



PROMOCIÓN DE LA SALUD

Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

www.sanidadnaval.cl



Reducción de Gastos



Optimización Presupuestaria



Fortalecimiento de Ingresos



Gobernanza y Eficiencia



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





ARMADA DE CHILE

DIRECCIÓN DE SANIDAD



PREVENCIÓN CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

DEPARTAMENTO DE SALUD- DIVISIÓN SALUD PREVISIONAL



Reducción de Gastos



Optimización Presupuestaria



Fortalecimiento de Ingresos



Gobernanza y Eficiencia



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER



¿QUÉ ES LA PREVENCIÓN?



Prevenir es actuar antes que algo ocurra,
es decir, "adelantarse a".

**PREVENIR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS ES
TAREA DE TODOS**



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





¿QUÉ NOS AYUDA A MANTENERNOS LEJOS DEL ABUSO DE SUSTANCIAS?



- ✓ Condiciones y habilidades personales.
- ✓ Mantener una clara postura de rechazo al alcohol y drogas.





¿CUÁLES SON LOS FACTORES PROTECTORES?



- ✓ Autoestima positiva.
- ✓ Autocuidado.
- ✓ Toma de decisiones responsables e informadas.
- ✓ El buen uso del tiempo libre.
- ✓ Contar con metas y proyectos personales, entre otros.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

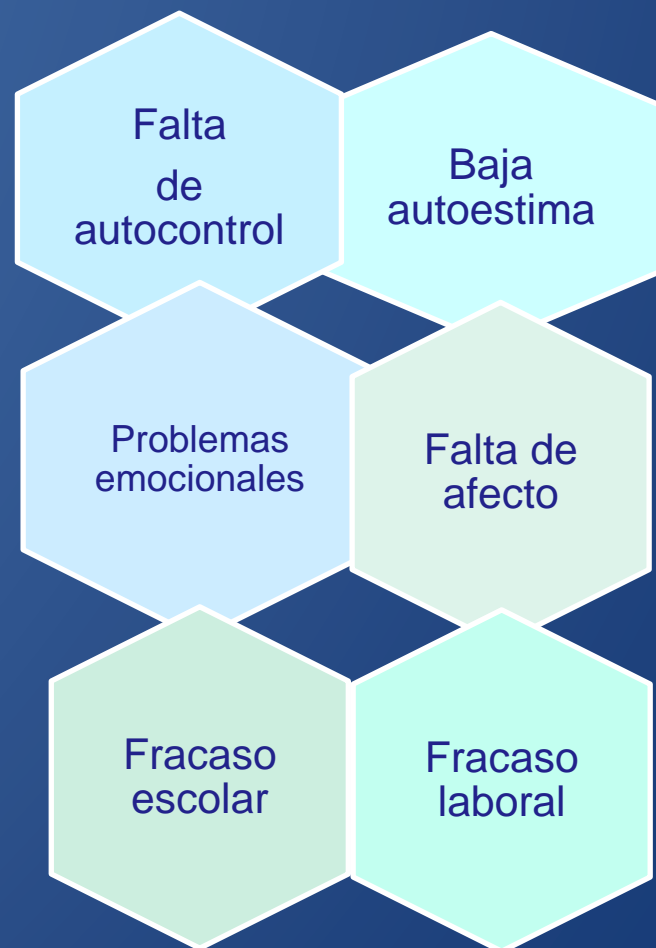
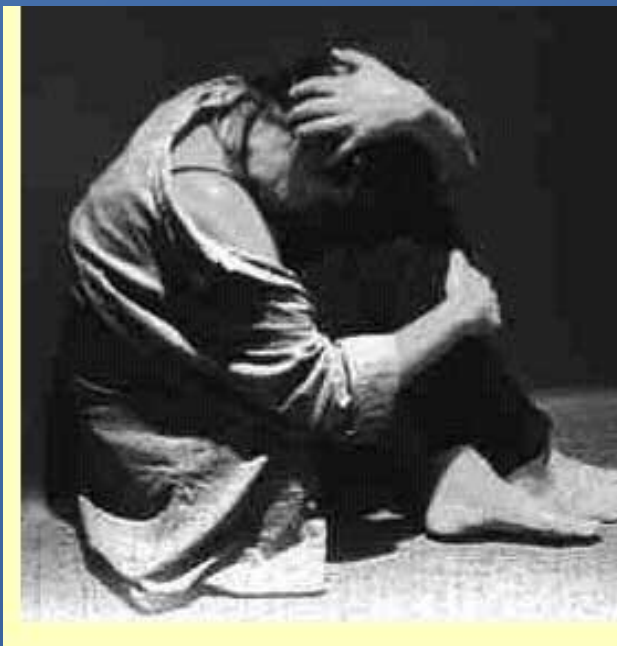
INTEGRIDAD

