



## SIN MIEDO Y CON RESPETO: ASÍ ES LA RELACIÓN DE LA JUVENTUD CON LAS DROGAS

¿Por qué las drogas son tan atractivas para los jóvenes y cómo saber convivir en un mundo que nunca podrá eliminarlas? Un texto de la organización Acción Técnica Social / Échele Cabeza para entender las claves el cambio del paradigma en el abordaje de las Sustancias Psicoactivas (SPA) para la reducción de riesgos y daños, orientado a promover y fortalecer la capacidad de decisión y respuesta de la población joven frente al consumo, así como la generación de prácticas de autocuidado.

Por: **Julián Quintero**

Cofundador Acción Técnica Social (ATS) / Échele Cabeza



## ¿De qué estamos hablando cuando hacemos referencia a las SPA?

Cuando hablamos de drogas, automáticamente nos instalamos en las SPA ilegales como la cocaína, marihuana, éxtasis, basuco, entre otras, y dejamos por fuera sustancias legales como el alcohol, café, nicotina, energizantes o vapeadores. Es más, tomamos aún menos en cuenta lo que llamamos las SPA legales de uso indebido como son el pegante (bóxer) y los medicamentos de prescripción. Por eso, desde hace años, muchos expertos utilizan la categoría de Sustancias Psicoactivas que se usan para alterar los sentidos ya sean legales, ilegales o legales de uso indebido.

El consumo de sustancias psicoactivas (SPA) legales e ilegales está en el centro del diálogo en la crianza de los hijos y la gestión de las experiencias por parte de adolescentes y jóvenes en el diario vivir. Las sustancias psicoactivas han desplazado la vida sexual como centro de la discusión. Ahora, “el diablo son las drogas”. Sin embargo, es importante abordar la discusión desde temas claves para comprender por qué el consumo de sustancias se convierte en un tema central en la transición de la adolescencia a la adultez, en la maduración y moldeamiento del carácter, y en la construcción de la identidad de una persona.

Aunque algunas afirmaciones resulten polémicas o molestas para algunos, es una conversación incómoda que hay que dar; así como el día que se perdió el miedo a sugerir condones a los hijos cuando empezaban su vida sexual. En este caso se sugiere compañía, alimentación, dosificación y buena calidad en los productos cuando ellos vayan de fiesta a experimentar con las sustancias. Siempre la mejor manera de evitar problemas con las sustancias será la prevención, evitar por siempre o retardar al máximo el contacto con ellas. Pero hay personas que se acercan a ellas muy jóvenes, por curiosidad, presiones de grupo, placer o problemas. Prepararse para ese momento es una necesidad tanto para jóvenes como padres, docentes y profesionales.

Eso nos permite saber, por ejemplo, que según El Estudio de Mortalidad Asociada al Consumo de SPA 2013 – 2020 del Ministerio de Justicia, las muertes relacionadas al consumo de alcohol en ese periodo de tiempo (24.723) fue casi 5 veces mayor que las asociadas a todas las demás drogas ilegales como marihuana, cocaína, heroína, entre otras (5.710). A esto se suma que, según el Ministerio de Salud, al año mueren 38.000 personas por causas asociadas al consumo de tabaco y que el café fue una de las sustancias psicoactivas de mayor consumo en la pandemia con afectaciones directas en los trastornos del sueño y la ansiedad.

Esta información nos permite evidenciar cómo a veces ponemos el foco en las sustancias ilegales, pero son las sustancias legales las que, según estadísticas oficiales, generan mayores impactos en la salud pública y en la convivencia ciudadana. En este punto es fundamental diferenciar lo que son, por un lado, las muertes y la violencia generada por la disputa del control del mercado ilegal de las drogas, la disputa por el control del narcotráfico y el microtráfico, y por otro, las muertes asociadas al consumo; pues las primeras están relacionadas a las dinámicas propias de los mercados ilegales, y las segundas, al impacto real en la salud de las personas.

Si bien podríamos hablar de una clasificación desde la perspectiva de la ley, es decir las sustancias legales, ilegales y las legales de uso indebido, es una situación que cambia con el tiempo porque es producto de la cultura, de la moral y del momento histórico. Sin embargo, hay otra clasificación que no cambia así pasen décadas y es la clasificación de las sustancias según su efecto: los estimulantes (café, cocaína, metanfetamina, nicotina), los depresores (alcohol, heroína, ketamina), los psicodélicos (LSD, 2CB, mezcalina), los enteógenos (Yagé, peyote).

