

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

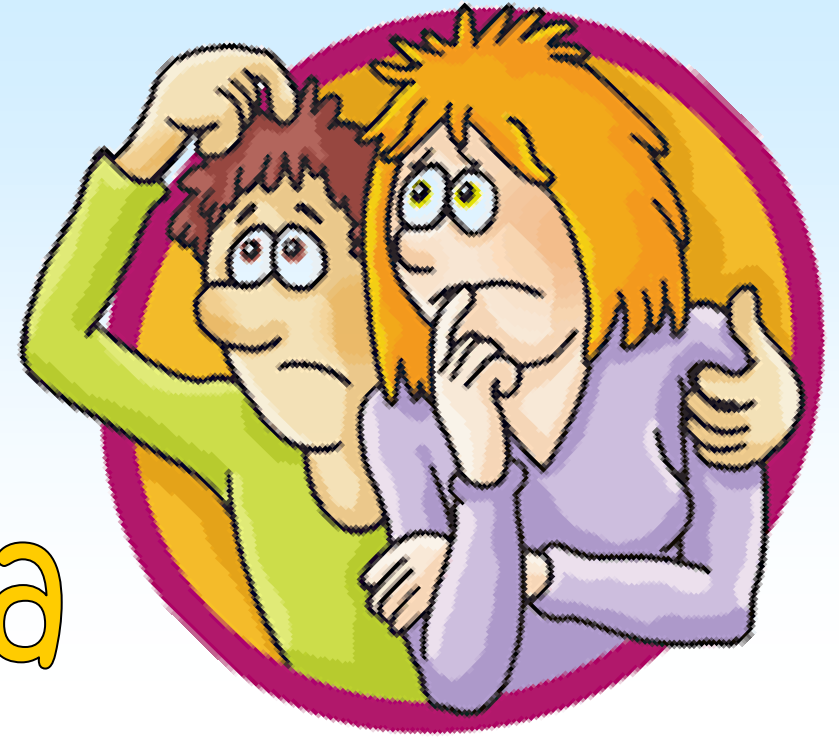
A prevención na casa a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención

Sinais de alarma

ante un/unha mozo/a

que consome substancias adictivas



Que consecuencias ten o consumo de substancias ilegais nos adolescentes? E ante que sinais debemos prestar atención ante a sospeita de que un/unha mozo/a consome drogas?

Un/unha mozo/a sofre un trastorno por uso de substancias cando consome certos tipos substancias con frecuencia e de maneira compulsiva (non sabe dicir que non), polo que afecta negativamente á súa saúde, ou o seu desenvolvemento persoal, ás súas relacións coa familia ou cos seus amigos, aos seus estudos ou o seu traballo, ou lle ocasiona problemas económicos ou legais.

Unha combinación de factores (biolóxicos, psicolóxicos e sociais) poden facer que a persoa perda o control sobre o uso da substancia e sexa incapaz de parar o seu consumo, aínda que sexa consciente dos prexuízos que lle provoca.

Cales son os sinais de alarma?

Sinais físicos:

- Perda de peso ou apetito excesivo
- Hipertensión
- Ollos vermellos
- Ronquera
- Tose crónica
- Dor de peito
- Lesiones

Prodúcense cambios emocionais e de conduta:

- Actividades de risco
- Estado de ánimo moi variable
- Depresión
- Reacciones de pánico
- Trastornos como alucinacións ou delirios
- Problemas coas amizades ou familia
- Roubos
- Promiscuidade



Rendemento académico:

- Alteracións da memoria
- Pobreza mental
- Informes da escola negativos e críticos
- Non asistencia a clase
- Falta de interese polos estudos
- Problemas cos Mestres
- Suspensos e expulsións

Hábitos persoais:

- Uso de pingas oculares
- Alteración do soño e do apetito
- Hixiene deficiente
- Perda de interese polos deportes
- Novos amigos ou intereses
- Cambios na forma de vestir
- Novos intereses musicais especiais

Síntomas de abuso ou dependencia de cannabis

- Abandono do grupo de amigos non consumidores.
- Desinterese por actividades que non teñan relación directa co consumo.
- Preocupación por dispoñer de cannabis.
- Uso compulsivo do cannabis.
- Problemas de rendemento escolar ou laboral.
- Irritabilidade, agresividade, inquietude, nerviosismo, diminución do apetito ou aumento e dificultades para durmir, que ceden ao consumir cannabis.



