

**Comunidad
Moralense**



**Vamos a prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.
Algunos estados que comprometan la salud mental
y ciertos tipos de violencia.**

¡ES TÚ MOMENTO!
Infórmate - Edúcate - No calles
DENUNCIA



Elaboración de contenido realizado por:

María de los Angeles Calvo Echeverri

Magíster en psicología clínica - Universidad del Valle

Candidata a Doctora en Ciencias Humanas – Universidad del Cauca

CONTRATISTA P.I.C. MORALES CAUCA, 2020



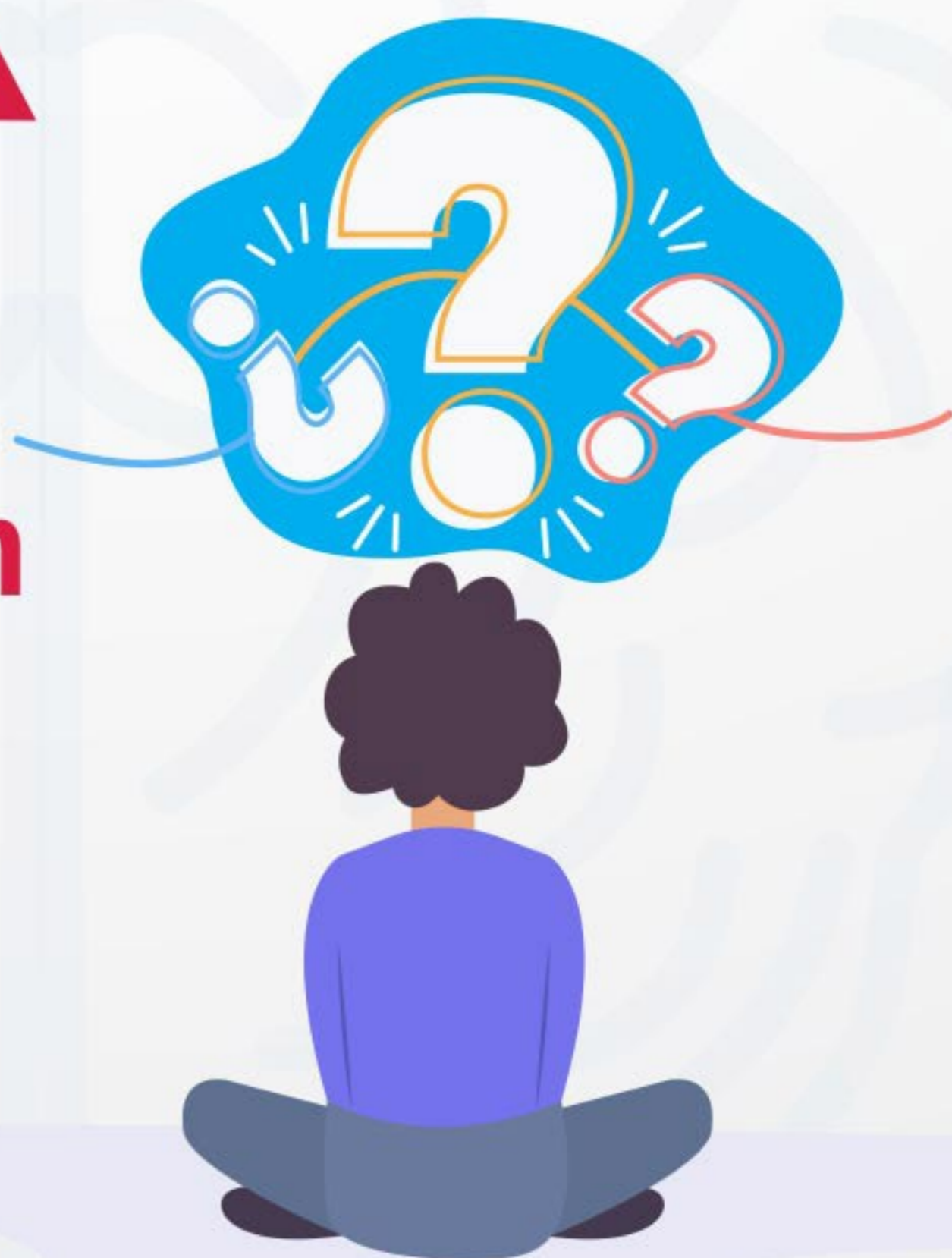


¿Qué es la prevención?

