CAMPAÑA PREVENTIVA CONTRA LAS DROGAS

"NO ARRUINES TU VIDA"

¡Esperamos que después de leer esta información, te alejes de todo tipo de drogas, existen infinitas posibilidades saludables para sentirse en armonía con uno mismo y con los demás!

MARCELA ZULETA VARGAS
Licenciada en Ciencias Sociales, U. de Caldas
Especialista en Gerencia Educativa, U. Católica de Manizales

CAMPAÑA CONTRA LAS DROGAS
"NO ARRUINES TU VIDA"

Las drogas están presentes en todos los colegios del país, incluyendo nuestra institución educativa. Estudiantes, profesores y vecinos de la comunidad han informado que han visto venderse o utilizarse drogas en la escuela. Por eso he decidido hacer una campaña contra las drogas.

Esta campaña, está dirigida a la población juvenil, especialmente a mis estudiantes. Tiene como objetivo, generar entre los jóvenes una cultura de rechazo al consumo de drogas, y fomentar comportamientos positivos para que desarrollen estilos de vida saludables.

ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

Lea el siguiente texto. Luego responda las preguntas.

YO SOY LA DROGA

Amig@:

Yo soy la droga, he venido destruyendo la vida de muchos jóvenes ignorantes, yo soy la que me he introducido en los bailes y las fiestas. Estoy en todos lados, en las escuelas, en los parques, en las casas. Soy la que al principio te hago vivir fuera de este mundo lleno de problemas, pero al transcurrir el tiempo te hago falta y me convierto en tu peor problema. Después de que me pruebes eres mío para el resto de tu vida ¿Recuerda cuando comenzaste? estabas triste, te sentías solo, yo te ofrecí "felicidad" y ahora te tengo. Hago contigo lo que yo quiera, te hago pensar en mí aunque no quieras. Te levanto por la mañana y te hago caminar como un muñeco: ¡mía es tu voluntad! Destruyo tu vida física, moral y espiritualmente, altero las relaciones con tu familia, en tu colegio, con tus amigos y con la sociedad. He destruido tu vida. Ni la ciencia ni la siquiatra o el psicólogo, ni tu familia podrán arrancarte tan fácil de mí. Mi única enemiga es tu fuerza de voluntad, que puede fortalecerse de diversas formas. ***Esa fuerza de voluntad me ha quitado mucho de mis seguidores. ¡Es lo único que puede vencerme!***

1. ¿Cuál es la edad en que se corre más peligro de iniciarse al consumo de drogas?

_____
_____
_____

2. ¿Qué quiere transmitir el autor con la frase: destruyendo la vida de muchos jóvenes ignorantes?

_____
_____
_____

3. Según el autor ¿Cuáles son los sitios o eventos donde más se consume droga?

_____
_____
_____

4. ¿Por qué el autor menciona que con el tiempo la droga se convierte en el peor problema de una persona?

5. Según el autor, ¿Cuáles son algunas de las causas para que un individuo empiece a consumir drogas?

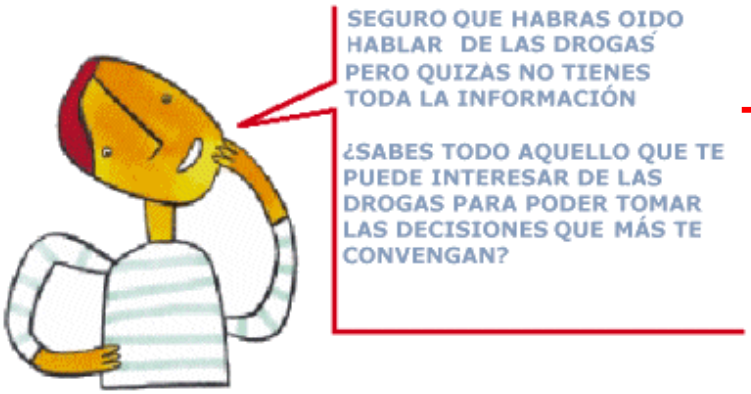
6. ¿Qué aspectos de la vida destruye la droga, según el autor?

7. ¿Cuáles son las consecuencias del consumo de drogas?

8. ¿Cuál es la única enemiga de la droga?

9. ¿Qué haría o que le diría usted a un amig@ o familiar drogadicto?

10. Elabore una pregunta sobre el tema de la “drogadicción” que usted considere importante.



Miremos cuanto sabes acerca del tema las drogas:

Conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es la droga?

   _____
   _____
   _____

2. ¿Por qué los jóvenes consumen drogas?

   _____
   _____
   _____

3. ¿Qué factores ponen a algunos jóvenes en un mayor riesgo de consumir drogas?

   _____
   _____
   _____

4. Complete el cuadro:

CONSECUENCIAS DEL USO DE LAS DROGAS A LARGO PLAZO					
EN EL ORGANISMO (cuerpo humano)	**FAMILIARES**	**PSICOLOGICAS**	**ESCOLARES**	**SOCIALES**	**JUDICIALES**

5. Observe los siguientes videos y escriba su conclusión:

   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

- " A las once niños estrellas caídos en desgracia"
- "Increíble las drogas transforman bella y famosa mujer colombiana"
- "Los efectos de la droga"
- "Imágenes impactan… muestran la destrucción física de los adictos"
- Campaña anti-drogas en Londres.

CAMPAÑA CONTRA LAS DROGAS, "NO ARRUINES TU VIDA"

¿QUÉ SON LAS DROGAS?

La droga, es toda sustancia que introducida en un ser vivo, por cualquier vía (esnifada, oral o tragada, fumada, inyectada o inhalada), es capaz de modificar una o más funciones del organismo relacionadas con su conducta, comportamiento, juicio, percepción o estado de ánimo.

¿POR QUÉ LOS JOVENES CONSUMEN DROGAS?

La principal razón de por qué los jóvenes consumen drogas es porque piensan que las drogas son la solución a un problema. Pero con el tiempo, las drogas se convierten en un problema mayor.
Los jóvenes, al enfrentar un conflicto, buscan soluciones y algunas veces recurren a falsas salidas que en lugar de favorecerlos en la solución, agravan el problema.

La drogadicción, equivocadamente, ha sido vista como una alternativa para escapar a situaciones y sentimientos desagradables. Aún cuando los problemas que uno tenga que enfrentar sean difíciles, las consecuencias del uso de drogas siempre serán peores que el problema que uno está tratando de resolver con ellas.

A continuación se encuentran otras de las razones por las que la gente joven se ha dado a consumir drogas:

- Por curiosidad, por experimentar
- Por influencia de los amigos
- Para encajar en el entorno y ser aceptado.
- Para evadirse o relajarse.
- Para disipar el aburrimiento y la frustración.
- Para rebelarse.
- Por el desinterés y lejanía emocional de los padres a los hijos.
- Relaciones conflictivas entre padres e hijos.
- Por la adicción a la droga de uno de los padres.
- Por la sobreprotección de los padres a los hijos.

Se ha comprobado que los niños a quienes los padres le evitan toda clase de dificultades y problemas, en un futuro estos niños tendrán una mayor tendencia a las drogas y al suicidio cuando se vean confrontados con situaciones difíciles. Porque se les ha mantenido lo más alejados posible de las dificultades, de niños no aprendieron a superar la frustración, los fracasos, ni los momentos difíciles.

FACTORES DE RIESGO DE LOS JOVENES PARA EL CONSUMO DE DROGAS:

Cualquier joven puede convertirse en un adicto a las drogas. Sin embargo, ciertos factores ponen a algunos jóvenes en un mayor riesgo de estar seriamente involucrados con las drogas.

Si un joven, tiene un consumidor de drogas en la familia tiene el doble de probabilidades de tener un problema de dependencia a las drogas que una persona que no tiene un drogadicto en su familia.

Los niños que crecen en un hogar con padres en conflicto son más propensos al abuso de drogas, al igual que los niños criados en un hogar donde los padres son autoritarios y disciplinarios o muy críticos y los padres muy tranquilos y no ofrecen ningún tipo de supervisión.

Un joven se introduce a las drogas por alguien que ya las conoce.

Los jóvenes que no están interesados en las tareas escolares, no se preocupan por los logros académicos y tienen malas calificaciones son más propensos a consumir drogas que aquellos estudiantes que tienen buenas calificaciones y se interesan por lo académico.

ACTIVIDAD GRUPAL:

2. Realice la siguiente lectura. Luego, basad@ en el texto, complete el siguiente cuadro:

	El adicto ¿con quién consume la droga y porqué?	**¿Donde consume la droga?**	**¿Cómo consigue la droga?**	**¿Qué cantidad de dosis consume?**	**¿Cuáles son los cambios físicos y comportamentales?**	**¿Qué se dice a sí mismo el adicto?**
PRIMERA FASE						
SEGUNDA FASE						
TERCERA FASE						
FASE FINAL						

Cuándo un adicto llega a la última fase, ¿Dónde o en qué sitios va a parar?

ETAPAS POR LAS QUE PASA EL JOVEN DROGADICTO

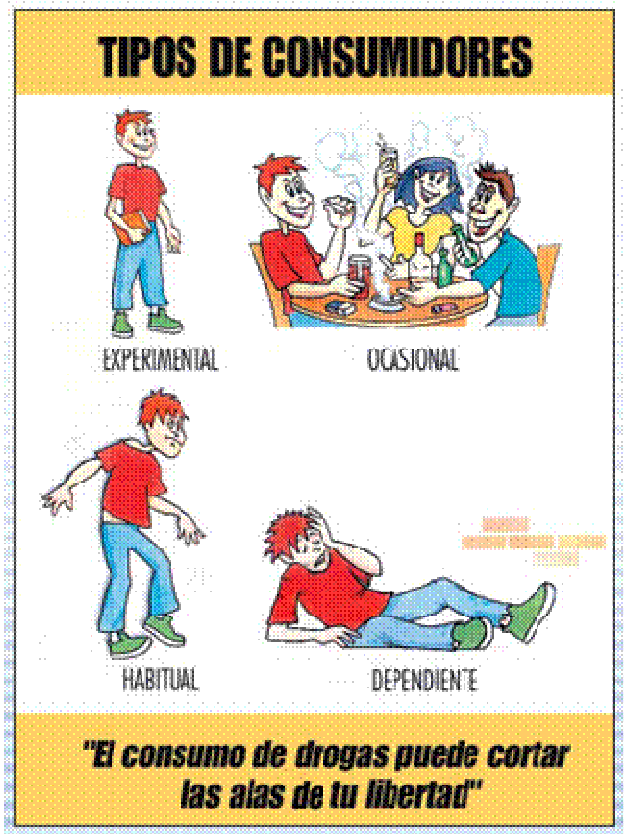
Luego de que un joven inicie en las drogas, entra en un proceso, veamos:

Primera Fase
Etapa de aprendizaje
" yo aprendo a drogarme"

El joven, empieza a consumir droga con el grupo del barrio y/o escuela, pues estos lo motivan para consumir drogas. Al inicio el joven podría decir "NO", pero a la larga la presión de sus amigos se va haciendo cada vez mayor y el adolescente termina por ceder, llegando a considerar esta como "algo natural". En un principio no se invierte dinero en la droga, es el grupo de amigos quienes se la suministran sin ningún costo. Su consumo se hace únicamente en grupo, ya que la frecuencia y la dosis son muy bajas, drogándose en fiestas, reuniones y paseos.

No se dan cambios notorios en el comportamiento. El joven sigue llevando su habitual estilo de vida, tiene metas y objetivos propios.

Por lo general, los jóvenes se dicen a si mismos frases como: "la usa todo el mundo", "el consumir de vez en cando, no tiene problema",, "puedo manejar la droga", "no soy drogadicto".



Segunda Fase
Etapa de decisión
"yo decido"

A medida que el joven ha ido aprendiendo a sentir los efectos placenteros de la droga va incrementando cada vez más la dosis y la frecuencia del consumo de la misma y surge la necesidad de una droga más fuerte. En un principio el joven consume drogas en compañía de sus amigos (quienes ya no le regalan la dosis personal), a medida que avanza esta etapa busca hacerlo a solas, ya que de esta forma no tiene que compartirla. Surge la necesidad de invertir dinero propio, para obtenerla, tomándolo inicialmente del dinero de las onces, buses, fotocopias, útiles escolares, pero con el tiempo el dinero empieza a ser insuficiente, comienzan los pequeños robos en casa.

Justifica su comportamiento diciendo: "la uso cuando yo quiera", "no le estoy haciendo mal a nadie" o "lo hago solo para divertirme".

