

TRÍPTICO PREVENCIÓN DE ADICCIONES

Pag 1

Pag 2

Pag 3

**ADICCIONES
PREVENCIÓN**
Campaña educativa sobre prevención de adicciones



Entre los objetivos fundamentales del CENFES está promover la dignificación de los operari@s del transporte público. Partimos de que su labor está sujeta a presiones económicas, el estrés del trabajo, la competencia, la contaminación y otros factores que pueden incidir en el consumo de sustancias tóxicas. Tal consumo no debe representar un riesgo para los operari@s y l@s usuari@s.

La sociedad actual tiende al consumo de dichas sustancias como alternativa para escapar de la realidad, de los problemas de inseguridad, angustia, estrés, desempleo, con la creencia de que ayudan a compensar sus frustraciones.

La responsabilidad de cada operari@ es básica para estar en posibilidades de desempeñar su labor.



¿QUÉ HACER PARA ESTAR ALERTA Y PREVENIR EL ABUSO DE LAS DROGAS?

Prevenir quiere decir llegar antes, por la ruta más segura; hay que balancear los deseos y saber frenar los impulsos en las curvas o cruceiros peligrosos.

LAS HERRAMIENTAS PREVENTIVAS DE QUE DISPONEMOS SON VARIAS, SEGÚN EL CRUCERO EN EL QUE ESTEMOS:

Familiares (encendido o marcha):

- Afecto.
- Comunicación.
- Disciplina.

Escolares y/o gremiales (aprender a conducir, acelerar y frenar):

- Relaciones con el grupo o gremio.
- Autocontrol.
- **Autoafirmación, asertividad, no hacer lo que no nos nace** aunque los demás lo hagan.

Comunidad (regular el tránsito):

- Es una labor de todas las personas promover que las organizaciones gremiales, civiles, religiosas y políticas establezcan responsabilidades tales como:

- 1 Comportamientos que reduzcan los riesgos y daños asociados al consumo.
- 2 Normatividad coherente; reglas y límites claros.



Centro para el Fomento de la Educación y Salud de los Operarios del Transporte Público de la Ciudad de México

LOS 3 ELEMENTOS BÁSICOS QUE INTERVIENEN EN LAS ADICCIONES SON:

LA PERSONA:

- Desarrollo físico y psíquico individual.
- Personalidad.
- Experiencia pasada con la droga.
- Expectativas.
- Motivación.
- Tolerancia.
- Dependencia física y/o psicológica.

LA SUSTANCIA:

- Características de la sustancia misma.
- Ruta de consumo: oral, intravenosa, inhalación y otras.
- Forma de absorción: las drogas que se fuman o se inyectan son las que llegan más rápido al cerebro y, por ende, son de las más adictivas.

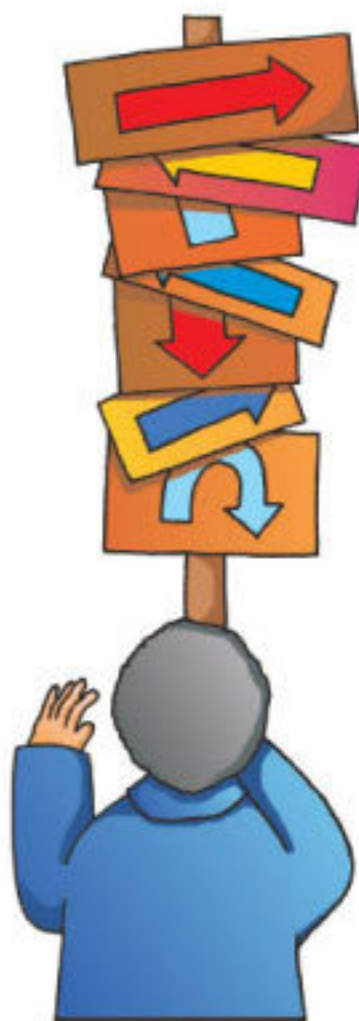
EL MEDIO AMBIENTE (Contexto):

- Actitudes sociales ante el consumo (percepción social del riesgo y de los daños potenciales)
- Sentido religioso, recreativo, cultural.
- Legislación a favor o en contra.
- Condiciones del lugar: aire libre, espacio cerrado.
- Presencia o ausencia de ruidos, limpieza.
- Lugar público o privado.
- Presencia o no de otras personas, amistades, camaradas, profesionales.
- Clima afectivo.
- Ritualismo, fiesta.

¿QUÉ DETERMINA LA PROPENSIÓN A LAS ADICCIONES?

La adicción se atribuye a muchos factores que se combinan, entre otros: la herencia, el medio ambiente y la edad en que se prueba la droga por primera vez.

NO TODO CONSUMIDOR SE CONVIERTE EN ADICTO, PERO HAY SITUACIONES QUE AUMENTAN EL RIESGO DE CAER EN LA TRAMPA



¿CUÁL ES LA EDAD MÁS PELIGROSA?

Mientras más pronto, peor... Hay adicciones que comienzan en la infancia. En la adolescencia, se acostumbra arriesgarse y desafiar los límites en busca de una identidad propia, es la edad más peligrosa.

MÁS DE 90% DE LOS ADULTOS ADICTOS A CUALQUIER SUSTANCIA INICIARON SU CONSUMO ANTES DE LOS 18 AÑOS.

¿QUÉ RASGOS DE LA PERSONALIDAD INDICAN QUE UNA PERSONA PUEDE VOLVERSE ADICTA?

Las investigaciones recientes sugieren que las personas que tienen miedo a los desenlaces negativos de las situaciones cotidianas, son más impulsivas y están en mayor riesgo que quienes tienen un umbral a la frustración alto y la capacidad de esperar su destino en calma, pase lo que pase.

SE DICE QUE LOS HÁBITOS AYUDAN A VIVIR, MIENTRAS QUE LAS ADICCIONES PUEDEN DESTRUIR LA VIDA.

Promoción de la Salud

Oriente 157, esq. Eduardo Molina, Col. Unidad Habitacional El Coyol, Del. Gustavo A. Madero, CP 07420, Teléfono 5750 8627, a un costado del Módulo de SETRAVI "El Coyol".

Mayores informes 57 50 84 95
E-mail: contacto.salud@cenfesac.org.mx
www.cenfesac.org.mx