Colombia es la luz

Fundación LA LUZ

Con las puertas abiertas a la vida 20 Años

MEDIO DE PREVENCIÓN DE LA FUNDACIÓN LA LUZ / www.fundacionlaluz.co / EDICIÓN ACTUALIZADA

FUNDACIÓN LA LUZ

"SALVANDO VIDAS"

Conmovedora ceremonia de reeducación.

La Fundación la Luz, realizó su 81 ceremonia de reeducación, en su hogar campestre del municipio de Fusagasugá, sector Chinauta, al cual asistieron las familias de los residentes y de las personas que ese día salían de la institución, después de haber permanecido en tratamiento contra las adicciones, durante varios meses, en los cuales recibieron orientación para cambiar sus actitudes y regresar al seno de la sociedad, como personas funcionales y decididas a triunfar en cada una de las empresas a las que se comprometan.

Leer más en la página 6

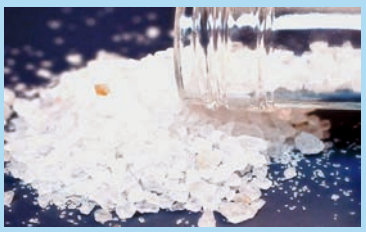
PROTAGONISTA DE MAD MEN

JON HAMM

CUMPLIÓ TRATAMIENTO CONTRA SUS ADICCIONES

LA DROGA SINTÉTICA DEL MOMENTO

FLAKKA



Leer más pág. 2 ...

ESCÁPATE DE LAS

DROGAS

Leer más pág. 4 ...

CUANDO LOS

PADRES...

Leer más pág. 5 ...

MI VIDA EN

LAS CALLES

Leer más pág. 8 ...

DROGA MORTAL ///

FLAKKA

LA DROGA SINTÉTICA DEL MOMENTO

Una pequeña dosis de esta droga puede causar desde alteraciones en el corazón, agresividad y psicosis, hasta la muerte. De acuerdo a cifras de la Agencia Antidrogas de Estados Unidos, en el 2013 en Florida 132 personas murieron en casos relacionados al consumo de esta sustancia.

DELIRIO DE EXCITACIÓN

Según las autoridades esta droga no solo se limita a comportamientos erráticos y delirantes sino que han sido clasificados dentro del síndrome del ***"delirio de excitación extrema"***. ***"El cuerpo entra en estado de hipertermia, alcanzando temperaturas extremas de más de 40°C. El individuo se vuelve psicótico, la mayoría de las veces se rasga la ropa, corre por todas partes, actúa violentamente, alucina y delira"***, dijo James Hall, epidemiólogo del Centro de Investigación Aplicada sobre Uso de Sustancias y Disparidades de Salud, de la Universidad Nova Southeastern, en Davie, Florida.

"Estas personas desarrollan una gran fuerza por la adrenalina, haciendo que se requieran entre cuatro o cinco policías para controlarlos. Y una vez controlados son propensos a morir, así que hay que brindarles atención médica inmediata", agrega.

Es además una droga de la que todavía hay muy poco conocimiento. ***"Es confusa. No es fácil determinar nada por su apariencia, forma o tamaño"***.

Es una droga de dosis muy específicas, y muchas veces los consumidores no saben qué están consumiendo ni cuánto y, en la mayoría de los casos, el vendedor tampoco lo sabe.

LA ADICCIÓN FACTOR DETERMINANTE EN EL NEGOCIO

El objetivo de los distribuidores de droga es crear nuevas generaciones de estimulantes sintéticos modificando las versiones anteriores que han sido prohibidos por su contenido químico. La flakka no es más que la misma droga alpha-PVP modificada (un estimulante del fármaco de la catinona desarrollado en la década de 1960 como droga recreativa) con un nuevo nombre pero más adictiva.

La flakka es de uso compulsivo. Ahora creemos que incluso ha llegado una droga de tercera generación de catonina sintética que se llama Ethylone, y que se vende como si fuera flakka. ***"El brote de flakka es muy similar al del crack al final de 1980, en términos del poder estimulante que causa la extraña psicosis y el comportamiento agresivo. La gente que la usa adictivamente tiene un comportamiento extraño; apenas pueden pensar"***, dijo Hall.

Un reciente reporte de las autoridades europeas indica que en 2013 fueron incautados mil 500 kilos de alpha-PVP. Nadie sabe bien qué le están vendiendo, son como ratas de laboratorio. Unos se drogan, otros se enferman mucho, algunos se vuelven locos y otros mueren.

La Flakka, conocida científicamente como Alfa Pyrrolidinobutiophenone, es una droga sintética que se ha vuelto muy popular en los últimos días por causar delirio extremo en quienes la consumen.

Fundación LA LUZ

PROTAGONISTA DE MAD MEN

JON HAMM CUMPLIÓ TRATAMIENTO CONTRA SUS ADICCIONES

Jon Hamm, conocido por su papel como Don Draper en la serie Mad Men (emitida en España en Canal +) ha terminado un programa de 30 días de rehabilitación por abuso de alcohol. El actor, de 44 años, ingresó el pasado febrero en el hospital Silver Hill Hospital en Connecticut, según ha confesado su representante, Annett Wolf.

El intérprete, que quiso mantener su estancia dentro del programa de rehabilitación en secreto, reapareció el pasado lunes en Nueva York en un acto promocional de la serie. Junto con el creador de la serie, Matthew Weiner, y otros miembros del reparto, inauguraron un banco situado en el número 1271 de la Avenida de las Américas de Nueva York, la misma ubicación en la que se encuentra en la ficción las oficinas de la agencia de publicidad Sterling Cooper Draper Pryce.

"Con el apoyo de su compañera Jennifer Westfeldt, Jon Hamm completó recientemente el tratamiento en su lucha contra los problemas de adicción. La pareja ha pedido privacidad a los medios y no darán más detalles sobre la situación", expresó Wolf a la web Page Six.

El personaje de Hamm en la ficción también sufre de problemas con el alcohol. El 5 de abril, Mad Men estrenará los últimos capítulos en Estados Unidos (el 6 en Canal + Series). Desde que salió en antena hace ocho años, la serie se ha convertido en una de las más populares, ha ganado cuatro premios Emmy a la mejor serie dramática. Además, por su papel de Don Draper Hamm ha sido galardonado con un Globo de Oro.

Publicación realizada por el
Departamento de Comunicaciones de
la Fundación La Luz
Edición 100.000 ejemplares

Director General
Álvaro Luis Enciso V.

Jefe de Redacción
Yeiver Rivera Díaz

Colaboradores
Dra. Natalia Bermejo Rubio
Dr. Carlos Felipe Muñoz – Consultor Salud
Nancy Rocío Becerra

Departamento Comercial
PBX: 400 8688

Fundación La Luz
Fundador:
Álvaro Alfonso Enciso Vergara
Fundada el 10 de Dic. de 1995

Staff Nacional
Sede Chinauta
Duvian Ruiz - Alfonso Enciso

Sede Cali – Jamundí
John Arango – Andrés Lopera
Jorge Cárdenas

Sede Medellín
Gustavo Quijano – Gladys Valencia
Arnoldo Valencia
Clara Inés Enciso.

