



Reducir el Daño

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. Cualquier acción que busque reducir el consumo de sustancias o los riesgos asociados al consumo de sustancias es un paso hacia el bienestar y un día más de esperanza.

Por qué importa reducir los daños

Todos los días, hacemos algo para reducir la posibilidad de sufrir daños:

- Nos lavamos las manos para disminuir el riesgo de contagiarnos de COVID-19
- usamos cinturones de seguridad cuando manejamos
- nos ponemos cascos cuando andamos en bicicleta

De igual manera, **hay medidas que se pueden tomar para reducir los riesgos asociados al consumo de sustancias**. La reducción de riesgos puede contribuir a:

- Menos sobredosis y muertes relacionadas con el consumo de sustancias
- Disminución en la transmisión de enfermedades como la hepatitis C y el VIH
- Conectar a las personas con educación sobre sobredosis, así como con terapias y referencias para obtener tratamiento
- Menos estigma asociado con el uso de sustancias y los trastornos concurrentes
- Reducir los costos generales de la atención médica
- Promover la esperanza y la recuperación

Estrategias para reducir el consumo

Conocemos el consejo de designar a un conductor que no tome o de usar el transporte público cuando se planea beber alcohol. Beber agua entre cada trago, poner un límite al número de bebidas o no consumir alcohol en ayunas son otras medidas para reducir los riesgos asociados al alcohol.

De igual forma, existen estrategias de reducción de daños para el consumo de otras sustancias. Por ejemplo, cuando se trata de opioides como la heroína, el fentanilo y los analgésicos de venta con receta como Oxycontin y Percocet, las estrategias de reducción de daños incluyen:

- Tiras reactivas de fentanilo
- Agujas limpias y estériles
- Consumir sustancias con otras personas en lugar de consumir a solas

- Probar primero cantidades mínimas de una sustancia para asegurar que no está contaminada o consumir lentamente
- Tener a la mano naloxona (vendida a menudo bajo la marca Narcan) para revertir una sobredosis
- Usar medicamentos para reducir las ganas de consumir

En lugar de detener por completo su consumo, **algunas personas reaccionan mejor cuando tienen la opción de reducir su consumo de sustancias**. Algunos pueden estar dispuestos a dejar de usar una sustancia pero no otras. Por ejemplo, dejan de consumir opioides pero siguen fumando marihuana.

Guiando a su hija o hijo hacia el bienestar

Aunque no estén de acuerdo con el consumo de sustancias, los miembros de una familia pueden ayudar a sus seres queridos si aprenden estrategias para promover una conducta más sana y para reducir el daño. El reforzamiento comunitario y la capacitación familiar (CRAFT, por sus siglas en inglés) es un enfoque útil para mejorar la comunicación. Este enfoque incluye mencionar y dar aliento a su ser querido ante cualquier cambio positivo, ayudarlo a participar en actividades sanas, fijar límites, usar incentivos y presión de manera apropiada, y cuidarse a usted mismo.

Aunque no existe una solución única para todos, las estrategias de reducción de daños son una forma de disminuir los riesgos sociales y de salud asociados con el consumo de sustancias. Pueden ser un buen primer paso de su ser querido hacia el bienestar.

Otros recursos:

- [Harm Reduction Strategies for Alcohol - Partnership to End Addiction \(drugfree.org\)](#)
- <https://niharmreduction.org/reduccion-de-danos-101/>
- <https://hri.global/what-is-harm-reduction/spanish/>
- <https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/healthfiles/hfile102a-s.pdf>