


**Factores de riesgo
compartidos: Do consumo
de psicoactivos ás pantallas
adictivas no alumnado de
ensino superior**

II Jornada UNITIC


Pfra. Dra. Lidia Platas y

Pfra. Dra. Nuria Abal



Asociación del consumo de drogas con problemas de diversa índole:

- Salud física
- Salud mental
- Rendimiento escolar
- Vida social



Panorama de consumo en la población universitaria

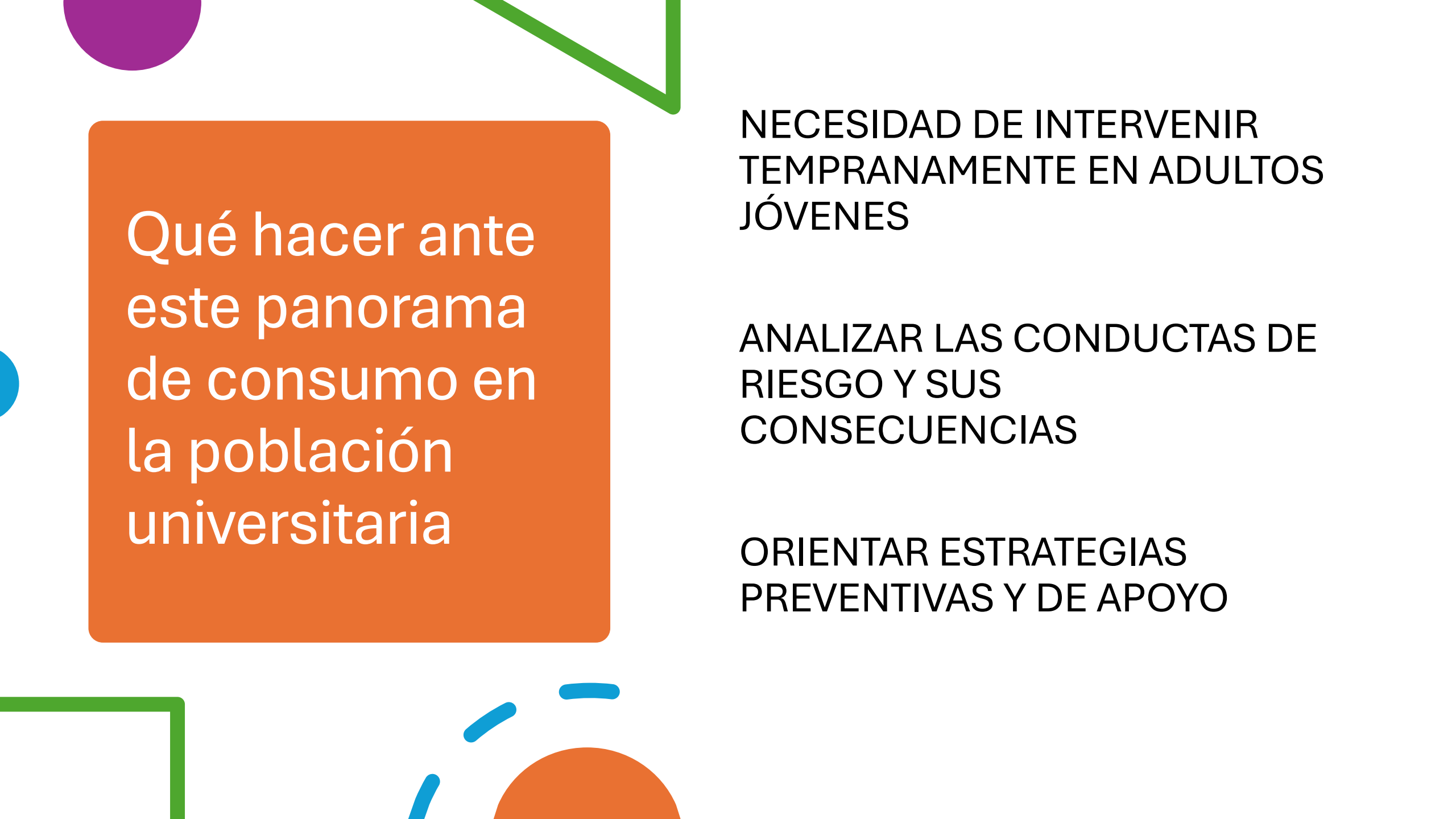
Panorama de consumo en la población universitaria

Elevada y fácil disponibilidad

Normalización y banalización del consumo de alcohol y cannabis

Elevada carga a la Salud Pública por enfermedades atribuidas al alcohol





Qué hacer ante
este panorama
de consumo en
la población
universitaria

NECESIDAD DE INTERVENIR
TEMPRANAMENTE EN ADULTOS
JÓVENES

ANALIZAR LAS CONDUCTAS DE
RIESGO Y SUS
CONSECUENCIAS

ORIENTAR ESTRATEGIAS
PREVENTIVAS Y DE APOYO

Herramientas para analizar las conductas de riesgo de consumo en la población universitaria

CRAFT: permite evaluar el consumo problemático de alcohol y otras sustancias con 9 ítems dicotómicos (sí /no) en población universitaria

PREGUNTAS COMPLEMENTARIAS sobre la frecuencia del consumo (número de días) en los últimos 12 meses

Preguntamos a
los/as universitarios
de Lugo...

¿EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES HAS CONSUMIDO BEBIDAS
ALCOHÓLICAS (más de “unos pocos tragos”)?

25.7%

74.3%

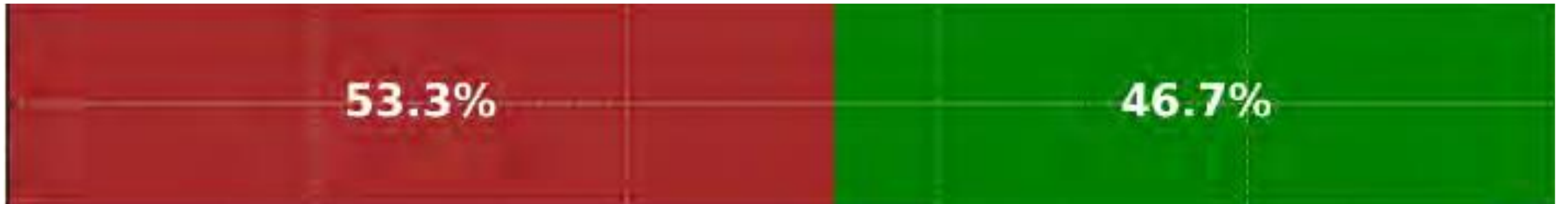


Preguntamos a los/as universitarios de Lugo...

¿ALGUNA VEZ TE HAS OLVIDADO DE COSAS QUE HICISTE MIENTRAS CONSUMÍAS ALCOHOL U OTRAS DROGAS?

53.3%

46.7%



Preguntamos a los/as universitarios de Lugo...

¿ALGUNA VEZ HAS IDO EN UN COCHE/MOTO CONDUCIDO POR ALGUIEN (incluido tú) QUE HUBIESE BEBIDO ALCOHOL O CONSUMIDO OTRAS DROGAS?

61.3%

38.7%



Preguntamos a
los/as universitarios
de Lugo...

¿ALGUNA VEZ HAS CONSUMIDO ALCOHOL O ALGÚN TIPO
DE DROGA PARA RELAJARTE O ENCAJAR EN EL GRUPO?



78.3%

21.7%

Preguntamos a los/as universitarios de Lugo...

¿ALGUNA VEZ HAS CONSUMIDO ALCOHOL O ALGÚN TIPO DE DROGA ESTANDO TÚ SOLO/A, SIN COMPAÑÍA?



Response	Percentage
Yes	83.3%
No	16.7%

83.3%

16.7%

Preguntamos a
los/as universitarios
de Lugo...

EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES, ¿HAS FUMADO MARIHUANA
O HACHÍS?



Preguntamos a los/as universitarios de Lugo...

¿ALGUNA VEZ TU FAMILIA O AMIGOS/AS TE HAN DICHO QUE DEBERÍAS REDUCIR TU CONSUMO DE ALCOHOL U OTRAS DRGAS?



Preguntamos a los/as universitarios de Lugo...