DEBER



¿A QUÉ LLAMAMOS FACTORES DE RIESGO?

Factores que pueden predisponer a una persona hacia el consumo.



¿A QUÉ LLAMAMOS FACTORES DE RIESGO?



Factores que pueden predisponer a una persona hacia el consumo.





TIPOS DE CONSUMO ALCOHOL



1. Consumo de Alcohol en riesgo o riesgoso: **Es una condición previa al consumo problema.**



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

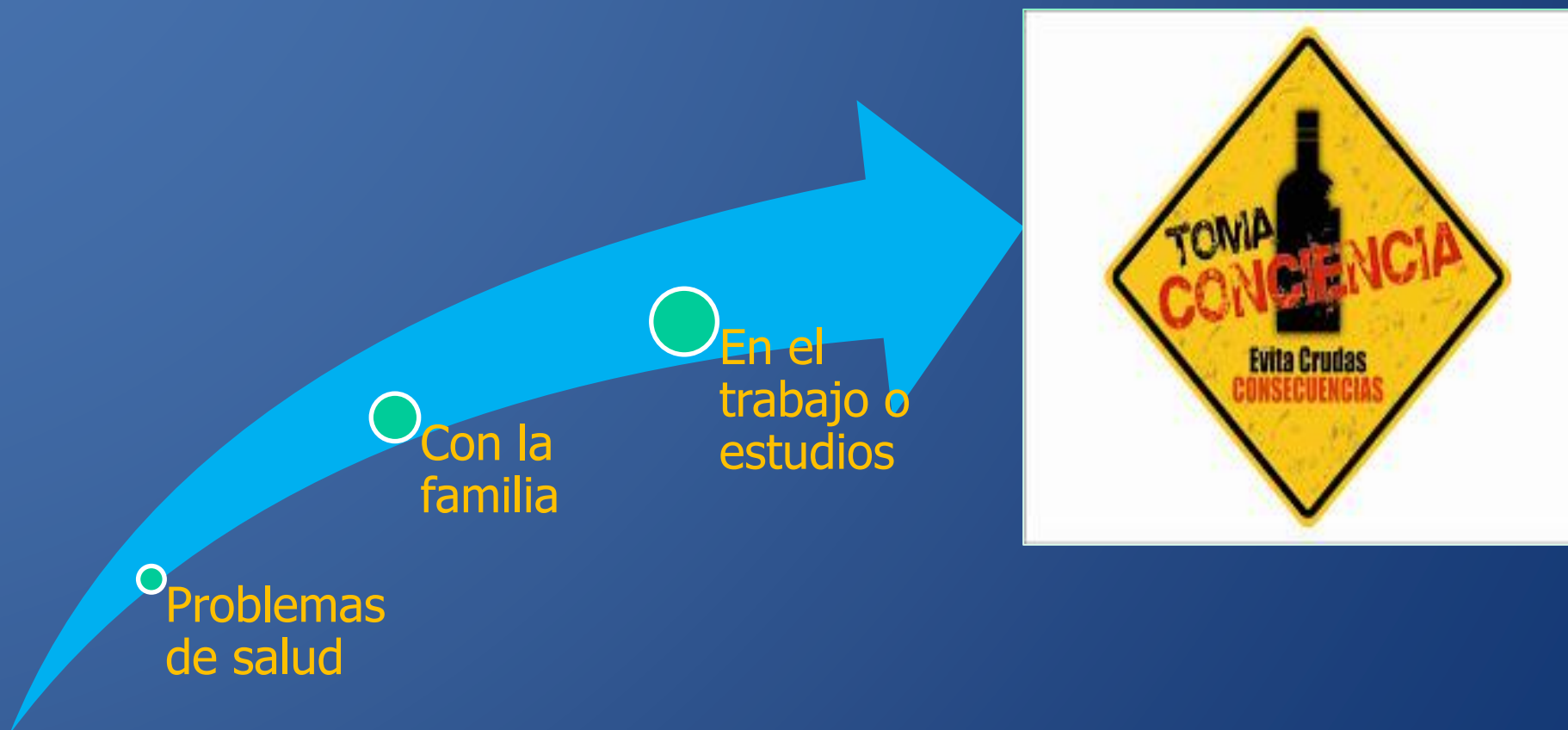
VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER



