

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>

**GUÍA PARA LOS CENTROS
DE ATENCIÓN**

12

Tras el cristal: cómo brindar apoyo

Jafet Hernández Villafuerte
Ximena Estefanía Díaz Domínguez
Diego Hernández Trejo

Canalización

Brindar atención a una persona que consume metanfetamina es un proceso que debe realizarse con respeto y cuidado, asegurando que sus derechos sean protegidos.

1. Identificar la necesidad de ayuda:

Observa las señales: el consumo de cristal puede identificarse en cambios físicos, psicológicos y sociales en la persona. Algunos de los indicadores son los siguientes:

- Presencia de ansiedad y fatiga en cualquier momento del día.
- Dificultades para conciliar el sueño o insomnio.
- Presencia de irritabilidad junto con comportamientos violentos y lenguaje agresivo.
- Cambios en su estado de ánimo de forma repentina.
- Presencia de un deseo intenso de consumir cristal.
- Dificultades para sentir satisfacción o placer con cualquier otra actividad que no sea consumir.
- Pérdida de peso notable y disminución del apetito.
- Presencia de síntomas psicóticos, como alucinaciones visuales, auditivas y paranoia.
- Incumplimiento o bajo rendimiento en las responsabilidades del trabajo, la escuela o el hogar.
- Presencia de comezón corporal constante, pudiendo provocar heridas o marcas en la piel.
- Deterioro dental notable, con la posibilidad de presentar pérdida dental.
- Presencia de síntomas depresivos y aislamiento de otras personas.

2. Identificar las instituciones que puedan brindarle apoyo:

Escucha sin juzgar: habla con la persona, tratando de ponerte en su lugar, mostrando preocupación por su bienestar sin hacer juicios o reclamos, estableciendo un ambiente seguro y de confianza para el diálogo.

Si la persona está iniciando su consumo:

- Centro Comunitario de Salud Mental y Adicciones (CECO-SAMA) Aguascalientes: 449-977-5240 y 449-977-1558.

Si la persona presenta adicción al cristal:

- Centros de Integración Juvenil (CIJ): ofrecen atención a personas con problemas de adicción.
- Líneas de apoyo telefónico: como el servicio de orientación del Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC) en el número: 01-800-911-2000.

Nombre legal del establecimiento	Población que es atendida	Modelo de atención
Casas y albergues de rehabilitación Agua Viva	Mujeres de 12 a 18 años	Mixto
Fundación Tres Legados Centro Contra las Adicciones, A. C.	Hombres adolescentes, adultos y de la tercera edad	Mixto
Grupo Plenitud 24 horas, A. C.	Hombres adultos	Mixto
Mi Único Camino, A. C.	Hombres adolescentes, adultos y de la tercera edad	Mixto
Misión Renace, A. C.	Mujeres y hombres adolescentes, adultos y de la tercera edad	Mixto
CIDA Aguascalientes, A. C.	Hombres adolescentes y adultos	Mixto

Tabla 14. Centros residenciales certificados en 2025 por la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA)

Si la persona se encuentra intoxicada:

- Hospital de Psiquiatría Doctor Gustavo León Mojica García: 449-976-0587.
- Sistema de Intervención en Crisis: 911.
- Línea de la Vida Aguascalientes: 449-977-7205.
- Línea de la Vida a nivel nacional: 01-800-911-2000.

3. Conversar con la persona afectada:

- Elige el momento adecuado: busca un momento en el que la persona se encuentre tranquila e identifica un espacio privado para hablar.

- Habla desde la preocupación: explica que te preocupa su salud y bienestar, y que quieres ayudar.
- Ofrece información: comparte los recursos disponibles sin presionar, dándole espacio para considerar la ayuda.

4. Proteger sus derechos

- Confidencialidad: no compartas su situación con otras personas sin su consentimiento.
- Respeto a su decisión: es posible que la persona no esté lista para aceptar ayuda; respeta su decisión, pero mantén las puertas abiertas.

5. Buscar apoyo profesional

- Contacta a un especialista en adicciones: psiquiatras, psicólogos o consejeros especializados pueden ofrecer orientación.
- Involucra a la familia o red de apoyo: si es seguro y apropiado, involucra a la familia o la red de apoyo de la persona, ya que puede ser de gran ayuda.

