

[www.deliberar.org](http://www.deliberar.org)

**Manual de supervivencia**  
Edición  
**Cuarentena**

# **Pilotee la nave desde casa**



**#deliberar**



¡Bienvenido a #deliberar!

Somos una iniciativa de reducción de riesgos y daños para consumidores de sustancias psicoactivas legales e ilegales. Hemos construido esta comunidad convencidos de que la educación es la principal herramienta para la toma de decisiones asertivas.

Usamos **plataformas digitales** para compartir evidencia científica y saberes populares sobre los **RIESGOS REALES** del consumo de **drogas**.





## ¿Cuál es el problema?

El 31 de diciembre de 2019 se notificaron los primeros casos de un nuevo virus (Covid-19) en la ciudad de Wuhan, China. Desde entonces su transmisión se ha acelerado, de modo que hay personas infectadas en la mayoría de países del mundo.

El Covid-19 es una enfermedad respiratoria provocada por un nuevo virus de tipo coronavirus, que ha demostrado ser altamente contagioso, ya que, al afectar el sistema respiratorio, viaja principalmente en las gotículas respiratorias (pequeñas gotas que se expulsan al respirar, hablar, reír, toser o estornudar) y, se mantiene activo por varias horas o días. Así, cualquier persona que entre en contacto con las gotículas de una persona infectada y luego toque sus ojos, nariz o boca, se contagiará.



Referencias





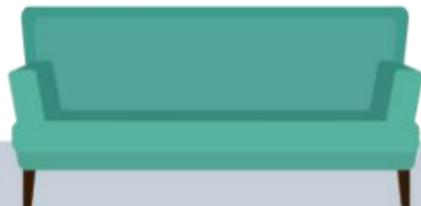
Comparar las estadísticas es prácticamente imposible porque cada país recoge los datos de forma diferente, por lo que estimar las tasas de mortalidad o letalidad tampoco resulta fácil, lo que es cierto es que el virus afecta en mayor medida a personas con enfermedades previas como la diabetes, la hipertensión, enfermedad respiratoria crónica o cáncer y se ha evidenciado que a mayor edad mayor es el riesgo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado la situación de pandemia y se ha insistido en la necesidad de seguir las medidas preventivas.

El consumo de drogas es considerado una conducta que aumenta el riesgo de contraer Covid-19 o de sufrir consecuencias graves de salud física y mental durante la pandemia.



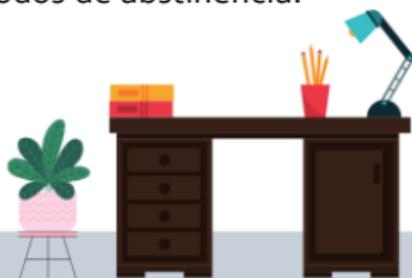
## Referencias





## ¿Por qué consumir drogas aumenta el riesgo?

1. El consumo es una actividad comúnmente social, lo que aumenta el riesgo de contagio al reunirse, usar y compartir objetos durante el consumo.
2. El efecto de algunas sustancias psicoactivas afecta la toma de decisiones y la percepción de la realidad aumentando la probabilidad de incurrir en conductas de riesgo o sufrir crisis de ansiedad, miedo o paranoia.
3. Los consumidores sufren consecuencias físicas por el uso de drogas, que afectan su sistema respiratorio, cardiovascular, inmunológico, etc; lo cual les dificulta afrontar la enfermedad.
4. Algunos consumidores presentan trastornos mentales como ansiedad o depresión, los cuales pueden empeorar por medidas como el distanciamiento o aislamiento físico y la cuarentena.
5. La contingencia puede causar aumento de la demanda de sustancias y con esto aumento de los precios y desabastecimiento; esto puede crear barreras de acceso a las sustancias.
6. Muchos consumidores no podrán acceder a las sustancias o consumirlas en sus lugares de cuarentena, por lo que tendrán que atravesar periodos de abstinencia.





Nuestra primera recomendación

## NO CONSUMA NINGUNA SUSTANCIA PSICOACTIVA

Está científicamente comprobado que el consumo de cualquiera de éstas, trae consecuencias negativas tanto para la **salud física** como **mental**, además de otros problemas **sociales, legales** y **económicos**.

Entendiendo que de manera autónoma y responsable algunas personas deciden no atender a la primera recomendación, le aconsejamos retrasar el uso de las sustancias psicoactivas hasta después de los 21 años.

Soy menor que 21 años





## Recomendaciones para mayores de 21 años

Si usted es mayor de 21 años y es un consumidor habitual de sustancias psicoactivas **no debería aumentar el consumo de sustancias durante la cuarentena**, por el contrario debería tratar de disminuirlo al máximo e incluso eliminarlo; además no se recomienda probar nuevas sustancias. Si consume sustancias implemente estrategias que le permitan conservar su salud y asegúrese de estar en un estado físico y emocional óptimo, no utilice sustancias para gestionar el estrés o la ansiedad de la cuarentena.

Tenga en cuenta que el consumo es, en sí mismo, una conducta de riesgo, aún implementando estas herramientas usted puede exponerse riesgos y daños para su vida.

