayudan a conciliar el sueño más fácilmente, pero podemos desarrollar tolerancia y dependencia.
- Pueden producir efectos secundarios e interacción con otros medicamentos que estamos tomando.
- En algunos casos, su efecto puede prolongarse varias horas después de que despertemos.

Más información: [www.oviedo.es/psicofarmacos](http://www.oviedo.es/psicofarmacos)



Aínda que os ansiolíticos e os antidepresivos axúdannos a conciliar o sono máis facilmente, a medio e longo prazo é posible que experimentemos maior tolerancia ao fármaco e dependencia cara ao mesmo para conseguir durmir. Ademais, os psicofármacos poden producir efectos secundarios non desexados, ou interacción con outros medicamentos que esteamos a tomar. Por tanto, é fundamental que a toma de psicofármacos estea indicada e prescrita por persoal sanitario con cualificación para tal fin, e que esta figura realice un seguimento exhaustivo do tratamento.



# Que debe haber na nosa caixa de primeiros auxilios?



Unha caixa de primeiros auxilios contén as medicinas e os produtos necesarios para diminuír as molestias que non requiren atención médica. Neste sentido, debemos ter na nosa caixa de primeiros auxilios:

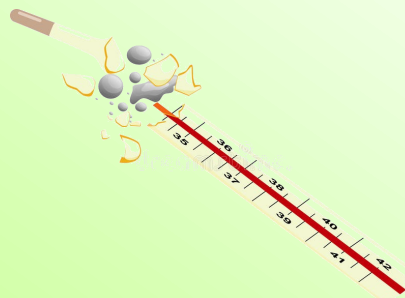
- **Soro fisiolóxico** para lavado de feridas ou facer lavados nasais e oculares. Mellor en mono dose para refugar o sobrannte unha vez utilizado e así evitar contaminación do produto.
- **Antisépticos** como clorhexidina acuosa ou povidona yodada (betadine) para evitar a infección das feridas.
- **Accesorios** como **termómetro**, **tesoiras de punta redondeada**, ou **pinzas** para a extracción de corpos extraños.
- **Xiringa refugable** para lavados de feridas e de fosas nasais, e para as dosificacións pediátricas de medicamentos.
- **Tiritas, gasas estériles, esparadrapo e vendas.**
- **Saes de rehidratación oral** para deshidratación en diarreas ou vómitos en persoas na infancia e a vellez.
- **Pomada para queimaduras superficiais** e crema para as **queimaduras solares.**
- **Pomada para escozaduras** da pel, como a dermatite do cuero.

Os medicamentos que podemos ter na nosa caixa de primeiros auxilios son aqueles destinados a paliar a dor leve e moderada, e diminuír a febre. En concreto, poderemos ter **analgésicos, antitérmicos e antiinflamatorios (paracetamol e ibuprofeno) de baixa concentración.** No caso de que estes medicamentos non fosen o suficientemente efectivos para paliar estas molestias leves, é necesario pedir cita no noso centro de saúde de Atención Primaria

Unha caixa de primeiros auxilios **NON** é unha farmacia. Tampouco é o lugar onde se gardan as medicinas de uso diario dos membros da familia (tratamentos para a hipertensión, colesterolemia, depresión, problemas cardiovasculares, etc.). Estas medicinas deben estar noutro sitio da casa.

# Os produtos que NON debemos ter na nosa Caixa de primeiros auxilios son:

- **Medicamentos caducados ou en mal estado** (que cambiasen de aspecto, que estean sen prospecto ou sen envase orixinal).
- **Restos de tratamentos anteriores.** Unha vez termina o tratamento, han de refugarse os restos de medicación que foi prescrita. Os medicamentos han de tirarse no punto SIGRE da nosa farmacia.
- **Antibióticos.** Non debemos ter nin caixas completas sen usar nin sobrantes de tratamentos anteriores.
- **Tratamentos habituais da familia.** Estes medicamentos han de gardarse en lugares distintos da caixa de primeiros auxilios para evitar confusións.
- **Material estragado** (pinzas oxidadas, termómetro estragado, etc.).



**¿QUÉ NO DEBEMOS TENER EN NUESTRO BOTIQUÍN?**

- Medicinas de tratamientos de otros miembros de la familia, entre ellos psicofármacos.
- Medicamentos caducados, en mal estado o de tratamientos anteriores.
- Antibióticos.
- Material estropeado.

