

 <p>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD NORTE DE SANTANDER</p>	<p>DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO</p>	 <p>Gobernación de Norte de Santander Instituto Departamental de Salud</p>
<p>Código: F-DE-PE05-03 Versión: 05</p>	<p>COMUNICACION EXTERNA</p>	<p>Página 1 de 1</p>

AGOSTO 2024

¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS CONSUMIDORAS DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS?

El consumo de sustancias psicoactivas puede afectar gravemente la salud mental, provocando efectos a corto y largo plazo. En muchas ocasiones, las personas que consumen estas sustancias enfrentan desafíos significativos, como la estigmatización social, la exclusión, y problemas emocionales y psicológicos. Cuidar su salud mental es fundamental para mejorar su bienestar general y apoyar su proceso de recuperación. A continuación, se presentan algunas recomendaciones clave sobre cómo cuidar la salud mental de las personas consumidoras de sustancias psicoactivas.

1. Crear Entornos de Apoyo y Comprensión

Las personas consumidoras de sustancias psicoactivas necesitan un entorno de apoyo que les permita sentirse comprendidas y valoradas, sin temor al juicio o rechazo. Este entorno puede incluir:

- **Familiares y amigos:** Brindar apoyo emocional, acompañamiento y comprensión sin emitir juicios. Fomentar el diálogo y la escucha activa.
- **Redes de apoyo social:** Participar en grupos de apoyo o comunidades terapéuticas donde puedan compartir sus experiencias en un entorno seguro.
- **Espacios libres de estigmatización:** Evitar la discriminación y el uso de términos despectivos. Eliminar el estigma facilita la recuperación y reduce la ansiedad y la depresión asociadas con el consumo de sustancias.

2. Fomentar el Acceso a Atención Psicológica y Psiquiátrica

El tratamiento de salud mental para las personas consumidoras de sustancias debe incluir una intervención psicológica y psiquiátrica adecuada. Esto puede implicar:

- **Terapia psicológica individual:** La psicoterapia puede ayudar a la persona a comprender sus emociones, desarrollar habilidades para enfrentar problemas y reducir el consumo de sustancias.
- **Terapia familiar:** Integrar a la familia en el proceso terapéutico puede mejorar la dinámica familiar y generar un entorno más estable y seguro.
- **Atención psiquiátrica:** Algunas personas pueden necesitar tratamiento médico para tratar trastornos de salud mental, como la ansiedad o la depresión, que coexisten con el consumo de sustancias.

3. Promover el Autocuidado y las Prácticas de Bienestar

Fomentar prácticas de autocuidado puede ser clave para que las personas consumidoras mejoren su bienestar físico y mental. Algunas prácticas incluyen:

- **Ejercicio físico:** La actividad física regular mejora el estado de ánimo, alivia la ansiedad y ayuda a reducir el estrés.
- **Hábitos de sueño saludables:** Establecer una rutina de sueño adecuada es crucial para mejorar la salud mental y reducir la impulsividad.
- **Alimentación equilibrada:** Una dieta saludable influye directamente en el estado de ánimo y en la energía de la persona.
- **Meditación y relajación:** Técnicas como la meditación, el yoga o la respiración profunda pueden reducir los niveles de estrés y ansiedad.

4. Fomentar la Educación y la Información

Informar sobre los riesgos asociados con el consumo de sustancias y los efectos en la salud mental es crucial para ayudar a las personas a tomar decisiones más informadas. Las intervenciones educativas deben ser:

- **Cercanas y no moralizantes:** La información debe ser accesible y presentada de manera comprensiva, sin tono de reproche.

- **Centradas en la prevención:** Asegurarse de que la información esté enfocada tanto en la prevención del consumo como en la reducción de daños asociados al uso.

5. Abordar la Dualidad: Salud Mental y Consumo de Sustancias

Muchas personas que consumen sustancias psicoactivas sufren trastornos duales, es decir, coexisten problemas de salud mental y de abuso de sustancias. El tratamiento debe ser integral y abordar ambos aspectos:

- **Coordinación entre servicios de salud mental y adicciones:** Los profesionales de la salud deben trabajar juntos para brindar una atención integral que aborde tanto el problema de consumo como los problemas psicológicos.
- **Tratamientos combinados:** Los enfoques que integran la atención médica, psicológica y social son más efectivos para la recuperación a largo plazo.

6. Reducir el Estigma Asociado al Consumo

El estigma hacia las personas consumidoras de sustancias crea barreras significativas para que busquen ayuda y reciban tratamiento adecuado. Para reducir este estigma:

- **Sensibilizar a la comunidad:** Fomentar una mayor comprensión sobre los problemas de salud mental relacionados con el consumo de sustancias y la importancia de la compasión.

 <p>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD NORTE DE SANTANDER</p>	<p>DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO</p>	 <p>Gobernación de Norte de Santander Instituto Departamental de Salud</p>
<p>Código: F-DE-PE05-03 Versión: 05</p>	<p>COMUNICACION EXTERNA</p>	<p>Página 1 de 1</p>

- **Promover el lenguaje respetuoso:** El uso de un lenguaje neutral y respetuoso al referirse a personas consumidoras de sustancias es esencial para combatir el estigma.

7. Brindar Servicios Accesibles y Asequibles

Es crucial que las personas consumidoras tengan acceso a servicios de salud mental de calidad. Las barreras económicas o geográficas no deben impedir que reciban la ayuda que necesitan. Es necesario:

- **Ofrecer servicios gratuitos o a bajo costo:** Asegurarse de que los servicios de salud mental y de tratamiento para el consumo de sustancias sean accesibles para todas las personas, independientemente de su situación económica.
- **Disminuir las barreras de acceso:** Implementar políticas que reduzcan las barreras de acceso a servicios de salud, como la ampliación de servicios en zonas rurales o la implementación de telemedicina.

NOTA: Cuidar la salud mental de las personas consumidoras de sustancias psicoactivas es una tarea integral que requiere la participación de la familia, la comunidad, los profesionales de la salud y las instituciones. La clave está en brindar un entorno de apoyo, acceso a tratamientos adecuados, y reducir el estigma para fomentar el bienestar y la recuperación de estas personas. La salud mental es un derecho de todos, y su cuidado debe ser una prioridad tanto individual como colectiva.

"TU SALUD MENTAL ES TAN IMPORTANTE COMO TU SALUD FÍSICA; CUÍDALA, PROTÉGELA Y RECUERDA QUE BUSCAR AYUDA ES UN ACTO DE VALENTÍA."