

Este apartado forma parte del libro:

Programa de intervención por consumo de metanfetamina tipo cristal (PIMEC)

*Kalina Isela Martínez Martínez
Marielena Eudave Patiño
Yancarlo Lizandro Ojeda Aguilar
Lorenia Robles Villarreal
Raúl Martín del Campo
(Coordinadores)*



editorial.uaa.mx



libros.uaa.mx



revistas.uaa.mx



libreriavirtual.uaa.mx

Número de edición: Primera edición electrónica

Editorial(es):

- Universidad Autónoma de Aguascalientes

País: México

Año: 2025

Páginas: 209 pp.

Formato: PDF

ISBN: 978-607-2638-88-4

DOI:

<https://doi.org/10.33064/UAA/978-607-2638-88-4>

Licencia CC:



Disponible en:

<https://libros.uaa.mx/uaa/catalog/book/370>

CUIDANDO DE MÍ

5

Marielena Eudave Patiño
Edith Gabriela Tovar Preciado

Introducción

*Yo llegué muerto a este lugar, pesando 55 kilos.
Hoy peso 80 kilos, y hoy tengo ganas de vivir.*

Una forma de intervenir y mitigar las consecuencias del consumo de sustancias como el cristal implica que la persona incremente el cuidado de sí misma (autocuidado). Las intervenciones basadas en el autocuidado, según la OMS (2022), son los enfoques más prometedores para mejorar la salud y el bienestar de las personas que las utilizan. Este tipo de intervenciones hacen posible el aumento de la autonomía de las personas usuarias, ya que se promueve la participación de éstas en su salud, mediante orientaciones apropiadas, para llevarse a cabo en un entorno adecuado y seguro.

Desde la psicología de la salud, el autocuidado es entendido desde un enfoque biopsicosocial que apunta a un cuidado integral del ser humano y fomenta la autorresponsabilidad como un recurso para elevar la calidad de vida y el bienestar de la persona (Cancio-Bello Ayes *et al.*, 2020). La promoción del autocuidado implica una serie de principios, como:

1. Ser un acto voluntario.
2. Basarse en la responsabilidad individual y la cotidianidad de la persona, a la vez que fundamentarse en un sistema de apoyo formal, como el sistema de salud.
3. Ser una práctica que implica cierto grado de conocimientos y de elaboración de un saber (Jaramillo, 1999). Dado lo anterior, es importante aumentar el conocimiento sobre el tema para que pueda llevarse a cabo.

Con las personas usuarias de cristal, como se mencionó en sesiones anteriores, las consecuencias del consumo son diversas y pueden generar desde el descuido de la higiene personal hasta la práctica de relaciones sexuales riesgosas. En ambos casos, es importante conocer las consecuencias del abandono de las prácticas de autocuidado para ayudar a aumentar su práctica, generando beneficios en la vida diaria de la persona usuaria de cristal, disminuyendo las recaídas y favoreciendo que se aleje totalmente del

consumo, al realizar otras actividades que promuevan su bienestar general.

Estudios han demostrado que el consumo de metanfetamina tiene implicaciones en el cerebro, específicamente en el sistema de dopamina, lo que genera una disminución de la velocidad motriz y el deterioro del aprendizaje verbal. Además, se han observado cambios estructurales y funcionales en áreas del cerebro asociadas a la emoción y la memoria. Debido a los efectos antes mencionados, prácticas como la actividad física son fundamentales, pues existe evidencia de que produce nuevas neuronas, mejora la plasticidad neuronal, la memoria, la atención, la motivación y la concentración, contrarrestando los efectos negativos del consumo de cristal (Somkuwar *et al.*, 2017).

El componente de autocuidado estará conformado por dos sesiones:

1. En la primera sesión se evaluarán las prácticas de autocuidado de la persona usuaria de cristal y se generará un plan para realizar estas prácticas.
2. En la segunda sesión se explicará a la persona usuaria de cristal la importancia de la actividad física y el ejercicio, buscando que desarrolle un plan para iniciar estas actividades en su vida cotidiana.

Objetivo general

Promover estrategias de autocuidado físico enfocadas en reducir los efectos negativos asociados al consumo de cristal e incrementar la calidad de vida y el nivel de bienestar de la persona usuaria.