Más información: [www.oviedo.es/psicofarmacos](http://www.oviedo.es/psicofarmacos)

Plan municipal sobre Drogas  
2014-2016

OVIEDO  
110 4010

laboratorios

# Pautas de autocuidado emocional

É posible que nalgún momento sintamos ansiedade, axitación ou tristeza ante a incerteza da situación, os efectos que está a ter a pandemia na poboación, ou mesmo pola soidade. A continuación ofrecémosche unha serie de pautas indicadas polo Colexio Oficial de Psicólogos de Madrid sobre como afrontar de forma eficaz a situación xerada polo coronavirus:

1. Identificar pensamentos que nos xeren malestar: Pensar constantemente no coronavirus e na alarma sanitaria pode facer que aumente o noso malestar emocional. É fundamental manter o pensamento constante de que "estamos a facer o correcto cumprindo axeitadamente as normas e recomendacións". Esta debe ser nosa principal responsabilidade neste momento e o noso principal pensamento.

2. Recoñecer as propias emocións e aceptalas: É normal sentir unha alteración nas nosas emocións nesta situación que é excepcional e nova para toda a poboación. Comparte os teus sentimentos con persoas próximas para atopar apoio emocional.

3. Manter os contactos: Sigamos comunicándonos coa nosa familia, amigos, compañeiros e compañeiras de traballo... Utilicemos as videollamadas na medida do posible para sentirnos máis preto.



Infografía sobre autocuidado emocional. No centro hai un cerebro humano. Á esquerda, un teléfono e un ícono de meditación. Á dereita, o título "AUTOCUIDADO EMOCIONAL". Abaixo, unha lista de recomendacións con íconos de puntos azules.

## AUTOCUIDADO EMOCIONAL

- Comprender la realidad, estamos haciendo lo correcto quedándonos en casa.
- Reconocer las propias emociones y aceptarlas.
- Identificar los pensamientos que nos generan malestar.
- Mantener los contactos y la comunicación.

Más información: [www.oviedo.es/psicofarmacos](http://www.oviedo.es/psicofarmacos)

Fuente: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

Plan municipal de Drogas Ayuntamiento de Oviedo - PSICOVIA  
OVIEDO 92  
AYUNTAMIENTO DE OVIEDO  
AYUNTAMIENTO DE OVIEDO

# Que é o soño?



O soño é unha necesidade básica que permite que o noso organismo repárese a nivel celular polas noites despois de traballar durante todo o día. Os nosos músculos, as nosas neuronas e a nosa pel, entre outros organismos, renóvanse durante este proceso. Para que isto cùmprase, ademais de durmir un número suficiente de horas, é necesario que o soño sexa de calidade.



## Durmimos igual que antes?

A situación de confinamento levou a que moitas persoas modifiquemos en maior ou menor medida as nosas rutinas e horarios. Isto inclúe tamén os patróns de soño-vixilia, o que repercute sobre a calidade do noso descanso. A dificultade para desenvolver actividade física, pasar demasiado tempo mirando pantallas, ou a falta de luz solar pode contribuír a que teñamos problemas para conciliar e manter o soño. Ademais, a ausencia de horarios fixos altera de forma notable os nosos patróns de soño.