SITUACIONES DE ESPECIAL RIESGO

Todo consumo implica un riesgo pero este é maior nalgunhas circunstancias:

- **Adolescencia:** o cannabis provoca cambios neurobiológicos durante o período de maduración cerebral. O inicio temperán do consumo asóciase coa aparición de trastornos mentais na idade adulta, como a ansiedad, a depresión e a psicose, cun maior consumo doutras drogas no futuro, con máis dificultade para deixar de consumir, con problemas de rendemento escolar e co abandono prematuro dos estudos.
- **Conducción de vehículos:** o cannabis dificulta a execución de tarefas que esixen coordinación e atención. A súa combinación con alcol aumenta o risco de sufrir un accidente nun 50%.
- **Embarazo e lactación:** pode prexudicar o desenvolvemento do feto, aumentar o risco de baixo peso ao nacer e producir alteración nas funcións mentais do neno. Relaciónase coa aparición do Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividade.
- **Estudo e aprendizaxe:** dificulta a aprendizaxe e as tarefas que requiren concentración. Este efecto permanece mesmo moito tempo despois do seu consumo, debido á súa longa vida media no organismo, polo que consumir a fin de semana influirá no rendemento escolar dos días seguintes. O consumo de cannabis durante a adolescencia asóciase con dificultades escolares, peores notas, menor satisfacción escolar, actitudes máis negativas cara á escola, aumento do absentismo, abandono dos estudos e fracaso na formación profesional e nos estudos universitarios.
- **Enfermidades previas ou actuais:** as persoas que tiveron ou teñen problemas psiquiátricos, respiratorios, cardiovasculares ou alérxicos son especialmente vulnerables ás consecuencias negativas do consumo de cannabis.

QUE DEBO FACER EN CASO DE SOSPEITA DE CONSUMO?

Cando temos a sospeita é importante actuar pronto, xa que a intervención e detección precoz evita que o trastorno se consolide ou se complique con problemas asociados e tamén facilita a recuperación.

Cando o pai ou a nai ou calquera sospeita que o seu fillo ou a súa filla, un familiar ou algunha persoa próxima, consome drogas ou está a levar a cabo condutas que poderían desembocar nalgún outro tipo de adicción debe mostrarse **comprensivo pero firme**.

Existen cousas que poderá facer e outras que non:

Hai que:

- Dialogar.
- Dar a importancia xusta
- Crer o que se ve
- Compartir a preocupación
- Confrontar
- Supervisar sen presionar



NON se debe:

- Xulgar
- Dramatizar
- Negar a evidencia
- Ocultar información
- Encubrir
- Angustiar con reproches

Se a persoa négase a recibir axuda porque considera que o seu consumo non é prexudicial, é necesario facerlle ver os riscos físicos, psicolóxicos e sociais aos que se expón e a importancia de seguir un tratamento especializado se é necesario. Consúltao co seu pediatra ou médico de familia.

ANTE A EVIDENCIA DE CONSUMO

Cando sexa evidente,
pida consello ao seu médico de familia
ou acuda a un centro especializado

Debe saber que hai unha serie de cousas que vostede pode facer e outras que non convén que faga.



Hai que:

- Dialogar e analizar as circunstancias que levaron ao consumo.
- Manter o autocontrol emocional.
- Ofrecer axuda pois ve en vostede **<alguén a quen recorrer.**
- Mostrarlle o seu afecto polo que el ou ela é, independentemente do que faga.
- Tentar dedicarlle máis tempo e prestarlle máis atención.
- Entender que se está ante unha **persoa que ten problemas e non "ante un problema".**



NON debe:

- Desesperarse.
- Culpar, nin "botarlle en cara" todo o que vostede fixo por el ou por ela.
- Converterse no seu perseguidor/a.
- Criticar de forma continuada e violenta o seu comportamento.
- Utilizar o castigo como único recurso para evitar que continúe consumindo.
- Acosarlle continuamente co preguntas, sospeitas, acusacións, pois iso só conseguirá que se afaste de vostede cada vez máis.



SE ALGUÉN TEN UN PROBLEMA DE ADICCIÓN EXISTE TRATAMENTO?

Na actualidade, todas as adiccións son consideradas como unha enfermidade que require un tratamento multidisciplinar e personalizado. Ante calquera problema relacionado coas adiccións aconséllase acudir a un centro de tratamento específico directamente, ou ben solicitar axuda aos profesionais de atención primaria que avaliarán cada caso e derivarán ao centro que proceda.

España posúe unha ampla rede pública de centros ambulatorios de tratamento, distribuídos por todas as Comunidades Autónomas, que á súa vez se complementan con recursos socio sanitarios de inserción social e laboral, como é o caso da

**Unidade Asistencial de Drogodependencias de
Monforte de Lemos.**





WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

DROGAS

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

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



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



UAD
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS

É importante lembrar:

- O consumo de substancias é un factor de risco para o correcto desenvolvemento intelectual, afectivo e social do adolescente.
- As drogas de maior consumo son o alcol, o tabaco, o cannabis e a cocaína.
- Non existe unha modalidade única de tratamento xa que debe adaptarse ao tipo de substancia e á persoa.
- É importante consultar ao médico ou ao especialista cando exista o presentimento de consumo prexudicial.
- A intervención precoz reduce o risco de que aparezan problemas mentais.



Boletín de formación e información para nais e pais
XUÑO 2021