



HABLEMOS DE DROGAS

Informar para prevenir

Siempre llega ese momento en el que como padres nos preguntamos ¿le debería hablar a mi hijo sobre las drogas? Y la respuesta es sí, ya que es un tema que van a conocer y deberán afrontar. Así pues, como padres es útil estar informados sobre las drogas y sus consumos, sin que esto signifique que deban ser todos unos expertos en esta materia.

Es muy importante poder responder a preguntas sobre drogas que nos puedan hacer nuestros hijos o por el contrario ser los padres los que propicien este tipo de conversación con sus hijos aprovechando programas de televisión, noticias etc. que nos den pie para ello. Por ejemplo: Han dicho por la tele que cada vez hay mas chicos y chicas que fuman al salir de clase ¿en el tuyo también? ¿Que te parece?; Otra vez ha salido el anuncio del accidente provocado por las drogas, la verdad es que es un tema que a mi me preocupa ¿Qué opinas al respecto? ¿Tú lo tienes en cuenta?; En las noticias hablan de los jóvenes solo en relación al botellón, drogas y cosas así, pero para mi la juventud es muchas más cosas, ¿Tú que opinas? ¿Crees que hay personas a las que no les afectan las drogas? ¿Os han dado alguna charla sobre drogas?... con este tipo de preguntas se puede iniciar una conversación sobre drogas.

Bien es cierto que es más frecuente que los/as niños/as que hacen preguntas de estos temas a sus padres sean aquellos que se han criado en un entorno familiar acostumbrado a dialogar, donde se ha tenido a la comunicación como parte fundamental del estilo de vida familiar.

>>>> Enlace a comunicación

La información sobre drogas se puede dar de diversas formas, ahora bien, si nuestro objetivo es que tenga **carácter preventivo** podemos tener en cuenta:

- La información debe ser objetiva, verdadera y realista.
 - ✘ Exagerar o dramatizar los efectos de las drogas con la intención de meter miedo no solo no resulta eficaz sino que en ocasiones es incluso contrapreventivo.
- Priorizar las ventajas de NO consumir drogas antes de recalcar lo negativo del consumo.
- Favorecer un tipo de información que esté adaptada a su edad y nivel de comprensión.
- Estar dispuestos tanto a responder en todas las ocasiones donde nos demanden información, como propiciar (padres y madres) momentos para hablar de ello.
- Buscar un momento adecuado para plantear este tipo conversación.

>>>> Información para padres y madres

>>>> Folleto presentación Programa INTER

Información sobre drogas

Para complementar el punto anterior y podáis obtener información veraz sobre el tema de las drogas desarrollamos este punto donde se encuentra todo lo referente a los diferentes tipos de drogas, sus efectos, formas de consumo, así como el uso, abuso, dependencia, tolerancia entre otros.

Proceso de la adicción

Uso

Significa sencillamente consumo, utilización de una droga sin recomendación médica. Sino se especifica nada más, el uso debe entenderse como un consumo aislado, ocasional, episódico, sin tolerancia o dependencia.

Uno de los riesgos del uso de una droga es la posible escalonada del consumo: El uso de una droga no se convierte inevitablemente en un problema de dependencia, pero la dependencia se inicia con el uso de la sustancia.

*** El uso no afecta igual en todas las drogas ni personas. No hay que olvidar que un solo uso puede resultar perjudicial.**

Abuso

Un uso inadecuado por su cantidad, frecuencia o finalidad.

También hablamos de abuso de drogas cuando las circunstancias que rodean al consumo, las cantidades o las características de la persona ponen en riesgo su salud en cualquiera de sus aspectos (físico, psicológico o social).

El abuso conlleva un deterioro y riesgos significativos. Cuando hay abuso podemos encontrar:

- Consumo frecuente de sustancia
- Incumplimiento de obligaciones en la escuela y en casa. Suelen ser habituales las ausencias y expulsiones en el colegio y una falta de colaboración en casa.
- Consumo de sustancias en situaciones que pueden resultar peligrosas. Como por ejemplo, conducir la moto tras haber consumido cannabis.

* A pesar de las consecuencias negativas del abuso, es habitual que la persona siga consumiendo.

Dependencia

El consumo de la droga hace que el sujeto pierda la libertad respecto a lo que hace y lo que piensa, ya que se encuentra atrapado por la droga. Hay un deseo muy intenso hacia el consumo que el sujeto difícilmente puede controlar.