Departamento Administrativo
Julián Ríos Montoya
Calle 100 No. 49 - 79
Teléfonos 400 8688 – 600 7969
www.fundacionlaluz.co
Bogotá D.C.

Diseño y Diagramación :
www.idagencia.com
Efraín Marino Jr.

NOTICIAS ///

ALERTA... LEGALIZAR LA MARIHUANA

FAVORECERÁ EL CONSUMO EN NIÑOS Y JÓVENES

Por: Nancy Becerra

Sin duda alguna nos encontramos en un momento coyuntural en el que el mundo hace un viraje respecto a la estrategia mundial de afrontamiento del problema de las drogas.

Pasando de una lucha contra las mismas desde una perspectiva prohibicionista a la de la legalización desde una nueva perspectiva de reducción del riesgo y el daño.

Es importante anotar que aunque el consumo de sustancias psicoactivas ha estado presente en toda la historia de la humanidad, las sustancias en sí mismas, los contextos, usos y poblaciones consumidoras son bien diferentes. Sin duda alguna, en estos tiempos nos enfrentamos a una sociedad enferma por el individualismo, el consumismo, la crisis en la familia y la pérdida de los valores. Las personas cada día con mayor ansiedad buscan sustancias que les ayuden a escapar temporalmente de sus duras realidades.

Las complejidades de los nuevos contextos hace aún más difícil encontrar salidas adecuadas, más aún cuando el valor que todo lo determina es el dinero. De tal manera que el debate se ha reducido a que la constricción de la oferta dispara precios y fortalece el narcotráfico y sus carteles con el gran costo de sangre que hemos podido evidenciar en Colombia y que también ahora padece México. Pero poco se escucha sobre el impacto de esta nueva política de legalización en la población infantil, juvenil y en los sistemas de salud.

En el primero de los casos el estatus de legalidad da un mensaje de permisividad frente a las conductas de los niños, niñas y adolescentes. Si bien se argumenta que la legalización vendría acompañada de regulación como el cigarrillo y el alcohol, tenemos que tener en cuenta el fracaso de la regulación de éstas sustancias legales en países como Colombia.

El último estudio en escolares en Colombia arrojó que son cigarrillo y alcohol las sustancias puerta a la adicción y que se facilita su consumo por parte de los adultos, al no ser tan mal vistas desde su marco de legalidad, a pesar de los impactos de estas sustancias, por cuanto el cigarrillo es la sustancia que más mata personas en el mundo y el alcohol la más relacionada con agresiones y muertes violentas. Si miramos éste panorama ¿cómo podemos estar optimistas en la legalización de una nueva sustancia? Otro aspecto bien importante a tener en cuenta en éste debate, es el mensaje ambiguo a la sociedad, partiendo de la justificación, para su legalización, del uso medicinal de la marihuana. No hay una información clara lo cual afecta los imaginarios de la población. Ciertos componentes de la marihuana que se usan en la medicina, simplemente se extraen en los laboratorios y se hacen grageas y cápsulas; también compresas para aplicar sobre la piel.

Sin embargo, si somos detallistas en las imágenes de noticieros y revistas se muestra gente fumando un cigarrillo de marihuana. ¿Con qué tipo de mensajes estamos bombardeando a nuestros niños, niñas y adolescentes. Por qué no se informa con la misma vehemencia los accidentes cerebrovasculares y las demencias que también causa y exacerba el consumo de la marihuana? Será que detrás hay más bien un interés económico de ciertos grupos por quedarse con el negocio cuando sea legal y tener las millonarias ganancias de las que hoy disfrutan las tabacaleras?

Respecto al sistema de salud, tabaco y alcohol producen unos impactos en la salud de población que hay que asegurar. Los expertos han hecho muchos llamados para prevenir y alertar porque estas sustancias legales traen una gran carga al sistema respecto a los costos difíciles ya de sostener. Entonces hacemos caso omiso a esto y se decide legalizar, favorecer el consumo y cargar con nuevos costos a un sistema en crisis.

Definitivamente el debate ha sido totalmente reduccionista sobre las complejidades del fenómeno de las drogas y específicamente el de la marihuana. En esa lógica tendremos propuestas insuficientes, impertinente y poco fiables respecto a los resultados y fenómenos concomitantes que podrían surgir.

LA COCA TAMBIÉN TIENE USOS MEDICINALES.

Fundación LA LUZ 20 Años

CUANDO A LOS PADRES NO LES GUSTAN LOS AMIGOS DE SU HIJO

Por: Anita Gurian, Ph.

Los reveses de las amistades son considerables y comienzan a temprana edad. Los seres humanos son seres sociales desde su nacimiento e incluso los bebés buscan el contacto con otras personas. Durante los primeros años de la infancia, la interacción social florece en el patio de juegos, en los contextos de guarderías y en los programas preescolares. A medida que el mundo se expande, los niños interactúan constantemente con los pares en la escuela, en equipos, en clubes y en otros grupos. Si bien las amistades no reemplazan la calidez y la intimidad de la familia, brindan oportunidades para aprender a congeniar con los demás, a tomar decisiones en diferentes situaciones y para disfrutar la compañía de los demás. Las amistades brindan experiencias profundas y satisfactorias que cimientan la autoestima y la autoconfianza.

LAS AMISTADES CAMBIAN CON EL TIEMPO

En la niñez temprana y media, las actividades a menudo son planificadas y supervisadas, así que los padres pueden decidir fácilmente a quiénes ven sus hijos y a quiénes no. En la escuela media, las exigencias cambian y los niños tienen que manejarse solos; las relaciones sociales son más complejas y aumenta la presión de ser como los demás. En los años adolescentes, los padres no son la única influencia y tienen menos control sobre las amistades de los hijos. A medida que los adolescentes luchan por ser más independientes, es natural que estrechen lazos con los pares, y en ocasiones, muchos adolescentes se sienten más próximos a los amigos que a sus familias.

Si bien la presión de los pares comienza a edad temprana, se intensifica en la escuela media y secundaria cuando los pares influyen en la música que escuchan, la ropa que usan y las actividades en las que participan los adolescentes: estudiar para una evaluación, practicar un deporte, participar voluntariamente en un proyecto de servicio comunitario y otras actividades. Pero algunos adolescentes, mientras exploran y aprenden sobre sí mismos, pueden verse atraídos por pares que son motivo de preocupación para los padres.

¿CUÁNDO LA AMISTAD TIENE DESVENTAJAS?

La presión de los pares, si bien es positiva para muchos adolescentes, también puede tener un impacto negativo. Si un adolescente admira a otro adolescente o grupo cuya conducta le parece **"muy de onda"**, puede distraerse de las actividades constructivas, como terminar las tareas, participar en un equipo, respetar las leyes de límites de velocidad y consumo de alcohol, y verse influenciado para violar reglas o adoptar conductas riesgosas. Los adolescentes con antecedentes de conductas difíciles y malas relaciones con sus pares pueden verse atraídos por otros adolescentes con conducta antisocial o delictiva.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

Ayudar a los hijos a aprender a manejar la presión de los pares y la competencia es más importante que protegerlos de estas. Hay muchas formas en que los padres pueden influir indirectamente en la elección de los amigos de sus hijos.

