



Igualdad

Dosis de
Pasión

ENTRE GOLES Y DECISIONES

Guía de Pares

**Dosis de
Pasión**

ENTRE GOLES Y DECISIONES

GUÍA DE HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA LA REDUCCIÓN DE
DAÑOS EN CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS
Y EL CUIDADO EN LAS BARRAS DE FÚTBOL

DIRECCIÓN DE BARRISMO SOCIAL DEL MINISTERIO DE IGUALDAD Y
EQUIDAD Y CORPORACIÓN ACCIÓN TÉCNICA SOCIAL
PROYECTO ÉCHELE CABEZA

DOSIS DE PASIÓN
2026

Gustavo Petro Urrego
Presidente

Luis Alfredo Acosta Zapata
Ministro de Igualdad y Equidad de Colombia

Pablo Mateo Zabala Vargas
Viceministro de las Juventudes

Dirección de Barrismo Social

Diego Edixon Karachas Rodríguez
Director y supervisor del convenio

Johan Andrey Suta Espinel
Apoyo a la supervisión del convenio

Equipo de la Dirección

Fabián Camilo García

Alejandra Rodríguez Niño

Diego Gerardo Tapia

Lorena Pineda Osma

Ricardo Cifuentes Torrente

Luis Eduardo Aranda Bonilla

Yeimi Patricia Farfán Archila

Sebastián Antorveza Tenjo

Juan Carlos Benítez

Santiago Valencia Giraldo

Saín Fernando Rodríguez

David Leonardo Cotrino

Equipo Corporación ATS

- Proyecto “Dosis de Pasión”

- Gina Díaz Lemus
Coordinadora proyecto - Autora de la Guía entre Goles y Decisiones
- Vanesa Morris
Representante Legal ATS
- Estefanía Sánchez
Directora de ATS
- Mario Olarte
Químico
- Alfonso Buitrago
Comunicador
- TODA
Diseño

- Martina Duque
Creadora de contenido

- Dámaso Hernández
Analista de datos

- Juan Sánchez
Fotógrafo y Videógrafo

- Dina Escobar
Contadora

- Wendy Rodríguez
Asistente de Contabilidad

- Julián Quintero
Asesor externo

Profesionales de formación por ciudad

Bogotá:

Cesar Rubio Jiménez, Mario Alejandro Neita, David Moreno Gómez, Yuri Andrea Suárez Otálora

Cali:

Edward Gallego, Laura Vargas Mazuera

Manizales:

Estefanía Sánchez Patiño,
Daniel Fernando Arredondo

Medellín:

Lorena Correa, David Gómez Valencia

Pereira: Armenia:

Julián Robayo, Carolina Torres Meneses

Las barras que lo hicieron posible

Bogotá:

Comandos Azules, Blue Rain, Nación Verdo-laga, Disturbio Rojo Izquierda, Disturbio Rojo Derecha, La Guardia Albi Roja

Cali:

Frente Radical Verdiblanco, Barón Rojo Sur

Manizales:

Holocausto Norte, Brigada 11

Medellín:

Rexixtenxia Norte, Chatarrerox, La Más Fiel

Pereira:

Lobo Sur

Armenia:

Artillería Verde Sur



ISBN de la publicación

Nº

© Reservados todos los derechos.

Bogotá D.C.

Colombia

ÍNDICE

ACLARACIÓN	9
AGRADECIMIENTOS	10
¿QUÉ ES “DOSIS DE PASIÓN”?	13
DIRECCIÓN DE BARRISMO SOCIAL	14
CORPORACIÓN ACCIÓN TÉCNICA SOCIAL	15
INTRODUCCIÓN	16
1. CAPÍTULO 1. PRETEMPORADA	20
1.1 El consumo de sustancias y la realidad en las canchas	21
1.2 Radiografía de las barras futboleras y el consumo de SPA	23
1.3 Conceptos básicos para aprovechar esta guía	39
1.3.1. Cambio de paradigma	39
1.3.2. Qué son las Sustancias Psicoactivas (SPA)?	41
1.4 La Reducción de Riesgos y Daños (RRD) como estrategia de convivencia, salud pública y cuidado colectivo	42
1.5 Clasificación de las sustancias psicoactivas según su estatus socio-legal	43
1.6 Clasificación de sustancias psicoactivas por efecto farmacológico	45
1.7 Tipos de consumo	47
1.8 Cuidado colectivo y trabajo de pares base de la RRD. La barra como equipo emocional	49
2. CAPÍTULO 2. LA PREVIA ANTES DEL JUEGO O EL CONSUMO	52
2.1 La cabeza llega primero (set y setting)	53
2.2 Conocer los riesgos es leer todos los equipos	55
2.2.1. Identificación y manejo de sobredosis por consumo de SPA	55
2.2.2. Alcohol	55
2.2.3. Sedantes e hipnóticos (benzos, ruedas, roches, pastas)	57
2.2.4. MDMA o Éxtasis	58
2.2.5. Cannabis, marihuana, porro	59
2.2.6. Cocaína	60
2.2.7. Alucinógenos (LSD, Nexus, hongos, ketamina)	62
2.2.8. Bazuco / basuco — un juego de alta intensidad y alto riesgo	63
2.2.9. Nicotina, cigarrillo	64
2.2.10. Vaporizador	65
2.2.11. Pegante (pega), boxer	65
2.2.12. Tusi	66
2.3 Saber qué hay en el juego: análisis de sustancias	68
2.4 Prepararse antes del partido: lo que sí se puede hacer	69
2.4.1. Organización y gastos	69
2.4.2. Sobre el consumo de SPA antes	70
2.4.3. Regular los tiempos y las pausas	71

2.4.4. Estado emocional y conflictos	71
2.4.5. Planear el tiempo fuera.....	72
2.4.6. Organización del parche	72
3. CAPÍTULO 3. EL DURANTE DEL CONSUMO DE	
SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.....	73
3.1 El bus: la cancha que nadie entrena y los consumos se disparan	74
3.2 Estadio, tribuna y el consumo durante.....	74
3.3 Prácticas de consumo responsable	75
3.4 Específicamente en el caso de las sustancias de administración esnifada	76
3.5 Mezclas: cuando se desordena el juego	76
3.6 Cuidado inmediato en la tribuna.....	76
3.7 Hidratación y cuidado básico.....	77
3.8 Cuidado de objetos.....	77
3.9 Cuidado del cuerpo.....	78
3.10 Cuidado sexual	78
3.11 Cuando la emoción se desborda: consumo, tribuna y decisiones en caliente.....	78
3.12 Violencias entre parches y dentro del grupo.....	79
3.13 Violencias basadas en género y violencia sexual.....	79
3.14 Jugadas que hacen perder el partido	81
4. CAPÍTULO 4. DESPUÉS DEL PARTIDO.....	83
4.1 Leer el partido: ¿cómo nos fue?	84
4.2 El bajón: parte del proceso.....	85
4.3 La barra, el cuidado y el trabajo entre pares	86
4.4 Derechos: no castigo, no estigma, sí dignidad.....	88
4.5 La barra como red de cuidado real.....	89
5. CAPÍTULO 5. PA'CERRAR.....	90
5.1 Hinchadas que inspiran	90
5.2 ¿Cómo se usa esta guía?.....	90
5.3 Tiempo de adición: Bitácoras y actividades para el parche.....	91
5.3.1. "Armar la alineación antes de salir".....	91
5.3.2. "¿Quién pilotea el bus?"	91
5.3.3. "Leer el rival".....	91
5.3.4. "El VAR del parche" (revisión del partido).....	92
5.3.5. "El que levanta la mano"	92
5.3.6. "La maleta del viaje".....	92
5.3.7. "Bajar el ritmo"	92
CIERRE.....	93
BIBLIOGRAFÍA COMPLETA	96



Dosis de Pasión

LAS BARRAS NOS COMPROMETEMOS

OJEE SE COMPROMETEN
A TODO EL GRUPO DE
INTEGRANTES PARA
EL OBJETIVO DE
DIRECTO
QUE NUNCA SE RINDEN
BARRADA 11 H24

PROMISO
LA VIDA Y
NUESTRO RESUMENEE
BARRA



ACLARACIÓN

“Entre goles y decisiones. Guía de herramientas prácticas para la reducción de daños en consumo de sustancias psicoactivas y el cuidado en las barras de fútbol” es el resultado de un proceso de investigación, consulta, diálogo y conversación con personas integrantes de barras populares, así como con equipos técnicos y personas profesionales que hicieron parte del proyecto “Dosis de Pasión”.

Tiene como propósito comprender, analizar y abordar el consumo de sustancias psicoactivas en estos contextos futboleros desde un enfoque de reducción de riesgos y daños, integrando la salud mental, la gestión de las emociones y el cuidado colectivo dentro y fuera de la cancha.

En ese sentido, la guía propone estrategias, herramientas y acciones desde los liderazgos barristas para el cuidado propio, del parche y de sus entornos, orientadas a minimizar los impactos negativos asociados al consumo.

En ningún caso se pretende fomentar el consumo; por el contrario, se busca reducir los riesgos y daños, promoviendo el bienestar, la toma de decisiones informadas y el respeto por los derechos de las personas que consumen.

AGRADECIMIENTOS

Este proceso no se construyó solo.

Como en cualquier partido importante, hubo quienes se la jugaron desde antes de que sonara el pitazo inicial.

Al Gobierno Nacional, por asumir el reto de transformar la política de drogas en Colombia y abrir el camino a enfoques más humanos, basados en la evidencia y en la vida. Apostarle a la reducción de riesgos y daños no es menor: es reconocer la realidad y decidir intervenirla desde el cuidado, no desde el castigo, en línea con la **Política Nacional de Drogas 2023–2033**, que orienta el abordaje del consumo desde la salud pública y los derechos humanos. Al Ministerio de Igualdad y Equidad, por dar un paso que no se había dado: escuchar, reconocer y trabajar con una población históricamente estigmatizada, como son las barras de fútbol. Por entender que aquí no solo hay consumo, sino también organización, identidad, aguante por la vida y una potencia enorme para la construcción de ciudadanía.

A la Dirección de Barrismo Social, por creerse esta jugada completa.

Por entrar al partido cuando no era fácil. Por sostener el proceso incluso cuando implicaba reconocer lo que muchas veces se quiere negar: que el consumo existe, y que hablarlo con honestidad también es una forma de cuidado. Por demostrar que el barrismo también es organización, es tejido social y es apuesta por la vida.

A la Corporación Acción Técnica Social, por su trayectoria, su rigor y su capacidad de llegar donde otros no llegan. Por mover la reducción de riesgos y daños de la fiesta a la cancha, del rave a la tribuna, del discurso a la vida real. Por seguir innovando, incomodando y abriendo caminos donde lo fácil habría sido no entrar.

Pero los agradecimientos más grandes, los que realmente sostienen este proceso, son para las quince barras de seis ciudades que hicieron posible este camino. Las pioneras. Las que se sentaron a hablar cuando no era común hacerlo. Las que transformaron el miedo en preguntas, el desconocimiento en palabra y las dificultades en retos colectivos.

Sin ustedes, sin sus voces, sin sus historias, sin estos 45 espacios compartidos, esta guía no existiría. Aquí está su experiencia, su verdad y su forma de habitar el fútbol y la vida.

Y, finalmente, al fútbol.

A esa dosis de pasión que nos une, que nos convoca, que nos sostiene.

Al ritual que es tribuna, parche, viaje y emoción colectiva. Porque fue desde ahí, desde la cancha y no desde afuera, que decidimos aportar al cuidado, a la vida y a las decisiones. Porque al final, como en el fútbol: esto nunca fue un trabajo individual... fue un juego colectivo.





¿QUÉ ES “DOSIS DE PASIÓN”?

Es el nombre que recibe el Convenio N° 398 de 2025 entre el Fondo para la Superación de Brechas de Desigualdad Poblacional e Inequidad Territorial y la Corporación Acción Técnica Social, cuyo objeto es “aunar esfuerzos técnicos, administrativos, operativos, logísticos y financieros para desarrollar la estrategia ‘Dosis de Pasión’, orientada a promover prácticas de autocuidado, cuidado colectivo y reducción de riesgos y daños asociados al consumo de sustancias psicoactivas y nicotina en personas integrantes de organizaciones barristas de fútbol”.

Es decir, es la estrategia mediante la cual la Dirección de Barrismo Social del Ministerio de la Igualdad y Equidad responde a la demanda de las barras de fútbol de abordar el consumo de sustancias psicoactivas desde un enfoque de cuidado, autocuidado, cuidado colectivo y reducción de riesgos y daños.

El proyecto se desarrolla con quince (15) barras de fútbol en seis (6) ciudades de Colombia, donde, entre otras actividades, se realizó una actualización del diagnóstico de consumo, 45 sesiones de formación en reducción de riesgos y daños y gestión emocional, 45 intervenciones en territorio que incluyeron el servicio de análisis de sustancias y una estrategia de comunicación digital con piezas orientadas a la reducción de riesgos y daños, así como mediciones sobre cambios de comportamiento, transformación de paradigmas y superación del estigma y la discriminación.

Esta guía, “Entre goles y decisiones”, hace parte fundamental del proceso de formación y apropiación de conocimientos, y se proyecta como una herramienta para la continuidad y multiplicación del enfoque de reducción de riesgos y daños y cuidado colectivo, a partir del trabajo de liderazgos barristas como pares comunitarios.

DIRECCIÓN DE BARRISMO SOCIAL

La Dirección de Barrismo Social adopta y ejecuta políticas, planes, programas y proyectos orientados a la promoción de derechos, prevención y atención de situaciones de violencia, discriminación, exclusión y vulneración que afecten a quienes ejercen el barrismo social. También, coordina y articula intersectorial e interinstitucionalmente la oferta del Estado para este sector de la población.

El programa BARRISMO SOCIAL AGUANTE POPULAR POR LA VIDA tiene como objetivo fortalecer los procesos populares sociales barristas para mejorar las condiciones de vida de las juventudes barristas y sus familias y cuenta con tres líneas estratégicas representadas desde tres componentes:

1. Componente de fortalecimiento de culturas vivas comunitarias y futboleras
2. Garantía de derechos
3. Componente de transformación cultural para la vida



CORPORACIÓN ACCIÓN TÉCNICA SOCIAL

La Corporación Acción Técnica Social es una entidad sin ánimo de lucro, que desde el 2007 trabaja con gobiernos, empresa privada, agencias de cooperación y organizaciones locales, nacionales e internacionales, para reformar las políticas de drogas desde la reducción de daños y gestión de placeres, la incidencia política, la regulación de los mercados, la movilización social, el activísimo y la participación de las personas consumidoras.

Desde 2015 el Consejo Económico y Social de la ONU ECOSOC, nos otorgó el Estatus Consultivo Especial ante las Naciones Unidas, estatus que nos pone en un lugar privilegiado para la interlocución desde la sociedad civil ante la Organización de Naciones Unidas.

Con el propósito de interactuar de manera sistemática con las poblaciones y territorios objeto de sus proyectos, ha logrado integrar métodos de investigación e intervención multidisciplinaria bajo la categoría de Metodología para la Acción Técnica Social (MATS). El proceso de la MATS implica la formulación, el diseño y la implementación de Estrategias de Comunicación y Movilización Social, con las que las personas implicadas se convierten en agentes de cambio, desarrollando así capacidades en los grupos y las comunidades para el logro de objetivos de política pública.



INTRODUCCIÓN

“Los partidos se ganan primero en la mente”

En Colombia el fútbol no solo se mira, se vibra, se siente. Ha sido una forma de tramitar la vida, de resistir en medio de tantas violencias, de sostenerse cuando todo alrededor parece romperse. Para muchas personas, el fútbol no es un escape, es una forma de existir, de encontrarse, de seguir.

Hablar de cultura futbolera en Colombia también implica reconocer que ha estado atravesada por violencias de todo tipo; sociales, económicas y políticas que no son propias del fútbol, pero que lo han tocado. En ese camino, el fútbol ha sido muchas veces reducido a la idea de “pan y circo”, desconociendo su potencia cultural, comunitaria y emocional.

Por ende, el estadio no es solo un lugar físico. Es cuerpo, es emoción, es energía colectiva. Es el espacio en el que miles de voces se vuelven una sola, donde se grita lo que no se puede decir en otros lados, donde se abraza a alguien que no se conoce pero se siente propio. Es esa efervescencia colectiva que hace que todo se intensifique: la alegría, la rabia, la esperanza... y también las decisiones.

En la tribuna, todo se sincroniza.

Los cuerpos, las emociones, y muchas veces también los consumos de drogas.

Se juega en la cancha, sí. Pero también en la calle, en el barrio, en la vida cotidiana. Se juega en la memoria de los pueblos, en las historias que se cuentan, en los viajes, en los cantos, en los abrazos y en las derrotas que también enseñan. Para muchas personas, el fútbol ha sido una forma de resistir, de encontrarse, de sentir que se pertenece a algo más grande que sí mismos.

También las barras han sido señaladas, estigmatizadas, reducidas a narrativas de violencia. Y aunque han existido expresiones que no se pueden negar, quedarse solo en esa mirada es no ver todo lo demás: la organización, el apoyo, el aguante, la red que se teje entre quienes comparten una camiseta, un territorio y muchas historias.

Porque el aguante no es solo resistir.

También es sostener al otro y la otra, no dejarle caer, estar.

En los barrios, el parche no es solo un junte.

Es una forma de habitar el mundo.

Como lo muestran procesos comunitarios en contextos populares, el “parchar” ha sido históricamente estigmatizado, pero en realidad es un espacio donde las personas resignifican la vida cotidiana, construyen vínculos y generan formas de cuidado colectivo. En lugares donde muchas veces no hay acceso a servicios dignos de salud mental, el parche se vuelve ese lugar donde se habla, se siente, se acompaña, incluso sin nombrarlo así.

El fútbol, entonces, es ritual.

La tribuna es emoción colectiva.

El parche es sostén.

Y en medio de todo eso, el consumo de sustancias aparece.

No se puede negar. Pero tampoco se puede simplificar.

Tiene riesgos y daños que son reales.

Pero no es el origen de todo lo que pasa ni fuera ni dentro del estadio.

Muchas veces, lo que hay detrás es la falta de herramientas para entender lo que se siente, para gestionar emociones, para tomar decisiones en medio de la intensidad. Es la necesidad de pertenecer, de celebrar, de olvidar, de aguantar.

Y en ese camino, hoy está pasando algo importante.

Algo que vale la pena decirlo como se dice en el fútbol: esto no es cualquier “cotejo”.

Es un “clásico”.

Que el Ministerio de la Igualdad y Equidad haya decidido entrar en este campeonato y jugarse un partido junto con la Corporación Acción Técnica Social y su proyecto Échele Cabeza, no es menor. Es reconocer que las barras no son el problema, son parte de la solución.

Así nació **“Dosis de Pasión”**; una apuesta que no llega a señalar desde la tribuna de afuera, sino a meterse al partido, a jugar desde adentro, con quienes viven esta realidad todos los días.

Un proceso que reconoce que el fútbol es una fiesta, y que como en casi todas las fiestas, el consumo está presente. Por eso, esta realidad no se aborda desde la prohibición ni el juicio, sino desde una estrategia táctica: la reducción de riesgos y la disminución de los daños que se puedan generar, entendiendo el consumo como parte del contexto y no como algo externo a él.

