

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (SPAS)

Son sustancias que al entrar en contacto en el organismo afectan el sistema nervioso.

Pueden provocar cambios en el estado de ánimo, la percepción, los pensamientos, los sentimientos o el comportamiento.



Las sustancias psicoactivas **interactúan con el sistema de recompensa del sistema nervioso central** liberando neurotransmisores como la dopamina, oxitocina y serotonina.



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SECRETARÍA
DE SALUD

INSTITUTO PARA LA ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



VIDA PLENA
CORAZÓN CONTENTO
ESTRATEGIA ESCOLAR

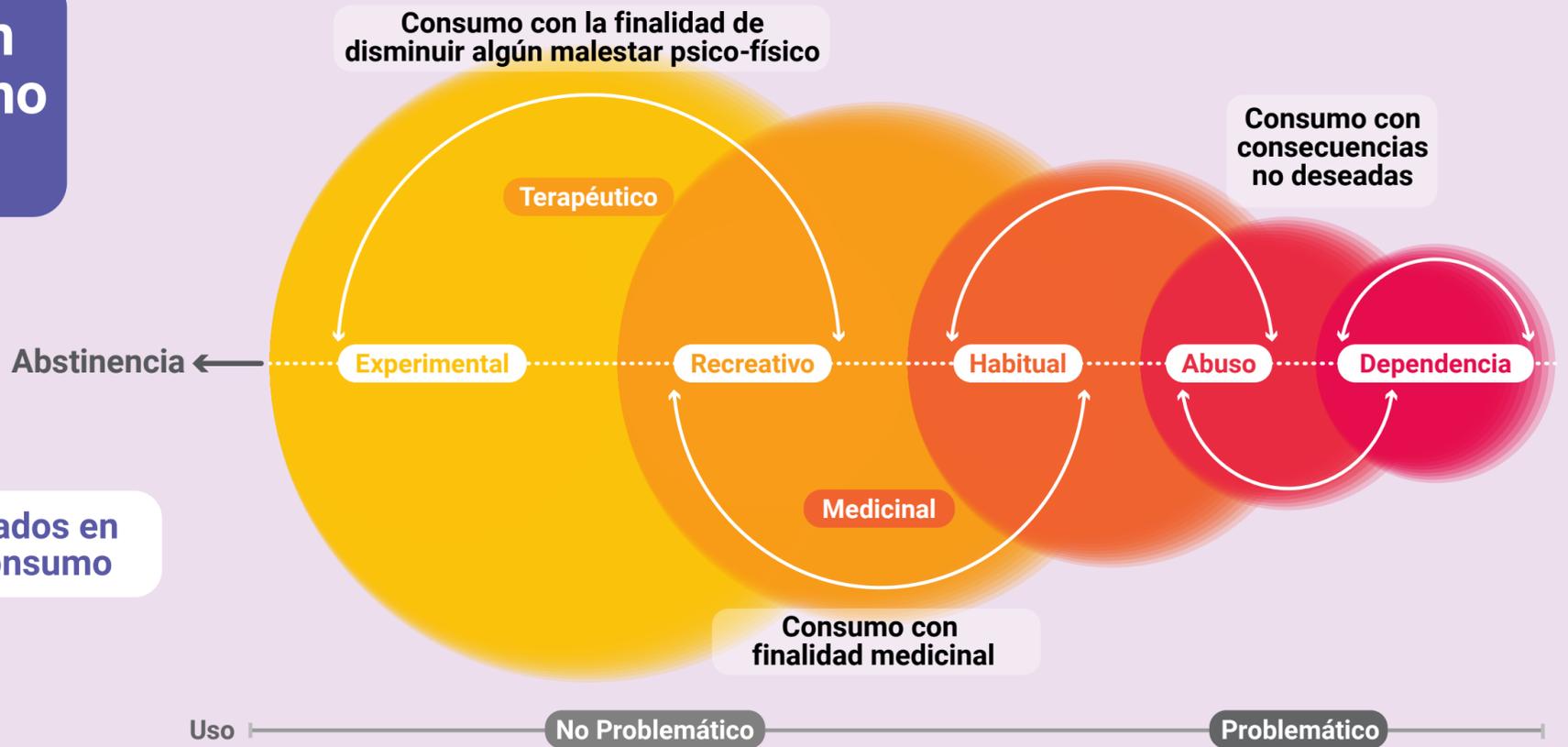
PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (SPAS)

Fases del consumo de SPAs

El consumo de SPAs se presenta en un continuum que va del uso experimental a la dependencia y que puede ser reversible.

En ocasiones el consumo puede iniciar por presión social o curiosidad, tener la información adecuada ayuda a reducir riesgos y a buscar apoyo a tiempo.

