

# DIRECTORIO

Dr. José Ángel Córdova Villalobos  
**Secretario de Salud**

Dra. Maki Esther Ortiz Domínguez  
**Subsecretaria de Innovación y Calidad**

Dr. Mauricio Hernández Ávila  
**Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud**

Mtra. Laura Martínez Ampudia  
**Subsecretaria de Administración y Finanzas**

Dr. Julio Sotelo Morales  
**Coordinador General de los Institutos Nacionales de Salud**

Dra. María de los Ángeles Fromow Rangel  
**Titular de la Unidad Coordinadora de Vinculación y Participación Social**

Dra. Jacqueline Arzos Padrés  
**Titular de la Unidad de Análisis Económico**

Dr. Miguel Ángel Toscano Velasco  
**Comisionado Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios**

Dr. Germán Fajardo Dolci  
**Comisionado Nacional de Arbitraje Médico**

Lic. Daniel Karam Toumeh  
**Comisión Nacional de Protección Social en Salud**

Lic. Carlos Olmos Tomasini  
**Director General de Comunicación Social**

Dr. Carlos José Rodríguez Ajenjo  
**Secretariado Técnico del Consejo Nacional contra las Adicciones**

## **Responsable de la Publicación:**

Mtro. Simón Tavera Romero

Mtra. María José Martínez Ruiz

Diseño Gráfico: Lic. D. G. M. del Pilar Rosas L.

[www.conadic.gob.mx](http://www.conadic.gob.mx)

ISBN: 978-970-721-496-5

# DIRECTORIO

## DIF

Lic. Margarita Zavala Gómez del Campo  
**Presidenta del Consejo Ciudadano Consultivo**

Lic. Ma. Cecilia Landerreche Gómez Morín  
**Titular del Sistema Nacional DIF**

Lic. Alejandro Lucas Orozco Rubio  
**Jefe de la Unidad de Atención a Población Vulnerable**

Dr. Sergio Medina González  
**Jefe de la Unidad de Asistencia e Integración Social**

C.P. Alberto del Río Leal  
**Oficial Mayor**

Ing. Juan Bárcenas González  
**Titular del Órgano Interno de Control**

Lic. Ana Patricia Elías Ingram  
**Dirección General de Protección a la Infancia**

# DIRECTORIO

## Fundación Gonzalo Río Arronte, I.A.P.

Lic. Ignacio Morales Lechuga  
**Presidente**

C.P. Alfredo Harp Helú  
**Vicepresidente y Tesorero**

Dr. Fause Attie Cury  
**Secretario**

Arq. Gilberto Borja Suárez  
**Vocal**

Dr. Ignacio Chavez Rivera  
**Vocal**

Ing. Julio Gutiérrez Trujillo  
**Vocal**

Lic. Miguel Mancera Aguayo  
**Vocal y Presidente del Comité de Adicciones**

Lic. Rafael Moreno Valle Suárez  
**Vocal**

Dr. Jesús Reyes Heroles  
**Vocal**

Dr. Eduardo Salazar Dávila  
**Vocal**

Sr. Rubén Aguilar Monteverde  
**Patrono Honorario**

Dr. Jesús Kumate Rodríguez  
**Patrono Honorario**

Dr. Rafael Moreno Valle  
**Patrono Honorario**

C.P. Luis Domínguez Mota  
**Director**

Lic. Saúl Uribe Ahuja  
**Asesor Jurídico**

Lic. Alfredo Corrique Pulgar  
**Asesor Jurídico**

## Prólogo

Uno de los más graves problemas de salud que vive la humanidad es el de las adicciones, que es también uno de los mayores peligros para nuestras familias y para México porque las drogas nos roban lo mejor que tenemos: nuestras niñas, niños, adolescentes y jóvenes y, con ellos, su futuro, sus sueños y los nuestros como padres.

Cada vez que un joven tiene, por primera vez, un acercamiento a la droga se expone a la posibilidad real de convertirse en un adicto poniendo en riesgo no sólo su vida sino también el proyecto social de nación al que aspiramos; por eso todos estamos obligados a trabajar—cada quien en su propio ámbito—para prevenir las adicciones así como rehabilitar a los adictos y apoyar a sus familias.

Las drogas, el narcotráfico y las adicciones no son problemas relacionados exclusivamente con la policía, el ejército, las procuradurías o los tribunales, tenemos que admitir que son problemas estrechamente vinculados con la sociedad y todas las autoridades. Esta problemática debe tratarse, hablarse y discutirse en todos los grupos sociales: el núcleo familiar, los amigos, maestros y alumnos, etc. con el fin de conocer, difundir y actuar ya que en estos temas no hay ideologías o puntos de vista incompatibles; ante estos problemas perdemos todos o ganamos todos.