Este proceso arranca en seis (6) ciudades, con quince (15) barras, y nace también por lo que los mismos parches han venido diciendo: que necesitan herramientas reales, sin juicio moral, sin estigma, para cuidar la vida en medio de la pasión.

Porque cuando lo único que llega es exclusión o señalamiento, lo que crece es el riesgo.

Pero cuando se reconoce, se escucha y se construye desde el parche, se abren caminos de cuidado, de organización y de transformación.

Por eso nace **“Entre goles y decisiones. Guía de herramientas prácticas para la reducción de riesgos y daños en consumo de sustancias psicoactivas y el autocuidado en las barras”**.

Una guía construida con el parche de las barras, para cuidar y no juzgar, desde la profunda convicción de que así como se prepara un equipo para salir a la cancha, también se pueden construir herramientas desde lo comunitario para jugar mejor la vida: decidir con información, reducir riesgos, gestionar el placer y las emociones para cuidarse y cuidar al parche.

Entonces no es un “manual para decir qué hacer”.

Es una invitación a pensar distinto, a hablar de lo que no se habla, a entender lo que pasa y a tomar decisiones con más conciencia. A “poner el balón en la cancha”.

A desmitificar que lo único que existe es lo negativo.

Reconocer que alrededor del fútbol también hay vida, apoyo, esperanza, gestión emocional y comunidad.

Porque al final...el partido no solo se juega en la cancha.

Se juega en el cuerpo, en la cabeza, en la tribuna, en el parche.

Y ahí también se cuida la vida.



1. CAPÍTULO 1.

PRETEMPORADA

Historia para arrancar



“La previa que nos sacó del partido”.

Era un clásico. De esos que no se explican... se sienten.

El parche se había citado desde temprano. Todo bien: risas, camisetas, los trapos y esa música que hace que la emoción vaya subiendo, como cuando el equipo sale a la cancha.

Uno de los pelados había tenido un día pesado. Venía peleado con la familia; se agarran resto por pertenecer a la barra, porque le tildan que es un parche de vagos y consumidores... Ojalá supieran lo que la barra y ese parche significan para él, pensó.

Estaba rayado, pero igual cayó.

“Esto se arregla allá”, dijo.

En la previa empezaron suave. Unos tragos, unos pases, el ambiente arriba. Pero nadie habló de cómo venían. Nadie preguntó. Nadie leyó la jugada.

En el bus la cosa se subió como de costumbre. Lo que empezó como parche se volvió descontrol. Mezclas, presión, “dele que usted aguanta”, “no sea flojo, nea”. Cada quien en su vuelta.

En el estadio ya no era lo mismo.

Uno no sabía qué estaba sintiendo. Otro estaba ido. Otro se perdió.

El partido seguía... pero el parche ya no estaba jugando el mismo juego.

Esa noche no hubo pelea, no hubo policía, no hubo noticia.

Pero tampoco hubo cuidado.

Y a veces perder un partido no es que pase algo “grave”.

A veces es no disfrutarlo.

No recordarlo.

No estar realmente ahí.



1.1

El consumo de sustancias y la realidad en las canchas

Hablar del consumo de sustancias psicoactivas en las barras implica mirar la realidad de frente, sin estigmas, pero también sin ingenuidad. Los datos muestran que no se trata de un fenómeno aislado, sino de una práctica presente en distintos niveles y momentos de la vida barrista.

En el mundo, millones de personas consumen sustancias psicoactivas, pero solo una parte desarrolla patrones problemáticos (UNODC, 2023). Esto significa algo clave: **nno todo consumo es problemático** aunque cualquier consumo puede implicar riesgos dependiendo de las condiciones en que ocurre.

Cuando esta lectura se aterriza al contexto colombiano y, específicamente, a las barras de fútbol, el panorama se vuelve más concreto. Estudios con población barrista evidencian que el consumo es una práctica extendida: **el 97,3 % ha consumido alcohol alguna vez (78,4 % en el último mes), el 59,4 % marihuana en el último año y el 30 % cocaína**. Además, en jóvenes vinculados a dinámicas barristas en Bogotá, **el 17 % reporta consumo de marihuana e inhalantes y el 18 % consumo excesivo de alcohol** (Échele Cabeza, caracterizaciones en contextos de consumo).

Estas cifras no hablan solo de sustancias, hablan de contexto. El consumo en las barras no ocurre en el vacío: se da en la previa, en los viajes, en el estadio, en el encuentro con el parche. Está atravesado por la emoción, la pertenencia, la presión grupal y también por momentos personales complejos. Por eso, entender el consumo en este escenario implica reconocer que es, en gran medida, una **práctica social**.

A esto se suma un cambio importante en las dinámicas recientes de consumo. En los análisis realizados en el marco del proceso, una proporción significativa de las muestras entregadas como “tusi” no corresponde a una sustancia única. Por el contrario, se trata de **mezclas variables**, donde con frecuencia se han identificado combinaciones de sustancias como ketamina, MDMA/MDA y otros compuestos.

Esto tiene una implicación clave **las personas muchas veces no saben realmente qué están consumiendo.**

Esta incertidumbre aumenta los riesgos, porque:

- No hay claridad sobre la dosis real
- Los efectos pueden ser impredecibles
- Las mezclas pueden generar reacciones físicas y emocionales más intensas o inesperadas

En otras palabras, el riesgo hoy no es solo consumir, sino **consumir en condiciones de desinformación.**

Aquí es donde aparece una idea central para esta guía: **el riesgo no depende solo de la sustancia, sino de la jugada completa.**

Es decir, de cómo se consume, en qué momento, con quién, en qué estado emocional y en qué condiciones. En contextos como las barras, donde la intensidad emocional es alta y las dinámicas colectivas son fuertes, estas variables se vuelven aún más determinantes.

Por eso, más que reducir esta conversación a “consumo sí o no”, lo que se propone es una lectura más amplia y honesta de la realidad. Entender que no todas las personas están en el mismo nivel de riesgo, pero que cualquiera puede tener un mal momento si no cuenta con información, herramientas y un entorno que cuide.

En clave de parche: no todos están jugando el mismo partido... pero cualquiera puede perder la jugada si no sabe cómo se está jugando.



No se trata de cancelar el partido, se trata de jugarlo sin lesionarse.

1.2

Radiografía de las barras futboleras y el consumo de SPA

Encuesta de entrada / salida

Hablar del consumo de sustancias psicoactivas en las barras también implica escuchar las voces, experiencias y realidades de quienes habitan estos espacios. Por eso, en el marco del proyecto “Dosis de Pasión”, se aplicó una encuesta de entrada y salida como herramienta de recolección de información anónima e individual, orientada a comprender mejor las dinámicas de consumo, cuidado colectivo, salud mental y percepción del riesgo presentes en las barras participantes.

Así como en un equipo de fútbol el técnico necesita leer el estado físico y emocional de sus jugadores antes de salir a la cancha, este proceso requería construir una “radiografía” inicial que permitiera conocer cómo llegan los barristas frente al consumo de sustancias psicoactivas, cuáles son sus prácticas de cuidado, qué conocimientos tienen sobre reducción de riesgos y daños y cuáles son algunas de las situaciones emocionales y sociales que atraviesan sus contextos cotidianos.

Más que reducir a las personas a cifras, esta radiografía busca validar o negar percepciones, así como identificar

tendencias de investigación, análisis e intervención que permitan reconocer riesgos, identificar prácticas protectoras y aportar a la construcción de estrategias de cuidado más cercanas a las realidades del barrismo popular. Los resultados no representan la totalidad de las barras del país, pero sí constituyen una aproximación significativa a las experiencias y narrativas de quienes hicieron parte de este proceso en seis ciudades de Colombia.

En total, 695 personas respondieron los instrumentos aplicados en el marco del proceso, ya fuera diligenciando únicamente la encuesta de entrada, únicamente la de salida o ambas. Teniendo en cuenta que el proceso formativo contó con la participación de 1.038 personas en las diferentes sesiones desarrolladas con las barras, esto representa una cobertura aproximada del 67% de las y los participantes.

Es importante señalar que, por las dinámicas propias del barrismo, los tiempos de participación y la rotación natural de asistentes entre sesiones, no todas las personas permanecieron durante la totalidad del proceso. Aun así, la muestra obtenida permite construir una radiografía significativa y representativa sobre las dinámicas de consumo, cuidado colectivo, salud mental y percepción del riesgo presentes en las barras participantes.

A continuación, se presentan algunos de los principales hallazgos:

Ilustración 1. Datos sociodemográficos

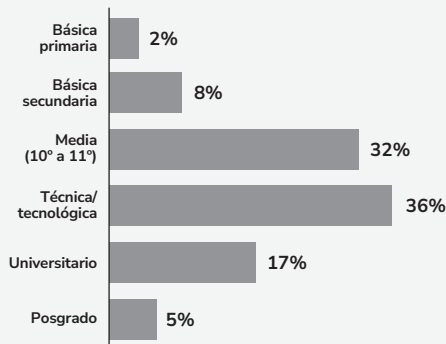
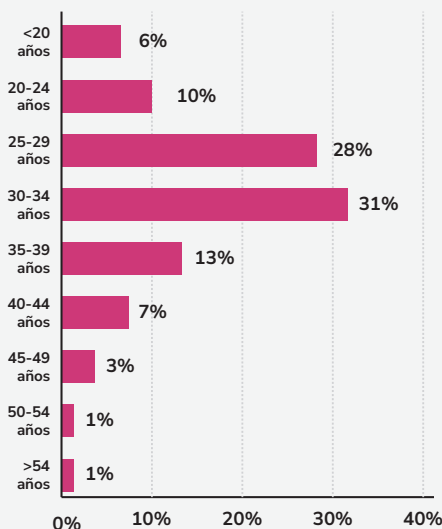
La radiografía muestra una barra donde el aguante y la energía colectiva siguen estando muy marcados por lo masculino. Pero también deja ver algo clave: el barrismo no es solo una etapa pasajera ni únicamente de pelados. Muchas personas crecen dentro del parche y hacen de la barra parte de su vida, su identidad y su forma de construir comunidad.

POBLACIÓN ALTAMENTE MASCULINIZADA

La relación es de 3 hombres por cada mujer presente en el estudio



DISTRIBUCIÓN POR GRUPOS DE EDAD



68% CON EDUCACIÓN MEDIA O TÉCNICA

La gran mayoría de los participantes se encuentra en bachillerato completo y formación técnica/profesional

22% DE ACCESO A EDUCACIÓN SUPERIOR

Una quinta parte de la población cuenta con estudios universitarios o de posgrados

Fuente: Creación propia encuesta ATS, 2026.

Ilustración 2. Motivaciones asociadas al consumo de sustancias psicoactivas

El consumo no aparece solo por “la fiesta” o por pasar el rato. En muchos casos también tiene que ver con cómo se llega emocionalmente al parche, con la presión del grupo, con soltarse más para cantar, alentar o sentirse parte de la barra. A veces se consume para celebrar, otras para encajar, bajar la tensión o dejar de pensar un rato. Por eso hablar de consumo en las barras también es hablar de emociones, pertenencia y formas de vivir la intensidad colectiva.



¿Consumes sustancias psicoactivas ilegales cuando asistes al estadio o participas en actividades de la barra?

Razón del consumo en situación de barra	Proporción de la razón del consumo	Frecuencia			
		Pocas veces	A veces	Siempre	Total general
Porque lo disfruto	55,81%	17,36%	42,76%	40,28%	100,00%
Por costumbre	20,54%	20,75%	45,28%	33,96%	100,00%
Para divertirme más	10,47%	33,33%	40,74%	25,93%	100,00%
Para integrarme al grupo	7,36%	0,00%	100,00%	0,00%	100,00%
Para manejar emociones (estrés, tristeza, enojo)	7,36%	10,53%	63,16%	26,32%	100,00%
Para sentirme más desinhibido(a)	1,16%	66,67%	0,00%	33,33%	100,00%
Otra	3,88%	50,00%	30,00%	20,00%	100,00%
Por presión del grupo	0,26%	100,00%	0,00%	0,00%	100,00%
Porque todos lo hacen	0,78%	0,00%	50,00%	50,00%	100,00%
Total general	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Creación propia encuesta ATS, 2026.

Ilustración 3. Frecuencia de consumo reportada por las personas participantes

La frecuencia de consumo permite entender qué sustancias están más presentes y normalizadas dentro de las dinámicas barristas. En esa lectura, el alcohol aparece en un lugar central en la previa, los viajes y los espacios de encuentro del parche. Muchas veces funciona como una forma de compartir, soltarse y fortalecer la conexión grupal. Pero también es importante reconocer que, cuando se descontrola, puede terminar asociado a riñas, decisiones impulsivas y situaciones de riesgo dentro y fuera de la tribuna.



En los últimos 30 días, ¿cuáles consumiste y con qué frecuencia?

Sustancia	Proporción al consumo	Frecuencia de consumo en los últimos 30 días					
		1 día	2 días	3-5 días	6-9 días	10-19 días	20 o más días
Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc)	84%	13%	11%	28%	19%	17%	12%
Café	60%	26%	10%	18%	11%	10%	25%
Cannabis (marihuana, mota, hierba, hachís, etc)	52%	34%	5%	8%	8%	6%	40%
Bebidas energizantes	40%	19%	17%	24%	15%	12%	14%
Tabaco (cigarillos, tabaco de mascar, puros, etc)	39%	30%	11%	15%	8%	8%	28%
Cocaína	32%	22%	11%	22%	19%	11%	15%
Tusibi (Color o polvo rosa)	26%	17%	10%	22%	17%	22%	12%
Vaporizadores de nicotina /cigarillos electrónicos	18%	26%	11%	17%	17%	9%	20%
Alucinógenos (LSD, DMT, ácidos, hongos, ketamina, etc)	13%	27%	11%	17%	11%	17%	17%
MDMA (en cristales o pastillas)	12%	30%	20%	10%	14%	10%	16%
Popper / Dick	7%	28%	21%	10%	15%	10%	15%
2-CB (Nexus)	5%	41%	16%	13%	6%	13%	13%
Benzodiacepinas o pastillas para dormir Sin fórmula médica	5%	41%	15%	19%	7%	7%	11%
Inhalantes y/o disolventes volátiles (gasolina, pinturas, etc)	3%	28%	11%	11%	6%	17%	28%
Enteógenos (Yage, mezcalina, ayahuasca)	3%	56%	6%	13%	6%	6%	14%
Opioides/Opiáceos, sin fórmula médica (heroína, oxicodona, tramadol, etc)	2%	43%	21%	14%	0%	14%	7%
Pegante	2%	33%	22%	0%	0%	11%	33%
Bazuco	1%	25%	13%	0%	25%	13%	25%

Fuente: Creación propia encuesta ATS, 2026.

Ilustración 4. Sustancias psicoactivas de mayor presencia en las dinámicas barristas participantes

La presencia de sustancias como el cannabis y el tusi deja ver que las formas de consumo dentro de las barras también han ido cambiando con el tiempo. En especial el tusi, que aparece cada vez más en ciertos parches y escenarios de fiesta, mostrando nuevas formas de consumir, de socializar y hasta de “parchar”. Muchas veces estas sustancias llegan desde la curiosidad, la experimentación o el querer vivir nuevas experiencias, sobre todo en consumos de primera vez o consumos ocasionales.



SUSTANCIAS DE MAYOR ALCANCE Y USO SOCIAL CONSUMO EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS

1. SUSTANCIAS LEGALES

Sustancias permitidas por la ley y de uso ampliamente aceptado



1

BEBIDAS ALCOHÓLICAS **84%**

Es la sustancia con mayor presencia y punto de referencia en el grupo



2

CAFÉ **60%**

Presenta un uso elevado con un marcado perfil de hábito diario



3

BEBIDAS ENERGIZANTES **40%**

Su consumo supera al del tabaco en esta población específica



4

TABACO **39%**

(Cigarrillos, tabaco de mascar, puros, etc)

Uso significativo, aunque por debajo de las bebidas energizantes



2. SUSTANCIAS REGULADAS PERO NO ILEGALES

Sustancias de venta legal pero con regulación específica y restricciones de uso y publicidad



1

VAPORIZADORES DE NICOTINA / CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS **18%**

Dispositivos de uso legal en Colombia, pero regulados en su venta, publicidad, promoción y consumo



Nota: Los porcentajes representan la porción de personas que consumieron cada sustancia en los últimos 30 días

3. SUSTANCIAS ILÍCITAS

Sustancias cuyo uso, posesión, producción o comercialización son ilegales en Colombia



1

CANNABIS **52%**

(Marihuana, mota, hierba, hachís, etc)



2

COCAÍNA **32%**



3

TUSI (Color o polvo rosa) **26%**



4

ALUCINÓGENOS/PSICODÉLICOS **13%**

(LSD, DMT, ácidos, hongos, ketamina, etc)



5

MDMA (En cristales o pastillas) **12%**



6

POPPER / DICK **7%**



7

2-CB (Nexus) **5%**



8

BENZODIACEPINAS O PASTILLAS PARA DORMIR (Sin fórmula médica)



9

INHALANTES Y/O DISOLVENTES VOLÁTILES (Gasolina, pintura, etc)



10

ENTEÓGENOS **3%**

(Yage, mezcalina ayahuasca)



11

OPIOIDES/OPIÁCEOS sin fórmula médica (Heroína, oxicodona, tramadol, etc)



12

PEGANTE **2%**



13

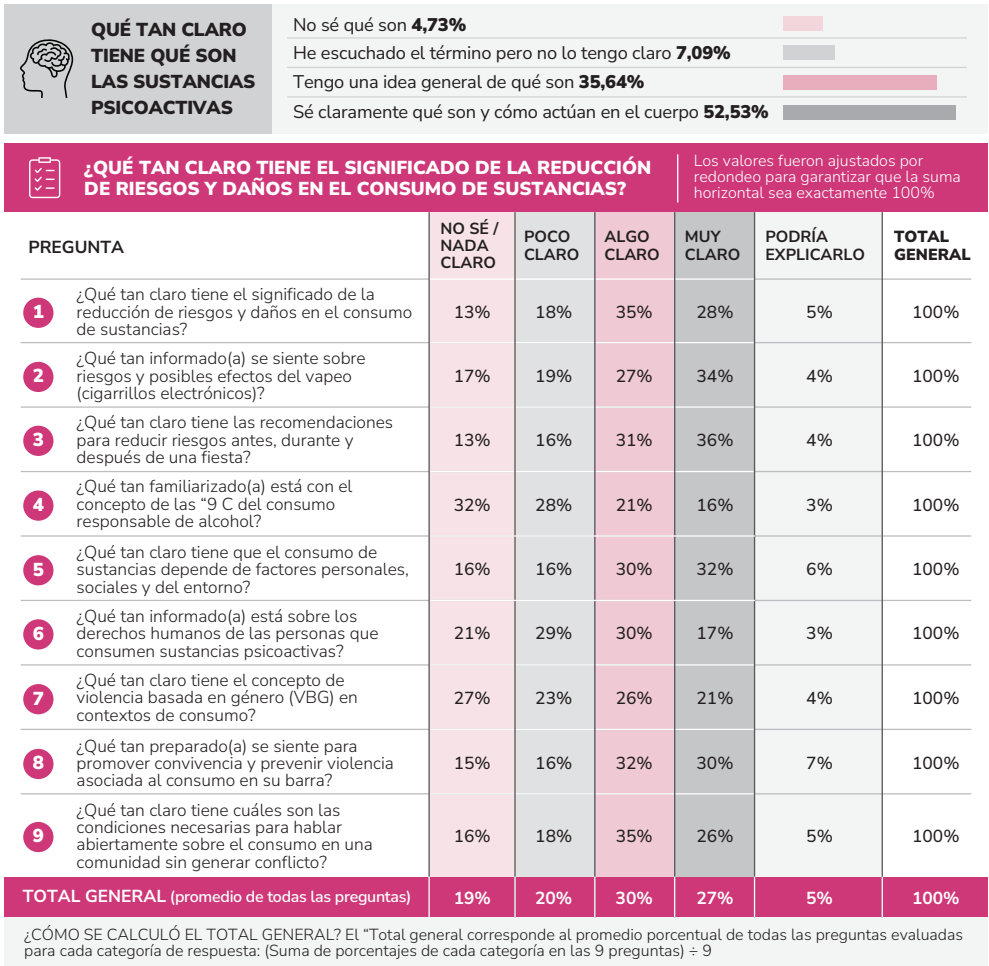
BAZUCO **1%**



Fuente: Creación propia encuesta ATS, 2026.