No obstante estas clasificaciones, hoy en día nos enfrentamos a nuevas drogas que son preparadas a partir de mezclas de diferentes sustancias, como el “tusibi”, que no es una molécula en sí misma, sino la mezcla de sustancias legales e ilegales como ketamina, éxtasis, cafeína o edulcorantes. Esto mismo pasa con algunos destilados artesanales de alcohol que al no tener procesos parametrizados pueden ocasionar graves daños en la salud.

## ¿Qué es el cambio del paradigma y cuáles son las distintas formas de abordarlo?

Actualmente vivimos un quiebre en la manera de atender las drogas, una visión que no teníamos hace más o menos 110 años, desde que en la convención del opio en 1912 empezó el ciclo mundial de tratados de prohibición de las drogas. Antes, aunque no lo crean, la marihuana, la cocaína, la heroína, la morfina y más drogas eran legales para uso farmacéutico. Desde hace miles de años la humanidad las ha consumido y ha convivido con ellas, de la mano de los chamanes, médicos ancestrales y sacerdotes.

Pese a la prohibición, en la primera y segunda guerra mundial se vendió cocaína y morfina como nunca a los ejércitos, y los soldados de Hitler avanzaron de la mano del consumo de metanfetaminas. En 1971, Richard Nixon lanzó la guerra contra las drogas, cuando al

mismo tiempo que prometía que iba a acabar con ellas, juraba que quienes consumían sustancias iban a dejar de hacerlo. Hoy, 50 años después, hemos visto que la prohibición encarnada en la persecución, el castigo, el uso de las armas fracasó y la abstinencia promovida por la prevención y la rehabilitación, fracasó. Las cifras de Naciones Unidas en su informe Mundial de Drogas del 2023 indican que el consumo pasó de 240 millones de personas en 2011 a 296 millones de personas en 2021.

Dejar de fortalecer al crimen organizado que en Colombia financia la guerra y corrupción es una necesidad; y por otro lado, pensar en el problema como un tema de salud pública que pone en riesgo a los niños, adolescentes, jóvenes y adultos con productos de mala calidad, la cual es la principal causante de muertes y enfermedades asociadas al consumo. Lo ideal es el acompañamiento en salud y tener menos restricciones para el acceso a sustancias que cumplan criterios de calidad.

Pese a la resistencia y el miedo, el fracaso de la guerra contra las drogas es innegable, por lo que los países están avanzando en una nueva dirección. La evidencia actual indica que en las naciones donde ya se han dado los primeros pasos el consumo se mantiene, no incrementa, y en ocasiones desciende. Asimismo, que las tasas de mortalidad asociada a la criminalidad se reducen ostensiblemente.

En ese cambio de paradigma, sumado a las campañas de prevención del consumo y los programas de ayuda para la superación del consumo problemático, aparecen tres nuevos enfoques para gestionar el consumo de SPA. El primero es la reducción de riesgos y daños y gestión de placeres; algo así como las normas para el consumo responsable. El segundo es el enfoque para el uso terapéutico, medicinal y funcional de las sustancias. Y por último, está la comprensión de las personas consumidoras de sustancias desde un enfoque en las que no se les considera ni enfermos ni delincuentes, sino como ciudadanos con derechos.



## ¿Qué dicen las estadísticas?

Desafortunadamente, los datos oficiales o las encuestas de consumo de sustancias psicoactivas en Colombia no son muy confiables. Desde el año 2016, no se publican estudios especializados de consumo en población escolar o en población universitaria. El más reciente fue publicado en el año 2022 por el Ministerio de Justicia, con datos recolectados en el año 2019, y presentó a Colombia como un país capaz de reducir el consumo de SPA ilegales. Sin embargo, en este trabajo hubo un cambio de metodología que rompió la secuencia que traían los estudios anteriores y que no estaba alineada a la tendencia internacional, por lo cual los resultados y conclusiones generan dudas.