* Continúe o establezca la costumbre de reuniones familiares. Siempre dígale a su hijo que lo apoya y que está orgulloso de sus logros. De vez en cuando, repítale lo que usted considera una **"conducta aceptable"**. Hable sobre muchos temas: tabaco, alcohol, drogas ilegales, conducción, sexo, respeto por la propiedad, engañar y demás opciones a las que se deban enfrentar los adolescentes. Planifique

actividades frecuentes y periódicas con toda la familia: picnics, caminatas, deportes. Si se ha establecido una relación familiar cercana y de confianza, los adolescentes probablemente recurran a los padres cuando tengan problemas.

* Elija sus batallas: no pelee por un problema transitorio e inofensivo como la ropa o la música. Deje sus objeciones para cosas que realmente importan como el uso del tabaco, drogas y alcohol. Respete la privacidad de su hijo, a menos que vea signos de problemas graves.

* Invite a los amigos de su hijo a pasar tiempo en su casa para que usted pueda conocer sus actividades e intereses. Conozca los amigos de su hijo y sus padres. Señale lo que le gusta de ellos. Estimule la variedad en las amistades, lo que expone a su hijo a nuevos intereses y nuevas ideas. Incentive a sus hijos a participar en actividades que atraerán a otros con intereses similares: deportes, grupos de teatro, música, arte, clubes de ajedrez, actividades voluntarias.

* Establezca reglas apropiadas para la casa: Sepa a dónde van los adolescentes, con quiénes van y cuándo volverán a casa. Especifique las consecuencias de violar las reglas.
Fije límites de horario para la televisión y el uso de la computadora.
Sepa con quién se conecta su hijo en Internet.

¿CUÁNDO ESTAR PREOCUPADO POR LAS AMISTADES DE SU HIJO?

A menudo es mejor permitir que una amistad reprochable siga su curso que tratar de impedirla. Muchas de las amistades por las que se preocupan los padres resultan tener corta vida. Por lo general, un adolescente descubre que un amigo que admiraba al principio no era tan fantástico después de conocerlo mejor.

Si le preocupa un amigo, exprese su preocupación abiertamente y escuche el punto de vista de su hijo. No critique a los amigos directamente, pero hable sobre conductas específicas. Por ejemplo, "parece que cada vez que XX viene, se violan las reglas sobre el uso de la computadora". Prohibir el contacto casi nunca funciona y puede reforzar la amistad, pero puede ser efectivo limitar las oportunidades de contacto. Si le preocupa un amigo en particular, piense en la necesidad que ese amigo parece cubrir. Pregúntele a su hijo qué le gusta del amigo y hable sobre las cualidades que tiene y que lo hacen un buen amigo.

Si le desagrada el amigo de su hijo, pregúntese por los posibles motivos: ¿Me desagrada el niño o su aspecto? ¿Es el niño de otro origen social, étnico o religioso? ¿Permito que las opiniones de mi hijo sean diferentes de las mías?

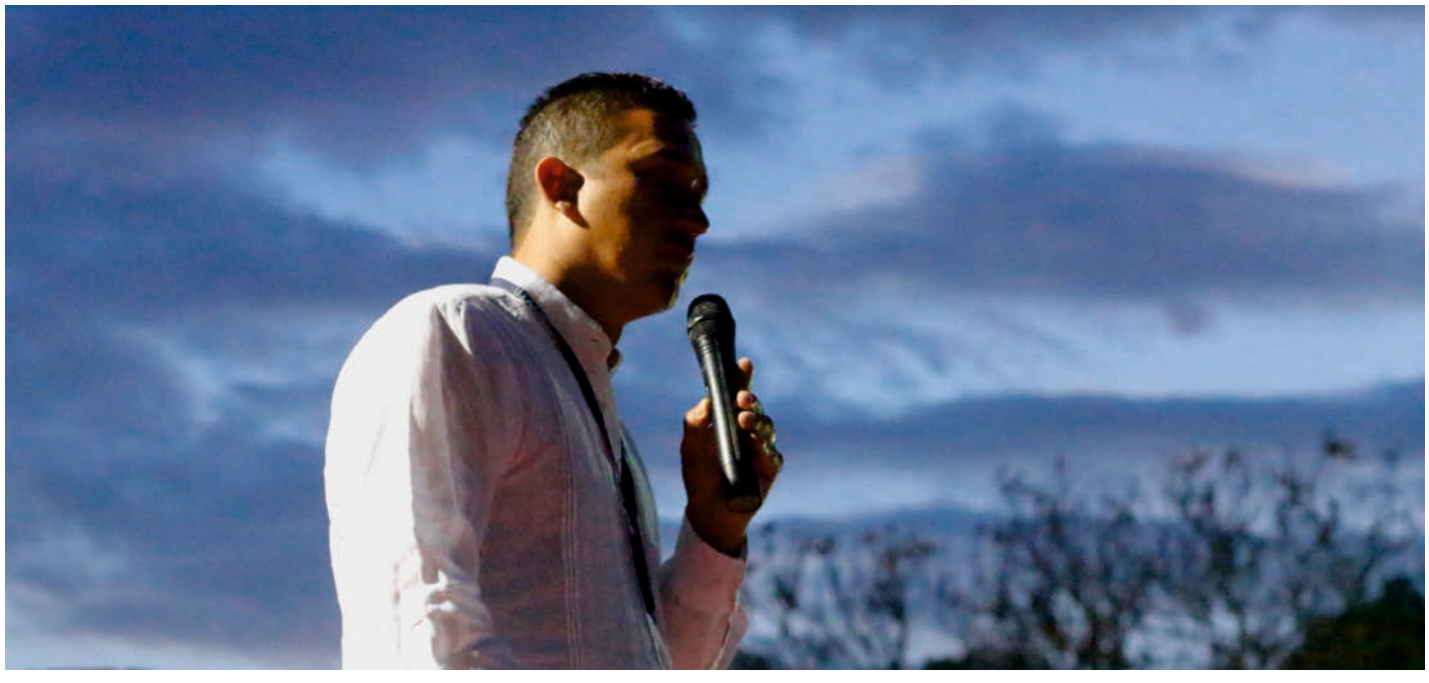
ENSÉÑELE A SER FIRME EN LO PERSONAL Y PRACTIQUE DIFERENTES FORMAS DE DECIR NO

Como es más fácil que un adolescente siga a un grupo si se siente inseguro de sí mismo, usted debe estimular su autoconfianza enseñándole a tomar sus propias decisiones. Por ejemplo, hable sobre algunas opciones hipotéticas relacionadas con la pertenencia a un grupo y a) romper las reglas sobre conducción o b) decir no o encontrar otra forma de divertirse con los amigos. Los siguientes pasos pueden ayudarlo a practicar habilidades para tomar decisiones:
* Identifique lo que se debe decidir.
* Reúna la información necesaria, incluidas posibles soluciones o alternativas.
* Enumere los posibles modos de actuar.
* Piense en voz alta sobre las consecuencias de las malas elecciones: decepcionar a los padres, ser castigado, sufrir un accidente automovilístico, tener sexo no deseado, tener problemas con la ley. Cada persona debe darse cuenta de que la opción es suya, no de sus pares.
* Repase y refuerce el concepto de que puede tomar sus propias decisiones, que tiene el coraje de negarse a seguir al grupo cuando la conducta grupal entre en conflicto con los valores del adolescente.

