

# LOS DIMENSIONES



EL VIAJE NEURO:  
CAMINO HACIA LA  
RECUPERACIÓN



REPRESENTA EL USO  
DE SUSTANCIAS



# LOS DIMENSIONES

## Número 5

### Resumen

El viaje neuro: camino hacia la recuperación cuenta la historia de Nova Pow, estudiante universitaria y percussionista de The Dimensions. Su alter ego superhéroe, Magnetic Shock, tiene poderes de manipulación magnética y atracción de objetos. Nova ha tenido problemas en sus clases recientemente desde que ella y sus amigos comenzaron a consumir alcohol, nicotina y marihuana. Sus amigos y compañeros de banda de toda la vida, The Dimensions, han notado un cambio en ella. Han notado un aumento en su consumo de alcohol y saben que su consumo de marihuana sirvió como una “puerta de entrada” al consumo de nicotina. Llega tarde a un ensayo de la banda claramente bajo la influencia de drogas y necesitando ayuda. El Dr. Al-Kno crea un cohete que puede encogerse, lo que permite al grupo viajar dentro del cerebro de Nova para ver qué daño están haciendo las drogas. ¿Encontrarán evidencia de la necesidad de cambiar? ¿Nova llegará a comprender la importancia de estar libre de drogas y alcohol?

### Acerca de BH WELL

El equipo de investigación de los Entornos de Bienestar y Salud Conductual para Vivir y Aprender (siglas en inglés BH WELL) de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Kentucky existe para promover la salud conductual y el bienestar entre las personas que enfrentan desafíos de salud. Vivimos DIRECTAMENTE al priorizar la diversidad, la innovación, el respeto, la compasión y el trabajo en equipo.

### Investigación

Entre los adolescentes y los adultos jóvenes, el consumo de múltiples sustancias (es decir, cuando se consumen dos o más sustancias como alcohol, nicotina o marihuana) se asocia con malos resultados en la salud mental, conductual y física en etapas posteriores de la vida. Es fundamental comprender las formas de prevenir y tratar el consumo de múltiples sustancias. Los adolescentes y los adultos jóvenes que consumen productos que contienen nicotina y marihuana al mismo tiempo pueden ser más dependientes de los productos con nicotina que los que no consumen marihuana. El consumo de diferentes sustancias (por ejemplo, alcohol, nicotina o marihuana) puede aumentar la dependencia de otras sustancias. Mientras Nova lucha con el consumo de múltiples sustancias, sus compañeros superhéroes de Dimensions evalúan y explican el daño de estas diferentes sustancias en su cerebro. Al comprender los efectos nocivos de las diferentes sustancias en su cerebro, se siente motivada a buscar tratamiento y apoyo basados en evidencia para abordar su consumo de múltiples sustancias.

**Okoli, C.T., Richardson, C.G., Ratner, P.A., & Johnson, J.L. (2008). Adolescents' self-defined tobacco use status, marijuana use, and tobacco dependence. *Addictive behaviors, 33(11), 1491-1499.***

### Agradecimientos y créditos

Guión y argumento: Equipo de investigación BH WELL

Creadores: Equipo de investigación de BH WELL

Obra de arte: Dottie K Berryman

Director de arte/producción: David Bryan Blondell

Apoyo financiero: Fondos internos junto con el apoyo del Programa de Prevención y Abandono del Tabaco de Kentucky.

**Nova abandona la escuela desanimada ...**



**En el estacionamiento...**



**Dos de los compañeros de banda de Nova en Dimensions la ven en el estacionamiento...**



\*La nicotina también puede ser una puerta de entrada al consumo de marihuana y otras sustancias.

Los ensayos de la banda están a punto de comenzar en el garaje del Dr. Al-Kno...

Sesión de práctica de la banda



Las Dimensiones

¡Ya basta de perder el tiempo!  
¡Comencemos!

¡Aún no podemos empezar! Nova no está aquí.

¡GOLPE!

Aquí...

Nova irrumpe despeinada, furiosa y bajo la influencia...

...¿¿QUÉ ESTÁS MIRANDO??

**Los Dimensiones muestran preocupación por Nova...**



Nova, ¿pasa algo? Raha y yo te vimos cuando saliste hoy. Estamos preocupadas por ti.

Simplemente no pareces tú misma.

¿Qué!? ¿Me estabas siguiendo!?

No, para nada. Solo voy a comprar algunos bocadillos para la práctica de esta noche.



Bueno, ¡POR SUPUESTO que algo anda mal! Estoy teniendo dificultades en la universidad. ¡Puede que no me gradúe! Estoy reprobando casi todas mis materias.



Parece que las clases son un problema en estos momentos. Solo por curiosidad, ¿crees que el consumo de alcohol y drogas también podría tener algo que ver?