6. Acompañar en el proceso

- Ofrece acompañamiento: si la persona decide buscar ayuda, ofrécele tu apoyo para acudir a las citas o al centro.
- Mantén el contacto: continúa brindando apoyo emocional, mostrando que te importa su bienestar a largo plazo.

Seguimiento

Un seguimiento es importante (Marina, 1999; Hester & Miller, 1989) al momento de contactar con la persona que ha terminado un tratamiento, ya que nos ayudará a identificar si:

- La meta de consumo se ha mantenido o si han existido recaídas durante o después del tratamiento.
- La persona ha logrado practicar las habilidades que aprendió a lo largo del tratamiento.
- En caso de la presencia de algún trastorno, éste presenta cambios.
- Se han presentado recaídas.
- Ha habido cambios en la percepción de los conocidos y familiares respecto al paciente. Para esto, puedes contactar con alguno de ellos para identificar estos cambios.

Identificar los cambios posteriores al término de un tratamiento será fundamental para evaluar y promover el mantenimiento de la meta de la persona usuaria y prevenir las recaídas en situaciones difíciles. Se recomienda realizar seguimientos de uno, tres y seis meses después del tratamiento.

No olvides que durante y después de un tratamiento, las recaídas son algo normal en los procesos de recuperación en una persona que consume cualquier sustancia. Recuerda que esto no significa que no haya funcionado el tratamiento, sino que es una

oportunidad más para el aprendizaje y la búsqueda de estrategias para que esto no vuelva a suceder.

- *Dato curioso:* se ha identificado que existen tres situaciones de alto riesgo asociadas con el 70 % de las recaídas:

1. Estados de emociones negativos.
2. Conflictos interpersonales.
3. Presión social (Cummings *et al.*, 1980).

Con base en esta información, si tú o alguien cercano está mostrando signos del consumo de cristal, el tratamiento especializado puede ser el camino hacia una vida más saludable y equilibrada. Un seguimiento regular ayuda a evaluar la efectividad del tratamiento y ajustar estrategias, según sea necesario. Asimismo, puedes buscar el apoyo con familiares, amigos, pareja o personas cercanas a ti para buscar ayuda profesional y mantener el tratamiento hasta su finalización.

Referencias

- Cummings, C., Gordon, J. R. & Marlatt, G. A. (1980). Relapse: Prevention and prediction. En W. R. Miller (Ed.), *The addictive behaviors*.
- Marina, P. (1999). ¿Qué nos han enseñado los estudios de seguimiento de toxicómanos? *Adicciones*, 11(3), 237-241. <http://www.cij.gob.mx/DrogasInformate/metanfetaminas.html>; <http://www.cij.gob.mx/programas/Investigacion/pdf/c1-99-03.pdf>; <https://www.justice.gov/archive/ndic/spanish/13444/index.htm>; <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/abuso-y-adiccion-la-metanfetamina/cuales-son-los-efectos-inmediatos-corto-plazodel-abuso-de#:~:text=Los%20s%C3%ADntomas%20de%20abstinencia%20incluyen,intenso%20de%20consumir%20la%20droga.&text=Adem%C3%A1s%20de%20ser%20adictos%20a,de%20%C3%A1nimo%20y%20comportamiento%20violento>

Entornos de apoyo y respeto en los centros residenciales

Lorenia Robles Villarreal
María Abigail Paz Pérez
Jafet Hernández Villafuerte
Kalina Isela Martínez Martínez

Introducción

Las etiquetas y los prejuicios sociales suelen definir a las personas sólo por sus problemas, lo que afecta su autoestima y salud mental, dificultando su recuperación y llevándolas a continuar con el consumo (Goffman, 2006; Livingston *et al.*, 2012; Martínez *et al.*, 2024). Es muy importante evitar poner etiquetas a las personas que consumen alguna sustancia, en este caso, cristal, ya que, cuando etiquetamos a alguien, creamos barreras que dificultan su integración como parte del grupo y en el éxito de su tratamiento.

Uno de los prejuicios que la sociedad tiene hacia las personas que consumen cristal es que las consideran peligrosas, problemáticas o incapaces de cambiar su forma de consumir. Estos prejuicios pueden llevar a que las personas usuarias reciban un trato poco respetuoso o menos considerado, afectando la calidad del servicio que se les brinda y disminuyendo las oportunidades de éxito en su recuperación (Martínez *et al.*, 2024). Sin embargo, si trabajamos para reducir y eliminar estos prejuicios, podemos aumentar la autoestima de las personas, mejorar las relaciones dentro del centro e incrementar las posibilidades de que logren sus objetivos en el tratamiento.