ACTUALIDAD ///

FUNDACIÓN LA LUZ

"SALVANDO VIDAS"



Fueron 25 personas que se comprometieron con ellos mismos, con sus familias y con la sociedad, a seguir una vida normal, y dejar de lado esos comportamientos negativos que los llevaron a perder, en muchos casos, familias, trabajo, estudios, y la ilusión de vivir.

El Hogar María del Carmen Enciso, de Chinauta se vistió de gala para recibir a las familias y los invitados, que ese día acudieron para ver el sensibilizador acto, en el cual personas de ambos sexos terminaban un tratamiento, que les había entregado argumentos suficientes, para continuar una vida digna, sin tener la marca del indeseable en su hogar y la sociedad. Como siempre, durante los 20 años de la Fundación La Luz, este acto fue lleno de alegría, euforia y optimismo. Es nuestra sección solemne, el momento por el cual trabajamos con ahínco y dedicación, los integrantes del staff, que vemos en este acto los resultados de muchos esfuerzos y desvelos. Cuando llegamos a este día, reafirmamos nuestra convicción de que vale la pena, y que no es tan difícil, obtener tan grandes resultados.

Fundación LA LUZ
SEDE CALI-JAMUNDI

ESPECTACULAR SEDE CAMPESTRE, BRINDA A LOS USUARIOS UNA EXCELENTE CALIDAD EN EL PROGRAMA DE REHABILITACIÓN EN ADICCIONES Y BAJO LOS ESTÁNDARES DE LA RESOLUCIÓN 2003 DEL 2014.

CONSÚLTANOS A LOS TELÉFONOS
315 788 4535 - 310 474 5319- (2) 514 5547
cali@fundacionlaluz.co

" Si no tienes problemas con las drogas no te los busques, si los tienes, búscanos "

Por: Natalia Bermejo Rubio,
Licenciada en Medicina por la Universidad de Alcalá de Henares

SUFRE USTED DE TRASTORNO BIPOLAR ?

> **El trastorno bipolar es una patología psiquiátrica muy frecuente, en la que el paciente alterna episodios depresivos con otros de euforia (manía). Suele volverse crónico, por lo que los bipolares requieren control médico de por vida.**

El trastorno maníaco depresivo suele comenzar con un episodio de depresión, que se alternará con periodos de manía a lo largo de la enfermedad. La intensidad y alternancia de las fases de depresión y manía dependerá del tipo de trastorno bipolar que sufra el paciente. El diagnóstico de esta enfermedad se basa en los síntomas que caracterizan a los periodos, tanto depresivos, como maníacos, que deben ser determinados por el médico para prescribir el tratamiento correcto en cada fase, aunque muchos pacientes manifiestan a la vez síntomas maníacos y depresivos, que es lo que se conoce como estado bipolar mixto.

En cualquier caso, el médico siempre descartará la presencia de otros trastornos físicos, como diversas enfermedades, o los efectos secundarios del consumo de drogas o medicamentos, que pudieran originar síntomas similares a los que se producen durante los episodios depresivos o maníacos característicos de la enfermedad bipolar.

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS DEL TRASTORNO BIPOLAR

Episodio depresivo o depresión mayor
Síndrome depresivo de al menos dos semanas de duración. Lo más frecuente es que un paciente tenga varios episodios depresivos a lo largo de su vida; en este caso se habla de trastorno depresivo mayor o depresión unipolar.
Distimia
Síndromes depresivos de más de dos años de duración e intensidad leve (en niños y adolescentes bastaría con un año).

EPISODIOS MANÍACOS

Síntomas maníacos que deterioren las capacidades sociales, laborales, afectivas, o de cualquier otra área de la vida del paciente, con una duración de al menos una semana (salvo que sean tan graves que exijan su ingreso inmediato).

TRASTORNO BIPOLAR

Combinación de episodios depresivos y síndromes maníacos. Este trastorno puede dividirse en:

* **Trastorno bipolar I:** para diagnosticarlo la persona tiene que haber presentado episodios maníaco-depresivos, o maníacos puros. Es la forma más grave de la enfermedad

* **Trastorno bipolar II:** el paciente sufre episodios depresivos mayores de corta duración, que alternan con episodios hipomaníacos.

TRASTORNO CICLOTÍMICO

Es una forma leve de la enfermedad maníaco depresiva, en la que los síntomas depresivos y los síntomas maníacos tienen una intensidad leve-moderada y suelen durar unos pocos días, aunque se repiten con frecuencia a intervalos regulares

Fundación LA LUZ

FORMATO CAMPAÑA CUPOS SUBSIDIADOS

ESTE FORMULARIO LO PUEDE DILIGENCIAR EN NUESTRA PÁGINA WEB www.fundacionlaluz.co O DIRIGIRSE A LA CALLE 100 No. 49-79 BOGOTÁ TELS. (1) 400 8688 /)1(600 7969

Usted, un familiar o un amigo tiene problemas de adicción a las drogas , el alcohol o el juego?
La FUNDACIÓN LA LUZ tiene cupos subsidiados para tratamiento y rehabilitación.
Si desea tener la posibilidad de obtener uno de estos cupos, sólo debe brindarnos la siguiente información:

Nombre Completo de quien necesita el tratamiento:
Edad: | Documento de identidad: ____ expedido en:
Cuenta con E.P.S.? Si: ___ No:___ Cuál? ____
Cuéntenos brevemente por qué cree usted que merece este cupo:

El cupo incluye: alojamiento, alimentación, atención en psicología, psiquiatría, trabajo social, enfermería, intervención terapéutica para modificacion de actitudes y comportamientos.

Nombre completo del acudiente

Dirección: Ciudad: Departamento:
Teléfono fijo: | Celular: | Correo electrónico:

TESTIMONIO ///

La mujer y las adicciones

Es innegable la importancia de la mujer como estandarte de los valores de la sociedad, pero ese rol no la hace inmune a las enfermedades de la humanidad, y si miramos a las adicciones como un síntoma de una sociedad enferma, también podemos observar triste e injustamente, que a la mujer le toca la peor parte en esta problemática, pues cuando la adicción atrapa a uno de sus seres queridos, su corazón de madre, hermana o simplemente amiga, se lastima de manera muy profunda; y cuando es ella la víctima de una adicción, debe soportar el doloroso estigma y el cruel repudio de esa misma sociedad que le ha confiado sus valores y que no consiente que una mujer, sinónimo de bondad, sea transformada por ese horroroso mal de la humanidad.

La primera infancia es determinante en la formación de una persona, pues su mente es un lienzo virgen y abierto a todo lo que, como padres o familiares, queramos plasmar, y es precisamente esa etapa, la que debemos aprovechar para imprimir de forma indeleble, los valores y virtudes que serán las bases en la edificación de la personalidad.

Esta es la historia de dos jóvenes mujeres que padecieron de la adicción, pero decidieron cambiar el sentido de sus vidas para preservar lo más valioso del ser humano: Su dignidad.