Cuando hablamos de prevención nos referimos a la capacidad que tenemos para anticipar la posible presencia de hechos que puedan ocasionarnos daño.

INTERROGATE

¿La prevención está en tus manos?



Conozcamos sobre un problema que afecta gravemente la salud mental y que podemos prevenir

La Farmacodependencia

Es el uso permanente y compulsivo de una sustancia psicoactiva, determinado cambios en los hábitos y la actitud frente a la vida.

Se puede convertir en un consumo problemático cuando afecta tu salud, relaciones con tu familia y amigos, problemas en tus actividades diarias como el estudio o trabajo y problemas económicos y con la ley.

¿Qué es una sustancia psicoactiva?

Es toda sustancia que al ser introducida en tu organismo, interactúa con tu sistema nervioso central, modificando una o varias de sus funciones físicas y psíquicas.



Clasificación de las sustancias psicoactivas



DEPRESORES: Son sustancias que entorpecen y adormecen el funcionamiento del cerebro: alcohol, opiáceos (heroína, morfina), barbitúricos y tranquilizantes (valium, rivotril, ativan).

ALUCINÓGENO: Son sustancias que al llegar al cerebro hacen que las personas perciban la realidad de una manera distorsionada: inhalantes (sacol, gasolina, poper), hongos, marihuana.



ESTIMULANTES: Aceleran el funcionamiento del cerebro, alterando todas las funciones del cuerpo: cigarrillo, éxtasis, cocaína.

Consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas



El cerebro empieza a estar menos activo, se dificulta la memoria, los procesos de aprendizaje y el control de impulsos.



Pueden existir consecuencias de carácter social, físico, psicológico o legal, perjudiciales para el consumidor y sus allegados.



Generan daño cerebral por vía del daño vascular, en las células de soporte y directamente sobre las neuronas. El cerebro de un adicto se va muriendo lentamente, disminuye su volumen y funciona cada vez de manera más precaria.



El consumo de drogas tiene efectos negativos en la salud mental, puede desencadenar enfermedades mentales o agravar trastornos existentes. Dando lugar a trastornos afectivos o psicóticos.



Ingresos hospitalarios por intoxicaciones agudas por el uso y abuso de sustancias psicoactivas.

Una de las mejores maneras de prevenir el consumo de sustancias es tener claro el proyecto de vida

¿Qué es?

Es uno de los ejes fundamentales del desarrollo humano, ya que sin metas claras y establecidas no sabemos qué camino seguir.

¿Para qué sirve?

Para tener una visión más clara sobre tu futuro y poder cumplir con cada una de tus metas.

PROYECTO DE VIDA

Es lo que la persona quiere ser o va a hacer en determinados momentos de su vida.

Sin descartar que para llegar al proyecto de vida se tiene que pasar por distintas dificultades.



RECUERDA

- Puedes evitar problemas con la prevención del consumo de sustancias.
- El consumo de sustancias te puede generar enfermedades o agravar algunos que ya estén presentes a lo largo de tu vida, estas enfermedades pueden ser leves, moderadas, graves, y en algunas ocasiones pueden provocarte la muerte.
- Al consumir sustancias recurrentemente se puede generar farmacodependencia, que generará cambios en tu vida, en tus comportamientos y en tus posibilidades de salir adelante.
- Los cambios de comportamiento que se producen como agresividad, hostilidad, irritabilidad, depresión, ansiedad, pueden afectarte tanto a ti, como a tus allegados.
- El consumo de sustancias puede desencadenar problemas familiares o disfunción familiar, hasta el punto de perder a tus seres queridos.
- La mayoría de sustancias psicoactivas son ILEGALES, por lo cual, al evitar el consumo de sustancias también puedes evitar problemas judiciales.