Ilustración 5. Percepción sobre reducción de riesgos y daños antes del proceso formativo

Los resultados muestran algo importante: muchas personas sí tienen información o conocimientos que han aprendido en el parche y desde la experiencia, pero eso no siempre significa que existan prácticas de cuidado o decisiones más seguras. Saber no siempre alcanza cuando hay presión del grupo, emoción arriba o decisiones en caliente. Además, quienes sienten que no tienen información clara o suficiente aparecen como un grupo que necesita más herramientas, conversación y acompañamiento para reducir riesgos y cuidar mejor la vida dentro y fuera de la tribuna.



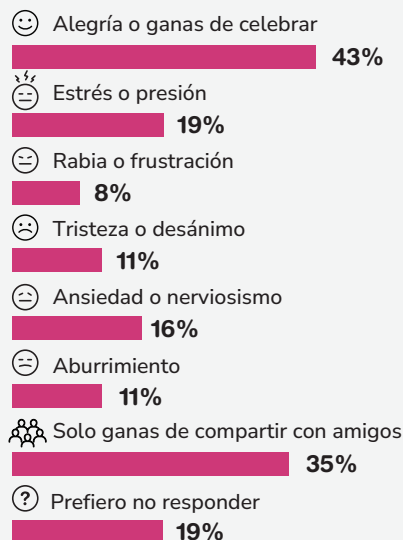
Fuente: Creación propia encuesta ATS, 2026.

Ilustración 6. Relación entre emociones, parche y consumo de sustancias psicoactivas

La relación entre emociones y consumo deja ver que muchas veces las sustancias aparecen ligadas a cómo se siente la persona antes, durante o después de vivir la intensidad de la barra. A veces se usan para soltarse, bajar tensiones, aguantar el ritmo, olvidar problemas o manejar lo que se siente en medio del parche. Por eso, hablar de consumo en las barras no es solo hablar de riesgos físicos: también es hablar de salud mental, de emociones y de las realidades sociales que atraviesan la vida de quienes habitan la tribuna.

ANTES DE CONSUMIR

¿Qué emociones o estados sueles sentir con más frecuencia?



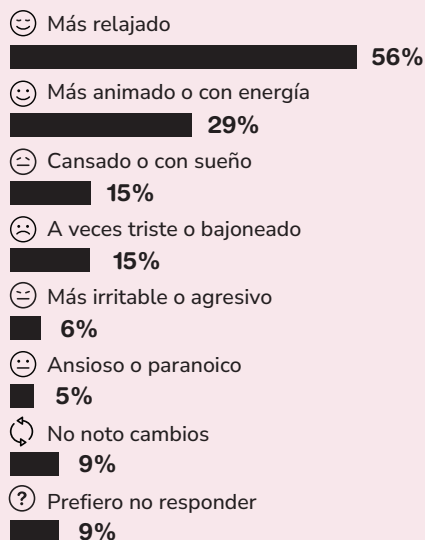
Total de respuestas
(Respuesta múltiple)

100%

Distribución porcentual
de las respuestas

DESPUÉS DE CONSUMIR

¿Cómo sueles sentirte emocionalmente con más frecuencia?



Total de respuestas
(Respuesta múltiple)

100%

Distribución porcentual
de las respuestas

Fuente: Creación propia encuesta ATS, 2026.

Ilustración 7. Prácticas de autocuidado y cuidado colectivo en las barras

Las prácticas de autocuidado que más aparecen están relacionadas con “aguantar el ritmo”: comer antes de consumir, tomar agua o intentar descansar un poco. Sin embargo, son menos comunes acciones como informarse sobre lo que se va a consumir, revisar mezclas o planear mejor el cuidado del parche. Esto muestra que muchas veces el cuidado se piensa más desde resistir y mantenerse en pie, que desde reducir riesgos de manera más completa y consciente.



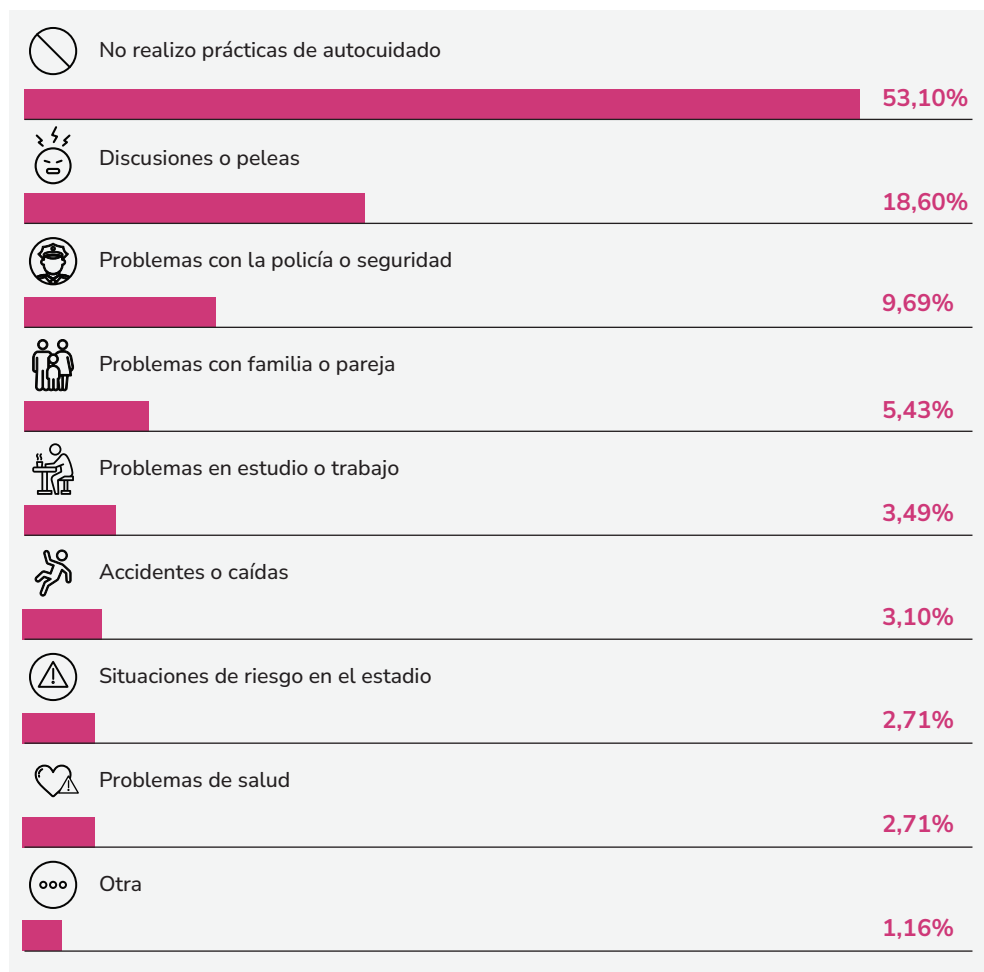
Quando asiste al estadio o participa en actividades de la barra y consumo, ¿qué prácticas realiza para reducir riesgos asociados al consumo?

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS		%
	Comer antes de consumir	61%
	Tomar agua durante la jornada	42%
	Conocer mis límites de consumo	41%
	Estar acompañado(a) de personas de confianza	31%
	No mezclar diferentes sustancias	27%
	Planear al regreso a casa de forma segura	22%
	Evitar conducir bajo efectos del consumo	13%
	Me informo sobre la sustancia antes de consumirla	8%
	Descansar entre consumos	7%
	No realizo prácticas de autocuidado	3%
	Otra	2%

Fuente: Creación propia encuesta ATS, 2026.

Ilustración 8. Situaciones de riesgo identificadas en contextos de consumo

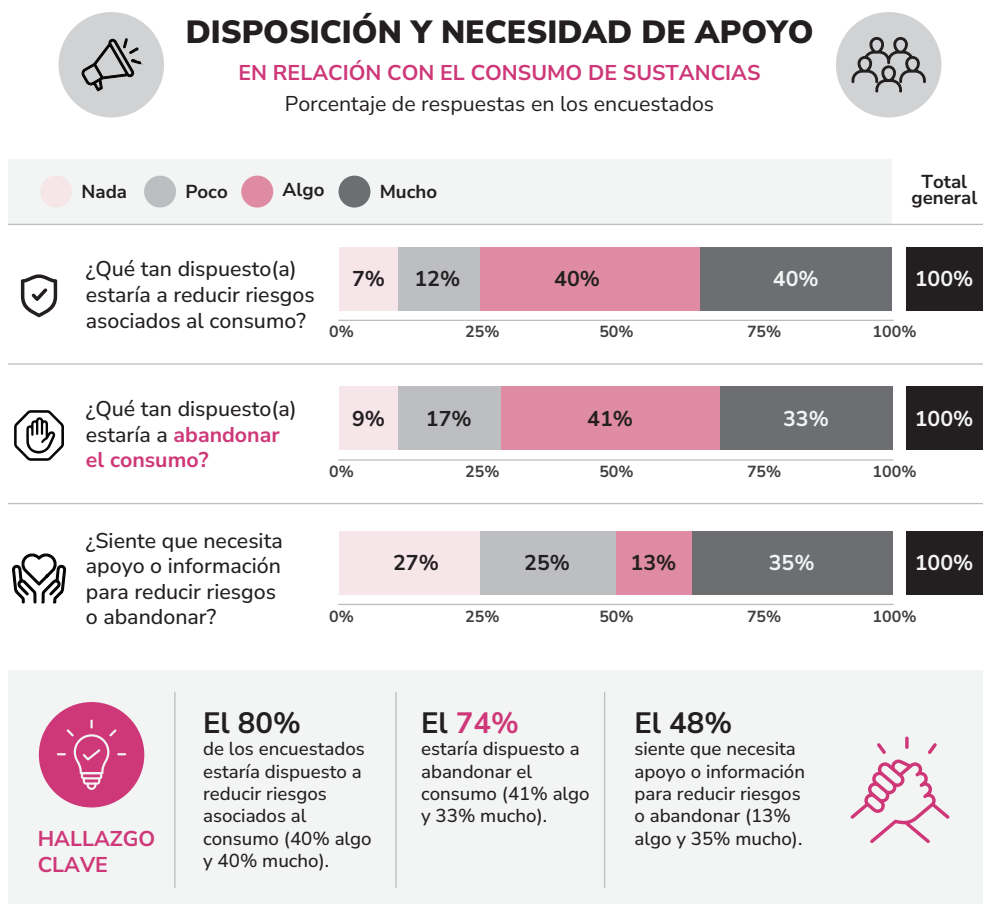
Las situaciones de riesgo en las barras no pasan solo por la sustancia. También tienen que ver con todo lo que rodea el partido: los viajes largos, las aglomeraciones, la presión del parche, los conflictos y la intensidad emocional que se vive en la tribuna. Por eso, cuidarse no es únicamente una decisión individual. También implica acuerdos colectivos, formas de acompañarse y maneras de actuar para prevenir daños, violencias o situaciones que puedan poner en riesgo al parche y a quienes lo rodean.



Fuente: Creación propia encuesta ATS, 2026.

Ilustración 9. Percepción sobre acceso a información y acompañamiento frente al consumo

La disposición a recibir información y acompañamiento muestra algo muy valioso: en las barras sí existe interés por hablar de estos temas y construir otras formas de cuidado. Pedir apoyo no debería verse como debilidad ni como “no aguantar”, sino como una forma de cuidar la vida propia y la del parche. Ahí es donde las estrategias más cercanas al lenguaje barrista, sin juicio y conectadas con la realidad de la tribuna, pueden hacer una diferencia real para reducir riesgos y fortalecer el cuidado colectivo.



Fuente: Creación propia encuesta ATS, 2026.

Ilustración 10. Sustancias psicoactivas de mayor presencia en las dinámicas barristas participantes



SUSTANCIAS DE MAYOR ALCANCE Y USO SOCIAL CONSUMO EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS (DESPUÉS DE CAPACITACIÓN)

1. SUSTANCIAS LEGALES

Sustancias permitidas por la ley y de uso ampliamente aceptado



1 BEBIDAS ALCOHÓLICAS **78%**

Continúa siendo la sustancia con mayor presencia y punto de referencial social en el grupo



2 CAFÉ **55%**

Uso frecuente con un marcado perfil de hábito diario



3 BEBIDAS ENERGIZANTES **32%**

Su consumo continúa superando al del tabaco en esta población



4 TABACO **25%**

(Cigarrillos, tabaco de mascar, puros, etc)

Disminuye respecto a la línea de base, pero mantiene presencia significativa



2. SUSTANCIAS REGULADAS PERO NO ILEGALES

Sustancias de venta legal pero con regulación específica y restricciones de uso y publicidad



1 VAPORIZADORES DE NICOTINA / CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS **15%**

Dispositivos de uso legal en Colombia, pero regulados en su venta, publicidad, promoción y consumo



Nota: Los porcentajes representan la porción de personas que consumieron cada sustancia en los últimos 30 días

3. SUSTANCIAS ILÍCITAS

Sustancias cuyo uso, posesión, producción o comercialización son ilegales en Colombia



1 CANNABIS **48%** (Marihuana, mota, hierba, hachís, etc)



2 COCAÍNA **28%**



3 TUSI (Color o polvo rosa) **22%**



4 ALUCINÓGENOS/PSICODÉLICOS **11%** (LSD, DMT, ácidos, hongos, ketamina, etc)



5 MDMA (En cristales o pastillas) **9%**



6 POPPER / DICK **6%**



7 2-CB (Nexus) **4%**



8 BENZODIACEPINAS O PASTILLAS **4%** PARA DORMIR (Sin fórmula médica)



9 INHALANTES Y/O DISOLVENTES **2%** VOLÁTILES (Gasolina, pintura, etc)



10 ENTEÓGENOS **2%** (Yage, mezcalina ayahuasca)



11 OPIOIDES/OPIÁCEOS sin fórmula **1%** médica (Heroína, oxicodona, tramadol, etc)



12 PEGANTE **1%**



13 BAZUCO **0.5%**



Fuente: Creación propia encuesta ATS, 2026.

Los resultados muestran que, incluso después del proceso de formación, las sustancias legales siguen ocupando un lugar central dentro de las dinámicas sociales de las barras. El alcohol mantiene la mayor presencia de consumo (78%), consolidándose como uno de los principales puntos de encuentro y socialización del parche. Le siguen el café (55%) y las bebidas energizantes (32%), muy asociadas al cansancio, los viajes largos, las jornadas extensas y al ritmo intenso que implica muchas veces vivir la tribuna.

Aunque en varias sustancias se observa una disminución frente a la encuesta inicial —especialmente en tabaco, cannabis, cocaína y tusi— estas siguen teniendo presencia importante dentro del entorno barrista. En las sustancias ilícitas, el cannabis continúa siendo la más presente (48%), mientras que sustancias como el tusi (22%) y el MDMA (9%) siguen apareciendo en escenarios ligados a la fiesta, la exploración y ciertos consumos recreativos.

Más allá de los porcentajes, esta radiografía deja ver que el consumo sigue profundamente conectado con las formas de socializar, gestionar emociones y construir identidad colectiva dentro del parche.

Por eso, esta guía no nace desde la idea de señalar, prohibir o exigir que las personas dejen de consumir. La apuesta es

otra: construir herramientas reales para reducir los riesgos y daños que pueden aparecer cuando se mezclan sustancias, emociones intensas, presión del parche, viajes, conflictos y decisiones tomadas en caliente. Porque muchas veces el problema no es solo el consumo en sí, sino las condiciones en las que ocurre y las situaciones que terminan poniendo en riesgo la vida, el bienestar emocional y la convivencia dentro de la barra. En esa lógica, la reducción de riesgos y daños busca fortalecer el cuidado colectivo, transformar prácticas que normalizan el daño y ayudar a que la pasión por el fútbol no termine convirtiéndose en una jugada que rompa al parche o a quienes lo habitan.



Medición de impacto e intención de cambio - Encuesta de salida

El comparativo entre el inicio y el final de la capacitación evidencia una mejora significativa en el nivel de claridad y comprensión de los temas abordados durante el proceso formativo. En términos generales, disminuyen de manera importante las respuestas asociadas a “No sé / Nada claro” y “Poco claro”,

mientras aumentan las categorías “Muy claro” y “Podría explicarlo”, lo que sugiere fortalecimiento de conocimientos y apropiación conceptual por parte de los participantes.

Uno de los cambios más relevantes se observa en el concepto de reducción de riesgos y daños, donde la categoría “Muy claro” aumenta de 28% a 54%, mientras las respuestas de baja claridad disminuyen considerablemente. De manera similar, el conocimiento sobre riesgos del vapeo y recomendaciones para reducir riesgos antes, durante y después de una fiesta muestra incrementos importantes en los niveles de comprensión alta.

También se evidencian mejoras en temas sociales y comunitarios asociados al consumo. La comprensión sobre derechos humanos de las personas consumidoras, Violencia Basada en Género (VBG) y factores sociales del consumo presenta aumentos notorios en las categorías “Muy claro” y “Podría explicarlo”, indicando mayor sensibilización frente a enfoques de convivencia, cuidado y reducción de estigmas.

