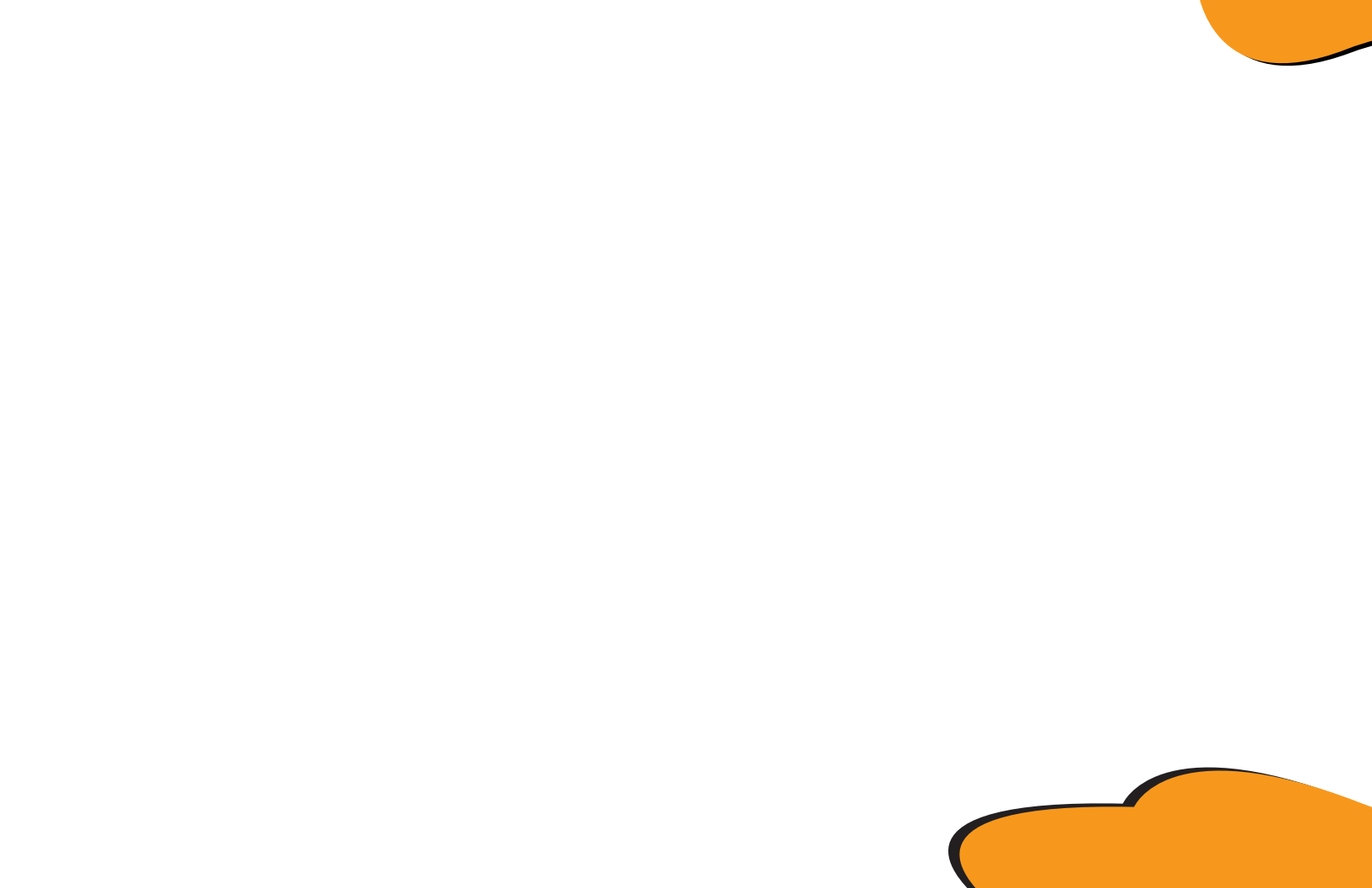


# EL FENÓMENO DE LAS DROGAS EN NUESTRAS COMUNIDADES

El rol de las personas facilitadoras judiciales en las comunidades para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas y las conductas de riesgo



GOBIERNO  
DE COSTA RICA



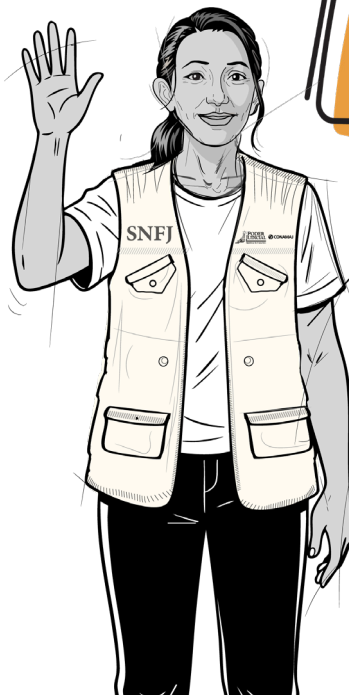
# ÍNDICE

PRESENTACIÓN .....	5
1.CONCEPTOS CLAVE PARA TOMAR EN CUENTA.....	6
2.CLASIFICACIÓN DE LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.....	7
3.PATRONES DE USO DE LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.....	8
4.NEURO ADAPTACIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS .....	9
5.DEPENDENCIA A SPA.....	11
6.FACTORES DE RIESGO PARA EL CONSUMO DE SPA.....	13
7.FACTORES DE PROTECCIÓN PARA EL CONSUMO DE SPA .....	18
8.PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SPA .....	20
9.ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN.....	21
10.ATENCIÓN Y TRATAMIENTO.....	23
11¿QUÉ PUEDE HACER UNA PERSONA FACILITADORA JUDICIAL? .....	25
12¿A DÓNDE SE PUEDE ACUDIR PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN Y AYUDA? .....	28

Hola, soy Manuel y soy facilitador judicial. No estamos aquí para juzgar, estamos aquí para comprender, abrir puertas al diálogo y acompañarnos como comunidad.



