

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>

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.