TESTIMONIO DE CARMELA.

"Soy de padres separados, y tengo recuerdos de mi padre muy pocos. Mi papá biológico es alcohólico, por eso no tengo recuerdos buenos de él, como el de llevarme a un parque o comer un helado, no lo tengo. Por el contrario tengo recuerdos feos porque maltrataba a mi mamá en medio de sus borracheras, llegaba a gritar, se perdía durante dos o 3 días y nosotros como pequeños –yo tengo un hermano, soy la mayor, nos llevamos un año- tenemos esos recuerdos de golpes, de gritos, de insultos… entonces no es muy buena mi infancia" asegura Carmela, una de las jóvenes que padeció de esta problemática.

"Empiezo de 13 o catorce años; empiezo en esas fiestas familiares a probar la cerveza porque es algo común en este tiempo. Ya cuando tengo una edad de 15 o 16 años inicio a reunirme con personas que de una u otra manera influyeron mucho más en mi consumo porque nos reuníamos, ya no a hacer tareas, sino a tomar y en ese experimento, en esa curiosidad de mirar a ver qué se siente, me quedé ahí en esa experiencia de curiosear" afirma Carmela con rostro melancólico.

"Ahí entro de lleno a una vida alcohólica, ya empieza la curiosidad de ir a rumbear sin tener cédula ni nada, pero tenía el grupo y el entorno que me ayudaba para yo estar en esas rumbas y meterme más adentro en lo que es el alcoholismo" asevera Carmela en su relato.

"Sentí que perdí mi familia porque se pierden muchos valores, sentí que los defraudé porque ellos siempre han dado lo mejor, nunca he sido de pensar y hacer una reflexión en mi vida y decir que la culpa es de mi papá o de otra persona; no, la culpa es mía, no supe manejar la situación y siento que perdí la confianza de mi mamá, el amor de mi papá, siento que perdí a mi hermano que es la persona que yo más amo en este mundo y siento que las pérdidas más grandes son las de mi familia, más que las materiales" señala Carmela, apesadumbrada por la situación que padeció. ***"El estar tirada en un andén, para mí eso ya era un fondo. Que todo el mundo se despertara a sus trabajos a sus cosas laborales y yo estar tirada en un andén esperando a que me abrieran la puerta, si era que me la abrían, o si no me tocaba buscar a ver dónde iba a pasar el guayabo. Lo más duro era llegar a la casa y ponerle la cara a mi mamá, porque vivía escondida y encerrada en una habitación; esperaba que se fueran a trabajar para yo salir a comer algo, porque la cara no me daba para ponérsela a ellos, porque lo sabía, porque es que el error no fue de ellos, el error fue mío"***, relata Carmela.

"Lo que más me duele de todo esto y mi fondo más grande es haberle dado un mal ejemplo a mi hermano. Quisiera dar mi vida y retroceder el tiempo para que esto no estuviera pasando, es la persona que yo más amo: Mi hermano. Es decirle que yo quiero prevenirle muchas cosas; a la hora que yo lo reprendo, que le hablo duro o con amor, cuando me tomo el tiempo sentarme con él, y decirle que estoy sufriendo porque usted está haciendo lo mismo que yo, porque yo ya paré y quiero darle un ejemplo a usted y decirle que me perdone si en algún momento yo le di un mal ejemplo; pero ya lo he hecho y no sé hasta cuándo. Yo no sé si él me está cobrando todo eso, o es la misma adicción que no lo ha dejado recapacitar. Yo le he pedido perdón porque en un sinnúmero de veces él me gritaba: Usted que me viene a decir algo, si usted fue mi ejemplo" agrega entre lágrimas.

"El problema no es la sustancia, el problema no es lo que consumas en sí, no es el alcohol, el bazuco, el perico… no es nada de esas sustancias; el problema radica en lo que usted lleva adentro, en lo que usted no trabaja, en lo que a usted le duele y no sana y eso fue Fundación La Luz, ese apoyo incondicional; días en los que yo estaba ansiosa y estaba siempre un terapeuta ahí dándome ánimos para seguir adelante. Si yo necesitaba un sicólogo, él siempre estaba ahí. Encontré esa familia que en algún momento yo había dejado a un lado por mi consumo. Fue ese apoyo incondicional, fue ese trampolín a la recuperación" afirma Carmela más alegre.

"Las instalaciones son parte fundamental porque primero no me siento encerrada, segundo es como una micro sociedad, todos somos una familia. Vivimos en un campo abierto donde te desenvuelves y

TESTIMONIO ///

encuentras absolutamente todo, no necesitas nada de la calle para estar bien" finaliza Carmela en su relato.

Dentro del proceso sicoterapéutico que se llevó a cabo dentro de la Fundación La Luz con Carmela, lo que se buscaba, primero, era fortalecer su autoestima, su reconocimiento y sus problemáticas a través de técnicas conductuales; lo que se busca es que la paciente valorando todas esas dificultades a nivel familiar, pudiera identificar los factores de riesgo, de protección y además de eso, ella pudiera llevar una vida tranquila, que pudiera conocer, de cierta forma, todos esos factores que en su pasado la pudieron llevar a dificultades, a tomar como una herramienta de solución el consumo de alcohol.

Esto se elabora durante seis meses de tratamiento, desde el área de sicología y con el apoyo sicoterapéutico. Esta elaboración busca que la paciente pueda reconocer, y pueda conocerse más a sí misma, y pueda identificar cuándo siente ansiedad, de qué forma se manifiesta la ansiedad, cuáles son los cambios emocionales que se presentan cuando hay ansiedad; cuáles son esas ideas que la atacan, de qué forma se manifiestan esas ideas, cómo se presentan las ideas y qué comportamientos tiene cuando empieza a manifestar cierto tipo de ansiedad.

Entonces de esa forma, conociéndose más a sí misma ella podía generar más factores de protección para evitar una reincidencia, volver a retomar o volver a caer en el consumo de alcohol.

.

TESTIMONIO DE ADELA.

"Mi familia está conformada por mi mamá, mi papá y dos hermanos mayores a los que adoro. Mi infancia fue muy tranquila, compartiendo con mis hermanos, mis primos y toda mi familia en un hogar bien formado; mi papá y mi mamá trabajando, nosotros yendo a la escuela, jugando como todos; las peleas normales de uno con los hermanitos, pero todo lo recuerdo muy bonito" afirma Adela, otra de las jóvenes que sufrió la enfermedad de las drogas.

"En mi casa teníamos las peleas normales con la mamá, pero en general con mi mamá me la llevo muy bien, pero el modelo de autoridad en mi casa es mi papá, él siempre era muy estricto a pesar que yo era la consentida de él por ser la única hija, era muy celoso en ese sentido, pero mi mami siempre estaba ahí 'que dejémosla, que esto y que lo otro, que cómo le vamos a prohibir que salga con los amigos, cómo le vamos a prohibir que tenga novio" dice Adela sonriente.

"Tenía dos "amigas" con las que mantenía ahí, y fumaba marihuana, porque las otras eran niñas como muy 'sanitas' por así decirlo. Entonces todos los días después de clases nos íbamos a fumar marihuana, para después irnos al bar a tomar" afirma, con la tranquilidad

que le da estar terminando su tratamiento y saliendo del problema en el que se vio inmersa.