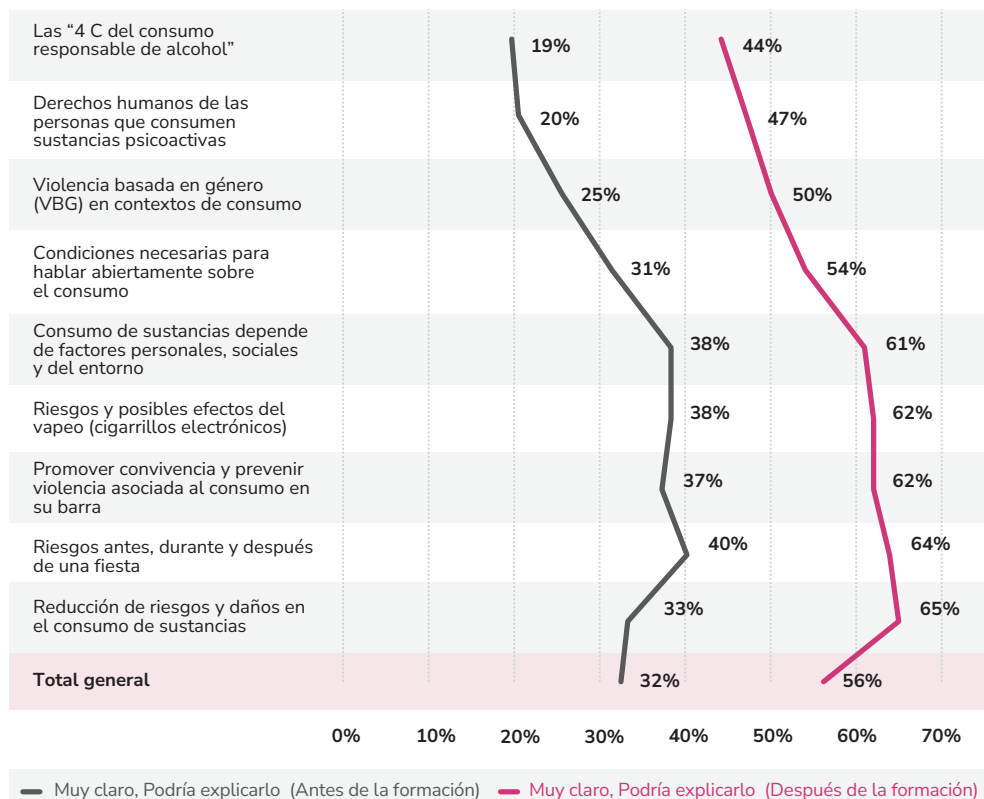
El concepto de las “4 C” del consumo responsable de alcohol continúa siendo uno de los temas con menor claridad relativa; sin embargo, también presenta mejoras importantes respecto a la medición inicial, reduciendo significativamente las respuestas de desconocimiento.

En el balance general, el porcentaje de participantes que se ubicaban en categorías de baja claridad (“No sé / Nada claro” y “Poco claro”) disminuye de 39% a 15%, mientras que las categorías de comprensión alta (“Muy claro” y “Podría explicarlo”) aumentan de 32% a 56%. Esto sugiere que el proceso de capacitación logró fortalecer de manera importante el conocimiento y la comprensión de los temas relacionados con consumo, reducción de riesgos, convivencia y cuidado colectivo.



Claridad y comprensión antes y después

¿QUÉ TAN CLARO LO TIENES?



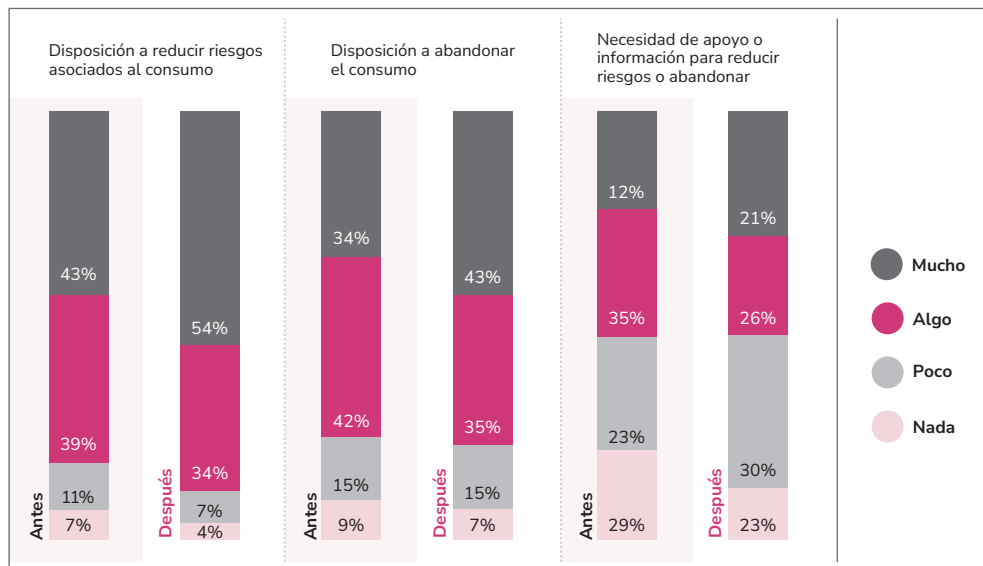
Percepción de apoyo y disposición al cambio antes y después de la formación

Disposición antes y después formación.

Indicador	Momento	Mucho	Algo	Poco	Nada	Cambio Principal
Disposición a reducir riesgos asociados al consumo	Antes	43%	39%	11%	7%	Aumenta significativamente la categoría "Mucho" (+11 pp), indicando mayor disposición al autocuidado y reducción de riesgos.
	Después	54%	34%	7%	4%	
Disposición a abandonar el consumo	Antes	34%	42%	15%	9%	Incrementa la disposición alta ("Mucho") (+9 pp), reflejando mayor apertura al cambio.
	Después	43%	35%	15%	7%	
Necesidad de apoyo o información para reducir riesgos o abandonar	Antes	12%	35%	15%	7%	Predominaba una baja percepción de necesidad de apoyo. Aumenta el reconocimiento de necesitar apoyo o información, especialmente en la categoría "Mucho" (+9 pp).
	Después	21%	26%	30%	23%	

Disposición y necesidad de apoyo

De igual manera, aumenta el reconocimiento de necesitar apoyo o información para reducir riesgos.



Los resultados muestran que después de la capacitación aumenta la disposición frente a la reducción de riesgos y al abandono del consumo. En particular, se incrementan las respuestas en la categoría “Mucho” tanto para reducir riesgos (+11 puntos porcentuales), como para abandonar el consumo (+9 puntos porcentuales), evidenciando una mayor apertura al autocuidado, la reflexión sobre las prácticas de consumo y el cambio de comportamiento.

De igual manera, aumenta el reconocimiento de necesitar apoyo o información para reducir riesgos o abandonar el consumo, especialmente en la categoría “Mucho”, que pasa de 12% a 21%. Esto sugiere una mayor conciencia sobre la importancia del acompañamiento, la información basada en evidencia y las estrategias de cuidado. También refleja un cambio cultural relevante: reconocer que no siempre se tiene toda la información o las herramientas necesarias y que buscar apoyo no es una muestra de debilidad, sino una decisión responsable para proteger la vida propia y la del parche.

En clave de barrismo, los resultados sugieren que cada vez más personas entienden que el aguante no consiste únicamente en resistir o asumir riesgos, sino también en saber cuándo pedir apoyo, cómo reducir daños y cómo cuidar a quienes comparten la tribuna, los viajes y los espacios de encuentro.

El proceso formativo permitió fortalecer la lectura de los riesgos asociados al consumo y ampliar las herramientas para tomar decisiones más conscientes en contextos donde las emociones, la presión grupal y la intensidad colectiva suelen influir en las jugadas.

En conjunto, los resultados indican que el proceso formativo fortaleció no solo la disposición al cambio, sino también la identificación de necesidades de apoyo y reducción de riesgos asociadas al consumo. Más allá de los porcentajes, los hallazgos muestran avances en la construcción de una cultura de cuidado dentro de las barras, donde la información, el acompañamiento y la corresponsabilidad empiezan a ocupar un lugar cada vez más importante en la forma de vivir la pasión por el fútbol y habitar el parche.





1.3

Conceptos básicos para aprovechar esta guía

“Antes de salir a la cancha, lo primero es entender el juego”.

Y este partido no es solo fútbol... es cuerpo, emociones, parche y decisiones.

1.3.1.

Cambio de paradigma

Hablar de fútbol, de barras y de consumo de sustancias psicoactivas no es solo hablar de fiesta o problemas individuales. Es hablar de cultura, identidad y poder. Es, en esencia, un asunto político.

En Colombia, las barras son mucho más que hinchadas. Son espacios de organización social donde se construyen identidades, códigos y formas de representación colectiva. En ese universo emerge el **aguante popular**: una forma de vivir el fútbol que combina lealtad, resistencia, pertenencia y defensa del territorio simbólico y barrial. El aguante no es solo “soportar”, es sostener a la otra persona, al parche, al equipo, incluso en contextos de exclusión.

En ese mismo escenario aparece el consumo de sustancias psicoactivas, históricamente abordado desde el juicio, el castigo y el estigma. Durante décadas, las personas que consumen han sido leídas como delincuentes o como enfermas, reduciendo un fenómeno complejo a una sola mirada.

Sin embargo, la evidencia en salud pública muestra que el consumo es **multifactorial**, ligado a contextos, emociones y relaciones sociales (Rhodes, 2002; UNODC, 2015). Esto abre la puerta a un giro clave:

El cambio de paradigma consiste en pasar del castigo y la prohibición como única respuesta, a enfoques centrados en el cuidado, la salud pública y los derechos humanos. Implica reconocer que las personas que consumen no son delinquentes ni únicamente enfermas, sino sujetos de derechos, con capacidad de decisión y un papel activo en la sociedad.

En Colombia, este tránsito se ha venido consolidando. La **Política Nacional de Drogas 2023 - 2033 “Sembrando vida, desterramos el narcotráfico”** plantea explícitamente un enfoque de salud pública, derechos humanos y reducción de riesgos y daños, orientado a disminuir los impactos negativos del consumo sin desconocer su existencia (Gobierno de Colombia, 2023).

En esa línea, la reducción de riesgos y daños propone algo sencillo pero potente: **no negar la realidad, sino intervenirla para que sea menos riesgosa y más cuidada.**

Esto implica dejar de preguntar solo “cómo evitamos que consuman” y empezar a preguntarnos “cómo reducimos los riesgos y cuidamos mejor a quienes ya están en esa experiencia”.

En el contexto de las barras, este enfoque conecta profundamente con el aguante popular. Porque si el aguante es sostener al parche, entonces también puede ser **cuidarse entre sí**, compartir información, generar acuerdos y reducir daños en los espacios de encuentro.

Hablar de esto sin moralismos, con evidencia y desde la realidad, también es político. Es disputar el estigma, abrir conversaciones necesarias y construir otras formas de habitar el fútbol y la vida colectiva.

Porque al final, como en la cancha, entender la jugada es lo que permite cambiar el resultado.



1.3.2.

¿Qué son las Sustancias Psicoactivas (SPA)?

Son todas aquellas sustancias de origen natural o sintético que, al ingresar al organismo por diferentes vías, actúan sobre el sistema nervioso central y generan cambios en la percepción, la conciencia, el estado de ánimo, el pensamiento o el comportamiento. Estas pueden ser de uso lícito o ilícito y, en general, se consumen sin prescripción médica con la intención de modificar algún estado psicológico (Franey, 1998).

Esto significa que pueden generar cambios en:

- **La percepción** (lo que vemos, oímos o sentimos)
- **El estado de ánimo** (euforia, relajación, ansiedad, entre otras)
- **La conciencia** (niveles de alerta o estados modificados)
- **El pensamiento y la conducta** (OPS, 2025)

Estas sustancias pueden ser de origen:

- **Natural** (como el cannabis o los hongos)
- **Sintético o semisintético** (como el MDMA, la ketamina o las benzodiacepinas) (OPS, 2025)

Desde la Política Nacional de Drogas de Colombia, su comprensión se enmarca en un enfoque de salud pública y derechos humanos, reconociendo que el consumo es un fenómeno complejo que

no puede reducirse únicamente a su condición legal o ilegal, sino que debe ser abordado desde el cuidado, la reducción de riesgos y daños y el reconocimiento de las personas como sujetos de derechos (Gobierno de Colombia, 2023).

Esto implica que no se habla únicamente de sustancias ilegales, sino también de aquellas que hacen parte de la vida cotidiana, como el alcohol o el cigarrillo. El punto central no es solo la sustancia, sino lo que genera en el cuerpo, en la mente y en las decisiones.

Ahora bien, el consumo de estas sustancias no puede entenderse como un acto aislado: “El consumo de sustancias psicoactivas se entiende como una conducta... que una persona elige realizar, en un contexto y un momento determinados... para buscar el placer, la socialización y la introspección... entre otras motivaciones”.

Y más aún: “El consumo de sustancias es un fenómeno multifactorial... los factores de riesgo, los factores protectores y las particularidades de los entornos... ayudan a entender la problemática desde una perspectiva holística”.



En las barras esto se vuelve evidente. El consumo no es solo una decisión individual, está atravesado por el parche, por las emociones, por la pertenencia y por los momentos que se viven: celebrar, resistir, conectar o desconectarse.

Leer el juego implica entender que el balón no se mueve solo: lo mueve el equipo, el contexto y el momento.

1.4

La Reducción de Riesgos y Daños (RRD) como estrategia de convivencia, salud pública y cuidado colectivo

La Reducción de Riesgos y Daños (RRD) es un enfoque cuyo propósito principal es **disminuir los impactos negativos asociados al consumo de sustancias psicoactivas en los contextos donde ocurre**, sin exigir necesariamente la abstinencia. Este planteamiento se sustenta en la salud pública y ha sido desarrollado en el campo internacional y nacional como una estrategia para abordar el consumo desde la realidad y no desde su negación (Rhodes, 2002; Gobierno de Colombia, 2023).

La RRD es **uno de los tipos de intervención** para el abordaje del consumo de sustancias psicoactivas, junto con la **prevención**, la **superación (rehabilitación)** y la **construcción de capacidad de respuesta**.

Estas formas de intervención permiten comprender el consumo desde una mirada integral:

- **Prevención:** orientada a anticipar y disminuir riesgos, fortaleciendo habilidades y toma de decisiones
- **Reducción de Riesgos y Daños (RRD):** enfocada en disminuir las consecuencias negativas del consumo sin exigir abstinencia
- **Superación (rehabilitación):** procesos de acompañamiento para transformar o abandonar consumos problemáticos
- **Construcción de capacidad de respuesta:** fortalecimiento de conocimientos y herramientas en actores institucionales y comunitarios

En este marco, la RRD reconoce que no todas las personas consumen de la misma manera ni tienen los mismos riesgos.

Se basa en principios claros:

- **Enfoque no punitivo**
- **Reconocimiento de derechos humanos**
- La **movilización** social hacia la reforma de **política** de drogas
- **Disminución de vulnerabilidad y exclusión social**

Por eso, en lugar de centrarse únicamente en prohibir o castigar, propone **generar condiciones de cuidado**, promoviendo prácticas más seguras, acceso a información y decisiones más cons-

cientes como parte de la justicia social. Además, la RRD es también una apuesta por el **cuidado colectivo y el bienestar emocional**, entendiendo que el consumo está atravesado por emociones, contextos y relaciones.

La barra es pasión.

Es identidad.

Es aguante.

Pero también es un espacio donde pasan cosas reales: emociones intensas, decisiones en caliente, presión del parche. No es prohibir. Es aprender a jugar “calidoso”.

En la tribuna, donde el consumo ya es parte de la realidad, la estrategia no es negarlo, es gestionarlo: reducir el riesgo, proteger la vida y sostener el parche.

1.5 Clasificación de las sustancias psicoactivas según su estatus socio-legal

• Legales

Son sustancias de venta libre reguladas por el Estado, como el alcohol o la nicotina. Aunque son legales, no están libres de riesgo y su venta a menores de edad está prohibida. También se incluyen bebidas energizantes por su contenido de estimulantes, como cafeína y guaraná.

• Ilegales

Son aquellas definidas y penalizadas por la ley (Ley 30 de 1986 en Colombia), como el cannabis, el éxtasis, el LSD o la heroína. Su ilegalidad no elimina su consumo, pero sí cambia las condiciones en que ocurre, muchas veces aumentando riesgos.

• Legales de uso indebido

Son sustancias que tienen otros usos (industriales o médicos), pero que se consumen buscando efectos psicoactivos. Aquí entran inhalantes (como gasolina o tolueno) y medicamentos que requieren prescripción médica pero se usan sin control (benzodicepinas, sedantes, entre otros).

• Alegales

Son sustancias que no están claramente reguladas o penalizadas y que, en muchos casos, tienen usos culturales, tradicionales o espirituales, como los hongos o el yagé.

Esta clasificación muestra algo importante:

- * El riesgo no depende solo de si una sustancia es legal o ilegal.

También depende de:

- Cómo se consume
- En qué contexto
- Con qué información
- En qué condiciones ocurre

Gráfico 1. Clasificación de las sustancias según su estatus legal



Fuente: Creación propia ATS, 2026 a partir del texto Sin Pasarse de la Raya 2015

No basta con saber quién juega... hay que entender cómo juega, en qué cancha y en qué momento para no salir perdiendo el partido.



1.6 Clasificación de sustancias psicoactivas por efecto farmacológico

Así como en el fútbol no todos los equipos juegan igual, las sustancias tampoco actúan de la misma manera en el cuerpo. Algunas bajan el ritmo, otras lo aceleran y otras cambian completamente la forma de percibir el juego.

Por eso, otra forma clave de entenderlas es según **sus efectos en el sistema nervioso central**.

Depresoras — *juego lento*

Disminuyen la función cerebral y la actividad del sistema nervioso central, lo que puede reducir la presión sanguínea, generar somnolencia y, en casos extremos, llevar a la muerte. Estas sustancias bajan el ritmo del cuerpo: pueden producir sensaciones de relajación, pero también disminuyen la capacidad de reacción y aumentan el riesgo de accidentes o sobredosis, especialmente en altas dosis o cuando se combinan.

⚽ Ejemplos: alcohol, benzodiacepinas

👉 Riesgos:

- Menor capacidad de reacción
- Descoordinación
- Mayor probabilidad de accidentes



Estimulantes

— *juego rápido*

Producen efectos momentáneos en la actividad neurológica y física, aumentando el estado de alerta y la activación del organismo. Estas sustancias elevan la energía y pueden generar sensación de control; sin embargo, también pueden llevar al sobreesfuerzo, la deshidratación y el desgaste físico y emocional e, incluso, en casos de uso excesivo, provocar alteraciones, como arritmias cardíacas, infarto o situaciones graves para la salud.

⚽ Ejemplos: cocaína, anfetaminas

👉 Riesgos:

- Sobrecarga física
- Ansiedad o tensión
- Agotamiento posterior

Alucinógenas

— *cambio de cancha*

Son un grupo de sustancias que alteran la percepción de la realidad y pueden generar alucinaciones que se sienten reales, aunque no lo sean. Estas sustancias modifican la forma en que se percibe el entorno, lo que puede producir experiencias intensas, pero también

desorientación y dificultades para tomar decisiones seguras, especialmente en contextos como la barra, donde el entorno es cambiante y exigente.

⚽ Ejemplos: LSD, hongos

👉 Riesgos:

- Desorientación
- Dificultad para tomar decisiones
- Experiencias emocionales intensas

Mixtas

— *partido impredecible*

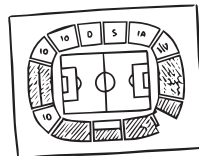
Son aquellas que combinan efectos de diferentes tipos de sustancias o cuya composición no es clara.

⚽ Ejemplos: Tusi y demás mezclas

👉 Riesgos:

- Efectos inesperados
- Mayor dificultad para anticipar lo que puede pasar

No es solo conocer al rival, es saber en qué cancha estás jugando y con qué reglas.



1.7

Tipos de consumo

Es como hablar de los tipos de partidos y la fase de grupos

Así como en el fútbol hay diferentes momentos en un campeonato, el consumo también tiene distintas formas y niveles. No todos los equipos juegan el mismo torneo ni están en la misma fase, y una misma persona que consume sustancias puede moverse entre estos momentos a lo largo del tiempo, según su contexto, sus emociones, la frecuencia del consumo y el nivel de gestión que tenga sobre él.

