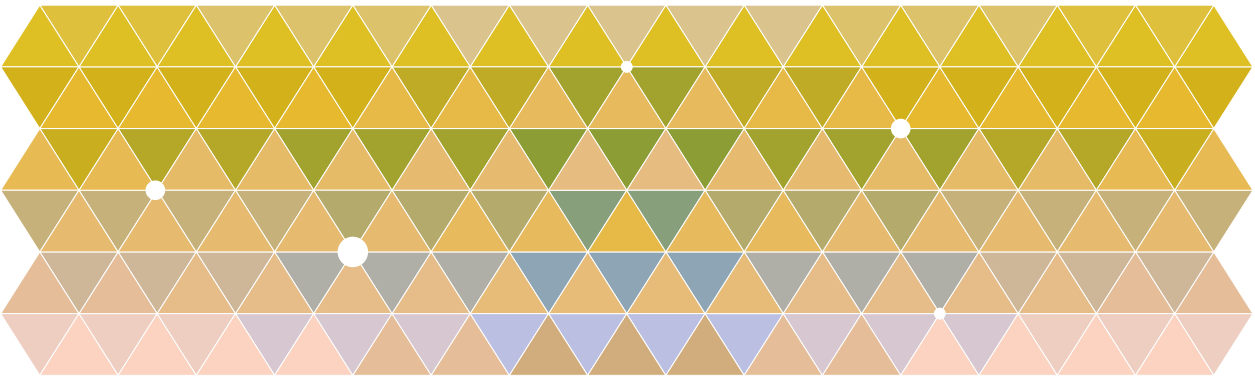


# GUÍAS PARA EL DEBATE

¿QUÉ ES LA REDUCCIÓN DE DAÑOS?






POR BRUN GONZÁLEZ

Este ejemplar de *Guías para el debate* busca generar un mayor y mejor entendimiento de lo que significa la “reducción de daños”, qué implica y cómo se puede utilizar a través de un marco de respeto a los derechos humanos y desde una perspectiva juvenil.

*La libertad está en ser dueños de la propia vida*  
Platón

*Nuestra grandeza yace no tanto en poder reconstruir el mundo, sino en ser capaces de reconstruirnos a nosotros mismos.*  
Gandhi

**El objetivo de la serie GUÍAS PARA EL DEBATE es incidir en la formulación, implementación y evaluación de programas y políticas públicas a través de lineamientos que encaucen el debate de ideas desde un enfoque progresista. Está dirigido a las generaciones políticas emergentes. La colección ofrece un espacio fresco de intercambio de datos y herramientas teórico-metodológicas para el análisis y la acción.**



# EMPECEMOS

A lo largo de la historia, los seres humanos hemos creído que es posible trascender nuestra conciencia. Las sustancias químicas que alteran la forma en que percibimos al mundo han jugado un papel importante en esta búsqueda. En algunos casos se ha creído que los químicos tienen poderes espirituales y propiedades místicas. Hay quien tiene una visión menos espiritual del uso de las drogas y elige sustancias químicas que aminoran momentos particularmente dolorosos; quienes usan las drogas para reducir la ansiedad o suprimir la timidez a través de recetas para tratar la depresión o la esquizofrenia, y quienes buscan estimular el disfrute de sus relaciones sociales a través de las drogas.

Con el progreso de la ciencia, el abanico de posibilidades ha crecido y existen todo tipo de razones para creer que esta tendencia continuará de manera casi ilimitada. En este sentido, los esfuerzos contemporáneos de educación sobre los efectos del alcohol y otras drogas, son inadecuados y están mal dirigidos. Como sabemos, los efectos de las drogas en el cuerpo humano son complejos y varían de manera significativa de droga a droga y de persona a persona. Por ello, hacer afirmaciones generales como "las drogas destruyen" es un error que se hace comúnmente, y quien sea que haya tenido experiencias propias con un droga puede sin duda afirmarlo.<sup>1</sup> Más bien, es el tipo de uso que se le da a una sustancia lo que define el nivel y tipo de riesgo.