Objetivo

Brindar información para evitar rechazar o etiquetar a las personas que usan sustancias, ayudando a crear un ambiente más respetuoso y abierto que mejore el bienestar de los usuarios en los centros residenciales, favoreciendo su recuperación.

Beneficios

- Mejorar la autoestima y la confianza de las personas.
- Aumentar su compromiso con el tratamiento.
- Crear un ambiente más positivo dentro del centro de rehabilitación.
- Fortalecer las relaciones de confianza entre personas usuarias y personal del centro.
- Facilitar la integración y participación de las personas usuarias en las actividades del centro.
- Reducir las posibilidades de recaída, al fomentar un entorno de apoyo y comprensión.
- Mejorar la imagen del centro como un espacio seguro y acogedor para todas las personas.

Al tratar a todas las personas con respeto y dignidad, podemos ayudarlas a sentirse valoradas y apoyadas. A continuación, se proporcionan algunos consejos para evitar el rechazo y los prejuicios hacia las personas usuarias de cristal:

1. Presta atención a tu lenguaje y actitudes: si te encuentras haciendo suposiciones o juicios sobre las personas usuarias, basados en su consumo de cristal, podrías estar estigmatizándolas.
2. Comunícate siempre de manera respetuosa y ayuda a las personas usuarias de cristal a entender y manejar mejor su situación sin juzgar.
3. Sé una persona empática: trata de comprender a las personas usuarias y anima a la persona usuaria a compartir sus sentimientos y experiencias abiertamente.
4. Ayuda a los familiares a entender la importancia de no rechazar o etiquetar a su ser querido y la importancia de mostrar apoyo y comprensión en su proceso de recuperación.

Invitación a la aplicación de las técnicas

Ahora que conoces los beneficios de evitar el rechazo y las etiquetas hacia las personas usuarias de cristal, te invitamos a aplicar estas prácticas en tu centro para crear un ambiente seguro y sin prejuicios. Recuerda que evitar los prejuicios y el rechazo es un proceso continuo que requiere práctica, comprensión y empatía; para lograrlo, es útil organizar sesiones que informen sobre cómo los estereotipos y etiquetas negativas afectan a las personas usuarias de cristal y pueden crear barreras para acceder y continuar un tratamiento, ayudando a todos a entender la importancia de tratar a los usuarios con respeto y apoyo.

Referencias

- Goffman, E. (2006). *Estigma: la identidad deteriorada*. Amorrortu Editores.
- Livingston, J. D., Milne, T., Fang, M. L. & Amari, E. (2012). The effectiveness of interventions for reducing stigma related to substance use disorders: A systematic review. *Addiction*, 107(1), 39-50. <https://doi.org/10.1111/j.13600443.2011.03601.x>

Martínez, K. I., Robles, L., Ojeda, Y. L. & Hernández, J. (2024). Rompiendo el cristal: Percepciones de los usuarios de metanfetamina sobre los desafíos para acceder y permanecer en un tratamiento. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 24(1), 9-24. <https://doi.org/10.21134/haaj.v24i1.888>

Prevención de recaídas de consumo de cristal

Diego Hernández Trejo
Edith Gabriela Tovar Preciado
Kalina Isela Martínez Martínez

Introducción

Las recaídas se refieren al regreso a patrones de uso problemático después de un periodo de abstinencia o tratamiento. Una recaída puede suceder durante la recuperación del proceso de adicción o después de un tiempo de abstinencia, y puede pasar en una sola ocasión o prolongarse por un periodo, con varios eventos de consumo. A menudo, la recaída ocurre cuando una persona no tiene las habilidades para afrontar una situación tentadora, por lo que trabajar en las recaídas es esencial para el proceso de tratamiento, en especial por el consumo de cristal, ya que las recaídas suelen ser más comunes que en otro tipo de sustancias. Es importante tener en claro que una recaída no es un fracaso, sino un reto que se puede superar y del que se puede aprender.

Objetivo

Brindar información general acerca de las recaídas y del papel que desempeñan en el proceso de cambio del consumo problemático del cristal.