Tercera Fase
Etapa de preocupación por sentir el viaje
“Abusador de drogas”

Al aumentar la cantidad de droga y su frecuencia de uso y sobre todo, de emplear drogas cada vez más fuertes, conlleva a que la vida del joven empiece a girar únicamente alrededor de la búsqueda y uso de las drogas. La única preocupación del joven es mantener los efectos placenteros de la droga. Paulatinamente, va abandonando amigos positivos, el estudio y las metas. Por lo general, el joven se rodea de chic@s consumidores de droga. Pero consume a solas para economizar droga.
Los robos se hacen mayores, no solamente en su casa, sino que se extiende a casas vecinas, de familiares y en algunos casos en la calle.

Su actitud la justifica diciendo: “el problema no soy yo, son los otros”, “el problema es mi familia”, “me drogo para evitar sentirme mal”.

En esta etapa el joven se hace una evaluación de su vida, cayendo en cuenta que su vida ya no tiene sentido, que se encuentra solo, deprimido y sin metas. Es a partir de este momento que algunos jóvenes deciden “PARAR”. Buscan ayuda en su familia y en centros de rehabilitación. Empiezan dejando amigos drogadictos, comienzan a estudiar, tratan de ser como antes. Otros jóvenes intentan dejar las drogas y no la consumen por semanas y meses, pero cuando llegue un problema grave, los lleva a caer de nuevo en las drogas porque no buscaron ayuda terapéutica apropiada, por eso le es muy difícil enfrentar la superación.

Fase Final
Sin Salida
“Adicto”

En esta etapa el joven adquiere un deterioro físico y psicológico, se abusa de las drogas para tratar de soportar la vida, que ya no puede vivirla sin las drogas. Hay un sentimiento de derrota debido a los fracasos en sus intentos de dejar las drogas por sí solo. Aparecen los primeros intentos de suicidio, derivados de los estados depresivos. El joven no realiza actividades de ninguna naturaleza, ya sea trabajo o estudio. Se multiplican las conductas delictivas. Su vida gira en torno al dinero y objetos canjeables por droga. La frecuencia del consumo llega a ser alta y prácticamente la persona deja de comer y dormir por su preocupación constante en la consecución de la droga y consumo.

Su comportamiento lo justifica diciendo: “ya no puedo vivir sin la droga”, “la necesito para estar bien”.

Cuando la persona drogadicta llega a esta última fase, le quedan las siguientes alternativas:
La cárcel: por robos, homicidios, trafico de drogas.
Un hospital: por sobresdosis, accidentes, estados paranoides, lesiones personales.
La calle: la familia puede decidir “echarlo de casa” como una forma fácil de quitarse el problema.
La muerte: por sobredosis, accidentes, suicidios o por consecuencias de conductas delictivas.

Un programa terapéutico: ayuda de personal especializado.

¿Recuerdas estos famosos de Hollywood? Mira como se encuentran ahora. Muchos famosos han caído en las drogas, han destruido sus vidas, y otros han muerto por sobredosis.

LO QUE TE DIRÁN LOS TRAFICANTES ACERCA DE LAS DROGAS

Cuando se encuestó a adolescentes para averiguar por qué habían empezado a consumir drogas, el 55% contestó que fue debido a la presión de sus amigos. Ellos querían estar en la onda y ser populares. Los traficantes saben esto.
Se te acercan como un amigo y ofrecen “ayudarte” con “algo para olvidar”. La droga te “ayudará a integrarte” o “estar en la onda”.
Los traficantes, motivados por las ganancias que obtienen, dirán cualquier cosa para que compres sus drogas. Ellos te dirán que “la cocaína hará de tu vida una fiesta” y que “la heroína es una cálida manta”. Si tú tomas éxtasis, “podrás estar con un montón de chic@s”.
A ellos no les importa si las drogas arruinan tu vida en tanto se les pague. Todo lo que les importa es el dinero.

¿CÓMO ACTÚAN LAS DROGAS?

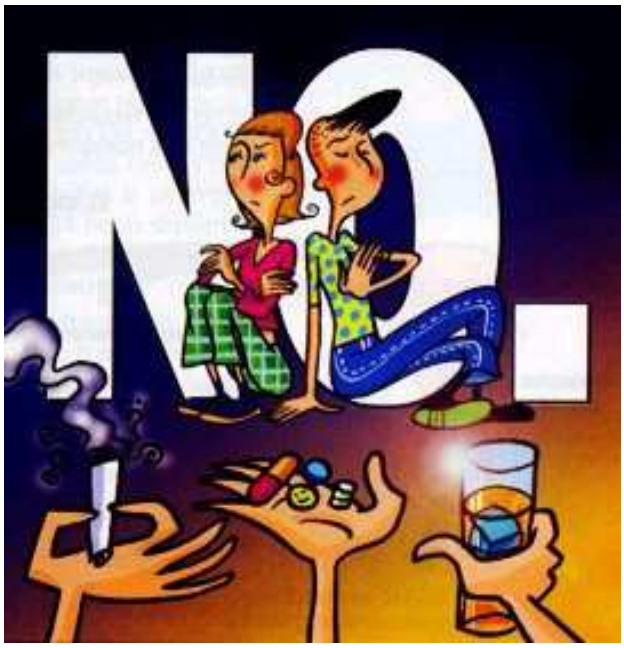
Las drogas son esencialmente venenos. La cantidad que se consume determina su efecto:
Una pequeña cantidad actúa como estimulante (te acelera).
Una cantidad mayor, actúa como un sedante (te entorpece).
Una cantidad aún mayor puede envenenar y matar a la persona (sobredosis).

Pero muchas drogas tienen otro riesgo: afectan directamente a la mente. Pueden distorsionar la percepción del consumidor de lo que está ocurriendo alrededor de él o de ella. Como resultado, las acciones de la persona pueden ser extrañas, irracionales, inapropiadas y hasta destructivas.

LOS EFECTOS DE LAS DROGAS EN LOS JÓVENES

El consumo de drogas, especialmente de la marihuana, es común entre los estudiantes de todo el país y el mundo en general. Los estudiantes por lo general pueden explicar por qué han optado por usar drogas, pero ninguno no tiene en cuenta las consecuencias a largo plazo del uso de las drogas. Estos efectos a largo plazo incluyen cometer delitos, el fracaso escolar, problemas de salud y problemas sociales.

Cometiendo de delitos:
Se ha encontrado que muchos estudiantes que cometen delitos usan drogas ilícitas. Aunque esto puede no ser siempre el caso, pero definitivamente hay una correlación. Las drogas le permiten perder el control, y no pensar en sus acciones. Sin embargo, las consecuencias de sus acciones le perseguirán por el resto de su vida. Muchas tragedias, incluyendo delitos de violación, se producen cuando el agresor se encuentra bajo la influencia de drogas ilícitas.



Fracaso académico
Algunos estudiantes no se dan cuenta que deben estar en la escuela para conseguir una educación y preparación para su carrera. El consumo de sustancias durante estos años puede afectar significativamente tu rendimiento académico y hacerte dejar de tomar buenas decisiones. Faltar a clases y no estudiar para los exámenes para usar drogas causará rápidamente a cualquier estudiante un bajo rendimiento académico. Las drogas pueden incluso hacerte incapaz de estar atento o concentrarte en clase, incluso si decides asistir.

Problemas médicos
El consumo de drogas puede causar problemas médicos que afectarán severamente tu vida. Estos problemas incluyen la sobredosis y adicción, que son dos problemas muy graves. Hay muchas hospitalizaciones y muertes cada año atribuido al consumo de drogas. De hecho, el uso de alcohol y drogas es la causa principal de muerte entre las personas entre las edades de 14 y 24 años. Esto sólo sirve para demostrar que la seriedad de un problema de consumo de drogas entre los estudiantes es real.

Problemas sociales
El uso de drogas también tiene un efecto sobre el comportamiento del consumidor y de su personalidad. Por lo tanto, puedes ver muchos consumidores de drogas que se alejan ellos mismos de sus amigos. Esto no sólo se afecta al drogadicto, los estudiantes que no usan drogas también pueden sufrir los efectos

secundarios del uso de drogas de su compañero o vecino. Por lo tanto, lo mejor es buscar ayuda para el consumidor de drogas o intentar alejarse de él.

Efectos de las drogas en las mujeres

A menudo el ciclo menstrual se torna inconstante o se detiene por completo. Los antojos de consumir droga aumentan y disminuyen según el ciclo de la mujer, mientras siga teniendo períodos.

La drogadicción puede dificultar la concepción, pero sobre todo puede provocar abortos espontáneos o malformaciones en el bebé.

En general, las mujeres comienzan la menopausia entre los 45 y 55 años de edad. Pero la drogadicción puede acelerar la aparición de la menopausia a 40 o incluso a los 30 años de edad.

Las mujeres recurren a las drogas o al alcohol como medio de enfrentar la depresión más que los hombres. Sin embargo, las drogas y el alcohol pueden empeorar el cuadro de depresión.

LAS DROGAS QUE MÁS ELIGEN LOS JÓVENES

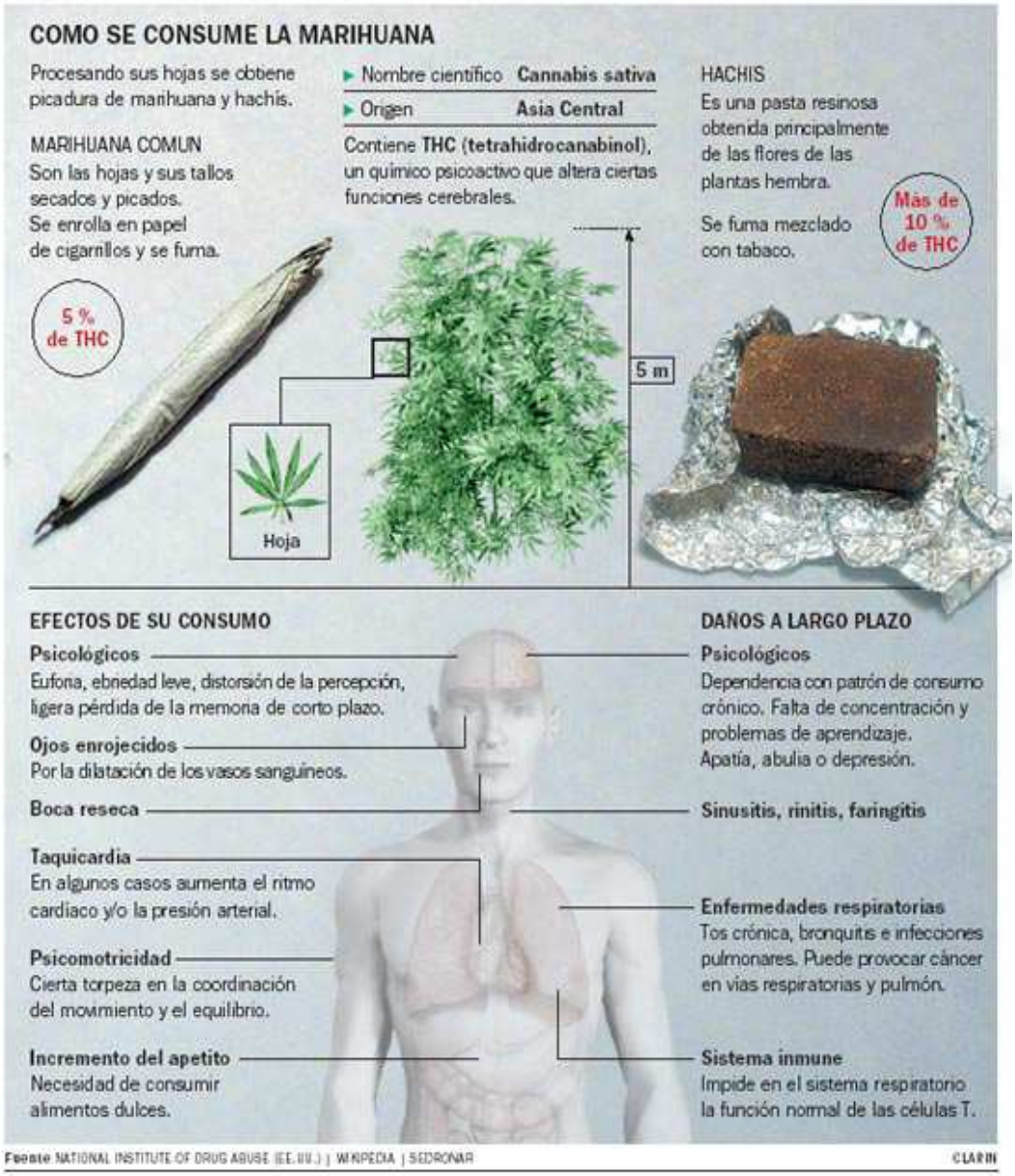
De pronto, algunos amigos nos han ofrecido drogas hablándonos de las maravillas que ellas producen, sin decirnos los peligros que a corto y largo plazo las drogas tienen sobre nuestro cuerpo, nuestra familia y la sociedad. Pero, la verdad, es que algunos de ellos tampoco lo saben. Informémonos y actualicémonos sobre este tema. Antes de iniciar este tema, desarrolle la siguiente actividad.