Hola, soy Ana y también soy facilitadora judicial, te voy a acompañar durante este folleto para que aprendamos formas de ayudar a nuestras comunidades a prevenir el consumo de drogas.



# PRESENTACIÓN

El fenómeno de las drogas es una situación compleja, multidimensional y dinámica que impacta en la salud de las personas, sus familias y comunidades. De manera que, el entendimiento y abordaje de las drogas, requiere situar a las personas en el centro de las intervenciones con el objetivo de superar los mitos y prejuicios existentes respecto al tema, así como brindar acompañamiento a las personas con base en sus necesidades e intereses particulares.

Sumado a lo anterior, la evidencia científica hace sus aportes desde las neurociencias, situando el fenómeno de las drogas en un contexto que requiere de atención especializada cuando existe un trastorno por consumo de sustancias psicoactivas, el cual compromete la dimensión física, psicológica y social de las personas, sumado a los factores de riesgo existentes.

De cara a este, desde la prevención, es importante la promoción de la salud, enfoque que desde la salud pública pretende potenciar los factores de protección ya que ofrece una gama de intervenciones sociales y ambientales establecidas para favorecer la salud y la calidad de vida individual.

El daño asociado al consumo de sustancias psicoactivas, a corto o a largo plazo, depende de la interacción de un conjunto de factores, tales como el tipo de sustancia y la forma de consumo, las características personales, físicas y psicológicas de la persona consumidora, además del contexto social en el que se produce el consumo. Es importante abordar el consumo de Sustancias Psicoactivas (SPA) desde una perspectiva de salud pública, promoviendo la educación, el tratamiento y la prevención.

Lo anterior puede facilitarse mediante tres mecanismos: el autocuidado, la ayuda mutua y la creación de entornos saludables (Organización Panamericana de la Salud, 1996).

**En este contexto, el presente folleto representa una guía breve para el entendimiento del fenómeno de las drogas, así como promover el rol de las personas facilitadoras judiciales en las comunidades para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas y las conductas de riesgo.**

Gerardo Rubén Alfaro Vargas  
Magistrado Presidente  
CONAMAJ

José Miguel Gómez Chavarría  
Director General  
Instituto Costarricense sobre Drogas

Primero tenemos que aprender algunos conceptos clave para entender el fenómeno de las drogas



## 1. CONCEPTOS CLAVE PARA TOMAR EN CUENTA

### Fenómeno de las drogas

El fenómeno de las drogas hace referencia al conjunto de interacciones sociales, culturales, económicas y sanitarias que giran en torno al consumo, la producción, el tráfico y el control de sustancias psicoactivas (SPA).

En este sentido, el consumo de SPA puede entender en estas dimensiones:

**Salud:** Pueden generar efectos significativos en la salud física y mental de las personas, incluyendo la posibilidad de presentar trastornos por dicho consumo, enfermedades y problemas psicosociales.

**Sociedad:** El consumo de SPA y su regulación son temas complejos en la sociedad debido a que pueden, aunque no en todos los casos, asociarse con la criminalidad, violencia y desestructuración social.

**Cultura:** Las SPA forman parte de prácticas culturales y rituales en muchas sociedades, lo que añade una capa de complejidad al fenómeno.

**Economía:** El tráfico de SPA es una actividad económica irregular que genera grandes ingresos y también está relacionado con la corrupción, el lavado de dinero y la violencia entre grupos criminales.

**Política:** Las políticas públicas sobre SPA, incluidas la prohibición, la legalización y la regulación, son objeto de debate en muchos países, ya que afecta la salud pública y la seguridad.

### Sustancias Psicoactivas

Según lo mencionado por el Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA), las sustancias psicoactivas, comúnmente se les conoce como “droga”, y es toda sustancia que al ser consumida por una persona, provoca una alteración en el funcionamiento del sistema nervioso central, afectando la percepción, el estado de ánimo y el comportamiento”.

## 2. Clasificación de las sustancias psicoactivas

Existen varias clasificaciones de las SPA:

### Por su origen:

**Drogas Naturales:** Son aquellas que se obtienen de plantas, hongos, animales u otros elementos de la naturaleza (por ejemplo: marihuana, cocaína, opio, hongos alucinógenos y ayahuasca).

**Drogas Semisintéticas:** Son aquellas en las que se parte de un componente obtenido de elementos de la naturaleza y mediante procesos químicos se transforma en otros compuestos (por ejemplo la heroína).

**Drogas Sintéticas:** También conocidas como "drogas de diseño", son aquellas que se producen en un "laboratorio" utilizando de una serie de productos químicos que reaccionan para obtener un determinado compuesto (por ejemplo: metanfetamina, éxtasis, LSD, fentanilo, ketamina).