Actualmente, el Gobierno realiza—en diversos ámbitos y niveles—acciones para combatir el narcotráfico para que la droga no llegue a nuestros hijos y, así, limitar la posibilidad de que los niños caigan en adicciones. Desgraciadamente, la sola acción del Gobierno no es suficiente ya que mientras haya quien compre droga habrá quien la venda. De ahí que la mejor forma de contribuir efectivamente a acabar con este mal es atacándolo de manera colectiva en cada comunidad, en cada grupo, en cada centro de atención, en cada organización y en cada grupo de vecinos.

Yo comparto la preocupación de muchas mamás al saber que nuestros hijos corren este riesgo y nos sentimos solas porque no tenemos suficiente información para luchar contra las adicciones. Hoy nuestras niñas, niños y adolescentes viven una amenaza que nosotros no tuvimos tan cerca cuando éramos jóvenes porque sabíamos que existían las drogas, pero no teníamos la facilidad de acceso que hoy se tiene a ellas ni la variedad: desde el cemento callejero, la coca y la marihuana hasta las más complejas combinaciones químicas en pastillas y bebidas. Es decir, sin tonos alarmistas, nuestros hijos—sin importar lugar de procedencia o nivel socioeconómico—están expuestos diariamente a este problema. Por eso, nuestro compromiso es dar a los padres de familia la información necesaria para alejar a sus hijos de este peligro.

El ideal es lograr que no haya ni siquiera el primer consumo, que no haya ni siquiera el intento; que los niños y adolescentes tengan claro que por ahí no se debe pasar. Y no como una prohibición que limite su libertad sino como medio para obtenerla ya que cualquier adicción coarta la libertad del individuo porque aniquila la voluntad.

A través del Consejo Nacional Contra las Adicciones (CONADIC), el Gobierno ha dado gran importancia a la cultura para la prevención de adicciones y ha creado una gran infraestructura de atención pública para la prevención y detección temprana de las adicciones. Se están construyendo 310 Unidades Médicas de Alta Especialidad (UNEMES) que son Centros de Atención Primaria de las Adicciones (CAPA), mejor conocidos como los “Centros Nueva Vida”, para que todos tengamos un lugar al cual recurrir en busca de información o apoyo.

La presente Guía es un instrumento más en la lucha contra las adicciones; apoya el trabajo de aquellos funcionarios que están en contacto con las familias para que puedan proporcionar la información necesaria para prevenir que algún miembro de la familia sea víctima de esta enfermedad o si ya es adicto canalizarlo a un proceso de rehabilitación. Este trabajo busca la prevención del uso de drogas con la promoción de acciones positivas y conductas saludables y con la práctica de una educación basada en el fortalecimiento positivo del carácter y la confianza dentro del seno familiar y en la escuela.

Este instrumento va dirigido a los servidores públicos y a todas aquellas personas que tienen una vocación de servicio y quieren trabajar por México, por sus niñas, niños y jóvenes. De antemano, les doy las gracias porque estoy segura que con su trabajo darán una Nueva Vida a muchas familias, harán que muchas madres y muchos padres nos sintamos más tranquilos y lograrán que nuestros hijos y nuestras hijas caminen seguros y dueños de su futuro.

Lic. Margarita Zavala Gómez del Campo  
Presidenta del Consejo Consultivo Ciudadano  
Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)

# Bienvenida

Estimado *Promotor Nueva Vida*:

Sabemos que la labor cotidiana que hacen los promotores o las personas que trabajan en diversas áreas de atención a las familias o a la población, es importantísima y que ustedes pueden fomentar la salud, y contribuir grandemente a la prevención en materia de adicciones.

Entendemos que para este importante trabajo es necesario contar con una herramienta que les permita -de manera práctica y sencilla- detectar en forma temprana a personas que presenten consumo de sustancias adictivas o una mayor propensión a hacerlo y gracias a ello detener el avance del problema.

Este guía les ayudará a realizar una sesión de **consejo breve** con la finalidad de facilitar la detección y canalización de personas que consuman sustancias adictivas, y es una herramienta útil para apoyar a la familia en el proceso de saber qué hacer en caso de que presente un problema de este tipo.

La gran red de promotores de diversos tipos que existe en el país es uno de los contactos más cercanos y seguros que tienen las familias y las personas para resolver algunas dudas y solicitar un primer apoyo que puede ser definitivo.

Para ser útiles, se necesita estar informados, ser eficaces y saber comunicarse para establecer y mantener una buena relación basada en la confianza dentro de un ambiente de confidencialidad.