Quiero estrategias de  
reducción de riesgos y  
daños

Me gustaría  
desintoxicarme  
esporádicamente





Lo más importante para usted es:

1. No permita que el **consumo se convierta en el eje central de su vida**
2. No abandone sus **responsabilidades académicas, laborales o familiares** por el consumo
3. No abandone las **actividades que disfruta**
4. No invierta cantidades significativas de **dinero en el consumo**
5. No se involucre en **actividades ilegales** por el consumo
6. No se involucre en **conflictos familiares o personales** por el consumo

Es difícil para mí seguir estas recomendaciones





En #deliberar creemos que la mejor forma de enfrentar la contingencia es a través de la información, por eso hemos creado este manual con el fin de acompañar a los consumidores de drogas durante la pandemia.

## ¿Qué podrá encontrar en este manual?

Información sobre como prevenir el contagio de Covid-19 si usted es usuario de drogas, información sobre los riesgos que asume al consumir sustancias como alcohol, tabaco, marihuana, éxtasis o heroína, y estrategias para cuidar la salud mental y manejar la ansiedad o el síndrome de abstinencia en caso de que durante la cuarentena usted necesite controlar su consumo, no pueda o no quiera consumir.

¡Esperamos que lo disfrute!





# Covid-19

## ¿Cómo prevenir el contagio?



[www.deliberar.org](http://www.deliberar.org)



Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón. Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.





Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, si no tiene acceso a una fuente de agua utilice un desinfectante de manos a base de alcohol, esto matará virus si este está en sus manos.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a si mismo.





Minimice la necesidad de compartir sus suministros, no comparta cigarrillos normales/electrónicos, pipas, bongos o porros, o tubos nasales como pitillos.

Si tiene que compartir, limpie las boquillas con alcohol antes de compartir o use boquillas separadas. Ponga el equipo para fumar, inhalar o inyectarse que ya esté usado en un recipiente de desechos biológicos o un recipiente marcado, para que la gente sepa que ya se usó.





Prepare usted mismo sus drogas: lávese las manos y prepare sus drogas por su cuenta, mantenga las superficies limpias y páseles un paño antes y después de usar; puede usar paños preparados contra bacterias, con alcohol o con cloro. Si no puede prepararte sus propias drogas, quédese con la persona que las esté preparando. Haga que se lave bien las manos, y limpien bien todo antes y después.





# Prevenga

## Malos viajes

Durante el consumo si aparecen estados de ansiedad, irritabilidad, paranoia o pánico lo mejor que se puede hacer es ubicarse en un lugar cómodo y tranquilo, con luces bajas y música suave; no se recomienda consumir otras sustancias o medicamentos para "bajar los efectos", esto puede empeorar la alteración; es importante tener siempre presente que se está bajo los efectos de una sustancia que altera la percepción por lo que en lo posible hay que evitar mal viaje haciendo conciencia sobre los efectos distorsionantes sobre las percepciones. Hidrátese y trate de descansar así no tenga sueño.





# Prevenga

## Sobredosis

Prevenga sobredosis: Es posible que los servicios de emergencia estén sobrecargados durante un brote de COVID-19 y respondan lentamente las llamadas de emergencia. Asegúrese de consumir sustancias de calidad, si esta solo trate de consumir menos para reducir el riesgo de sobredosis. Si esta acompañado, haga un plan en caso de sobredosis y escalone el uso si es posible.





Trate de abastecerse, si es posible acumule jeringas, equipos de inyección, drogas y medicamentos que vaya a necesitar en el caso de una abstinencia.



¿Para cuántos días?

Es complicado establecer un número, sobre todo si se trata de sustancias ilegales, por eso recomendamos:

- Rastree sus hábitos de consumo, haga una lista de los momentos del día en lo que suele consumir y la cantidad ¿Cuánto consume en una semana?
- Abastézcase de esa cantidad, si es posible del doble.
- Lo importante es no exponerse a ser detenido con una gran cantidad de sustancia.
- Si tiene vía libre para provisionar sustancias no compre más de la cantidad que consumiría en 40, eso solo lo llevará a aumentar su consumo.





Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo. Indique a su prestador de atención de salud si ha tenido un contacto cercano con alguien que haya sido diagnosticado con Covid-19. Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave.



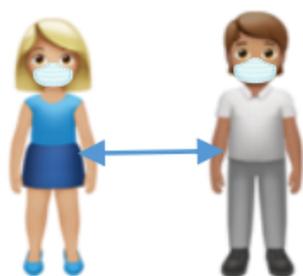


Manténgase informado y siga las recomendaciones de los profesionales sanitarios. Siga los consejos de su dispensador de atención de salud, de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y local sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás. Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información más actualizada acerca de si la COVID-19 se está propagando en su zona. Son los interlocutores más indicados para dar consejos sobre las medidas que la población de su zona debe adoptar para protegerse.



# Implemente

Distanciamiento social



Mantenga al menos 1 metro de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre. Evite el contacto físico, los saludos de mano y abrazos.