Consumo experimental

— *el primer cotejo*

Quienes prueban la sustancia una o dos veces en la vida y no la vuelven a usar, ya sea porque tuvieron una mala experiencia, porque tuvieron una buena experiencia y no la quieren repetir, o porque simplemente no les gustó el efecto y la sensación.

Aquí predominan la curiosidad y la exploración.

Consumo recreativo

— *partidos amistosos*

Son quienes buscan un efecto placentero y de esparcimiento en el uso de sustancias y lo hacen en la mayoría de las ocasiones de forma planeada, en momentos diferentes al trabajo, el estudio y más enfocado en espacios sociales.

Se realiza con cierta regularidad en contextos de ocio y socialización, como fiestas, previas o encuentros con el parche.

No se vive como una forma de escape ni como solución a problemas, sino como parte del tiempo libre, pero tampoco es siempre.

Consumo habitual

— *los partidos hacen parte de la cotidianidad*

Aquí la sustancia empieza a cumplir una función en la vida cotidiana.

Personas que han integrado a su estilo de vida el consumo de una o más sustancias de acuerdo con la funcionalidad o propósito que encuentran con el ambiente o consigo mismo. El consumo se vuelve repetido y puede estar asociado a rutinas, momentos específicos o formas de gestionar emociones con variables como frecuencia, cantidad o duración; sin embargo, el consumo aun no representa o genera consecuencias negativas o disfuncionalidad en una o más de sus áreas de ajuste.

Consumo dependiente

— *no puedo vivir sin jugar*

Personas que se han definido por vivir en función de la sustancia, sin embargo, este tipo de consumo se caracteriza por altos niveles de frecuencia e intensidad, así como baja latencia. Evidencia un desajuste en la funcionalidad de todas o la mayoría de sus áreas de ajuste.



Consumo abusivo y/o problemático — *jugar lesionado*

Es el que lleva a la persona consumidora a que su vida gire en torno al uso de sustancias psicoactivas y afecta los principales niveles de funcionalidad; cuando una persona se convierte en dependiente problemática que requiere ayuda externa y ayuda profesional especializada (Quintero, 2020). La mayoría no son capaces de desprenderse de esta dependencia de manera voluntaria o autónoma.

Se caracteriza por un impacto negativo en la salud física y mental, y por dificultades en distintos ámbitos de la vida (social, familiar, académica o laboral).

Puede implicar pérdida de control, necesidad constante de consumir o un ciclo repetitivo de buscar, conseguir y usar la sustancia.



En este punto, no se trata de aguantar: se trata de pedir apoyo y activar redes de cuidado.

Otros tipos de consumo a reconocer

También existen otras formas que dependen del sentido del consumo:

- **Consumo medicinal:** con fines de salud, bajo acompañamiento profesional y con dosis controladas.
- **Consumo ritual:** en contextos culturales, espirituales o tradicionales, generalmente con guía.

Importante pa' reflexionar

- * No todos los consumos son iguales
- * No todas las personas están en el mismo momento
- * Y no todo consumo implica el mismo nivel de riesgo

El consumo se mueve entre dos cosas:

- **La frecuencia y el contexto** (cuándo y dónde se juega el partido)
- **El nivel de control** (qué tanto se decide o se pierde el control del juego)

No todos están jugando la final... pero cualquiera puede perder el partido si no sabe en qué momento del campeonato está.



1.8

Cuidado colectivo y trabajo de pares base de la RRD. La barra como equipo emocional

La barra no es solo un grupo de hinchas.

Es un espacio donde circulan emociones, se construyen vínculos y se toman decisiones en colectivo. Funciona como un **equipo emocional**, donde lo que siente una persona no se queda en ella: se contagia, se amplifica o se regula entre todos y todas.

En las barras, el clima emocional se juega a alta intensidad: euforia, rabia, lealtad, frustración. Estas emociones no son individuales, se viven en conjunto y tienen impacto directo en lo que pasa dentro del parche.

Las actas que se levantaron en las sesiones como parte del proceso de formación del proyecto lo muestran con claridad: hay momentos de confianza y apertura, pero también tensiones, dispersión o decisiones impulsivas que aparecen en caliente.

Por eso, no se trata solo de “qué se consume”, sino de **cómo se siente el parche en ese momento**.

Cuando la emoción juega el partido

En contextos de alta carga emocional, las decisiones cambian.
Lo colectivo pesa.

Las evidencias del proceso muestran que:

- Hay **presión de grupo** para encajar o sostener una imagen
- Se presentan **prácticas de riesgo o control** (como sanciones, exclusión o violencia)
- Pero también emergen **formas de cuidado entre pares**, incluso sin llamarlas así

Aquí aparece una tensión clave: la misma fuerza que empuja a alguien a consumir, puede ser la que lo cuida, lo sostiene o lo frena a tiempo.



La diferencia no está en la barra en sí, sino en las **reglas invisibles que el parche construye**.

La barra como red de autocuidado

El autocuidado no es solo individual.

En la barra, como en los procesos de reducción de riesgos y en la vida misma, el cuidado se vuelve colectivo: se teje entre miradas, decisiones y formas de estar juntos y juntas.

Autocuidado significa asumir prácticas y decisiones que protegen la vida, que previenen riesgos y sostienen el bienestar. No es automático: se aprende,

se construye y se elige. Es una forma de relacionarse con uno mismo, con los otros y con lo que habitamos.

Pero en la barra esto va más allá.

También es una invitación a mirar hacia adentro: a reconocer la propia historia, las experiencias vividas y la relación que cada quien tiene con las sustancias, sin juicio pero con conciencia.

Porque nadie cuida lo que no reconoce.

Desde ahí, el cuidado se expande: cuidar del otro y de la otra implica no imponer, no presionar, no empujar a nadie a consumir para “encajar”. Implica algo simple pero poderoso: **preguntar, escuchar y respetar**.

El consentimiento también se juega en estos espacios.

Un “no” es un límite que se honra, no un reto que se rompe.

Y hay un nivel más profundo: cuidar de lo que nos contiene.

La barra no es solo gente: es historia, es memoria, es territorio emocional. Es un organismo vivo que ha cargado pérdidas, violencias y ausencias. Hay nombres que ya no están, historias que duelen, vidas que se han ido en medio de disputas, pertenencias y riesgos acumulados.

Por eso, si algo puede cambiar la historia, es decidir que el consumo no sea un factor más que acerque a la muerte.

Que el parche no sume riesgo, sino que construya sostén.

Que en medio de la intensidad, haya pausas.

Que en medio del ruido, haya escucha. Que en medio del aguante, también exista el cuidado.

Porque al final, el verdadero aguante no es resistirlo todo.

Es saber hasta dónde, con quién y cómo seguir vivos.

En las barras esto ya pasa, aunque a veces no se nombre así:

- Separar a menores de espacios de consumo
- Acompañar a quien se siente mal
- Poner límites a ciertas sustancias
- Cuidarse en grupo en la tribuna o en la previa

Estas prácticas fueron identificadas en las sesiones como **formas reales de cuidado**, aunque todavía mezcladas con lógicas punitivas o excluyentes.

El reto no es empezar de cero.

Es **fortalecer lo que ya existe y transformarlo en cuidado consciente**.





El poder del parche: trabajo entre pares

La barra tiene algo que ningún manual puede reemplazar: **la palabra entre iguales.**

El trabajo entre pares es un modelo donde el conocimiento circula entre personas que comparten códigos, territorio y experiencias. No hay jerarquías rígidas: hay conversación, confianza y aprendizaje mutuo.

Los momentos de mayor conexión no ocurren cuando alguien “explica”, sino cuando el parche **habla desde su experiencia**, cuando se reconocen en el otro ser, el dolor, la risa o la historia es compartida.

Ahí es donde realmente pasa algo.

Identidad, pertenencia y decisiones

Ser parte de una barra implica identidad: colores, historia, territorio, aguante. Esa pertenencia da sentido, pero también influye en las decisiones.

El consumo no ocurre en el vacío.

Está atravesado por rituales, encuentros y formas de socialización propias del barrismo.

Por eso muchas decisiones no se toman solo desde lo racional, sino desde algo más profundo:

- El deseo de pertenecer
- El miedo a quedarse atrás
- La necesidad de sostener el vínculo

Pero también desde algo poderoso:

- El cuidado
- La lealtad
- La barra es la “familia” y no se abandona

A manera de conclusión

El parche no es neutro.

Es una fuerza.

Puede empujar al riesgo... o puede convertirse en la mejor red de cuidado que una persona tenga.

Porque al final:



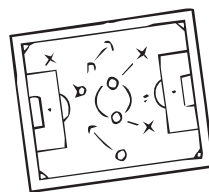
El mejor equipo no es el que más exige, es el que no abandona a nadie en la cancha.

2. CAPÍTULO 2.

LA PREVIA ANTES DEL JUEGO O EL CONSUMO

“Los partidos importantes no empiezan el día del partido”.

Empiezan días antes.
En el grupo que no para.
En los mensajes que van y vienen.
En el “¿quién tiene el trapo?”
En el “¿a qué hora salimos?”



Empiezan cuando alguien lava
la camiseta.
Cuando se alista la bandera.
Cuando se consiguen las monedas
pa'l viaje.

Cuando el parche se organiza
aunque nadie lo diga en voz alta.

Hay logística, hay vueltas,
hay gente moviéndose pa'que
todo salga.

El que consigue el bus.
El que guarda los bombos.
El que sabe por dónde entrar.
El que está pendiente de todos.

Y en medio de todo eso...
también va cada quien.

Con lo suyo.
Con lo que viene cargando.
Con cómo está.

Porque mientras se arma la fiesta,
también se arma el cuerpo
y se arma la cabeza.

⚽ El partido se empieza a jugar ahí.
En cómo te preparas.
En cómo llegas.
En cómo te organizas con el parche.

En reducción de riesgos y daños el
juego se prepara desde antes.

Antes de la fiesta.

Antes de la previa.

Porque en el fútbol eso tiene
nombre: **concentración**.

Y en la barra... también debería tenerlo.

Porque al final no se trata solo
de alentar.

Se trata de llegar bien, estar bien y
volver bien.



2.1

La cabeza llega primero (set y setting)

“Cómo llegas... define cómo juegas”

Antes del parche, antes del estadio, antes de cualquier decisión...

⚽ Estás tú y el contexto en el que llegas.

En reducción de riesgos y daños esto se entiende desde dos claves **set y setting**. No es un concepto lejano. Es algo que el parche vive todos los días.

El Set

El **set** es el estado mental, emocional y físico con el que llegas a una experiencia.

Es:

- Cómo estás por dentro
- Lo que vienes cargando
- Lo que no has hablado
- Si comiste, dormiste o descansaste
- Lo que te pasó antes de salir

Porque no es lo mismo llegar:

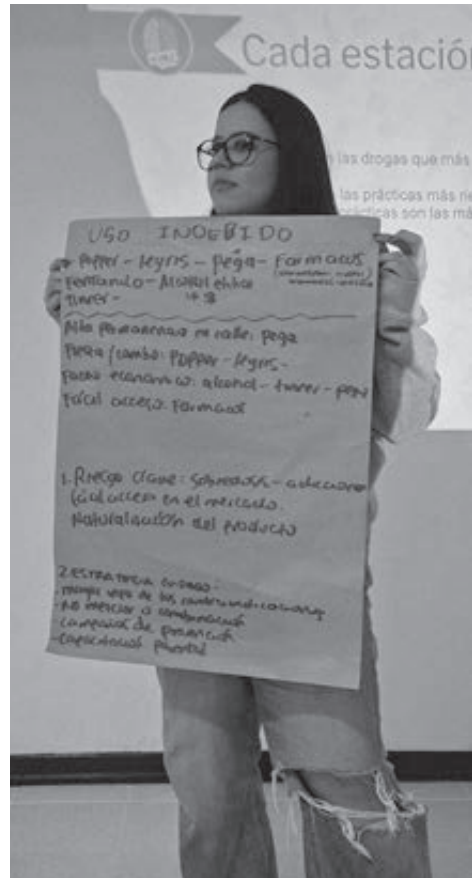
- Después de un buen día
- Que después de una pelea en la casa
- Que con problemas de plata
- Que con rabia, tristeza o ansiedad

Y eso pesa.

En Colombia pesa más.

Muchos pelados y peladas llegan al
parche con:

- Estrés por la casa
- Falta de diálogo
- Presión económica
- Duelos no resueltos
- Cansancio físico





Setting

Es el entorno donde estás:

- Dónde estás
- Con quién estás
- Cómo está el ambiente
- Qué está pasando alrededor

Porque tampoco es lo mismo:

- Un parche que cuida
- Que un parche que presiona

Ni un espacio tranquilo, que uno cargado de tensión o descontrol; o la previa; o el bus o el partido; o un partido amistoso que uno de cuartos o una final.

¿Por qué entender esto importa?

- * El riesgo no es solo la sustancia...
- * Es la combinación entre **persona + momento + contexto**.

Lo que haces no depende solo de lo que pasa afuera, depende de cómo estás tú y dónde estás.

Por ejemplo:

- Alguien ansioso o ansiosa
→ puede acelerarse más
- Alguien triste
→ puede buscar desconectarse
- Alguien con rabia
→ puede engancharse en conflicto



La vuelta no es el balón... es la jugada.

2.2

Conocer los riesgos es leer todos los equipos

Cada sustancia es como un equipo distinto: tiene su forma de jugar, sus tiempos y sus riesgos.

Pero incluso con el mismo equipo, ningún partido es igual.

- * El riesgo no es solo la sustancia...
- * Es la jugada completa.

2.2.1. Identificación y manejo de sobredosis por consumo de SPA

Es importante tener claro desde el inicio que, ante cualquier situación de intoxicación o sobredosis, la primera respuesta siempre debe ser acudir a atención médica inmediata, ya sea llevando a la persona al punto de salud más cercano o contactando servicios de emergencia. Mientras llega la atención profesional, es clave ubicar a la persona en un espacio seguro, con la menor cantidad de estímulos posibles y buena ventilación, evitando dejarla sola y observando cómo evoluciona.

Los signos de intoxicación pueden variar dependiendo del tipo de sustancia, la cantidad consumida y las condiciones físicas y emocionales de la persona, por lo que no todas las situaciones se ven iguales ni implican los mismos riesgos.

Incluso en el caso de sustancias como el cannabis o el LSD, donde no existen reportes de sobredosis letales, sí

pueden presentarse efectos intensos o crisis que requieren acompañamiento y cuidado oportuno.

2.2.2. Alcohol

De acuerdo con el N.I.D.A (2019) y Linder et al (2006b) las personas con intoxicación de alcohol pueden presentar diferentes síntomas, que pueden variar en intensidad:

- Disminución del estado de consciencia
- Habla confusa
- Ataxia (dificultad o falta de coordinación visomotora)
- Estupor (disminución significativa del estado de consciencia)





Los efectos deseados del consumo de alcohol suelen incluir relajación, desinhibición social, sensación de euforia o bienestar, aumento de la sociabilidad, confianza y reducción de ansiedad o estrés.

Sin embargo, es clave disfrutar con cuidado y cabeza fría, pues el alcohol puede descontrolarse rápidamente y generar riesgos físicos y psicológicos. Mantén el ritmo y sácale jugo a la experiencia sin pasarte de raya.

En casos de sobredosificación o alta intoxicación, la persona puede presentar:

- Confusión mental y estupor
- Dificultad para mantener el estado de consciencia
- Dificultad para despertar
- Vómito
- Convulsiones

- Disminución de la tasa cardíaca
- Disminución de la tasa respiratoria (menos de 8 respiraciones por minuto)
- Respiración irregular (10 segundos o más entre respiración)
- Piel húmeda
- Reflejo de náuseas
- Temperatura extremadamente baja
- Piel con color azul o palidez
- Estado de coma

¿Cómo se debe responder?

- Tener una información clara y precisa sobre el tipo y cantidad de alcohol que consumió la persona.
- Saber si mezcló o consumió algunas otras sustancias psicoactivas.
- No recostar a la persona boca arriba por riesgo de broncoaspiración; si puede mantenerla sentada o parcialmente vertical es mejor.
- No dejar a la persona sola.
- Si la persona se encuentra inconsciente, gírela con una oreja hacia el suelo para evitar broncoaspiraciones.
- Si la persona se encuentra con pérdida de consciencia manténgase vigilante de que sigue respirando y de manera correcta.
- Buscar ayuda y ambulancia o servicios de atención en salud.

⚽ **Nota:** Con el chorro no es de competir ni de irse hasta el fondo. Vaya suave, mida la vuelta y no se deje llevar por la presión de la tribuna.

No mezcle con medicamentos y, si la jugada se pone maluca, pare el partido y bájele.

2.2.3. Sedantes e hipnóticos (benzos, ruedas, roches, pastas)

Dentro de esta categoría se pueden incluir psicofármacos como benzodiacepinas, barbitúricos e inductores del sueño.

Los efectos deseados son: inducir relajación profunda, reducir la ansiedad, facilitar el sueño, calmar la tensión nerviosa y, en general, ayudar a “desconectarse” cuando hay excesos de estrés o insomnio, todo bajo fórmula médica y control especializado.

Se busca ese estado de calma mental y corporal que ayuda a descansar o bajar la “cuerda”. Un consejo importante: aunque sean útiles, su uso requiere respeto y control para evitar dependencia o somnolencia peligrosa.

Linder et al (2006a) y el American Addiction Centers (2019a) afirman que los signos y síntomas que pueden presentar si no se usan de forma controlada son:

- Ataxia (falta de coordinación motora)
- Nistagmos (movimiento rápido e involuntario de los ojos)
- Habla confusa
- Desorientación o confusión mental
- Estados de conciencia que pueden variar desde el letargo hasta el coma

- Depresión respiratoria
- Depresión cardiovascular
- Apnea (puede aparecer)
- Labios o dedos azulados (cianosis)
- Hipotensión (baja tensión arterial)
- Hipotermia (baja temperatura corporal)

¿Cómo se debe responder?

Tener información clara para emergencias sobre:

- Edad, peso y nombre de la sustancia que consumió
- Cualquier signo o síntoma que el usuario presente, reporte o usted haya observado en el transcurso del acompañamiento
- Cantidad de la sustancia que se administró
- Lugar donde obtuvo la sustancia (droguería, médico, dealer, desconocido)

Mantener a la persona sentada o recostada hacia un lado para evitar el riesgo de caída y lesiones.

Llamar ayuda a línea de emergencia.

⚠ **Nota:** Aquí no hay amarilla: si se pasa, es roja de una. Le baja la reacción, le borra la lectura y lo puede dejar fuera de juego sin darse cuenta.

Evite mezclar, sobre todo con alcohol; mida la vuelta y no pierda el control.



2.2.4. MDMA o Éxtasis

El MDMA o Éxtasis es una sustancia psicoactiva sintética con propiedades estimulantes y empatógenas que actúa aumentando la liberación e inhibiendo la recaptación de serotonina, dopamina y noradrenalina en el cerebro..

Los efectos deseados provoca euforia, aumento de la empatía, energía y mejora en la percepción sensorial. Facilita la conexión emocional y la sociabilidad, creando una experiencia intensa y positiva para quienes la consumen.