ACIVIDAD GRUPAL

✐ Observe el siguiente grafico. Luego complete el cuadro acerca de los efectos de la marihuana en el organismo.

los efectos inmediatos de la marihuana en el organismo	los efectos dañinos de la marihuana a largo plazo

Riesgo en los propensos a la esquizofrenia
Disminución de reflejos
Irritación de ojos
Sequedad de boca
No hay efectos hormonales
Taquicardia
Aumento de la tensión


COMO SE CONSUME LA MARIHUANA
Procesando sus hojas se obtiene picadura de marihuana y hachís.
MARIHUANA COMUN
Son las hojas y sus tallos secados y picados.
Se enrolla en papel de cigarrillos y se fuma.
5 % de THC
Nombre científico Cannabis sativa
Origen Asia Central
Contiene THC (tetrahidrocanabinol), un químico psicoactivo que altera ciertas funciones cerebrales.
Hoja
5 m
HACHIS
Es una pasta resinosa obtenida principalmente de las flores de las plantas hembra.
Se fuma mezclado con tabaco.
Más de 10 % de THC
EFECTOS DE SU CONSUMO
Psicológicos
Euforia, ebriedad leve, distorsión de la percepción, ligera pérdida de la memoria de corto plazo.
Ojos enrojecidos
Por la dilatación de los vasos sanguíneos.
Boca reseca
Taquicardia
En algunos casos aumenta el ritmo cardíaco y/o la presión arterial.
Psicomotricidad
Cierta torpeza en la coordinación del movimiento y el equilibrio.
Incremento del apetito
Necesidad de consumir alimentos dulces.
DAÑOS A LARGO PLAZO
Psicológicos
Dependencia con patrón de consumo crónico. Falta de concentración y problemas de aprendizaje. Apatía, abulia o depresión.
Sinusitis, rinitis, faringitis
Enfermedades respiratorias
Tos crónica, bronquitis e infecciones pulmonares. Puede provocar cáncer en vías respiratorias y pulmón.
Sistema inmune
Impide en el sistema respiratorio la función normal de las células T.
Fuente NATIONAL INSTITUTE OF DRUG ABUSE (EE.UU.) | WIKIPEDIA | SEDRONAR
CLARIN

Efectos de la marihuana en el organismo
Cuando se fuma la marihuana, el THC pasa rápidamente de los pulmones al torrente sanguíneo, que lo transporta al cerebro y a otros órganos del cuerpo.
En los pulmones
La persona que fuma marihuana frecuentemente puede tener los mismos problemas respiratorios de los fumadores.
En el corazón
Después de fumarla, la frecuencia cardíaca aumenta entre un 20 y un 100 por ciento. Este efecto puede durar hasta 3 horas.
En el cerebro
Cambia la manera como llega y es procesada la información sensorial por el hipocampo.
EL HERALDO

Placenta
Las drogas pasan al bebé desde la placenta
Después del nacimiento, el bebé sufre de abstinencia
ADAM.

✎ Observe el video "***la marihuana y sus efectos"*** y realice la lectura complementaria ***¿Qué sabes de… la marihuana?.*** Basado en el video y la lectura responda las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es la marihuana y qué otros nombres tiene?

_____
_____
_____
_____
_____

2. ¿Qué es el THC?

_____
_____

3. ¿Cuál es el origen y la historia de la marihuana?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Mencione las 3 formas de presentación de la marihuana:

_____
_____

5. ¿Cómo se usa la marihuana?

_____
_____

6. Complete el siguiente cuadro.

Efectos inmediatos de la marihuana	**Efectos de la marihuana a corto plazo**	**Efectos de la marihuana a largo plazo**	**Efectos de la marihuana en dosis baja**	**Efectos de la marihuana en dosis alta**

7. ¿Cuáles son los riesgos del consumo de la marihuana?

8. ¿Qué es el síndrome de abstinencia y cuáles son sus efectos en los adictos?

9. ¿De qué formas es penalizada la marihuana?

QUÉ SABES DE.... LA MARIHUANA

¿Qué debo saber de la Marihuana?

La marihuana es la droga ilegal más consumida en todo el mundo.
Es una planta que contiene más de veinte sustancias químicas que producen efectos perjudiciales a nivel cerebral y en otros órganos del cuerpo. Generalmente su consumo es de forma fumada, en cigarrillos, aunque algunas personas experimentan con uso oral.

La marihuana es particularmente soluble en grasa, por lo que tiende a concentrarse en los tejidos grasos del organismo como es el caso del cerebro, ovarios, testículos, pulmones, hígado, riñón, corazón, bazo y glándula mamaria. Es por esto, que a los siete días de su consumo aún se mantiene sin eliminar el 50% de sus componentes.

¿Puedo volverme adicto a la Marihuana?

Sí, está demostrado que su consumo provoca dependencia a muchos de sus efectos; es decir, se necesita aumentar la dosis para conseguir los mismos efectos producidos en las primeras veces de consumo y evitar la sensación de malestar que produce la suspensión del consumo (abstinencia).

¿Qué pasa si consumo muy seguido Marihuana?

Hay un ligero aumento en el ritmo cardíaco; una disminución de los tiempos de reacción a estímulos auditivos y visuales e irritación de los ojos (todo lo cual hace peligroso conducir un automóvil o ejecutar tareas delicadas, pues se aumentan considerablemente los riesgos de accidentes de trabajo); también se produce sequedad de la boca y aumento del apetito.

Afecta la función de las glándulas sexuales masculina y femenina, disminuye el peso y tamaño de los testículos y ovarios.

Produce un comportamiento caracterizado por lentitud del pensamiento, llegando al punto de hacerte perder el interés por casi todas las cosas que te rodean.

¿La Marihuana afecta mi inteligencia?

La marihuana se adhiere a todas las células del cerebro y reduce la capacidad para realizar actividades que requieren coordinación y concentración como los deportes, conducir o estudiar. Contrariamente a lo que ves en la TV o en el cine o escuchas en canciones, la marihuana no te hará más creativo, imaginativo o conquistarás más chicos o chicas. La fijación del producto activo de la marihuana sobre el cerebro puede entorpecer la memoria, la concentración y dificultar todos los procesos de aprendizaje.

Si te acostumbras a fumar marihuana siempre que sales de "parche" o vas a una rumba, puedes desarrollar el síndrome amotivacional: todo te da igual, te aíslas de la gente y no te relacionas con casi nadie, incluida la familia y amigos (as).

¿Cómo sé si alguien consume Marihuana?

Si se trata de pequeñas cantidades se detectan los síntomas iniciales a su consumo o preguntándole directamente a la persona. Pero en el caso de uso crónico (varias veces a la semana durante varios meses), los síntomas más característicos son:

- Pérdida de interés o motivación por el estudio o el trabajo.
- Cambios bruscos en el estado de ánimo.
- Ruptura de la comunicación con la familia y entorno próximo, aislamiento.
- Cambios en la forma de hablar, de vestir y del grupo de amigos.

Se trata entonces de tener en cuenta que "algo está pasando" y de averiguar qué es, además de buscar atención profesional.

¿Cómo abordar a una persona con problemas de consumo?

- Evita el diálogo bajo los efectos de la droga.
- Evita reaccionar de forma intolerante o asumir una actitud de tranquilidad. Conductas como agredir a la persona, rogar o llorar para que busque ayuda, no son adecuadas.
- La persona que aborde al consumidor(a) debe tener buena relación con él o ella.
- No lo abordes culpabilizándolo o haciéndote la víctima.
- Fortalece las normas y establece límites claros.
- No busques culpables sino soluciones, asumiendo responsabilidades.
- Solicita ayuda especializada, tanto para quien consume como para la familia.

Para más información sobre tratamiento y manejo del consumo de marihuana, comunícate con la Línea Amiga de Ayuda y Orientación en Salud Mental y Farmacodependencia

4 44 44 48

Operador: CARISMA

COMITÉ DEPARTAMENTAL DE PREVENCIÓN EN DROGAS DE ANTIOQUIA

SECRETARÍA SECCIONAL DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA
República de Colombia
Antioquia para todos. ¡Manos a la obra!

Comité Departamental de Prevención en Drogas de Antioquia
Carrera 93 No. 34 aa 01. Teléfono: 492 40 00 ext. 117 y 132.
Email: comiteprevendrogas@esecarisma.gov.co

LA MARIHUANA

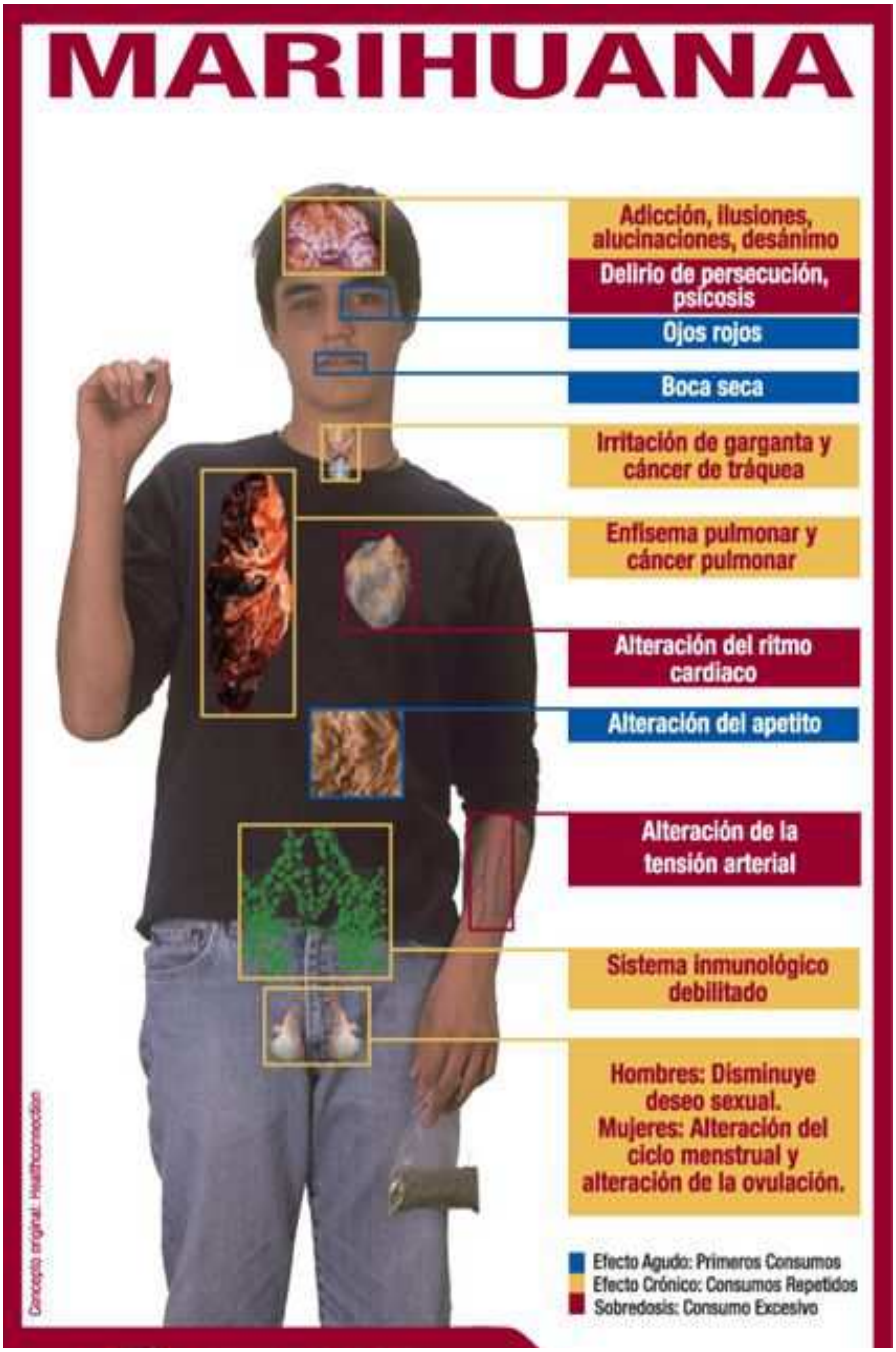
¿Qué es?
La marihuana, es una hierba, de una mezcla verde, marrón o gris de hojas trituradas secas. Esta droga es un alucinógeno; una sustancia que distorsiona la manera en que la mente percibe el mundo en el que vives.

