



TRÍPTICO

Nombre del Alumno: Luis Rafael Cantoral Domínguez

Nombre del tema: Promoción Y Prevención De Salud Publica

Nombre de la Materia: Fundamentos De Enfermería III

Nombre del profesor: Cecilia De La Cruz Sanchez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Tercer

¿Que hacer en caso de recaída?

- **Pedir visita con el médico de referencia** para tratar los posibles síntomas de abstinencia y trabajar para reanudar la abstinencia.
- **Parar el consumo:** Haber tenido un resbalón no significa que ya esté todo perdido. Cada consumo que se evita es un paso que ya se ha hecho de cara a la recuperación.
- **No automedicarse.**
- **Explicarlo a las personas de confianza.**
- **No tomar decisiones importantes relacionadas con otros temas.** Es normal sentirse mal en estos casos y hay que dejar pasar unos días para ver las cosas con perspectiva y no ser injustos con uno mismo.
- **No fustigarse.** Una adicción es un trastorno crónico y puede que haya recaídas. Quedarse enganchado en pensamientos negativos no ayuda. Eso sí, pasado unos días, hay que poder analizar la recaída para no cometer los mismos errores y aprender de la experiencia, ya que hay una parte muy importante que depende de uno mismo.
- **Intentar seguir hábitos saludables.** Aflojar el ritmo unos días, dormir las horas necesarias y comer de forma equilibrada. Ayuda a recuperarse antes físicamente y a sentir menos malestar general.



Tú puedes lograrlo TE AYUDAMOS

"No importa cuan lento avances,
siempre y cuando no te detengas."



Contactos

CENTRA Pichucalco
932 114 7234
Carretera Pichucalco-Juárez
km.1 Col. Ciudad Estratégica

ADICCIONES

¿Usted, un familiar o
amigo depende de
sustancias o
actividades nocivas
para la salud o el
equilibrio psíquico?



¿Qué son las adicciones?

Son una enfermedad crónica y recurrente del cerebro. Que se basan en la búsqueda de alivio a través del consumo o uso de sustancias u otras conductas similares.

Síntomas.

Éstos variarán según la adicción que sufra el paciente y de sus características individuales de personalidad.

Dejamos algunos de los síntomas que se presentan en la mayoría de los casos de adicción:

- Pérdida de control del uso, con episodios de uso compulsivo que afectan a la vida en general de la persona.
- Estado de ánimo triste.
- Irritabilidad.
- Deterioro de la calidad de vida.
- Negación o autoengaño.
- Ansiedad.
- Obsesión.
- Inquietud o preocupación excesiva.
- Insomnio y otros trastornos del sueño.
- Sentimiento de culpabilidad.



Tipos de adicciones.

Las adicciones pueden clasificarse en dos grandes grupos de tipos:

1. Las dependientes de sustancias químicas, como la drogodependencia.
2. Las que donde el consumo se orienta a actitudes, comportamientos, relaciones con personas u objetos, conocidas como adicciones comportamentales o conductuales.

1

Adicciones a sustancias químicas o tóxicas

Cocaína.
Tabaco.
Cannabis.
Alcohol



2

Adicciones comportamentales o conductuales

Juego.
Sexo.
Compras.



Prevención.



Personal:

- Rechaza el consumo de cualquier sustancia tóxica.
- Evita conductas de riesgo.
- Expresa lo que sientes.
- Desarrolla tus habilidades para resolver problemas con confianza en ti mismo. Convive con tu familia, amigos y tu comunidad.
- Construye una escala de valores que le dé sentido a tu vida.
- Sigue estudiando y preparándote para la vida. Si ya trabajas, no abandones tu empleo.
- Practica algún deporte y mantén contacto con la naturaleza.

Social:

- Construir en la familia un ambiente de respeto y comunicación abierta, escuchando la opinión de todos los miembros.
- Establecer límites y normas básicas de convivencia para mantener el orden.
- Practicar relaciones interpersonales positivas.
- Comentar con la familia y amigos sobre cómo evitar las adicciones y las consecuencias de su uso.
- Brindar libertad y confianza para realizar reuniones en casa con familiares y amigos, así sabrán quiénes son y los gustos de cada uno.
- Evitar asociar las fiestas o convivencias con el consumo de alcohol y otras sustancias, así como con conductas de riesgo.
- Estipular horarios para actividades recreativas, el uso de videojuegos, Internet y redes sociales.

CONCLUSIÓN

Las adicciones, ya sean a sustancias químicas como el alcohol o las drogas, o conductuales como el juego o el uso excesivo del celular, afectan gravemente la salud, las emociones y la vida diaria de las personas. Son problemas que no siempre se notan al principio, pero que pueden crecer y volverse muy difíciles de controlar si no se atienden a tiempo.

Lo bueno es que sí se pueden prevenir y tratar. Con apoyo familiar, hábitos saludables, buena información y ayuda profesional, muchas personas logran salir adelante. También es importante saber que, si alguien tiene una recaída, no quiere decir que haya fracasado, sino que es parte del proceso y se puede volver a intentar.

En resumen, las adicciones son un problema serio, pero no imposible de superar. Con decisión, apoyo y las herramientas correctas, cualquier persona puede empezar de nuevo y mejorar su vida.