Cuando hablamos de dependencia incluimos la física, psicológica y la social:

- Dependencia física: se presenta síntomas de tolerancia o abstinencia.

- *Tolerancia*: La necesidad de ir aumentando progresivamente la dosis con el fin de buscar los efectos iniciales.
 - *Síndrome de abstinencia*: Conjunto de signos y síntomas físicos y psíquicos que aparecen cuando se deja de consumir o se disminuye el consumo de droga. En este punto los síntomas que se dan durante el síndrome de abstinencia crean tal malestar físico y psíquico que para evitarlo vuelven a consumir.
- Dependencia psicológica: deseo irresistible hacia el consumo. Este deseo viene impulsado por los efectos de la sustancia:
 - Por que se obtienen sensaciones agradables.
 - Se utiliza como medio para evadirse y no sentir malestar hacia los problemas.
 - Porque el consumo evita que aparezcan los síntomas de abstinencia.
 - Dependencia social: viene determinada por la necesidad de consumir la droga como signo de pertenencia a un grupo social que proporciona una clara señal de identidad personal. La dependencia social puede provocar una reanudación del consumo tras el abandono.

Efectos de las drogas

Los efectos varían según la composición de la droga, vía de administración y dosis. Hay que tener en cuenta que algunas drogas son difíciles de clasificar debido a la combinación de efectos.

Depresoras: aquellas que bloquean el funcionamiento del cerebro (proceso de adormecimiento cerebral) provocando reacciones como la desinhibición, relajación o incluso el coma. Por ejemplo el alcohol.

Perturbadoras: son las que alteran el funcionamiento del cerebro produciendo alucinaciones y alteraciones de la conducta. Por ejemplo el cannabis.

Estimulantes: son las que activan el funcionamiento del cerebro provocando estados de excitación y euforia. Por ejemplo la cocaína.

Tipos de drogas

Alcohol

Es uno de los tipos de droga legal más consumida y aceptada en nuestro entorno social. Al ser una droga socialmente aceptada la percepción de riesgo es mínima y se infravaloran tanto los problemas como las consecuencias derivadas de su uso.

Efectos: Inicialmente se produce sensación de euforia y desinhibición y más tarde se produce somnolencia, tristeza y depresión. Los efectos depende de la cantidad en sangre, pero en dosis elevadas puede provocar depresión respiratoria, coma etílico e incluso la muerte.

Las consecuencias el consumo prolongado en el tiempo puede generar una adicción al alcohol, enfermedades en todos los órganos (especialmente en el aparato digestivo - hígado- y el sistema circulatorio) e incluso desencadenar trastornos mentales graves.

El abuso del alcohol conlleva en la mayoría de los casos a un deterioro de las relaciones en el entorno familiar y social.

Sabias que...

* Según la OMS “una de cada cuatro muertes de jóvenes Europeos está relacionada con el alcohol”.

* Provoca el 10-15% de las urgencias médicas en nuestro país y la tasa de mortalidad relacionada con el alcohol en España alcanza el 3,4% del total de las defunciones registradas. Fuente: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

* De cada 100 accidentes mortales el alcohol está implicado entre un 30 y 50% de los casos. Fuente: DGT

>>>> Información para jóvenes sobre el alcohol

Tabaco

El consumo de tabaco es considerado como una de las principales causas de enfermedad (sobretudo cuando su comienzo se da antes de los 15 años) y muerte prematura.

La nicotina es el componente que genera dependencia, su acción sobre el sistema nervioso central tiene un efecto excitante, pese a que la conducta de fumar pueda ser percibida por el fumador como relajante.

Junto a la nicotina se encuentran los alquitranes (causantes de los cánceres), monóxido de carbono e irritantes (afectan al sistema respiratorio), entre otros.

El riesgo de contraer enfermedades respiratorias aumenta en función de determinadas características de consumo (edad de inicio, tragar o no el humo, apurar los cigarrillos, mantenerlo o no en la boca mientras se fuma, etc.).

Cuando una persona que depende del tabaco deja de consumirlo, a las pocas horas sufre un síndrome de abstinencia que dura entre siete y diez días caracterizado por ansiedad, irritabilidad, insomnio, dolor de cabeza, fatiga, aumento del apetito, falta o dificultad de concentración...

Sabias que...

* La tasa de muerte súbita es entre 2 y 4 veces más elevada que en los no fumadores. Fuente: www.publispain.com

>>>> Información para jóvenes sobre el tabaco

Café

El café contiene cafeína y ésta es una droga ampliamente consumida que a menudo se suele abusar de ella en nuestro entorno.