¿ALGUNA VEZ TE HAS METIDO EN LÍOS MIENTRAS CONSUMÍAS ALCOHOL O ALGÚN TIPO DE DROGA?



Preguntamos a los/as universitarios de Lugo...

EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES, ¿HAS TOMADO ALGUNA OTRA SUSTANCIA “PARA COLOCARTE”?



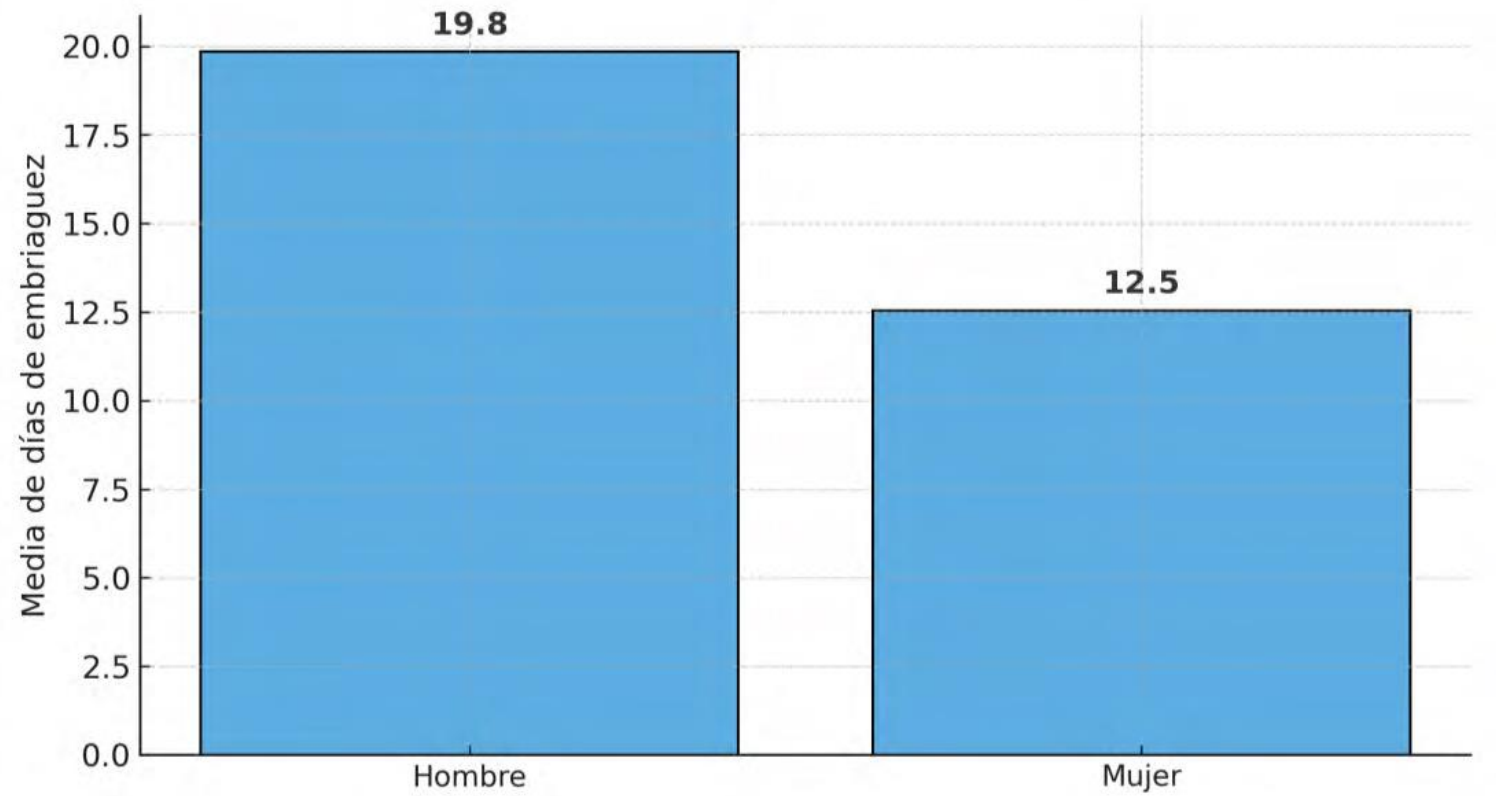
Prevalencia del alcohol = 75%.
Para un análisis más detallado conviene comparar este consumo de alcohol con algunas variables

GÉNERO: 83,5% de los hombres frente a 72,5% de mujeres

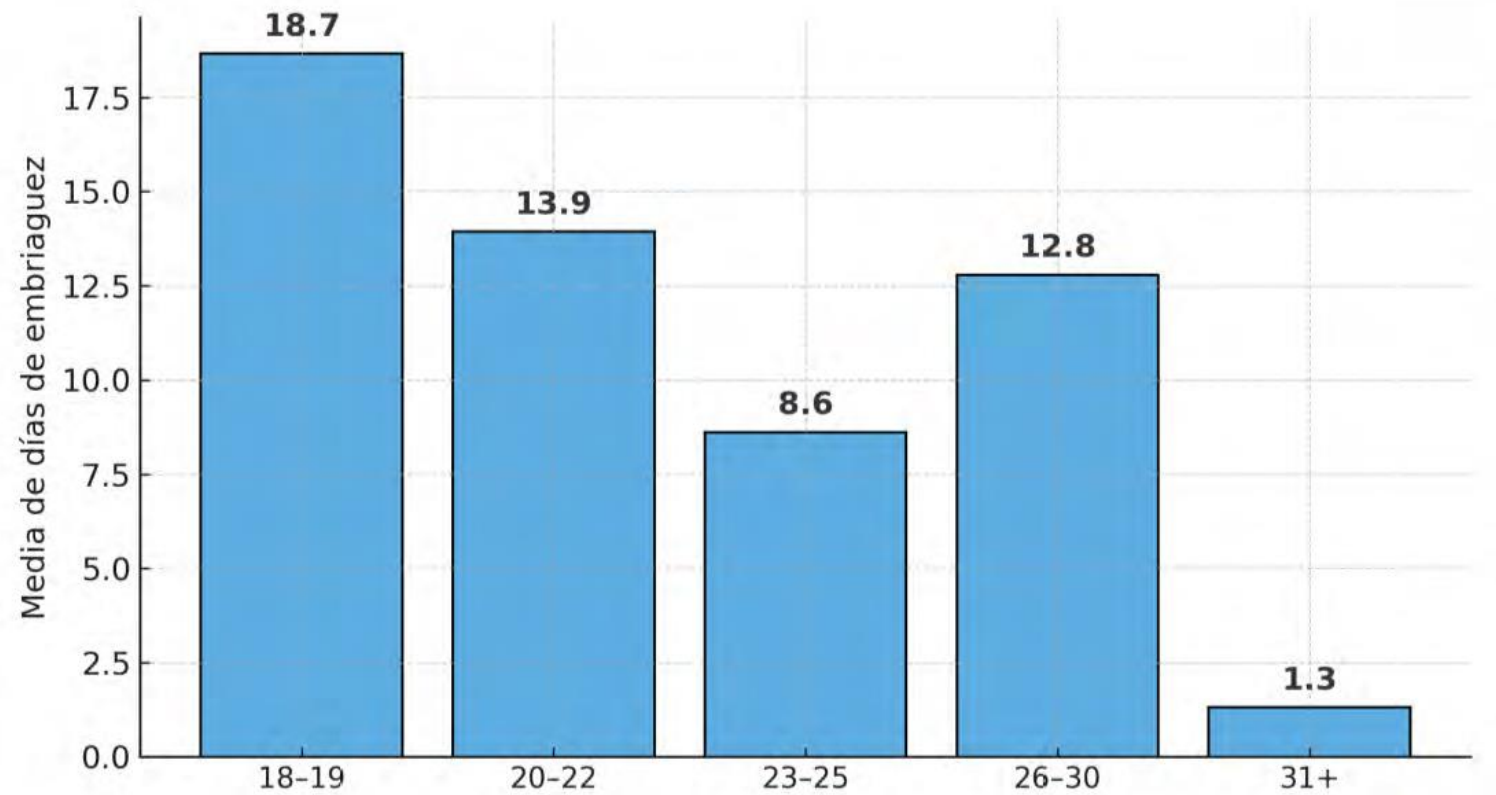
EDAD: 75-79% de los licenses de 18-26 años frente al 56% cuando tiene más de 27 años