# Implemente

## Cuarentena



Cuarentena es para prevenir la propagación del virus a la vez que se logran identificar las personas con señales de la enfermedad y contagio. Se les puede pedir a las personas que se mantengan en sus casas para evitar la posible propagación de enfermedades a otras personas.



# Implemente

## Aislamiento físico



El aislamiento físico es para las personas que están contagiadas con Covid-19 y deben alejarse completamente de su entorno y permanecer en su domicilio de forma obligatoria. Estas personas son separadas de las otras personas hasta que se considere están fuera de la etapa de contagio.



## ¿Puedo salir a comprar sustancias?

Tenga en cuenta que, al igual que usted, muchas personas están acudiendo a sitios de expendio o distribución de drogas para abastecerse antes de la cuarentena, esto puede convertirse en un foco de contagio de Covid-19,





## Al salir de casa

Si es posible solicite a su vendedor que lleve las sustancias a un lugar poco concurrido y adopte medidas de seguridad para su encuentro. Si no es posible y debe acudir a estos sitios siga estas recomendaciones:

1. Utilice prendas manga larga
2. Recoja su pelo y no utilice aretes, pendientes, pulseras o anillos
3. Use tapabocas o mascarilla
4. Intente no usar transporte público
5. No lleve mascotas, si lo hace no deje que entren en contacto con superficies
6. Lleve pañuelos desechables, utilícelos para tocar superficies
7. Si tose o estornuda cúbrase con la parte interna del codo
8. Lleve el dinero exacto, si recibe dinero de vuelta reciba con guantes y si es posible rocié alcohol sobre éste
9. Desinfecte sus manos constantemente
10. Mantenga distancia de al menos un metro con las demás personas





## Al volver a casa

1. No toque nada
2. Quítese los zapatos y lave la suela con agua y jabón
3. Retire la ropa exterior y lávela, antes de tener contacto con los miembros de su familia
4. Deje llaves y objetos en una caja o desinfectélos
5. Desinfecte los objetos que traiga de afuera (incluido en empaque de la sustancia)
6. Dese una ducha o lave muy bien sus manos



## Mezclas psicoactivas

### Coronavirus y drogas

Recuerde que la recomendación es controlar el consumo de sustancias durante la cuarentena, lo que implica: no aumentar cantidad ni frecuencia, y por el contrario, tratar de disminuirlo al máximo. Las personas que tengan antecedentes de consumo problemático, abuso o dependencia, o antecedentes de trastornos psiquiátricos, como depresión, ansiedad, bipolaridad o trastornos psicóticos, deben abstenerse por completo ya que puede desencadenar un episodio o crisis



Necesito ayuda profesional





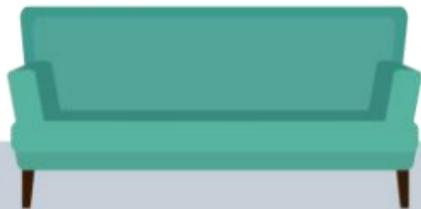
## Coronavirus y tabaco

Fumar implica que las personas lleven los cigarrillos a la boca, lo que aumenta el riesgo de contagio si la persona ha estado en contacto con superficies contaminadas.

Los fumadores pueden tener enfermedad respiratoria previa o capacidad pulmonar reducida, lo cual aumenta la necesidad de oxígeno y reduce la capacidad del cuerpo para usarlo adecuadamente, poniendo en mayor riesgo a la persona en caso de contraer el virus.

El tabaco contribuye a la aparición de la EPOC, una enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Esta enfermedad lo que provoca es la rotura de los alvéolos pulmonares, impidiendo la correcta absorción de oxígeno y expulsión de dióxido de carbono, además de tos con dolor y mucha dificultad para respirar.

Un caso de covid-19 en fumadores es 14 veces más alto de riesgo grave o muerte.



Referencias





## Recomendaciones

Elimine por completo el hábito de fumar. Si no es posible dejar de fumar, trate de reducir al máximo el consumo.

Lávese las manos antes y después de fumar.

Fume en espacios abiertos.

No fume en presencia de no fumadores.

No consuma antes de ir a la cama, el efecto estimulante puede causar insomnio.

No fume el cigarrillo hasta el filtro, esto puede provocar la combustión de elementos tóxicos del filtro.

Manténgase hidratado, en especial hidrate la boca y garganta con dulces, para prevenir la irritación.

Prefiera cigarrillos con filtro y aquellos que tengan menor contenido de nicotina y alquitrán (este es el componente principal que produce cáncer).

Prefiera métodos de combustión menor como el vapeo.

Si se fuma a través de parafernalia como pipas, desinfectarlos con alcohol.

Quiero conocer más  
sobre el tabaco

Quiero  
recomendaciones para  
el consumo



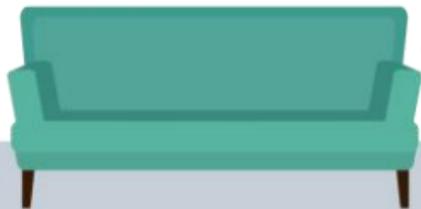


## Coronavirus y alcohol

En pequeñas cantidades el alcohol funciona como estimulante, haciendo que la persona se sienta alegre y eufórica, sin embargo, en mayores cantidades funciona como un depresor del Sistema Nervioso, ocasionando desinhibición y perdida del control de la conducta, que puede desencadenar episodios de tristeza, ansiedad o agresividad.