Por lo tanto, entender que existen todo tipo de sustancias, en un sin número de mercados diferentes -la farmacia, la vinatería, la calle, etc.- y que son utilizadas para diversos fines y de diferentes maneras, nos ayuda a entender por qué es necesario reducir los riesgos que cada una conlleva. Ahí encontramos un primer acercamiento a la definición de la reducción de daños. “La reducción de daños se comprende, más que como una serie de programas, como un cúmulo de criterios para tomar decisiones con respecto a cómo reducir los efectos adversos del uso de drogas y de la guerra contra ellas”.<sup>2</sup>

Aún si tradicionalmente la reducción de daños se ha enfocado en la distribución de condones, el intercambio de jeringas y el tratamiento de sustitución de opiáceos con metadona y buprenorfina,<sup>3</sup> ello deja de lado a todos quienes no usan drogas opiáceas ni utilizan otras sustancias de forma inyectable. En este escenario, la información que se encuentra accesible acerca de las sustancias y todo lo que las rodea es poca y muchas veces es engañosa.

Desde esta perspectiva, la reducción de daños es una filosofía que nos permite crear una oportunidad paradigmática de tratar a las drogas de una manera neutral, desarrollar formas de reducir los impactos negativos de las drogas en las personas y las comunidades y finalmente permite plantear estrategias para ampliar la calidad de información y educación en la materia.

A continuación comenzaremos a acercarnos al objetivo de definir la reducción de daños y su utilidad.

# DINÁMICA 1

Para esta actividad necesitarán **UNA HOJA GRANDE** de rotafolio o un **PIZARRÓN** que pueda quedarse con los resultados durante **TODAS** las dinámicas. Con un grupo de **ENTRE 5 Y 20** personas inicia una lluvia de ideas. Por turnos, cada quien nombrará una droga, una forma de consumirla y -si se animan-, alguna **EXPERIENCIA** o **CONSECUENCIA** derivada de su uso. Apunta todas las palabras o frases cortas que se mencionen. Agrupa las **SUSTANCIAS**, los métodos de consumo, y las experiencias o consecuencias en distintos campos de afinidad (**CLUSTERS**) en distintas columnas.

Tomen todas las rondas que necesiten hasta que nadie tenga más que decir, alrededor de **20 MINUTOS** serán suficientes. De esta forma podrán asentar **UN PANORAMA COMÚN** tocante a varios planos de realidad relacionados con las drogas. Platiquen qué les hace pensar o sentir lo que se ha dicho en la dinámica.

# SEGUIMOS

Probablemente te habrás dado cuenta, si no lo sabías antes, que existen muchas más drogas que las normalmente consideradas por la opinión pública o los medios de comunicación. Además, estas sustancias pueden tener efectos y potencias completamente diferentes, independientemente de su legalidad. Por ello, es necesario conocer cada sustancia a profundidad antes de hablar de sus riesgos y de las precauciones que hay que tomar al consumirla. Queda claro que existen diferentes riesgos dependiendo del método de administración que se use y del conocimiento y cuidado que se tenga sobre estos.

Como quizás ya se vio hasta aquí, las drogas son un tema complejo. Muchas personas hablan de ellas y hasta las han consumido,<sup>4</sup> pero muy pocas tienen información y conocimiento sobre las sustancias en sí más allá de lo que se maneja en los medios de comunicación. El tabú que rodea a las drogas las convierte en algo atractivo para muchas personas, especialmente los jóvenes, quienes como vimos anteriormente deciden probarlas por distintas razones y cada día a más temprana edad. Más importante que hacer cualquier juicio sobre la validez de los motivos, es importante resaltar que ningún joven que experimenta con drogas desea dañarse el cuerpo, mucho menos convertirse en adicto o tener un uso problemático.<sup>5</sup>

Muchas de las malas experiencias y de los accidentes que la gente asocia con el uso de drogas son en realidad provocadas por falta de información y preparación de las personas que prueban por primera vez una sustancia. La filosofía de reducción de daños se dedica a diseñar, desarrollar y proveer herramientas y lineamientos que le permitan al usuario de drogas ser auto-sustentable<sup>6</sup> y plenamente consciente de las implicaciones de sus decisiones.