De acuerdo con los reportes de Walubo, A. & Seger, D. (1999) y el American Addiction Centers (2019b), la intoxicación por sobredosis de esta sustancia se puede presentar con los siguientes síntomas:

- Agitación
- Tremores (contracciones o movimientos musculares involuntarios)
- Rigidez muscular
- Midriasis intensa (pupilas intensamente dilatadas)
- Diaforesis (sudoración excesiva)
- Hipertermia o hiperpirexia (peligrosa temperatura corporal elevada)
- Hipertensión
- Taquicardia

- Ansiedad
- Ataques de pánico
- Desmayos
- Convulsiones
- Pérdida de conciencia

La sobredosis por MDMA se da por un síndrome serotoninérgico en el cuerpo que puede ser fatal para la persona si no presenta ayuda médica oportuna.

¿Qué se puede hacer?

- Sentar o recostar a la persona con la cabeza de lado.
- Retirla a un espacio donde no haya tanta estimulación y tenga facilidad para respirar.
Revisar que tenga las vías aéreas despejadas.
- Retirar los objetos peligrosos cercanos en caso de presentar una convulsión.
Mantenerse tranquilo mientras los servicios de atención médica llegan.
Poner compresas frías permite disminuir el riesgo de hipertermia.

⚠ **Nota:** Puede sentirse como el mejor momento del partido, con toda la energía arriba y el parche conectado, pero también puede engañar al cuerpo y llevarlo al límite. Si se calienta el partido, ojo con el golpe de calor: ahí es donde se puede complicar la jugada. No se confíe, mida la vuelta y evite descontrolarse, porque cuando el cuerpo avisa, ya es tiempo de parar.

2.2.5. Cannabis, marihuana, porro

El cannabis es una planta psicoactiva que contiene compuestos como el THC, responsable de sus efectos psicoactivos, y el CBD, con propiedades medicinales.

Efectos deseados: relajación profunda y reducción del estrés, euforia y sensación de bienestar, alteración de la percepción del tiempo y el espacio., mayor sensibilidad sensorial (colores, música, sabores), estimulación del apetito (conocida como “munchies”), sensación de creatividad y reflexión introspectiva.

Disfruta con cuidado y mantén el control para que la experiencia sea buena y sin malos viajes.

No existen reportes de sobredosis o muertes por exceso de cannabis, sin embargo, el American Addiction Centers (2019c) afirma que se pueden presentar signos de intoxicación aguda o intensos efectos adversos, tales como:

- Ansiedad elevada
- Episodios psicóticos o eventos de paranoia
- Disminución del juicio, percepción, coordinación que pueden llevar a lesiones

- Aumento del ritmo cardíaco
- Convulsiones
- Palidez extrema
- Presión arterial alta acompañado de dolor de cabeza
- Estado mental confuso
- Ataques de pánico

¿Qué se puede hacer?

- Acompañar constantemente a la persona
- Brindarle un espacio seguro mientras es atendida o se recupera
- Mantener la calma
- Estar atento a cualquier cambio físico o mental que se vaya presentando
Tener presente si realizó mezcla de consumo con otras sustancias, incluyendo alcohol o tabaco

⚠ **Nota:** El porro parece calentamiento, pero también cambia el ritmo del partido y le puede nublar la lectura de la jugada.

No se confíe, mida la vuelta y evite mezclar; si se le sube mucho, pare y tómese un respiro.



2.2.6. Cocaína

La cocaína es un alcaloide psicoactivo natural extraído de las hojas de la planta de coca. Funciona como un potente estimulante del sistema nervioso central, bloqueando la recaptación de dopamina, noradrenalina y serotonina, lo que provoca euforia, aumento de energía, alerta y sensación de poder.

Efectos deseados: euforia intensa y sensación de bienestar, aumento de energía y alerta mental, mayor confianza y sociabilidad, sensación de poder y dominio, disminución de la fatiga y aumento de la concentración.

Un consejo importante: disfruta con cuidado y mantén el control, porque la cocaína puede ser muy peligrosa si se excede la dosis o se mezcla con otras sustancias.

Los principales signos o síntomas que Kaye, S. & Darke, S. (2003), American Addiction Centers (2019d) y Linder et al (2006e) reportan de intoxicación o sobredosis por esta sustancia son:

- Pupilas dilatadas
- Pulso elevado
- Elevada presión sanguínea
- Taquiarritmias
- Hipertermia maligna (aumento excesivo de la temperatura)
- Parálisis flácida
- Convulsiones
- Cianosis (labios o dedos azulados)

- Dolor de cabeza intenso
- Movimientos musculares involuntarios
- Náuseas
- Vómito
- Sudoración excesiva
- Pérdida de conciencia
- Accidentes cerebrovasculares



¿Qué se puede hacer?

- Mantener hidratada a la persona si tiene la capacidad de hacerlo
- Mantenerlo en un lugar seguro y lejos de estimulación
- Estar atento a cualquier cambio que tenga a nivel físico o comportamental
- Preguntar si presenta dolor de pecho
- Si presenta o hay riesgo de convulsión, se debe retirar los objetos que puedan herir a la persona y recostarla a un lado
- Aplicar compresas frías para mantener la temperatura corporal en un nivel seguro

- Mantenerse con la persona mientras llega la ayuda médica
- Llamar inmediatamente a servicios de atención en salud

⚠ **Nota:** El pase lo pone a mil y lo puede hacer creerse el crack, pero también lo saca del ritmo y lo lleva a repetir sin medida.

Bájale, no se embale ni encadene línea tras línea; si el cuerpo le empieza a pasar factura, pare la jugada.



2.2.7. Alucinógenos (LSD, Nexus, hongos, ketamina)

Los alucinógenos (como LSD, Nexus, hongos mágicos y ketamina) son sustancias que alteran la percepción, la cognición y las emociones a niveles sensorial, psicológico y emocional.

Los efectos pueden incluir visiones, alteraciones en la percepción del tiempo y espacio, y experiencias profundas llamadas viajes psicodélicos o enteogénicos. Se diferencian en sus acciones: LSD y hongos (psilocibina) son psicodélicos clásicos que modifican la mente y sentidos, mientras que la ketamina es un disociativo que puede desconectar la percepción y el cuerpo.

Efectos deseados: experiencias místicas o espirituales, sensación de conexión con el entorno y con uno mismo, expansión de la conciencia y reflexiones profundas, cambios en la percepción del tiempo y el espacio, sensación de disociación (en el caso de la ketamina).

Disfruta con cuidado y mantén el control para que el viaje sea bueno y sin mal viajes.

En esta categoría se incluye la intoxicación o sobredosis de sustancias, como la ketamina, PCP (clorhidrato de fenciclidina) y LSD.

Los signos y síntomas de intoxicación reportados por parte de Linder et al (2006c) respecto al PCP y ketamina pueden variar, sin embargo, los principales son:

- Hiperactividad neuromuscular que puede resultar en rabdomiólisis (ruptura de tejido que libera una proteína dañina en sangre)
- Rigidez de las extremidades
- Bruxismo
- Contracciones musculares
- Espasmos de la lengua
- Opistótonos (postura curvada del cuerpo hacia atrás en forma de "c")
- Cataplexia (episodios súbitos y generalmente breves de pérdida bilateral del tono muscular durante la vigilia)
- Hiperreflexia (respuesta exagerada a los estímulos)
- Clonus (contracciones rápidas e involuntarias del músculo)
- Nistagmos multidireccional (movimientos oculares involuntarios rápidos)

En cuanto al LSD:

- Intensas alucinaciones auditivas y visuales acompañadas de distorsión del tiempo
- Flashbacks o mantenimiento de las alucinaciones perceptuales
- Hipertensión
- Taquicardia
- Hipertermia
- Ataques de pánico.

¿Qué se puede hacer?

- Llamar ayuda o a emergencias de acuerdo con el nivel de riesgo que observe y dependiendo el tipo de sustancia que la persona haya consumido
- Mantener a la persona fuera de espacios o contextos con exceso de estimulación
- Mantenerla orientada en espacio y tiempo si logra atender al llamado
- Mantener la hidratación
- Mantenerla en un espacio donde la persona se sienta segura
- Si presenta fiebre, colocar compresas frías; en el caso de los depresores disociativos colocar una manta por si presenta hipotensión

⚽ **Nota:** Esta es una jugada donde la cancha se mueve sola: cambia el tiempo, el espacio y la lectura del partido. Puede sentirse como un partido en otra dimensión y conectar con todo, pero también lo puede dejar fuera de ritmo, perdido en la jugada o sin saber dónde está parado.

No se agrande: mida la vuelta, cuide el entorno y no se meta a una tribuna muy cargada. Si el partido se pone raro, baje la intensidad, busque un espacio tranquilo y no se quede solo... acá el parche es el que ayuda a recomponer el juego.



2.2.8. Bazuco / basuco — un juego de alta intensidad y alto riesgo

El bazuco es una forma fumable de la cocaína, de acción rápida e intensa sobre el sistema nervioso. Su efecto es fuerte pero dura poco, lo que puede llevar a repetir el consumo en poco tiempo. Además, al ser una sustancia no regulada, su composición varía y puede incluir múltiples componentes, aumentando los riesgos

En el cuerpo puede generar:

- Aumento del ritmo cardíaco y la presión
- Euforia y sensación de energía
- Disminución del sueño y del apetito
- Ansiedad, pánico o episodios psicóticos
- Aumento de la temperatura corporal

Su efecto rápido e intenso puede llevar a estados de **hiperalerta, descontrol o paranoia**.

Riesgos clave:

- Alto potencial de dependencia
- Afectaciones en memoria, atención y toma de decisiones
- Problemas cardiovasculares (riesgo de infarto o muerte súbita)
- Daños respiratorios por la forma de consumo
- Mayor exposición a contextos de vulnerabilidad

Además, el uso de pipas y materiales como plástico, aluminio o PVC puede generar **daños adicionales por la inhalación de sustancias tóxicas**.

A largo plazo

El consumo sostenido puede generar:

- Deterioro cognitivo
- Problemas de salud mental
- Enfermedades cardiovasculares y respiratorias
- Afectaciones en riñones y sistema digestivo

⚠ **Nota:** Esta jugada es brava y engancha rápido. No es para confiarse ni repetir sin pensar. Si se mete, mida la vuelta y no se quede a solas.

Evite mezclar y, si la mente se empieza a desordenar o se pone pesada la situación, salga de la jugada y busque apoyo en su parche.

2.2.9. Nicotina, cigarrillo

El cigarrillo es un producto que contiene principalmente tabaco picado, mezclado con aditivos. Al quemarse, libera humo que contiene nicotina, alquitrán y muchas otras sustancias químicas, algunas con efectos psicoactivos y otras tóxicas.

Efectos esperados: el principal efecto psicoactivo es la nicotina que actúa como estimulante y también tiene pro-

piedades relajantes en dosis bajas. Produce sensación de alerta, alivio temporal de estrés y placer, pero también genera dependencia rápida.

Ojo a esto: fumar cigarrillo daña principalmente los pulmones y el sistema cardiovascular, aumentando el riesgo de cáncer, enfermedades respiratorias y ataques al corazón. Además, la nicotina genera adicción fuerte, haciendo difícil dejarlo.

Reducción de riesgos y daños

- El camino más seguro es no iniciar o dejar de fumar
- Para quienes fuman, evitar ambientes cerrados y no fumar cerca de otros para evitar daños por humo pasivo
- No fumar varias marcas o productos juntos para evitar mezclas tóxicas
- Reducir la cantidad y frecuencia poco a poco
- Buscar apoyo para dejar el hábito, ya que la nicotina genera mucha dependencia
- Mantener una buena hidratación y alimentación para ayudar al cuerpo a recuperarse
- Los vaporizadores de buena calidad y con un uso regulado, se han convertido en una buena opción para reducir los riesgos y los daños de la combustión del cigarrillo

⚠ **Nota:** Este parece juego suave, pero es de esos que se van metiendo de a poco hasta que le cambian todo el ritmo

al partido. Le da un empujón corto, pero lo va cansando y le quita aire para los 90 minutos.

No se confíe: engancha rápido y después cuesta salir del juego. Mida la vuelta, no encadene uno tras otro y no meta al parche en el humo... porque este rival juega a largo plazo y siempre pasa factura.

2.2.10. Vaporizador

Son dispositivos que calientan líquidos o sustancias (como nicotina o extractos de cannabis) para convertirlas en vapor que se inhala, evitando la combustión típica del cigarrillo. Los más comunes son los vapeadores de nicotina y de cannabis en personas que son dependientes con problemas a la forma tradicional de fumado.

Efectos deseados: la nicotina produce estímulo, concentración y alivio temporal del estrés; el cannabis genera efectos relajantes, psicoactivos o medicinales, según la variedad y concentración. En ocasiones y de forma controlada el vaporizador es usado para reducir el daño generado por la combustión en el caso de fumar tabaco o cannabis.

Daños potenciales. Aunque evitan la combustión, los vaporizadores no son inocuos: pueden dañar las vías respiratorias, causar irritación y contener químicos tóxicos en los líquidos. La nicotina sigue causando adicción fuerte y sus efectos cardiovasculares. En cannabis, el riesgo depende de la dosis, frecuencia y composición.

Reducción de riesgos y daños

- Elige líquidos de calidad comprobada, evita productos caseros o dudosos para prevenir tóxicos
- No vapees en exceso ni en espacios cerrados
- Evita compartir dispositivos para prevenir infecciones
- Controla la dosis para no generar dependencia fuerte ni efectos no deseados
- Mantente bien hidratado y monitorea tu salud respiratoria

Si buscas dejar la nicotina, disminuir progresivamente y buscar apoyo profesional es clave. Recuerda: controla tu viaje, siente la experiencia con precaución y cabeza fría. Más placer, menos raye.

⚠ **Nota:** Esto parece juego suave, pero al rival nunca se le subestima. Va marcando, le cambia el ritmo y le puede hacer un gol, enganchándolo sin que se dé cuenta.

Juegue pilas, no dé papaya con la mezcla y mida la vuelta para no descontrolarse.

2.2.11. Pegante (pega), boxer

Es un adhesivo que contiene principalmente caucho policloropreno (un tipo de caucho sintético) y solvente tolueno, un hidrocarburo aromático. Se usa comúnmente como pegamento fuerte para pegar materiales, zapatos, tubos de PVC, industria, pero algunas personas lo inhalan para buscar efectos psi-

coactivos. No es una droga, ni ha sido diseñada con fines psicoactivos, es un químico industrial altamente dañino para el consumo humano.

Efectos esperados: al inhalar el solvente (tolueno), produce una rápida sensación de euforia, desinhibición, mareo, relajación y distorsión sensorial. Es un efecto breve y muy potente, lo que hace que se le considere una droga volátil o inhalante.

Estos productos son altamente tóxicos: dañan el sistema nervioso central, pueden causar pérdida de memoria, daño cerebral permanente, problemas respiratorios, efectos cardiacos graves e incluso la muerte por paro respiratorio o arritmias. Además, generan dependencia física y psíquica. Inhalar repetidamente puede causar daño irreparable.

Reducción de daños

Se recomienda no consumir. Es una sustancia con riesgo muy alto, pero si se usa:

- No inhalar en espacios cerrados ni con gente sola, siempre acompañado y con acceso a ayuda
- No usar con alcohol o medicamentos que depriman el sistema nervioso
- Minimizar la frecuencia y volumen de inhalación para reducir daño
- NO fumar o prender fuego cerca del consumo por riesgo de quemarse

- Reconocer síntomas de intoxicación grave (mareo extremo, desmayo, convulsiones) y buscar atención inmediata
- Facilitar el acceso a programas de apoyo y tratamiento para la dependencia química

Consejo clave: pilas con los inhalantes, que no se te disuelva el cerebro. La ruta segura es siempre la prevención y cuidado profesional.

⚠ **Nota:** Esta es de las jugadas más peligrosas: puede parecer un impulso rápido, pero es roja directa. Lo puede dejar fuera del partido por varias fechas o incluso sacarlo del campeonato.

Le borra la lectura del juego, afecta el cuerpo y el cerebro, y el daño puede ser permanente. No se confíe: acá el mejor movimiento es no jugar esa bola y cuidar la vida, porque este rival no da segundas oportunidades.

2.2.12. Tusi

El tusi es una mezcla o cóctel de sustancias psicoactivas, generalmente combinando MDMA (éxtasis), ketamina, a veces efedrina, anfetaminas u otros compuestos. Surgió en Colombia en la cultura de fiesta y rave hace unas décadas, con presencia visible en Latinoamérica desde 2010, adaptándose a variantes locales.

Aunque la mezcla exacta varía, el tusi se popularizó en fiestas electrónicas y urbanas por sus efectos potentes

y combinados. Se ha vuelto parte de la cultura *underground* y unicornio, pero su composición variable y poco regulada aumenta riesgos.

Mezclas populares y riesgosas:

- Entre las más frecuentes está MDMA + ketamina
- Algunas incluyen aditivos riesgosos, como efedrina o anfetaminas que aumentan la estimulación cardiovascular
- Mezclas con sustancias desconocidas o adulteradas aumentan toxicidad inesperada

Efecto deseado: los usuarios buscan un combo de euforia intensa, sensación de conexión social, empatía (MDMA), junto con desinhibición y distorsión sensorial (ketamina). Esto puede potenciar el “viaje” y la experiencia festiva.

Daños comunes a corto plazo, la ansiedad, paranoia, taquicardia, náuseas, vómito, deshidratación, sobredosis por combinación. Daños a largo plazo, daño neuronal, problemas cardiovasculares, dependencia, deterioro cognitivo y psicológico. Problemas urinarios y daños en vejiga consecuencia del abuso de la ketamina, el principal componente del tusi.

Reducción de riesgos

- Informarse siempre sobre qué contiene el tusi, ideal analizar la sustancia si es posible
- No mezclar con alcohol u otros depresores o estimulantes para evitar sobredosis o malas reacciones
- Hidratarse bien y descansar, dosificar con cuidado para evitar pasar la raya Consumir en espacios seguros y acompañados, buscar apoyo profesional si sientes dependencia o efectos negativos.
- Disfruta con cuidado y mantén el control.
- Siente el viaje, pero cuida tu mente.

⚠ **Nota:** No es de irse de frente. Empiece con dosis baja y lea la jugada. Si está tomando medicamentos o tiene alguna condición de salud, es mejor quedarse en la banca.

Clave para el parche

Toda esta información no es para asustar.

Es para entender algo básico:

- * Ninguna sustancia es “inofensiva”
- * Ninguna juega sola



Nota pedagógica

Si quieres profundizar en esta información, puedes usar las **fichas pedagógicas del kit** que acompañan esta cartilla, donde se amplía cada sustancia (incluyendo alcohol, cannabis, cocaína, bazuco y tusi), o consultar:

www.echelecabeza.com

Puedes conocer el equipo... pero si no lees el partido, igual te pueden hacer gol.

2.3

Saber qué hay en el juego: análisis de sustancias

Hoy hay una realidad clara:

- * Muchas veces las personas **no saben qué están consumiendo**.

Los procesos lo han mostrado: hay preocupación por la falta de información y reconocimiento de que esta realidad aumenta los riesgos.

Por eso, estrategias como el **análisis de sustancias**, como las que realiza el “Dosis de pasión” para acompañar las jornadas de formación, son fundamentales.

Estas no reemplazan la información o los espacios pedagógicos, sino que los complementan, junto con el trabajo en territorio y la circulación de información confiable.