### Clasificación según sus efectos:

**Depresores:** Son aquellas drogas que deprimen el funcionamiento del sistema nervioso central provocando una disminución del funcionamiento y la velocidad de la actividad mental y ciertas funciones físicas (por ejemplo: alcohol, fentanilo, heroína, marihuana).

**Estimulantes:** Son aquellas drogas que estimulan el funcionamiento del sistema nervioso central, provocando un estado de activación elevada. (por ejemplo: metanfetamina, cocaína, cafeína).

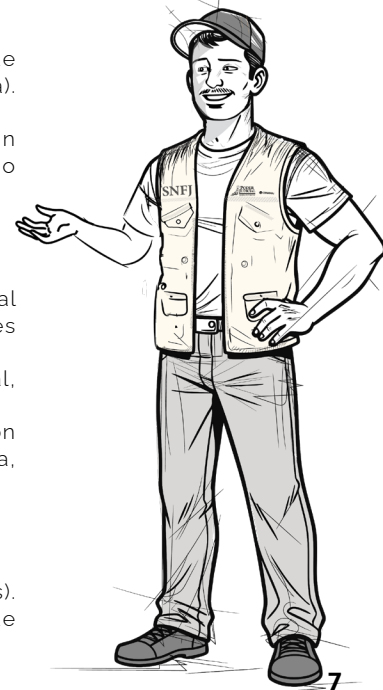
**Alucinógenos:** Son aquellas drogas que alteran el sistema nervioso central provocando una distorsión de la realidad, el estado de ánimo y de los procesos de pensamiento (por ejemplo: LSD, Ketamina, hongos alucinógenos).

### Clasificación según el estado legal:

**Legales:** Permitidas y reguladas por la ley (por ejemplo: alcohol, tabaco, ciertos medicamentos).

**Illegales:** Prohibidas por la ley (por ejemplo: cocaína, heroína, éxtasis, metanfetaminas). Algunas de estas sustancias psicoactivas pueden causar dependencia.

Otra información muy importante de entender es ¿cómo se clasifican las Sustancias Psicoactivas? Le explico.



### 3. Patrones de uso de las sustancias psicoactivas

Los patrones de uso de SPA pueden variar significativamente según diversos factores, como el contexto cultural, la disponibilidad de sustancias, el entorno social y las características individuales de las personas usuarias o consumidoras. A continuación, se presentan algunos patrones comunes de uso de drogas:

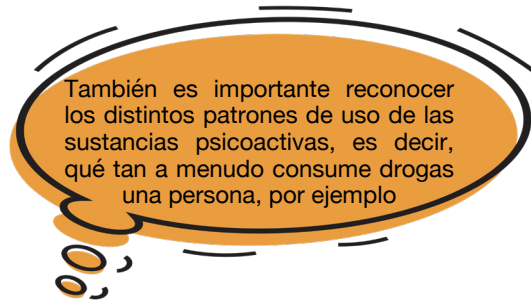
**Uso ocasional o recreativo:** Se refiere a la ingesta de sustancias de forma esporádica, a menudo en contextos sociales, como fiestas o reuniones.

**Uso regular:** Implica un consumo más frecuente, que puede ser diario o semanal. Este patrón puede desarrollarse en personas que utilizan sustancias como forma de evasión o búsqueda de placer.

**Uso problemático:** Este patrón se caracteriza por el uso de sustancias que causa problemas significativos en la vida de las personas, como dificultades en el trabajo, problemas de salud, conflictos familiares o problemas legales.

**Dependencia:** En este patrón, la persona se siente incapaz de controlar su consumo y experimenta síntomas de abstinencia cuando no consume la sustancia. La dependencia puede ser tanto física como psicológica.

**Poli consumo:** Es el uso de múltiples sustancias, a menudo al mismo tiempo. Esto puede aumentar los riesgos para la salud y complicar el tratamiento de la dependencia.



Los patrones de uso de drogas pueden cambiar a lo largo del tiempo y pueden ser influenciados por múltiples factores, incluyendo la edad, la historia personal, las experiencias de vida y el entorno social.

## 4. Neuro adaptación del consumo de drogas

### La neuro adaptación

La neuro adaptación se refiere a los procesos por los cuales el cerebro y el sistema nervioso se adaptan a la presencia de sustancias psicoactivas. Este fenómeno es fundamental para entender cómo las drogas afectan al organismo y cómo se desarrolla la dependencia a dichas sustancias.

Las sustancias psicoactivas pueden alterar la química del cerebro, afectando neurotransmisores y sus receptores. Con el tiempo, el cerebro puede adaptarse a la presencia de la SPA, lo que puede llevar a la tolerancia (necesidad de dosis mayores para lograr el mismo efecto) y a la dependencia (síntomas de abstinencia cuando no se consume).

