

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

SUBSECRETARÍA PARA LA INNOVACION EDUCATIVA Y  
EL BUEN VIVIR



DIRECCIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN PARA LA  
DEMOCRACIA Y EL BUEN VIVIR



RUTA DE ACTUACIÓN PARA FAMILIAS FRENTE A  
SITUACIONES ASOCIADAS A ALCOHOL Y DROGAS  
DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA NACIONAL

Marzo 2020

## Introducción

El consumo problemático de alcohol, tabaco y otras drogas, es un fenómeno social que puede afectar tanto a los adultos como a las niñas, niños y adolescentes, y en situaciones de encierro este riesgo psicosocial exacerba otras situaciones asociadas a la violencia, intentos autolíticos, discusiones y aislamiento.

El presente documento, describe de manera breve los pasos a seguir en las situaciones que se pueden presentar asociadas al alcohol y otras drogas, durante la Emergencia Sanitaria Nacional, decretada desde el 11 de marzo de 2020 por el presidente de la República, Lenín Moreno, a raíz de la declaración de la OMS sobre el COVID-19 como pandemia mundial. A su vez, esta ruta emergente, pretende guiar el accionar de las familias para prevenir situaciones de riesgo o que requieran de la intervención de profesionales de la salud.

Por ello, es importante conocer las acciones que las familias pueden realizar en los casos en los que se detecten comportamientos asociados a períodos de abstinencia.

### Ruta emergente:

#### 1. Detección de una situación de riesgo

Es importante identificar si en la familia hay algún miembro que tenga un consumo problemático de alcohol o drogas, ya sea adulto o niña, niño o adolescente. Esto puede evidenciarse de dos maneras:

- Conversación en confianza y abierta, donde los miembros de las familias se sinceren y hablen sobre sus problemas y si estos problemas están asociados al consumo de alcohol y drogas.
- Reconocer señales del síndrome de abstinencia: cuando una persona, que no tiene la posibilidad de consumir una sustancia con la frecuencia que lo hacía debido a la falta de acceso a la misma, puede presentar cambios de comportamiento y ciertos efectos en la salud. Estos cambios no son generalizables, pero si pueden ser una señal de alerta que hay que tomar en cuenta.
  - o Comportamiento: cambios en el humor, poca paciencia, reacciones violentas, ansiedad.
  - o Efectos en la salud: náuseas, vómito, diarrea, dolor de huesos, espasmos musculares, dolor de cabeza, temblor general del cuerpo, escalofríos, sudoración, taquicardia, privación de sueño o sueño sin descanso.

- Existen dos niveles de síndrome de abstinencia que son importantes identificar:
  - o Síndrome de abstinencia **leve o moderado** por consumo de sustancias: usuario o familiar refiere presencia de craving (deseo intenso por la sustancia), presenta mayormente síntomas psicológicos como ansiedad, irritabilidad, dificultades de concentración y memoria, insomnio e inquietud motora.
  - o Síndrome de abstinencia **grave** por consumo de sustancias: usuario o familiar refiere presencia de craving (deseo intenso por la sustancia), alteración del sueño, irritabilidad, inquietud o fatiga, labilidad emocional, falta de concentración, agresividad, taquicardia, náusea, cefalea, rigidez, piel húmeda, confusión, alucinaciones y convulsiones.



Cualquiera de estos cambios levanta alertas e implican que, en algún momento, la persona con consumo de alcohol o drogas requerirá la atención de un profesional de la salud. En este caso, **se debe abordar a la persona generando un ambiente de confianza** para conocer qué sustancia consume y qué está experimentando (sensaciones, emociones, etc.) con el objetivo de informar al profesional de la salud que lo atenderá.

## 2. ¿Cómo actuar frente a una emergencia?

Si un miembro de la familia comienza a presentar los cambios mencionados y no los puede controlar por sí mismo o con la ayuda de los familiares, se debe llamar al **9-1-1**. Es muy importante describir todos los síntomas y comportamientos que la persona está experimentando, la sustancia que consume (si es que se tiene conocimiento) y la frecuencia con la que la persona tiene estos síntomas. El profesional de la salud evaluará el caso y determinará si requiere intervención inmediata o si puede proporcionarle recomendaciones para calmar los efectos de la abstinencia.

**Alerta:** Las personas, luego de consumir alcohol y/o drogas podrían experimentar **intoxicación aguda o sobredosis** que se presenta de la siguiente manera: alteraciones a nivel de la conciencia o no resulta posible despertarla, dificultad para respirar/hiperventilación, contracción/dilatación marcada de las pupilas, náuseas/vómito, sudoración, labios/uñas azulados, alucinaciones/paranoia, relajación muscular, aceleración/disminución del ritmo cardíaco, convulsiones,

zumbido/timbre en los oídos. En este caso, **LLAMAR INMEDIAMENTE AL 9-1-1.**

Si un miembro de la familia experimenta convulsiones, pérdida de conocimiento, dificultad para respirar, incapacidad para mantenerse de pie, desmayo o mareos, **LLAMA INMEDIAMENTE AL 9-1-1.** Probablemente esté experimentando una **SOBREDOSIS** y requiere atención de emergencia.