Sesión 6

Introducción a la sesión

El autocuidado incluye actividades como dormir, cuidar la alimentación, hidratarse, disminuir el consumo de sustancias, descansar y usar protección al momento de tener relaciones sexuales (CONASAMA, 2023). Estas prácticas son muy importantes todos los días y pueden dejarlas de lado aquellas personas que consumen cristal; por ende, hacer un plan de acción para su aplicación es fundamental, ya que puede beneficiar la calidad de vida de la persona usuaria y disminuir los efectos negativos del consumo y la probabilidad de recaídas.

En esta sesión se brindará información a las personas usuarias con el fin de que conozcan algunas prácticas de autocuidado, las evalúen y elaboren estrategias para implementarlas diariamente, mediante la identificación de las barreras y facilitadores para su aplicación.

Objetivo de la sesión

Resaltar la importancia del autocuidado físico en la persona usuaria de cristal y fomentar el cuidado de sí misma, tanto en el centro residencial, como al salir del mismo.

Duración:

45 a 60 minutos.

Material:

- Actividades planteadas en la sesión.
- Lápiz y goma.

Procedimiento

1. Rapport

La sesión comienza dando la bienvenida a la persona usuaria y creando un ambiente cómodo y seguro para compartir. Se inicia retomando los temas y actividades realizadas en la sesión anterior, en la cual se identificó el estigma por el consumo de cristal y se realizaron algunas herramientas para afrontarlo de manera efectiva. Posteriormente, se revisa el autorregistro de deseo por el cristal, observando cualquier patrón o cambio que haya notado y verificar si utilizó una estrategia aprendida de sesiones anteriores. Se recomienda realizar la introducción al tema hablando acerca de la importancia del autocuidado y sus repercusiones en la calidad de vida, invitando a la persona a evaluar su nivel de satisfacción en los distintos componentes de éste.

2. Actividades

1. Revisión del autorregistro.
2. Autocuidado en mi día a día.

3. Cierre de sesión

Se recapitulará lo trabajado y se subrayará la importancia del autocuidado en la vida diaria. Asimismo, se resolverá cualquier duda que tenga la persona usuaria y se le recordará no olvidar el llenado del autorregistro del deseo por el cristal. La siguiente sesión se hablará de los beneficios de la actividad física y el ejercicio, además de generar un plan de acción para integrar la actividad física en la vida cotidiana de las personas usuarias.

Sesión 7

Introducción a la sesión

La actividad física y el ejercicio son hábitos saludables que han demostrado ser beneficiosos a nivel psicológico y físico, específicamente, previenen y controlan enfermedades no transmisibles, como las cardiopatías, el cáncer en lugares específicos (colon y mama), la diabetes tipo 2 y la hipertensión; al mismo tiempo, reducen los síntomas de depresión y ansiedad, además de que mejoran el sueño y las medidas de grasa corporal (OMS, 2020).

La actividad física es definida por la OMS (2020) como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requieren consumir energía. Se ha encontrado que, a largo plazo, la actividad física y el ejercicio generan modificaciones en distintas áreas del cerebro, produciendo nuevas neuronas, mejorando la plasticidad neuronal, la memoria, la atención, la motivación y la concentración, así como contrarrestando los efectos negativos generados por el consumo de metanfetaminas (Somkuwar *et al.*, 2017).

El sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles, por lo que la actividad física es relevante para cualquier persona (OMS, 2020), pero es aún más necesaria para aquellas que son consumidoras de sustancias psicoactivas, pues el consumo de estas sustancias puede tener efectos devastadores en el cuerpo y la mente. En este contexto, la actividad física se presenta como una herramienta terapéutica invaluable, ya que promueve la recuperación y previene recaídas, además de disminuir síntomas físicos y psicológicos, y mejorar la calidad de vida de las personas usuarias de cristal (Huang *et al.*, 2019; Xu *et al.*, 2022).

En esta sesión, se brindará información importante a la persona usuaria de cristal para hacer énfasis en los beneficios de realizar actividad física, aunado al hecho de ayudarlo a encontrar algunas actividades físicas o ejercicios que pueda realizar tanto en el centro residencial como fuera de éste.

Objetivo de la sesión

Brindar información acerca de la importancia de la actividad física y el ejercicio, así como acompañar a la persona a realizar un plan de acción para incrementar su nivel de actividad física.