NO A LAS DROGAS

The bottom of the page features a decorative border with several red prohibition signs (a red circle with a diagonal slash) overlaid on a white background. The signs contain various icons: a hand, a person's head, and a person's face. The text "NO A LAS DROGAS" is written in large, bold, black capital letters across the center of this border.

RUTA DE ATENCIÓN

SI PRESENTAS O CONOCES A ALGUNA PERSONA QUE PRESENTE PROBLEMAS CON EL CONSUMO DE SUSTANCIAS, PUEDES COMUNICARTE CON:

01

¿QUÉ DEBEMOS HACER CUANDO CONOZCAMOS SOBRE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS?

02

¿QUIÉN PUEDE DETECTAR E INFORMAR?

¡Cualquier Persona!

► **POLICIA NACIONAL: 3216254712**
decau.morales@policia.gov.co

► **CENTROS RELIGIOSOS**
•Escuela Bíblica Infantil / EBI
•Escuela De Formación Integral / EFI

► **OPERADORES DEL ICBF**

► **SECRETARIA DE EDUCACIÓN**

► **Acércate a la IPS CRIC, si eres indígena.**
(Concejo Regional Indígena del Cauca)
3152344473 (Psicóloga)
ipsimorales@gmail.com

03

¿QUÉ ENTIDADES ME PUEDEN AYUDAR?



Comisaria de Familia

COMISARIA DE FAMILIA
(en caso de ser niño, niña o adolescente)
3146195730 (COMISARIA)
3147082884 (PSICÓLOGA)
3146575594 (TRABAJADORA SOCIAL)
comisariadefamilia@morales-cauca.gov.co



Calidad, humanización y comunidad, nuestra vocación

PUNTO DE ATENCIÓN MORALES CAUCA
Teléfono 3148143700
coordinacionmorales@hotmail.com



ALCALDÍA
Personería: 3128436804
personeria@morales-cauca.gov.co



Salud Mental

La salud mental es «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.

Tips para tener una buena salud mental

MARCA CON UNA X, SI CUMPLES CON LOS TIPS MENCIONADOS

- Cuida tus horas de sueño: Duerme entre 6 y 8 horas al día
- Haz ejercicio: al menos 3 veces por semana, te ayuda a segregar endorfinas y serotonina, lo que te genera sensación de bienestar
- Aliméntate saludablemente: reduce el consumo de grasas y azúcares
- Márcate objetivos: metas que ayuden a estructurar y dar sentido a tu vida
- Cuida tus relaciones personales: tu familia y amigos

En caso de no identificarte con estos tips, puedes pensar en que presentas alteraciones que afectan tu salud mental.

Conozcamos algunas enfermedades que afectan nuestra salud mental

DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.



Tips para darte cuenta que presentas síntomas depresivos

MARCA CON UNA X, SI CUMPLES CON LOS TIPS MENCIONADOS

- Sentimientos de tristeza
- Disminución del interés o el placer por las actividades
- Perdida o aumento de peso
- Insomnio (falta de sueño) o hipersomnia (aumento del sueño)
- Agitación o retraso psicomotor
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimiento de inutilidad o culpabilidad
- Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse
- Pueden existir pensamientos de muerte como ideación suicida

En caso de identificarte con estos tips, puedes pensar en que presentas alteraciones que afectan tu salud mental.

Otros problemas de salud mental

ESQUIZOFRENIA

Trastorno que afecta la capacidad de una persona para pensar, sentir y comportarse de manera lúcida.

Se reconoce por la presencia de **ALUCINACIONES**: alteraciones en la percepción de la realidad.

Por ejemplo: puedes ver objetos desconocidos para ti moviéndose, se te presentan visualmente y te hablan o te dicen que debes hacer; o puedes ver y sentir personas que no existen en tu vida cotidiana o no están presentes contigo y te dicen lo que tienes que hacer o como actuar constantemente.

También, puedes sentir corrientazos en tu cuerpo permanentes, sensaciones térmicas (calor o frío), sentir animales o personas internas o externas en tu cuerpo.