Todxs participan en la construcción de sus propios destinos. A través de la reducción de daños se busca lograr que esto sea válido en términos del consumo de sustancias psicoactivas tratando de sortear obstáculos que históricamente han restringido las opciones que una persona puede “elegir” debido a las leyes, el estigma y la represión social y que muchas veces son causa de los impactos negativos que estas sustancias pueden llegar a tener. Al lograr introducir esta toma de conciencia por medio de una interacción horizontal, de iguales, se puede lograr una nueva consolidación de la persona usuaria en su entorno social de una nueva manera menos “negativa o dañina”. Por ello, vamos comenzando a construir mensajes relevantes para reducir los daños asociados a las drogas.

**¡Es tiempo de construir una historia didáctica! Para esto, pensaremos en un personaje hipotético que nos ayudará a tomar conciencia de los riesgos implicados en el consumo de drogas a través de consolidar muchas historias simples en una completa.**

# DINÁMICA 2

Con base en los resultados de la primera actividad, formen un mapa conceptual **RADIAL**, este mapa empieza básicamente como un círculo en **BLANCO**, al cual en el centro le puedes poner el nombre de “Ciclo del Uso de Drogas”, de este círculo se van a extender **RAYOS** o **EJES** que marquen un tema o, en el caso de nuestro ejercicio, un **MOMENTO/SITUACIÓN**, después de extender los diferentes ejes se podrá tener una visión **COMPLETA** del ciclo que tiene que atravesar cualquier persona que esté consumiendo **DROGAS ILEGALES**. Dibuja un círculo en un papelógrafo o cartulina y simula las horas de un reloj en su **BORDE**, de estos marcadores podrás extender cada tema o palabra.

A continuación, el grupo **DEBATIRÁ** los distintos pasos por los que una persona pasaría para **CONSUMIR** una droga de manera voluntaria y premeditada. Intenten discutir todo el **PROCESO** desde la decisión hasta que el efecto de la sustancia haya pasado. **ANOTA** cada uno de estos pasos en cada uno de los ejes escribiéndolo afuera del círculo. Dependiendo del tipo de sustancia y el tipo de persona (aún siendo una persona hipotética) va a ser diferente esta línea del tiempo así que en caso de tener muchxs participantes en el grupo, puedes **SEPARAR** a las personas en **EQUIPOS** y que cada equipo se encargue de una droga específica, o en caso de trabajar con un solo grupo, puedes escribir con **COLORES DIFERENTES** las varias opciones que vayan surgiendo en el mismo mapa. Una vez terminado el debate, las personas del equipo deberán **IDENTIFICAR** las situaciones de mayor riesgo. Inmediatamente, se **DISCUTIRÁN** ideas y opciones para **REDUCIR LOS DAÑOS** asociados a los riesgos que el grupo anotó en cada parte del proceso.<sup>7</sup>



# LUEGO

Al terminar la dinámica, lxs participantes habrán aprendido que existen varios factores externos que definen riesgos y peligros en cualquier situación dada, por ejemplo: inexperiencia o falta de información; abuso o adicción a una sustancia; desconocimiento de la ley y los derechos de lxs consumidorxs (esto cambia de país en país y a veces, de lugar a lugar aún dentro de un mismo país); como responder en caso de accidentes, sobredosis o crisis psicológicas debido a los efectos de las sustancias.