Duración:

45 a 60 minutos.

Materiales:

- Actividades planteadas en la sesión.
- Lápiz y goma.

Procedimiento

1. *Rapport*

La sesión comienza con la bienvenida a la persona usuaria. En esta ocasión, se inicia revisando el autorregistro de deseo por el cristal, observando cualquier patrón o cambio que haya notado y verificar si utilizó alguna estrategia aprendida en sesiones anteriores. Inmediatamente después, se recuerda el tema de la sesión anterior, el cual fue el autocuidado, y se le pregunta sobre la aplicación de los planes de acción elaborados para su implementación dentro del centro residencial. Finalmente, se le explica que en esta sesión se dará continuidad al tema del autocuidado, abordando la actividad física, el ejercicio, sus beneficios y el plan de acción a desarrollar para su implementación en la vida diaria.

2. *Actividades*

1. Revisión del autorregistro.
2. Los beneficios de la actividad física y el ejercicio en mi autocuidado.

3. *Cierre de sesión*

Finalmente, cerramos la sesión reflexionando con la persona usuaria sobre las actividades. Además, se le debe recordar cumplir con el autorregistro del deseo por el cristal. En la siguiente sesión se hablará sobre algunos ejercicios que pueden ser de utilidad para disminuir las recaídas.

Material de la sesión 6

*Yo llegué muerto a este lugar, pesando 55 kilos.
Hoy peso 80 kilos, y hoy tengo ganas de vivir.*

Revisión del autorregistro

Instrucciones

Ahora vamos a comenzar revisando cómo te fue en la semana con tu registro del deseo por el cristal. Es importante que veamos si en la semana pasada tuviste algún deseo por el cristal y en qué situación se presentó. Al finalizar el llenado del autorregistro, revisaremos si durante la semana pusiste en práctica alguna estrategia aprendida en las sesiones anteriores y describirás cómo la utilizaste.

Autocuidado en mi día a día

Instrucciones

El cuidado de nosotros mismos es un tema al que comúnmente le restamos importancia; con el consumo de estimulantes, como el cristal, esto puede empeorar, por lo que es importante prestarle atención. Cuidar de nosotros mismos implica mostrar un interés básico en nuestra persona, para así observarnos, conocernos e identificar niveles de malestar y bienestar asociados a conductas y situaciones específicas. El autocuidado está relacionado con nuestra percepción de bienestar y nuestra calidad de vida, y puede llevarse a cabo de muchas maneras. Por ello, vamos a trabajar esta actividad en 4 etapas, descritas a continuación:

1. Lee con atención la descripción de los componentes de autocuidado que se presentan en la Tabla 5:

Componentes de autocuidado	Definición
Higiene personal	Realizar actividades de higiene, tales como: lavarte las manos, bañarte diariamente, lavarte los dientes, etcétera.
Sueño/descanso	Tener un sueño reparador que ayude a tener energía al despertar.
Alimentación e hidratación	Comer al menos 3 veces al día, considerando el uso de diferentes alimentos, como frutas, verduras y cereales integrales, al igual que mantenerse hidratado.
Salud sexual	Conductas que permitan tener una vida sexual segura y sin riesgos de contraer enfermedades o tener algún embarazo no deseado.
Atención médica	Realizar revisiones de salud de rutina, incluida la revisión dental, y atender enfermedades en caso de padecerlas.
Disminución del consumo de sustancias	Disminuir o eliminar el consumo de sustancias, como el cristal, el alcohol, etcétera.

Nota: definición de cada uno de los componentes que integran el autocuidado.

Tabla 5. Componentes de autocuidado

2. Enseguida, encontrarás una tabla con algunas áreas importantes a tomar en cuenta en tu autocuidado. Piensa en tu nivel de satisfacción en cada una de esas áreas y señala con una marca según el nivel en el cual consideras que te encuentras, donde 0 es “nada” y 10 es “muy satisfactorio”:

Componentes de autocuidado	Nivel de satisfacción										
Higiene personal	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sueño/descanso	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Alimentación	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Salud sexual	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Atención médica	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disminución del consumo de sustancias	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Has identificado tu nivel de satisfacción en cada componente. Probablemente te darás cuenta de que algunos componentes necesitan más atención, dado que no te sientes del todo satisfecho. Observar que no te sientes satisfecho con algún componente es el primer paso para poder realizar un cambio.