Este estudio señala que la edad promedio de inicio de consumo de cigarrillo es a los 17,4 años, de alcohol 17,8 años, de sustancias ilegales 18.8 años y de vapeadores 23 años. Asimismo, indica que las sustancias ilegales que más se consumen en Colombia en un año son: marihuana, consumidas por un 2.68% de la población que se reconoce como consumidores (1.340.000 personas), cocaína 0.57% (285.000 personas), solventes tipo pegante, pinturas, dick, ladis y popper 0.46% (230.000 personas), éxtasis 0.16% (80.000), basuco 0.10% (50.000 personas) y heroína 0.02% (10.000 personas).

## La transición de la prohibición a la regulación

En Colombia, la transición de la prohibición a la regulación de las drogas empezó en 1986 con la Ley 30, que permitió el cultivo de 20 plantas de cannabis declaradas ilícitas para el consumo personal. Posteriormente, la sentencia C-221 de 1994 indicó que el consumo de sustancias psicoactivas no se debe tratar como un delito. El fallo de la Corte Constitucional abogó por la defensa del libre desarrollo de la personalidad, indicó que el consumo debe tratarse como una enfermedad y fijó la dosis mínima para marihuana en 20 gramos, cocaína y derivados en 1 gramo, hachís en 5 gramos y un gramo de metacualona, lo cual sigue aún vigente. En 2007, se publicó la Política Nacional para la reducción del consumo de SPA y su impacto, incluyendo la reducción de daños como un enfoque de intervención. En 2009, mediante el acto legislativo 002 de 2009, se abrió la puerta a la llegada del cannabis con fines medicinales.

Lo que se ha evidenciado es que existe una contradicción entre las leyes y la intención de dar el paso a la regulación. Un ejemplo de esta contradicción es el conflicto derivado de la interpretación del Código de Policía que se expidió bajo el decreto 1488 de 2018, en el que se prohíbe el porte y consumo en espacio público. Esto aumentó el conflicto entre jóvenes y policías en las calles, al punto que tan solo seis meses después, la Corte Constitucional, mediante sentencia C-253/19, declaró inconstitucional este decreto. En 2020, el Consejo de Estado hizo lo mismo. Finalmente, la Corte estableció en la sentencia 1861 del 19 de mayo de 2021 que se puede llevar la dosis de aprovisionamiento, es decir, más de la dosis mínima si se prueba que es solo para consumo personal y no para venta.

Se trata entonces de una tensión derivada del cambio de paradigma en términos de políticas de drogas, que se reafirma con lo que acaba de pasar con la caída en último debate del proyecto de ley que buscaba la regulación y uso recreativo adulto de la marihuana en Colombia.



