



PODCAST

“SITUACIONES QUE PROPICIAN EL USO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS Y CÓMO AFECTA EL CONSUMO A LAS FAMILIAS”

Bienvenidos al podcast realizado por la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga (CANACAR); el cual está basado en los materiales informativos de la Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC), dirigido a todos los conductores de las empresas que participan en el programa del Distintivo CANACAR “Transportando al País, Transportando a México”, el cual lleva por nombre: Situaciones que Propician el Uso de Sustancias Psicoactivas y Cómo Afecta el Consumo de Alcohol y Drogas a las Familias.

Este podcast fue escrito y desarrollado por Jessica Fernanda Ramírez Camarillo, del área de profesionalización de CANACAR.

En este podcast aprenderás: qué son las drogas, las situaciones que generan o propician el uso o abuso de sustancias psicoactivas, las afectaciones que tiene el consumo de las sustancias en el ámbito familiar y diversas formas de enfrentar el problema del consumo de alcohol y drogas.

Para dar pie al desarrollo del podcast, me gustaría preguntarte amigo conductor; si alguna vez te haz puesto a pensar en el mundo de las sustancias psicoactivas; qué son, qué factores las propician, los daños, consecuencias y problemas que causan, cómo detectarlas. cómo actuar, y sobre todo cómo afectan a tu persona y a las personas cercanas a tu círculo.

Iniciaremos mencionándote ¿Qué son las drogas?, pues bien, las drogas son una sustancia psicoactiva cuyo consumo implica riesgos considerables para la salud, puesto que ocasionan cambios importantes en los pensamientos, estados de ánimo y en el comportamiento.

Sabías que, el Alcohol y el Tabaco también son conocidas como drogas, ya que ambas son sustancias legales que producen importantes alteraciones en el sistema nervioso central: el alcohol es un depresor, y el tabaco es un estimulante. Además, perjudican a otros tejidos y órganos del cuerpo, como el hígado y los pulmones. Su consumo reiterado genera dependencia.

También, existen diferentes tipos de consumo como:

- Uso experimental
- Uso ocasional
- Abuso (con problemas para controlar el consumo o la conducta)
- Uso dependiente (se usa para evitar los síntomas de abstinencia)

Y bien, amigo conductor, te preguntarás a partir de cuándo se vuelve una adicción, cuando hay un deseo irresistible por seguir consumiendo una droga, en ocasiones con mayor frecuencia y en mayor cantidad. La dependencia por estas sustancias altera los estados de ánimo y puede alterar también la



salud de nuestros órganos y tejidos, los hábitos alimenticios, las ocupaciones de la vida diaria, la situación laboral, y las relaciones con familiares, con amistades y con la comunidad.

Ahora bien, el uso o abuso de sustancias no se genera por una sola causa, sino por la combinación de diversas situaciones de riesgo que pueden ser individuales, familiares, del grupo de pares, laborales y ambientales; sin embargo, no todas las personas que se encuentran expuestas a estos riesgos consumen drogas. A continuación, descubrirás una serie de situaciones que propician el uso o abuso de las sustancias:

- Depresión, ansiedad, ira.
- Sensación de explotación o inestabilidad laboral.
- Consumo de sustancias en la familia.
- Separación de familiares por horario o lugar de trabajo.
- Exposición a sustancias tóxicas en el trabajo.
- Jornadas prolongadas o turnos nocturnos.
- Empleos foráneos o que implican viajes frecuentes.
- Tareas que implican arduo desgaste físico.
- Estrés laboral o fatiga crónica.
- Uso de sustancias después del trabajo o durante.
- Consumo de alcohol o tabaco en horarios de comida o en eventos.
- Falta de reglamentos que regulen el consumo en el centro laboral.
- Falta de espacios que fomenten actividades lúdicas, recreativas y culturales.

Pero para todo hay una solución, una persona con adicción puede atenderse con ayuda especializada y se puede prevenir. Mientras más rápido se atienda, mayor será la posibilidad de recuperación.

En esta época de grandes exigencias, debemos asumir la responsabilidad de proteger nuestra salud y la de nuestros familiares y amigos, puesto que la calidad de vida y la productividad laboral están estrechamente relacionadas.