¿A qué quieres llegar?!



Las personas que estaban contigo hoy parecían mucho más interesadas en beber en exceso\*, vapear y consumir marihuana contigo en lugar de animarte a tener éxito en la universidad.

Sería exagerado pensar que tus calificaciones y el consumo de sustancias no están relacionados.

¡Ya terminé! ¡Mi cohete está listo para despegar!

\*Beber mucho alcohol en un corto período de tiempo.



No tenemos tiempo para tus inventos, Omnisciente. Estamos intentando ayudar a Nova.

¡Mi invento nos ayudará! Nos permite encogernos y viajar a través de espacios pequeños. ¡Incluso podemos entrar directamente en su cerebro para ver cómo lo afectan las sustancias!

**Hope le pregunta a Nova sobre su consumo de alcohol, nicotina y marihuana...**



Hope le pregunta a Nova sobre su consumo de alcohol, nicotina y marihuana...

Seguro.

El primer paso para ayudar a una persona que consume alcohol, nicotina y marihuana es evaluar si se trata de un trastorno.



Según tus respuestas, estás en el rango de riesgo. ¿Qué opinas al respecto?

Pero no tengo problemas con la bebida. En realidad no fumo mucho cigarrillos electrónicos y, desde luego, no consumo drogas. De todos modos, aunque consumo marihuana de vez en cuando, mis amigos lo hacen aún más. ¡Miren lo saludable que estoy!

Los Dimensiones se dan cuenta de que esto requiere superpoderes...



Los Dimensiones preparan a Nova para ver dentro de su cerebro...