INTERNET: 71% de los/as estudiantes cuando se conectan menos de 4 horas frente al 78% cuando lo hacen durante 4 o más horas diarias

Relación entre
consumo de
alcohol
(embriaguez) y
género



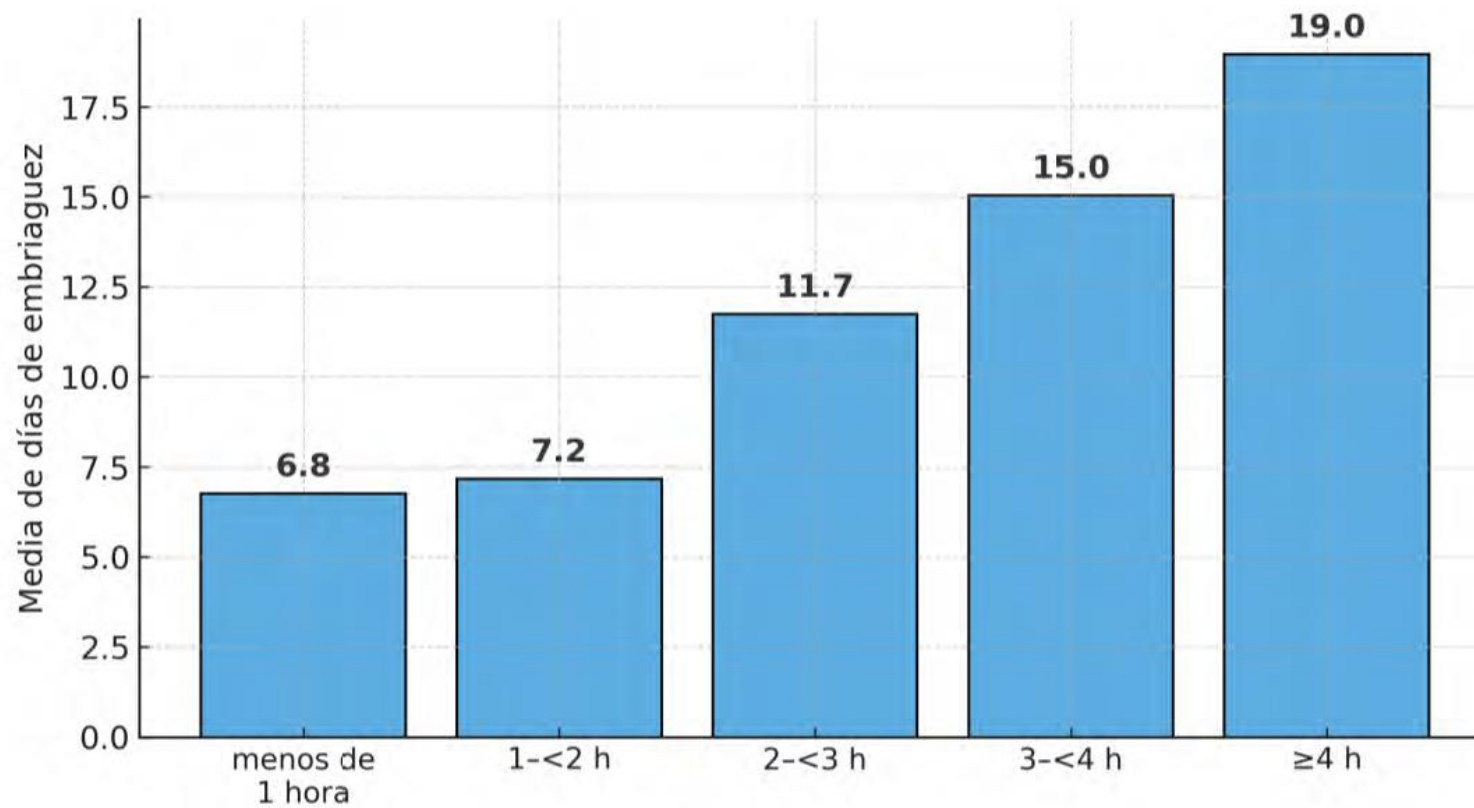
Relación
entre días de
embriaguez y
edad



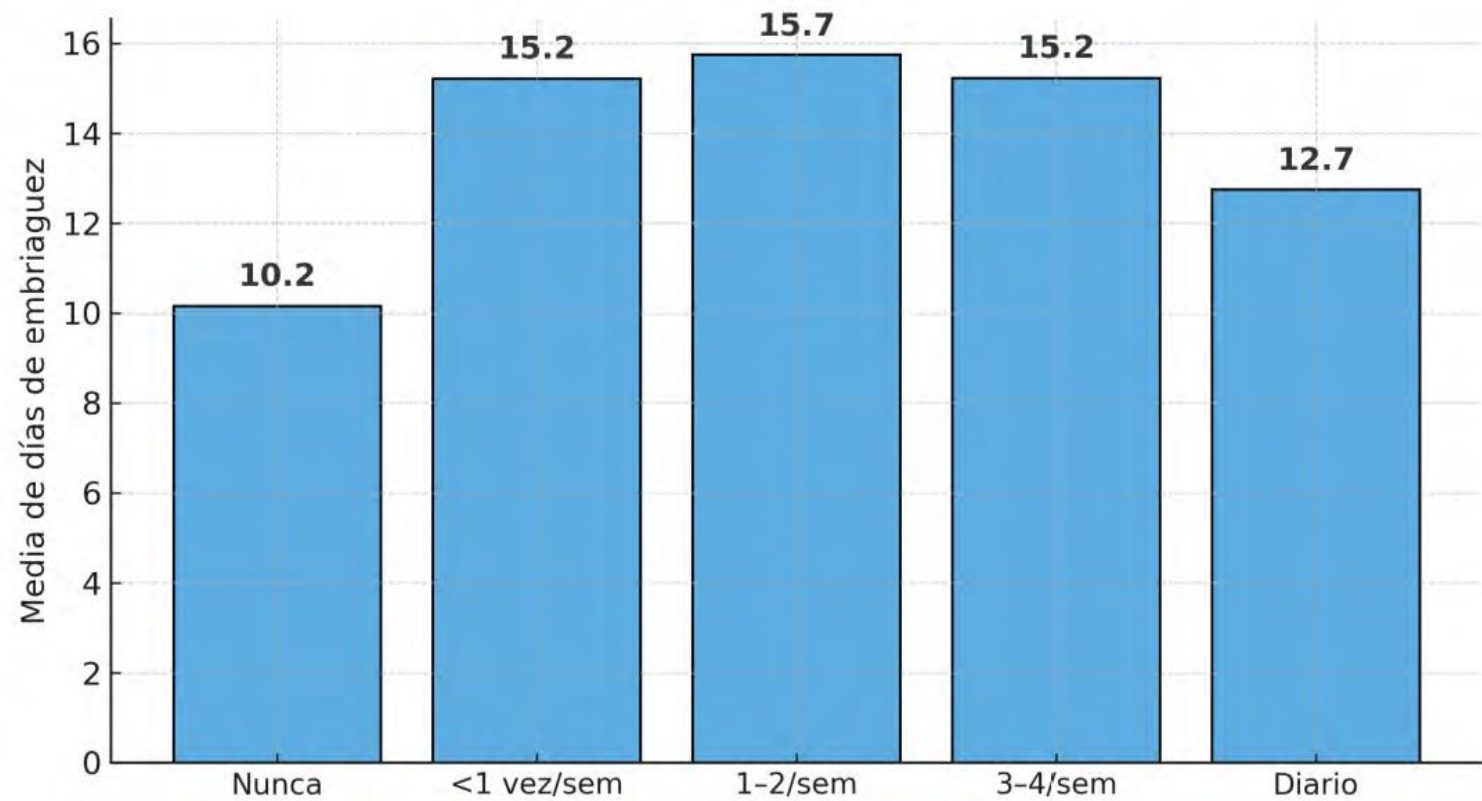
Relación
entre días de
embriaguez y
centro
académico