La hipótesis defendida por el paradigma de la reducción de daños como respuesta al uso de drogas implica que al conocer estos factores de antemano y de manera precisa en el cuerpo y comunidad propia, la persona usuaria de cualquier sustancia podrá cuidar de sí misma y evitar comportamientos o actividades que le pueden poner en peligro inmediato o en el largo plazo. También habrá una mayor conciencia sobre los impactos de su uso en la comunidad o contexto. La reducción de daños, entonces, se convierte en una estrategia generadora de conciencia sobre los riesgos inherentes a cada tipo de sustancia y los métodos de uso o administración. Implica considerar distintos grados de experimentación y uso para desarrollar la capacidad de tomar decisiones adecuadas y tener las herramientas y la preparación suficientes para poder evitar daños potenciales.

Un gran peso de este proceso, como quizás es evidente, se centra en tener acceso a información científica, pertinente y amigable. Por ello es importante trabajar en ampliar la información accesible a través de campañas de incidencia en la opinión pública, y discernir la información falsa y fidedigna existente actualmente.

# DINÁMICA 3

De la siguiente tabla con oraciones **VERDADERAS** y **FALSAS** elige las frases que quieras y escríbelas de manera que todos puedan verlas **CLARAMENTE**, una vez escritas realiza un sondeo en el cual, todo el grupo al mismo tiempo, se muevan a un extremo o al otro del cuarto **DEPENDIENDO** de si creen que es verdadera o falsa la oración (o si están de acuerdo o no), apunta los totales cada vez y sigue así **FRASE CON FRASE**, de esta manera todos en el grupo pueden tener una idea muy clara de la **DIFERENCIA DE PERCEPCIONES**.

Al final de la dinámica **REVELARÁS** qué frases son ciertas y cuáles no y con esto puedes **ABRIR PASO A DEBATIR** los resultados tratando de **ACLARAR** en qué basó su respuesta cada participante y qué **PIENSAN** de cómo esto se relaciona con la realidad.

### AFIRMACIONES VERDADERAS

El tabaco mata más personas que la heroína

Puedes contraer VIH o Hepatitis por compartir un billete/popote para inhalar cocaína

Cuando el efecto de las drogas desinhibe a las personas es más fácil tener relaciones sexuales sin protección

Compartir pipas de crack de metal puede resultar en la transmisión de infecciones como el VIH y la Hepatitis

Cuando tomas una bebida alcohólica y lo mezclas con alguna pastilla, las dosis no se suman, se multiplican

No existe una muerte registrada por sobredosis de LSD o de marihuana

### AFIRMACIONES FALSAS

La heroína y el crack te vuelven adictx después de un solo uso

La marihuana es más tóxica que el alcohol

Cuando tomas drogas de prescripción médica no hay manera de desarrollar una adicción

El LSD causa daño genético irreparable

No es posible embarazarse o embarazar a alguien bajo los efectos de la heroína

El consumir "smart drugs" (MDMA, MDA, 2C-B, etc.) te hace más inteligente


Con este ejercicio se observarán los **PREJUICIOS**, que son culpa de la **FALTA DE INFORMACIÓN** al respecto de las drogas y quienes las usan. Ahora es importante que **ACLARES** para el grupo qué frases son verdaderas y cuáles falsas, y haga **UN RECuento** de estos nuevos aprendizajes.

# EN RESUMEN

En resumen, hasta ahora, hemos aprendido que:

- Hay un sin número de drogas (y cada día que pasa hay más).
- Cada droga pertenece a una familia diferente lo que significa que tienen efectos diferentes.
- Hay muchas maneras de consumir cada droga y cada método de administración tiene diferentes riesgos.
- La experiencia de consumir cada droga se desenvolverá de manera diferente dependiendo de la persona y el contexto.
- Existen riesgos de diferente índole a cada paso y cada uno se puede prevenir o minimizar (algunos por completo, otros mínimamente) de varias maneras.
- La manera de resolver y atender esta situación es a través de la información clara, precisa y objetiva que pueda ser accesible y amigable para todxs.
- Siempre es bueno actualizarte y buscar fuentes de información confiable. ([www.espolea.org/drogas](http://www.espolea.org/drogas), por ejemplo)