A través de pruebas físico-químicas como reactivos colorimétricos o cromatografía de capa fina (TLC), es posible identificar:

- La presencia o ausencia de una sustancia
- La cantidad aproximada dentro de una muestra
- La presencia de otras sustancias que pueden generar riesgo



Esto permite tener una lectura más clara de lo que hay realmente en el juego.

No se trata de promover.

Se trata de cuidar.

Porque con esta información se puede:

- Reducir la incertidumbre
- Tomar decisiones más informadas
- Prevenir situaciones de riesgo

Además, estos procesos no solo benefician a quienes consumen, sino que también generan información útil para comprender mejor lo que está circulando en los territorios y fortalecer respuestas desde la salud pública.

- * Porque el problema no es solo lo que se consume...
- * Es **no saber qué hay detrás**.



En clave de cancha:

*Si no sabes contra quién estás jugando...
cualquier jugada se vuelve riesgo.*



2.4

Prepararse antes del partido: lo que sí se puede hacer

En la lógica de los equipos de fútbol, la concentración no es solo llegar al partido: es todo lo que pasa antes para rendir y sostener el juego. En las barras, esa preparación también existe, pero no siempre se conecta con las prácticas de consumo de sustancias psicoactivas.

Los días anteriores a los partidos, los viajes y la previa son momentos en los que ya se están tomando decisiones que influyen directamente en lo que va a pasar después. No prepararse no significa que no haya consecuencias, significa que el riesgo aumenta.

Prepararse también implica preguntarse:

- Qué se está buscando sentir a partir del consumo
- Desde dónde se está tomando la decisión
- Si es o no un momento adecuado de acuerdo con el estado de salud y emocional



No todas las decisiones se toman desde el mismo lugar, y el estado emocional influye directamente en lo que puede pasar después, además, decir no, también siempre es una opción.

Por eso, desde la **Reducción de Riesgos y Daños (RRD)**, una clave es disminuir la incertidumbre, evitar combinaciones riesgosas y tomar decisiones con mayor conciencia, siempre priorizando el cuidado propio y del parche.

Entonces, a continuación, te vamos a dar una **charla técnica** de lo que deberías tener en cuenta para prepararte antes de la “fiesta del fútbol”.

2.4.1. Organización y gastos

Uno de los puntos críticos en la previa es la falta de planeación económica. Sabemos que muchas veces a los viajes y partidos se va sin plata, o que el mayor recurso se va en el “sople”, pero así como eso toma parte del presupuesto, unos sobres de suero, agua o algo de comida también hacen la diferencia.

Planear implica:

- Definir cuánto dinero se tiene y en qué se va a usar
- No gastar todo en un solo momento o para una sola cosa, sobre todo en exceso
- Guardar un monto para devolverse
- Priorizar transporte, alimentación y necesidades básicas

En la realidad de las barras:

- * Montarse en mulas, echar dedo, pedir dinero en el camino son formas que se usan, pero todo eso, combinado con el consumo de sustancias, **aumenta los riesgos**.

Alimentación e hidratación

En viajes y previas largas es común no comer o hacerlo mal.

Esto tiene efectos directos:

- El cuerpo se debilita
- Aumenta el cansancio
- Se altera la respuesta física y emocional

Prepararse implica:

- Alimentarse antes de salir y ojalá comer bien las semanas antes de los viajes y torneos
- Llevar algo para el camino, si es posible incluir frutas
- Mantenerse hidratado, unos sobres de suero la resuelven y son más económicos



No es un detalle menor ni el consejo de la tía, es una condición básica de cuidado.

2.4.2. Sobre el consumo de SPA antes

Una de las realidades más claras del parche es que muchas veces no se llega “fresco” al partido, sino con varios días de consumo encima.

Se viene a los viajes y a los torneos largos:

- Sin pausas
- Sin descanso
- Acumulando desgaste

- * Y se llega al partido ya en condición de agotamiento.

Prepararse implica:

- Bajarle al ritmo días antes
- No llegar al límite físico
- Reconocer cuándo el cuerpo ya está exigido

También es clave:

- Tener claridad sobre qué se quiere consumir y para qué
- Evitar consumir en estados emocionales depresivos o de alta carga o estrés
- No consumir si se está bajo tratamiento farmacológico o con condiciones desfavorables de salud



Y algo central en la realidad actual: muchas veces no se sabe con certeza qué hay en lo que se está consumiendo.

Por eso:

- **Analizar las sustancias cuando sea posible**
- Revisar alertas psicoactivas
- Informarse en el parche
- * Reduce la incertidumbre.

Además:

- * **Las mezclas aumentan significativamente los riesgos**
- * Y muchas veces es ahí donde la jugada se descontrola.

2.4.3. Regular los tiempos y las pausas

Otra situación frecuente es “darse muy duro” en las previas y reuniones de organización antes del viaje y llegar al partido ya fulminados.

Prepararse implica:

- Reconocer cuándo parar
- No acumular consumo sin pausa
- Generar tiempos de recuperación



El cuerpo no es infinito. La acumulación de desgaste aumenta el riesgo.

2.4.4. Estado emocional y conflictos

Salir hacia el parche en medio de peleas, tensiones o conflictos es algo común.

Muchas veces pasa por:

- Problemas en la casa
- Discusiones con la pareja
- Tensiones familiares frente al consumo

Prepararse implica:

- Reconocer cómo se está emocionalmente
- Evitar salir en medio de conflictos fuertes
- No usar el parche para tapar lo que está pasando en la vida personal



El estado emocional influye directamente en las decisiones, ojalá llegar a acuerdos y cumplirlos con las personas cercanas, no perderse sin dar señales de vida y mostrar que la dosis más importante es la de pasión por el fútbol y no por el consumo.



2.4.5. Planear el tiempo fuera

Los partidos implican estar muchas horas o días fuera.

Prepararse implica:

- Anticipar cuánto tiempo se va a estar fuera
- Pensar en alimentación, descanso y regreso
- No dejar todo botado sabiendo que se va a volver



El regreso también hace parte del juego.

2.4.6. Organización del parche

El parche no es solo compañía: es una red de cuidado.

Prepararse implica:

- Planear con quién se va
- Acordar puntos de encuentro
- Tener claridad sobre transporte y horarios
- No dejar a nadie solo

Es clave:

- * Estar con personas de confianza si se va a consumir sustancias
- * Saber quién responde en caso de una situación difícil

También:

- * Tener especial cuidado con mujeres, diversidades y personas más jóvenes
- * Construir acuerdos de cuidado dentro del parche. Nunca se consume sin consentimiento y nadie debe darle sustancias a nadie que no quiera hacerlo.
- * El cuidado no es automático, se construye.



En síntesis

Prepararse antes del partido no elimina los riesgos, pero sí cambia completamente la jugada.

Implica:

- Organizar recursos
- Cuidar el cuerpo
- Bajar el ritmo cuando es necesario
- Tomar decisiones con mayor conciencia
- Fortalecer el cuidado colectivo

En las barras, como en el fútbol:

- * Los partidos no se pierden solo en la cancha.

Muchas veces se pierden cuando no hubo preparación.

Llegar bien, estar bien y volver bien... también se entrena.





3. CAPÍTULO 3.

EL DURANTE DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

“Hoy juega el equipo... y el parche ya está listo.

La calle se prende, la tribuna se siente... y el corazón empieza a latir distinto”.

Hay días que no se explican.

Se sienten desde que uno se levanta.

El mensaje en el grupo.

La camiseta lista.

El parche cuadrando la salida.

Y sin darse cuenta...

⚽ El partido ya empezó.

Porque antes del estadio, antes del bombo, antes del primer canto...

ya hay decisiones jugándose:

cómo llegas,

con qué cargas,

con quién vas,

y cómo te preparas.



3.1

El bus: la cancha que nadie entrena y los consumos se disparan

El viaje es uno de los momentos más intensos y de mayor consumo de sustancias, pero además uno de los menos preparados en la dinámica de las barras.

No es solo un traslado: es un espacio donde el parche está completo, el tiempo se alarga, la emoción sube y las reglas se diluyen. Ahí se junta todo lo que ya venía pasando: un cuerpo que no siempre está preparado, las emociones arriba, el consumo que se viene acumulando y la presión del grupo.

En ese escenario cerrado, sin pausas claras, el ritmo se acelera y se vuelve más difícil autorregularse.

En el bus es común que:

- No haya pausas claras y cada persona vaya “más embalada que el bus” y se pierda la noción del tiempo
- Se dosifique sin medir
- Aumenten las mezclas
- Nadie quiera ser “el que baja el ritmo”
- El parche empuje a seguir

⚽ Todo esto hace que el viaje no sea neutro, sino un momento clave donde ya se empiezan a definir muchas cosas del “durante”. Además, es un espacio donde ya han pasado situaciones, por lo que la clave es:

- Comprender que es el viaje y no el camino completo
- Tomar agua, hacer pausas y no presionar para consumir
- Asegurar ventilación
- Prevenir situaciones de violencia y saber cómo responder ante “malos viajes”

Reduzca sus propios consumos y regúlese. Recuerde que el campeonato es largo y sobre exigirse solo en el bus es como salir lesionado en el primer partido.

“En el bus nadie para el partido... y por eso se acelera”.

3.2

Estadio, tribuna y el consumo durante

Cuando se llega al estadio, la intensidad cambia. El cuerpo ya no está en tránsito, está en escena. El sonido retumba, la masa aprieta, el bombo marca el ritmo y la emoción se vuelve colectiva. Ya no es solo lo que cada quien trae: es lo que pasa entre todos y todas.

La tribuna no es un lugar neutro. Es un espacio donde se cruzan la euforia, la rabia, la identidad, la historia del equipo

y del barrio. Ahí, lo que se siente se amplifica y lo que se hace también. Todo lo que se preparó —o no— entra a jugar en ese momento.

En este contexto:

- Hay mayor presión, tanto de consumo como de lo que pasa en el mismo partido
- Aumenta la adrenalina
- Se intensifican las emociones
- El consumo se cruza con el ambiente

⊕ Esto hace que los riesgos también aumenten, especialmente cuando no hay conciencia de lo que está pasando en el cuerpo y en el parche.

3.3

Prácticas de consumo responsable

En la tribuna, muchas de las prácticas de consumo hacen parte de la cotidianidad del parche. Se vuelven automáticas, se comparten, se replican... pero no siempre se cuestionan.

Ahí es donde aparecen riesgos que no siempre se ven, pero que están.

Las formas en que se consumen las sustancias también influyen en cómo responde el cuerpo y en los riesgos asociados. En la tribuna, estas dinámicas muchas veces se dan sin pausa, en medio de la emoción y la presión del momento.

No es solo qué se consume, sino cómo, cuándo y en qué condiciones.

En este sentido:

- Mantener una dosificación acorde al contexto
- Tener en cuenta la acumulación en el cuerpo
- Reconocer que los efectos no son inmediatos en todos los casos
- Evitar repetir sin considerar tiempos

⊕ MANEJE LOS TIEMPOS: el cuerpo procesa distinto dependiendo de la sustancia, el momento y la condición física. Y en la tribuna, ese contexto cambia todo.

En relación con la parafernalia:

- Evitar el uso de llaves o billetes para consumo nasal
- No compartir pitillos, rulos o instrumentos
- No colocar sustancias en superficies sucias o mojadas
- Evitar espacios con baja ventilación y altas temperaturas

⊕ Estas prácticas, aunque parezcan pequeñas, inciden directamente en la salud y el riesgo.



3.4

Específicamente en el caso de las sustancias de administración esnifada

- Evitar grandes paladas, líneas o pases.
- Evitar altas velocidades de inhalación (cocaína: cada 45 min; MDMA cada dos horas; ketamina, cada dos horas).
- Alternar las fosas y lavarlas durante la sesión de consumo.
- No es recomendable utilizar más de un (1) gramo por noche en el caso de la cocaína o el tusi.



3.5

Mezclas: cuando se desordena el juego

En la tribuna, una de las situaciones más críticas es la combinación de sustancias en medio de la emoción. No es solo que se consuma: es que se cruza todo al mismo tiempo.

La emoción del gol, la rabia contra el árbitro, el canto, el salto, el empujón del parche... y ahí, lo que parecía controlado cambia.

⚽ Las mezclas:

- Alteran el ritmo del cuerpo
- Cambian los efectos esperados
- Dificultan saber qué está pasando

⚽ Muchas veces es ahí donde la jugada se descontrola, porque ya no es una sola variable, sino varias actuando al tiempo en un cuerpo exigido.

3.6

Cuidado inmediato en la tribuna

En medio de la intensidad, el parche es la primera red de cuidado. En una tribuna llena, perderse es fácil: perder el control también. Por eso, estar juntos no es solo por parche... es por cuidado.

- Manténgase con su grupo
- No pierda de vista a sus amigos
- Si alguien está en un “viaje difícil”, no lo deje solo

En estos momentos, lo que hace el grupo define si la situación escala o se contiene.

Frente a estas situaciones:

- No agredir
- No ridiculizar
- No usar violencia para “controlar” una práctica normalizada que debe cambiar.

En cambio:

- Aislar del ruido en lo posible
- Hablar con firmeza y calma
- Acompañar

⚡ La violencia empeora la situación. El cuidado colectivo la puede transformar.

3.7

Hidratación y cuidado básico

La tribuna también es desgaste. Saltar, cantar, empujar, sostener la emoción... todo eso exige al cuerpo, aunque no siempre se perciba así.

- Hidratarse durante toda la jornada
- Preferir bebidas con electrolitos
- Evitar asumir que los energizantes hidratan
- ¡La cerveza no hidrata!

⚡ El cuerpo en estas condiciones pierde líquidos rápidamente, y eso puede intensificar malestares o descompensaciones.

3.8

Cuidado de objetos

En medio de la multitud, no todo lo que circula es emoción. También hay pérdidas, descuidos y situaciones que se pueden evitar con anticipación.

- Evitar llevar objetos de alto valor
- No dejar pertenencias sueltas
- Usar formas seguras de guardado

⚡ Las pérdidas o robos son frecuentes en contextos de alta concentración.



3.9

Cuidado del cuerpo

En medio de la emoción, parar no siempre es fácil. La tribuna empuja a seguir, a no bajarse, a sostener el ritmo. Pero el cuerpo no siempre puede.

- Hacer pausas
- Buscar espacios de menor estimulación
- Permitirle al cuerpo recuperarse

⚽ Aunque no se sienta en el momento, el cuerpo sí lo necesita.



3.10

Cuidado sexual

El durante también puede implicar encuentros inesperados, decisiones rápidas y situaciones que requieren claridad.

- Tener protección disponible
- Asegurar consentimiento claro, mutuo y sin presión

⚽ El cuidado también pasa por las relaciones y por el respeto al otro y a la otra.

3.11

Quando la emoción se desborda: consumo, tribuna y decisiones en caliente

En la tribuna no solo se canta: se siente. En la tribuna no solo se juega el partido, también se juegan las relaciones, las emociones y las formas en que el parche convive.

En ese contexto de alta intensidad, donde hay euforia, frustración, presión grupal y, en la mayoría de los casos, consumo de sustancias psicoactivas, las emociones no se quedan quietas: se amplifican.

Quando el partido se desordena, en la cancha alguien organiza. En la barra también. El parche no es solo emoción: es estructura, roles y posibilidades de cuidado.

La evidencia y la experiencia en territorio muestran algo claro:

🌐 El consumo no crea la violencia, pero sí puede aumentar la desinhibición, la impulsividad y la dificultad para regular emociones.

Esto, en escenarios como la barra, donde ya existe una carga simbólica de aguante, identidad y presión puede traducirse en conflictos que escalan rápidamente.

Aquí aparecen tres dimensiones que es clave nombrar de frente:

3.12

Violencias entre parches y dentro del grupo

En la lógica del “aguante”, muchas veces se normalizan formas de relación basadas en la confrontación, la humillación o la imposición. En medio del durante, esto puede intensificarse:

- Discusiones que escalan rápido
- Peleas entre integrantes del mismo parche
- Presión para consumir o “no quedarse atrás”
- Burlas o agresiones hacia quien no sigue el ritmo

🌐 En estos casos, el riesgo no es solo físico. También es emocional y colectivo: el parche se rompe.

Desde la reducción de riesgos y daños, es clave entender que el cuidado también es convivencia.

Acciones de cuidado (RRD):

- Identificar cuando una discusión está subiendo de nivel
- Intervenir antes de que escale (no después)
- Validar que no todo el mundo tiene que responder igual
- No presionar ni obligar a nadie a hacer algo que no quiere

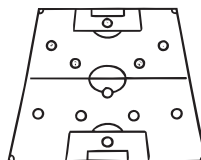
3.13

Violencias basadas en género y violencia sexual

Este es uno de los puntos más sensibles e invisibilizados en muchos espacios de barra. En contextos de alta emocionalidad y desinhibición, pueden aparecer situaciones como:

- Tocamientos sin consentimiento
- Presión para besos o relaciones
- Comentarios sexuales invasivos
- Aprovechamiento de estados de vulnerabilidad

🌐 Aquí es clave decirlo claro: **el consumo no justifica ninguna forma de violencia sexual.**



Además, cuando una persona está bajo efectos o en un estado alterado:



No puede dar un consentimiento libre y claro.

Esto no es menor. Es una línea roja.

Desde una mirada de cuidado colectivo, esto implica cambiar prácticas dentro del parche.

Acciones de cuidado (RRD):

- No insistir, presionar ni “joder” cuando alguien dice NO
- Reconocer que el consentimiento debe ser claro, continuo y sin presión
- No dejar sola a una persona en estado de vulnerabilidad
- Activar el cuidado del grupo si se identifica una situación de riesgo
- Priorizar la seguridad de mujeres y diversidades en todo momento

El efecto del contexto: emoción + masa + consumo

En la tribuna se cruzan tres factores que aumentan la intensidad:

- La emoción del partido
- La masa (muchas personas, poco control)
- El estado individual (cansancio, consumo, historia personal)

Desde la teoría (como en el modelo de Zinberg: sustancia–persona–contexto), el comportamiento no depende solo de lo que se consume, sino de cómo se articulan estos tres elementos.

⚽ En la barra, esto significa que una misma persona puede reaccionar distinto dependiendo del momento, del grupo y del estado en que se encuentra.

Por eso:

- Una emoción mal gestionada puede volverse agresión
- Una situación pequeña puede escalar
- Una decisión impulsiva puede tener consecuencias mayores

¿Qué hacer entonces?

La clave no es eliminar la emoción.

Es saber sostenerla sin que se desborde en daño.

En términos de reducción de riesgos y daños, el parche tiene un rol fundamental:

- Construir acuerdos de cuidado antes del partido
- Reconocer quién está más vulnerable en el momento
- Intervenir desde el cuidado, no desde la agresión
- Priorizar que todas las personas puedan volver bien



El verdadero aguante no es el que más grita o el que más resiste... es el que no deja caer a nadie en medio del partido.

3.14

Jugadas que hacen perder el partido

En la tribuna no todo lo que pasa se ve como riesgo en el momento.

Muchas veces son decisiones pequeñas, rápidas, en medio del canto, la emoción y el parche... pero que van inclinando el partido sin que nadie se dé cuenta.

Hay jugadas que desordenan todo: el cuerpo, el grupo y el ambiente.

Y cuando se acumulan, el partido se puede ir de las manos y es para expulsión o advertencia.