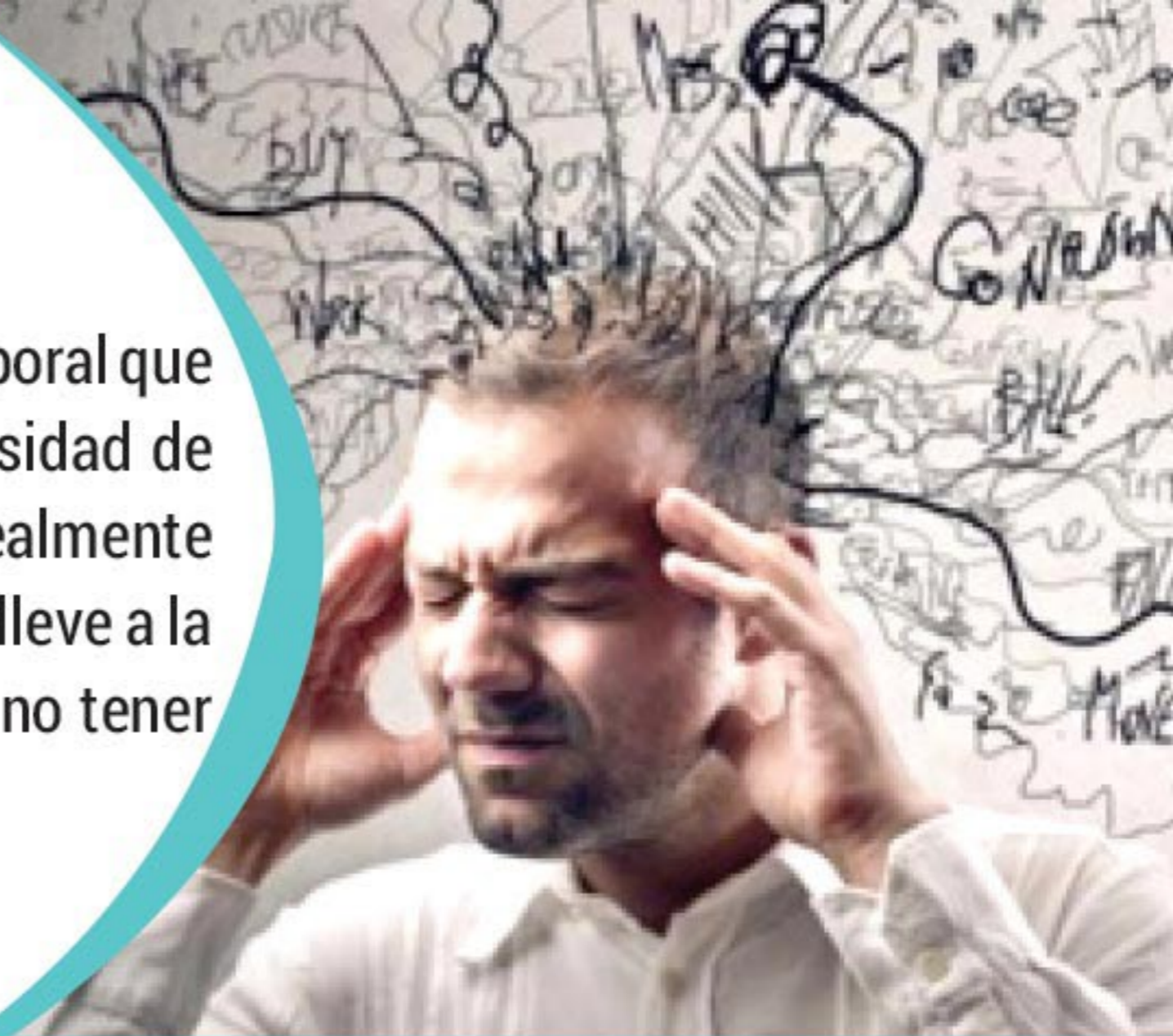
Autolesiones no suicidas

Es un fenómeno que hace referencia a cualquier comportamiento que se realiza de manera intencionada, auto-dirigida, sin intencionalidad suicida y causa una destrucción inmediata del cuerpo.