El alcohol puede dar la ilusión de ser un mediador para controlar las emociones; sin embargo, esto puede dificultar aun más el confinamiento por consecuencias posteriores al consumo, que puede incluir resaca o malestar físico y disminución del estado de ánimo con sentimientos de tristeza, culpa y vergüenza.

Comúnmente el alcohol se consume en situaciones que establecen limites de control, hacerlo en solitario puede implicar la imposibilidad de reconocer cuando debe detenerse.



Referencias





## Recomendaciones

Escuche su cuerpo, sepa cuanto está en la capacidad de beber y a qué ritmo.

Asegúrese de comprar licor de calidad, no corra el riesgo de ingerir alcohol adulterado.

No mezcle con otras sustancias, si mezcla diferentes tragos recuerde que no todos los licores tienen el mismo grado de alcohol, así que lleve sus cuentas o mejor aún decídase por solo uno.

Hidrátese con agua, lo recomendable es beber un vaso por cada unidad de bebida, es decir, por cada vaso de cerveza, copa de vino o copa de trago destilado.

Muévase: baile y evite quedarse sentado, sudar le ayudará a metabolizar el alcohol.

Evite salir de su casa.

Quiero conocer más  
sobre el alcohol

Quiero  
recomendaciones para  
el consumo





## Coronavirus y marihuana

Fumar implica que las personas lleven los cigarrillos a la boca, lo que aumenta el riesgo de contagio si la persona ha estado en contacto con superficies contaminadas, igualmente el usar y compartir parafernalia para el consumo.

Los fumadores pueden tener enfermedad respiratoria previa o capacidad pulmonar reducida, lo cual aumenta la necesidad de oxígeno y reduce la capacidad del cuerpo para usarlo adecuadamente, poniendo en mayor riesgo a la persona en caso de contraer el virus.

La marihuana además incrementa el riesgo de sufrir episodios de ansiedad que puede ser difíciles de controlar durante el confinamiento.

La cuarentena ha ocasionado compras de pánico de esta sustancia, lo que ha generado desabastecimiento y aumento en los precios; esto ha aumentado las barreras de acceso de las personas a la sustancia, obligándolos a sufrir episodios de abstinencia.



Referencias





## Recomendaciones

Elimine por completo el hábito de fumar, prefiera la vía de administración oral (comidas o bebidas), descargue gratis nuestro manual de cocina cannábica.

Si no es posible dejar de fumar, trate de reducir al máximo el consumo.

Lávese las manos antes y después de fumar.

Si se fuma a través de parafernalia como pipas o bongos, desinfectarlos contantemente con alcohol y no los comparta.

Fume en espacios abiertos.

No fume en presencia de no fumadores.

Quiero conocer más  
sobre el cannabis

Quiero descargar el  
recetario





## Coronavirus y éxtasis

El éxtasis es una sustancia empatógena, lo cual puede causar aumento de la necesidad de contacto físico con otras personas.

Después del consumo de éxtasis puede aparecer el llamado "bajón emocional" que incluye confusión, depresión, problemas para dormir, disminución de la sociabilidad, pequeños problemas de memoria de evocación o dificultad en tareas específicas de memoria y dificultades para centrar la atención. Estos síntomas pueden persistir hasta días o semanas después.

Por ultimo algunas sustancias estimulantes disminuyen la actividad del sistema inmunológico, lo que puede agravar la situación en caso de contagio.



Referencias





## Recomendaciones

No consuma éxtasis.

No mezcle con otras sustancias psicoactivas.

Procure mantenerse fresco e hidratado (beber al menos dos vasos con agua por hora).

Mantenga el distanciamiento social.

No de besos ni los reciba.

Si tiene relaciones sexuales utilice condón.

Si sufre el bajón químico busque actividades que le generen bienestar, tome un poco de sol y haga ejercicio físico.

Quiero conocer más  
sobre el éxtasis

Quiero  
recomendaciones para  
el consumo





## Coronavirus y heroína

La cuarentena ha ocasionado la interrupción de rutas de tráfico de algunos precursores, así como la imposibilidad del transporte de esta y otras sustancias similares, lo que ha generado desabastecimiento y aumento en los precios; esto ha aumentado las barreras de acceso de las personas a la sustancia, obligándolos a sufrir episodios de abstinencia.



Referencias





## Recomendaciones

Tenga un plan B, el acceso a medicamentos recetados puede ser limitados por la pandemia, pregúntele a su medico si puede recetarle por una mes completo o pídale a su médico que haga un plan para evitar el desabastecimiento. Puede perder acceso a su medicamento de control, considere entonces drogas y medicamentos de venta libre, alternativos, que le ayuden a manejar la abstinencia.

