



# Entender la reducción de daños: Consumo de sustancias

## Understanding harm reduction: Substance use

### ¿Qué es la reducción de daños?

La reducción de daños es un enfoque de salud pública sobre el uso de sustancias (incluido el alcohol, el cannabis y otras sustancias) y la política de drogas. El objetivo de la reducción de daños es apoyar la salud y el bienestar de las personas que consumen sustancias y atender a las personas "en el punto en que se encuentran", ya sea en el consumo activo de sustancias o en la abstinencia.

La reducción de daños incluye programas y servicios para disminuir los daños relacionados con el consumo de sustancias y la política de drogas, incluidas las infecciones transmitidas por la sangre, la intoxicación por drogas (sobredosis), la criminalización y la estigmatización. La reducción de daños también es un enfoque de la prestación de servicios que prioriza la evidencia, los derechos humanos y la lucha contra el estigma.

Algunos ejemplos de servicios disponibles para prevenir los daños causados por el consumo de sustancias incluyen:

- Programas de prevención de la conducción bajo los efectos de sustancias. Estos programas conciencian sobre los riesgos de conducir bajo la influencia de sustancias
- Programas de ayuda y apoyo
- Información y recursos sobre formas más seguras de consumir sustancias, incluido el uso de alcohol, opioides, estimulantes y otras sustancias

- Programas de recuperación de jeringuillas y distribución de utensilios
- Servicios de verificación de sustancias para saber qué puede haber en una muestra de drogas ilícitas
- Opciones de terapias con sustitutivos de opioides (agonistas) como metadona o suboxone
- Kits de naloxona en el hogar. Los kits incluyen medicamentos para revertir una intoxicación por opioides. Esto ayuda a prevenir daños cerebrales y la muerte
- Servicios de prevención de sobredosis. Estos servicios ayudan a prevenir las muertes por intoxicación por drogas (sobredosis). También pueden conectar a las personas con los servicios sociales y de salud
- Programas de apoyo y centros de bienestar mental y de recuperación
- Los programas de apoyo entre pares dirigidos y asistidos por personas que consumen sustancias. Estos programas tienen que recibir suficiente financiación para proporcionar un servicio consistente

### ¿Cuáles son los beneficios de la reducción de daños en relación con el consumo de sustancias?

La reducción de daños tiene muchos beneficios para las personas que consumen sustancias. También ayuda a sus familias, amigos y comunidades. Las investigaciones

demuestran que las actividades de reducción de daños pueden:

- Reducir el estigma
- Aumentar el acceso a programas de apoyo y a servicios sociales y de salud
- Reducir la práctica de compartir utensilios de administración de sustancias
- Reducir las infecciones, como la hepatitis C y el VIH
- Reducir las muertes y los daños por intoxicación de drogas y el uso de sustancias
- Aumentar el conocimiento sobre prácticas más seguras de uso de sustancias
- Aumentar el conocimiento sobre las prácticas sexuales más seguras y la salud sexual

### ¿Debo tener inquietudes con respecto a la reducción de daños?

Algunas personas expresan inquietudes sobre la reducción de daños. Una preocupación común es que las actividades de reducción de daños alienten a las personas a usar sustancias. La investigación demuestra que las actividades de reducción de daños no fomentan el uso de sustancias. De hecho, pueden alentar a las personas que usan sustancias a proteger su salud, por

ejemplo, detectando el consumo problemático de sustancias y recibiendo tratamiento.

### Para más información

Para obtener más información sobre la reducción de daños y la naloxona, consulte:

- [HealthLinkBC File #102b Reducción de daños para familias, cuidadores y amigos de personas que consumen sustancias](#)
- [HealthLinkBC File #118 Naloxona: Cómo tratar la sobredosis de opioides](#)
- Ministerio de Salud y Adicciones (Ministry of Health and Addictions) - La ayuda comienza aquí: Reducción de daños <https://helpstartshere.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction>

Para obtener más información sobre cómo reconocer y prevenir una sobredosis, y el programa Take Home Naloxone (THN), visite:

- Toward the Heart <https://towardtheheart.com>
- Toward the Heart - Buenas prácticas para la reducción de daños: Distribución de jeringuillas en <https://towardtheheart.com/assets/uploads/167570703610qNfHXHfEjtekAcVjCflkzKBLIcqN05yGYuSjF.pdf>



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.