Esta guía es solamente un eslabón de una cadena de apoyo que sólo busca ayudar en el trabajo a los *Promotores Nueva Vida* para apoyar a los individuos y sus familias a identificar de manera temprana un problema y empezar a resolverlo, y no pretende sustituir a una intervención profesional o la que puede otorgar un centro o una institución especializados en el tratamiento de las adicciones.

¡Esperamos que así sea y les deseamos éxito en su labor!

## En sus marcas... el enfoque preventivo

La **prevención universal** son los esfuerzos dirigidos a una población (por ejemplo a los adolescentes) con o sin riesgo para el consumo de sustancias. Con ella se busca **retrasar** la edad de inicio del consumo, o bien, favorecer que no se consuman sustancias.

La **prevención selectiva** se hace para grupos en riesgo (como el de los adolescentes que consumen experimentalmente sustancias) y busca **detener** el avance hacia un consumo problemático.

La **prevención indicada** evita que se progrese en el consumo y busca disminuir los problemas asociados a éste. Se dirige a grupos que ya consumen tabaco, alcohol y/u otras drogas, y que por ello pueden presentar consecuencias negativas.

## Identifique cuál intervención debe usarse en función del nivel de consumo

NIVEL DE CONSUMO	NIVEL DE INTERVENCIÓN
<b>Abstinencia</b>	Prevención universal
<b>Uso experimental:</b>  Uso mínimo de las sustancias, asociado con actividades recreativas; limitado al consumo de tabaco, alcohol o una sola droga	Prevención universal
<b>Abuso temprano:</b>  Puede involucrar el consumo de más de una droga, mayor frecuencia y la aparición de consecuencias negativas.	Prevención selectiva
<b>Abuso</b>  Uso frecuente y regular de una droga en un periodo de tiempo extenso, acompañado de un mayor número de problemas.	Prevención indicada
<b>Dependencia</b>  Uso regular y continuo de drogas, presencia de tolerancia a los efectos de las drogas y búsqueda obsesiva de actividades relacionadas con el consumo.	Tratamiento
<b>Recuperación</b>  Es el regreso a la abstinencia; algunas personas pueden tener recaídas e iniciar nuevamente el proceso de cambio.	Mantenimiento

# Consejo breve<sup>1</sup>

## Recomendaciones antes de iniciar una sesión de trabajo individual o familiar

- Establezca y mantenga un ambiente de confianza y de reserva; aclare que toda información que proporcione la persona es confidencial.
- Informe que esta sesión de consejo breve no tiene implicación legal y que únicamente pretende apoyar a la persona para evitar que su problema de consumo de sustancias adictivas avance.
- Deje de lado juicios de valor respecto al consumo de sustancias (tabaco, alcohol y/u otras drogas).
- Cuide su comunicación no verbal, evite gestos, expresiones o miradas que juzguen a la persona respecto a su consumo de sustancias adictivas.
- Cuide la relación, teniendo en cuenta la edad y el nivel escolar y socioeconómico de la persona y de la familia.
- Explique paso a paso las actividades que se realizarán durante la sesión.
- Tenga esta guía a la mano para resolver problemas sencillos.

Los cinco pasos que recomendamos seguir como una sesión de orientación forman la palabra IDEAS<sup>2</sup>, que significa:

- I= Indaga
- D= Dialoga
- E= Establece metas
- A= Acompaña en el proceso de cambio
- S= Seguimiento

<sup>1</sup> Sesión de consejo breve: tipo de intervención breve de una sola sesión, dirigida a la detección temprana de individuos que presentan abuso de las sustancias con el objetivo de disminuir la progresión del problema.

<sup>2</sup> Martínez K., Salazar, M., y Legaspi, E. (2007) Consejo para adolescentes que inician el consumo de alcohol y otras drogas. Guía para el orientador. CONADIC. México.

## Paso uno: I = Indaga

Para identificar el nivel de abuso o dependencia al tabaco aplique el siguiente cuestionario.

1	¿Cuántos cigarrillos fuma usted al día?	31 ó más 21 a 30 11 a 20 Menos de 10	3 2 1 0
2	¿Fuma usted más cigarrillos durante la primera parte del día que durante el resto?	Sí No	1 0
3	¿Cuánto tiempo transcurre desde que usted despierta hasta que fuma el primer cigarrillo?	Menos de 5 min. 6 a 30 min. 31 a 60 min. más de 60 min.	3 2 1 0
4	¿Qué cigarrillo le es más difícil de omitir?	El primero de la mañana Algún otro	1 0
5	¿Le es difícil no fumar donde se prohíbe fumar?	Sí No	1 0
6	¿Fuma usted cuando está enfermo e incluso en cama?	Sí No	1 0
		Total	

Para obtener el puntaje sume los valores de cada una de las respuestas. Si suma 5 o más puntos, se considera DEPENDIENTE A LA NICOTINA.