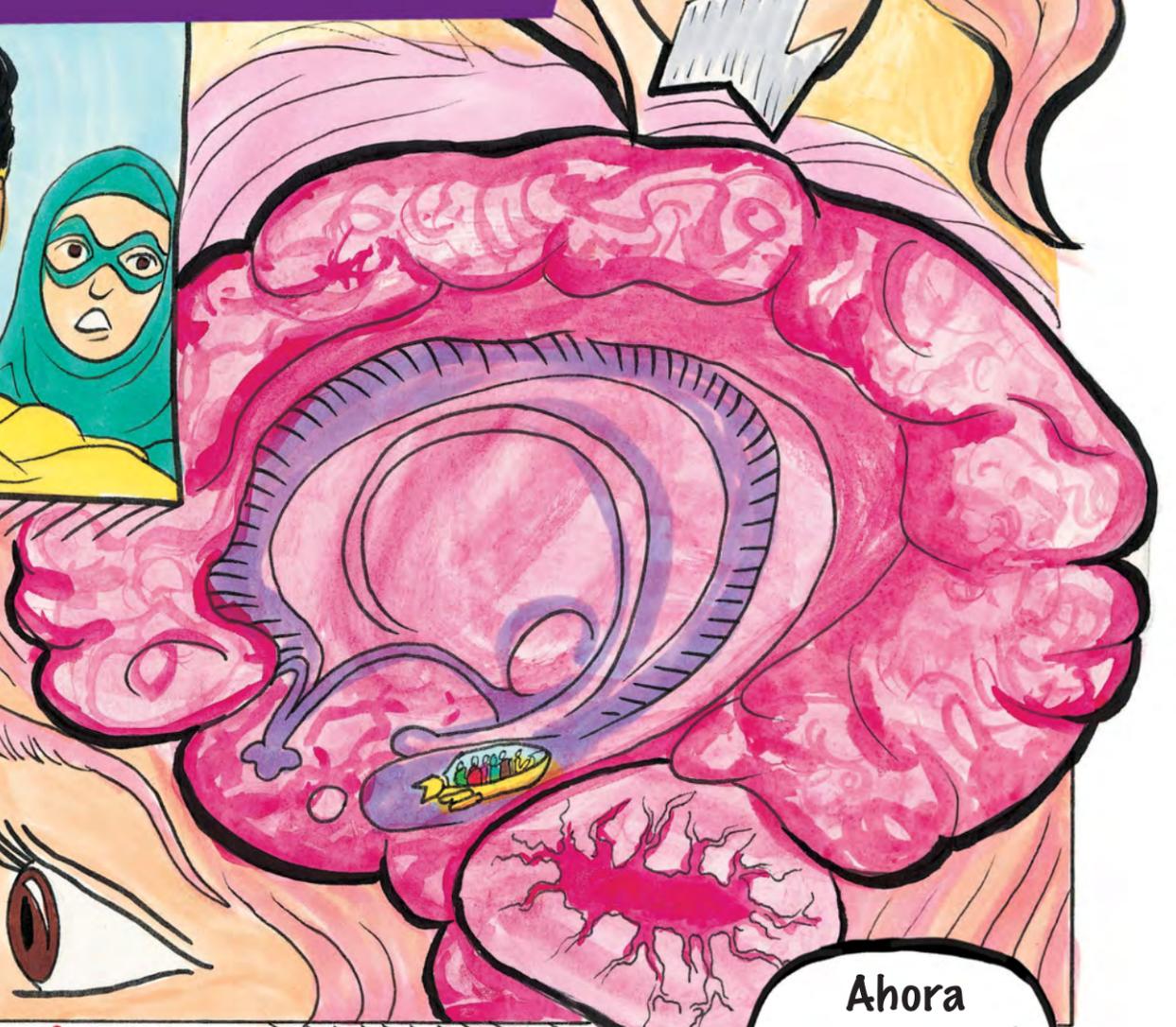




¡Vamos adentro!



El cohete encogido viaja al cerebro de Nova...



¡Vaya! ¿Qué me están haciendo? ¿EN SERIO están en mi cabeza?



Ahora entrando al sistema límbico de Nova.



El sistema límbico es una parte del cerebro que está involucrada en cómo nos sentimos y nos comportamos.

En el cerebro de Nova, el alcohol está afectando su memoria. Por eso, le suministran un medicamento (naltrexona\*) para ayudarla...

El consumo regular de alcohol puede reducir la memoria y causar falta de concentración y dificultades en el aprendizaje.



Esperanza

Nova, las moléculas de alcohol están ralentizando tu velocidad de procesamiento mental. Al-Kno les está administrando naltrexona para que se desesperen.

¡Los receptores de nicotina de Nova se han multiplicado!

Esto es un signo de dependencia a la nicotina.

Conozco el sentimiento.

¡Esto requiere NRT!\*\*

El consumo regular de nicotina y tabaco puede provocar síntomas de abstinencia que a menudo imitan trastornos de salud mental como la ansiedad y la depresión.

No me extraña que no haya podido estudiar últimamente.

10 \*La naltrexona, que se muestra como un líquido blanco, se utiliza para reducir los efectos adictivos del alcohol.

\*\*La terapia de reemplazo de nicotina (TRN) es un tratamiento que ayuda a las personas a dejar de consumir nicotina. Se presenta en formas como chicles, parches o pastillas.

El consumo regular de marihuana puede aumentar la irritabilidad y ralentizar el procesamiento mental, lo que provoca problemas de comprensión.

¡El control de los impulsos está bloqueado! Signo claro de consumo de nicotina.

Fumar marihuana ha reducido el volumen del tejido cerebral\*, lo que probablemente ha estrechado sus vías.

¡Tenemos un problema! Los niveles de energía del cohete son extremadamente bajos.

Esto se debe a que el alcohol ralentiza la comunicación dentro del cerebro y reduce todos los niveles de energía.

Señales claras de consumo de alcohol, nicotina y marihuana por todos lados. ¡Salgamos de aquí antes de quedarnos atrapados en este camino cada vez más estrecho!

\*Observar el volumen del tejido cerebral es una forma de evaluar la salud del cerebro. Las reducciones en el volumen del tejido cerebral sugieren una mala salud cerebral.

El cohete que se tambalea le hace cosquillas en la nariz a Nova, lo que le hace estornudar...



**ACHOO!**

Espera... ¡¡¡NAVE EN EXPANSIÓN!!!

Los Dimensiones



¡Nova! ¿Cómo te sientes?

Abrumado. Agotado. Desesperado. ¡Y un cohete acaba de salir volando de mi nariz!

¿Necesitas un pañuelo?

**Nova elabora un plan con un poco de ayuda de Hope...**



Ahora que ya sabes lo que pasa en tu cerebro, ¿cuál es tu próximo paso, Nova?

Quiero recuperar mi cerebro sano. Estoy listo para volver a ver notas de A y B en mis exámenes.

Aquí encontrará información de contacto para una excelente organización comunitaria de salud conductual cerca de su escuela. Cuentan con profesionales que son expertos en el manejo de problemas de consumo de sustancias.