Su efecto es estimulante del sistema nervioso central, manifestando una disminución del apetito y del sueño. Su consumo produce a su vez aumento de la frecuencia cardiaca, la presión arterial y secreción ácida del estómago.

Su consumo continuado de grandes dosis puede producir tolerancia, dependencia y si se suspende de manera brusca su consumo se puede dar síndrome de abstinencia (pasadas unas 12-14 horas) el cual desaparece gradualmente y se caracteriza por dolor de cabeza, somnolencia, depresión, nerviosismo, ansiedad, etc.

Sabias que...

* El consumo anual de café en España ronda las 200.000 toneladas.

* Se producen una media de 7 millones de toneladas de café anuales en todo el mundo.

Fármacos

Son sustancias para uso medicinal con el objetivo de prevenir y curar enfermedades. Están incluidos dentro de las drogas socialmente aceptadas por nuestra cultura.

Sin embargo, cuando se consumen sin una finalidad terapéutica o no se siguen las pautas recomendadas por el médico, pueden resultar perjudiciales, pudiendo incluso llegar a generar dependencia.

Entre los fármacos de los que se abusa con mayor frecuencia podemos observar los siguientes:

- **Anfetaminas:** su consumo debe darse bajo estricto control médico. Sus efectos más comunes son sensación de euforia, insomnio, locuacidad, agitación, ausencia de apetito o de fatiga, aumento del grado de confianza y autosatisfacción, así como incremento del nivel de atención y concentración en tareas concretas; a nivel físico manifiestan sed, sudoración, taquicardia, aumento de la tensión arterial, náuseas... se suelen presentar también muecas exageradas y anormales de la mandíbula o movimientos estereotipados. Su uso prolongado genera tolerancia y dependencia, cuando se presenta esta última aparece el síndrome de abstinencia que dura desde unas pocas horas a los diez días cursando con cambios de humor, ansiedad, falta de energía y motivación y un intenso deseo por consumir.
- **Benzodiacepinas:** son los fármacos para el tratamiento de la ansiedad. Sus efectos a corto plazo son sensación de tranquilidad, desaparición de la tensión y disminución de la vigilancia. Producen una ligera alteración del equilibrio y coordinación. El alcohol potencia su efecto por ello está contraindicado su consumo durante el tratamiento. El consumo continuado y sin control médico puede generar tolerancia y dependencia, tras la suspensión repentina puede aparecer el síndrome de abstinencia provocando ansiedad, insomnio, sudoración, temblores y en casos incluso convulsiones.
- **Analéxicos narcóticos:** su uso es para el cuidado paliativo de enfermedades graves y terminales como por ejemplo el tratamiento de dolores cancerígenos. Podemos destacar:
 - **Morfina:** analéxico potente usado para reducir el dolor, relajar al paciente y mitigar la angustia asociada a la enfermedad. Produce tolerancia, dependencia y al suprimirse síndrome de abstinencia.

- *Metadona*: analgésico similar a la morfina aunque con un efecto sedante más fuerte. Se utiliza en el tratamiento de la dependencia de la heroína mediante una estrategia de sustitución controlada, con el objetivo de reducir progresivamente el consumo del adicto.

Sabias que...

- * Las altas dosis de Benzodiacepinas combinadas con alcohol u opiáceos pueden llevar a un estado de coma.
- * Se han identificado hasta 27 fármacos que se consumen de forma lúdica.

Cánnabis

Los derivados del cánnabis (hachís, marihuana o resina) son las sustancias ilegales más consumidas en España, especialmente en la población juvenil. Se obtiene a partir de hojas, resina y flores de la planta *Cannabis Sativa*.

En algunos sitios esta permitido su uso, bajo control médico y farmacéutico, para aliviar síntomas de dolencias como el cáncer, sida, esclerosis múltiple... pero no por ello debemos perder de vista que sigue siendo una droga y como tal tiene sus riesgos.

Los efectos son de rápida aparición, varían dependiendo de la dosis, tipo de cánnabis, estado de ánimo de la persona que lo consume, etc.

- A dosis bajas, inicialmente produce sensaciones placenteras de calma y bienestar, euforia, risa fácil, desinhibición, locuacidad y alteraciones de la percepción sensorial y/o temporal. Los ojos se pueden enrojecer, la boca se seca y hay dificultades de coordinación. A esto le sigue una segunda fase de aumento de apetito, depresión y somnolencia.
- A dosis elevadas, puede provocar confusión, letargo, percepción alterada de la realidad e incluso se pueden observar estados de ansiedad y pánico.

