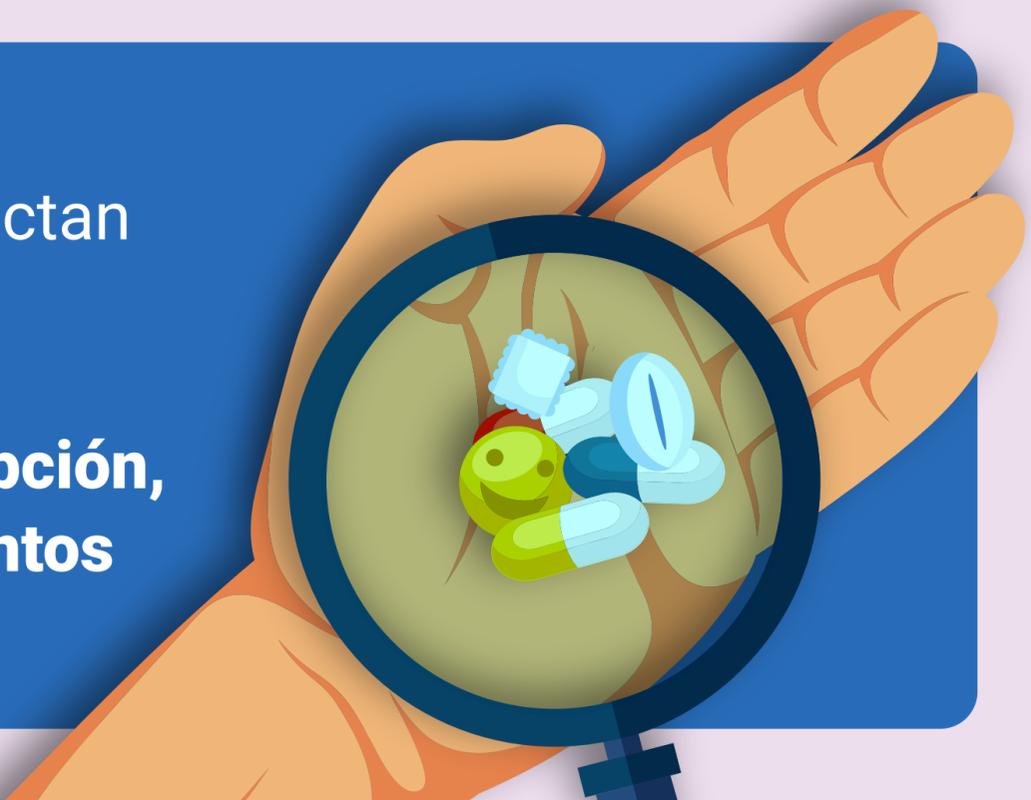


# PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (SPAS)

Son sustancias que al entrar en contacto en el organismo afectan el sistema nervioso.

**Pueden provocar cambios en el estado de ánimo, la percepción, los pensamientos, los sentimientos o el comportamiento.**



Las sustancias psicoactivas **interactúan con el sistema de recompensa del sistema nervioso central** liberando neurotransmisores como la dopamina, oxitocina y serotonina.



CIUDAD DE MÉXICO  
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SECRETARÍA  
DE SALUD

INSTITUTO PARA LA ATENCIÓN  
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