Relación
entre días de
embriaguez y
conexión a
Internet

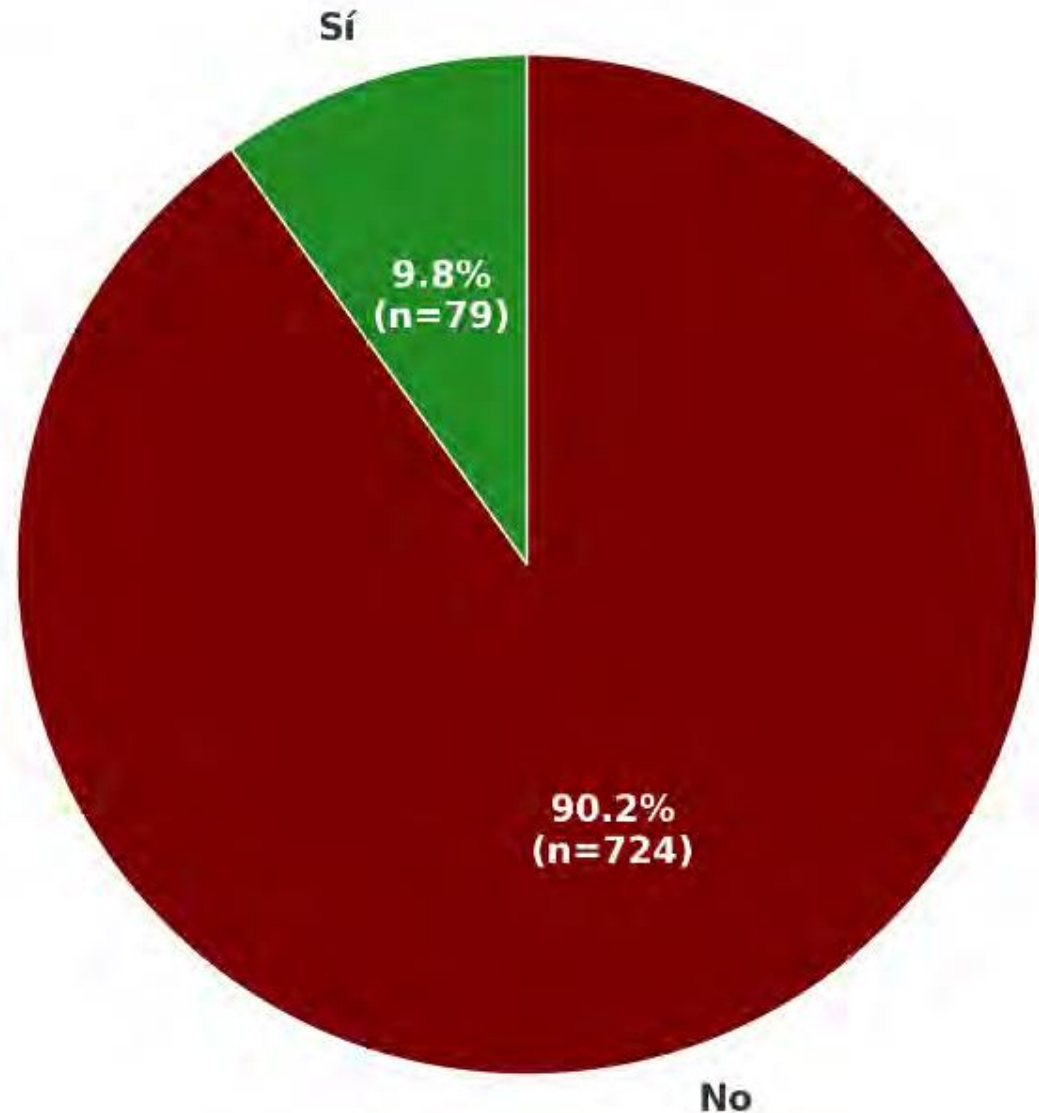


Relación
entre días de
embriaguez y
frecuencia de
ejercicio físico



Preguntamos a los/as universitarios de Lugo...

¿ERES FUMADOR HABITUAL DE TABACO?



Foco de atención

Cannabis

Sustancias hipnosedantes (fármacos con efectos ansiolíticos, sedantes, relajantes... entre otros como lorazepan, Bromozepan, Zolpidem, Diazepan...

Otras sustancias psicoactivas como anfetaminas, éxtasis, cocaína, heroína, fentanilo, mefedrona, ketamina, y otras drogas sintéticas

El consumo de cannabis (hachís y marihuana)

Tabla 9. Frecuencias y porcentajes del número de días de consumo de cannabis (hachís y marihuana) en el último año

Número de días	Frecuencia	Porcentaje (%)
0 días	683	85.1
1-5 días	83	10.3
6-10 días	12	1.5
11-20 días	8	1.0
21-30 días	4	0.5
31-50 días	4	0.5
≥51 días	9	1.1

Consumo en función del género y la edad

Figura 99. Media anual de días de consumo de cannabis según el género

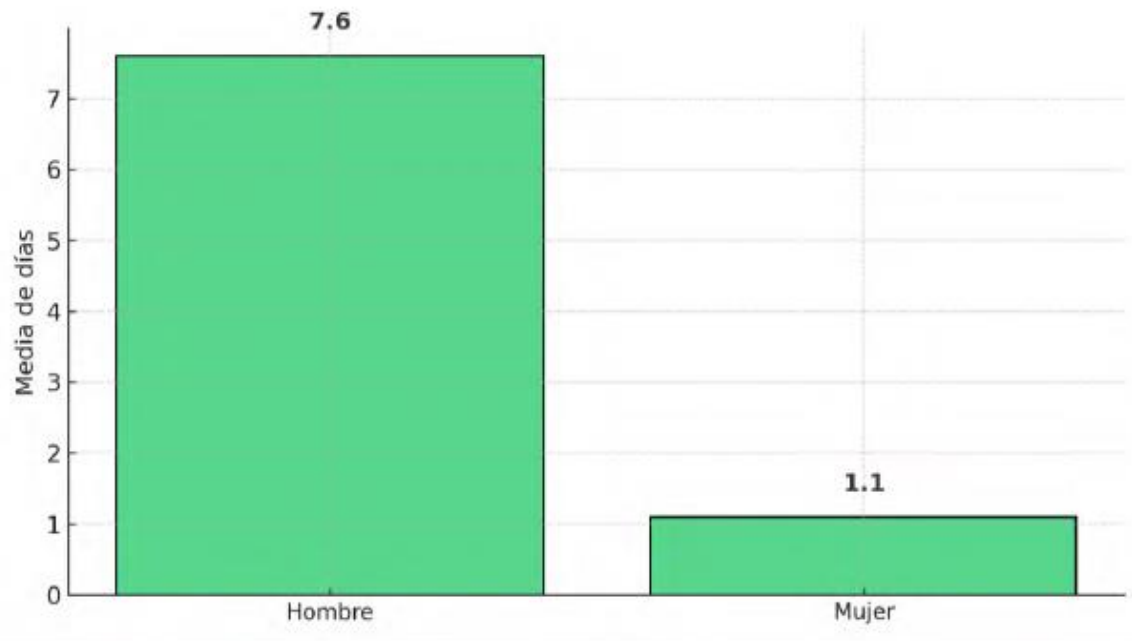
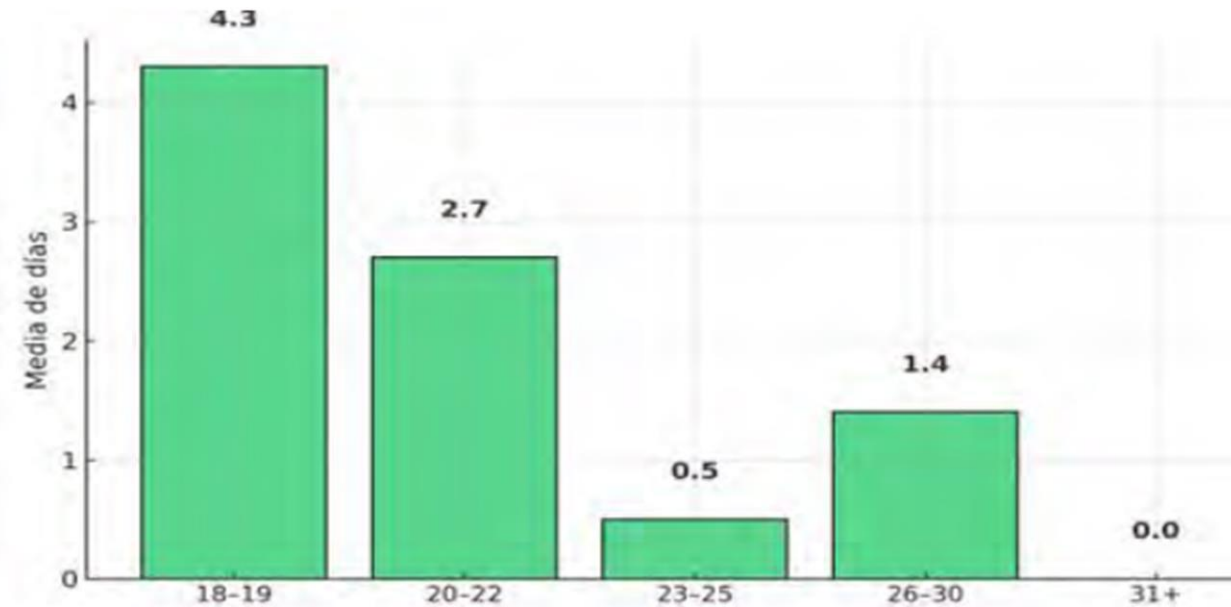