Beneficios

Conocer información relacionada con las recaídas en el consumo de cristal y las posibles situaciones que podrían detonarlas ayudará a la persona que consume a:

- Identificar momentos que podrían ser de riesgo de consumo.
- Obtener nuevas y diferentes habilidades para afrontar situaciones que podrían provocar una recaída.
- Compartir esta información con amigos y familiares que puedan acompañar a la persona en momentos difíciles.

¡Disminuir la posibilidad de recaer!

Puntos clave para disminuir recaídas:

- Haz una evaluación inicial, una intermedia y una final para conocer las necesidades y progresos de la persona. Evaluar permite saber los diferentes elementos que pueden estar causando conflicto, pues, a pesar de que el consumo de cristal es una problemática común en la actualidad, no todas las personas que lo consumen son iguales. Evaluar nos ayuda a personalizar la intervención para mejorar su efectividad.
- No te enfoques sólo en la abstinencia, recuerda que los problemas con el consumo de sustancias suelen estar relacionados con la falta de habilidades para manejar el deseo por la sustancia, las emociones y las situaciones detonantes de consumo, por lo que un tratamiento eficaz provee a la persona de las habilidades que requiere para afrontar de mejor manera dichas situaciones. Trabajar distintas habilidades al final ayudará a lograr la deseada abstinencia.
- Promueve el diálogo acerca de una posible recaída antes de finalizar el proceso de tratamiento, esto te permitirá planear estrategias y trabajar las habilidades necesarias para afrontarla. Pregunta a la persona acerca de recaídas pasadas, analicen los elementos relacionados y reflexionen acerca de lo que ha aprendido de estas experiencias.

Datos importantes sobre las recaídas:

- Hablar de recaídas **no** provoca que la persona se predispone y tenga una recaída. La evidencia nos muestra que el proceso de cambio hacia la abstinencia implica transitar por diferentes etapas, y la recaída es una constante en la mayoría de los casos, que tiene la función de ayudar a consolidar aprendizajes. Por lo tanto, dialogar acerca de la misma puede ayudar a la persona a superarla de manera más efectiva y a no considerarla un fracaso que le impida cumplir con su meta.
- El tratamiento no solamente se debe enfocar en la abstinencia. Si bien, el objetivo final es la abstinencia, hay que recordar que el consumo de sustancias depende de muchos factores, por lo que una persona que tiene problemas con el consumo de cristal requiere de habilidades para gestionar situaciones o emociones que regularmente maneja mediante el consumo. Por ende, debemos tener objetivos más amplios que impacten en la salud mental, física y social de la persona, y no limitarnos exclusivamente a alcanzar la abstinencia como única meta.

Invitación para aplicar las técnicas

Ya conoces la importancia de tratar el tema de las recaídas y su prevención dentro de un tratamiento que busque la abstinencia o la reducción del consumo de cristal. Recuerda que las recaídas son oportunidades de aprendizaje y no significan que la persona sea incapaz de modificar su consumo, sino que reflejan la complejidad de esta problemática. Te invitamos a incluir en el tratamiento un par de sesiones para trabajar el tema de las recaídas.

Autocuidado en el consumo de cristal: mejorando la calidad de vida

Gabriela Torres Polina
Marielena Eudave Patiño
Kalina Isela Martínez Martínez

Introducción

El autocuidado es una estrategia esencial para prevenir conductas de riesgo y fomentar comportamientos saludables. Este enfoque contribuye al cuidado integral de las personas usuarias, logrando generar autonomía y un mayor control sobre sí mismas para la conservación de su propia salud (Ayes *et al.*, 2020).

El consumo de cristal puede provocar una falta de interés en el autocuidado, resultado de los efectos del cristal, tales como: insomnio, ansiedad, disminución del apetito, irritación gastrointestinal, incremento de la práctica de relaciones sexuales riesgosas, agresividad, falta de higiene, entre otros (Pérez, 2024); lo que altera el bienestar de la persona consumidora y propicia un mayor deterioro.

El autocuidado incluye actividades como la higiene personal, cuidar la alimentación, disminuir o evitar el consumo de sustancias, realizar actividad física, descansar, entre otras (CONADIC, 2020); puede favorecer la reducción de los efectos del cristal y prevenir situaciones de riesgo en las personas usuarias, además de disminuir las recaídas cuando ya han dejado de consumir la sustancia.

Objetivo general

Promover que los centros incorporen prácticas de autocuidado físico en sus programas que mejoren la calidad de vida de las personas consumidoras de cristal.