ANSIEDAD

Estado de angustia o agitación corporal que puede sufrir una persona sin necesidad de existir motivo alguno para tener realmente una preocupación o estrés que conlleve a la pérdida de control o sensación de no tener solución al problema presentado.



Tips para darte cuenta que presentas síntomas ansiedad

MARCA CON UNA X, SI CUMPLES CON LOS TIPS MENCIONADOS

- Preocupación excesiva
- Inquietud o sensación de estar atrapado o “con los nervios de punta”
- Facilidad para fatigarse
- Dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco
- Irritabilidad
- Tensión muscular
- Problemas de sueño

En caso de identificarte con estos tips, puedes pensar en que presentas alteraciones que afectan tu salud mental.



SABIAS QUÉ?

¿Situaciones de estrés como el COVID-19 pueden generar síntomas de depresión o ansiedad?

RECUERDA...

- Puedes sufrir síntomas de algún problema de salud mental en momentos de tu vida, y más en situaciones que puedan generarte estrés.
- Situaciones como el COVID-19 pueden formar estados de estrés y de preocupación, que pueden generar pérdida de sueño, apetito, desesperación o angustia.
- Es importante tener en cuenta los síntomas de los trastornos mentales más comunes, y generar apoyo o ayuda a quien lo necesite.

Recuerda... ¡TU SALUD MENTAL ES IMPORTANTE!



RUTA DE ATENCIÓN

SI PRESENTAS O CONOCES A ALGUNA PERSONA QUE PRESENTE ALTERACIONES EN SU ESTADO MENTAL PUEDES COMUNICARTE CON:



01

¿QUÉ DEBEMOS HACER CUANDO CONOZCAMOS SOBRE UN CASO DE SALUD MENTAL?

02

¿QUIÉN PUEDE DETECTAR E INFORMAR?

¡Cualquier Persona!

- ▶ POLICIA NACIONAL: 3216254712
decau.morales@policia.gov.co
- ▶ OPERADORES DEL ICBF
- ▶ SECRETARIA DE SALUD 3107384060
salud@morales-cauca.gov.co
- ▶ EAPB / ENTIDADES ADMINISTRADORAS DE PLANES DE BENEFICIOS
 - Asmet Salud: 3175150043
 - Nueva EPS: 3177896585
 - Mallamas: 3164815538
 - AIC: 3155892481
 - SOS: 0314898686
- ▶ Acércate a la IPS CRIC, si eres indígena.
(Concejo Regional Indígena del Cauca)
3152344473 (Psicóloga)
ipsimorales@gmail.com

03



Comisaria de Familia

COMISARIA DE FAMILIA
(en caso de ser niño, niña o adolescente)
3146195730 (COMISARIA)
3147082884 (PSICÓLOGA)
3146575594 (TRABAJADORA SOCIAL)
comisariadefamilia@morales-cauca.gov.co

¿QUÉ ENTIDADES ME PUEDEN AYUDAR?



Calidad, humanización y comunidad, nuestra vocación

PUNTO DE ATENCIÓN MORALES CAUCA
Teléfono 3148143700
coordinacionmorales@hotmail.com



ALCALDÍA
Personería: 3128436804
personeria@morales-cauca.gov.co



VIOLENCIA

La violencia es el uso intencional de la fuerza física, ligada a amenazas sobre una persona, grupos: familiares, religiosos, educativos, comunitarios, etc., tiene como consecuencia la aparición de daños psicológicos, problemas de desarrollo psicomotor o psíquico, hasta llegar la muerte.

Conozcamos algunas de las maneras en las que se puede dar la violencia



VIOLENCIA FÍSICA: Golpes con los puños o con objetos contundentes, patadas, empujones, etc.



VIOLENCIA PSICOLÓGICA: Insultos, humillaciones, descalificación, gritos, agresión verbal, acoso escolar, abuso de autoridad, piropos, intimidación, amenazas de agresiones físicas, abandono, etc.



VIOLENCIA DE PAREJA: Comportamiento de la pareja o ex pareja que causa daño físico, sexual o psicológico, incluidas la agresión física, la coacción sexual, el maltrato psicológico y las conductas de control.