2. **Consumo problema o problemático:** Es aquel consumo que **directa o indirectamente produce consecuencias negativas para el individuo o para terceros.**



TIPOS DE CONSUMO ALCOHOL

3. Dependencia: Si hay dependencia, la dedicación de tiempo y recursos al consumo de alcohol será mayor.



**SE OBSERVA
DESPREOCUPACIÓN
EN PRESENTACIÓN
PERSONAL,
PÉRDIDA DE PESO,
ENFERMEDADES FÍSICAS
Y MENTALES,
AISLAMIENTO**

TIPOS DE CONSUMO DROGAS



1. **Experimental:** Se trata de un consumo motivado con el fin de "probar".

NO HAY DROGA NI DOSIS SEGURA



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





TIPOS DE CONSUMO DROGAS



2. Ocasional: éste se da cada cierto tiempo, sin que se desarrolle dependencia.

NO HAY DROGA NI DOSIS SEGURA





TIPOS DE CONSUMO DROGAS



3. Habitual: Existe una búsqueda activa de la sustancia. Aumenta la frecuencia del consumo y se transforma en un hábito.

**NO HAY DROGA
NI DOSIS SEGURA**





TIPOS DE CONSUMO DROGAS



4. Dependiente: consumo provocado por dependencia física o psíquica

Dejan muchas de las actividades habituales por conseguir y consumir



El organismo necesita droga o mayores dosis de ella para conseguir los efectos iniciales

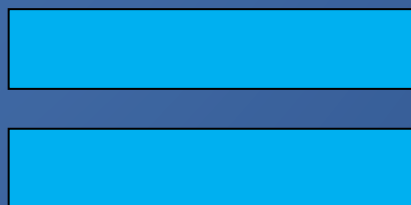




TIPOS DE CONSUMO DROGAS



5. Abuso: búsqueda del efecto placentero de la droga, es más selectivo, por tanto, se presentan problemas relacionados de salud por la forma de consumo.



