

Sustancias y juegos en jóvenes

Riesgos y prevención

ene 2026



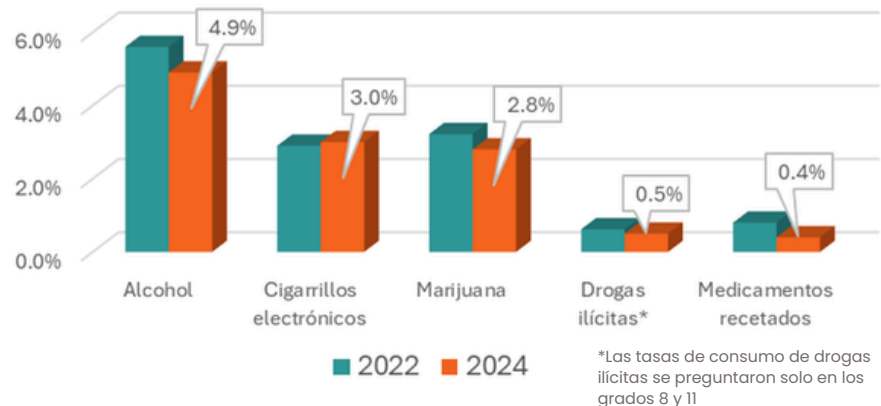
Department of
Health and Human Services
Behavioral Health Division

Las tasas de consumo de sustancias entre los jóvenes están disminuyendo.

Las tasas de consumo de sustancias en jóvenes para el condado de Washington fueron más bajas en general en 2024 que en 2022, teniendo en cuenta las tendencias a nivel nacional. El consumo de sustancias sigue siendo un riesgo de salud significativo para los jóvenes.

El consumo de sustancias entre los jóvenes disminuyó de 2022 a 2024

Consumo en los últimos 30 días en el condado de Washington
Datos combinados de la Encuesta de salud estudiantil de Oregon para los grados 6.º, 8.º y 11.º



- Los opioides incluyen analgésicos recetados y drogas ilegales como la heroína.
- El consumo de opioides puede dar lugar a la adicción o a la sobredosis accidental, e incluso a la muerte.
- El fentanilo es la causa de la mayoría de las muertes por sobredosis de opioides.
- El fentanilo es de 50 a 100 veces más fuerte que la heroína.
- El fentanilo con frecuencia se esconde en comprimidos o en polvo, y se vende en línea y en persona.

Las sobredosis de opioides están disminuyendo, aun así 47 jóvenes y adultos jóvenes de Oregon (de 10 a 24 años) murieron por sobredosis de opioides en 2024.

Autoridad de Salud de Oregon, División de Salud Pública, Programa de Prevención de Lesiones y Violencia. Panel de prevención de sobredosis de Oregon. 31/dic./2025

Hable con los jóvenes sobre los opioides y el riesgo de sobredosis.

- Hable de forma abierta y honesta sobre el consumo de sustancias.
- Explique qué es el fentanilo y por qué es peligroso.
- Dígalas a los jóvenes que nunca deben tomar comprimidos que no les haya recetado el médico.
- Haga énfasis en que los comprimidos comprados a través de las redes sociales no son seguros.
- Ayude a los jóvenes a elaborar un plan de salida para situaciones en las que puedan sentirse presionados a consumir drogas.

Preste atención a los cambios y pregunte al respecto.



Confíe en su instinto.

Escuche sin juzgar.

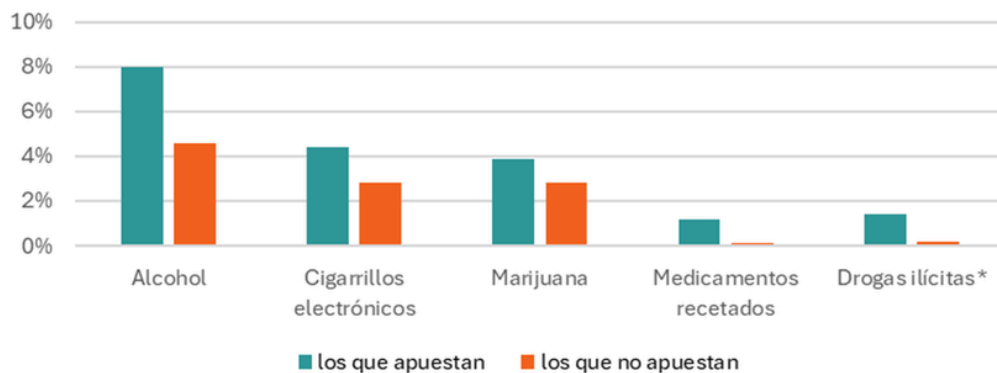


El apostar es una conducta riesgosa que está en aumento.

Los jóvenes se involucran en las apuestas a un ritmo cada vez mayor y quienes lo hacen informan mayores tasas de consumo de sustancias, depresión, ansiedad e ideas de suicidio.

Las tasas de consumo de sustancias son más altas entre los jóvenes a apostar

Uso durante los últimos 30 días, grados 6, 8 y 11
Encuesta de salud estudiantil de Oregón de 2024, condado de Washington



Signos que indican que el joven puede estar teniendo dificultades

- Cambios en el estado de ánimo, la conducta o el aspecto
- Perder interés en actividades que solía disfrutar
- Pasar el rato con amigos distintos de los habituales o retraerse de los amigos
- Usar las pantallas con secretismo
- Mal rendimiento escolar, faltar a clase
- Cambios en los hábitos de alimentación, sueño o higiene personal
- Más problemas con familiares o amigos, meterse en líos
- Gastar y perder dinero sin explicación

En 2024, los jóvenes del condado de Washington (6.º, 8.º y 11.º grado) informaron lo siguiente:

25%	Depresión
30%	Estrés y preocupación frecuentes
10%	Ideas de suicidio

Encuesta sobre salud para estudiantes de Oregon, 2024.

Muchos jóvenes recurren a las sustancias cuando tienen problemas de salud mental y emocional.

Factores y recursos de protección

¿Qué puede hacer?

- Genere confianza y escuche sin juzgar.
- Comuníquese de manera honesta y frecuente.
- Muestre apoyo y establezca expectativas claras.
- Conozca a los amigos de su hijo y los lugares que frecuentan.
- Guarde bajo llave los medicamentos y las sustancias.
- Tenga naloxona.
- Dé el ejemplo con hábitos saludables y habilidades de afrontamiento.
- Promueva la participación y las actividades escolares.
- Pasen tiempo de calidad juntos.
- Celebre los logros y el esfuerzo.
- Ayude a desarrollar habilidades de resolución de problemas y confianza.

Aumentar estos factores de protección puede ayudar a mejorar los resultados de salud conductual entre los jóvenes.

Dónde encontrar ayuda y apoyo:

Hawthorn Walk-in Center: 5250 NE Elam Young Pkwy, Hillsboro, Suite 100

Washington County Crisis Line: 503-291-9111 (available 24/7)

YouthLine: Text teen2teen to 839863 or call 877-968-8491

Alcohol & Drug Help Line: 1-800-923-4357

Al-Anon/Ala-teen: oregonal-anon.org or 1-800-344-2666

**Aprenda más,
manténgase
informado y
encuentre ayuda
si es necesario.**

Servicios de Adicción del condado de Washington

Encuentre información local sobre los opioides y la prevención de sobredosis, las opciones de tratamiento de trastorno por consumo de sustancias y la ludopatía.

**wcor.us/addictions
503-846-4528**