"Empecé a consumir cocaína inyectada y se convirtió en mi droga favorita. Entonces empiezo a consumirla todos los días… todos los días tenía que estarme 'chutando' (inyectando), entonces ya no se vuelve solamente placentero la sensación de sentir la coca, sino –yo no me sabía 'chutar', sino que me 'chutaban', entonces ahí cree dos dependencias, a la cocaína y a la persona que estaba ahí 'chutándome'" señala Adela.

"La primera vez, un 'chute' me alcanzó… ya después la sensación me duraba 5 segundos y ya. Pasabas 'bueno' 5 segundos con esa sensación de éxtasis, de todo y ya. Después la zozobra, la culpa, un montón de sensaciones malas, entonces otra vez y era cada momentico 'chútese' y 'chútese', entonces ya te entra el desespero cuando ves que queda un poquito, de 5 bolsas que compraste ya solo hay una con poca cantidad, 'juepucha (sic) esto se va acabar' entonces echémonos este último y luego te entra el desespero y tengo que ir otra vez a comprar", se reclama.

"Llega uno a un estado desesperante porque te ves muy mal; uno acostumbrado a verse las venas y ya no te las ves, porque me imagino que es un mecanismo de defensa del cuerpo de pensar 'me estás aporreando', entonces él mismo te esconde las venas, ellas se te queman y ya no te las ves. Entonces tienes que buscar lo que sea para amarrarte y sacarte una venita y la que de primeras esté 'pagando' ahí… de una. En el hogar de la Fundación estás alejado de la realidad, del mundo, estás en una burbujita con un tiempo que tienes que dedicártelo a ti mismo. No te tienes que preocupar por lo que puede estar pasando en otro lado, porque estás alejado de la comunicación con el medio externo. Entonces eso de una u otra forma hace que tú puedas concentrarte en ti mismo, y saber dónde empezó esto, y dónde radica el problema, porque todo tiene una base y mucho más esta enfermedad que son las adicciones" señala.

Con el transcurso del paso del tiempo, en esta institución y mientras más ha sido evaluada en sus etapas, su nivel introspectivo también se ha incrementado. En estos momentos, Adela es una de las pacientes que más reconoce los factores que están asociados a su consumo, es una residente que en estos momentos está en la capacidad de identificar grupos de pares positivos y grupos de pares negativos.

Es una persona que está en la plena capacidad de identificar los factores de riesgo y convertirlos en factores protectores. Es una persona que a su corta edad acepta, en estos momentos, que las sustancias sicoactivas no le van a hacer ningún bien para su vida, que acepta que necesita cambiar sus estilos de vida para siempre y acepta que no puede manejar las drogas de una manera madura.

No todo conflicto familiar denota que alguno de sus miembros consume sustancias psicoactivas, pero lo que sí debemos tener en cuenta, es que las personas que consumen esas sustancias, por lo general sufren cambios bruscos en su comportamiento. Como consecuencia del consumo de sustancias psicoactivas, por lo general, el proceso de drogadicción conduce a la paralización de la madurez mental del individuo. Toda su energía se canaliza a la obtención de la sustancia de la que es dependiente. Cualquier otro interés pasa a un plano secundario.

ADIÓS A LA VOLUNTAD.
El drogadicto pierde lo mejor de sí mismo: El autocontrol y la fuerza de voluntad. Pierde el estímulo por los logros personales y profesionales. Se aísla y desprecia sus vínculos familiares y amistosos, y se encierra en círculos, por lo general marginales, donde le resulta fácil conseguir la droga. Se vuelve esclavo de la sustancia hasta destruirse a sí mismo.

EL PASADO NO IMPORTA.
Para todas aquellas personas que en algún momento de su vida, se hayan sentido atrapadas por una adicción, el ayer ya no debe importar, siempre que en el presente se desee encontrar una luz que guíe nuestros pasos y siempre que se desee cambiar la historia de nuestras vidas para lograr que el cielo que antes era gris, se llene de color y de ilusión.

.

MUJER, SINÓNIMO DE AMOR Y TERNURA
A partir de un modelo de comunidad terapéutica, La Fundación La Luz, brinda un servicio profesional a personas con problemas de adicción o comportamiento, inspirados en los más nobles principios y en el valioso aporte de las ciencias humanas. Además, cuenta con un completo recurso humano, logístico y físico.

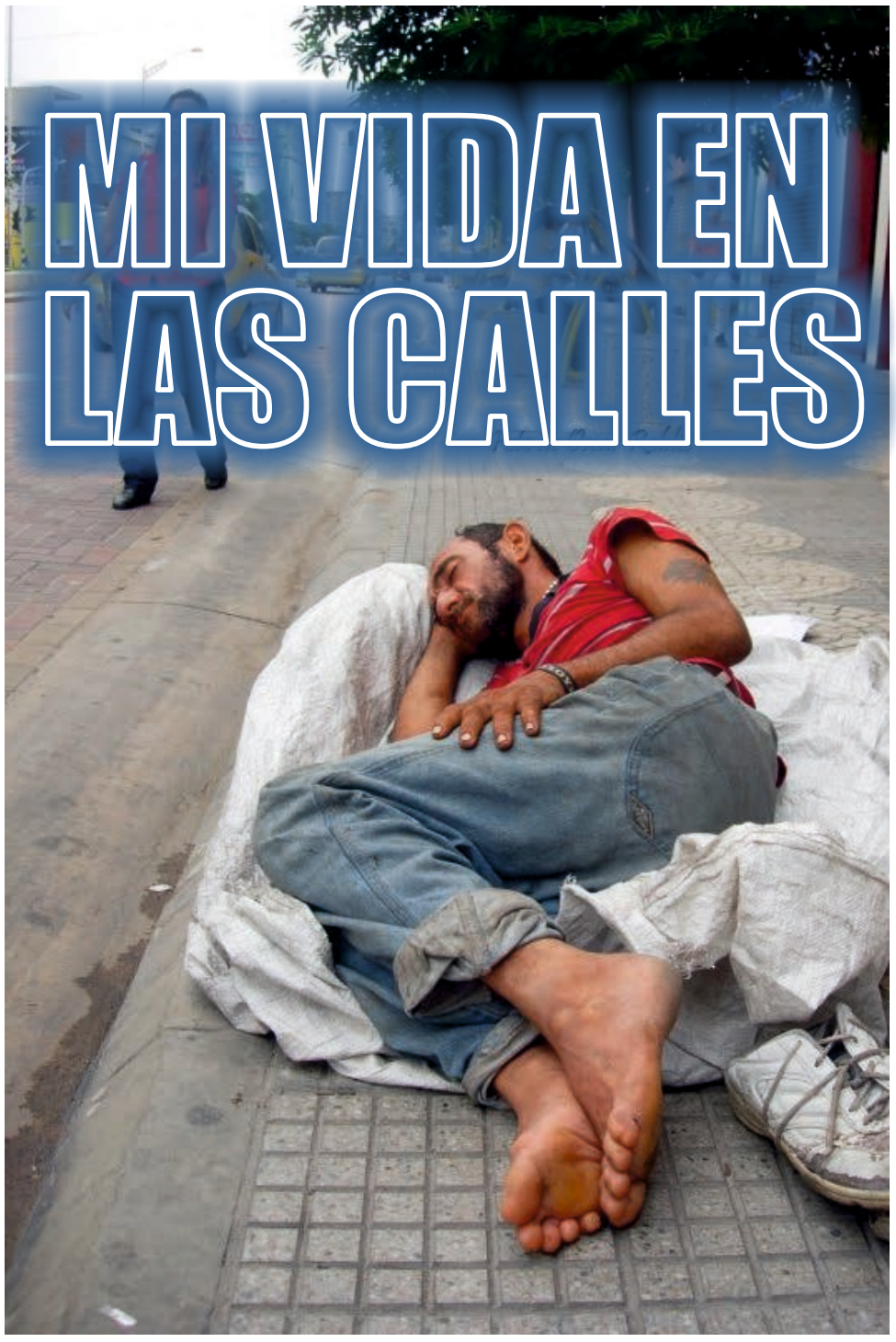
En medio de las transformaciones a que el género femenino se ha visto comprometido a tener a través del tiempo, en el pasado, el presente, la palabra mujer siempre será sinónimo de amor, comprensión, lucha, tenacidad y evolución.