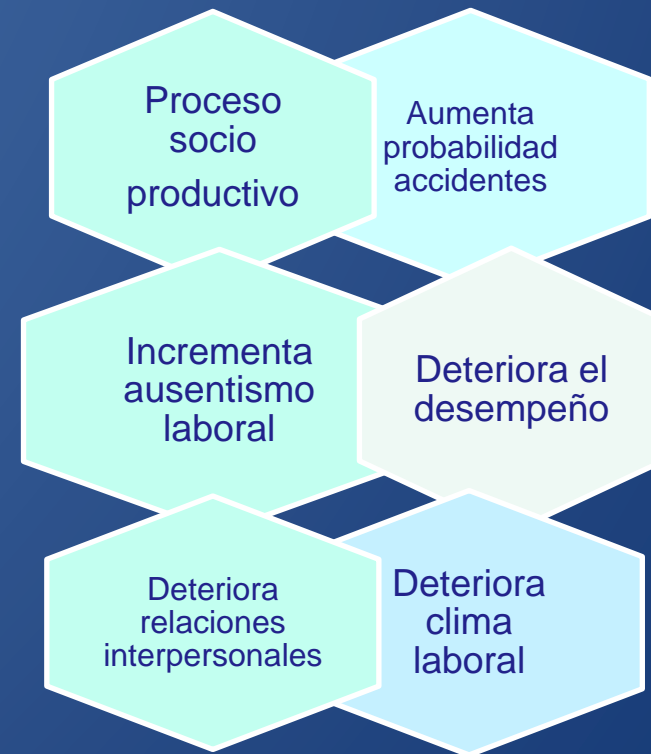
NO HAY DROGA NI DOSIS SEGURA





¿QUÉ COSTOS TIENE PARA UNA ORGANIZACIÓN EL CONSUMO DE ALCOHOL Y/O DROGAS ENTRE SUS TRABAJADORES?

Si bien el consumo de drogas trae consecuencias en el ámbito personal, social y familiar, también puede tener efectos en el espacio laboral, afectando:





EL ALCOHOL



1. Se trata de sustancia legal, cuya **venta u obsequio a menores de edad en nuestro país esta prohibida por la ley 19.925. La cual fue actualizada y consolidada principalmente por la Ley 21.363 (2021) y su reglamento (2023).**
2. Las bebidas alcohólicas contienen **etanol** (alcohol etílico) sustancia que **afecta el sistema nervioso central.**



EL ALCOHOL



3. Su uso excesivo trae **consecuencias negativas para la salud:**

- ✓ Dependencia física o psicológica.
- ✓ Intoxicaciones, inclusive la muerte de la persona.
- ✓ Otros problemas como úlceras, enfermedades hepáticas, gástricas, daño neurológico o cardiovascular, entre otras.
- ✓ Accidentes de tránsito con resultado de lesiones y muerte.





EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL ALCOHOL



1. El alcohol tienen un efecto sedante, porque es un **depresor del sistema nervioso central**.





EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL ALCOHOL



2. Los riesgos del consumo excesivo de alcohol **umentan si se mezcla con otras drogas.**



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL ALCOHOL



3. **Disminuye los reflejos** y la capacidad de reaccionar frente a situaciones imprevistas.
4. Reduce las capacidades de coordinación y **concentración para conducir.**



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL ALCOHOL



5. El uso de alcohol en el **embarazo es muy perjudicial para el niño** en gestación, pudiendo llegar a producir **síndrome fetal alcohólico**.





EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL ALCOHOL



1. Beber en exceso provoca **conductas agresivas o pérdida de control**, causando problemas familiares, con la pareja, en el trabajo o estudios.





EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL ALCOHOL



2. En la **ADOLESCENCIA NO SE DEBE BEBER ALCOHOL**, pues la persona se encuentra en pleno proceso de crecimiento y desarrollo.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LOS MAYORES DE EDAD



- ✓ Prefiere **bebidas sin alcohol.**
- ✓ Si bebes hazlo con moderación





ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LOS MAYORES DE EDAD



- ✓ Si vas a conducir **NO** bebas.
- ✓ No subas a un auto conducido por alguien que ha bebido.





ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LOS MAYORES DE EDAD



- ✓ Es bueno comer antes, durante y después de beber alcohol.
- ✓ No mezclar fermentados (vino o cerveza), con destilados (ron, pisco, vodka, tequila y otros).





LAS DROGAS



- ✓ La Marihuana es la droga ilegal de mayor consumo, tal vez asociada a la creencia popular que es más “benigna” que otras drogas, lo cual es **FALSO**.
- ✓ El uso de marihuana natural y prensada, expone a riesgos y causa daños, asociados a varios de sus componentes.