¿Qué hacer dependiendo del nivel del problema?	
<p><b>Si suma menos de 5 puntos se considera que NO presenta aún DEPENDENCIA FÍSICA.</b> En este caso, le sugerimos que haga una sesión de Consejo Breve con el método IDEAS.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La Meta sugerida es la abstinencia</b></li> </ul>	
<p><b>Si suma más de 5 puntos se considera que presenta DEPENDENCIA FÍSICA.</b> En este caso, le sugerimos canalizar a la persona a un Centro de la Red “Nueva Vida” o a una Clínica que tenga este servicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La Meta sugerida es la abstinencia</b></li> </ul>	

# I = Indaga: Si se necesita identificar problemas de consumo de alcohol haga las siguientes preguntas y sume los valores de las respuestas

1.- ¿Qué tan frecuente toma bebidas alcohólicas?	
Nunca	0
Una vez al mes o menos	1
Dos o cuatro veces al mes	2
Dos o tres veces por semana	3
Cuatro o más veces por semana	4
2.- ¿Cuántas copas se toma en un día típico común de los que bebe?	
1 ó 2	0
3 ó 4	1
5 ó 6	2
7 ó 9	3
10 ó más	4
3.- ¿Qué tan frecuente toma 6 ó más copas por ocasión?	
Nunca	0
Menos de 1 vez por mes	1
Mensualmente	2
Semanalmente	3
Diario o casi diario	4
Total	

1.- ¿Alguna vez ha sentido la necesidad de disminuir la cantidad de alcohol que toma?	
Sí	25
No	0
2.- ¿Se ha sentido molesto por que lo critican por su manera de beber?	
Sí	25
No	0
3.- ¿Se ha sentido mal o culpable por su manera de beber?	
Sí	25
No	0
4.- ¿Alguna vez ha tomado un trago a primera hora de la mañana?	
Sí	25
No	0
Total	

De 0 a 3 puntos: Bebe en forma responsable  
 De 4 a 7 puntos: Bebe en forma riesgosa  
 8 ó más puntos: Aplique las siguientes preguntas para determinar dependencia

RANGO	RESULTADO
0 - 25	No alcohólico
50	Abuso
75- 100	Alcohólico

## ¿Qué hacer dependiendo del nivel del problema?

Si suma de 0 a 3 puntos se considera que bebe en forma responsable.

- Le sugerimos que le haga ver que su forma de beber es la adecuada y que no aumente su consumo.



Si suma de 4 a 7 puntos se considera que bebe de forma riesgosa.

- Le sugerimos que haga una sesión de Consejo Breve con el método IDEAS y/o canalice a intervención breve para bebedores problema a un Centro de la Red "Nueva Vida" o a otra institución especializada. Brinde apoyo a la familia.
- La Meta sugerida es moderación o abstinencia**



Si suma de 8 o más puntos se aplican las siguientes 4 preguntas. Si en ellas suman 50 puntos se considera que abusa del alcohol.

- Le sugerimos que haga una sesión de Consejo Breve con el método IDEAS y/o canalice a intervención breve para bebedores problema a un Centro de la Red "Nueva Vida" o a otra institución especializada. Brinde apoyo a la familia.
- La Meta sugerida es moderación o abstinencia**



Si en las cuatro preguntas suman de 75 a 100 puntos se considera que es dependiente al alcohol.

- Le sugerimos canalizar a tratamiento breve para bebedores a un Centro de la Red "Nueva Vida" o a otra institución especializada. Brinde apoyo a la familia.
- La Meta sugerida es la abstinencia**



## I = Indaga: Si necesita identificar problemas de consumo de drogas aplique el siguiente cuestionario

1	¿Ha usado drogas diferentes de las que se utilizan por razones médicas?	Sí	No
2	¿Ha abusado de las drogas de prescripción médica?	Sí	No
3	¿Ha abusado de más de una droga al mismo tiempo?	Sí	No
4	¿Puede transcurrir una semana sin que utilice una droga?	Sí	No
5	¿Puede dejar de utilizar drogas cuando quiere?	Sí	No
6	¿Ha tenido "lagunas mentales" o "alucinaciones" como resultado del uso de drogas?	Sí	No
7	¿Alguna vez se ha sentido mal o culpable acerca de su uso de drogas?	Sí	No
8	¿Su pareja o familiares se quejan constantemente de su uso de drogas?	Sí	No
9	¿El abuso de drogas ha creado problemas con su pareja o familiares?	Sí	No
10	¿Ha perdido amigos por su uso de drogas?	Sí	No
11	¿Ha descuidado a su familia o faltado al trabajo como consecuencia del uso de drogas?	Sí	No
12	¿Ha tenido problemas en el trabajo y/o escuela debido al uso de drogas?	Sí	No
13	¿Ha perdido algún trabajo debido al abuso de drogas?	Sí	No
14	¿Se ha involucrado en peleas cuanto está bajo la influencia de drogas?	Sí	No
15	¿Se ha involucrado en actividades ilegales con tal de obtener drogas?	Sí	No
16	¿Lo han arrestado por posesión de drogas ilegales?	Sí	No
17	¿Alguna vez ha experimentado los síntomas físicos de retiro (sudoración, taquicardia, ansiedad) cuando ha dejado de usar drogas?	Sí	No
18	¿Ha tenido problemas médicos como resultado de su uso de drogas (ej. Pérdida de memoria, hepatitis, convulsiones, sangrados, etc.)?	Sí	No
19	¿Ha pedido a alguien que le ayude a resolver su problema con las drogas?	Sí	No
20	¿Ha estado en un tratamiento específicamente relacionado con el uso de drogas?	Sí	No
TOTAL			

