



Reducción de daños para familias y cuidadores Harm Reduction for Families and Caregivers

¿Qué es la reducción de daños?

El objetivo de la “reducción de daños” es mantener a las personas a salvo y disminuir las muertes, enfermedades y lesiones causadas por comportamiento de alto riesgo.

La reducción de daños implica una gama de servicios de apoyo y estrategias para ayudar a mantener a individuos, familias y comunidades más seguras y sanas.

¿Cómo puedo reducir los daños?

Hay muchas maneras en las que puede reducir los daños.

- Lávese las manos para reducir el contagio de gérmenes y enfermedades.
- Lávese los dientes para reducir las caries.
- Use cinturones de seguridad y asientos de auto para niños para reducir lesiones graves o muerte.
- Use casco y rodilleras, coderas y muñequeras durante actividades deportivas para reducir lesiones graves corporales y de la cabeza.
- Si fuma, hágalo afuera de su hogar para evitar exponer a su familia al humo de segunda mano.
- Si piensa beber alcohol, designe a un conductor para prevenir accidentes y lesiones.

¿Cómo pueden los padres, cuidadores y comunidades reducir los daños?

Una comunidad fuerte es el resultado de individuos y familias sanos. Todos juntos, podemos hacer una diferencia.

- Apoye los programas escolares de educación sobre el tabaco, alcohol y otras drogas que ofrecen a los niños información y habilidades

para tomar decisiones seguras y saludables a lo largo de sus vidas.

- Apoye y preste su ayuda a programas en los que los niños participan en actividades tales como deportes, arte, danza, música, clubes de intereses especiales y pasatiempos. Estas actividades ayudan a los niños a desarrollar respeto por sí mismos, confianza y relaciones positivas con sus familias, cultura y comunidad, así como una sensación de pertenencia, orgullo y tradición.
- Proporcione a los niños la información y las habilidades para mantenerse a salvo, incluyendo enseñarles qué hacer cuando crucen la calle, si se les acerca un extraño, o si encuentran una aguja.

¿Cuáles son los beneficios de la reducción de daños en relación al consumo de sustancias?

La reducción de daños tiene muchos beneficios para las personas que consumen sustancias, sus familias y sus comunidades. Las investigaciones muestran que las actividades de reducción de daños pueden ayudar de diversas maneras:

- Reducir la infección del VIH y la hepatitis
- Reducir las muertes por sobredosis y otras muertes prematuras entre personas que consumen sustancias
- Reducir el consumo de sustancias inyectadas, la frecuencia de las inyecciones y el número de agujas usadas en público
- Reducir la práctica de compartir agujas y otro equipo para el consumo de sustancias
- Educar sobre cómo inyectarse con menos riesgo
- Educar sobre salud sexual, infecciones de transmisión sexual y sexo más seguro

- Aumentar el uso del condón
- Reducir la delincuencia y aumentar el empleo entre personas que consumen sustancias
- Aumentar las referencias a programas de tratamiento y servicios sociales y de salud

¿Qué servicios hay disponibles para personas que consumen drogas?

Existe una gama de servicios disponibles para prevenir daños por el consumo de sustancias.

Programas de distribución/recuperación de agujas

Distribuyen agujas limpias y recuperan agujas usadas y otros artículos de reducción de riesgo y proporcionan información sobre cómo desecharlos de manera segura

Terapias de sustitución

Sustituyen la heroína ilegal con metadona legal no inyectada o heroína recetada

Alcance y educación

Se ponen en contacto con personas que consumen sustancias para alentarlos a que se comporten de manera más segura

Instalaciones de consumo supervisadas

Previenen muertes por sobredosis y otros daños al ofrecer un ambiente más seguro y supervisado

Para obtener mayores informes

- Harm Reduction: A British Columbia Community Guide (reducción de daños: una guía comunitaria de British Columbia) www.hls.gov.bc.ca/publications/year/2005/hrc_communityguide.pdf
- HealthLink BC File [#102a Cómo comprender la reducción de daños](#)
- HealthLink BC File [#85 Hand Washing for Parents and Kids](#)
- HealthLink BC File [#30c Proteja a su familia del humo indirecto](#)
- HealthLink BC File [# 38d El embarazo y el consumo de alcohol](#)

- [HealthLink BC File #97 Contacto con la sangre o los fluidos corporales: cómo protegerse contra una infección](#)



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al 8-1-1.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.