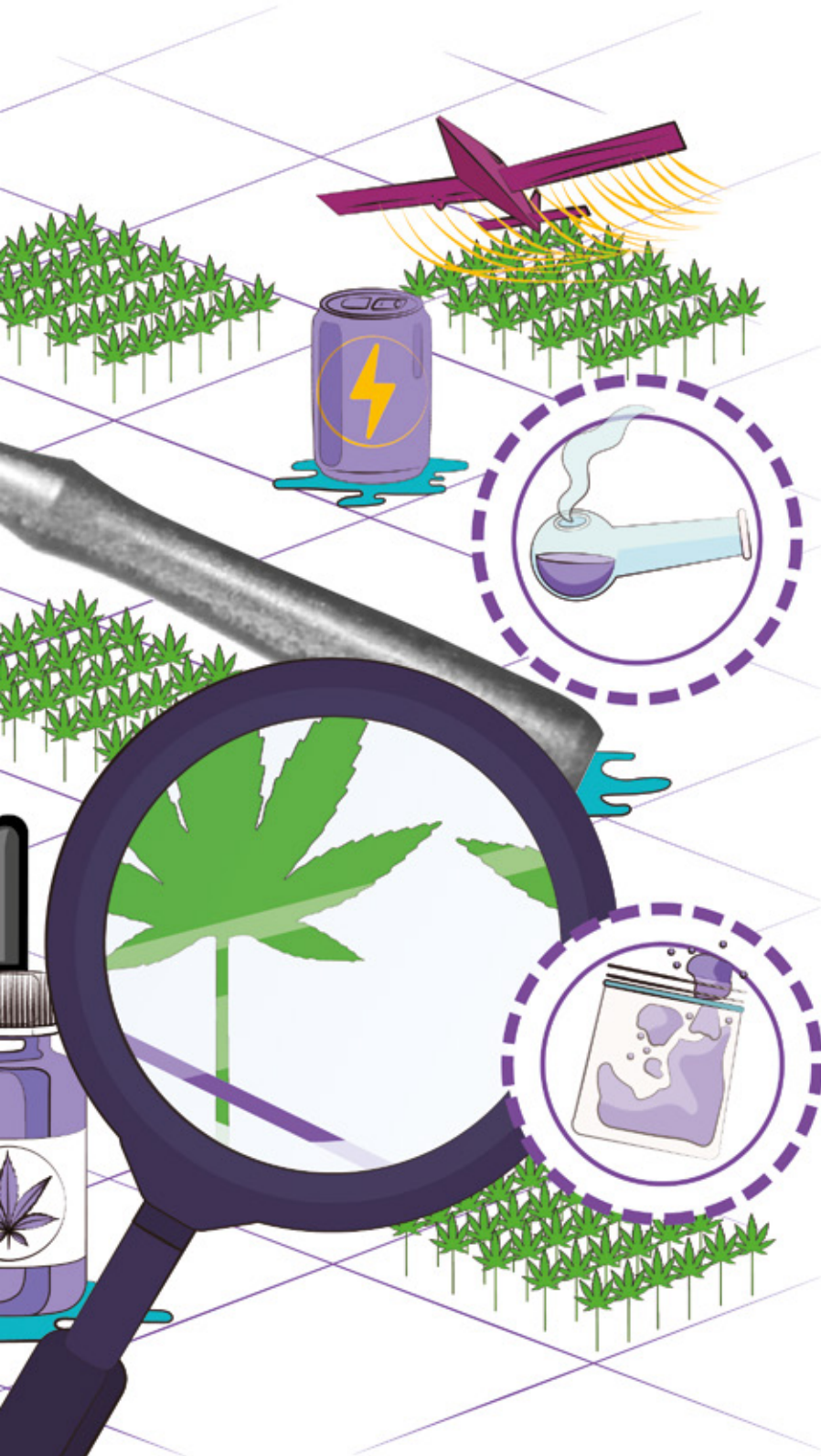
## Las SPA como elemento de construcción de la identidad

Antes que generar pánico o una reacción negativa al comportamiento de los jóvenes que tengamos cerca, todo lo anterior permite reflexionar sobre el papel que juegan las sustancias psicoactivas legales (café, nicotina, energizantes o vapeadores) e ilegales en la transición de la niñez a la adultez de una persona, mientras transita por la adolescencia y la juventud.

Entendiendo que la mayoría de las sustancias no son dañinas en sí mismas, sino que dependen del uso que se les dé, la calidad, la cantidad, las vías de administración, el contexto, entre otros elementos que van a ser determinantes para el efecto que dicho consumo tenga en la salud de la persona será relevante analizar las razones (ilusorias o reales) que llevan a los jóvenes a consumir SPA en su fase de la construcción de la identidad, en la modulación de carácter como personas.

Es importante reconocer que la mayoría de las sustancias psicoactivas cumplen una función social y que son efectivas ofreciendo una “camino corto y fácil” a las personas en esta tarea, pues la mayoría de personas tiene una relación cercana o lejana con las SPA.





Esta relación se da por tres principales razones. La primera es desinhibir, es decir que se reducen las barreras de interacción social, lo que permite que las personas puedan interactuar sin tener bloqueos de la personalidad.

La segunda es que la mayoría de las sustancias psicoactivas aumentan la libido en mayor o menor medida; es decir que permiten proyectar el instinto básico de la copulación, el cortejo y las relaciones sexuales. Existen estudios que demuestran que las personas se sienten más sensuales o ven a los otros más sensuales cuando consumen drogas.

Y en tercer lugar, las SPA son un vehículo para “encajar”, socializar y ser aceptados socialmente en determinados círculos. Esto ocurre especialmente en la adolescencia y la juventud, donde hay una necesidad social de pertenecer a algo. En pocas palabras, el vehículo de socialización en muchas ocasiones son las sustancias psicoactivas, empezando por el cigarrillo (hoy en día en vapedor) y el mismo alcohol.

A esto se suma que la música, la moda y la estética marcan una pauta fundamental en la creación de esta identidad y carácter. La mayoría de los géneros de música se han asociado a diferentes sustancias: el alcohol a la música de despecho; el reggae a la marihuana; el vallenato a la cocaína; las drogas de síntesis a la música electrónica; o el “tusi” al reggaetón y la guaracha. Vale la pena aclarar que pertenecer a una cultura musical no quiere decir que obligatoriamente exista un consumo en las personas. La intención es explicar que las SPA hacen parte del contexto de interacción social y que seguramente los beats de la música o el entorno armonizan su efecto.