Así como hay situaciones que nos ponen en riesgo, también hay otras que nos protegen y preparan para enfrentar adecuadamente los problemas. Es importante conocer nuestras fortalezas, mantenernos informados y sumar esfuerzos para promover estilos de vida más saludables en nuestro entorno.

Cabe mencionar que el consumo de estas sustancias ocasiona diversos problemas e incluso involucra a terceras personas. Por lo anterior, te mencionaremos como afectan estas sustancias en el ámbito familiar.

El consumo nocivo de alcohol o de otras drogas es causa de preocupación, angustia y sufrimiento para muchas familias. Cuando un integrante de la familia abusa de estas sustancias, altera la



tranquilidad de los demás. El que tu consumas estas sustancias no solo te afectan a ti, sino también a tu familia, esto se ve reflejado de la siguiente manera:

- Descuido de los hijos y otras responsabilidades.
- Discusiones constantes, debido a los cambios de humor de su familiar y a las agresiones que pueda tener hacia los integrantes de la familia.
- Preocupaciones y dudas acerca de cómo enfrentar el problema.
- Cambios continuos en los sentimientos hacia la persona que consume.
- Sentimientos de soledad, abandono, indiferencia, desamor y angustia.
- Problemas frecuentes de salud ocasionados por la tensión (cansancio, úlceras, gastritis, etcétera).
- Problemas económicos.

Ahora es momento de que te pongas en los zapatos de las personas que te quieren y se preocupan por ti, por lo cual se te compartirán ocho formas más comunes que expresan tus familiares ante tu comportamiento de salud.

1. EMOCIONAL

Es cuando expresan sus emociones de manera explosiva hacia ti, es decir, responden con mucho enojo, gritos, amenazas, llanto, acusaciones, reproches y críticas por tu consumo.

Ventajas: Es probable que se sientan aliviados, porque expresan lo que sienten en ese momento.

Desventajas: Quizá podrían sentirse culpables por reaccionar así; además, tu puedes reaccionar con mayor enojo, e incluso, con agresiones físicas o verbales que pueden involucrar a otros miembros.

2. EVITADOR

Es cuando tratan de poner alguna distancia o barrera física o emocional contigo. Por ejemplo, cuando se hacen los enojados contigo y tratan de mostrarse distantes o procuran evitar tu presencia para verse lo menos afectados posible por tu situación. Desean alejarse de ti; a veces piensan: “ojalá estuviera en otro lado”, “ojalá se fuera y no volviera”.

Ventajas: En apariencia existen menos problemas y quizá logren sentir que tiene mayor control sobre la situación.

Desventajas: Es posible que tu sientas este rechazo, lo cual podría dar lugar a que te aisles más y aumentes tu consumo, además de propiciar un ambiente de desunión.



3. INACTIVO

Es cuando han perdido la esperanza de que la situación cambie. Tal vez se sientan indiferentes, tristes, decepcionados y resignados, porque consideran que no tiene sentido hacer algo dado que, de cualquier manera, tu seguirás consumiendo.

Ventajas: Quizá para ellos sea una forma más realista de reaccionar y consideren que no hacer nada es una forma de evitar problemas y de sufrir lo menos posible por tu consumo.

Desventajas: Es posible que experimenten frustración y culpa, porque en el fondo saben que sólo tratan de soportar la situación sin hacer algo que verdaderamente ayude a cambiar las cosas.

4. TOLERANTE

Es cuando su reacción es protegerte, encubrirte y disculparte; te cuidan cuando estás bajo los efectos del alcohol o las drogas; te dan dinero, aceptan que bebas o que te drogues en cantidades menores o con menos frecuencia. También es cuando tratan de aparentar que no se han enterado del consumo y fingen que todo está bien, aunque sepan que no es así.

Ventajas: En apariencia hay menos discusiones y tensiones. Tal vez sientan que eso es lo mejor que pueden hacer por ti en un intento por vivir la vida lo más “normal” posible.

Desventajas: Es posible que se sientan culpable por tu consumo y en un afán por compensarlo, sus reacciones siendo sobreprotectores. Tal vez en muchas ocasiones se sientan manipulados por ti, además de sentirse mal con ellos mismos, porque saben que el consumo continúa y tú no estás haciendo nada al respecto. Quizá también experimenten vergüenza por tener que dar la cara por ti ante los demás.