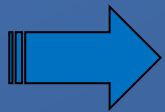




EFECTOS Y CONSECUENCIAS DE LAS DROGAS



1. Provoca alteraciones en la percepción de la realidad.
2. Disminuye la coordinación motora y la capacidad de reacción.
3. Puede alterar la memoria, razonamiento y pensamiento lógico.



EN EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

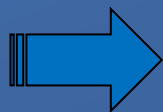




EFECTOS Y CONSECUENCIAS DE LAS DROGAS



4. Puede producir confusión, alteración de juicio y alucinaciones.
5. El consumo prolongado puede producir **síndrome “amotivacional”** caracterizado por falta de interés para realizar actividades, proyectos y cultivar las relaciones personales.

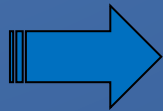


EN EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL





6. Su uso crónico puede provocar **alteración de las hormonas sexuales**, disminuyendo la cantidad de espermatozoides en los hombres, y alterando el ciclo menstrual en las mujeres.

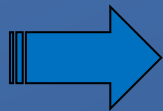


EN EL SISTEMA REPRODUCTIVO





7. Al ser fumada la marihuana, provoca irritación, daños y mayor probabilidad de desarrollar enfermedades respiratorias como bronquitis, asma, cáncer y entre otras.

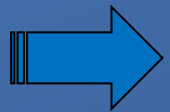


EN EL SISTEMA PULMONAR

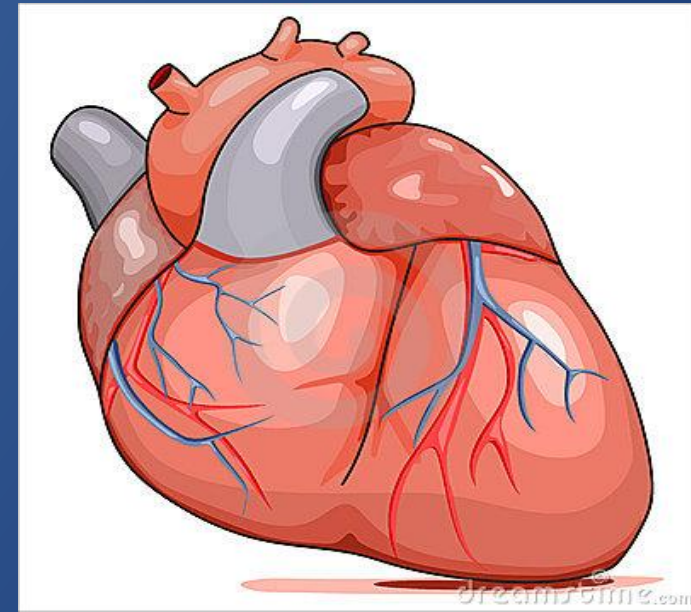




8. Puede aumentar el ritmo cardiaco, facilitando la aparición de **problemas Cardiovasculares**.



SISTEMA CARDIOVASCULAR



- Cocaína.
- Pasta Base.
- Éxtasis.
- Inhalables.
- Alucinógenos.
- Psicofármacos.



¿Hay drogas más peligrosas que otras?

Todas tienen efectos que pueden ser **negativos** para el organismo, **van desde lo personal y físico hasta lo social o legal.**



¿LA FORMA DE CONSUMIR UNA DROGA INFLUYE EN LOS RIESGOS DE ESTA?



- ✓ Las vías de administración pueden ser ingeridas en forma oral, fumadas, inhaladas o inyectadas.
- ✓ Ello influye en el tiempo en que tarda la persona en conseguir los efectos deseados o en la intensidad de estos.





¿LA FORMA DE CONSUMIR UNA DROGA INFLUYE EN LOS RIESGOS DE ÉSTA?



Por ejemplo: la cocaína o la pasta base son adictivas independientemente a la forma en que se consuman.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





¿LA FORMA DE CONSUMIR UNA DROGA INFLUYE EN LOS RIESGOS DE ÉSTA?