Además, ahora sabemos que la reducción de daños es una filosofía, una serie de herramientas y estrategias que busca mejorar la calidad de vida de las personas y de la sociedad en general. Esto a través de reducir los impactos del uso inconsciente de cualquier sustancia (legal o ilegal, natural o sintética, inyectada o no inyectada, tóxica o no tóxica, etc.) y mejorar el entendimiento de un tema tan complejo como es el de los psicoactivos y su relación con la humanidad.



Con este recorrido del gran panorama que engloba a la reducción de daños se busca lograr el empoderamiento de todos a través de una toma de conciencia real que permita cambiar las tendencias globales que van hacia procesos destructivos y decadentes. El enfoque que se le ha dado aquí al tema es un intento de poner el énfasis en la toma de decisiones personal e individual que requiere de una cierta preparación o información para que la persona se pueda hacer plenamente responsable de su cuerpo y su consumo.

De esta manera, será más fácil revertir nuestro modelo político prohibicionista y paternalista que fundamenta su postura en la necesidad de “proteger a las personas de sí mismas” invalidando cualquier rastro de libertad individual y derecho sobre el propio cuerpo y mente. Ayúdanos a difundir estos mensajes y prácticas para lograr cambios a pequeña, media y gran escala.

¿Ya eres expertaz@ reduccionista? Pide al grupo que comparta un aprendizaje del taller y abre la oportunidad a comentarios finales. ¡No te olvides compartir tus experiencias con nosotros a través de [ideas@espolea.org](mailto:ideas@espolea.org)!

1. Kuhn, Swartzwelder, Wilson. (2011). *Drogas: Lo que hay que saber sobre las más consumidas desde el alcohol y el tabaco hasta el éxtasis*. Random House. México
2. Espolea (2008). *Reducción de daños*. Visto en línea el 1 de marzo de 2012. Accesible: <http://www.scribd.com/doc/11620712/Que-es-la-Reduccion-de-Danos>
3. Para saber más de estas y otras sustancias, visita nuestro portal El Universo de las Drogas en: [www.espolea.org](http://www.espolea.org)
4. De acuerdo al *World Drug Report 2011* de la ONU, 272 millones de personas en el mundo, lo cual equivale al 6.1% de la población global, han consumido drogas ilícitas, esto, por supuesto, no toma en consideración a la gran cantidad de personas que utilizan cotidianamente las drogas legales.
5. Brocca, Tovar. (2006). *De la ficción a la adicción*. Santillana. México
6. En este texto se entiende a un ser auto-sustentable como una persona capaz de mantenerse, vivir y reproducirse de una forma integral y efectiva a través de sus propios medios y capacidades.
7. Algunas ideas son: qué droga se va a consumir; comprar la droga en la calle de/con alguien desconocido; transportarla y tener un encuentro con la policía; prepararla de forma inadecuada como, por ejemplo, moliendo una pastilla para inyectársela; el lugar y la compañía de dónde se va a consumir; el comportamiento o la falta de conciencia de este durante el efecto y finalmente cómo se maneja el bajón y si se va a repetir el consumo o no.

Las opiniones vertidas en los textos que se presentan, las cuales no han sido sometidas a revisión editorial, así como los análisis y las interpretaciones que en ellos se contienen, son de exclusiva responsabilidad de sus autores y pueden no coincidir con las opiniones y puntos de vista de Espolea A.C.

**Espolea A.C.**

**Mazatlán 152A-4, Col. Condesa, 06140, México, D.F. Tel. +52(55) 6265-4078**

**[www.espolea.org](http://www.espolea.org) [info@espolea.org](mailto:info@espolea.org)**

ISBN: 978-607-9162-07-8

Primera edición: 2012. Impreso en México. Diseño y formación: Enrico Gianfranchi