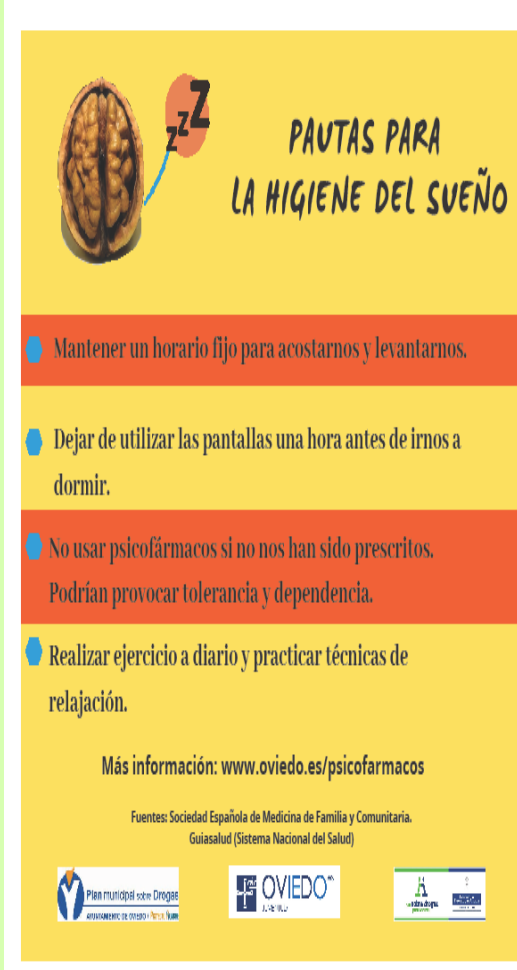


# Que é a hixiene do soño?

A hixiene do soño é un conxunto de hábitos que están encamiñados a conseguir un soño de calidade, reparador e que permita un correcto descanso. Algunhas pautas básicas que podemos poñer en marcha para mellorar o noso soño son as seguintes:

- Manter un horario fixo para deitarse e levantarse. Levantarnos cedo, ademais axudaranos a beneficiarnos dos efectos da luz solar e a activarnos.
- Facer exercicio de forma regular polo menos unha vez ao día. É tamén importante evitar realizalo pouco antes da hora de irse a durmir.
  - Evitar ruídos (incluída a música) e luz cando vaíamos durmir.
- Deixar de utilizar pantallas polo menos unha hora antes de irnos á cama. A luz da tablet ou do móbil activan o noso organismo de forma natural para que se manteña activo e esperto. Debemos evitar estes elementos para ensinarlle a reducir a activación.
- Manter unha temperatura entre 15° e 22° no dormitorio.
  - Cear polo menos dúas horas antes de deitarnos para evitar que o noso organismo siga traballando cando chega a hora de irse á cama.
  - A partir de media tarde, evitar as bebidas estimulantes que conteñen cafeína ou teína.
    - Se nos desvelamos a metade da noite, podemos dar un paseo suave por casa ou ir ao baño. Se nos espertamos moi cedo, levantémonos da cama.
  - Utilizar técnicas de relaxación regularmente axuda ao corpo para "desactivarse" cando llo indicamos. Unha persoa adestrada en relaxación muscular terá un descanso máis eficaz. Podes ver aquí un exercicio de relaxación guiada [https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv\\_fCM](https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM)

E aquí [descargar un PDF con material respecto diso](#)



Infografía sobre pautas para a hixiene do soño. O título principal é "PAUTAS PARA LA HIGIENE DEL SUEÑO". A imaxe principal mostra un cerebro humano con un símbolo de "ZZ" (representando o sono) e un símbolo de "Z" (representando o sono) sobre el. A infografía contén as seguintes pautas:

- Mantener un horario fijo para acostarnos y levantarnos.
- Dejar de utilizar las pantallas una hora antes de irnos a dormir.
- No usar psicofármacos si no nos han sido prescritos. Podrían provocar tolerancia y dependencia.
- Realizar ejercicio a diario y practicar técnicas de relajación.

Más información: [www.oviedo.es/psicofarmacos](http://www.oviedo.es/psicofarmacos)

Fuentes: Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. Guíasalud (Sistema Nacional del Salud)

Logos de: Plan Municipal sobre Drogas Ayuntamiento de Oviedo, Oviedo, y Ayuntamiento de Oviedo.

# Que profesionais poden axudarnos?

Se necesitas máis axuda, podes consultar as túas dúbidas ou dificultades no teu centro de saúde de referencia. Lembra que:

**só profesionais da medicina**

poden valorar se necesitas iniciar un tratamento cun psicofármaco.

Eles e elas indicaránche **como, cando e durante canto tempo** durará o tratamento.

**Segue as súas pautas.**





# WhatsApp



# 604 059 719

**DÚBIDAS ?** *Pregunta e infórmate*

# DROGAS

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

[uad@concellodemonforte.com](mailto:uad@concellodemonforte.com)

Se queredes poñervos en contacto connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS  
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17  
27400 - Monforte de Lemos (Lugo)

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



CONCELLO DE  
MONFORTE  
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



UAD  
UNIDADE ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS  
MONFORTE DE LEMOS

Agradecemos ao Plan Municipal de Drogas do Concello de Oviedo que nos cedeu toda a documentación coa que elaboramos este boletín.



Boletín de formación e información para nais e pais  
XULLO 2021