Necesito ayuda profesional



## ¿Qué pasa ni no puedo o no quiero consumir sustancias durante la cuarentena?

Probablemente aparecerá el llamado síndrome de abstinencia, que es un conjunto de manifestaciones fisiológicas, comportamentales y cognoscitivas producto del proceso de eliminación de una sustancia psicoactiva del organismo, después de un proceso de adaptación a esta.

Este síndrome puede incluir disforia, ansiedad, sudoración, irritabilidad, alteración en el ciclo del sueño, alteración del apetito, temblor, náuseas, vómito, diarrea, calambres, enlentecimiento psicomotor, fatiga o incluso delirios o depresión.

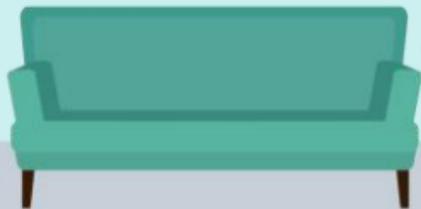


## ¿Cómo controlar o eliminar el consumo?

1. Rastree sus hábitos de consumo, haga una lista de los momentos del día en lo que suele consumir y la cantidad.
2. Identifique los rituales a través de los cuales suele consumir.
3. Establezca una meta realista de consumo\*, siempre menor a lo que normalmente consume y trate de cumplirla por 5 días.
4. Establezca unos momentos y lugares en los que va a consumir, varíelos de forma que no se hagan parte de su rutina.
5. Aprenda sobre técnicas del manejo de la ansiedad y el síndrome de abstinencia.
6. Busque ayuda profesional si lo necesita.
7. Establezca una nueva meta cuando lleve 5 días cumpliendo la anterior, hasta que logre eliminar o disminuir a su meta final.
8. Mantenga siempre clara su meta, esté alerta si su consumo se vuelve a incrementar y modifíquelo.

\*Una buena idea es disminuir a 2/3 o la mitad del consumo.

Necesito ayuda profesional



## ¿Cómo cuidar la salud física y mental durante la cuarentena?

La cuarentena tiene diferentes implicaciones en la salud de las personas, el confinamiento, así como la disminución de la actividad física y social pueden alterar los hábitos de sueño y alimentación de las personas y producir episodios de estrés, ansiedad y depresión; a continuación le traemos algunas recomendaciones para que cuide su salud física y mental.





## Tips para cuidar la salud

- Mantenga la calma, todas son medidas preventivas, la cuarentena significa que está en riesgo de contagio y lo que se pretende es evitar la exposición.
- Mantenga una rutina: trate de que su vida trascorra con normalidad en la medida de lo posible; establezca una hora para levantarse y acostarse, no se quede en pijama ni en la cama, báñese todos los días, vístase con ropa cómoda para trabajar desde la casa.
- Aliméntese bien: mínimo 3 veces al día, si es posible 5; evitando sustancias como el café o el té que puede aumentar estados de ansiedad.
- Organice el espacio: mantenga su casa ordenada, destine espacios específicos para algunas actividades que normalmente realiza fuera de casa como un puesto de trabajo o donde hacer ejercicio.

Me gustaría asistir a un grupo de apoyo





## Tips para cuidar la salud

- Trabaje en un espacio cómodo e iluminado que este destinado solamente para trabajar, al igual que en la oficina destine momentos de receso para almorzar o descansar.
- Destine un lugar de su casa y un momento del día para hacer actividades que le ayuden a aliviar la tensión emocional como escuchar música, cocinar, cantar, leer, pintar, etc.
- Manténgase en contacto con amigos y familiares, valide sus inquietudes con ellos, hable sobre sus emociones y escúchelos hablar sobre las suyas; las videollamadas son una buena herramienta para combatir el aislamiento.
- Elija que quiere ver: limite el tiempo que invierte en redes sociales e internet, haga un filtro de información que recibe a través de estos canales, evite información, noticias, páginas o personas que le generen ansiedad.

Me gustaría asistir a un grupo de apoyo



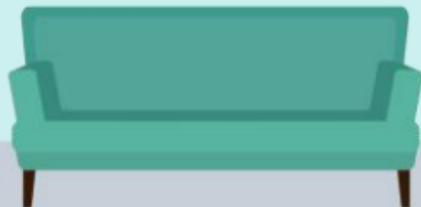
## Tips para manejar la ansiedad y el síndrome de abstinencia

### Duerma bien

Existe una relación directa entre la falta de sueño y el desequilibrio emocional. Las personas que duermen poco tienden a atender más a los aspectos negativos de la vida gracias a que se afecta el funcionamiento del hipocampo, cuya función incluye evocar recuerdos positivos. Para esto le recomendamos: establezca una hora para ir a dormir, no consuma alimentos ni bebidas una hora antes de esta hora, organice el espacio, asegúrese de que no hay iluminación ni ruido, aléjese de los aparatos electrónicos.

### Reciba el sol

Abra cortinas y ventanas de su casa y asegúrese de pasar al menos 20 minutos expuesto al sol, esto aumentara los niveles de vitamina D mejorando su estado de ánimo.





