

Sustancias psicoactivas: elige prevenir, elige cuidarte.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Cuidado y prevención frente a las sustancias psicoactivas

Lo que debes saber para proteger tu salud y bienestar.

1 ¿Qué son las sustancias psicoactivas?

Las sustancias psicoactivas son productos que, al ingresar al cuerpo, pueden cambiar la forma en que una persona piensa, siente o actúa.
Estas pueden ser legales (como algunos medicamentos) o ilegales, pero todas pueden generar efectos negativos si se usan sin control o sin supervisión adecuada.

2 ¿Por qué es importante prevenir su consumo?

La prevención del consumo de sustancias psicoactivas es fundamental para proteger la salud, la seguridad y el bienestar de la población en general. Su uso inadecuado puede generar riesgos físicos, mentales y sociales, afectando la calidad de vida y el adecuado desempeño en los diferentes entornos como el familiar, educativo y laboral.

El consumo puede generar:

- Problemas en la salud física y mental.
- Dificultades en el aprendizaje.
- Riesgos en la toma de decisiones.
- Situaciones de peligro en el entorno familiar, escolar y social.



3 Factores de riesgo y protección

a Factores de riesgo

Son situaciones que pueden aumentar la probabilidad de consumir sustancias psicoactivas:

- Presión de grupo.
- Falta de información.
- Problemas familiares o emocionales.
- Curiosidad sin orientación adecuada.

b Factores de protección

Son acciones o condiciones que ayudan a prevenir el consumo:

- Comunicación abierta con la familia.
- Educación clara y oportuna.
- Actividades recreativas y deportivas.
- Acompañamiento y orientación de adultos responsables.



4 Acciones de prevención

Para cuidar la salud y promover entornos seguros, es importante:

- **Decir "no"** ante situaciones de riesgo.
- Buscar ayuda cuando algo genere duda o preocupación.
- Participar en actividades saludables.
- Informarse a través de fuentes confiables.
- Respetar y cuidar el propio cuerpo.

5 ¿Qué hacer si necesitas ayuda?

Si tú o alguien cercano tiene dudas o está en una situación relacionada con el uso de sustancias psicoactivas:

- Habla con un adulto de confianza.
- Acude a un docente u orientador.
- Contacta servicios de salud o líneas de atención.
- Buscar ayuda es una decisión valiente y protege tu bienestar.



Cuidar de tu salud es una decisión que se construye todos los días. Recuerda que no estás solo: siempre hay personas y herramientas dispuestas a acompañarte.

Desde **ARL Alfa** estamos contigo, promoviendo entornos seguros y decisiones responsables, porque tu bienestar es nuestra prioridad.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Nombre o título	Idioma	Tipo de soporte (digital, físico o mixto)	Formato de la información (PDF, Excel, HTML, etc.)	Vigencia	Área Responsable de la producción de la información	Área Responsable de la publicación o gestión de la información
Cuidado y prevención frente a las sustancias psicoactivas	Español	Digital	PDF	2026	P&P ARL	P&P ARL