Acá pueden generar un rol como mujer con mayor responsabilidad. Es acá donde ellas aprenden a valorarse a sí mismas, es acá donde ellas aprenden a valorar a su familia, en donde ellas en realidad se dan cuenta de lo importante que son y de la responsabilidad tan grande que tienen frente a una sociedad, pero que sobre todo son seres humanos que son capaces de equivocarse, pero que son seres humanos que también están en toda la capacidad y en todo su derecho de recuperarse y de salir adelante.

Mientras en el mundo existan núcleos familiares fortalecidos en el afecto y en la unión, más fácil será ganarle la guerra a la problemática mundial de las drogas. Cuando creemos en la posibilidad de cambiar para mejorar, nuestra fortaleza se hace grande y lo imposible se vuelve alcanzable.

REFLEXIONES ///

MI VIDA EN LAS CALLES



Jaime* llegó a las calles de Bogotá después de empezar su vida en las drogas a los 17 años de edad y consumir marihuana a escondidas de su familia.

"Me iba a la esquina o al parque y con mis amigos empezamos a probarla y a sentirnos alegres y tranquilos", recuerda. Pero la curiosidad lo llevó a querer probar nuevas sustancias y de esta manera llegó a la cocaína y el bazuco.

Este último fue el que lo llevó a la calle, cuando su papá, con quien vivía descubrió que en su casa se empezaron a perder cosas y supo el destino que ellas tenían: comprar droga.

En las calles lleva dos años y medio, pero por más que ha querido superarse y salir de las drogas, no lo ha conseguido. "***Yo quiero dejar de consumir, he ido a albergues para adictos, pero el deseo de estar siempre libre y de sentirme tranquilo sin que nadie me diga qué hacer, me lleva a abandonar estos lugares y a lanzarme de nuevo a la calle",*** recuerda.

En las calles se ha enfrentado a comer los desechos que encuentra en la basura, mendigar en restaurantes, enfrentarse a otros adictos por una papeleta de bazuco o una "bicha", asimismo robar para suplir no solo el hambre, sino su adicción.

Por ahora continúa recorriendo la ciudad desde el centro, al oriente u occidente, siempre con una pipa en la mano, abandonándose al destino que le brinda el bazuco.

AYUDA PARA LOS ADICTOS:

MI EPS... MI SALVACIÓN !

Muchas personas y familias, que padecen de la problemática de las adicciones, se sienten arrinconadas, o incapaces de resolver su problema, en muchas ocasiones, no por falta de voluntad, sino por que los recursos económicos con los que cuentan, no son suficientes para asumir un tratamiento de rehabilitación, en los centros especializados que existen en Colombia.

El drama a que se enfrentan cuando su familiar acepta su enfermedad, y decide que quiere obtener ayuda para liberarse de ella, comienza al llegar a los centros de tratamiento y encontrarse con que para acceder a una ayuda profesional, deben de contar con una suma de dinero que no tienen, lo que aumenta su sufrimiento, por no poder aprovechar la oportunidad de salvar a ese ser querido.

Casi en todas las ocasiones se reúnen los familiares, y hasta los amigos para reunir los recursos económicos necesarios para el internado... a veces lo logran, otras no.

UNA TABLA DE SALVACIÓN.

La Corte Constitucional abrió la puerta para que miles de adictos a las drogas puedan acceder a tratamientos de rehabilitación a cargo de las EPS a las que se encuentren afiliados. Las condiciones son: que sea un caso grave, que el paciente esté dispuesto a superar su problema y que no cuente con los recursos para un tratamiento adecuado.

La norma, propuesta por el senador Juan Manuel Galán, determina que toda persona adicta a sustancias psicoactivas lícitas o ilícitas o al alcohol, es un enfermo que requiere atención integral por parte de las entidades que conforman el sistema general de seguridad social en salud.

De esta manera se reconoce que el consumo y abuso de drogas y alcohol es un asunto de salud pública.

A las personas que han deseado salir del mundo de las drogas, el estado colombiano les lanza un salvavidas.

La Fundación La Luz, IPS, les estará ampliando toda la información necesaria para acceder a tratamiento, en sus oficinas de la ciudades de Bogotá, Medellín y Cali.

Visitar nuestra página web: www.fundacionlaluz.co

LA VERDADERA DIMENSIÓN DEL PROBLEMA DE LAS DROGAS EN COLOMBIA

Por: MD.
Carlos Felipe Muñoz Paredes

Colombia ha estado en medio de una lucha sin tregua durante muchas décadas, en contra de la proliferación de los sembradíos y el tráfico de sustancias alucinógenas, olvidando de manera inexplicable, a los jóvenes y adultos, que al interior de nuestras grandes ciudades y ahora también de los pueblos, se iniciaban en el consumo y micro tráfico de estas sustancias.

El Sistema General de Seguridad Social en Salud hasta finales del año 2013, nunca incluyó en su plan de beneficios, la atención de esta patología de salud mental, convirtiendo a estos pacientes en verdaderos "parias" sectoriales, que solo obtenían refugio en medio de las comunidades terapéuticas organizadas en torno a experiencias internacionales colombianizadas, gerenciadas con muy buena voluntad por pacientes recientemente rehabilitados, pero con ausencia completa del Estado y del personal médico y sanitario capaces de aportar a la necesaria desintoxicación, rehabilitación y luego la indispensable tarea de resocialización de estas personas y de sus familias naturalmente disfuncionales.

Hay que destacar, que el verdadero impulso a la observancia del problema, y la incitación a su atención integral, aunque progresiva, vino luego de la aprobación de la ley 1566 de 2012, sobre cuyos textos el senador que la lideró, Juan Manuel Galán, mencionaba en noviembre de 2013 que: "El principal objetivo de la guía es empoderar a los colombianos, para que reclamen del Sistema de Salud el tratamiento gratuito, para la recuperación de las personas adictas"; acto seguido invitaba al Ministerio de Salud a reglamentarla, para convertirla en un derecho efectivo y asequible, lo cual a la fecha no ha sido posible.

