



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

¿Qué es la reducción de daños?

La reducción de daños es un enfoque de sanidad pública cuyo objetivo es disminuir los daños relacionados con el consumo o abuso de sustancias. La reducción de daños incluye muchas opciones y enfoques. Puede incluir abstinencia, o el abandono completo del consumo de sustancias. La reducción de daños atiende a las personas independientemente de dónde se encuentren en su recorrido de consumo de sustancias. Las pruebas demuestran que no aumenta ni alienta el consumo de sustancias.

Los servicios y estrategias de reducción de daños pueden reducir las consecuencias asociadas al consumo de sustancias. Entre las consecuencias se incluyen preocupaciones sociales, físicas, emocionales y/o espirituales. Esto puede incluir acceso a relaciones sexuales más seguras y utensilios para el consumo de sustancias más seguros, y/o naloxona en el hogar. También incluye programas de ayuda y apoyo, así como derivaciones a servicios sanitarios y de asistencia. La reducción de daños ayuda a asegurar que los servicios se presten libres de prejuicios y que estén disponibles para todos.

La reducción de daños trata a las personas con respeto. Ayuda a las personas a contactar entre sí y a desarrollar relaciones saludables. Supone trabajar con las personas y con sus comunidades. El servicio ayuda a que individuos, familias y amigos adquieran habilidades para la reducción de daños. Las personas pueden informarse de los recursos y apoyos disponibles en sus comunidades.

¿Cómo puedo reducir los daños?

Hay muchas maneras en las que puede reducir los daños:

- Fumar lejos de otras personas reducirá su exposición al humo de segunda mano. Considere terapias de reemplazo de nicotina como la goma de mascar o parches. Puede tener acceso a esto en su farmacia local de forma gratuita

- Si va a consumir alcohol, tenga a un conductor designado para prevenir colisiones y lesiones
- No comparta ni tome prestados utensilios para la administración de drogas (p. ej. utensilios inyectables y no inyectables como billetes y popotes/pajas)
- Utilice barreras de protección con sus parejas sexuales (p. ej. condones y barreras bucales)
- Aprenda cómo usar la naloxona en el hogar y lleve un kit consigo para revertir una sobredosis por opioides
- Considere realizarse análisis regulares para las ITS, VIH y hepatitis C
- Acuda a servicios de bienestar mental y a otros servicios de apoyo

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

Una comunidad fuerte es el resultado de personas y familias sanas. Todos juntos podemos marcar la diferencia.

- Apoye programas escolares educativos que traten la toma de decisiones saludables en relación con el sexo y el consumo de sustancias (p. ej. tabaco y alcohol). Estos programas pueden ofrecer a los niños y a los jóvenes información clara y precisa. Pueden adquirir habilidades que les ayuden a elegir opciones seguras y saludables a lo largo de sus vidas
- Apoye a los niños y a los jóvenes y ayúdeles a desarrollar su autoestima, confianza y relaciones positivas con sus familiares, amigos y la comunidad. Ayude a que desarrollen un sentido de pertenencia, orgullo e identidad. Algunos ejemplos son deportes, arte, danza, música, educación cultural y ceremonial, clubes y pasatiempos para aficiones específicas.
- Proporcione a niños y a jóvenes información y habilidades para la reducción de daños que sean

adecuadas para su edad (p. ej. lavado de manos o qué hacer si encuentran una jeringuilla desechada)

¿Cómo pueden las familias, los cuidadores, los amigos y las comunidades obtener apoyo cuando un ser querido utiliza sustancias?

Es duro estar preocupado por un ser querido, especialmente teniendo en cuenta todos los mensajes diferentes que nos indican qué hacer o qué no hacer en determinadas situaciones. Querer a alguien y estar en una relación con alguien que consume sustancias es algo complejo. Lo que hemos aprendido es que las familias, los cuidadores, los amigos y las comunidades necesitan tener más opciones que les ayuden a apoyar a sus seres queridos.

Maneras para estar involucrado en la vida de su ser querido:

- Participe en grupos de apoyo que usen un enfoque de reforzamiento comunitario y capacitación familiar (CRAFT, por sus siglas en inglés)
- Tome tiempo para aclarar qué puede ofrecer usted y qué no
- Además de ofrecer cuidados y apoyo, tome tiempo para ser feliz y sentir alegría. Cuidarse a sí mismo hará que usted pueda seguir sintiéndose satisfecho con su vida y ofreciendo cuidados a otros
- Tome tiempo para aprender qué cosas puede controlar y qué no. Puede controlar cómo se comunica con ellos. Entre las estrategias útiles se incluye expresar su preocupación, atención, amor, y decir cómo le gusta pasar el tiempo con ellos
- Tome tiempo para conectar con otras personas que forman parte de la vida de su ser querido y que se sienten de la misma manera que usted
- Tome tiempo para conocer y practicar el reforzamiento positivo y la comunicación motivacional
- Ofrezca su ayuda muchas veces, de muchas maneras diferentes, y presentando muchas opciones diferentes. Esté preparado y no se sienta decepcionado si su ser querido lo rechaza o cambia de opinión

Para más información

- Página de recursos del Ministry of Mental Health and Addictions (Ministerio de Salud Mental y Adicciones): www.stopoverdose.gov.bc.ca
- Ministry of Health (Ministerio de Salud) - Reducción de daños: Una guía comunitaria de la Colombia Británica www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf. (PDF 478 KB)
- Toward the Heart (Hacia el corazón) <https://towardtheheart.com/>
- Canadian Centre on Substance Use and Addiction: Community Reinforcement and Family Training (Centro Canadiense para Abuso de Sustancias y Adicción - Reforzamiento comunitario y capacitación familiar) www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Community-Reinforcement-Family-Training-Summary-2017-en.pdf (PDF 329 KB)

Consulte los siguientes documentos de HealthLinkBC:

- [HealthLinkBC Files #08o Cómo prevenir las infecciones de transmisión sexual \(ITS\)](#)
- [HealthLinkBC Files #30a Los efectos nocivos del humo de segunda mano](#)
- [HealthLinkBC Files #30b Riesgos para la salud de los productos de tabaco alternativos](#)
- [HealthLinkBC Files #30c Cómo dejar de fumar](#)
- [HealthLinkBC Files #38d Embarazo y consumo de alcohol](#)
- [HealthLinkBC File #85 Lavado de manos: ayude a evitar la transmisión de gérmenes](#)
- [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/healthfiles 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 emergencia), vea 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.