Figura 100. Media anual de días de consumo de cannabis según el rango edad



Consumo según centro de estudios

Figura 101. Media anual de días de consumo de cannabis según el centro en el que está matriculado el alumnado



Figura 102. Media anual de días de consumo de cannabis según la frecuencia de conexión a Internet (sin tener en cuenta aspectos académicos o estudiar)

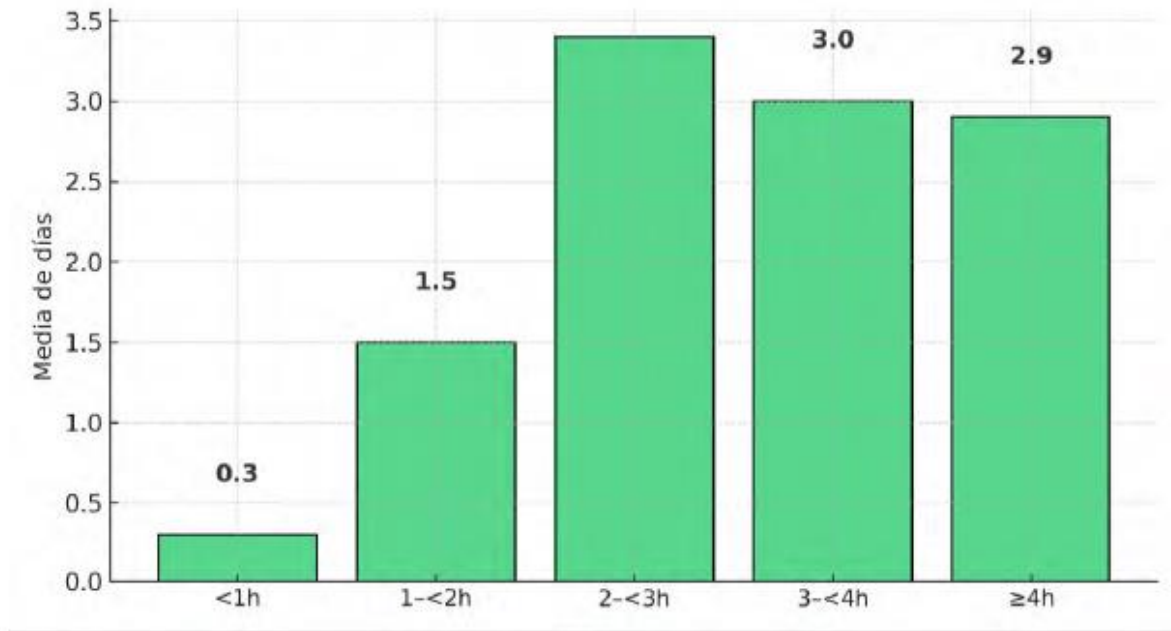
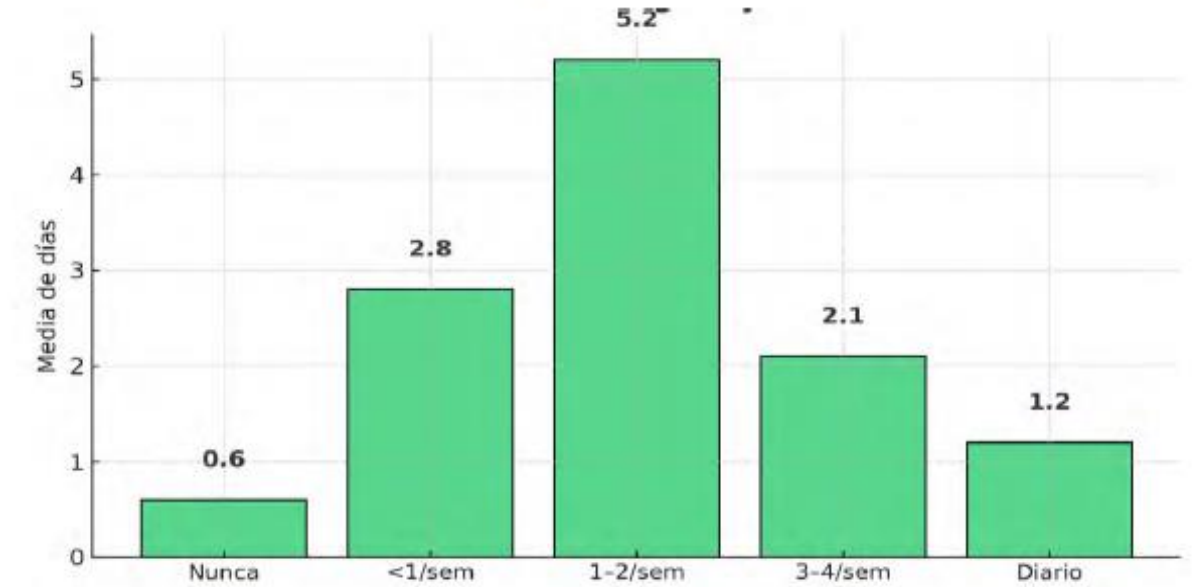


Figura 103. Media anual de días de consumo de cannabis según la frecuencia de ejercicio físico



Consumo vs. conexión a internet y ejercicio físico

El consumo de hipnosedantes

Tabla 10. Frecuencias y porcentajes del número de días de consumo de hipnosedantes en el último año

Número de días	Frecuencia	Porcentaje (%)
0 días	735	91.53
1-5 días	37	4.61
6-10 días	6	0.75
11-20 días	7	0.87
21-30 días	2	0.25
31-50 días	2	0.25
≥51 días	14	1.74