El Estudio Nacional de Consumo de Sustancia Psicoactivas en Colombia para el año 2013, nos mostraba cifras escalofriantes, sobre el galopante problema: el 13.0% de las personas encuestadas ha usado alguna droga ilícita al menos una vez en su vida, un 19.9% de los hombres y el 6.5% de las mujeres; El uso reciente o en el último año de alguna droga ilícita, fue reportado por el 3.6% de los encuestados, lo que equivale a unas 839 mil personas.

El consumo reciente es muy superior entre los hombres (5.9%) que entre las mujeres (1.4%); El mayor consumo de sustancias ilícitas en el último año se presenta en el grupo de 18 a 24 años, con una tasa del 8.7%, seguido por los adolescentes con una tasa del 4.8% y las personas de 25 a 34 años, con una prevalencia del 4.3% para dicho periodo.

El uso abusivo y los indicadores de uso dependiente, se encontraron en unas 484 mil personas, que estarían en condiciones de requerir algún tipo de asistencia para disminuir o dejar el consumo de drogas. De cinco personas que cumplen criterios de abuso o dependencia, cuatro son varones y una es mujer.

La resolución 5521 de 2013, que aprobó el Plan Obligatorio de Salud, inició una tímida cobertura de esta problemática en los menores de 18 años, promoviendo inequidad, al mantener desatendidos a decenas de miles de consumidores mayores de edad, que aun buscan ayuda, en fundaciones que subsidian tratamientos, que provienen inequívocamente del bolsillo de estas personas vulnerables.

Es hora que el Estado asuma en pleno su responsabilidad con estos pacientes, universalizando su cobertura en el POS y a los millones de jóvenes y adultos que se encuentran en riesgo, adelantar sin descanso campañas de promoción y actividades sectoriales de prevención, para evitar que lleguen a esta lamentable condición, que los pone en riesgo a ellos, sus familias y la sociedad en general.

Esclavizado por mi ego

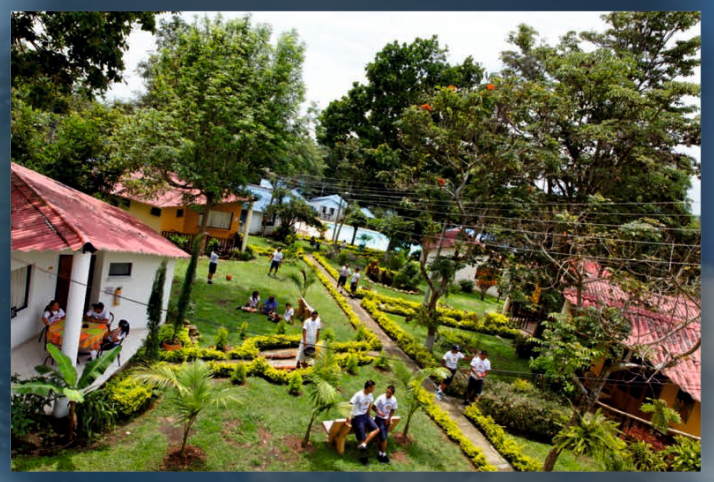
Por: Nancy Becerra

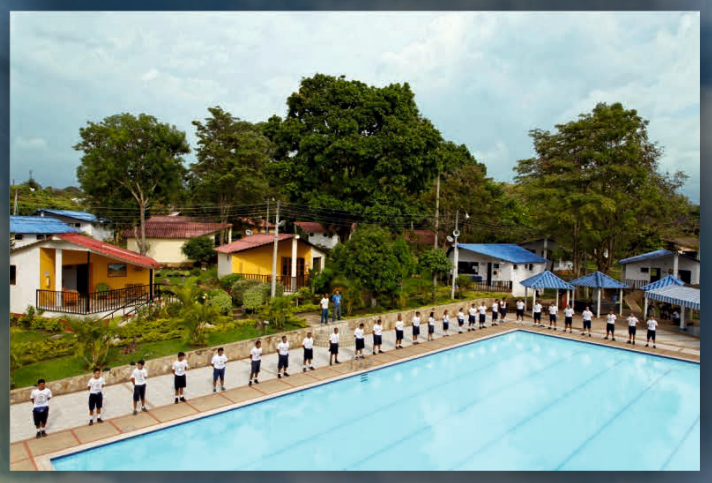
Uno de los problemas de la relación, de la comunicación con el otro es nuestra esclavitud ante el ego, causa de gran parte del conflicto humano. Una de las aristas de la esclavitud ante el ego es la necesidad dolorosa de mantener una imagen que sólo existe en nuestra mente. La verdad de lo que somos está indefectiblemente en nuestros actos y es visible para todos, principal y más claramente para los más cercanos, la familia, compañeros de trabajo, parejas, etc. Partiendo de esa dinámica de esclavitud seguimos oyendo superficialmente para contestar y no escuchando profundamente para entender. De tal forma que no tenemos en cuenta al otro ni a nosotros mismos, porque nuestra imagen por supuesto no somos nosotros. Si observáramos atentamente a lo otros sin prejuicios de jerarquía, podríamos reconocer el espejo que son de nosotros mismos, de ese verdadero yo; pero no!, preferimos seguir rindiendo pleitesía dolorosa a nuestro ego. Diariamente mantenemos conversaciones inútiles, no hacemos más que hablar de imágenes, de personas y situaciones que no existen. Así pues, constantemente anulamos al otro y a nosotros mismos, invisibilizamos al otro y a nosotros mismos. Nos arraigamos al hierro caliente de tener la razón que no es otra cosa que intentar convencer al otro y a nosotros mismos que esa imagen irreal es real, porque la real no nos gusta. Y no nos gusta no por lo que somos en sí mismos, sino porque la cultura occidental a la que pertenecemos, esta de base Aristotélica "de los mejores", nos dificulta en su lógica del statu quo entender que el propósito es ir mejorando en este camino. Así que le cogemos fobia a la carencia y a la dificultad, le cogemos fobia a los verdaderos maestros de la vida. Seguimos y seguimos sujetando ese hierro de tener la razón en las proyecciones de nuestra mente, ese hierro que golpea al otro y que quema a quien lo sostiene. Luego vamos por la vida unos dando discursos de profundidad espiritual y otros rasgándonos las vestiduras por la violencia que se ve en el mundo y los cambios políticos que deberían suceder"

¿ ALCOHOLISMO
DROGADICCIÓN ?

Tratamiento Psicológico
Intervención Terapéutica
Terapia de Familia
Trabajo Social
Valoración Médica
Enfermería
Alojamiento y Alimentación

SEDE CHINAUTA
CUNDINAMARCA : (1) 867 9067





Fundación
LA LUZ

Sedes :
Bogotá : 400 8688 / 600 7973 / 600 7969
Medellín : (4) 317 1849 / 317 1795
Cali - Jamundi : 315 788 4535 / 312 782 4523
Chinauta : (1) 867 9067 / 316 772 2262
LLAMA YA !

www.fundacionlaluz.co