### 3. Cuidados y acceso a servicios de salud

Si algún miembro de la familia se encuentra en tratamiento ambulatorio o ambulatorio intensivo para el consumo problemático de alcohol o drogas, se debe realizar el **SALVOCONDUCTO**, documento habilitante para acudir al Centro de Salud o a los Servicios Ambulatorios Intensivos donde realice el tratamiento. Si el Centro de Salud estuviera atendiendo casos relacionados con el COVID-19 y no puede continuar el tratamiento allí, comunicarse al **1-7-1 opción 2** para que le sea asignado otro lugar de atención.

Si una persona que presenta consumo problemático de drogas se encuentra estable y requiere evaluación o asesoramiento, puede llamar **171 opción 1** para que los Centros de Salud que estén operando, puedan atenderlo de manera presencial; o al **171 opción 2** para asesoramiento y notificación de caso para acceso a teleasistencia en salud mental.



Si la persona con consumo problemático de alcohol y/o drogas se encuentra en crisis emocional y síntomas leves a moderados de abstinencia, llamar al **171 opción 6** para recibir primeros auxilios psicológicos y activación del subsistema de salud para seguimiento permanente.

### Importante: ¿Cómo manejar la ansiedad?

El consumo problemático de alcohol y drogas, así como la abstinencia por la imposibilidad de acceder a la sustancia, generan niveles altos de

ansiedad. Las siguientes acciones contribuyen al manejo de la ansiedad, así como al bienestar de las familias en general:

- Establecer una rutina: esto mantiene a la persona ocupada y le resta tiempo de pensar en su necesidad de consumir.
- Asignar tareas del hogar: es importante que los miembros de la familia tengan responsabilidades, de esta manera usan de manera adecuada su tiempo, repartir las tareas ayuda a la convivencia en familia.
- Organizar el horario diario para cumplir con las clases de manera virtual, por televisión o radio, así como las tareas diarias.
- Hidratación: tomar líquidos ayuda a bajar el nivel de ansiedad y mantener un buen estado de salud.
- Alimentación saludable: procura planificar las comidas en función de las provisiones que has adquirido e incluye alimentos saludables.
- Actividad física: realiza ejercicios con toda la familia o establece responsables diarios de organizar una actividad física que puede ser: ejercicios, baile, yoga, relajación, entre otros.
- Actividades recreativas: juegos, actividades artísticas ayudan a usar de manera adecuada el tiempo libre, incluir música, pintura, dibujo, manualidades, juegos. Es momento de dejar andar la creatividad de todas y todos.
- Ludoterapia: dinámicas, juegos de mesa, expresión corporal, expresión afectiva, entre otros.



## Recomendaciones

- El alcohol, tabaco y drogas afectan al sistema inmunológico y por ello, las personas que consumen son más vulnerables al contagio de COVID-19. Si es posible, reduce o evita consumir estas sustancias.
- El tabaco y sus derivados disminuyen la capacidad pulmonar y afectan al sistema respiratorio tanto para quien fuma como para quien aspira el humo de segunda mano. Evita fumar cerca de tus familiares.
- No consumas alcohol o drogas frente a las niñas, niños o adolescentes.
- No dejes al alcance de tus hijas e hijos sustancias como tiñero, pintura, cemento de contacto, gasolina, acetona, solventes o pegantes.
- Las medicinas deben estar guardadas en un lugar donde las niñas y niños no las puedan alcanzar.
- Si sientes que no puedes gestionar la ansiedad y no eres capaz de cuidar a tus hijas e hijos, pide ayuda a un familiar cercano o a una

Lenin



EL GOBIERNO DE TODOS

persona de confianza; y llama a la línea 171 opción 1 y 2 para agendamiento de citas u opción 6 para recibir primeros auxilios psicológicos, personas capacitadas te apoyarán y te remitirán a un profesional para el acompañamiento.

- Mantén la comunicación con tus familiares o con alguien de confianza a quien puedas recurrir si necesitas ayuda.
- Evita aislarte, en estas situaciones todos y todas deben hacerse compañía y aprender a convivir y solucionar problemas en conjunto.
- Evitar situaciones que generen confrontación y/o violencia intrafamiliar.
- Buscar estrategias que permitan manejar adecuadamente situaciones de estrés o aburrimiento.



	Nombre y Apellido	Cargo	Fecha
<b>Elaborado por:</b>	Daniela Ocaña	Analista de Educación para la Democracia y Buen Vivir	01/06/2020
<b>Revisado por:</b>	Laura Salvador	Directora Nacional de Educación para la Democracia y Buen Vivir	01/06/2020
<b>Aprobado por:</b>	Soledad Vela	Subsecretaria para la Innovación Educativa y Buen Vivir	02/06/2020