Las consecuencias derivadas del consumo prolongado son apatía, pérdida de interés y motivación, reducción de la capacidad de concentración y memorización. Puede causar daños en el sistema inmunológico y alteraciones en el sistema reproductor masculino (Ej.: retraso de la pubertad) y femenino (Ej.: problemas de ovulación o interrupción en el ciclo menstrual).

Sabias que...

- * Por su compleja estructura química no se conocen aún las secuelas producidas por todos sus componentes.
 - * El humo de esta planta es más perjudicial que el del tabaco.
 - * Existen pocas posibilidades de sobredosis mortal por cánnabis.
- >>>> Información para jóvenes sobre el cannabis

Cocaína

La cocaína es un alcaloide se obtiene de las hojas de la planta de coca.

Como se suele usar de manera esporádica, se puede llegar a pensar que no entraña riesgos, cuando en realidad tiene un gran poder adictivo, generando una importante dependencia (tanto que su grado es el más elevados de entre todas las sustancias psicoactivas) y tolerancia (necesidad de consumir más para obtener el mismo efecto)

Produce un efecto estimulante sobre el sistema nervioso central de forma que bajo sus efectos, la persona se siente más despierta, enérgica y eufórica, aumenta la sensación de seguridad en si mismo y reduce la sensación de cansancio y apetito; disminuyen las inhibiciones y la persona suele percibirse como completamente competente y capaz. La sensación de bienestar inicial suele ir seguida por una bajada caracterizada por cansancio, apatía, irritabilidad y conducta impulsiva.

Las consecuencias van ligadas del tipo de vía de administración: la inhalación daña el tabique nasal y fumada e inyectada aumenta el riesgo de contraer otras enfermedades o infecciones,

Sabias que...

* En la zona de los Andes y América del Sur el consumo de la hoja de coca (como tal, sin pasar por laboratorio y con una concentración muy baja) está culturalmente admitido e integrado en sus costumbres y tradiciones.

* En España se ha multiplicado el número de personas que demandan tratamiento por adicción a la cocaína.

* La primera receta de la Coca Cola contenía extractos de hojas de coca. Cuando se descubrió el potencial adictivo de la sustancia se sustituyó por la cafeína.

>>>> Información para jóvenes sobre la cocaína

Drogas de síntesis

En esta categoría se encuentra el conjunto de sustancias que se sintetizan en laboratorio. Debido a la gran variedad de compuestos de pastillas en lo que se engloban las drogas de síntesis.

Nos vamos a centrar en el éxtasis o MDMA (metilendioximetanfetamina), por ser la más conocida y teniendo en cuenta (a la hora de describir sus efectos y consecuencias podrán variar) que casi nunca se sabe con precisión los componentes nos vamos a encontrar.

Sus efectos actúan sobre el corazón, provocando taquicardia, arritmias,...; sudoración, contracción de mandíbula, temblores, aumento del estado de alerta; ansiedad, euforia, irritabilidad, mayor confianza en sí mismos, aumento del deseo sexual; y en dosis altas incluso pánico, alucinaciones visuales o auditivas y alteraciones psicóticas.

Tras el consumo prolongado puede darse tolerancia y dependencia junto con alteraciones psicológicas como trastornos cognitivos y de memoria, depresiones y psicosis.

Sabias que...

* En ocasiones para su fabricación se utilizan/aprovechan productos farmacéuticos olvidados por su falta de interés terapéutico.

* Las alucinaciones pueden conducir a suicidios y a agresiones a terceras personas.

>>>> Información para jóvenes sobre pastillas

Heroína

La heroína se obtiene en laboratorio a partir de la morfina (perteneciente a los analgésicos narcóticos pero ésta de tipo ilegal).

Es un depresor del sistema nervioso central cuyo consumo produce alivio de la tensión, ansiedad, euforia placentera y sensación de bienestar y placidez. La rapidez del efecto depende de la vía de administración (más rápido inyectada que esnifada, fumada o inhalada).

El consumo reiterado produce tolerancia creando rápidamente la necesidad de aumentar la dosis para conseguir los efectos iniciales. Tiene un riesgo elevado de adicción. El síndrome de abstinencia es similar al de la morfina: ansiedad, insomnio, escalofríos, sudores, temblores, vómitos y diarrea; puede durar entre seis y diez días.