¿Cómo se usa?
La marihuana normalmente se fuma como un cigarrillo (porro), pero se puede fumar también en una pipa. Los consumidores abren los cigarrillos y quitan el tabaco, reemplazándolo con marihuana, lo llaman un "peta". Los porros y petas algunas veces se mezclan con otras drogas más potentes, tales como el crack .
Cuando una persona fuma un porro, normalmente siente sus efectos en minutos.

¿Qué tan peligroso es consumir marihuana?
Los efectos inmediatos de la marihuana son:
Los efectos inmediatos al fumar marihuana incluyen:

- Incremento del ritmo cardíaco (taquicardia).
- Desorientación.
- Falta de coordinación física y equilibrio, a menudo seguidos por depresión o somnolencia.
- Algunos consumidores sufren ataques de pánico o ansiedad.
- Un estado mental irreal y alcanzan su clímax dentro de los primeros 30 minutos.

  Estos efectos a corto plazo desaparecen normalmente en dos o tres horas, pero podrán permanecer más tiempo, dependiendo de la cantidad tomada por el consumidor y la presencia de otras drogas introducidas en la mezcla.



Los efectos dañinos de la marihuana
Efectos a corto plazo:

- Pérdida de coordinación y distorsiones en el sentido del tiempo, visión y oído.
- No poder dormir.
- Ojos enrojecidos.
- Apetito incrementado.
- Músculos relajados.
- Aumento del ritmo del

corazón puede acelerarse. De hecho, en la primera hora de fumar marihuana, el riesgo de ataque cardíaco del fumador de marihuana podría incrementarse por cinco.

- Dificultad para resolver problemas, memorizar y aprender. El rendimiento escolar se reduce.

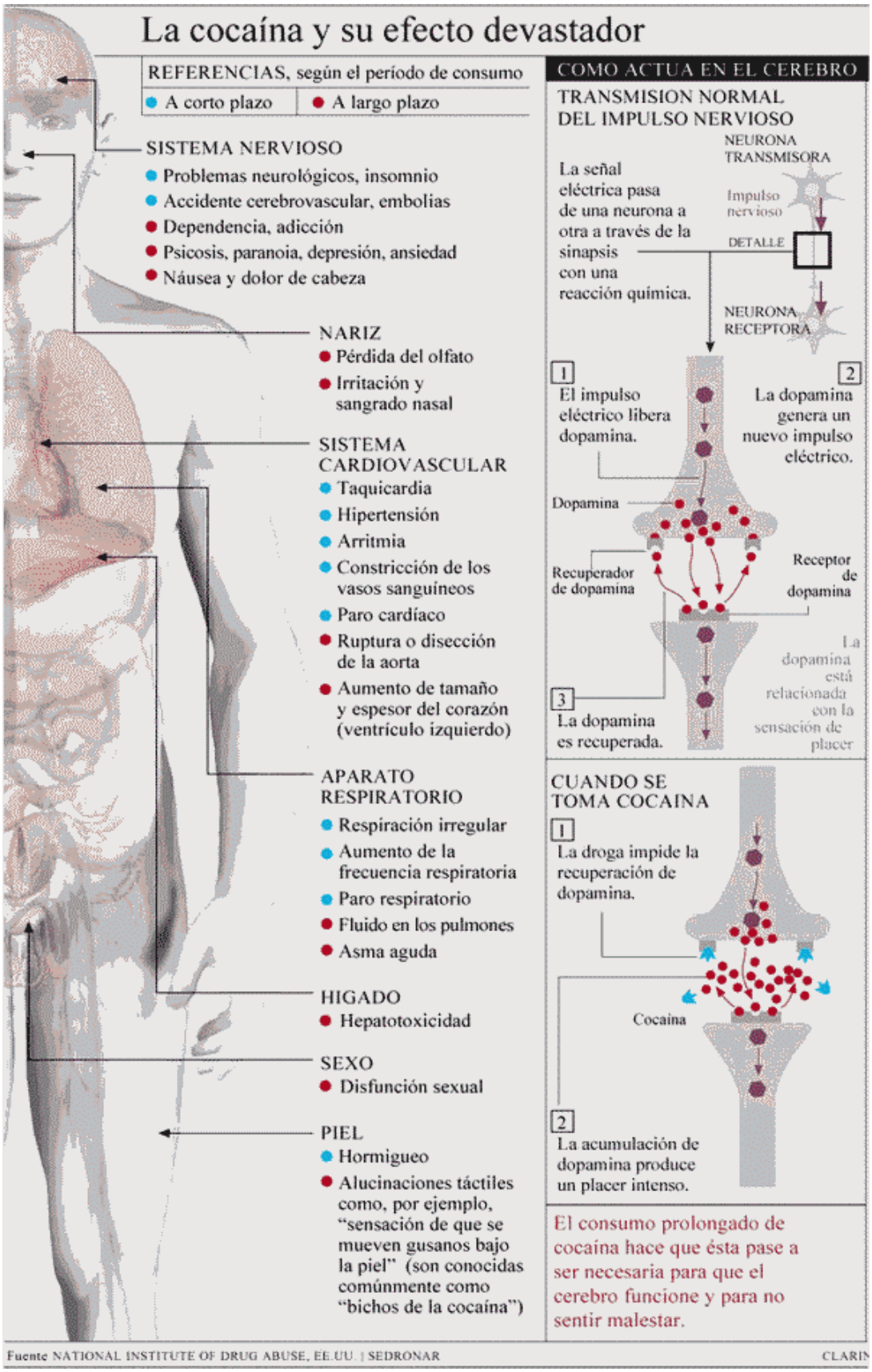
Efectos a largo plazo:

- Como el consumidor típico aspira más humo y lo retiene más tiempo que si fuera un cigarrillo, un solo porro crea un impacto severo en los pulmones, dañándolos.
- Presentar problemas de bronquitis y causa tos y asma.
- Malestar que se asocia al dolor de garganta y a los resfriados.
- Puede reducir la capacidad del cuerpo para combatir infecciones del pulmón y enfermedades.
- El humo de la marihuana contiene entre 50% y 70% de sustancias o químicos que producen cáncer tanto como lo haría el fumar cinco cigarrillos.
- El consumo de pequeñas cantidades de marihuana pueden causar esterilidad temporal en el hombre y puede alterar el ciclo de la menstruación en la mujer.
- Una mujer embarazada que fuma regularmente marihuana puede dar a luz prematuramente un bebé de menor tamaño, con menos peso de lo normal, defectos de nacimiento, anormalidades mentales y un mayor riesgo de leucemia en los bebes.
- Las consecuencias mentales del uso de la marihuana son igualmente graves. Los fumadores de marihuana tienen una memoria y aptitud mental más pobres que los no fumadores.
- los jóvenes que consumen marihuana tienen casi cuatro veces más probabilidades de actuar violentamente o de causar daños a la propiedad. Estos jóvenes son cinco veces más capaces de robar que los que no consumen drogas.
- La marihuana lleva a sus consumidores a tomar drogas más fuertes cuando la marihuana ya no "funciona" en ellos.

NOMBRES CALLEJEROS: Mari Juana, María, La verde, Grifa, Hierba, Canuto, Caño, Porro.

ACTIVIDAD GRUPAL

✐ Observe el siguiente grafico. Luego complete el cuadro acerca de los efectos de la cocaína en el organismo.



los efectos de la cocaína a corto plazo	los efectos de la cocaína a largo plazo

✎ Observe el video "***Efectos graves de la cocaína"*** **y** realice la lectura complementaria **¿Qué sabes de…l*a* cocaina**? Basado en el video y la lectura responda las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es y qué otros nombres tiene la cocaína?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. ¿Con que componentes se elabora la cocaína?

_____
_____
_____

3. ¿Cuál es el origen y la historia de la cocaína?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Mencione las formas de presentación de la cocaína:

5. ¿Cómo se usa la cocaína?

6. Complete el siguiente cuadro.

Efectos inmediatos de la cocaina	**Efectos de la cocaina a corto plazo**	**Efectos de la cocaina a largo plazo**

7. ¿Cuáles son los riesgos del consumo de la cocaína?

8. ¿Cuáles son los efectos en un joven con síndrome de abstinencia de la cocaína?

9. ¿De qué formas es penalizada la cocaína?

QUÉ SABES DE....

LA COCAÍNA

¿Qué es la Cocaína?

La cocaína es una sustancia obtenida por medio del procesamiento de las hojas de la planta de coca. La planta de coca contiene más de 15 alcaloides, los cuales son responsables de los efectos tóxicos de la sustancia.

La pasta básica (sulfato de coca) de la cocaína se llama basuco y habitualmente se consume fumada. Luego del proceso de cristalización se produce el clorohidrato de cocaína, que es inhalado e inyectado.

Nombres populares: Pérez, perico, nieve, coca, polvo de la felicidad, concho, neblina, tamal, bazuca, blanquita, polvo de ángel.

¿Cómo se hace la Cocaína?

En el proceso de obtener cocaína a partir de la hoja de coca, se utilizan ácidos y sustancias tóxicas que ocasionan daños al ser humano.

Además, los traficantes le agregan talcos, cal, polvo de ladrillo y cemento que la convierten en una sustancia todavía más perjudicial.

¿Qué ocurre en mi organismo cuando consumo Cocaína?

Los efectos duran de 7 a 90 minutos y con el uso frecuente duran menos, lo que obliga a consumir más. Es eliminada por la orina.

La persona equivocadamente consume para sentirse bien, para estar contenta, para disfrutar de la rumba, para hacer deporte, para calmar el hambre, para tener más rendimiento laboral y académico, y sentir confianza en sí misma.

El consumo de cocaína produce, a los pocos minutos: palidez, aumento del pulso, aumento de la presión arterial, de la temperatura, dilatación de la pupila, temblor muscular, dolor de cabeza, aumento del estado de alerta, contracciones musculares, calambres, agresividad, irritabilidad, pérdida del sueño, sudoración, pérdida del contacto con la realidad y depresión.

El consumo puede producir también congestiones severas y sangrado de mucosa nasal, ideas persecutorias, alucinaciones visuales, auditivas y reacciones agresivas.

Pero ojo, antes de llegar a esta situación los usuarios crónicos muestran crisis de ansiedad, tendencia a emplear dosis cada vez mayores y más frecuentes de cocaína, insomnio, depresión, desazón, irritabilidad, desinterés por su trabajo, su familia y sus relaciones sociales e inicio de comportamientos delictivos para resolver problemas tales como deudas económicas (cheques sin fondos, estafas, abuso de confianza).

Las estadísticas de policía son claras en este sentido, las posibilidades de realizar crímenes violentos aumentan considerablemente. Por otra parte, debido a los efectos crónicos de la cocaína, se pueden producir muertes por sobredosis o por ejercicios muy exigentes luego de la ingestión.

¿Qué pasa si mezclo cocaína con licor?

Durante la rumba, muchas personas comienzan tomando cerveza, ron o aguardiente y cuando quieren experimentar sensaciones más fuertes o bajar la borrachera inhalan o se inyectan cocaína.

La combinación de cocaína más alcohol produce efectos contrarios en el Sistema Nervioso Central (cerebro), pues el alcohol es depresor y la cocaína estimulante; lo que puede producir el cierre de las arterias que llegan al corazón, generando arritmias, convulsiones y finalmente la muerte. Siempre existe el riesgo de llegar a una intoxicación o coma sin que la persona se dé cuenta.