3. A continuación, encontrarás algunas ideas de lo que puedes trabajar en los componentes que consideres necesarios para incrementar tu nivel de satisfacción y, así, mejorar tu bienestar general. Marca en la lista las actividades que te gustaría realizar en cada componente o escribe en el espa-

cio en blanco la actividad que puedas implementar y que no esté dentro de las actividades planteadas.

Componentes de autocuidado	Actividades
Higiene personal	• Lavarse las manos con agua y jabón (antes de comer y de preparar alimentos y después de ir al baño). • Bañarte diariamente. • Lavarte los dientes. • Mantener cortas y limpias tus uñas. • Cuidar la higiene de tus prendas de vestir. • Atender a tu apariencia personal. • _____
Sueño/descanso	• Dormir 7-8 horas cada noche. • Tener un sueño reparador. • Combatir el insomnio. • _____
Alimentación	• Hacer 3 tiempos de comida. • Incluir frutas, verduras y cereales integrales en mis comidas. • Dejar la comida chatarra. • Tomar agua diariamente (2 litros mínimo). • _____
Salud sexual	• Usar algún método anticonceptivo. • Evitar embarazos no deseados. • Evitar enfermedades de transmisión sexual. • Tener prácticas seguras/evitar prácticas de riesgo. • Evitar sexo no deseado. • _____
Atención médica	• Atender mis enfermedades (en caso de tener diagnósticos médicos). • Realizar revisiones de rutina (papanicolaou, pruebas de detección de enfermedades, etcétera). • Cuidado dental. • Atención médica a molestias físicas. • _____
Disminución del consumo de sustancias	• Disminuir o eliminar el consumo de alcohol, cristal u otras sustancias. • _____

Nota: descripción de actividades o comportamientos que integran cada uno de los componentes del autocuidado.

Tabla 6. Actividades para el autocuidado

Ahora que has identificado algunas formas de trabajar en cada uno de los componentes, podemos pensar juntos en un plan, para, poco a poco, mejorar tu satisfacción con los mismos. La mayoría de las veces, lograr la satisfacción total implica realizar cambios pequeños que vayan sumando a nuestra meta.

4. Trabajemos juntos en hacer tu plan inicial para cada área o componente en el que quieras mejorar tu satisfacción.

Antes de comenzar con el ejercicio, lee el ejemplo de Sol, ella quiere mejorar su satisfacción en el componente de “Sueño/descanso”:

- *Ejemplo: plan detallado de Sol:*

Objetivo(s): Tener un sueño reparador	Barreras: Suelo quedarme muy noche revisando videos en el celular
Componente Sueño/descanso	
Redes de apoyo: Memo que duerme a mi lado	Plan detallado: Cuando me quiera ir a dormir: 1. Dejar mi celular alejado de la cama 2. Pedirle a Memo que dediquemos un tiempo a conversar de nuestro día, en lugar de ver el teléfono

¡Ahora es tu turno!

Se muestra el ejemplo de responder el ejercicio con la persona usuaria:

• *Pregunta clave:*

¿Qué beneficios obtendrás si aplicas las estrategias de autocuidado?

El autocuidado es fundamental para tu día a día, no olvides cuidar de ti para lograr tus metas con respecto a tu consumo.

Objetivo(s): 	Barreras:
Componente	
Redes de apoyo: 	Plan detallado:

Material de la sesión 7

Tratar de hacer las cosas saludablemente, caminar, tomar mucha agua, hacer un poco de ejercicio, subirme a la bicicleta, irme al parque, alejarme. No tratar de estar en pleitos o burlándome de la vida es algo que he usado para calmarme.

Revisión del autorregistro

Instrucciones

Ahora vamos a comenzar revisando cómo te fue en la semana con tu registro del deseo por el cristal. Es importante que veamos si en la semana pasada tuviste algún deseo por el cristal y en qué situación se presentó. Al finalizar el llenado del autorregistro, verificaremos si durante la semana pusiste en práctica alguna estrategia aprendida en las sesiones anteriores y describirás cómo la utilizaste.