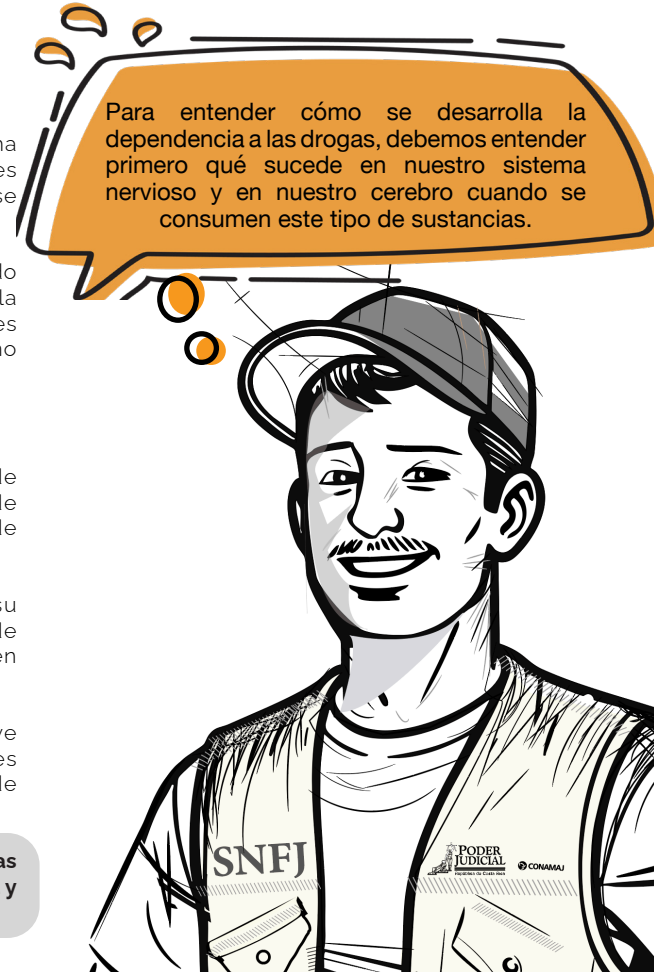
### Áreas afectadas por la neuro adaptación

**Sistema de recompensa en el cerebro:** Muchas SPA actúan sobre el sistema de recompensa del cerebro, liberando dopamina y produciendo sensaciones de placer. Con el uso prolongado, el cerebro puede reducir su producción natural de dopamina, llevando a la necesidad de consumir más droga para sentir placer.

**Plasticidad neuronal:** Es la capacidad que tiene el cerebro de cambiar su estructura y función en respuesta a la experiencia. El consumo de SPA puede provocar cambios duraderos en estas conexiones neuronales, que pueden contribuir a la dependencia.

**Factores ambientales y genéticos:** La neuro adaptación no solo se ve influenciada por la sustancia en sí misma, sino también por factores individuales como la genética, el entorno social y emocional y la historia personal de consumo (por ejemplo la edad de inicio).

**Entender la neuro adaptación es crucial para desarrollar tratamientos efectivos para las adicciones y para abordar las consecuencias del abuso de drogas en la salud mental y física de las personas.**



Para entender cómo se desarrolla la dependencia a las drogas, debemos entender primero qué sucede en nuestro sistema nervioso y en nuestro cerebro cuando se consumen este tipo de sustancias.

SNFJ

PODER JUDICIAL  
CONAMAJ



Ya sabemos qué pasa en nuestro cerebro al consumir SPA, ahora podemos hablar de la dependencia y cómo se clasifica.

## 5. Dependencia a las SPA

La dependencia a sustancias psicoactivas se refiere al estado que conduce al consumo con el fin de obtener una sensación de bienestar.

El consumo repetido de las drogas produce mayor tolerancia a sus efectos por lo que las dosis aumentan para alcanzar los mismos efectos.

### Tipos de dependencia

Existen dos tipos de dependencia a las SPA:

**La dependencia física:** son los cambios fisiológicos que ocurren en el cuerpo como resultado del uso prolongado de una sustancia psicoactiva. Cuando una persona es físicamente dependiente, su organismo se adapta a la presencia de la sustancia y su funcionamiento normal se ve alterado. Esto puede llevar a la aparición de síntomas de abstinencia cuando la persona reduce o interrumpe el consumo. Estos síntomas pueden variar según la SPA y pueden incluir:

- Sudoración
- Temblor
- Náuseas y vómitos
- Dolores musculares
- Ansiedad o irritabilidad
- Convulsiones (en casos severos)




**La dependencia psicológica:** es necesidad emocional o mental de consumir una droga. Esto puede manifestarse como un deseo intenso de usar la sustancia, así como la dificultad para controlar el consumo a pesar de las consecuencias negativas. La dependencia psicológica puede estar vinculada a:

1. La búsqueda del placer o la recompensa que proporciona la droga.
2. La necesidad de evitar el malestar emocional o físico.
3. La utilización de la sustancia como una forma de lidiar con el estrés, la ansiedad, la depresión u otros problemas psicológicos

**Síndrome de abstinencia:** Es un conjunto de reacciones tanto físicas como mentales que <sup>se</sup> sufre una persona con adicción a una sustancia cuando deja de consumirla.



An illustration of a man wearing a cap and a vest with 'SNFJ' on it, speaking to a group of four people in a residential neighborhood. A speech bubble above him contains text. In the background, there are houses, palm trees, and a car.

Es importante que sepamos  
¿Cuáles son los factores de  
riesgo que hacen que una  
persona pueda desarrollar una  
dependencia a las sustancias  
psicoactivas?

## 6. Factores de riesgo para el consumo de SPA

Tomando como sustento las investigaciones que han realizado los organismos encargados del tema, para conocer las causas que influyen en las personas que consumen SPA, aun sabiendo que son peligrosas, se han determinado factores que contribuyen a que se realice esa conducta.

Los factores de riesgo para el consumo de SPA son las circunstancias o características personales, ambientales o las relacionadas con la sustancia:

- **Vinculados a la sustancia:** La sustancia en sí misma no es muy significativa; su valor depende de cómo sea usada por la persona y del contexto en el que se encuentre. No obstante, algunas sustancias tienen una composición química y un potencial para causar dependencia que pueden hacer que su consumo sea desfavorable. El modo de administración de la sustancia también es importante en ese vínculo.

