

MARÍA DEL PILAR RODRÍGUEZ MARTÍNEZ/ *Directora del Centro de Educación Física y Salud Integral*

MIGUEL FLORES GÓMEZ/ *Dirigente de la Asociación para el Tratamiento de Problemas de Adicciones "Gente Despertar"*

La prevención. Más allá de las buenas intenciones

Cuando escuchamos hablar de prevención la asociamos casi de manera automática con algo peligroso que queremos evitar. Así podemos hablar de cualquier tipo de problemática que se pretenda eludir o paliar.

En el caso de las adicciones se trata de un tema de salud pública. Si entendemos la salud como un estado integral de bienestar físico, mental y social, prevenir no se reduce a la ausencia de enfermedad.

Desde esta perspectiva, hablar de las adicciones demanda una mirada desde la complejidad, ya que atenta de manera directa al estado de bienestar de las personas, las familias y las sociedades. Su incremento es alarmante, pues tan solo en México se registra un aumento en el consumo de drogas, alcohol y tabaco de 47% en los últimos siete años, y de hasta 222% en mujeres. Ante esta realidad la prevención en el ámbito de las adicciones es, además de relevante, urgente, especialmente en sociedades como la nuestra, donde amplios sectores se encuentran en condiciones de vulnerabilidad y riesgo; estamos hablando de familias enteras, ancianos, indígenas, madres adolescentes, mujeres violentadas, niños en condiciones de albergue o de calle, suicidas, jóvenes sin oportunidades.

El problema de las adicciones va más allá de la sustancia o del sujeto "adicto" y su tan conocida estigmatización; es de carácter multifacético, ya que intervienen factores biológicos, genéticos, psicológicos, de personalidad, familiares y socioculturales.

Por lo anterior, cualquier estrategia de prevención implica tres niveles:

La prevención en el ámbito de las adicciones es, más que una imposición y persuasión represiva o de sanción correctiva, un llamado a la conciencia y a la mediación, y debe trascender el acto de informar sobre riesgos, sustancias o consecuencias, que en más de una ocasión parecen alentar y no desalentar el consumo. Esta perspectiva implica la formación de capacidades y destrezas que permitan anticiparse a la aparición del problema; enseñar a reconocer las propias limitaciones; aprender a decidir, elegir y resolver. No hay un sistema único preventivo exitoso para todos los entornos, aunque los programas de pre-



Foto: julia.diaz87@gmail.com / Depositphotos

TRES NIVELES DE ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

1 Prevención primaria: retraso en el inicio del consumo y promoción de la salud y el bienestar.

2 Prevención secundaria, que pretende que las personas con problemas de consumo no escalen hacia la progresión o uso más frecuente o regular de sustancias adictivas.

3 Prevención terciaria, que busca detener la cronicidad, la reducción de daños y posibles recaídas de sujetos en rehabilitación.

Solo uno de cada cinco mexicanos con posible dependencia a las drogas ha buscado tratamiento.

Fuente: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Instituto Nacional de Salud Pública, Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud. (2017). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: Reporte de Drogas. Villatoro-Velázquez, JA., Resendiz-Escobar, E., Mujica-Salazar, A., Bretón-Cirett, M., Cañas-Martínez, V., Soto-Hernández, I., Fregoso-Ito, D., Fleiz-Bautista, C., Medina-Mora, ME., Gutiérrez-Reyes, J., Franco-Núñez, A., Romero-Martínez, M. y Mendoza-Alvarado, L. Ciudad de México, México: INPRFM.

La prevención son más eficaces cuando emplean técnicas interactivas, cuando son instrumentados a largo plazo y con intervenciones de refuerzo para fortalecer las metas; cuando combinan dos o más programas y se enfocan a fortalecer los factores de prevención y disminuir o atenuar los factores de riesgo. Por ello, en materia preventiva se requiere ir más allá de la improvisación para diseñar acciones fundamentadas.