## LLAMADO A LA ACCIÓN

Si quiere aprender más sobre el tema, lea el QR e ingrese a las páginas de organizaciones expertas:



Échele Cabeza



Acción Técnica Social



Corporación ATS



# Jóvenes y salud mental: ¡SE VALE PEDIR AYUDA!

Cuando Sergio tenía 20 años comenzó a recibir acompañamiento psicológico y a los 25 años le diagnosticaron ansiedad y depresión. Además, también ha sido diagnosticado con trastorno límite de personalidad y trastorno de desrealización.

**Sergio Álzate** es un contador de historias profesional de 31 años, de los cuales lleva 11 años en un proceso consciente por su salud mental. Dice que hubo un antes y un después de sus diagnósticos. Pasó de vivir con miedo a gestionar mejor sus emociones. Sus mejores aliados en este proceso han sido su terapeuta, con quien consulta periódicamente, y la literatura.

“Cuando las personas no saben lo que tienen, no le dan la trascendencia que cada caso necesita, se viven cosas de forma inconsciente o incluso en negación”, puntualiza.

## ¿CÓMO CUIDAMOS LA SALUD MENTAL DE NUESTROS JÓVENES EN COMFAMA?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades mentales son la causa más frecuente de incapacidad en adolescentes del mundo. Según cifras entregadas por Medellín cómo vamos, una de cada cuatro personas que se quitaron la vida en la ciudad durante 2021 tenía entre 20 y 29 años, mientras que tres de cada cuatro personas que intentaron hacerlo durante ese mismo año tenían entre 10 y 29 años.

Entendiendo que la salud mental no debería ser únicamente una preocupación para cuando se está vulnerable, sino que es algo que se nutre desde varios horizontes, en Comfama abordamos nuestro enfoque de la salud integral (equilibrio entre el bienestar físico, mental, emocional y social) partiendo desde la prevención, promoviendo y participando de espacios seguros y de escucha activa.

## UN PROPÓSITO COMÚN, DISTINTOS FRENTES

En 2020 creamos la **Red de amor, cuidado y salud mental**, a través de la cual brindamos orientación y apoyo psicológico por parte de nuestro equipo de

profesionales, ofrecemos herramientas para la incorporación de hábitos saludables y compartimos contenidos de valor relacionados.

“Es hora de hablar de salud mental” fue el título de la portada de nuestra edición #487 de Revista Comfama, en la que abordamos el tema de la higiene mental, el cuidado desde las empresas, el uso de las redes sociales y mucho más. También lanzamos la campaña *¡Tranqui, mor!* dirigida a jóvenes, con el fin de visibilizar aquellas emociones que consideramos negativas y que son inherentes para el ser humano.

A través de Experiencias Comfama brindamos a nuestros afiliados beneficios con organizaciones, clínicas y especialistas aliados del área de la salud mental, buscando impactar a más personas.

Por otro lado, reconociendo la importancia de temas como la actividad social, ocio, aprendizaje, trabajo y finanzas como ejes transversales del cuidado, ofrecemos a los jóvenes diversos programas y servicios a través de nuestros Centros de Acondicionamiento Físico y Centros del Cuidado, la oferta de educación para la vida, el portafolio de viajes, nuestros parques y sedes Comfama, los créditos con propósito, entre otros.

“En Comfama creemos que los jóvenes son movilizadores de progreso y cuidado, por eso consideramos importante acompañar la salud mental de esta población, entendiendo que sin ella no hay posibilidades de liderazgo, participación y productividad. Es por esto que desde la Caja promovemos y trabajamos por la salud mental de los jóvenes partiendo de cuatro habilidades: pensamiento crítico y creativo, empatía, autorreconocimiento y autoestima y disfrute”, comparte **Luisa García**, responsable de Género y Juventud en Comfama.

Y tú, ¿cómo te sientes hoy? Déjanos acompañarte si consideras que lo necesitas.

CONOCE MÁS EN [COMFAMA.COM](https://www.comfama.com)

**comfama**

VIGILADO SuperSubsidio