- **Vinculados a la persona:** A modo general, son los que constituyen a una persona como única en su historia individual, características internas, el autoconcepto, las actitudes, los valores, la autoestima, el autocontrol, la experimentación y expectativas del consumo.

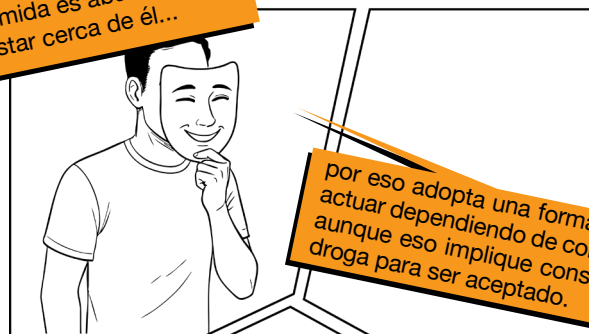
Entre los factores vinculados a las personas podemos mencionar situaciones como las siguientes:

### Actitudes favorables hacia las drogas

- Bajo aprovechamiento escolar
- Baja autoestima
- Baja asertividad
- Confusión con el sistema de valores
- Dificultad para el manejo del estrés
- Edad
- Elevada búsqueda de sensaciones
- Elevada necesidad de aprobación social
- Escasa tolerancia a la frustración
- Falta de conformidad con las normas sociales
- Falta de habilidades sociales
- Falta de habilidades para tomar decisiones o resolver conflictos
- Falta de información realista acerca de las SPA
- Genética
- Manejo inadecuado del tiempo libre

A Andrés se le dificulta encajar en su grupo de amistades, piensa que su personalidad tímida es aburrida y que nadie quiere estar cerca de él...

por eso adopta una forma de ser y actuar dependiendo de con quien es aunque eso implique consumir alguna droga para ser aceptado.



Daniela siempre vive preocupada por obtener aprobación de su familia, de sus amistades y su pareja...



Está confundida con lo que siente y piensa: frustración, ansiedad, estrés...

Ahora está dudando de sí misma...



Se pregunta ¿serán las drogas la salida o tendré que buscar ayuda profesional?

de  
té,  
na



Además, la calidad de las relaciones sociales y familiares puede influir significativamente en los hábitos de consumo y en la posibilidad de desarrollar trastornos por consumo de SPA.



#### **Relacionados con el ámbito familiar:**

- Baja cohesión familiar.
- Clima afectivo inadecuado.
- Estilo educativo familiar.
- Consumo de drogas en el ámbito familiar.

#### **Relacionados con el ámbito escolar:**

- Falta de integración escolar.
- Consumo de drogas en el medio escolar.

#### **Relacionados con el grupo de iguales:**

- Consumo de drogas.

#### **Relacionados con el ámbito laboral:**

- Organización del proceso productivo.
- Puesto de trabajo y/o tarea.
- Ambiente laboral.



Roy era niño vivía en un hogar difícil, él y su hermana soñaban con ser grandes y poder escapar...



Roy nunca hablaba de su situación familiar con nadie, era distante con sus compañeros del colegio, le costaba mucho hacer amigos y encajar...



Creyó que las drogas y el alcohol serían su escape...



Ahora se esfuerza para que su familia no sufra lo que él sufrió...



Seguramente usted se está preguntando  
¿Qué podemos hacer al respecto para prevenir el  
consumo de drogas?

Por eso hablaremos sobre los factores de protección  
para el consumo de drogas, que nos ayudarán a  
generar ideas para prevenir el consumo a nuestra  
comunidad.



## 7. Factores de protección para el consumo de SPA

Frente a los factores de riesgo, se encuentran los factores de protección. Estos factores son condiciones "que inhiben, atenúan o hacen menos probable que una persona consuma drogas al igual que con los factores de riesgo, los factores de protección pueden ser individuales, familiares y sociales. Entre estos factores, se mencionan:

### Factores individuales:

- Autocontrol
- Autoconocimiento
- Actitud positiva
- Adecuada autoestima
- Habilidad de resolución de conflictos y toma de decisiones
- Empatía
- Resiliencia

### Factores familiares:

- Buenas relaciones familiares
- Aprecio y reconocimiento de los padres y madres a los hijos e hijas
- Comunicación
- Límites claros y disciplina adecuada
- Responsabilidades establecidas
- Compartir intereses y tiempo libre
- Apoyo y seguimiento de la educación de los hijos e hijas

### Factores sociales:

- Acceso a servicios de salud, educación y trabajo
- Promoción de actividades de tiempo libre
- Áreas que favorezcan la convivencia individual, familiar y social

# FAMILIA

ENTRETENIMIENTO



TIEMPO LIBRE

BUENAS  
RELACIONES



EMPLEO



## 8. Prevención del consumo de SPA

Es importante considerar los factores mencionados anteriormente con el objetivo de prevenir conductas riesgosas, así como potenciar aquellos factores que favorecen para retardar o evitar el consumo de SPA. Aunque se puede adquirir un trastorno por consumo de SPA a cualquier edad, la evidencia científica ha demostrado que, entre menor edad de inicio en el consumo de SPA, mayor probabilidad de que se adquiera dependencia a las sustancias, siendo que el cerebro todavía está en desarrollo, es más probable que el consumo de sustancias psicoactivas a edades tempranas afecte la función cerebral en zonas que son críticas para la motivación, la memoria, el aprendizaje, el juicio y el control del comportamiento, de manera que la prevención desde etapas tempranas es lo más conveniente.