Consumo según género y edad

Figura 104. Media anual de días de consumo de hipnosedantes según el género

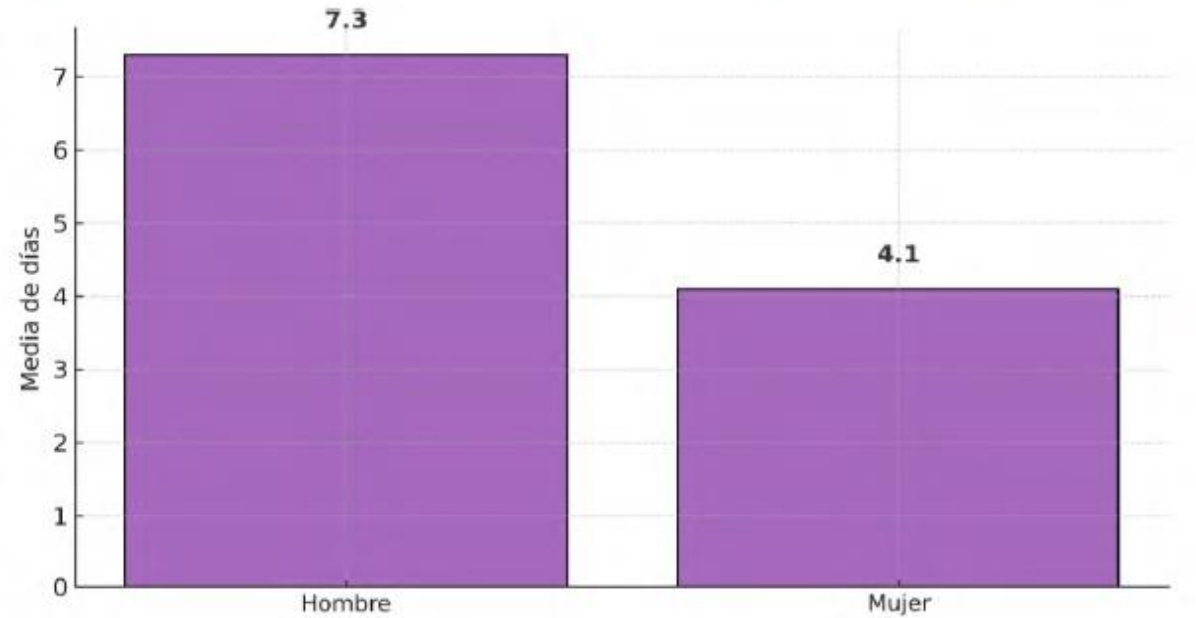
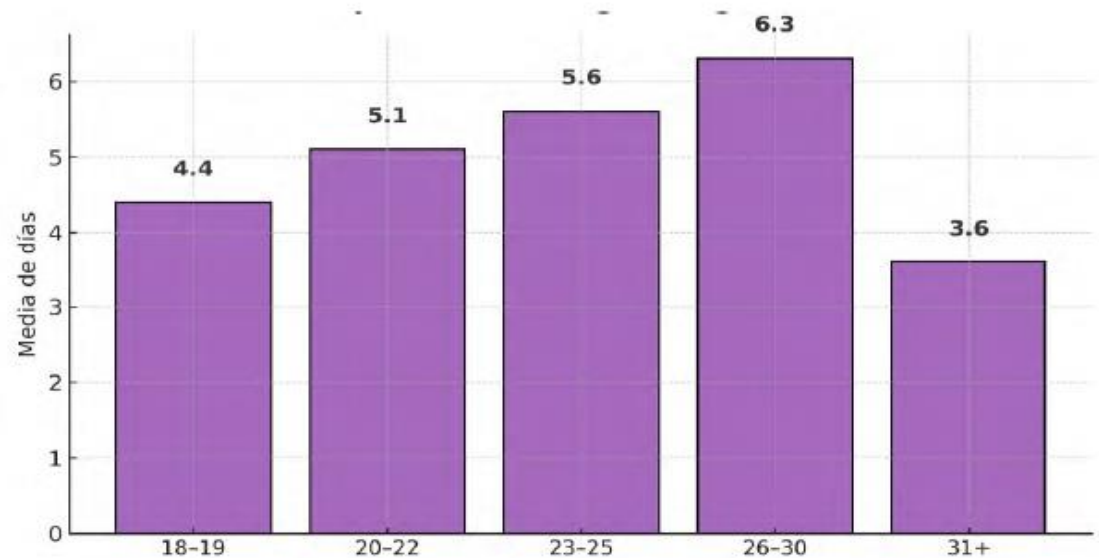


Figura 105. Media anual de días de consumo de hipnosedantes según el rango de edad



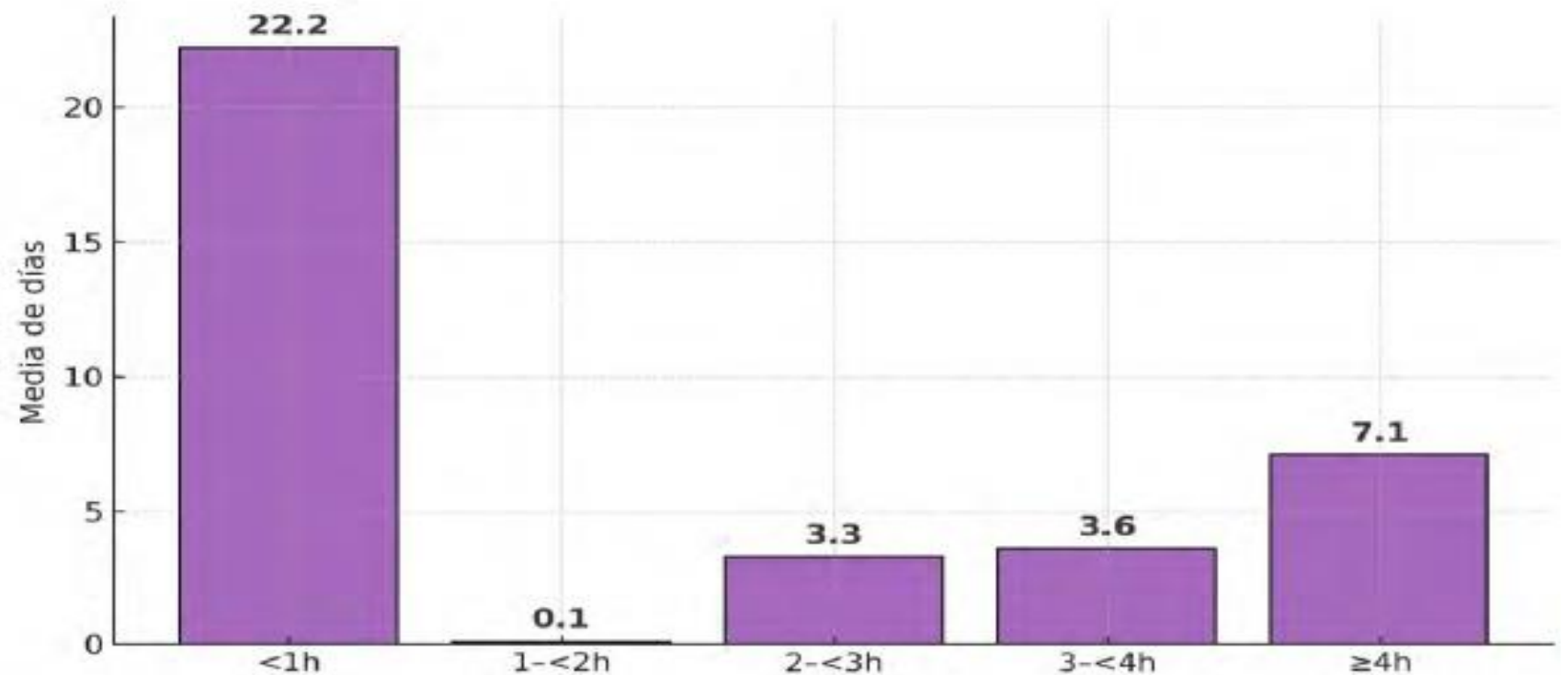
Consumo según centro de estudios

Figura 106. Media anual de días de consumo de hipnosedantes según el centro en el que están matriculados los estudiantes



