

# Reducción de daños para familiares, cuidadores y amigos de personas que consumen sustancias

## Harm reduction for families, caregivers and friends of people who use substances

### ¿Qué es la reducción de daños?

La reducción de daños es un enfoque de salud pública sobre el uso de sustancias para apoyar la salud y el bienestar de las personas que consumen sustancias. La reducción de daños tiene como objetivo atender a las personas "en el punto en que se encuentran", ya sea en el consumo activo de sustancias o en la abstinencia (evitar el uso de sustancias).

Los servicios de reducción de daños incluyen enfoques y servicios sin prejuicios ni vergüenza. Algunos ejemplos son:

- Acceso a suministros más seguros para el uso de sustancias
- Naloxona para llevar a casa
- Servicios de control de drogas
- Derivaciones a servicios sociales y de salud

### ¿Deben preocuparse los familiares, los cuidadores y los amigos si un ser querido consume sustancias?

Recuerde que las personas usan sustancias por diversos motivos y no todo uso de sustancias es problemático. Si un ser querido está usando sustancias, no siempre significa que tenga un trastorno por consumo de sustancias.

Las personas pueden usar sustancias para divertirse y socializar, o para lidiar con el dolor o un trauma. El uso de sustancias abarca un espectro que va desde no usar ninguna sustancia o usar sustancias para obtener beneficios positivos o sociales, hasta tener problemas con el uso de sustancias y, en el extremo más alejado del espectro, padecer un trastorno por consumo de sustancias.

Un enfoque de reducción de daños en el uso de sustancias puede apoyar y generar confianza en los seres queridos que consumen sustancias.

### ¿Cómo pueden los familiares, los cuidadores y los amigos reducir el daño con las personas que consumen sustancias?

- Utilice un lenguaje centrado en la persona (por ejemplo, "persona con trastorno por consumo de sustancias" o "persona en recuperación"). Evite términos estigmatizantes y evite juzgar
- Reconozca el impacto del trauma histórico y actual (como el colonialismo, la pobreza y la violencia) en la salud de muchas personas que consumen sustancias
- Utilice un enfoque relacional (escuche y comuníquese con respeto y compasión). Acepte a las personas tal y como son, independientemente de su consumo de sustancias
- Ofrezca apoyos para reducir los daños (por ejemplo, ofrezca nuevos equipos de reducción de daños como agujas y eliminación segura, lleve un kit de naloxona para el hogar, comparta y facilite conexiones a servicios comunitarios y espacios seguros culturalmente apropiados). Acepte que la persona puede no querer apoyos en este momento

### ¿Cómo pueden los familiares, los cuidadores y los amigos reducir el daño con una persona joven que está usando sustancias?

- Ofrezca información basada en hechos sobre las sustancias, sus efectos, los primeros signos de efectos negativos y las formas de reducir el

- daño. Evite la educación sobre el uso de sustancias basada en el miedo
- Proporcione oportunidades regulares para mantener conversaciones abiertas sobre el uso de sustancias y la salud mental. Comparta recursos de confianza donde se pueda encontrar más información sobre prácticas más seguras de uso de sustancias y salud mental
- Reconozca las conexiones entre la violencia, el trauma, la discriminación y el uso de sustancias como una forma de hacer frente. Apoye las conexiones a servicios específicos para jóvenes
- Brinde oportunidades para que los jóvenes discutan sobre la salud mental y las enfermedades mentales. Apoye a la persona joven en la búsqueda de servicios sociales y de salud, y en la conexión con la comunidad y la cultura

### ¿Cómo puedo cuidarme a mí mismo si un ser querido está experimentando un uso problemático de sustancias o un trastorno por consumo de sustancias?

Si está apoyando a un ser querido que está experimentando un uso problemático de sustancias o un trastorno por consumo de sustancias, es importante que cuide de sí mismo:

- Participe en un grupo de apoyo en persona o en línea
- Dedique tiempo y espacio a su propia salud y bienestar a través del deporte, arte, danza, música, enseñanzas culturales y ceremonias, clubes y pasatiempos

- Conéctese con otras personas en la vida de su ser querido que puedan brindarle apoyo

### Para más información

- Ministerio de Salud Mental y Adicciones – Stop Overdose (Detener las sobredosis) [www.stopoverdose.gov.bc.ca](http://www.stopoverdose.gov.bc.ca)
- Ministerio de Salud Mental y Adicciones – La ayuda comienza aquí: Reducción de daños <https://helpstartshere.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction>
- Toward the Heart <https://towardtheheart.com>
- Here to Help: Información sobre la salud mental y el uso de sustancias [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)
- Kelty Mental Health <https://keltymentalhealth.ca>
- Foundry <https://foundrybc.ca>

Consulte los siguientes documentos de HealthLinkBC:

- [HealthLinkBC File #30a Los efectos nocivos del humo de segunda mano](#)
- [HealthLinkBC File #30b Riesgos para la salud de los productos de tabaco alternativos](#)
- [HealthLinkBC File #30c Cómo dejar de fumar](#)
- [HealthLinkBC File #38d Embarazo y consumo de alcohol](#)
- [HealthLinkBC File #97 El contacto con la sangre o los fluidos corporales: Cómo protegerse de una infección](#)
- [HealthLinkBC File #102a Entender la reducción de daños: Consumo de sustancias](#)
- [HealthLinkBC File #118 Naloxona: Cómo tratar la sobredosis de opioides](#)



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) o visite su unidad local de Salud Pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.