Para calificarlo se suman las respuestas contestadas en la dirección crítica (que indican problemas en el uso de drogas); es decir, los reactivos 4 y 5 contestados negativamente valen un punto y los demás contestados positivamente valen un punto. La calificación total es la suma de los puntajes de los 20 reactivos.

**De 0= No reportó    De 1 a 5= Nivel bajo    De 6 a 10= Nivel moderado**  
**De 11 a 15= Nivel sustancial    De 16 a 20= Nivel severo**

### ¿Qué hacer dependiendo del nivel del problema?

**Si suma de 1 a 5 puntos se considera que presenta un Abuso Bajo.**

- Le sugerimos que haga una sesión de Consejo Breve con el método IDEAS, canalice a una intervención breve a un Centro de la Red "Nueva Vida" y proporcione apoyo a la familia.
- **La Meta sugerida es la Abstinencia.**



**Si suma de 6 a 10 puntos se considera Abuso Moderado.**

- Le sugerimos que haga una sesión de Consejo Breve con el método IDEAS, canalice a una intervención breve a un Centro de la Red "Nueva Vida" y proporcione apoyo a la familia.
- **La Meta sugerida es la Abstinencia.**



**Si suma de 11 a 15 puntos se considera Abuso Sustancial.**

- Le sugerimos que canalice a una intervención breve para consumidores de drogas a un Centro de la Red "Nueva Vida" o a otro centro o institución especializada y proporcione apoyo a la familia.
- **La Meta sugerida es la Abstinencia.**



**Si suma de 16 a 20 puntos se considera Abuso Severo.**

- Le sugerimos que canalice a un tratamiento para consumidores de drogas a un Centro de la Red "Nueva Vida" o a otro centro o institución especializada y proporcione apoyo a la familia.
- **La Meta sugerida es la Abstinencia.**



### También obtenga información sobre:

Las situaciones en las que la persona consume sustancias y las consecuencias que esto genera:

¿En qué situaciones consume con mayor frecuencia (eventos, personas, días)?

¿Ha notado cambios en su comportamiento o sensaciones especiales cuando consume alguna sustancia?

¿Qué consecuencias ha tenido debido a su consumo?

(Preguntar si las considera positivas o negativas, y los sentimientos y pensamientos que le generen.)

## PASO DOS: D= DIALOGA

- Ahora, sin moralizar ni juzgar, cuidando el anonimato, retome la información proporcionada por la persona acerca de su nivel de consumo e informe a la persona sobre sus resultados.

- Explique a la persona que además de las consecuencias asociadas al consumo que ha experimentado anteriormente, hay otras incluso más graves que le podrían ocurrir.