## Realice ejercicios de respiración diafragmática

La adopción de un hábito de respiración adecuado promueve la sensación de vitalidad, mejora el funcionamiento de los órganos, ayuda a clarificar el pensamiento y regular las emociones, reduce el dolor y produce sensación de tranquilidad y relajación; todo esto muy importante a la hora de afrontar psicológicamente los síntomas de abstinencia. La técnica de la respiración diafragmática consiste en hacer respiraciones profundas, rítmicas, caracterizadas por la expansión del diafragma o parte inferior de los pulmones, que en el cuerpo humano se ve reflejado en el movimiento de ensanchamiento del abdomen.



Esta técnica lleva gran cantidad de aire a la zona baja de los pulmones de una forma amable, garantizando una mejor ventilación, captación de oxígeno y limpieza de los pulmones con la exhalación. El movimiento del diafragma activa el sistema nervioso parasimpático, encargado de la respuesta de relajación del organismo.



Siéntese sobre el piso cómodamente con las piernas cruzadas y pose sus manos sobre las rodillas con las palmas hacia arriba.



Expulse a fondo el aire de sus pulmones varias veces, puedes hacer algunos suspiros inhalando por la nariz y exhalando por la boca. El objetivo es vaciar bien los pulmones de aire residual, lo cual automáticamente provocará la necesidad de inspirar más profundamente.





Una vez provocado este impulso de respiración profunda, inicie la respiración diafragmática dirigiendo el aire inhalado hacia su abdomen, provocando en ensanchamiento de este; procure que la inhalación dure alrededor de 3 segundos.

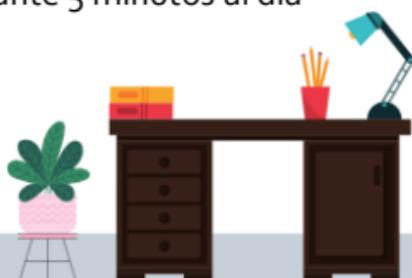


Retenga brevemente durante 2 segundos el aire en sus pulmones sin que haya presión. Cuando sienta la necesidad de expulsar el aire hágalo, relajando su vientre de modo que éste vuelva a su lugar, procurando que la exhalación dure nuevamente 3 segundos.



Quédese un instante con los pulmones vacíos, sintiendo cómo se va relajando y en cuanto sienta nuevamente el impulso de inspirar, hágalo profunda y lentamente volviendo a llenar sus pulmones mientras su abdomen sube.

Realice este ejercicio durante 5 minutos al día





## Realice ejercicios de Mindfulness

El Mindfulness, es una práctica de meditación que promueve el bienestar a través de reconocer y observar la propia experiencia sin juzgarla. La técnica consiste en centrar la atención en el momento presente y en los detalles con interés, curiosidad y aceptación de los estados emocionales sin calificarlos como positivos o negativos.





En la práctica de Mindfulness se pueden crear inicialmente espacios de meditación formal, en los cuales preparamos el ambiente, delimitamos los estímulos sobre los cuales se va a centrar la atención y ejercemos la meditación por un tiempo específico; una vez se tengan dominada la práctica de la meditación formal se puede pasar a espacios informales de meditación que consiste en tomar conciencia con interés, curiosidad y aceptación de los estados emocionales en situaciones de la vida cotidiana como levantarse, lavarse los dientes, bañarse, comer, manejar, tener una conversación, leer un libro o ver televisión.

Quiero escuchar un ejercicio





## Realice ejercicios de imaginación

La imaginación es una técnica que consiste en imaginar situaciones que nos produzcan cierto grado de bienestar y tranquilidad. La investigación sugiere que al imaginar estas situaciones se activan los mismos circuitos neuronales que se activarían si realmente la estuviéramos viviendo, lo que promueve una verdadera sensación de placer y bienestar.

En el consumo de drogas la imaginación ha demostrado servir para manejar los síntomas de ansiedad y disforia producto del síndrome de abstinencia, además ha demostrado tener influencia en el mejoramiento del sistema inmunológico y en el manejo de los síntomas relacionados con las alteraciones del apetito.





### Un ejemplo

Ubíquese en un lugar cómodo como una cama o una silla y si quiere puede cerrar los ojos. Debe empezar trayendo a su mente los recuerdos de su lugar favorito en el mundo e imaginar que está ahí, debe recrear la temperatura y el paisaje e inclusive puede imaginar que toca algunas cosas a su alrededor. También puede imaginar a las personas con quienes le gustaría estar ahí y qué actividad podrían realizar. Mientras realiza este ejercicio lo puede mezclar con la técnica de la respiración diafragmática para alcanzar más fácilmente un estado de relajación profunda. La idea es que se regale unos minutos para recrear y disfrutar del momento.





## Ejercítese

Realice mínimo 7 minutos de actividad física al día, durante 6 días de la semana o 30 minutos de actividad física 3 veces por semana. Acá le traemos 6 rutinas de ejercicios que puede hacer.

