

Lic. en Psicología Ximena Ipar Migliorini

Soy licenciada en Psicología, con experiencia en el trabajo con adolescentes y jóvenes en contextos de vulnerabilidad social, específicamente en la prevención de violencia y la promoción de la salud mental. Mi perspectiva parte del psicoanálisis y de enfoques comunitarios que consideran los consumos problemáticos como fenómenos complejos atravesados por la desigualdad, la violencia y la falta de oportunidades vitales; son parte de alguna u otra forma de la violencia estructural.

El consumo de sustancias no es un fenómeno nuevo: ha acompañado a la humanidad desde tiempos ancestrales como prácticas de rituales, comunitarias o medicinales. En todos los tiempos hubo sustancias que modifican la conciencia, el ánimo o el cuerpo y siempre se usaron con algún sentido. Hay una necesidad del ser humano para, a través de sustancias, buscar placer, alivio, explorar o pertenecer. El tema es que, en la actualidad, el mercado del consumo cambió: hay una industrialización y comercialización masiva de sustancias y ya no operan como un ritual o algo comunitario, sino como algo individual, compulsivo o de escape.

Desde lo subjetivo y del psicoanálisis, se entiende que las primeras relaciones afectivas, los vínculos tempranos y el sostén emocional puede officiar como factores de vulnerabilidad hacia las adicciones: vínculos frágiles, inestables, manipulativos o que no contienen son gatillos para el desarrollo de personalidades más propensas a las adicciones: menor capacidad para tolerar la ansiedad, más impulsivos, no poder pensar antes de actuar. La prevención debe comenzar desde lo perinatal, donde las familias reciban acompañamiento y educación constante. Se debe promover la salud mental de padres y madres, promover la parentalidad positiva y una base de apego que sea segura, fortaleciendo los vínculos tempranos como principal factor protector frente al consumo problemático y las múltiples formas de violencia. Por esto mismo, en primera instancia propongo que:

- El acompañamiento no debe limitarse a la dimensión individual o familiar. Debemos crear entornos comunitarios que cuiden y que trabajen articuladamente para ofrecer alternativas saludables de socialización, ocio y construcción de proyectos de vida.
- Enfocarnos en los derechos, donde cada niño, niña y adolescentes tiene derecho a crecer en contextos libres de violencia, con oportunidades de participación, inclusión educativa y acceso a servicios de salud mental de calidad.

Estas vulnerabilidades se entrecruzan con ciertos determinantes sociales que potencian ese riesgo: la pobreza, el desempleo, el abandono educativo, la situación de calle y la violencia basada en género, los cuales crean contextos donde el consumo aparece como parte de esa situación, como forma de sostén o de evasión. A esto se le suman otros fenómenos más graves como la trata de personas, la cual existe en nuestro país, y la captación de adolescentes para la venta de drogas, que no solo refuerzan el consumo y la violencia, sino que además reproducen redes de explotación que utilizan cuerpos jóvenes como mercancía.

Uruguay ha avanzado en reducción de daños y regulación, pero aún persisten vacíos: se puede observar en la realidad fáctica que la prevención suele quedar reducida a la transmisión de información sin profundidad; la atención de trayectorias se fragmenta en múltiples instituciones sin continuidad; y la investigación nacional aún no aborda fenómenos emergentes como el policonsumo adolescentes o las adicciones digitales.

En segunda instancia, propongo fortalecer la reducción de daños desde una lógica educativa y participativa. No se trata de fomentar el consumo, sino de cuidar el mismo.

- Me parece importante realizar charlas y talleres en espacios que frecuentan los jóvenes (secundaria, UTU, clubes) que sean participativos. Se debe informar sobre los efectos de ciertas drogas en el cuerpo y en la mente pero también trabajar activamente los mitos, la presión de los demás por consumir, el autocuidado y, principalmente, el consentimiento.
- Se puede fomentar la educación entre pares, también: adolescentes que hablan con otros adolescentes. En esa cuestión de horizontalidad, es más probable que se escuchen.
- Realizar materiales claros sobre mezclas peligrosas de sustancias. La adolescencia al ser una etapa de mucha experimentación suelen correr ciertos riesgos por lo que es importante que entiendan que la mezcla puede ser mortal.

- Se debe capacitar al personal de los centros nocturnos que visitan los jóvenes sobre primeros auxilios relacionados con drogas y el consumo.
- Los centros de salud deben poder detectar consumos problemáticos lo más temprano posible. Deben confiar en el relato pero no quedarse sólo con él, sino hacer un análisis global de la persona.
- Por último, la formación en autorregulación emocional puede oficial como una estrategia preventiva tan importante como lo es la información sobre sustancias y consumo.

Sobre los psicofármacos, es fundamental regular su uso responsable y ético. Son una herramienta sumamente útil e importante pero cuando se abusa de la prescripción pueden transformarse en iatrogénicos y perjudiciales. Podemos encontrarnos con una dependencia psicológica a los mismos, vínculo subjetivo y emocional con la sustancia donde la persona siente que necesita consumir para poder relajarse, dormir, disfrutar, trabajar, y también adicción, la cual es un conjunto de dependencia psicológica, biológica, un patrón de conducta compulsivo, persistente y dañino. Hay psicofármacos que no tienen la naturaleza de generar adicción como los ISRS (sertralina, por ejemplo) pero sí pueden generar dependencia psicológica, lo cual puede ser clínicamente significativo y merece atención. Pero, también, hay otros psicofármacos como las benzodiazepinas (clonazepam) que no sólo pueden generar dependencia psicológica sino volverse sumamente adictivos.

Respecto a las estrategias desde la que se puede partir para analizar y manejar el consumo, es importante entender que ni el prohibicionismo ni el abolicionismo han detenido el consumo, por el contrario, pueden oficial como motivador o reforzador. Lo fundamental es regular el consumo. No quiero decir que toda droga debe ser legal, pero sí debemos buscar la forma de controlar cómo las personas consumen y qué consumen. Para esto, propongo lo que ya vengo desarrollando y, además:

- Desarrollar alternativas socioeconómicas en barrios donde el narcotráfico suele ser la única fuente de ingresos.
- Desarrollo de programas de inclusión para adolescentes captados por redes de venta: acompañamiento psicosocial y educativo.

- Campañas que informen sobre mezclas peligrosas, permanentes y adaptadas a formas digitales.
- El poder crear y desarrollar centros de consumo supervisados, basados en evidencia internacional, para reducir muertes por sobredosis y enfermedades transmisibles.

En suma, propongo que la Estrategia Nacional de Drogas 2026-2030 fortalezca tres ejes:

1. Prevención integral desde la primera infancia, basada en vínculos, salud mental de madres y padres, autoestima y proyectos de vida.
2. Regulación responsable y diferenciada, con foco en reducción de daños.
3. Acción interinstitucional coordinada entre salud, educación, protección social y seguridad.

Hablar de drogas no es solo hablar de sustancias: es hablar de contextos, de oportunidades y de dignidad humana. Una estrategia nacional debe cuidar a las personas y no solo regular mercados.