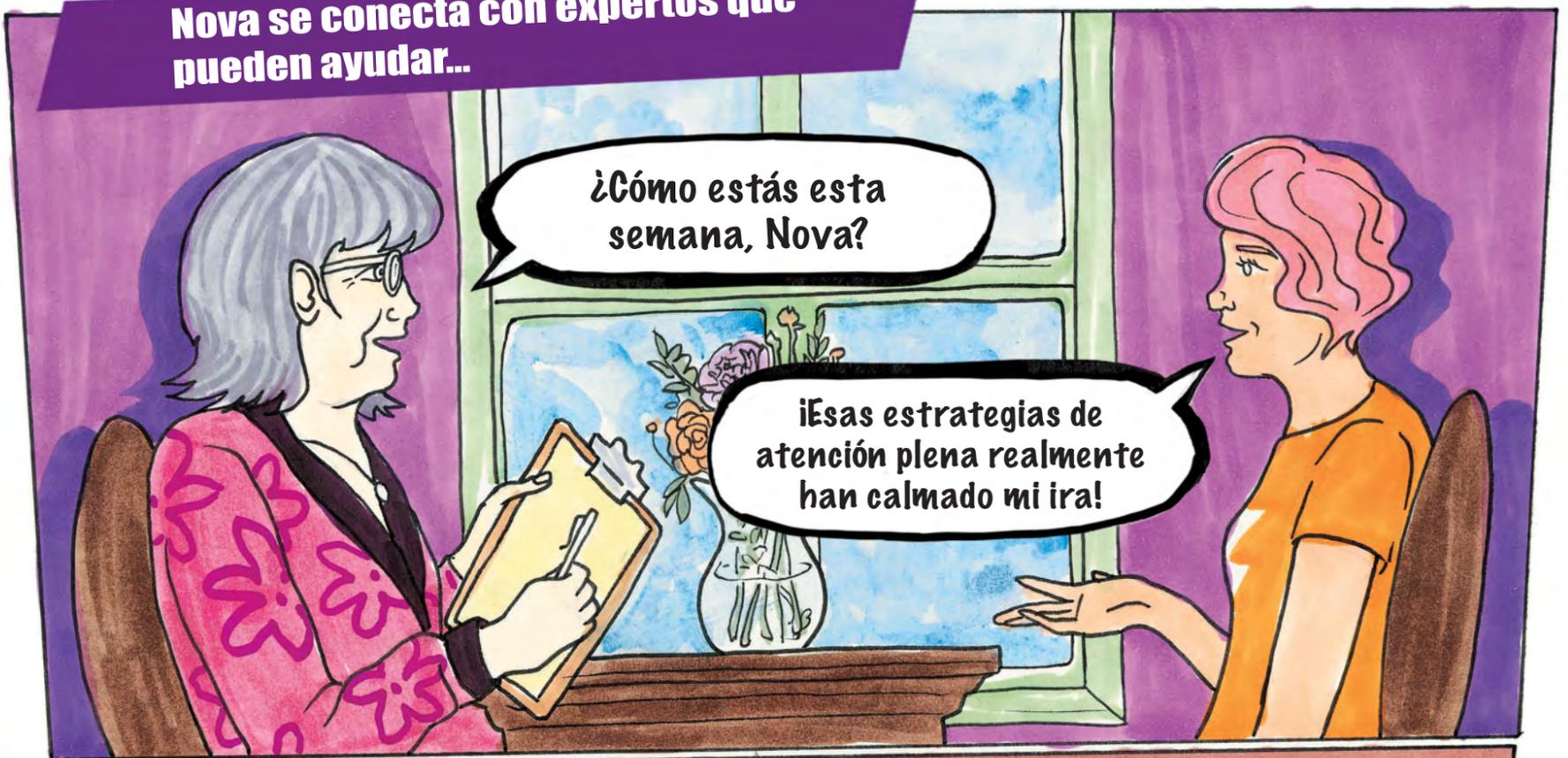
El tratamiento del abuso de múltiples sustancias se logra mejor cuando se utilizan tanto medicamentos como apoyo de expertos en salud mental.

**¡ABRAZO GRUPAL!**



Estamos aquí para ti, Nova.

**Nova se conecta con expertos que pueden ayudar...**



¿Cómo estás esta semana, Nova?

¡Esas estrategias de atención plena realmente han calmado mi ira!

**Nova va a terapia de grupo...**



¡Tengo mi moneda de "un mes sobria" hoy!

**En la farmacia...**



¿Sería suficiente un parche de 14 mg\* para reemplazar la cantidad que vapeo cada día?

La abstinencia de nicotina se puede controlar con terapia de reemplazo de nicotina (TRN).

\*Se puede colocar un parche de nicotina de 14 mg en el brazo y ayuda a reducir los antojos y la abstinencia de nicotina.

**Un poco más tarde...**



¿Nova eres esa?

¿Cómo van las clases?

¡Genial! ¡Recién hoy me devolvieron el examen y obtuve una excelente calificación!

¿Cómo vas con tu objetivo de no consumir ninguna sustancia? Me dijiste que preguntaras...

¡Cierto! Quiero que me lo preguntes. Y **SIGUE** preguntándome. ¡No he consumido ninguna sustancia durante más de 2 MESES!

¡Estoy tan orgulloso de ti!

...y ella también estaba orgullosa de sí misma.  
**Fin**

# ¡LÉELOS TODOS!

Cada personaje tiene su propia historia.



[bhwell.uky.edu](http://bhwell.uky.edu)