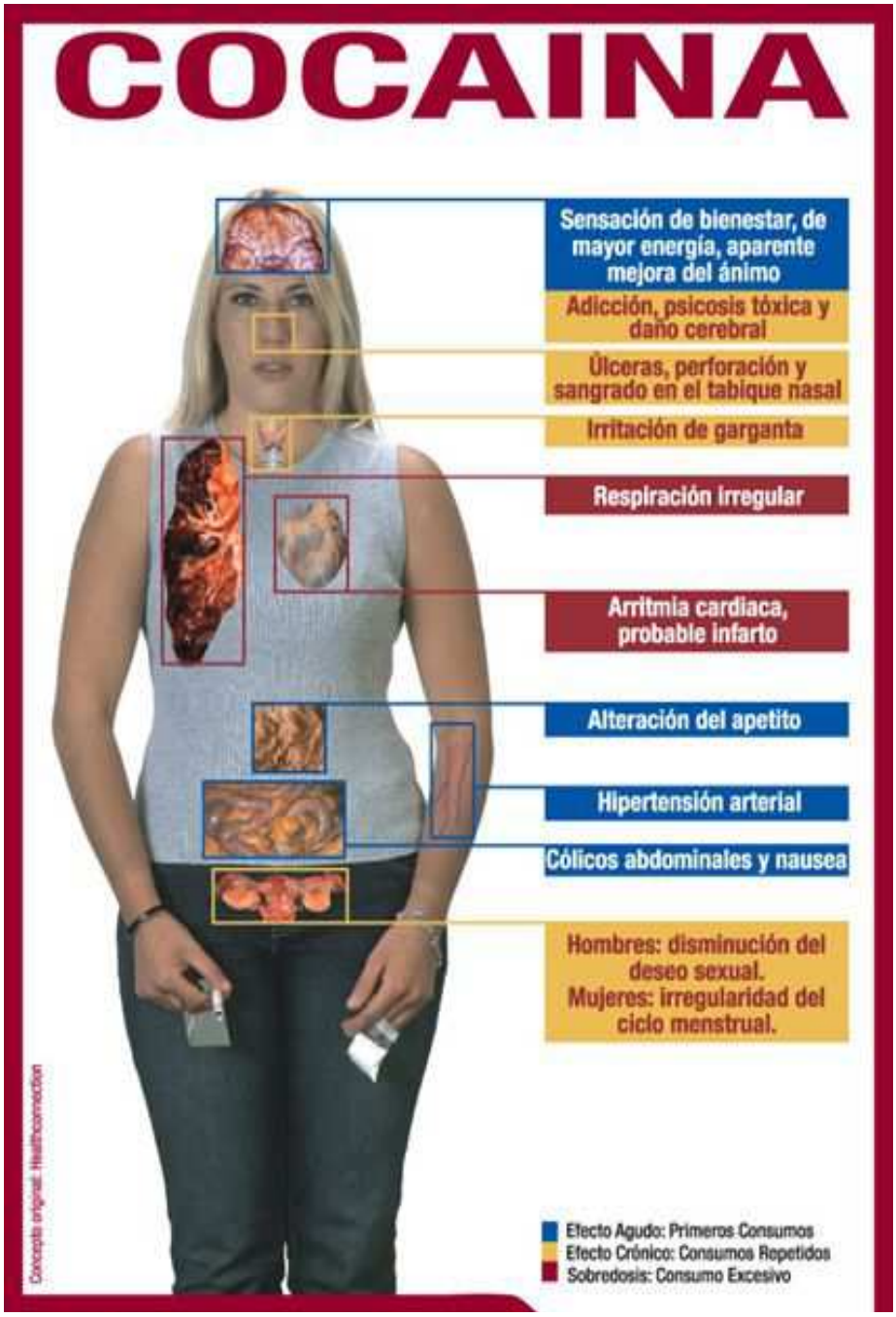
La Cocaína

¿Qué es?
La palabra *cocaína* se refiere a la droga en forma de polvo (cocaína) y en forma de cristal (crack). Se hace a partir de una planta de coca. Crea la mayor dependencia psicológica que ninguna otra droga.
La cocaína es un estimulante altamente adictivo que afecta el sistema nervioso.

¿Cómo se usa?
La cocaína y el crack pueden ser tomados por vía oral, o a través de la nariz (esnifada), inyectada con una jeringa en una vena grande o fumar o, en el caso del crack, a través de la inhalación del humo al calentarla.

¿Qué tan peligroso es consumir cocaina?
Los efectos inmediatos de la cocaína son:
Los cocainómanos suelen sentirse.

- Eufóricos, llenos de energía. Elevación del estado de ánimo. Después de este estado se produce cansancio y apatía. Que incita a consumir de nuevo.
- La temperatura corporal, la presión arterial y el ritmo cardíaco se ven aumentados.
- Aumento de la actividad muscular y de la temperatura corporal produciéndose en ocasiones sudoración, temblor y fatiga muscular.
- Los consumidores se ponen en riesgo de un ataque al corazón, insuficiencia respiratoria, accidentes cerebrovasculares, convulsiones, dolor abominable y náuseas.



Los efectos dañinos a corto plazo:

- La cocaína provoca una subida intensa de energía durante un período corto, que es seguida inmediatamente por los sentimientos opuestos: depresión intensa, nerviosismo y ansia de más droga
- Los que la consumen a

menudo no se alimentan ni duermen apropiadamente.

- Pueden experimentar un marcado incremento del ritmo cardiaco, espasmos musculares y convulsiones.
- Esta droga puede hacer que la gente sienta paranoia, irritación, hostilidad y ansiedad, incluso cuando no están bajo su influencia.
- Problemas pulmonares: hemorragia en los alveolos pulmonares, neumotórax, trombosis pulmonar y reacción de hipersensibilidad pulmonar.
- Problemas en el embarazo: abortos espontáneos, muerte fetal, prematuridad e infartos placentarios.
- Complicaciones renales: se puede producir insuficiencia renal.
- Complicaciones otorrinolaringológicas: debido al consumo esnifado produce rinitis crónica hasta producir erosiones o perforaciones del tabique nasal.
- Infecciones por la vía de consumo: hepatitis B, SIDA ...
- Irritabilidad.
- Cambios de humor.
- Insomnio.
- Paranoia con episodios de agresividad e ideas de persecución.
- Alucinaciones auditivas.
- Grave depresión. Esta se puede volver tan grave que la persona hará casi cualquier cosa para obtener la droga, incluso acelera el sistema nervioso, por lo que la mente de quien la consume se agiliza y se mantiene despierta en exceso, más allá de su capacidad natural. Cuando el efecto pasa, la persona presenta temblores, suda mucho, se angustia, y necesita física y psicológicamente volver a drogarse. La dependencia a esta droga es tan brutal que los enfermos hacen cualquier cosa por conseguir dinero para comprarla: robar, corromperse, prostituirse o vender objetos domésticos, con lo que, además del daño emocional al resto de la familia, afectan su capacidad económica. Para la atención del enfermo es indispensable la combinación de la familia, el médico, el terapeuta u orientador y el centro de atención.

Los efectos dañinos a largo plazo:

Además de los efectos ya mencionados, la cocaína puede causar:

- Problemas de tipo cardiovascular: acelera el corazón, hipertensión, arritmias cardiacas, infartos de miocardio, ruptura de la aorta...
- cometer un asesinato. Y si no puede conseguir cocaína, la depresión se puede volver tan intensa que puede llevarle al suicidio. convulsiones.
- Otras complicaciones son la anorexia, la perdida excesiva de peso, malnutrición, deshidratación, temblores y episodios de paranoia.
- La cocaína es una droga muy peligrosa. Su uso repetido y en sobredosis puede producir la muerte repentina provocada por hemorragia cerebral, convulsiones, paro respiratorio, o infarto en el corazón.
- El consumo de cocaína produce dependencia física y psicológica con alteraciones importantes en el comportamiento.

ACTIVIDAD GRUPAL

✐ Observe el video "***Efectos graves del éxtasis"*** **y** realice la lectura complementaria ¿***Qué sabes del… éxtasis***? Basado en el video y la lectura responda las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es el éxtasis y qué otros nombres tiene?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. ¿Con que componentes o ingredientes se elabora el éxtasis?

_____
_____
_____

3. ¿Cuál es el origen y la historia del éxtasis?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Mencione las formas de presentación del éxtasis:

_____
_____
_____

5. ¿Cómo se usa el éxtasis?

_____
_____
_____

6. Complete el siguiente cuadro.

Efectos físicos inmediatos del éxtasis en los jóvenes	Efectos psicológicos inmediatos del éxtasis en los jóvenes	Efectos del éxtasis a largo plazo	Efecto del éxtasis finalizado su efecto

7. ¿Cuáles son los riesgos en el organismo y psicológicos del consumo del éxtasis?

8. ¿Cuáles son los efectos en un joven con síndrome de abstinencia de éxtasis?

9. ¿De qué formas es penalizada el éxtasis?

QUÉ SABES DE....

EL ÉXTASIS

¿Qué es el éxtasis?

Es una droga sintética, fabricada en laboratorios clandestinos. Actúa sobre el cerebro produciendo efectos estimulantes y en menor medida alucinatorios. Viene de una familia de drogas llamadas anfetaminas, las cuales son conocidas desde mediados del siglo anterior. También pertenece a la familia de las llamadas drogas de diseño, las cuales son producidas con fines recreativos y para evadir las restricciones legales.

Nombres populares: Algunos consumidores les asignan el nombre del símbolo impreso en la pastilla: mitsubishi, calvin klein, toyota, playboy, entre otros.

¿Qué ocurre cuando se consume éxtasis?

El efecto se inicia dentro de la media hora después de ingerir la pastilla y dura de cuatro a seis horas. Los primeros síntomas son el aumento de la frecuencia cardíaca, sequedad de boca, temblor, palpitaciones, sudoración y sensación de entumecimiento de las extremidades.

Posteriormente, se produce una sensación de intimidad y cercanía con los demás, disminución de la autocrítica y del autocontrol que son los efectos deseados por los consumidores. También aumenta la tolerancia a la fatiga física, aumenta el estado de alerta y disminuye la concentración.

Como efectos desagradables se pueden presentar dolor de cabeza, irritabilidad, ansiedad, miedo y alteraciones visuales.

¿Qué otros riesgos puedo correr si consumo éxtasis?

El éxtasis puede producir aumento de la presión arterial, arritmias cardíacas, paro cardíaco, colapso cardiovascular y sangrado interno. Asociados al ejercicio extenuante durante el baile, con mala hidratación, se pueden producir: insuficiencia renal aguda por el daño muscular, convulsiones, aumento severo de la temperatura corporal y deshidratación.

También se pueden presentar, sudor, escalofríos, movimientos involuntarios de la mandíbula, temblores, visión borrosa, náuseas, vómito, dificultad para controlar los movimientos, ansiedad, inestabilidad mental, agresividad y pánico.

¿Y si consumo éxtasis durante la rumba?

Cada vez es más común encontrar consumo de éxtasis entre jóvenes que asisten a discotecas y en los llamados "after party" (rumbas después de la rumba). En estos casos, el aumento de la temperatura unido al aumento de la actividad (bailar sin descanso) y la sudoración, puede producir un golpe de calor que conlleva a deshidratación severa y a arritmias cardíacas que pueden desencadenar la muerte.

En las drogas que se venden como éxtasis en las discotecas, se ha encontrado que contienen una variedad de sustancias, algunas tóxicas y otras no. Muchas no contienen dimetildioximetanfetamina, la cual es realmente el éxtasis. Suelen contener otras anfetaminas e incluso algunos alucinógenos, cocaína o sustancias inactivas.

¿Si consumo éxtasis puedo desarrollar una enfermedad mental?

Sí. El consumo de éxtasis está asociado a las siguientes enfermedades mentales:

Psicosis Paranoide: La persona afectada presenta una alteración severa del sentido de realidad que cursa con alucinaciones auditivas y visuales (ver y oír cosas donde no existen), ideas de sentirse perseguido (delirio) o que alguien quiere hacerle daño, conductas agresivas e incluso suicidio.

Depresión: Está asociada con el uso crónico de esta sustancia y se cree que tiene que ver con la alteración de los neurotransmisores que llevan mensajes al cerebro (utilizando principalmente serotonina), lo cual ha sido demostrado que ocurre en ratones a los que se le suministra éxtasis. Esta enfermedad presenta sensación de pérdida de energía, disminución de apetito y de peso, pérdida de la capacidad de disfrute, ideas de muerte y aislamiento.

Crisis de pánico: Este trastorno de ansiedad, es la complicación más común por el consumo de éxtasis, se caracteriza por temblor, aumento de la frecuencia cardíaca, sensación de ahogo y mareo, sensación de muerte inminente y angustia intensa. Puede ocurrir durante el consumo y puede generar un trastorno de pánico posteriormente.

¿Cómo puedo saber quién está consumiendo éxtasis?

El consumo en general pasa inadvertido. Está asociado a jornadas largas y extenuantes de "fiestas o farras". Si luego de una noche de "fiesta", al día siguiente, sin haber ingerido licor se observa a una persona muy fatigada, sin apetito, sin sueño, con sed, sin fuerza, sin iniciativa, desconcentrada y con problemas de memoria, en estos casos se puede sospechar el consumo de esta sustancia.