Beneficios del autocuidado

Práctica de autocuidado	Beneficios
Actividad física	• Mejora la salud física y mental • Mejora la plasticidad neuronal, la memoria, la atención, la motivación y la concentración • Reduce la ansiedad
Protección al momento de tener relaciones sexuales	• Disminución del riesgo de infecciones de transmisión sexual, como el VIH-sida y la presencia de embarazos no deseados
Descanso	• Mejora nuestra memoria y concentración • Previene enfermedades cardíacas (hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, hipertensión arterial pulmonar) • Previene enfermedades cerebrovasculares
Comer sanamente	• Reduce la probabilidad de contagiarse de enfermedades • Fortalece el sistema inmune • Proporciona mayor energía • Ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo

Para fomentar el autocuidado en los centros residenciales, se considera importante que se ofrezcan:

- Chequeos médicos.
- Atención psiquiátrica y psicológica.
- Capacitación al personal en temas de autocuidado.
- Talleres educativos para las personas usuarias en temas de salud y que fomenten el autocuidado.
- Espacios que propicien un buen descanso.
- Suministro de alimentos nutritivos y balanceados: como frutas (manzana, pera, plátano, guayaba, entre otras), verduras (zanahoria, espinacas, tomate, chayote, entre otras), proteínas (lentejas, garbanzos, pollo, res, pescado, huevo, leche, queso), granos enteros (avena, trigo, maíz, arroz) y grasas saludables (almendras, nueces, atún, aguacate), así como limitar alimentos con demasiada azúcar.
- Horarios organizados para diversas actividades de autocuidado (recreación, actividad física, sueño, alimentación).

A menudo, cuando las personas concluyen su tratamiento en centros residenciales, enfrentan situaciones que ponen en riesgo su abstinencia. Es crucial ayudarlas a reducir daños y aumentar su seguridad si tienen una recaída (Villar *et al.*, 2019) mediante el conocimiento de algunas estrategias de autocuidado que se pueden aplicar tanto dentro como fuera del centro residencial, como:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, preparar alimentos o después de ir al baño.
- Lavarse los dientes diariamente.
- Mantener las uñas cortas y limpias.
- Realizar entre 150 y 300 minutos de actividad física por semana, y realizar al menos 2 días de actividades para el estiramiento de los músculos.

- Dormir entre 7-8 horas por la noche.
- Establecer horarios fijos para levantarse y acostarse.
- Evitar el consumo de bebidas estimulantes (café) o el uso de pantallas antes de dormir.
- Comer tres veces al día (desayuno, comida y cena) e incluir alimentos como frutas, verduras, proteínas, granos enteros y grasas saludables, así como limitar alimentos con demasiada azúcar.
- Hidratarse con al menos 8 vasos de agua al día.
- Usar preservativos en encuentros sexuales.
- Realizar chequeos médicos de rutina en el centro de salud más cercano.

Es esencial priorizar el autocuidado en la rehabilitación del consumo de cristal para alentar a las personas a mejorar su calidad de vida. ¡Ayudemos a fortalecer el autocuidado para la salud integral!

Referencias

- Ayes, C. C. B., Ruiz, A. L. & Estévez, G. A. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119-138.
- CONADIC. (2020). Caracterización de los servicios para personas que consumen heroína, fentanilo y otros opioides en la frontera norte de México. <http://www.cicad.oas.org/oid/pubs/MEXICO%20FINAL%20REPORT.pdf>
- Pérez, D., Snapp, Z. & Anguiano, J. (2024). Guía técnica de trabajo de campo para el abordaje de consumos de metanfetaminas y fentanilo en México. COPOLAD, CONASAMA, Instituto Ria, A. C. y Episteme Social.

Activación física para personas usuarias de cristal

Yancarlo Lizandro Ojeda Aguilar
Ximena Estefanía Díaz Domínguez
Kalina Isela Martínez Martínez

Introducción

La activación física es una buena alternativa para mejorar el bienestar psicológico, la salud física y mental, así como la calidad de vida de personas que consumen cristal. Se ha encontrado que, a largo plazo, la activación física genera algunas modificaciones en distintas áreas del cerebro, produciendo nuevas neuronas, mejorando la plasticidad neuronal, la memoria, la atención, la motivación y la concentración, así como ayuda a contrarrestar los efectos negativos generados por el consumo de cristal. La activación física genera cambios positivos en cualquier persona, sin embargo, es mayor su beneficio en aquellas personas que han consumido sustancias psicoactivas como el cristal, debido al daño que genera su consumo.