### Programas de Prevención

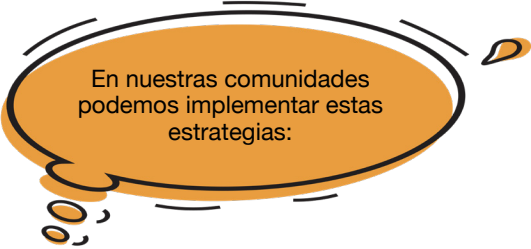
Los programas preventivos de drogas son iniciativas delineadas para aumentar los factores de protección y eliminar o reducir los factores de riesgo, así como minimizar los daños asociados al consumo de SPA. Estos programas se realizan en diversos ambientes, como escuelas, comunidades y centros de salud, entre otros.

Existen tres tipos de programas de prevención:

**Programas universales:** se enfocan en los factores de riesgo y de protección que son comunes a todos los niños en un ambiente determinado, como la escuela o la comunidad.

**Programas selectivos:** para grupos de niños y adolescentes expuestos a ciertos factores que aumentan el riesgo de que consuman drogas.

**Programas indicados:** están diseñados para jóvenes que ya han comenzado a consumir drogas.



En nuestras comunidades podemos implementar estas estrategias:

## 9. Estrategias de prevención

Los programas preventivos se acompañan de estrategias, entre las cuales se pueden citar:

**Educación sobre las sustancias psicoactivas:** Proporcionar información realista con evidencia científica sobre los efectos y riesgos asociados con su consumo.

**Habilidades para la vida:** Enseñar a las personas jóvenes habilidades para enfrentar situaciones sociales, resolver problemas, manejar el estrés, toma de decisiones, asertividad.

**Intervenciones en centros educativos:** Implementar programas dentro de los centros educativos que promuevan un ambiente saludable y enseñen a las personas estudiantes sobre prevención de SPA a través de talleres, charlas y actividades interactivas.

**Programas comunitarios:** Involucrar a la comunidad en actividades que ofrezcan alternativas al consumo de SPA, como deportes, arte, actividades recreativas, entre otras.

**Capacitación para padres, madres y personas de cuidado:** Ofrecer recursos y talleres para ayudar a los padres a comunicarse efectivamente con sus hijos sobre el uso de drogas y cómo tablecer un ambiente familiar saludable

**Redes de apoyo:** Crear grupos de apoyo y redes comunitarias que fomenten la comunicación sobre el consumo de SPA y la salud mental.

**Iniciativas basadas en evidencia:** Implementar programas que hayan demostrado ser efectivos a través de la investigación y la evaluación continua.