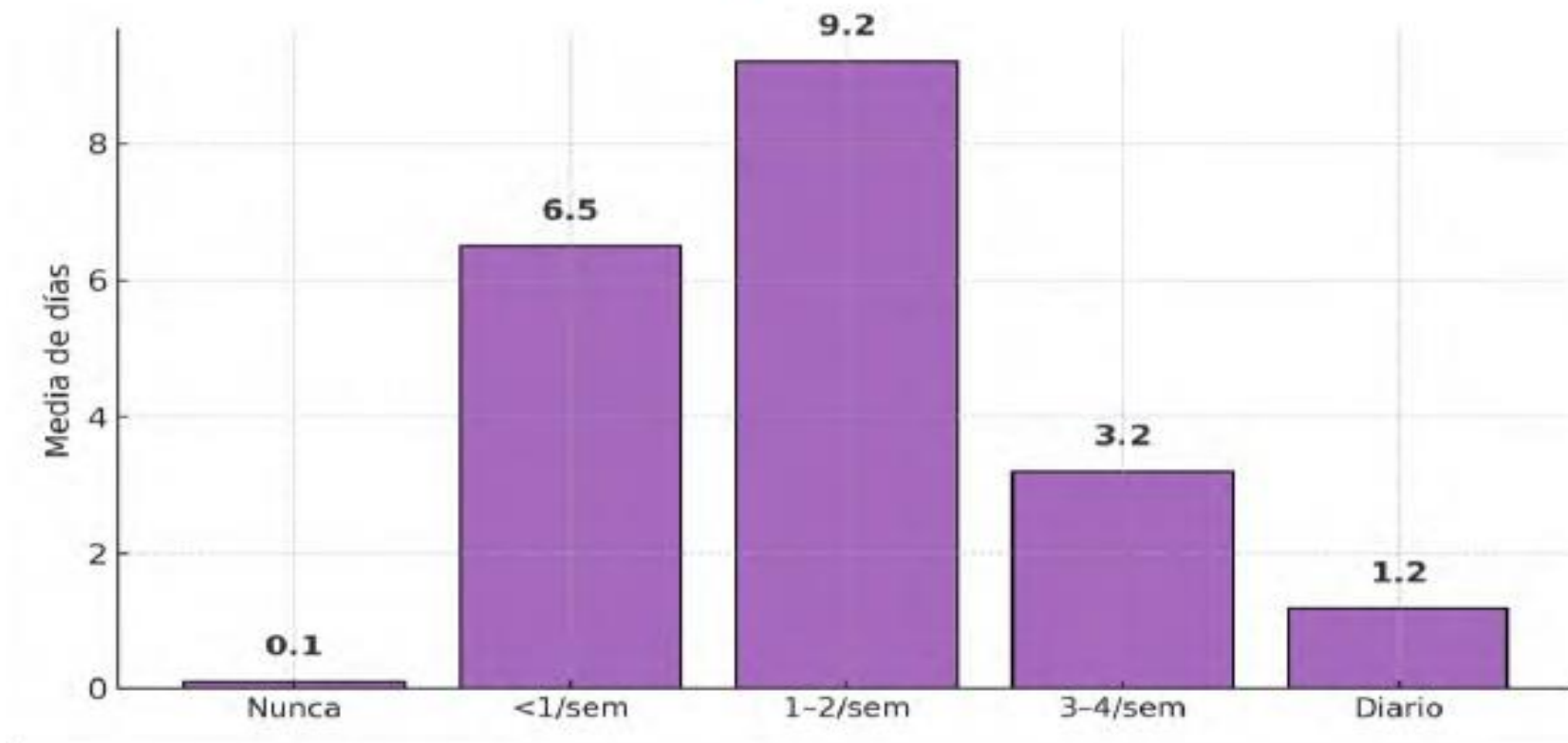
Relación entre consumo y tiempo de conexión a Internet

Figura 107. Media anual de días de consumo de hipnosedantes según la frecuencia de conexión a internet (sin tener en cuenta las actividades académicas)



Relación entre consumo y realización de ejercicio físico

Figura 108. Media anual de días de consumo de hipnosedantes según la frecuencia de ejercicio físico realizado



El consumo de otras sustancias psicoactivas (anfetaminas, éxtasis, cocaína, heroína, fentanilo, mefedrona, ketamina, spice, drogas sintéticas)

Tabla 11. Frecuencias y porcentajes del número de días de consumo de otras sustancias psicoactivas (anfetaminas, éxtasis, cocaína, heroína, fentanilo, mefedrona, ketamina, spice, drogas sintéticas) en el último año

Número de días	Frecuencia	Porcentaje (%)
0 días	778	96.9
1-5 días	18	2.23
6-10 días	4	0.5
11-20 días	2	0.2
21-30 días	0	0.0
31-50 días	0	0.0
≥51 días	1	0.1

Consumo de otras sustancias psicoactivas según género y edad

Figura 109. Media anual de días de consumo de otras sustancias según el género

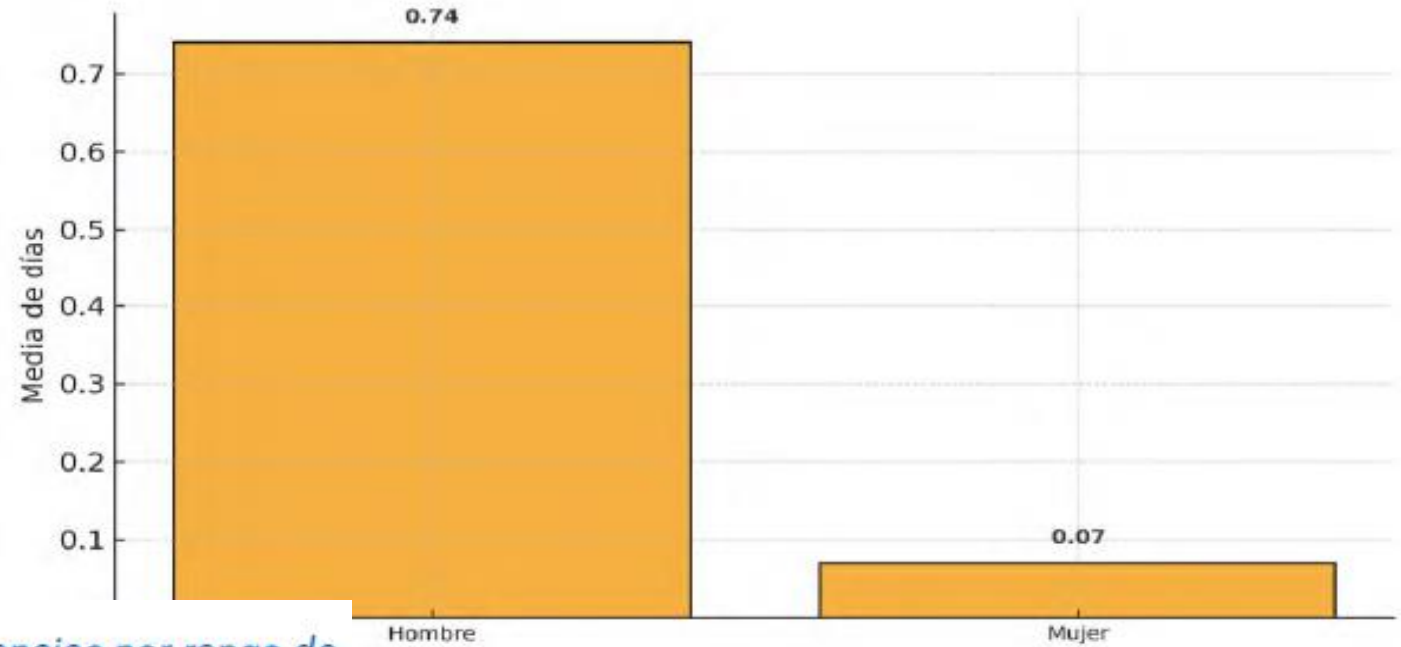


Figura 110. Media anual de días de consumo de otras sustancias por rango de edad

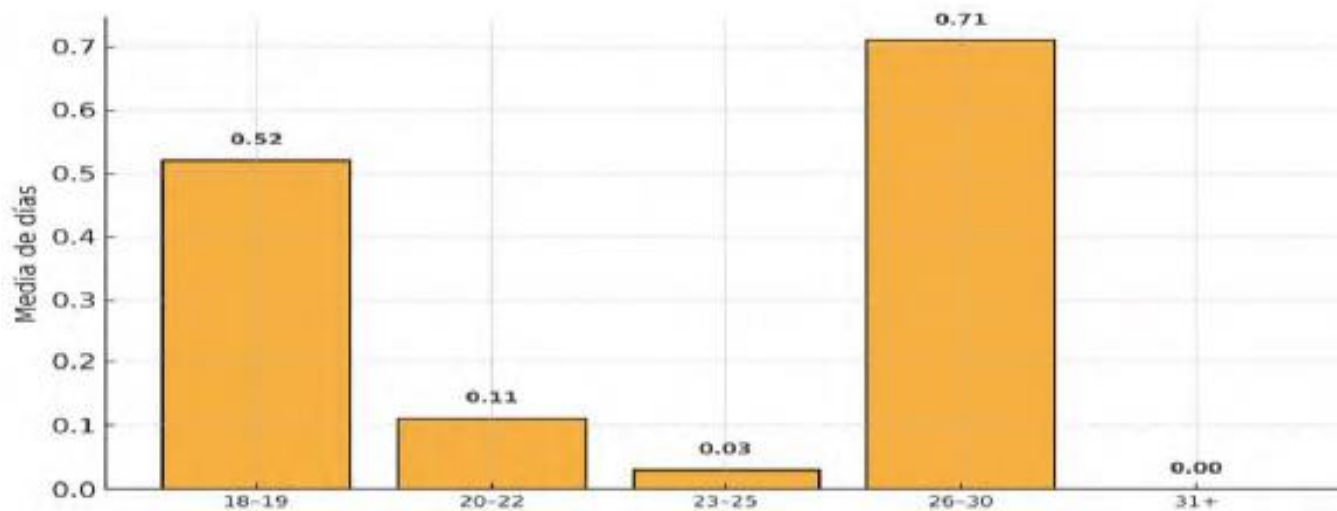


Figura 111. Media anual de días de consumo de otras sustancias por centro académico



