

Consumo de sustancias psicoactivas en tiempos de COVID-19



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros S.A.

La situación del estado de emergencia,

el aislamiento preventivo y el riesgo de contagio por exposición al virus SARS-Cov-2 genera estados emocionales de preocupación, incertidumbre y temor. Cada uno de nosotros usa diferentes estrategias para poder resolver y manejar dichas emociones, asumiendo comportamientos que pueden ayudarnos a aliviar el malestar o agravar aún más el problema.

Frente a situaciones demandantes, y que ponen en riesgo nuestra seguridad y salud podemos reaccionar evitando la realidad, a través de diferentes actividades como el ejercicio, los juegos, la comida, el consumo de alcohol u otras sustancias, así como actividades sociales, creativas, entre otras. **Algunas de estas son beneficiosas para nuestro cuerpo y nuestra mente; otras logran el propósito de “distraernos por un rato”, pero a la larga nos generan daño.**



¿Por qué consumimos sustancias psicoactivas?

Todos queremos sentir paz interior, tranquilidad, alegría y estabilidad emocional. Cuando hacemos algunas actividades o consumimos sustancias, buscamos mantener de forma permanente un estado de equilibrio y placer evitando situaciones desagradables. El consumo de alcohol y otras sustancias puede tener el efecto deseado, pero con consecuencias indeseadas como experimentar cambios en el funcionamiento físico y mental.

¿Qué es una sustancia psicoactiva?

Es cualquier sustancia, lícita o ilícita, que al ser consumida (fumada, inhalada, comida, inyectada, tomada, etc.) cambia el funcionamiento del cuerpo y de la mente, afectando posteriormente la vida social y familiar. Algunas de estas son: marihuana, cocaína, bazuco, heroína, alcohol, nicotina, alucinógenos, éxtasis y tranquilizantes medicados.



¿Por qué son adictivas estas sustancias?



Diversas situaciones que se nos presentan en la vida exigen de nosotros un esfuerzo, tolerancia a la frustración, conocimiento y control de las propias emociones, toma de decisiones y sus consecuencias, capacidad de esperar o postergar el placer y la gratificación. La adicción a las sustancias lícitas o ilícitas comienza con un consumo ocasional, una actividad

El cuerpo y la mente se acostumbran al uso de la sustancia con sensaciones que engañan a la persona, pues “parecen ayudar” a manejar las circunstancias difíciles de la vida. A medida que se consumen, el cuerpo y la mente necesitan mayor cantidad, frecuencia y uso de psicoactivos más potentes para lograr el mismo efecto, para sentirse feliz, relajado o en capacidad de afrontar situaciones difíciles.

¿Cuál es el origen de la necesidad de consumir?

social o como una estrategia para relajarse y calmar la ansiedad producida por una situación que obliga a tomar decisiones, afrontar presiones y/o circunstancias difíciles. La sustancia psicoactiva se convierte en un elemento externo que uso, “porque me ayuda a enfrentar o evadir la situación que me preocupa, atemoriza o frustra”.

¿Cuál es el riesgo y/o las consecuencias de consumir?

Lo paradójico del consumo es que en la búsqueda por tener el control de las situaciones indeseadas o poco placenteras, se llega a la pérdida del mismo sobre el consumo de la sustancia. Además de los efectos negativos a nivel físico y emocional como torpeza al hablar y caminar, visión borrosa, lentitud para reaccionar, irritabilidad, agresividad, disminución de la memoria, desinterés, impotencia sexual, daño en el corazón, hemorragias cerebrales, convulsiones, falla en los pulmones, problemas en el embarazo, etc., están los daños a la autonomía y a la capacidad de controlar y funcionar regularmente en la vida sin la sustancia. Estos daños no son evidentes a corto plazo, pero sus efectos son acumulativos y algunos no son reversibles.

¿Qué alternativas existen?

- 1. La primera recomendación es reconocer la dimensión de la situación.** Infórmate y acepta que tienes un consumo no controlado, que el consumo es problemático o que tienes una adicción.
- 2. Busca ayuda profesional.** Si el consumo es problemático y decides evitar llegar a la adicción, hay que retroceder. En la mayoría de los casos se requiere acompañamiento y asesoría; se trata de dar un giro de 180° a tiempo y de manera apropiada, evitando el daño sobre tí mismo y sobre otros.
- 3. Fortalece a la persona que está consumiendo.** Refuerza sus capacidades de afrontamiento, de tolerancia a la frustración, de perseverancia para conseguir los resultados, de afrontar las consecuencias deseadas e indeseadas que provienen de las decisiones y acciones realizadas. Es un proceso entender que la vida no es como la deseamos y que, en la mayoría de las ocasiones, cambiar la situación está fuera de nuestro alcance, pero lo que mejor podemos hacer es darle un giro positivo a nuestro enfoque y a la forma como abordamos la situación.
- 4. Por último, crea hábitos saludables y realiza actividades que te resulten benéficas.** Existen actividades físicas, emocionales y sociales que nos fortalecen, y nos permiten tener la sensación de placer y tranquilidad que deseamos.



Colmena
Seguros



Línea Efectiva:
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559
Otras ciudades 018000-9-19667
www.colmenaseguros.com