VIDA PLENA  
CORAZÓN CONTENTO  
ESTRATEGIA ESCOLAR

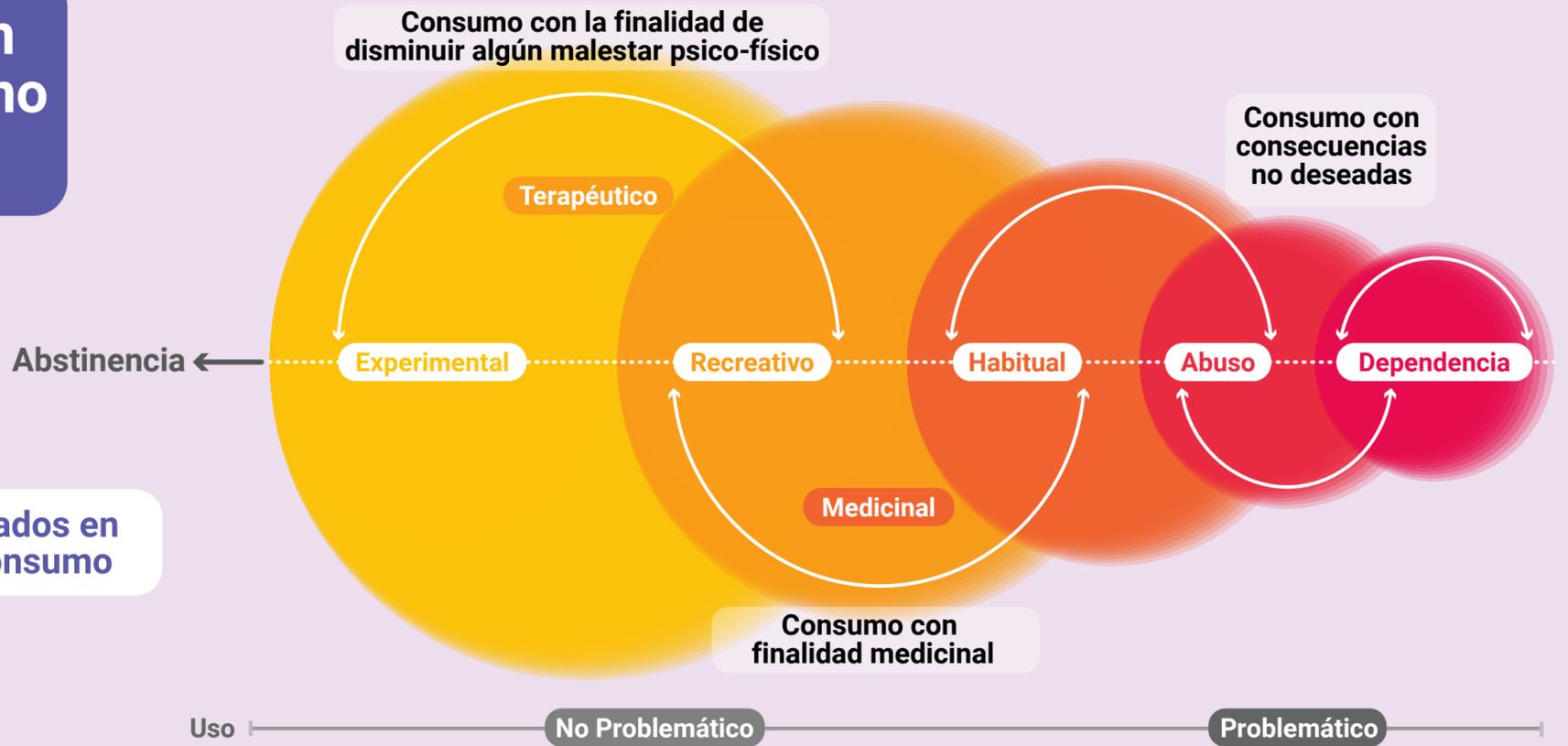
# PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (SPAS)

## Fases del consumo de SPAs

El consumo de SPAs se presenta en un continuum que va del uso experimental a la dependencia y que puede ser reversible.

En ocasiones el consumo puede iniciar por presión social o curiosidad, tener la información adecuada ayuda a reducir riesgos y a buscar apoyo a tiempo.