Los beneficios de la actividad física y el ejercicio en mi autocuidado

Instrucciones

Esta actividad está diseñada en 4 etapas, sigue con atención cada una de ellas:

1. A continuación, revisarás recomendaciones generales para la actividad física y el ejercicio, así como algunos de los beneficios que estas prácticas pueden sumar a tu vida y en especial a disminuir efectos negativos de tu consumo. La actividad física puede tener efectos positivos en el cerebro, los cuales ayudan a disminuir la probabilidad de que consumas cuando has decidido no hacerlo y pueden generar que tengas un mayor control de tus emociones, una mayor motivación y concentración para realizar tus actividades cotidianas.

2. Lee con atención la información que se presenta en la Tabla 7:

Recomendaciones	Beneficios
- Realizar de 2 a 3 horas de ejercicio por semana. - Realizar estiramientos musculares al menos dos días a la semana. - Elegir una actividad física para realizar (caminar, yoga, usar la bicicleta como medio de transporte). - Iniciar realizando la actividad física propuesta durante poco tiempo algunos días a la semana e ir aumentando gradualmente el tiempo dedicado hasta alcanzar al menos 2.5 horas semanales. - Elegir un horario que facilite llevar a cabo la actividad con el tiempo establecido.	- Disminución de ansiedad. - Incremento de la sensación de bienestar general. - Mejora de la capacidad cardiovascular. - Mejora del sueño. - Incremento de la masa muscular. - Mejora del estado físico general. - Reducción del estrés. - Mejora del estado de ánimo. - Mejora de la autoestima. - Favorecimiento de la autodisciplina. - Favorecimiento del control emocional.

Nota: muestra las recomendaciones y beneficios de realizar actividad física en la vida cotidiana. Obtenido de Secretaría de Salud & CONASAMA (2024).

Tabla 7. Recomendaciones para realizar actividad física

3. Ahora que has revisado los beneficios del ejercicio, me gustaría que te hagas las siguientes preguntas:

¿Alguno de estos beneficios puede contribuir a que disminuya algún malestar frecuente en tu día a día? Describe cuál:	¿Alguno de estos beneficios puede contribuir a que te sientas mejor contigo mismo? Describe cuál:

4. Si llevas una vida sedentaria y/o deseas aumentar tu actividad física o comenzar a realizar ejercicio, lee los siguientes consejos que pueden ayudarte:

Comienza con metas pequeñas e incrementa gradualmente el tiempo o su intensidad.	Incorpora el movimiento en tu rutina diaria (camina más, usa escaleras, haz las tareas domésticas con intensidad, etcétera).
Escoge una actividad que disfrutes.	Comprométete con un compañero de ejercicio.
Recuerda que la actividad física es un espacio para ti y una forma de autocuidarte.	Prueba varias actividades y elige la que te guste y se acomode mejor a tu estilo de vida.
Inicia con actividades de intensidad baja o moderada.	Establece alarmas o recordatorios para realizar la actividad seleccionada.

Nota: se muestran algunas recomendaciones para iniciar la realización de actividad física en personas usuarias de cristal.

Tabla 8. Recomendaciones

Ya que conoces los beneficios y has leído algunos consejos para comenzar, hagamos un plan para incrementar tu nivel de actividad física y/o realizar ejercicio. Lee primero el ejemplo de Sol para facilitar que realices tu propio plan.

• *Ejemplo de Sol para aumentar la actividad física:*

Actividad(es)	Duración	Días y horario	Consejos que puedo utilizar
Moverme más en el día	20 minutos	Todos los días	• Usar las escaleras en vez de elevadores o escaleras eléctricas. • Usar la bicicleta para ir a la tienda o mandados. • Jugar con mis hijos.
Comenzar a salir a caminar		De lunes a sábado	• Poner la alarma a las 6:45 pm para realizar el ejercicio. • Invitar a Memo para que compartamos ese momento juntos. • Caminar a paso veloz, pero que podamos conversar.

Nota: se muestra un ejemplo de cómo realizar un plan de acción para incrementar la actividad física.

¡Ahora es tu turno!

Actividad(es)	Duración	Días y horario	Consejos que puedo utilizar

La actividad física es una práctica de autocuidado que puede beneficiar tu meta respecto a tu consumo. No olvides iniciar con alguna actividad o seleccionar un tipo de ejercicio y ser constante; verás que, poco a poco, esto ayudará a mejorar tu bienestar general.