¿Qué hacer?

Cuando se sospecha el consumo hay que hablar abierta y francamente con la persona, no desestimar el consumo como algo pasajero, brindar las facilidades para que la persona que ha consumido reciba información sobre la sustancia y ayuda sobre el tema de drogas.

Hay que informarse personalmente sobre la sustancia, sus efectos, su consecución y la percepción de riesgo que tiene el joven que presumiblemente la consumió.

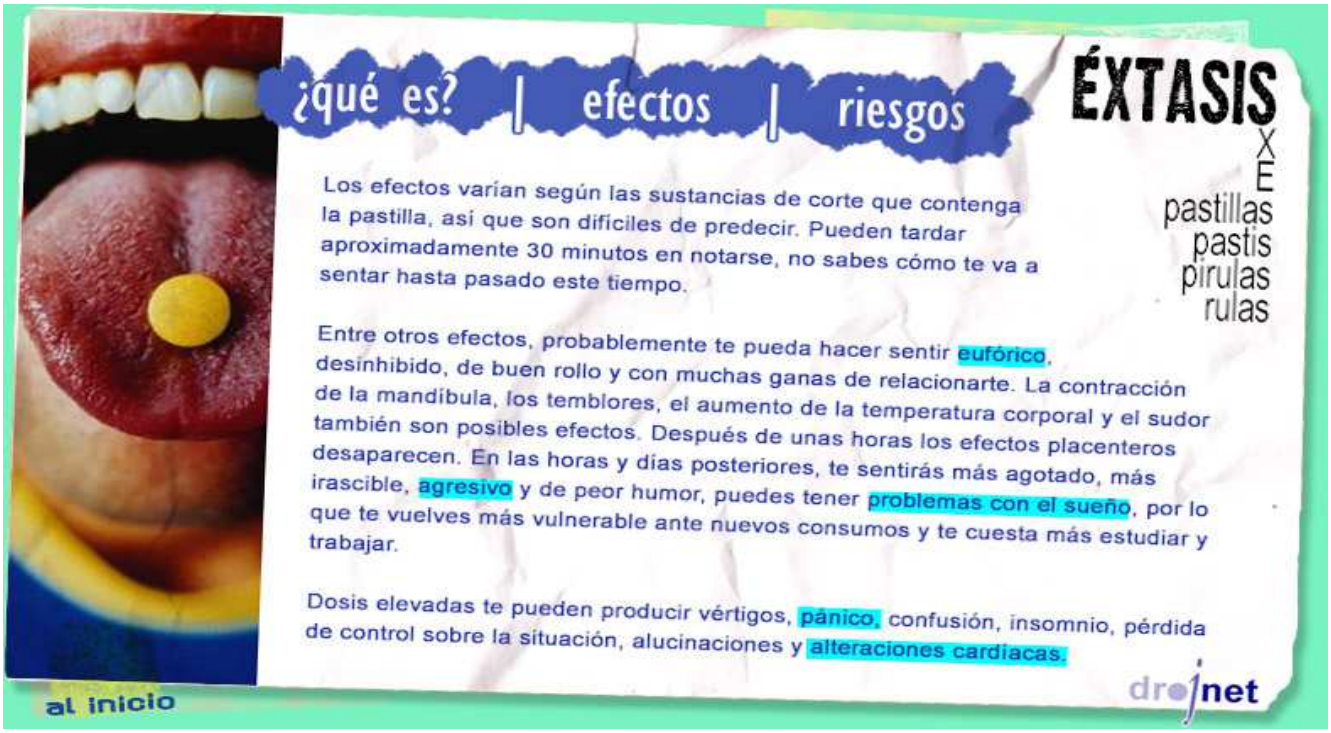
También se debe explorar la posibilidad de que esté consumiendo otras sustancias como cocaína, marihuana, ácidos, benzodiacepinas, heroína u otras, ya que la mayoría de los estudios demuestran que los consumidores de éxtasis, consumen otras sustancias.

Para más información sobre tratamiento y manejo del consumo de éxtasis, comunícate con la Línea Amiga de Ayuda y Orientación en Salud Mental y Farmacodependencia

4 44 44 48

Operador: CARISMA
Comité Departamental de Prevención en Drogas de Antioquia
Carrera 93 No. 34 aa 01. Teléfono: 492 40 00 ext. 117 y 132.
Email: comiteprevendrogas@esecarisma.gov.co

EL EXTASIS

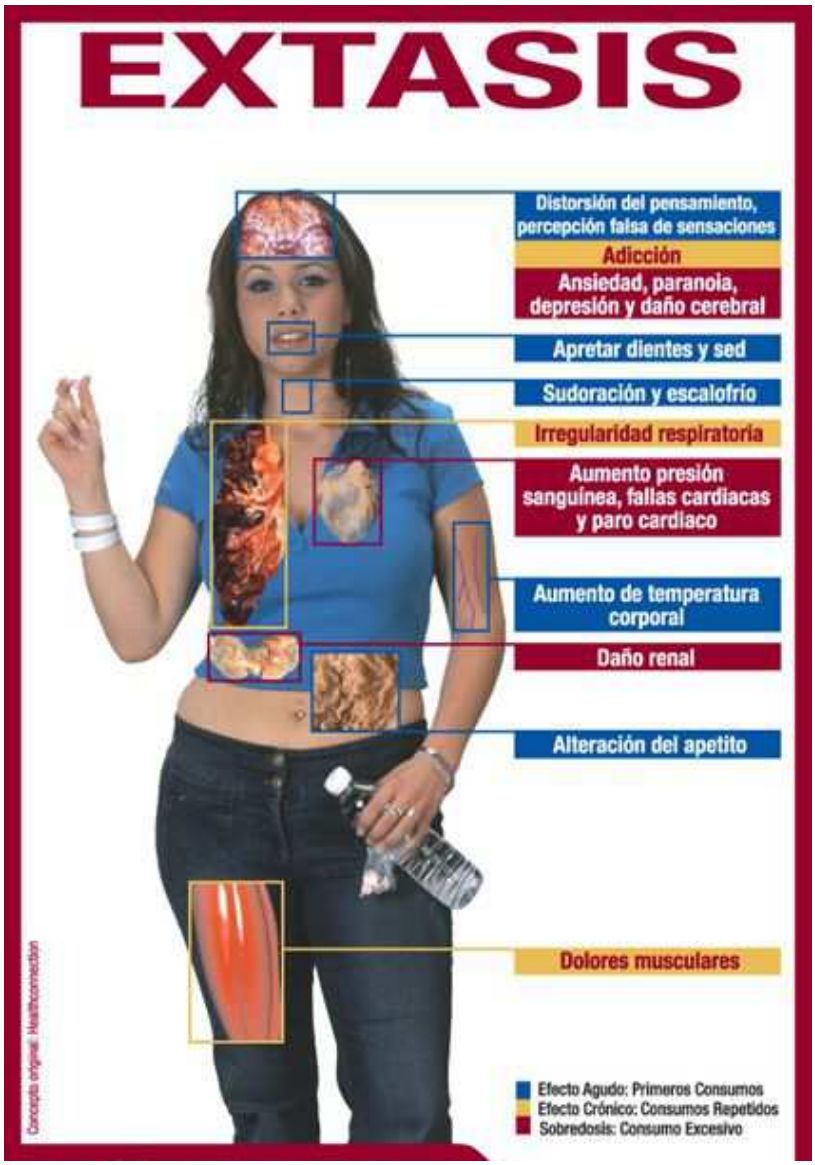


¿Qué es?:
El Éxtasis (MDMA) es una droga que se consume en pastillas de diversas formas, tamaños y colores. Por sus efectos secundarios es una sustancia prohibida. Se la llama la droga del amor porque despierta sentimientos de amistad y amor, facilitando la empatía, la sociabilidad, cercanía y el contacto interpersonal.

Formas de presentación:
Esta droga se presenta fundamentalmente en tabletas o pastillas de administración oral. Las tabletas se presentan en distintos colores, formas y diseños, que resultan divertidos y atractivos para los jóvenes, como por ejemplo: marcas de automóviles, siglas de instituciones famosas internacionalmente, figuras de Disney, caritas felices, símbolos pacifistas, etc. Ello hace evidente que estas tabletas no han sido fabricadas en laboratorios farmacéuticos y que su público objetivo son las personas jóvenes. Los tamaños de las tabletas son variables y van desde pastillas muy pequeñas, hasta algunas del tamaño de una moneda.

Para dar mayor tamaño a la pastilla se mezcla con:
Antiparasitarios para animales.
Talco.
Drogas potentes:- ketamina (anestésico).
Selegalina (fármaco usado en el parkinson).
Anfetaminas y cocaina.

¿Cómo se usa?
Se usa en forma oral, aunque es posible fumarlo o moler las tabletas para inhalarlas o incluso inyectarlas, aunque no es muy usual.



¿Qué tan peligroso es consumir éxtasis?
- Aumenta fuertemente los latidos del corazón y la presión arterial.
- Provocan un aumento rápido y creciente de la temperatura corporal.
-Produce estados de euforia, energía y excitación, pero como efectos adversos se observan nauseas y vómitos, contracturas musculares y arritmias.
-Aumenta la sociabilidad, la energía física y emocional.
-No está probado que aumente las funciones sexuales.
-Puede provocar alucinaciones auditivas, visuales y de tacto.
-Sus efectos se sienten entre 20 a 60 minutos después de consumida y duran entre dos y cuatro horas.
-Puede producir boca seca, náuseas, vómitos, disminución del apetito, deshidratación..

Constantemente, los jóvenes que consumen éxtasis, toman abundante agua. Al bailar sin parar ni tomar agua donde hay humedad y calor, la temperatura corporal puede aumentar hasta más de 41°C, provocando un "Golpe de Calor" que puede ocasionar la muerte o el aumento tan grande de la temperatura del cuerpo, y al beber mucha agua, se produce una inflamación cerebral y la muerte

Al siguiente día de la ingesta se puede observar, somnolencia, dolor muscular, angustia, pánico o miedo, depresión, paranoia y aislamiento. También se produce un dolor de cabeza que es diez veces peor que la del alcohol.

El uso de dosis altas y por largo tiempo genera tolerancia y dependencia. Los efectos agradables parecen disminuir, mientras que los negativos - confusión, depresión, ansiedad o paranoia- aumentan. Si se mezcla con alcohol o cocaína, hay mayor riesgo de sufrir efectos no deseados, como la muerte.

Nombres callejeros: Éxtasis, Abrazo, Adán, Amores, Droga de Abrazo, Droga del amor, Eva, Frijoles, Hielo, Sonrisas, Tacha, E, X, XTC.

RADIOGRAFÍA DEL ÉXTASIS

Composición y efectos de las drogas de diseño.

QUÉ ES

El **MDMA** (éxtasis) es un derivado sintético de las anfetaminas. Se presenta en polvo cristalizado o en pastillas. **La composición de cada pastilla no es fija y la cantidad de MDMA en cada una es muy variable.** Comprimidos con el mismo logo han demostrado en los análisis llevar sustancias y concentraciones diferentes de éxtasis. Nada asegura que una pastilla lleve una cantidad concreta.

QUÉ LLEVAN LA MAYORÍA DE LAS PASTILLAS

MDMA. Éxtasis.

Cafeína. Utilizada para adulterar anfetaminas y derivados.

M-cpp y otras piperazinas: Antidepresivos retirados del mercado por sus efectos secundarios.

CÓMO NOS AFECTA

CEREBRO (CONSUMO ESPORÁDICO)
- Hipersensibilidad
- Crisis de angustia
- Ansiedad
- Irritabilidad

BOCA
- Falta de sensibilidad
- Tensión mandibular
- Boca seca

RIEGO SANGUÍNEO
- Aumento de la tensión arterial
- Deshidratación
- Golpe súbito de calor

SISTEMA NERVIOSO
- Estimulación perjudicial
- Náuseas

CEREBRO (CONSUMO HABITUAL)
- Sensación de tristeza
- Depresión
- Delirio paranoide
- Pérdidas de memoria

OÍDO
- Pérdida del equilibrio

CORAZÓN
- Taquicardia
- Problemas cardiovasculares
- Infarto

SISTEMA DIGESTIVO
- Intoxicación
- Vómitos
- Pérdida de apetito

RIESGOS SOCIALES

- Dificultad para **relacionarse**.
- **Aislamiento** social.
- Brotes de **agresividad**.
- La excesiva **euforia** puede transformarse, en ocasiones, en irritabilidad e ira.