## Gire su celular





# Rutina 1

30 segundos por ejercicio

## High donkey kicks



patadas de burro alternando las piernas

## Crunches



abdominales

## Ab bikes



abdominales en bicicleta alternando las piernas

## Swimmers



nadadores alternando piernas y brazos

## On side hip raises



levantamientos de cadera (30 segundos por cada lado)

## Squad jumps



saltos con sentadilla

## Single leg row



levantamientos de pierna (30 segundos por cada pierna)

## Lunge jumps



saltos con estiramiento de pierna atrás alternando las piernas

## Hip thruster



levantamientos de cadera

## Plank jacks

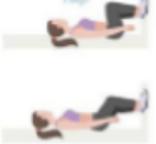


plancha con abertura alternando las piernas



## Rutina 2

30 segundos por ejercicio

<b>Frog jumps</b> 	<b>Side plank leg raise</b> 	<b>Bulgarian Split squats</b> 	<b>Bent over lateral single leg raise</b> 	<b>Bodyweight sumo squats</b> 
saltos de rana	levantamientos de pierna lateral (30 s por cada pierna)	sentadillas búlgaras (30 s por cada pierna)	inclinaciones laterales (30 segundos por cada pierna)	sentadillas
<b>One legged row</b> 	<b>Plie squat calf raises</b> 	<b>Bench glute raises</b> 	<b>Wall squats</b> 	<b>Lateral lunge</b> 
levantamientos de una sola (30 s por cada pierna)	sentadillas con levantamiento de plantas	levantamientos de glúteo en banca	sentadillas contra la pared	sentadillas laterales (30 s por cada pierna)



## Rutina 3

30 segundos por ejercicio

### High knees



levantamiento de rodilla alternando piernas

### Boxin jabs



golpes de boxeo alternando brazos

### Flutter kicks



pataleo alternando piernas

### Mountain climbers



escalador de montaña alternando piernas

### Plank jacks



plancha con abertura alternando las piernas

### Forward lunge with twist



estocadas adelante alternando piernas y brazos

### Tuck jumps



saltos rodilla al pecho

### High plank walk



plancha con caminata de las manos

### Plank reach throughs



plancha con alcance de talón alternando brazos y talones

### Swimmers



nadadores alternando brazos y piernas



## Rutina 4

30 segundos por ejercicio

### Ab bikes



abdominales en bicicleta alternando las piernas

### Jackknife from flat



abdominales de navaja

### Flutter kicks



pataleo alternando piernas

### Opposite arm and leg



plancha con levantamiento alternado de pierna y brazo

### Plank jacks



plancha con abertura alternando las piernas

### Crunches



abdominales

### Leg extensions



extensiones de piernas

### High plank walk



plancha con caminata de las manos

### Plank reach throughs



plancha con alcance de talón alternando brazos y talones

### Swimmers



nadadores alternando brazos y piernas



# Rutina 5

30 segundos por ejercicio

## Boxin jabs



golpes de boxeo alternando brazos

## Dumbbell squat and press



sentadillas con pesa

## Bumbell step up



escalones arriba y abajo alternando piernas con pesa

## Triceps dips



fortalecimiento de triceps

## Dumbbell over row



inclinación y levantamiento de pesa

## Forward lunge with twist



estocadas hacia adelante con giro alternando piernas y brazos

## Clapping push ups



flexiones con aplauso

## Standing DB hammer curl



levantamiento en martillo de pesa

## Touch ground star jump



tocar tierra y salto extendido

## Plank reach throughs



plancha con alcance de talón alternando brazos y talones



# Rutina 6

30 segundos por ejercicio

## Plank reach throughs



plancha alternando brazos y talones

## Mountain climbers



escalador de montaña alternando piernas

## High plank walk



plancha con caminata de las manos

## Triceps dips



fortalecimiento de tríceps

## Boxin jabs



golpes de boxeo alternando brazos

## Pushup positions touch shoulders



encogerse y toque de los dedos del pie alternando pies y brazos

## Touch toes cross over



encogerse y toque de los dedos del pie alternando pies y brazos

## Commandos



plancha alternando apoyo en palmas y codos

## Brupees



encogerse, plancha, encogerse y salto

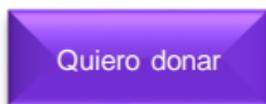
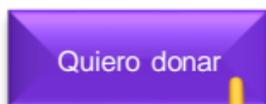


Gire su celular

[www.deliberar.org](http://www.deliberar.org)

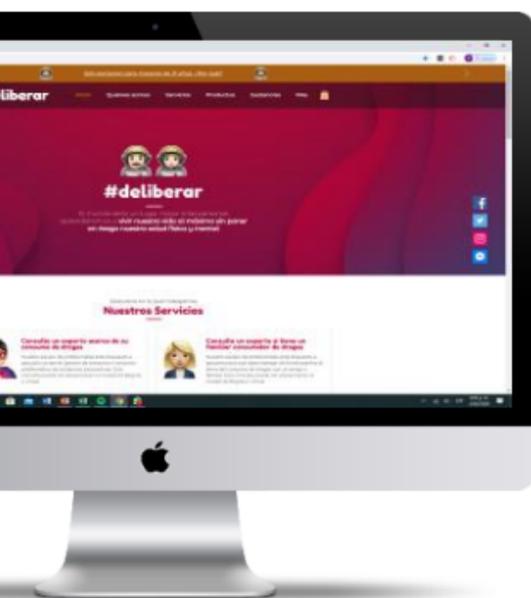
# ¿Le gustó el Manual?