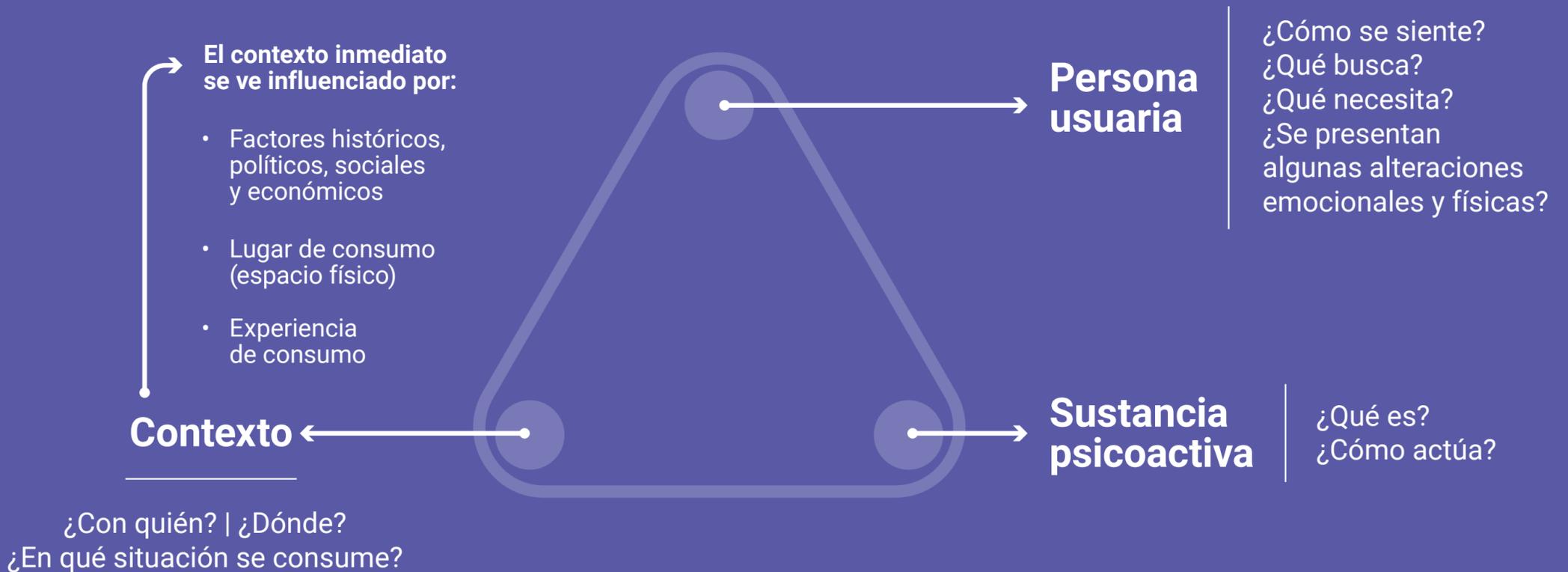
## Continuum de consumo de SPAs



## Factores involucrados en la dinámica de consumo

## La TRIÁDA DE ZINBERG.

que nos muestra que en el consumo de sustancias psicoactivas (SPA's) actúan diferentes de elementos



La interacción de estos tres elementos: sustancias, persona y contexto se relaciona con la experiencia, así como la capacidad de reducir riesgos y daños.

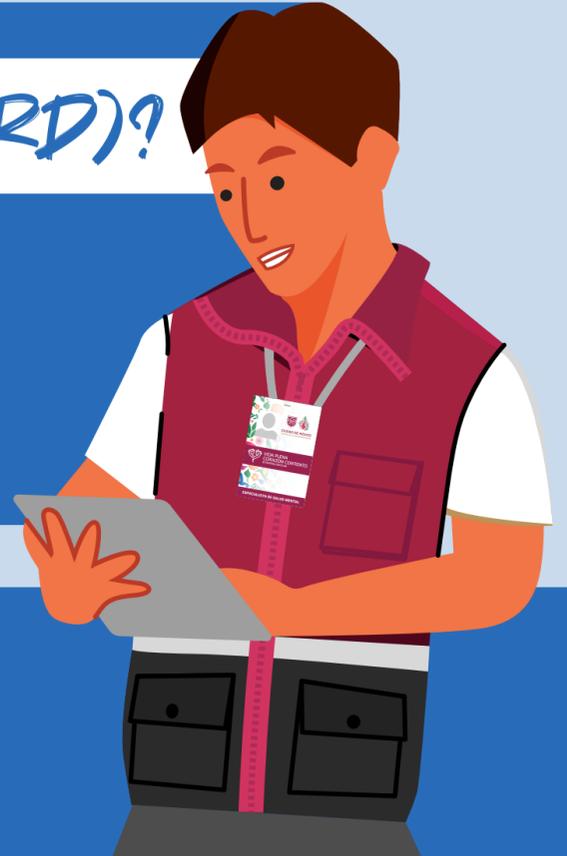
# ¡INFORMARSE TAMBIÉN ES UN DERECHO!

# PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (SPAS)

## ¿QUÉ ES LA REDUCCIÓN DE RIESGOS Y DAÑOS (RRD)?

Es una política pública que pone en el centro los derechos humanos.

Las adolescencias y juventudes tienen derecho a recibir información confiable y basada en evidencia sobre las SPAs y el fortalecimiento de habilidades de autocuidado permite tomar decisiones informadas.



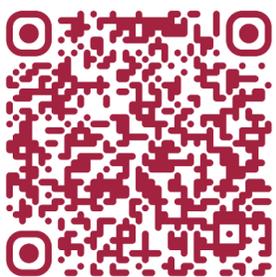
## ¿CUÁLES SON ALGUNAS DE LAS ESTRATEGIAS DE RRD?

### TE PRESENTAMOS ALGUNAS FORMAS DE CUIDARTE Y REDUCIR RIESGOS:

- ✓ **Infórmate siempre:** Saber qué hacen las SPAs en tu cuerpo y mente te ayudará a tomar decisiones más seguras.
- ✓ **Fortalece tus habilidades:** Desarrollar tu autoestima y aprender a decir "no" cuando sea necesario para evitar presiones sociales.
- ✓ **Apoyo familiar:** Mantén una comunicación abierta con tu familia, esa red es tu mejor apoyo para superar las dificultades.
- ✓ **Controla tu tiempo en redes sociales y dispositivos móviles:** Aprende a usar la tecnología de forma equilibrada para no caer en excesos.
- ✓ **Participa en actividades deportivas, culturales o recreativas:** Únete a actividades que te gusten y fomenten tu creatividad y sano desarrollo.



## #ESCUELASQUECUIDAN



### Conoce más acerca de la Estrategia Escolar

**f** IAPA CDMX Oficial    **X** @iapa\_cdmx    **o** @iapacdmx    **🎵** @iapa.cdmx

Ponte en contacto a través de nuestras redes sociales