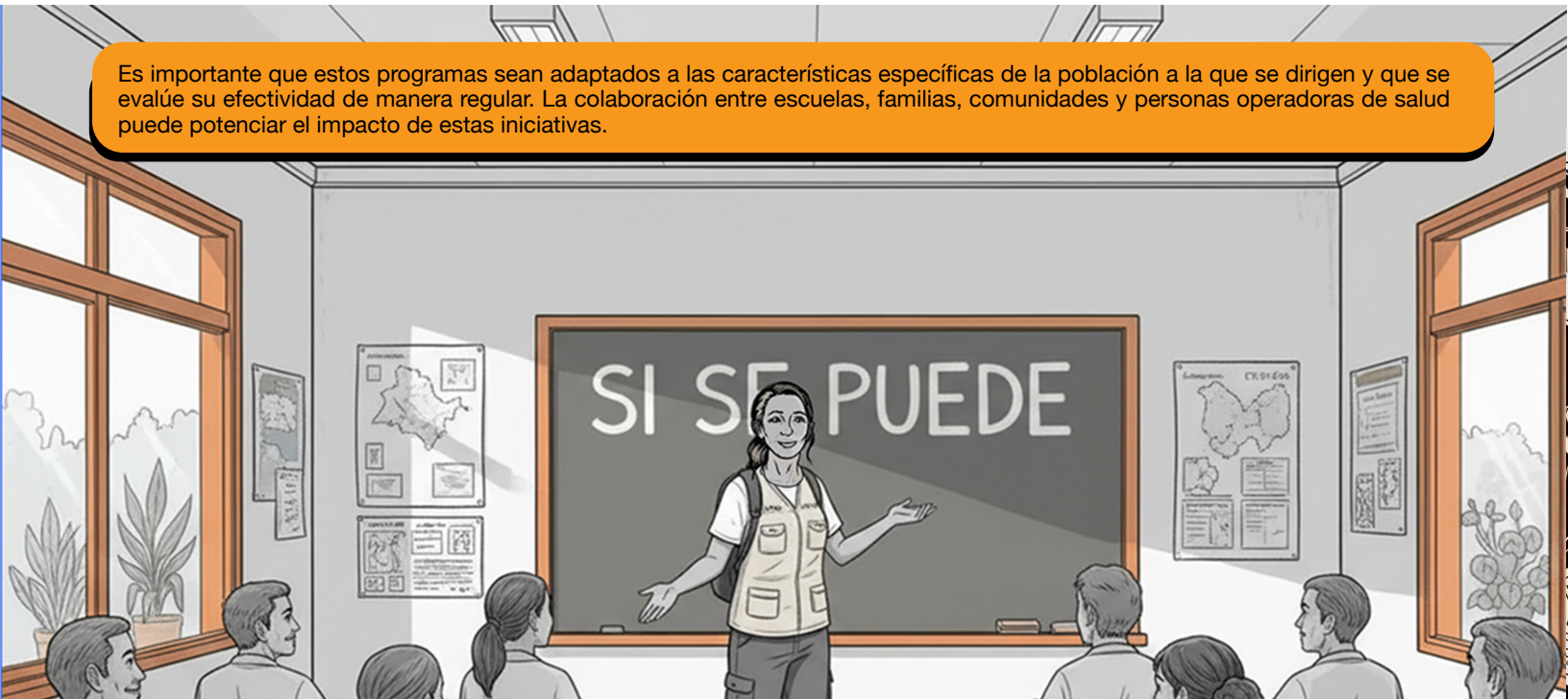


Prevención en poblaciones de riesgo: Desarrollar iniciativas específicas para grupos vulnerables, como adolescentes en riesgo, personas con antecedentes familiares de abuso de sustancias o comunidades vulnerables.

Promoción de la salud mental: Integrar la prevención del consumo de SPA con programas de salud mental para abordar factores subyacentes que pueden contribuir al uso de sustancias.

Campañas de sensibilización: Utilizar los medios de comunicación y las redes sociales para crear conciencia sobre los riesgos del consumo de sustancias psicoactivas y promover mensajes positivos.

Es importante que estos programas sean adaptados a las características específicas de la población a la que se dirigen y que se evalúe su efectividad de manera regular. La colaboración entre escuelas, familias, comunidades y personas operadoras de salud puede potenciar el impacto de estas iniciativas.



## 10. Atención y tratamiento

Todas las acciones anteriores nos ayudan a prevenir el consumo de drogas, pero ¿cómo podemos ayudar a quienes ya sufren de ese trastorno?

Hay que aclarar que no todas las personas que consumen sustancias psicoactivas desarrollarán un trastorno por dicho consumo debido a que el fenómeno depende también de los múltiples factores que se describieron anteriormente. Hay personas que consumen y no existe ningún tipo de afectación en sus áreas físicas, personales, familiares y sociales.

Sin embargo, cuando aparece un trastorno por consumo de sustancias psicoactivas, se requiere de atención y tratamiento integral y especializado.

En este sentido, existen algunos recursos o centros de atención en los cuales existe la posibilidad de acompañar en el proceso de la recuperación.

El tratamiento ambulatorio y el tratamiento residencial son dos enfoques diferentes para abordar los trastornos por consumo de SPA y cada uno cuenta con sus propias características y beneficios.

### Tratamiento Ambulatorio

El tratamiento ambulatorio es un enfoque en el cual la persona recibe atención y apoyo sin necesidad de vivir en una instalación de tratamiento.


Algunos aspectos clave incluyen:

**Flexibilidad:** Asistencias a sesiones multidisciplinarias, grupos de apoyo o consultas médicas según un horario que se adapta a las necesidades y responsabilidades de las personas, el trabajo o la familia.

**Intervenciones:** Puede incluir terapia individual, terapia grupal, educación sobre la dependencia y la administración de medicamentos, si es necesario.

**Apoyo Continuo:** El tratamiento ambulatorio permite que las personas usuarias mantengan su vida cotidiana mientras reciben apoyo para su recuperación.



An illustration of a woman with dark hair tied back, wearing a light-colored medical vest over a white shirt and dark pants. The vest has 'SNFJ' and 'CONSEJO' logos. She is standing in front of a building entrance with a door and some plants. A large orange speech bubble is positioned above her, containing text.

Recuerde que el fenómeno de las drogas requiere de una atención integral desde la salud pública y desde el respeto de los derechos humanos de las personas que presentan un trastorno por consumo de SPA.

## Tratamiento Residencial

El tratamiento residencial, por otro lado, implica que la persona usuaria vive en una instalación

de tratamiento durante un periodo determinado. Algunos aspectos clave incluyen:

**Retiro:** Es un entorno de retiro para el tratamiento, lo que permite a la persona usuaria alejarse de las influencias externas y concentrarse en su proceso de recuperación.

**Estructura y Rutina:** El tratamiento residencial ofrece una rutina diaria estructurada que incluye terapia, actividades recreativas, educación y apoyo.

**Atención Intensiva:** Este tipo de tratamiento suele ser más intensivo, lo que puede ser beneficioso para dependencias severas o que han intentado recuperarse sin éxito en el pasado.

**Apoyo Comunitario:** Las personas pacientes comparten el espacio con otras en recuperación, lo que puede fomentar un sentido de comunidad y apoyo mutuo.

Cabe destacar que la elección entre tratamiento ambulatorio y residencial depende de varios factores, incluyendo la gravedad de la dependencia, el historial de tratamiento, las circunstancias de vida y las preferencias de la persona; una evaluación profesional puede ayudar a determinar cuál opción es más adecuada para cada persona.



¿Qué podemos hacer las personas facilitadoras judiciales?

## 11. ¿Qué puede hacer una persona facilitadora judicial?

Las personas facilitadoras judiciales tienen un rol activo en la difusión de información y promoción de una cultura de paz social, por lo que ser agentes multiplicadores sobre la prevención del consumo de drogas es una función valiosa en sus comunidades.