5. CONTROLADOR

Es cuando llevan a cabo acciones dirigidas a controlar tu consumo; por ejemplo, te vigilan, revisan tus cosas, registran tu espacio, te obligan a cumplir promesas.

Ventajas: Sienten que hacen todo lo que está a su alcance para evitar que tu sigas consumiendo y no pierdan las esperanzas en que la situación pueda cambiar.

Desventajas: Tratan de controlar tu consumo lo que implica mucho desgaste emocional y estrés, debido al esfuerzo y energía que dedican. Su vida puede verse muy limitada al abandonar planes y proyectos personales por cuidarte; también podrían sentir mucha frustración al darse cuenta que, pese a sus esfuerzos, tu, al sentirse tan presionado, a fin de cuentas termines por consumir más.



6. ASERTIVO

Es cuando establecen una comunicación directa contigo, te expresan de manera tranquila y sin reproches cómo se sienten por tu consumo de alcohol o drogas, te aclaran que no están dispuestos a aceptar tu consumo problemático, te establecen condiciones o límites específicos (por ejemplo, que asistas a tratamiento o disminuyas tu consumo) y te dicen con claridad lo que esperan de ti.

Ventajas: Es probable que se sientan aliviados al expresar lo que sienten, de manera tranquila, sin exaltarse y sin que se propicien agresiones físicas o verbales. Esto puede ayudar mucho a que ambos establezcan una comunicación más directa, lo cual puede ser útil para disminuir el consumo.

Desventajas: Es posible que lleguen a sentirse decepcionados al darse cuenta que tu no cumples con los planes acordados. Además, quizá les cueste trabajo ponerte metas o condiciones por temor a que tomes una decisión precipitada, o tal vez sientan que ponerte condiciones significa darte la espalda o dejarte de apoyar.

7. APOYADOR

Es cuando el amor y el cariño que ellos sienten por ti, es lo que los motiva a apoyarte. Te brindan escucha y te ayudan a identificar y reconocer tus estados de ánimo. Te motivan para que busques asistencia de un profesional de la salud mental, en un centro de tratamiento o en un grupo de autoapoyo. Te facilitan información preventiva y de reducción de daños, te alientan para que realices actividades no relacionadas con el consumo, y te defienden frente a las críticas de otras personas.

Ventajas: Tal vez, se sientan bien al tratar de ayudarte y quizá les resulte más útil que ejercer control sobre ti.

Desventajas: Es posible que les resulte difícil distinguir en qué momento te apoyan y en cuál otro en realidad te sobreprotegen y asumen responsabilidades que te corresponden. Por otra parte, tal vez tú no estés dispuesto a aceptar la ayuda y no valores sus esfuerzos para que dejes de consumir.

8. INDEPENDIENTE

Es cuando tratan de enfocarse en su propio bienestar, aun cuando tu consumo les afecte mucho. Por ejemplo, cuando tratan de seguir su vida como siempre lo hacen, evitan descuidar sus actividades personales, laborales y de salud y hacen un esfuerzo por no dejarse agobiar por tu consumo. Buscan ayuda de otras personas e instituciones en un intento por encontrar una solución a tu consumo y no esperan pasivamente a que tu decidas dejar de consumir para que logren cambios que produzcan beneficios para ellos mismos.

- **Ventajas:** Puede ayudarlos a sentir menos angustia por estar solo al pendiente tu consumo.
- **Desventajas:** Tal vez, puedan sentir que actúan de manera egoísta al buscar seguir con su vida, a pesar de tu consumo. Quizá les reclames y les hagas sentir que no los quieres o que



te han abandonado. Sin embargo, es probable que hayan intentado varias estrategias para ayudarte y, al no ver ninguna respuesta, tomen la decisión de seguir con su vida.

Recuerda que pueden intentarse formas diferentes de enfrentar esta problemática; lo importante es que logren identificar los alcances y limitaciones de cada una de estas formas y que usen aquellas que les ayuden a sentirse mejor.

Te invitamos a reflexionar sobre el consumo de las drogas y el impacto que puede tener tanto en tu familia como en ti.

Agradecemos la revisión técnica para este podcast por parte de CONADIC y a nuestra audiencia les pedimos que estén muy atentos a las actividades que CANACAR prepara y ofrece, para usted, transportista mexicano. Muchas gracias.