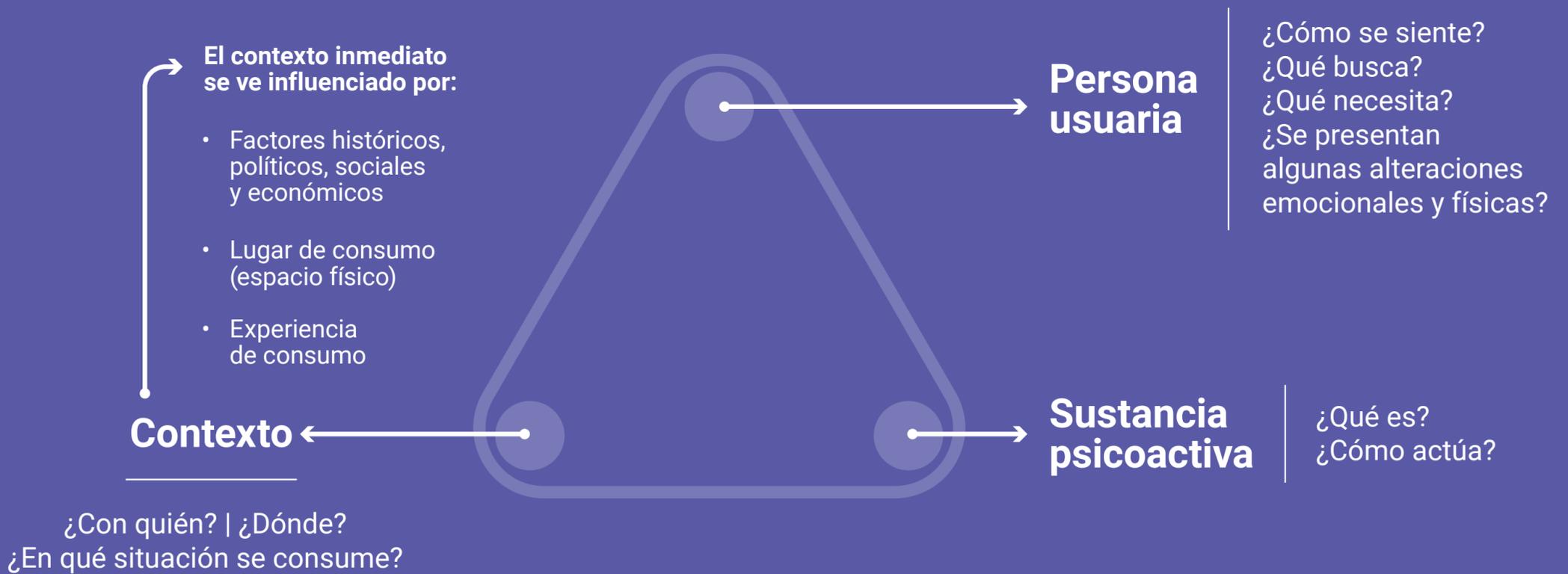
Continuum de consumo de SPAs



Factores involucrados en la dinámica de consumo

La TRIÁDA DE ZINBERG.

que nos muestra que en el consumo de sustancias psicoactivas (SPA's) actúan diferentes de elementos



La interacción de estos tres elementos: sustancias, persona y contexto se relaciona con el incremento y la probabilidad del consumo de SPAs.

¡INFORMARSE TAMBIÉN ES UN DERECHO!

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (SPAS)

¿QUÉ ES LA REDUCCIÓN DE RIESGOS Y DAÑOS (RRD)?

Es una política pública que pone en el centro los derechos humanos.

Las adolescencias y juventudes tienen derecho a recibir información confiable y basada en evidencia sobre las SPAs y el fortalecimiento de habilidades de autocuidado permite tomar decisiones informadas.



¿CUÁLES SON ALGUNAS DE LAS ESTRATEGIAS DE RRD?

TE PRESENTAMOS ALGUNAS FORMAS DE CUIDARTE Y REDUCIR RIESGOS:

- ✓ **Infórmate siempre:** Saber qué hacen las SPAs en tu cuerpo y mente te ayudará a tomar decisiones más seguras.
- ✓ **Fortalece tus habilidades:** Desarrollar tu autoestima y aprender a decir "no" cuando sea necesario para evitar presiones sociales.
- ✓ **Apoyo familiar:** Mantén una comunicación abierta con tu familia, esa red es tu mejor apoyo para superar las dificultades.
- ✓ **Controla tu tiempo en redes sociales y dispositivos móviles:** Aprende a usar la tecnología de forma equilibrada para no caer en excesos.
- ✓ **Participa en actividades deportivas, culturales o recreativas:** Únete a actividades que te gusten y fomenten tu creatividad y sano desarrollo.



#ESCUELASQUECUIDAN



Conoce más acerca de la Estrategia Escolar

f IAPA CDMX Oficial X @iapa_cdmx Instagram @iapacdmx TikTok @iapa.cdmx

Ponte en contacto a través de nuestras redes sociales