RIESGOS FAMILIARES

- Cambios en el **carácter** sin razones aparentes.
- **Dejadez** de funciones.
- **Incapacidad** para asumir responsabilidades.

RIESGOS LEGALES

- **El tráfico se pena con prisión.**
- En contra de la creencia popular, la tenencia de pastillas **sí está penada en España** y supone una infracción **administrativa grave**.

CÓMO ES

Las más comunes

DE DÓNDE SALE

Existen unas veinte recetas para sintetizar anfetaminas y hacer MDMA. Para elaborarlo se necesitan **nociones de química muy básicas** ya que se trata de una conversión simple. Un pequeño laboratorio es suficiente.

FUENTE: elaboración propia y FAD

INFOGRAFÍA: Qué!

ACIVIDAD GRUPAL

✐ Observe el video "***Efectos graves de solventes"*** y realice la lectura complementaria ***¿Qué sabes del… popper y otros inhalantes?*** Basado en el video y la lectura responda las siguientes preguntas.

1. ¿Qué son los inhalantes y cuáles son?

   _____
   _____
   _____

2. ¿Cuánto tiempo duran el efecto de los inhalantes?

   _____
   _____
   _____

3. Complete el siguiente cuadro.

Efectos inmediatos de los inhalantes	Efectos de los inhalantes a corto plazo	Efectos de los inhalantes a largo plazo	Efectos de los inhalantes finalizado su efecto

4. ¿Cuál es el origen y la historia de los inhalantes?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. Mencione las formas de presentación de los inhalantes:

_____
_____
_____

6. ¿Cómo se usa los inhalantes?

_____
_____
_____

7. ¿Qué efectos ocasiona en los jóvenes el uso continuo de inhalantes?

_____
_____
_____
_____
_____

8. ¿Cuáles son los riesgos del consumo de inhalantes?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

9. ¿Cuáles son los efectos en un joven con síndrome de abstinencia de inhalantes?

_____
_____
_____

10. ¿Cuál es la situación legal de los inhalantes?

_____
_____
_____
_____
_____

QUÉ SABES DE....

EL POPPER Y OTROS INHALANTES

¿Qué son las sustancias inhalantes?

Son productos químicos clasificados como gases o líquidos volátiles, utilizados en la industria como disolventes o combustibles; algunos medicamentos también se producen en esta presentación.

Entre estos productos tenemos: pegantes, betunes, pinturas, aerosoles, correctores líquidos, quitamanchas, disolventes como removedores y gasolina.

Nombres populares: estos productos son llamados generalmente por sus marcas comerciales como sacol, boxer, XL o galex, entre otros.
Formas de consumo: Inhalados o Aspirados.

¿Qué efectos producen los Inhalantes?

La intoxicación aguda por consumo de inhalantes puede producir conductas agresivas, comportamientos eufóricos y de hiperactividad, ilusiones y alucinaciones auditivas y visuales. A nivel físico producen irritación de mucosas en ojos y vías respiratorias que pueden generar tos, lagrimeo, náuseas y vómito. Si hay alto consumo se puede generar confusión mental, visión doble, dolor de cabeza, llegando incluso a producir convulsiones, coma y muerte.

También causa lesiones en la piel tales como enrojecimiento y resequedad en los brazos y en las piernas; daño en los tejidos alrededor de la boca, la piel va adquiriendo una tonalidad amarillenta. En el sistema nervioso central genera atrofia, lo que puede llevar al deterioro intelectual, de la conducta y alteración del sistema de equilibrio.

El consumo crónico se asocia con demencia, hay alteración en la marcha, dificultad para hablar y coordinar el pensamiento.

Combinaciones peligrosas

Es potencialmente peligroso si se mezcla al mismo tiempo con otros medicamentos como los que se usan para el tratamiento de la hipertensión arterial o en la disfunción eréctil como el Viagra, ya que sus efectos se suman, corriendo un grave peligro de muerte, más aún si se tiene alteraciones cardíacas. Su uso conjunto con otras drogas estimulantes como la cocaína, puede aumentar el riesgo de infarto del corazón.

¿Qué es el Popper?

Popper es el nombre genérico que se le da a un tipo de sustancia volátil que se inhala. Se trata de un líquido incoloro y con un fuerte olor característico. Comenzó a ser utilizado por la comunidad homosexual en la década de los setenta y principios de los ochenta. El popper regresó con fuerza en los noventa y ahora se distribuye ilegalmente en discotecas de todo el mundo.

¿Qué efectos produce el Popper?

Dilata los vasos sanguíneos, lo cual baja en forma repentina la presión arterial, aumenta el ritmo cardíaco y produce una sensación de calor y de euforia, que dura generalmente un par de minutos. La inhalación de esta sustancia relaja los músculos, como los del esfínter del ano y de la vagina, por lo que a menudo es empleado en el acto sexual, aunque también puede acarrear la pérdida de la erección.

¿Cuáles son los efectos secundarios del Popper?

- Náuseas y vómito.
- Mareo.
- Desmayos.
- Taquicardia
- Dolor de cabeza.
- Congestión nasal.
- Distorsión en la percepción.
- Aumento de la agresividad.
- Lenguaje incoherente.

¿Qué tan peligroso es inhalar Popper?

Su uso puede inducir al consumo de otras drogas de abuso. Se desarrolla gran tolerancia (necesidad de aumentar la dosis para lograr el mismo efecto) que desaparece tras una temporada sin consumir.

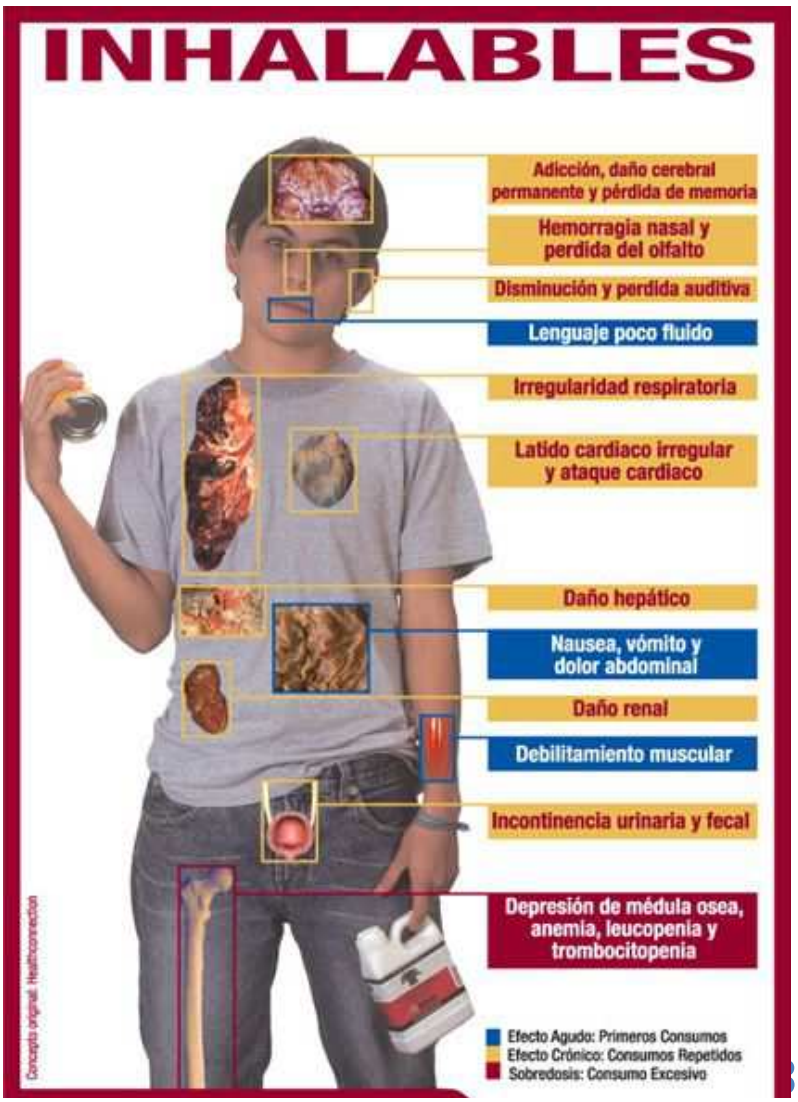
Su consumo prolongado produce daños en el corazón, el cerebro, los pulmones, el sistema de defensa del organismo, desmayos frecuentes o hipotensión que pueden terminar en colapso cardiovascular y la muerte.

LOS INHALANTES

¿Qué son?
Los inhalantes incluyen sustancias químicas como las que se encuentran en el hogar tales como aerosoles, líquidos para la limpieza, pegamento (bóxer), pintura, disolvente de pintura, tintas, barnices, gasolina, removedores, lacas y gas. Se “aspiran” (la acción de inhalar vapores), entre otros, se ha convertido en los últimos años en el segundo tipo de droga de mayor consumo entre las personas de recursos económicos más bajos.

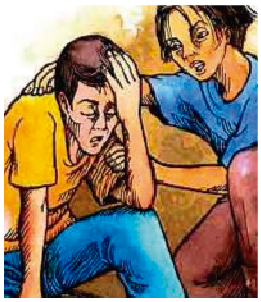
¿Cómo se usa?
Las sustancias o gases se inhalan a través de la nariz o la boca, pueden provocar daños en el cerebro, físicos y mentales permanentes.

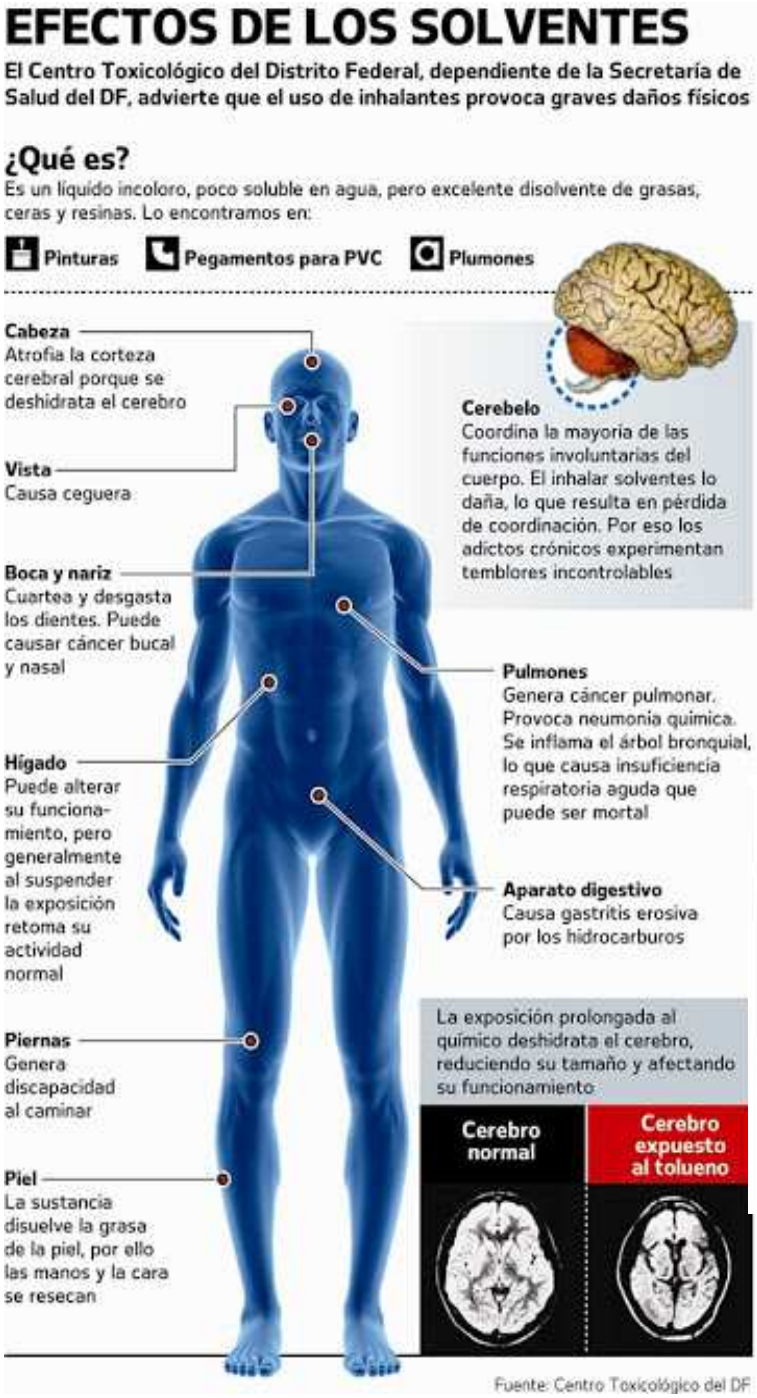
¿Qué tan peligroso es inhalar estas sustancias?
-Privan al cuerpo de oxígeno y fuerzan al corazón a latir de manera irregular y con mayor rapidez.
- Impide a los adictos caminar y valerse por sí mismos.
-Las personas que usan inhalantes pueden perder el sentido del olfato, visión borrosa, sufrir náuseas persistentes, hemorragias nasales, sentimientos de persecución, así como deterioro irreparable del sistema nervioso.