Sabias que...

* Los actuales tratamientos para tratar la adicción a la heroína son realmente efectivos. De hecho, podemos ser optimistas en cuanto a la evolución del consumo de la heroína, ya que, se ha observado que hay una estabilización e incluso retroceso en el consumo, llegando a obtener un número significativo de heroinómanos que han logrado abandonar su consumo.

Disolventes volátiles

Sustancias químicas altamente tóxicas de uso industrial o doméstico que al ser inhaladas, pueden producir graves consecuencias físicas y psíquicas.

Sus efectos son similares a los de los analgésicos, enlenteciendo las funciones del cuerpo. Van de los quince a los cuarenta y cinco minutos, por ello los consumidores inhalan de forma constante para mantener los efectos deseados; pasados estos aparece depresión en el sistema nervioso central manifestándose con somnolencia, mareo, dolor de cabeza, desorientación, habla confusa, pérdida del equilibrio y visión borrosa.

Puede desarrollarse tolerancia y se puede deducir que se puede dar dependencia por el alto grado de ansiedad ante la falta de la sustancia.

Sabias que...

* Se pueden llegar a intoxicaciones graves con adormecimiento profundo e incluso pérdida de conocimiento o coma.

Ketamina

Es un anestésico utilizado en medicina y veterinaria. Se presenta como un líquido incoloro e inodoro, como polvo, cristales blancos, pastillas o cápsulas. Su vía de administración es oral, esnifada e inyectada. Sus efectos pueden durar desde la media hora a las dos horas.

Tiene un potente efecto analgésico, de forma casi inmediata se tiene la sensación de que el cuerpo y la mente se separan (aunque depende de la dosis y estado de ánimo de la persona).

A dosis bajas el efecto es similar a una borrachera por alcohol, según se aumenta la dosis aumentan los efectos aunque aun puede reaccionar y es consciente de quien es y donde está; sin embargo a dosis altas el cuerpo queda anulado y se experimenta un

fuerte viaje psicodélico en el que se puede sentir que se deforma el cuerpo, ver imágenes, perder la noción de uno mismo, tener la sensación de verse fuera del cuerpo... todo ello junto con efectos secundarios como náuseas, vómitos, mareos, dolor de cabeza, flash back, paranoias, trastornos de ansiedad...

Sabias que...

* Al tener efecto anestésico, la persona que consume Ketamina no es consciente del dolor, por lo que cualquier herida que se haga bajo sus efectos no despertará en ella señales de alerta del daño producido con los riesgos que ello conlleva.

El consumo de drogas en adolescentes

En el caso de los adolescentes, el consumo de las drogas supone un riesgo añadido al del adulto, ya que estos por el periodo evolutivo en el que se encuentran carecen de la madurez característica de un adulto y por ello son más sensibles a los efectos de las sustancias.

El abuso de sustancias potencia en ocasiones:

- Subestimar el riesgo.
- Sentimientos de invulnerabilidad.
- Aumento de la impulsividad, la impaciencia o la agresividad.
- Disminución de las capacidades mentales; atención, concentración...

Esto añadido a las características propias de la adolescencia puede originar situaciones de conflicto, tensión y riesgo. Ejemplos de ello podrían ser; mantener relaciones sexuales sin protección, mayor probabilidad de verse en vuelto en problemas o disturbios violentos, decir o hacer cosas de las que luego se arrepienten, conducir el vehículo bajos los efectos del alcohol, etc. Esto vendrá también mediatizado por las características personales del sujeto, ya que habrá personas más vulnerables a padecer las consecuencias negativas del abuso de sustancias.

Por otra parte, las personas que inician el consumo de drogas en la adolescencia temprana tienen más probabilidades de desarrollar una dependencia en comparación a alguien que lo inicia en la edad adulta para iniciar el consumo.

Las ausencias escolares o laborales también suelen ser habituales en los adolescentes consumidores, pudiendo propiciar el abandono total, ya sea de la escuela o del trabajo.

También es posible encontrarnos con conflictos familiares, aumentan debido a las discusiones en torno al consumo de sustancias del adolescente, lo que genera mayor distanciamiento y hostilidad entre padres/madres e hijos.

En resumen, el consumo de alcohol a edades tempranas representa un riesgo para el desarrollo de adolescentes.

** El uso de sustancias es perjudicial para cualquier persona (especialmente en menores).*