Algunas de las actividades que pueden realizar son las siguientes:

Informar a sus vecinas y vecinos sobre los efectos del uso de drogas.

Organizar charlas en escuelas y colegios de sus comunidades, así como en otros espacios comunitarios dirigidos a personas jóvenes.

Promover actividades de arte, deporte y otras que generen un impacto positivo en la comunidad e involucre a todas las personas.

Promover la creación de redes de apoyo en las comunidades.

Divulgar información sobre salud mental.

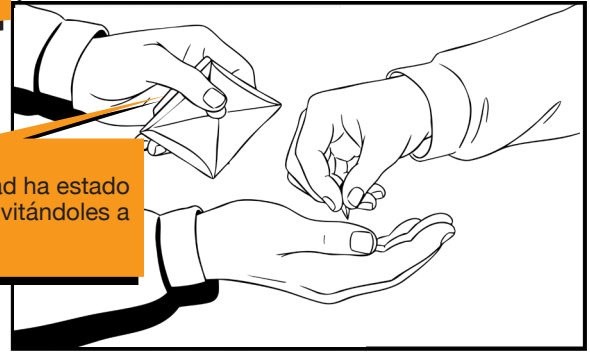
Orientar a las personas a dónde acudir y llamar para conocer más sobre este tema o ser atendidas.

Coordinar con instituciones públicas u organizaciones para la realización de actividades preventivas en la comunidad.

En la comunidad de Ana y Manuel, hay muchas personas jóvenes. No hay muchos lugares donde estar, así que se reúnen en la esquina a pasar el rato.



Gente de otra comunidad ha estado llegando a la esquina, invitándoles a fiestas y a otras cosas.



Con preocupación por la situación, Alejandro, Valeria y Rita hablan con Ana y Manuel para hacer una estrategia...



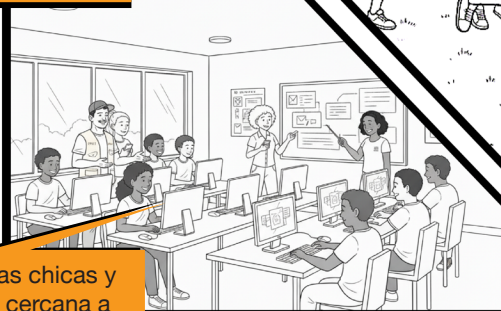
Se reúnen con las chicas y chicos de la comunidad y conversan sobre las SPA y sus peligros. Les escuchan para establecer qué actividades les gustaría realizar a modo de prevención.



Manuel consiguió una voluntaria de la comunidad para que impartiera las clases de teatro...



Ana consiguió llevar a las chicas y chicos a una fundación cercana a la comunidad, para que recibieran clases de tecnología...



En un mes, todas las personas jóvenes de la comunidad, organizaron el campeonato de fútbol mixto...

Acá le dejamos algunas fuentes donde puede encontrar más información y ayuda

## 12. ¿A dónde se puede acudir para obtener más información y ayuda?

En Costa Rica, la prestación de servicios en atención y tratamiento ambulatorio gratuito está a cargo del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA) en su sede central y en los Centros de Atención Integral en Drogas (CAID) en 10 sedes regionales.

Por su parte, la prestación de servicios de tratamiento residencial lo conforman los Organismos No Gubernamentales (ONG) con costo adicional.

Si requiere de ayuda o conocer sobre la atención ambulatoria o los CAID del IAFA y las ONG de tratamiento residencial, puede ingresar al sitio web: <https://iafa.go.cr/> o llamar a los teléfonos del IAFA:

Central telefónica: +506 2224 6122

Línea gratuita: 800 IAFA 800

Gracias por acompañarnos en este folleto y por trabajar para tener una comunidad mejor



## Fuentes Consultadas

Factores de riesgo, protección y resiliencia. <http://www.educacionadistancia.eneo.unam.mx/UAPA/Prevenci%C3%B3n%20de%20%20Conductas%20Adictivas/UAPA%207/07Factores-riesgo-v2-/HTML/>. Recuperado el 11 de marzo del 2024.

Instituto Costarricense sobre Drogas. (2020). Algunas ideas sobre la ciencia de la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. <https://www.icd.go.cr/portalicd/images/docs/upp/Algunas-ideas-sobre-prevencion-SPA-UPP.pdf>. Recuperado el 12 de febrero de 2024.

Instituto Costarricense sobre Drogas. (2007). Guía para usuarios de precursores químicos esenciales y máquinas controladas. [https://icd.go.cr/portalicd/images/docs/precursores/guia\\_precu\\_22052008.pdf](https://icd.go.cr/portalicd/images/docs/precursores/guia_precu_22052008.pdf). Recuperado el 20 de febrero 2025.

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia IAFA (s.f.). Sobre las sustancias psicoactivas. <https://iafa.go.cr/aprender/sobre-las-sustancias-psicoactivas/> Recuperado el 20 de febrero de 2025.

NIDA. 2020. El uso indebido de drogas y la adicción. Obtenido de <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/abuso-y-adiccion-las-drogas> . Recuperado 17 de febrero 2025.

NIDA. 2020. Tratamiento y recuperación. <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/tratamiento-y-recuperacion>. Recuperado el 17 de febrero 2025.

Organización Panamericana de la Salud. La Salud Pública (1996). Recuperado el 11 de enero del 2024.