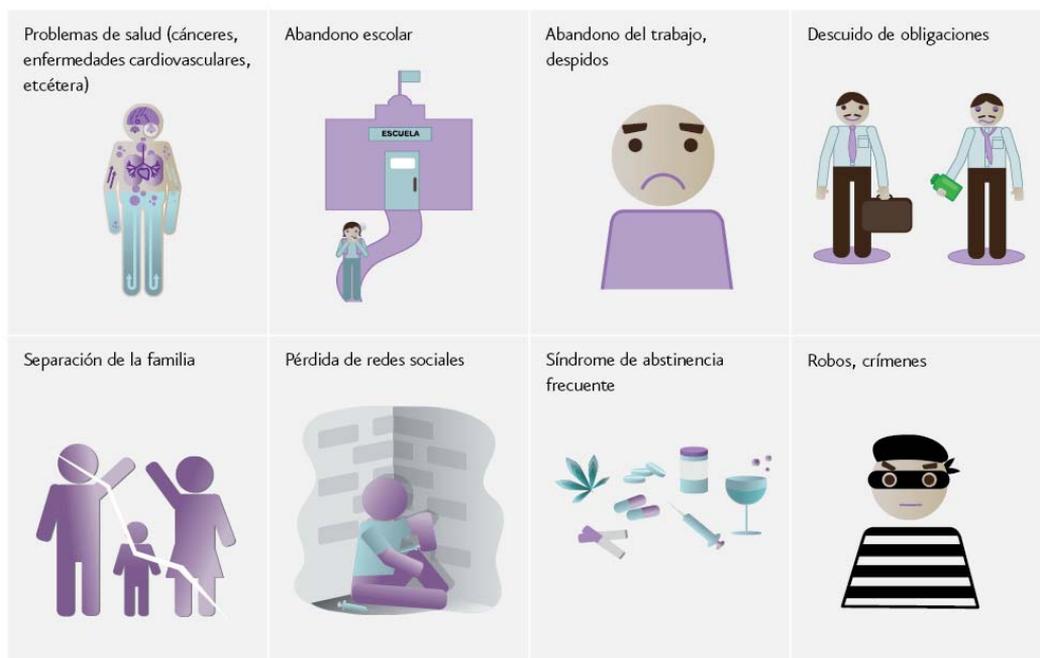
- Relacione esto con el hecho de que la adicción es un proceso que inicia con el uso experimental, continúa con el abuso y puede desembocar en la dependencia.

- Finalice esta parte señalando a la persona la importancia de tomar medidas y de elaborar un Plan de Acción que le ayude a reducir los problemas que ha tenido por consumir sustancias y prevenir otros.

## IDENTIFIQUE LOS PROBLEMAS A CORTO PLAZO ASOCIADOS AL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

<p>Cruda (dolor de cabeza, mareos, náuseas, etcétera)</p> 	<p>Problemas familiares, discusiones, violencia</p> 	<p>Dificultad en la conducta motora, mala coordinación</p> 	<p>Accidentes automovilísticos (choques, alcoholímetro, etcétera)</p> 
<p>Peleas (riñas callejeras)</p> 	<p>Relaciones sexuales no deseadas y/o peligrosas</p> 	<p>Problemas legales (robos, consumo en vía pública, etcétera)</p> 	<p>Disminución del rendimiento escolar (ausentismo, bajas calificaciones, etcétera)</p> 

# Problemas a largo plazo asociados al consumo de alcohol y otras drogas



## Paso tres: E= Establecimiento de metas y planes de acción

Consiste en ayudar a la persona a fijarse una meta de reducción o abstinencia de su consumo con la finalidad de evitar las consecuencias negativas tanto a corto como a largo plazo.

Guíe al usuario a establecer una **meta de consumo** especificando cantidad, frecuencia y situaciones en las que podrá consumir. Si es alcohol se recomienda la abstinencia o la moderación y si es alguna otra droga como tabaco, marihuana, cocaína, heroína, inhalables, etc., se recomienda la abstinencia completa.

Si la persona elige la meta de moderación en el consumo de alcohol, pregúntele lo siguiente:

- ¿Qué días de la semana vas a consumir?
- ¿Cuánto vas a consumir por ocasión?
- ¿En qué situaciones no vas a consumir? y ¿En cuáles sí?

## ¿Cómo medir un trago estándar?

Una cerveza de lata	=	1 trago
Una caguama	=	3 tragos
Una botella de destilados de $\frac{1}{4}$	=	6 tragos
Una botella de destilados de $\frac{1}{2}$	=	12 tragos
Una botella de destilados de $\frac{3}{4}$	=	17 tragos
Una botella de destilados de 1 litro	=	22 tragos
Una botella de vino de $\frac{3}{4}$	=	5 tragos
Una botella de vino de 1 litro	=	8 tragos



Destilado = ron, tequila, mezcal, aguardiente, brandy, ginebra, vodka.

## Ejemplo de formato de establecimiento de metas

Para la siguiente semana, mi meta de consumo de alcohol es:

- No consumir nada
- Sólo tomaré de cierta manera

En el curso de una semana promedio (7 días) no tomaré más de \_\_\_\_\_ días.  
Yo planeo no tomar más de \_\_\_\_\_ copas estándar durante el curso de cualquier día.

Éste será mi límite.