VIOLENCIA SEXUAL: Es cualquier acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual u otro acto dirigido contra la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de su relación con la víctima, en cualquier ámbito. Comprende la violación, que se define como la penetración, mediante coerción física o de otra índole, de la vagina o el ano con el pene, otra parte del cuerpo o un objeto.



VIOLENCIA INTRAFAMILIAR: Es todo acto de violencia física, verbal o psicológica que se comete por uno o más miembros de la familia, contra uno o más miembros de dicha unidad familiar.



VIOLENCIA DE GÉNERO: Cualquier acto violento o agresión, basados en una situación de desigualdad en el marco de un sistema de relaciones de dominación de los hombres sobre las mujeres que tenga o pueda tener como consecuencia un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas de tales actos y la coacción o privación arbitraria de la libertad, tanto si ocurren en el ámbito público como en la vida familiar o personal.

STOP



La prevención de la violencia debe comenzar en las primeras etapas de la vida, mediante la educación de los niños y niñas que promueva las relaciones de respeto.

No+ Violencia

SABIAS QUÉ ?

- La violencia produce 1,4 millones de muertes al año
- Los suicidios y homicidios representan más del 80% de las muertes relacionadas con la violencia.
- El 90% de las muertes debidas a la violencia se producen en países de ingresos bajos y medios.
- La violencia afecta principalmente a personas jóvenes, económicamente productivas.
- Además de causar daños a nivel físico, también se generan daños mentales o psicológicos.
- La violencia es prevenible y se puede reducir su impacto.
- El fomento de las relaciones familiares positivas y enriquecedoras puede prevenir la violencia.
- Se puede prevenir la violencia reduciendo factores de riesgo como el consumo de alcohol o sustancias psicoactivas.

Fuente: Tomada de, OMS (<https://www.who.int/features/factfiles/violence/es/>)



Los crímenes violentos por razones de género imputables a la orientación sexual se caracterizan por sus altos niveles de violencia, ensañamiento y crueldad.

Por ejemplo, se pueden presentar situaciones de violencia en las personas que constituyen el grupo LGTBI o cualquier persona que tenga una orientación homosexual, lesbiana o gay, transexual, bisexual o que no haya definido su orientación.

Tips para darte cuenta que estas siendo maltratado

MARCA CON UNA X, SI CUMPLES CON LOS TIPS MENCIONADOS

- No te sientes libre de pensar, decidir, actuar y no dispones de tu propio dinero por completo. Este dinero es manejado por otro y es ese otro, quien decide para que se destina
- No puedes vestir como quieres
- No tienes criterio dentro de tu propia casa o dentro de tu relación
- Nunca puedes ofrecer tu propio punto de vista sobre algún tema porque tus opiniones "valen menos"
- No tienes control total sobre tu vida. Ese otro revisa tus horarios, redes sociales, celular, controla tus amistades, dinero y tiempo libre

En caso de identificarte con estos tips, puedes pensar en que presentas alteraciones que afectan tu salud mental y problemas de violencia.

RUTA DE ATENCIÓN

PARA EL REPORTE DE UN EVENTO DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR, SEXUAL Y/O GÉNERO



ENLACE DE GÉNERO MUNICIPAL

01

¿QUÉ DEBEMOS HACER CUANDO SE PRESENTE UN **EVENTO DE VIOLENCIA**?

02

¿QUIÉN PUEDE **DETECTAR Y DENUNCIAR**?

¡Cualquier persona!

- Líder Comunitario
- Docentes de Inst. Educativas
- Personal Primera Infancia
- Ejército Nacional
- Policía Nacional

- ▶ Denuncia de manera anónima al: **01 8000 91 8080**
- ▶ Línea de violencia contra la mujer: **155**
- ▶ Línea de protección a niños, niñas y adolescentes: **141**

03



COMISARÍA DE FAMILIA

Brinda atención y protección a víctimas, familias y hace seguimiento.
Teléfono: 314 6195730

¿QUÉ ENTIDADES ME PUEDEN AYUDAR?