Objetivo

Promover algunas estrategias en los centros residenciales para aumentar el bienestar de las personas consumidoras de cristal.

Beneficios

- Puede ayudar a que la persona se sienta más feliz y menos estresada.
- Ayuda a que la persona se sienta más activa y menos cansada durante el día.
- Permite que los músculos y huesos se vuelvan más fuertes.
- Puede prevenir problemas como diabetes, presión alta y enfermedades del corazón.
- Ayuda a concentrarse mejor y pensar con más claridad.
- Es una forma saludable en la que la persona puede mantenerse ocupada.
- Puede ayudar a que la persona se sienta más segura y contenta con su cuerpo.

- Disminuye los daños causados en el cuerpo debido al consumo de cristal.
- Consejos para promover la actividad física en los usuarios de cristal:
 1. Ayudar a que la persona establezca una meta realista y específica, por ejemplo, realizar actividad física 4 o 5 días a la semana o que su duración sea de 60 minutos. También, se debe tomar en cuenta que los adultos deben hacer ejercicio durante al menos 150 minutos (2 horas y media) a la semana, realizando actividades como caminar rápido, andar en bicicleta o bailar. Si el ejercicio es más intenso (como correr), entonces bastarían 75 minutos (1 hora y 15 minutos) a la semana.
 2. La actividad debe ir de menos a más, comenzando con “metas pequeñas”, por ejemplo, en la primera semana se puede establecer que se ejercitará 2 o 3 días o que cada vez que lo haga durará 10 minutos, para que el cuerpo se vaya acostumbrando, antes de realizar los ejercicios más fuertes. Se recomienda también realizar estiramientos antes y después de comenzar cualquier tipo de actividad física para evitar lesiones.
 3. Es recomendable elegir un horario fijo para realizar la actividad física. Es importante identificar el horario más conveniente para realizar el ejercicio.
 4. Despertar interés en realizar ejercicio: se pueden incorporar actividades para realizarse en equipos, a manera de competencias o torneos, buscando que puedan iniciar con alguna actividad física que los motive.
- Problemas o dificultades que algunas personas consideran para iniciar con la actividad física:
 1. Falta de energía: es normal que sienta poca energía al inicio, pero recordemos que con la actividad física, eventualmente, tendrá la energía necesaria.
 2. Vergüenza de ser vista o juzgada por la forma en que realiza actividad física: es esperable que, al iniciar una nueva actividad, tenga miedo de que le juzguen, por lo que pueden incorporar actividades en equipos o a manera de competencia, para favorecer el entusiasmo.
 3. No saber cómo empezar: sugerir metas realistas y muy específicas ayudará a que poco a poco se vaya convirtiendo en un hábito.
 4. No ver cambios inmediatamente: es importante recordar que los resultados se irán notando conforme se practique y esto se vuelva un hábito; sin embargo, habrá beneficios que podrán observarse de inmediato, como sentirse mejor, tener más energía, dormir mejor, etcétera.
 5. Sentir que los ejercicios no están personalizados para sus necesidades: recomendamos organizar pequeños subgrupos, en función de la experiencia de las personas con la actividad física; por ejemplo, se puede tener un subgrupo de principiantes, uno intermedio y uno avanzado.

Invitación para aplicar las técnicas

Comenzar a realizar actividad física es un paso indispensable para cualquier persona que busque alcanzar un bienestar integral. La actividad física no sólo fortalece el cuerpo, sino que también puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y enfocarse en objetivos. Además, en el caso de las personas que han consumido sustancias psicoactivas como el cristal, la actividad física ayuda a reducir los daños causados por el consumo. No es necesario comenzar con algo intenso, es importante ir poco a poco, eligiendo objetivos realistas y específicos.

Referencias

- Kim, Y. J., Park, Y. S. & Seo, Y. S. (2021). The effect of physical activity on neuroplasticity and mental health through epigenetic modifications. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 127, 362-372.
- Organización Mundial de la Salud. (OMS) (2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Smith, M. A. & Lynch, W. J. (2019). Exercise as a potential treatment for drug abuse: Evidence from preclinical studies. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1-9.
- Wang, D., Wang, Y., Wang, L. & Zhou, C. (2014). Impact of physical exercise on substance use disorders: A meta-analysis. *Plos One*, 9(10),1-15.