¡Todavía puede donar!



# Conozca nuestra página web

Trabajamos en la construcción de plataformas con el mejor contenido sobre sustancias psicoactivas



Información sobre sustancias psicoactivas

Blog

Podcast

Servicios de psicología

Productos

Mucho más

Quiero ir al sitio web

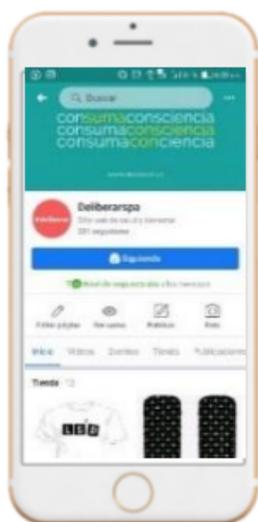


# Síguenos en redes sociales

Haga parte de nuestra comunidad, participe y comparta esta iniciativa con las personas que considere



Ir al perfil



Ir al perfil



Ir al perfil



## Referencias

- Organización Mundial de la Salud (2020). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público. Recuperado el 01 de abril de 2020 de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Ministerio de Salud de Colombia (2020). Orientaciones De Medidas Preventivas Y De Mitigación Para Contener La Infección Respiratoria Aguda Por Covid-19, Dirigidas A La Población En General. Recuperado el 01 de abril de 2020 de: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG13.pdf>
- Coronavirus, ¿fumar aumenta el riesgo de infección? (2020) . Recuperado el 01 de abril de 2020 de: <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-coronavirus-fumar-aumenta-riesgo-infeccion-20200327145801.html>
- ¿Cómo afecta el coronavirus a los fumadores de cigarrillos electrónicos? (2020) Recuperado el 01 de abril de 2020 de: <https://cnnespanol.cnn.com/video/coronavirus-vapeadores-adultos-fumar-condicion-medica-salud-eeuu-rec-vo/>
- Coronavirus: cuánto tiempo sobrevive el virus causante de covid-19 en distintas superficies. (2020) Recuperado el 01 de abril de 2020 de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51955233>
- Especialistas revelan que la cuarentena puede abrir la puerta a las adicciones (2020) Recuperado el 01 de abril de 2020 de: <https://www.ngenespanol.com/salud/especialistas-revelan-que-la-cuarentena-puede-abrir-la-puerta-a-las-adicciones/>



## Referencias

- Especialistas revelan que la cuarentena puede abrir la puerta a las adicciones (2020) Recuperado el 01 de abril de 2020 de:  
<https://www.ngenespanol.com/salud/especialistas-revelan-que-la-cuarentena-puede-abrir-la-puerta-a-las-adicciones/>
- Coronavirus tips: ¿qué se recomienda comer y beber durante la cuarentena? (2020). Recuperado el 01 de abril de 2020 de:  
<https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/coronavirus-tips-que-se-desaconseja-beber-alcohol-nid2348839>
- COVID-19 Guidance for People Who Use Drugs and Harm Reduction Programs (2020) . Recuperado el 01 de abril de 2020 de: <https://harmreduction.org/miscellaneous/covid-19-guidance-for-people-who-use-drugs-and-harm-reduction-programs/>
- Coronavirus Is Leading to Shortages of Fentanyl And Meth (2020) . Recuperado el 01 de abril de 2020 de:  
[https://www.vice.com/en\\_us/article/wxek4m/coronavirus-is-leading-to-shortages-of-fentanyl-and-meth](https://www.vice.com/en_us/article/wxek4m/coronavirus-is-leading-to-shortages-of-fentanyl-and-meth)
- Enfermedad por coronavirus (COVID-19): Recursos e información.  
<https://idpc.net/es/alerts/2020/03/enfermedad-por-coronavirus-covid-19-recursos-e-informacion>
- Un estudio sitúa la tasa de mortalidad del COVID-19 en el 0,66 % (2020) . Recuperado el 01 de abril de 2020 de:  
<https://www.elnuevoherald.com/ultimas-noticias/article241642386.html>



## Referencias Ilustraciones

- [Vector de Salud creado por freepik - www.freepik.es](https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/Salud)
- [Vector de Salud creado por freepik - www.freepik.es](https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/Salud)
- [Vector de Personas creado por freepik - www.freepik.es](https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/personas)
- [Vector de Personas creado por freepik - www.freepik.es](https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/personas)
- [Vector de Personas creado por freepik - www.freepik.es](https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/personas)
- [Vector de Salud creado por freepik - www.freepik.es](https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/salud)
- [Vector de Personas creado por macrovector - www.freepik.es](https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/personas)
- [Vector de Personas creado por freepik - www.freepik.es](https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/personas) [Vector de Personas creado por freepik - www.freepik.es](https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/personas)