Calidad, humanización y comunidad, nuestra vocación

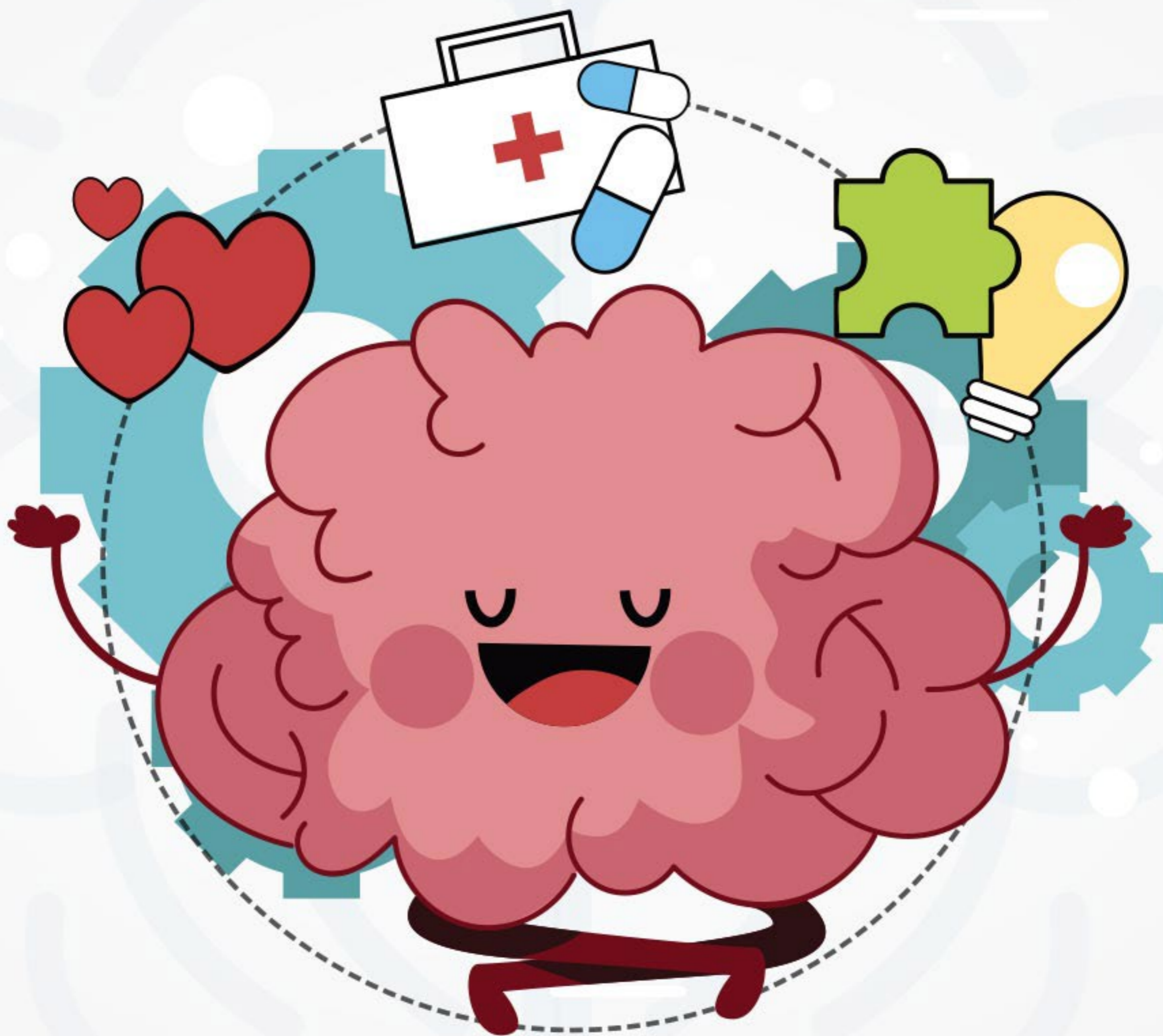
PUNTO DE ATENCIÓN MORALES CAUCA

Brindan atención en salud
Teléfono: 314 8143700



FISCALIA

Recibe denuncias e inicia el proceso judicial contra el agresor
Teléfono: 311 3361145



¡No tengas miedo!

Tú salud psicológica es importante para nosotros