Yo planeo consumir bajo las siguientes condiciones:

---

Yo no consumiré bajo las siguientes condiciones:

---

Una vez que la persona fijó su meta de consumo, se procede a la elección de una estrategia que le facilite el logro de la meta. Para este fin, el Promotor Nueva Vida puede valerse de las siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas puedes hacer para el logro de tu meta? Piensa en la mayor cantidad de alternativas posibles.
- De esas alternativas ¿Cuál consideras que pudiera tener más ventajas y menos desventajas? (la que cumpla con este criterio será elegida para alcanzar la meta previamente planteada)

Además, puede sugerirle al usuario tips o estrategias para el cumplimiento de su meta. Por ejemplo:

### **Estrategias para el consumo moderado de alcohol:**

- Conocer el límite de consumo de alcohol propio
- Conocer los efectos que tiene el alcohol en tu cuerpo
- Comer antes y mientras se bebe
- No tomar rápidamente (1 trago estándar por hora y no más de 3 por ocasión en el caso de hombres y no más de 2 por ocasión en el caso de las mujeres)
- Aceptar la invitación a tomar solamente cuando tú quieras
- Conocer la concentración de alcohol en las distintas bebidas. No tomar bebidas adulteradas
- Evitar la bebida si se va a manejar
- Identificar el estado emocional antes de beber
- No tomar para relajarse
- Saciar la sed antes de comenzar a beber
- Estar en un lugar seguro
- Acudir a sesiones de orientación y/o tratamiento a un Centro de Atención de la Red “Nueva Vida”

### **Estrategias para NO consumir alcohol en una reunión de amigos**

- Respetar tu decisión de NO TOMAR, no hagas lo que los demás quieren
- Ante la invitación, decir NO con seguridad
- CAMBIA EL TEMA DE CONVERSACIÓN, al momento de la invitación
- Si siguen insistiendo en que tomes, repíteles que NO QUIERES TOMAR
- Pregunta por las BEBIDAS SIN ALCOHOL que hay en la reunión
- SUGIERE JUEGOS en los que no se tome alcohol
- EVITA LOS JUEGOS en donde el premio o el castigo sea el alcohol

## **Estrategias para evitar consumir alcohol cuando se está triste, preocupado o enojado:**

- PLATICAR con algún amigo o familiar sobre lo que le ocurre
- Detenerse un tiempo a PENSAR EN LO QUE PASA
- Pensar en CÓMO PUEDE RESOLVER LA SITUACIÓN
- DESAHOGARSE llorando, escuchando música o escribiendo
- Hacer cosas para RELAJARSE como: caminar, jugar o hacer ejercicio
- ALEJARSE de los lugares donde hay alcohol o cualquier otra droga

## **Estrategias para NO consumir drogas:**

- NO TENER DISPONIBLE droga
- NO PROBARLA ni una sola vez
- EVITAR a toda costa la relación con personas que consumen la sustancia
- PRACTICAR ACTIVIDADES SALUDABLES, por ejemplo algún deporte
- MANTENERSE ALEJADO del ambiente de las drogas
- EVITAR PENSAR en la droga como una necesidad de sobrevivencia
- Acudir a sesiones de orientación y/o tratamiento a un Centro de Atención de la Red “Nueva Vida”
- PRACTICAR ACTIVIDADES SALUDABLES, por ejemplo algún deporte
- MANTENERSE ALEJADO del ambiente de las drogas
- EVITAR PENSAR en la droga como una necesidad de sobrevivencia
- Acudir a sesiones de orientación y/o tratamiento a un Centro de Atención de la Red “Nueva Vida”

## **Paso 4: A= Acompañar en el proceso de cambio**

- Pregunte a la persona sobre la satisfacción de la sesión de Consejo Breve:
  - Una respuesta positiva puede informar de un regreso a sesiones posteriores
  - Una respuesta negativa puede predecir la ausencia en sesiones de acompañamiento
- Planeé sesiones de acompañamiento (asegurar por lo menos una) para averiguar si se ha generado algún cambio favorable en la conducta de consumo de la persona o para replantear estrategias. Recuerde manejar siempre un ambiente de comprensión, confianza y confidencialidad con la persona.

- La primera sesión de acompañamiento debe realizarse en un periodo aproximado de una semana.
- Cuando sea posible realizar un par de sesiones más, hay que hacerlas a los tres y seis meses, después de la sesión de consejo breve, para observar si la persona ha alcanzado su meta.

## Paso 5: S= Seguimiento

En caso de que no se observen cambios importantes en el consumo de la persona o muestre signos de dependencia:

- Utilice una lista de opciones para una posible canalización con otros profesionales o centros especializados en el consumo de sustancias.

Por ejemplo: Unidad de Especialidad Médica con Centro de Atención Primaria a las Adicciones “Nueva Vida”, a los Centros de Integración Juvenil o a otras instituciones de Salud o de tratamiento psicológico.