Jugadas de alto riesgo que combinan el consumo y generan tarjeta roja

- Mezclas peligrosas y sobre dosificación que puedan generar malos viajes o hasta la muerte
- Abandono de personas en mal estado
- Montarse en tractomulas bajo efectos que puede generar accidentes o hasta la muerte
- Violencias basadas en género
- Obligar o presionar a consumir
- Robar, golpear o agredir con armas a los otros y las otras

⚽ Estas no son “errores normales del partido”. Son jugadas que rompen el juego y ponen en riesgo la vida, la del parche y la de otras personas.



Jugadas de advertencia que combinan el consumo y general tarjeta amarilla

- Exceso de confianza para consumir sin medir riesgos
- Presión grupal para que otros y otras consuman
- Consumo sin información y sin preparación
- No escuchar el cuerpo
- Repetir sin pausa

⚽ Son esas decisiones que parecen pequeñas: “una más”, “no pasa nada”, “yo aguanto”...

Pero en la tribuna, con calor, cansancio y emoción arriba, esas jugadas se van sumando hasta que el cuerpo o la situación pasan la cuenta.



Entonces... ¿cómo se juega limpio?

En la barra también hay reglas, aunque no siempre se digan en voz alta. Y cuando se ponen claras, el parche funciona mejor.

Las **9 C del consumo responsable** no son un discurso: son formas concretas de no perder el control del partido:

- Saber qué hay (calidad)
- No pasarse (cantidad)
- No mezclar sin sentido (consistencia)
- No parchar con cualquiera (compañía)
- No llegar vacío (comida)
- No volver el parche conflicto (convivencia)
- Respetar los límites del otro y la otra (consentimiento)
- Leer el momento y el lugar (contexto)
- No poner en riesgo la vida en el camino (conductor elegido)

⚽ Esto es lo que permite que el partido siga... y que el parche se sostenga.

Pa'la reflexión: En la tribuna todo pasa rápido.

Las decisiones también.

El partido se puede perder.

Pero el parche no debería.

Porque al final, más allá del marcador, lo importante es algo mucho más simple y más serio:

⚽ Que todos y todas puedan volver. Y volver bien... también es parte del juego.



4. CAPÍTULO 4.

DESPUÉS DEL PARTIDO

“El juego no termina cuando suena el pitazo final”.

Análisis de lo que pasó con el consumo de sustancias.

Después del partido, del viaje, del consumo y de la emoción... pasan muchas cosas. Algunas se ven, otras no tanto. El cuerpo baja, la mente procesa y el parche recoge lo que quedó en la cancha.

Aquí es donde se define algo clave:

- * Una cosa es perder un partido...
- * Y otra muy distinta es perder el campeonato.

Este capítulo es para eso: **leer lo que pasó, cuidar lo que viene y ajustar la jugada.**



4.1

Leer el partido: ¿cómo nos fue?

Después del durante, viene un momento que casi no se propicia: **mirar el partido que ya se jugó.**

No solo el marcador.

También lo que pasó con el parche, con el cuerpo y con las decisiones.

Porque en la realidad de las barras, pueden pasar cosas como:

- Malos viajes
- Vómitos o malestares físicos
- Personas que se pierden
- Conflictos o violencias
- Detenciones
- Ingresos a hospital

🌐 Y eso no se puede normalizar ni dejar pasar.

Evaluar no es señalar.

Es aprender.

Por eso es clave:

- Preguntarse cómo le fue a cada quien
- Hablar con el parche sin juzgar
- Identificar qué salió bien y qué no
- Reconocer si hubo situaciones que se pudieron evitar

- * NO deje a nadie solo en la tribuna. Siempre asegúrese de que sus amigas (os) van a salir de forma segura y, antes de irse, procure ubicar a todas y todos en su parche.
- * Evalúe cómo le fue en el partido. Pregunte a sus amigos cómo les fue y pregúntense si hay algo que pudieron haber hecho mejor para futuras ocasiones.

Esto no es carreta: es lo que permite ajustar la estrategia para el próximo partido.



4.2

El bajón: parte del proceso

Después de la intensidad, el cuerpo baja.

Después de la euforia, aparece el silencio.

Y eso, aunque no siempre se diga, **es parte del juego.**

⊗ “Todo lo que sube, tiene que bajar”.

Es normal que en los días posteriores aparezcan:

- Cansancio
- Tristeza o desmotivación
- Irritabilidad
- Sensación de vacío

Esto puede durar días o incluso hasta una semana, dependiendo de la intensidad y la frecuencia.

- * No es debilidad.
- * Es el cuerpo recuperándose.

Por eso, el cuidado en este momento es clave:

- Evitar tomar decisiones importantes durante el bajón
- No obligarse a interactuar, pero tampoco aislarse completamente
- Apoyarse en el parche o en personas de confianza
- Recuperar horas de sueño y descansar

⊗ Recuperar las horas de sueño perdidas puede ser determinante; gran parte del bajón se mitiga con descanso adecuado.

También es importante:

- Hidratarse constantemente
- Cuidar la alimentación
- Evitar sobrecargar el cuerpo

⊗ Procure no ingerir alimentos o bebidas que recarguen la función hepática (alcohol, grasas, exceso de condimentos). Se recomienda una dieta equilibrada, frutos secos y buena hidratación.

⊗ Si se puede::

- Hacer actividad física suave
- Salir a caminar
- Moverse un poco

Y algo clave en términos de proceso:

⊗ Los tiempos de descanso o ‘detox’ son fundamentales para reducir riesgos, evitar malos hábitos y disminuir daños físicos y mentales.



4.3

La barra, el cuidado y el trabajo entre pares

Después del partido no solo queda el cansancio o el resultado.

Queda algo más profundo: **cómo se sostuvo el parche.**

Porque la barra no es solo un lugar para alentar.

Es un espacio donde se vive, se siente, se decide... y también se cuida o se abandona.

Y ahí es donde el trabajo entre pares deja de ser teoría y se vuelve práctica real.

No es un experto externo.

No es alguien que llega a decir qué hacer.

Es el mismo parche mirándose, leyéndose y respondiendo.

- * Gente que comparte códigos, lenguaje y territorio
- * Gente que sabe cómo se mueve la tribuna
- * Gente que puede decir “ey, paremos” sin romper el vínculo

Eso es lo que hace potente el trabajo entre pares: **no hay jerarquía, hay confianza.**

Cuando alguien levanta la mano

En la barra hay algo que casi no se habla, pero pasa: personas que en algún momento sienten que el consumo se les está saliendo de las manos.

No siempre lo dicen.

A veces se ve antes de escucharse.

- El que ya no disfruta igual
- El que se va más seguido
- El que cambia el parche por el consumo
- El que se aísla o se pone más agresivo

Y a veces sí, alguien lo dice:

“No estoy bien”

“Me estoy pasando”

“Necesito parar”

Ahí es donde el parche define qué tipo de equipo es.



Porque hay dos caminos:

- Minimizar (“relájese”, “todo bien”)
- Empujar (“dele, no sea débil”)

O:

- Escuchar sin juzgar
- Acompañar sin invadir
- Ayudar a buscar opciones
- * El cuidado no es obligar a nadie a dejar de consumir.
- * Es no dejar a nadie solo cuando necesita ayuda.

Nota: Si en algún momento sientes que necesitas ayuda por temas de salud mental o consumo de sustancias, en Colombia puedes activar la ruta desde tu EPS, solicitando atención por medi-

cina general o salud mental, donde deben orientarte y garantizar el acceso a servicios especializados.

En situaciones de urgencia, puedes acudir directamente a un servicio de urgencias o comunicarte con las líneas de emergencia de tu ciudad. Además, existen líneas de atención en varias ciudades que brindan orientación psicológica gratuita y confidencial, como líneas de escucha y apoyo en crisis (por ejemplo, en ciudades como Bogotá funciona la Línea 106 y la Línea 192 con opción en salud mental).

Estas rutas hacen parte de la oferta pública para el cuidado de la salud mental, y están pensadas para acompañar, orientar y brindar atención sin juicio. Pedir ayuda también es una forma de cuidado, y es un derecho.





4.4

Derechos: no castigo, no estigma, sí dignidad

Las personas que usan drogas son sujetos de derechos. Esto significa algo muy concreto en la vida real:

- Derecho a información clara y veraz
- Derecho a no ser discriminadas o estigmatizadas
- Derecho a acceder a servicios de salud
- Derecho a tomar decisiones sobre su propio cuerpo
- Derecho a ser tratadas con dignidad

Este enfoque rompe con dos ideas que han hecho mucho daño:

- * Ver a quien consume como delincuente
- * Ver a quien consume como alguien sin capacidad de decidir

En cambio, propone algo distinto:

- Reconocer a la persona en su contexto
- Entender que el consumo existe
- Y que el cuidado es más efectivo que el castigo



4.5

La barra como red de cuidado real

Cuando esto baja a la tribuna, se vuelve concreto.

El parche puede ser:

- * Quien acompaña a alguien que no está bien
- * Quien evita que alguien se quede solo o sola
- * Quien ayuda a volver a casa
- * Quien pone límites cuando algo se está yendo de más
- * Quien habla después sin juzgar

O puede ser lo contrario.

La diferencia no está en la barra.... Está en las decisiones que se toman como grupo.

Por eso, en clave de equipo:

- No dejar a nadie solo en momentos de vulnerabilidad
- Acompañar el regreso a casa de forma segura
- Activar redes si alguien necesita ayuda
- Hablar de lo que pasó sin juicio
- Ajustar para el próximo partido

Pa'tener en cuenta:

El parche no es solo para cantar.

Es para sostener.

Porque al final, el verdadero aguante no es cuánto se resiste... sino a quién no se deja caer.

Y en ese juego, el cuidado también es identidad.



5. CAPÍTULO 5. PA'CERRAR

“Entre nosotros nos cuidamos... o entre nosotros nos dejamos caer”.

5.1 Hinchadas que inspiran

El fútbol mueve multitudes, pero las barras mueven algo más profundo: sostienen historia, barrio, memoria y gente.

En cada viaje, en cada trapo colgado, en cada canción, hay organización, hay cuidado y hay una forma de estar en el mundo que muchas veces no se reconoce.

Esta guía nace desde ahí: no desde afuera, no desde el juicio, sino desde la cancha misma.

Porque cuando una barra decide cuidarse, cambia el juego completo.

No es menor:

- * Que el parche hable del consumo sin miedo
- * Que se compartan datos sin moralina
- * Que alguien pueda decir “no estoy bien” y no sea burlado

Eso también es aguante.

El trabajo entre pares funciona porque:

- Es la misma cancha
- Es el mismo lenguaje
- Es la misma realidad

Y ahí el mensaje no llega como regaño... llega como conversación.

Desde esa lógica, la reducción de riesgos y daños no es un discurso técnico:

- * Es una ética del parche
- * Es una decisión colectiva
- * Es una forma de decir: aquí la vida importa

 **Frase de vestuario:** “Entre nosotros nos cuidamos... o entre nosotros nos dejamos caer”.

5.2 ¿Cómo se usa esta guía?

Esta guía no es para prohibir, ni para asustar, ni para señalar.

Es una herramienta pa'jugar mejor el partido de la vida real.

Se puede usar:

- Para leer antes de un viaje
- Para conversar en el parche
- Para hacer actividades entre ustedes
- Para resolver dudas concretas
- Para tomar decisiones con más cabeza

Además, no está sola.

Se complementa con:

- * Fichas pedagógicas por sustancia del kit
- * Información ampliada en www.echelecabeza.com

- * **DrogulA** para consultas en tiempo real sobre riesgos y daños y todas las preguntas de consumo de sustancias psicoactivas.

Esta guía sirve para:

- Leer la jugada antes de que pase
- Cuidar el cuerpo para sostener el partido
- Cuidar el parche porque nadie gana solo
- Tomar decisiones que se vean en la cancha

Porque el verdadero aguante no es destruirse.

- Es volver bien a casa
- Es poder jugar el siguiente partido

🌐 **En clave de vida:**

No es improvisar... es saber a qué se sale.

5.3

Tiempo de adición: Bitácoras y actividades para el parche

Estas no son tareas.

Son herramientas para que el parche piense, hable y ajuste el juego.

5.3.1. "Armar la alineación antes de salir"

Antes de un partido o una salida, cada quien hace su propia lectura.

🌐 Responde rápido:

- ¿Cómo estoy hoy?
- ¿Qué quiero de este parche?
- ¿Qué no quiero que pase?
- ¿Hasta dónde voy?
- ¿Con quién me cuido?

👤 **Cierre:** No es llegar a ver qué pasa... es salir sabiendo a qué se juega.

5.3.2. "¿Quién pilotea el bus?"

El viaje no se improvisa.

En el parche definan:

- Quién observa quién baja la intensidad
- Quién acompaña
- Quién cuida lo básico

Acuerdo clave:

🌐 "Si el bus se sube... alguien lo baja"

Elijan palabra clave:

🌐 "Pilas", "ritmo", "bajemos"

5.3.3. "Leer el rival"

Sin juicio, en grupo:

- ¿Qué sustancias circulan más?
- ¿Qué hacen en el cuerpo?
- ¿Cuándo se han complicado?

👤 **Cierre:**

¿Qué deberíamos saber antes de ese "partido"?



5.3.4. “El VAR del parche” (revisión del partido)

Después de una salida, siéntense a hablar sin juzgar.

Preguntas clave:

- ¿Qué salió bien?
- ¿Qué se desordenó?
- ¿Hubo alguien en riesgo?
- ¿Qué repetiríamos y qué no?

🔑 **Clave:** El VAR no es para sancionar... es para aprender la jugada.

5.3.5. “El que levanta la mano”

En círculo o parche pequeño:

⚽ Hablen de esto (sin obligar a nadie):

- ¿Cómo nos damos cuenta de que alguien no está bien?
- ¿Qué hacemos cuando alguien se está pasando?
- ¿A quién acudiríamos?

Construyan una regla:

🚫 “Aquí nadie se queda solo o sola”.

5.3.6. “La maleta del viaje”

Antes de salir, hagan lista colectiva:

- Agua / suero
- Comida
- Plata pa'devolverse
- Contacto de alguien
- Punto de encuentro

⚽ **Reflexión:** Así como se lleva el trapo...también se lleva el cuidado.

5.3.7. “Bajar el ritmo”

Actividad sencilla.

Cada quien responde:

- ¿Cuándo fue la última vez que paré?
- ¿Cómo sé que necesito pausa?

🏆 **Acuerdo del parche:**
Respetar los tiempos de descanso

CIERRE

El fútbol enseña algo que la vida confirma:

No todos los partidos se ganan.

Pero siempre se puede aprender a jugar mejor.

La barra es fuerza.

Es identidad.

Es familia.

Pero también puede ser cuidado.

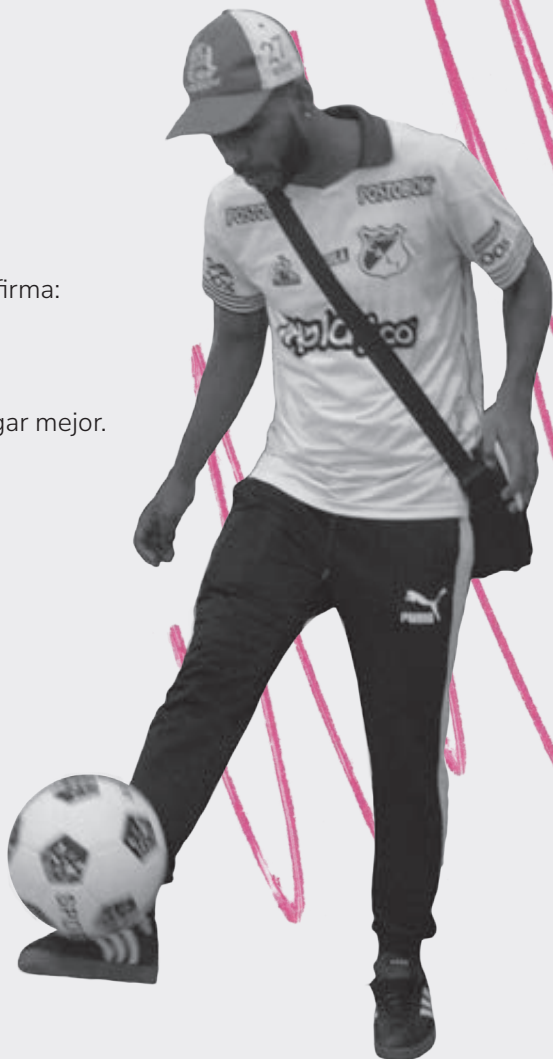
- * El consumo existe
- * El riesgo también
- * Pero el cuidado... se construye

Y eso no lo hace una institución.

No lo hace un manual.

Lo hace el parche.

Gracias al parche de las barras que lo hicieron y lo hacen posible.







PERROX

NEO
D

GRABAS NOS AYUDA A MEJORAR

NACIÓN
CONOLAG

osis de
sión

BIBLIOGRAFÍA COMPLETA

Acción Técnica Social. (2013). Guía para bares: reducción de riesgos asociados al consumo de alcohol.

Acción Técnica Social. (2026). Actas de sesiones de formación y análisis de sustancias con barras populares en Colombia. Documentos internos no publicados.

Acción Técnica Social. (2026). Matrices de registro de asistencia, observación y análisis de sesiones (convenio “Dosis de Pasión”). Documento interno.

Anexo técnico convenio “Dosis de Pasión”.

Corporación Acción Técnica Social – Échele Cabeza. (2022). RAVE: Guía de buenas prácticas para la gestión de placeres, la reducción de daños y el bienestar en los espacios de fiesta. Bogotá.

Díaz Lemus, G. P. (Comp.). (2024). Educándonos en drogas: Lo mínimo que se debe conocer sobre drogas si vivo en el planeta Tierra. Fundación para la Orientación Familiar (FUNOF); Corporación Códice Comunicaciones; Acción Técnica Social.

Fraser, N. (2008). Scales of Justice: Reimagining Political Space in a Globalizing World. Columbia University Press.

Gobierno de Colombia. (2023). Política Nacional de Drogas 2023–2033: Sembrando vida, desterramos el narcotráfico.

Lagarde, M. (2005). Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. Universidad Nacional Autónoma de México.

Meza Hernández, L. F. (2022). Territorialización y subjetivación de las emociones de jugadores y aficionados del Once Caldas con ocasión del triunfo de la Copa Libertadores de América del año 2004. Universidad de Caldas.

Morris, V., & Quintero, J. (2014). Échele cabeza cuando se dé en la cabeza. Corporación Acción Técnica Social.

Quintero, J., & Morris, V. (s.f.). Gritemos ¡corte! Guía para la identificación, prevención y reducción de riesgos del consumo de sustancias psicoactivas en la industria audiovisual. Corporación Acción Técnica Social; Instituto Distrital de las Artes – Idartes; Comisión Fílmica de Bogotá.

Rhodes, T. (2002). The risk environment: a framework for understanding and reducing drug-related harm. *International Journal of Drug Policy*, 13(2), 85–94.

Touzé, G. (Comp.). (2010). Pasarse de la raya: drogas y políticas. Intercambios Asociación Civil.

Zinberg, N. (1984). *Drug, Set, and Setting: The Basis for Controlled Intoxicant Use*. Yale University Press. La Droga y el Delito (UNODC). (2023). *World Drug Report 2023*. Naciones Unidas.





Menos riesgos, más futuro