Hay vías de administración que traen **riesgos asociados**, como las inyecciones, el compartir jeringas o agujas infectadas facilitando la transmisión del **VIH/SIDA** y otras enfermedades contagiosas.





PREVENIR EN FAMILIA



La comunicación y las actividades en familia ayudan a prevenir el consumo de drogas.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





PREVENIR EN FAMILIA



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER



PREVENIR EN FAMILIA



Padres y madres involucrados, que comparten con sus hijos, saben dónde están, qué hacen y conocen a sus amigos.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





¿QUÉ HACER SI DETECTO CONSUMO DE ALCOHOL Y/O DROGAS EN ALGUN MIEMBRO DE MI FAMILIA Y/O TRABAJO?

Muestre una **actitud comprensiva frente al afectado**. Escuche sus razones, pregúntele qué está pasando y qué está viviendo en relación a sí mismo, a su familia y/o sus amigos.





¿QUÉ HACER SI DETECTO CONSUMO DE ALCOHOL Y/O DROGAS EN ALGÚN MIEMBRO DE MI FAMILIA Y/O TRABAJO?



- ✓ Poner **límites claros es fundamental**, también acordar horarios y actividades y consecuencias sino se cumplen.
- ✓ Aconsejar, la no exposición a situaciones que no pueda manejar.
- ✓ **Estimular su capacidad de decisión**, que pueda resistir la presión de grupo.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

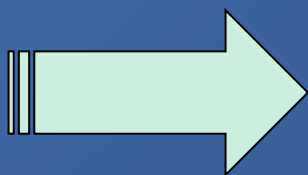
DEBER





¿QUÉ HACER SI DETECTO CONSUMO DE ALCOHOL Y/O DROGAS EN ALGÚN MIEMBRO DE MI FAMILIA Y/O TRABAJO?

No en todos los casos es necesario un tratamiento, sin embargo, **lo primero es confiar en alguien que pueda apoyarte**, o bien pedir orientación especializada.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





¿QUÉ HACER SI DETECTO CONSUMO DE ALCOHOL Y/O DROGAS EN ALGÚN MIEMBRO DE MI FAMILIA Y/O TRABAJO?



Si el problema es mayor y continúa, es aconsejable pedir ayuda a un especialista o acudir a su centro de salud más cercano.





PREVENIR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS ES TAREA DE TODOS



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





FUENTES BIBLIOGRAFICAS Y SITIOS ELECTRONICOS



1. Encuesta Nacional de Calidad de Vida y Salud 2023-2024, Ministerio de Salud. Sitio electrónico: https://epi.minsal.cl/wp-content/uploads/2025/08/PPT_ENCAVI_2023_24.pdf.
2. Estrategia Nacional de Drogas 2021-2030 – SENDA, Senda.gob.cl 2021. Sitio electrónico: <https://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2021/02/Estrategia-Nacional-de-Drogas-version-web.pdf>
3. Ley 19925 - Biblioteca del Congreso Nacional de Chile - BCN 23 jul 2024. Sitio electrónico: <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=220208>
4. Los efectos del consumo de alcohol en el cuerpo, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholismo Sitio electrónico: <https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/los-efectos-del-consumo-de-alcohol-en-el-cuerpo>.
5. Plan de Acción Mundial sobre alcohol. World Health Organization (WHO). 20 de junio de 2024. Sitio electrónico: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/alcohol-drugs-and-addictive-behaviours/alcohol/our-activities/towards-and-action-plan-on-alcohol>.
6. Cuídate del alcohol y las drogas 10 oct 2023, Ministerio de Salud. Sitio electrónico: <https://diprece.minsal.cl/informacion-para-la-comunidad-alcohol-y-otras-drogas/>
7. Efectos nocivos del alcohol, drogas y sus consecuencias al interior de una familia. Sociedad Chilena Salud Mental Sitio electrónico: https://schilesaludmental.cl/web/wp-content/uploads/2023/04/SUPLEMENTO-REVISTA_2016-28.pdf