	 	 	 			
<h3 style="margin: 0;">CAMPAÑA NACIONAL DE INFORMACIÓN PARA UNA “NUEVA VIDA”</h3>						
<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 100px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">FECHA</td> </tr> </table>						FECHA
FECHA						
<p><b>C. Director (a) del Centro:</b> _____</p>						
<p>Por medio del presente, solicito su apoyo para que su institución atienda al (a):</p>						
<p style="text-align: center;">C. _____</p>						
<p>quien requiere de los servicios que ustedes ofrecen en materia de atención de las adicciones.</p>						
<p style="text-align: center;">Mucho agradeceremos que podamos contar con un seguimiento de este (a) paciente para estar en posibilidad de continuar acompañándolo (a) en su proceso de cambio.</p>						
<p>Nos ponemos a sus órdenes para que a su vez nos contacten en:</p>						
<p>Muchas gracias por su tiempo y atención.</p>						
<p>Atentamente</p>						
<p style="text-align: center;">Promotor “Nueva Vida”</p>			<p style="text-align: center;">Supervisor</p>			
<p>_____</p> <p>_____</p>						

- Respete la decisión de la persona de realizar el cambio por sí mismo.
- En caso de que la persona no asista a la sesión de seguimiento, es necesario que el Promotor Nueva Vida la contacte telefónicamente para identificar el motivo de la falta. Si es factible, haga una nueva cita con la persona, en caso de que ésta se rehúse a asistir, recuérdela la importancia de trabajar en su meta de no consumo y proporcione sus datos para un posible contacto en el futuro.

## Tips para identificar si alguien está utilizando drogas

Las personas que consumen drogas tienden a cambiar sus intereses, sus actividades y sus amistades, por situaciones donde las drogas adquieren un significado importante. **¿Cómo darnos cuenta? Observe si se presentan los siguientes comportamientos:**

- Problemas físicos o mentales: fallas en la memoria, poca concentración, ojos rojos, falta de coordinación en sus movimientos, poca claridad al hablar.
- Pérdida de peso corporal, nariz congestionada, camina con dificultad.
- Cambio de amistades: se adquieren nuevas amistades y evita que su familia las conozca.
- Cambios en la apariencia o pérdida de interés en la higiene personal.
- Actividades fuera de casa toda la noche o constantemente; pide dinero prestado con frecuencia o tiene dinero inexplicablemente.
- Usa incienso y desodorantes para su recámara.
- Cambios notables e inexplicables de personalidad y de carácter: mienten con mucha frecuencia, discuten fácilmente manifiestan ira e irritabilidad exageradas y depresión.
- Quejas acerca de problemas emocionales y médicos como: indigestión aguda, trastornos digestivos, úlceras, desconfianza e ideas suicidas.
- Problemas escolares o laborales: continua inasistencia, castigos recientes, disminución del desempeño académico o laboral.
- Comportamiento rebelde ante las normas o reglas de la familia: se opone al cumplimiento de las normas establecidas en el hogar.

## El promotor Nueva Vida y la familia del consumidor

El Promotor Nueva Vida puede apoyar a la familia proporcionándole estrategias que le permitan afrontar la noticia de que uno de sus familiares consume algún tipo de droga. En estos casos le sugerimos que escuche a la familia y dentro de un ambiente de confianza y confidencialidad sugiérale hacer lo siguiente:

- Mantener la calma: evitar reacciones violentas o exageradas
- Expresar a su familiar que usted lo quiere y lo aprecia y por ello desea buscar una solución junto con él
- Escuchar a su familiar: si se dejan ver otros problemas, coméntele que los resolverán después pero que por ahora es muy importante su salud
- No cambiar el tipo de relación que mantiene con la persona
- Tomar una actitud solidaria y comprensiva
- Inspire a su familiar confianza de que los problemas que tienen se pueden resolver y que cuenta con usted
- Informarse sobre las drogas y cómo actúan en el organismo
- Informar sobre los peligros de la droga que se esté consumiendo y cómo su consumo puede entorpecer varias áreas de vida
- No se culpe a sí mismo por lo que está pasando, más que buscar causas en el pasado, hay que atreverse a hablar de lo que sucede ahora.
- Participar activamente y fomentar una mayor comunicación con el familiar
- Evitar hacer juicios moralistas
- No recurrir a la violencia física
- Creer en su propia capacidad para ayudar a su familiar
- No cargar solo con el problema. Recuérdele que no es médico ni puede resolver todo; sugiérale que mejor recurra al Centro “Nueva Vida” más cercano y pida ayuda.

Para llevar a cabo la canalización de personas a programas de tratamiento, le sugerimos ubicar los Centros de la Red de Atención “Nueva Vida”, así como otros programas, centros o unidades de atención de adicciones (Centros de Integración Juvenil, Grupos de Ayuda Mutua, etc.) más cercanos a su comunidad, algunos de los cuales le anexamos.

**Para identificarlas y obtener mayores informes llame al Centro de Orientación Telefónica  
01 800 911 2000**