Figura 112. Media anual de días de consumo de otras sustancias según la frecuencia de conexión a Internet (excluyendo tareas académicas o estudiar)

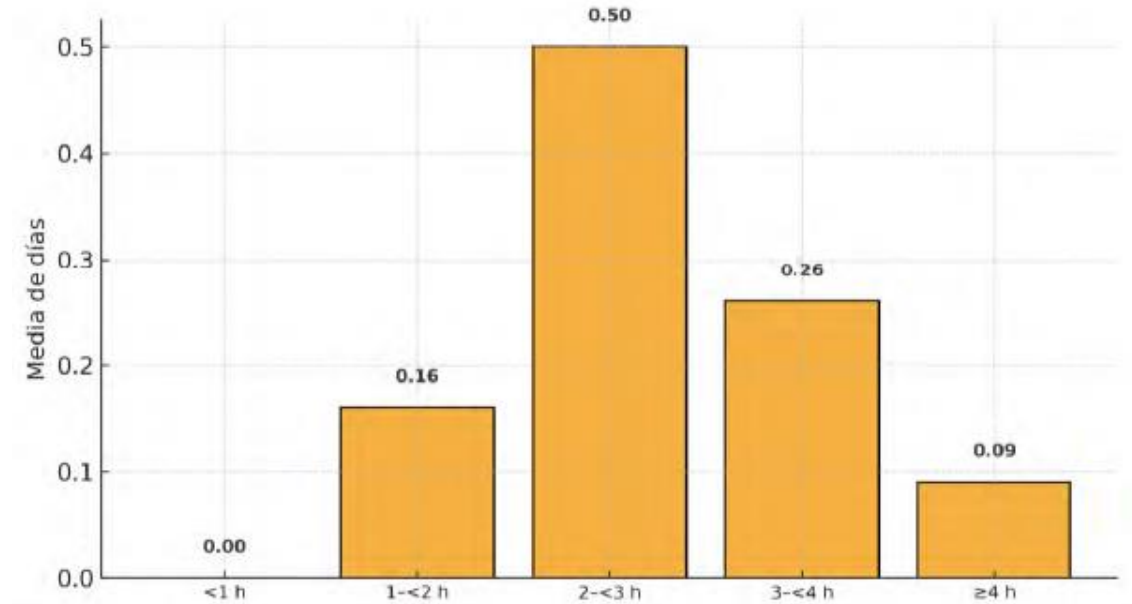
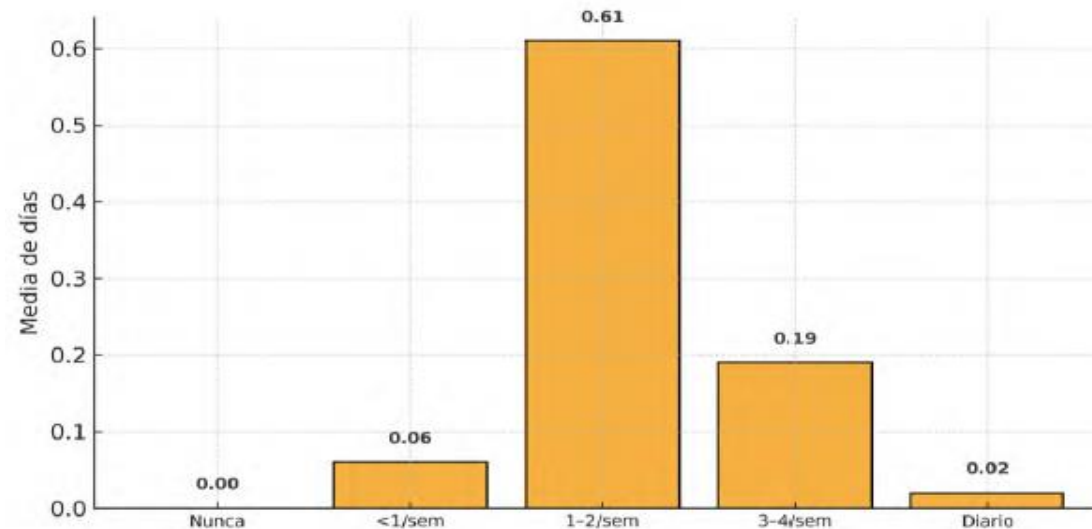


Figura 113. Media anual de días de consumo de otras sustancias según la frecuencia de ejercicio físico realizado



Consumo de otras sustancias psicoactivas según centro de estudios, tiempo de conexión a Internet y realización de ejercicio físico



Conclusiones

El consumo de cannabis se concentra en el **uso ocasional**

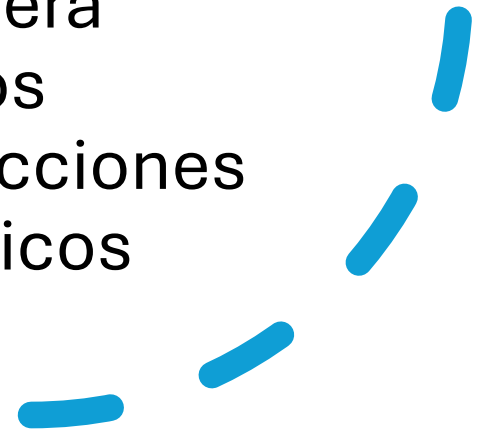
El uso de hipnosedantes es bajo. El ejercicio físico frecuente aparece como factor protector

El consumo de anfetaminas, éxtasis, cocaína, heroína, ketamina y otras drogas sintéticas es muy bajo entre el alumnado universitario

Estrategias de acción preventivas

- Intervenciones universales de educación y ocio alternativo
- Acciones selectivas dirigidas a subgrupos consumidores
- Actuaciones indicadas para los que tienen ya un consumo problemático, conflictos, etc

Todas ellas combinadas de manera equilibrada en busca de espacios saludables, detección precoz, acciones psicoeducativas, y recursos clínicos





Líneas de acción

Focalizar posibles intervenciones preventivas en varones jóvenes con ocio digital prolongado

Mantener la vigilancia y reforzar los factores protectores

Estrategias preventivas en educación farmacológica y detección de automedicación

EJE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN EN ADICCIONES

Adicciones a las tecnologías (TIC)



- Talleres de "Higiene digital"
- Días "sin pantallas": reconectando con lo analógico

ALTERNATIVAS DE OCIO SALUDABLE



- Pausas Activas: Revolucionando los Espacios Académicos
- Reto 10,000 pasos

COLABORACIÓN INSTITUCIONAL

Proyectos con el Ayuntamiento de Lugo



- USC activa
- Convenios con empresas: Decathlon

Metodologías innovadoras



- Aprendizaje-Servicio

Propuestas de acción

ALTERNATIVAS DE OCIO SALUDABLE

Promoción del ejercicio físico



- Pausas Activas: Revolucionando los Espacios Académicos
- Reto 10,000 pasos

Alimentación saludable y sostenible



- Huertos urbanos universitarios
- Talleres de cocina rápida y saludable

Muchas
gracias por
vuestra
atención