Efectos Inmediatos a dosis mayores

- Menos control de sí mismo y de la situación
- Sueño durante varias horas
- Dolor de cabeza
- Pérdida de la sensibilidad que puede generar un estado de inconsciencia
- Confusión y delirio
- Dificultad para hablar
- Incoordinación de los movimientos y debilidad muscular
- Disminución de las funciones intelectuales





Efectos a corto plazo:
Además de lo anterior, los inhalantes pueden:
-Matar a una persona por ataque cardiaco o asfixia ya que los gases inhalados toman el lugar del oxígeno en los pulmones y el sistema nervioso central.
-Alguien que toma inhalantes puede también reaccionar repentinamente con violencia extrema.

Efectos a largo plazo:
-Pueden debilitar los músculos y causar pérdida del tono y la fuerza muscular.
-Pueden dañar el cuerpo y el cerebro en forma permanente.
-Desnutrición.
-Pueden desarrollar problemas de hígado, riñones y pulmón.

El uso repetido de inhalantes crea una dependencia incontrolable en corto tiempo y sus daños son casi inmediatos e irreparables.

La mejor manera de parar el abuso de inhalantes antes de que cause consecuencias serias a la salud es la identificación temprana y la intervención. Los padres, profesores, médicos y otros proveedores de servicios de salud deben estar alertos a los signos del abuso serio de inhalantes que a continuación detallamos:

- Olores químicos en el aliento o la ropa
- Manchas de pintura u otras sustancias en la cara, manos y ropa
- Recipientes vacíos de aerosoles de pinturas o de solventes y trapos o ropas impregnadas de químicos.
- Apariencia desorientada o parecida al estado de embriaguez.
- Dificultad al hablar
- Náusea o falta de apetito
- Falta de atención, coordi-nación, irritabilidad y depresión

ACIVIDAD GRUPAL

✐ Observe el video ***"Alertan de nueva droga conocida como Popper"*** y realice la siguiente lectura. Analice el video y la lectura con la profesora y compañeros de clase.

¿QUÉ ES EL POPPER?

Popper, es una sustancia volátil que se inhala. Se trata de un líquido incoloro y con un fuerte olor característico que se utiliza para limpiar las cabezas de las videos o para objetos de piel. Comenzó a ser utilizado por la comunidad homosexual en la década de los setenta y principios de los ochenta. El popper regresó con fuerza en los noventa y ahora se distribuye ilegalmente en discotecas de todo el mundo.

¿QUÉ EFECTOS PRODUCE EL POPPER?

Produce una sensación placentera, relaja el cuerpo, lo llena de energía y de alegria pero que sólo es momentánea (te hace bailar como loco). El abuso en el consumo de esta sustancia resulta peligroso. Primero puedes empezar con dolores de cabeza que te llevarán a pérdida del conocimiento, para después tener irritación e incluso desarrollar llagas en todo el sistema respiratorio, hasta puede producir anemia, ritmo cardiaco reducido, presión alta así como paros cardiacos y respiratorios, en fin todo lo que te puedas imaginar, ya que esta sustancia ataca directamente el sistema inmunológico que nos protege del exterior".

La inhalación de esta sustancia relaja los músculos, como los del esfínter del ano y de la vagina, vagina haciendo más fácil el acto sexual entre dos o más personas, aunque también puede acarrear la pérdida de la erección.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS DEL POPPER?

- Náuseas y vómito.
- Hemorragias nasales
- Mareo.
- Desmayos.
- Dolor de cabeza.
- Congestión nasal.
- Distorsión en la percepción.
- Aumento de la agresividad.
- Lenguaje incoherente.
- Hipotensión o presión sanguínea baja.
- Taquicardias con ritmo cardiaco aumentado.
- Enrojecimiento del rostro y de las manos.
- Problemas para respirar, estornudos y tos.
- Su uso puede inducir al consumo de otras drogas de abuso. Se desarrolla gran tolerancia (necesidad de aumentar la dosis para lograr el mismo efecto) que desaparece tras una temporada sin consumir.
- Al otro día de una persona utilizar popper se siente como si hubiese ingerido un exceso de alcohol, lo que se traduce en un fuerte dolor de cabeza. "Después de tener todo un día agitado, donde se la ha pasado moviéndose y activo, entonces registra toda la sintomatología de un proceso de deshidratación, irritabilidad, malestar, y puede tener un estado de ánimo depresivo.

¿Qué es la Heroína?

Es la droga producida a partir del opio que se extrae de la planta de la amapola. Se presenta como un polvo blanco, amarillo o marrón. Esta sustancia genera sus efectos por la acción sobre el cerebro (psicoactiva). La heroína genera dependencia física y psicológica.

NOMBRES POPULARES: H (hache), reina, jinete, chino, dama blanca, chute.
FORMAS DE CONSUMO: Las principales vías de consumo son inhalada, inyectada y en algunos casos fumada.

¿Qué efectos tiene la Heroína?

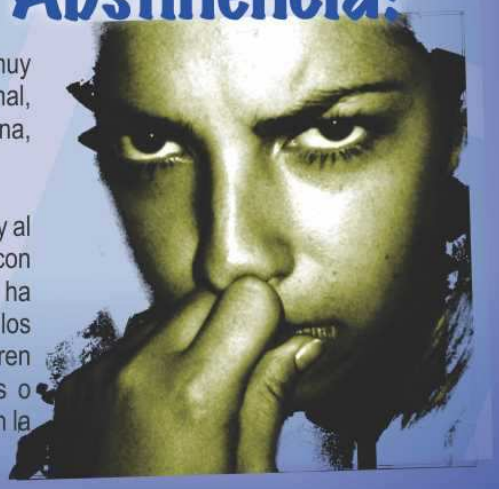
Placer, euforia, disminución de sensibilidad, calma, somnolencia, disminución del malestar causado por la falta de consumo.

Luego del consumo de la droga pueden presentarse como síntomas observables la disminución de la frecuencia respiratoria, somnolencia, náuseas, vómito, contracción de las pupilas, disminución de la presión arterial, pérdida de la coordinación muscular, euforia y alucinaciones. Si la dosis es alta, lo anterior es seguido por una fase de depresión en la actividad del sistema nervioso, caracterizada por alteraciones de la conciencia que pueden ir desde la somnolencia y evolucionar hasta el coma. El ritmo respiratorio puede volverse extremadamente lento y las pupilas ponerse muy pequeñas. En caso de sobredosis, este cuadro puede evolucionar hasta la muerte, porque el centro que controla la respiración no responde adecuadamente a las señales químicas internas.

Con el consumo continuado y de acuerdo con la vía de consumo, pueden producirse parálisis intestinal, úlceras en la piel, enfermedad del corazón (endocarditis) y del hígado por los contaminantes con los que la mezclan los distribuidores, neumonía y dolor muscular; también pueden producirse daños cerebrales como pérdida de las capacidades de atención, concentración, pensamiento abstracto, memoria e inteligencia general como producto de las sobredosis que conllevan al déficit en la oxigenación cerebral.

El consumo por vía intravenosa puede ocasionar el contagio de enfermedades como el virus de la inmunodeficiencia humana VIH - SIDA, hepatitis B y C, infecciones generales en la piel, afecciones en el corazón. Estas infecciones se transmiten por compartir agujas para inyectarse.

¿Qué es el Síndrome de Abstinencia?



La heroína es una sustancia que produce un síndrome de abstinencia muy molesto y dramático. Se caracteriza por dolores musculares, dolor abdominal, insomnio, malestar general, bostezos, lagrimeo, escalofríos, piel de gallina, naúseas, vómito, diarrea e intenso deseo de volver a consumir.

Este síndrome es conocido popularmente como "el mono" o "enfermarse" y al consumo se le llama "aliviarse". El síndrome de abstinencia lleva con frecuencia a las personas a volver a consumir conformando lo que se ha llamado, una dependencia física. El sentirse "enfermos" hace que los consumidores habituales busquen la forma de "aliviarse" y para ello, recurren a cualquier método para conseguir la sustancia: robar, vender objetos o drogas, pedir o hacer pequeños trabajos. La vida comienza a centrarse en la sustancia y los otros aspectos pierden importancia y sentido.

¿Cuál es el tratamiento para los consumidores?

Contrario a la creencia popular, según la cual "el que prueba la heroína se queda adicto de por vida", actualmente se desarrollan diferentes tratamientos para los adictos a esta sustancia. Sin embargo, es cierto que la enfermedad tiende a comportarse como patologías crónicas (la hipertensión y la diabetes).

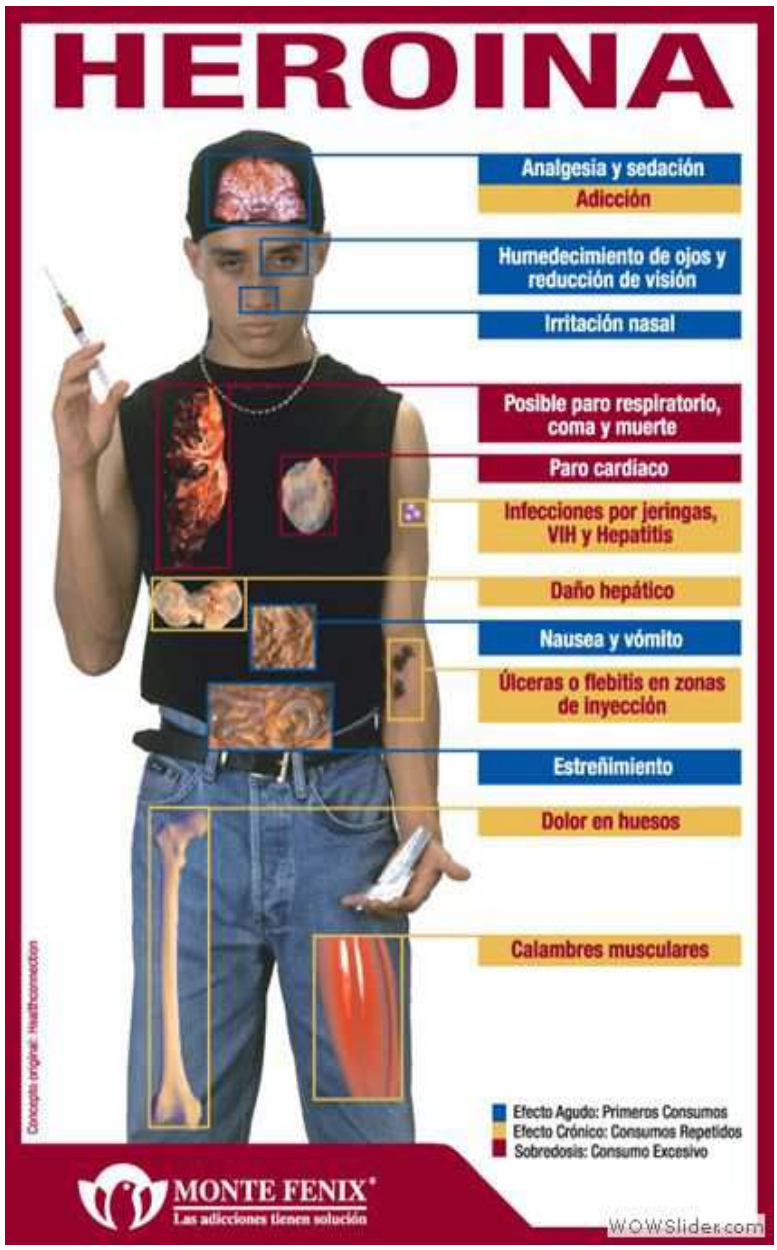
El tratamiento tiene dos componentes básicos: las intervenciones sicológicas y sociales, y con medicación. Estos son complejos y deben ser realizados por instituciones especializadas y por grupos interdisciplinarios.

Tratamiento con Metadona

Diferentes estudios han demostrado que el programa de mantenimiento con metadona es efectivo para el tratamiento de la dependencia a la Heroína.

Con éste se consigue: reducción del consumo de la droga, reducción de las conductas de riesgo (sexuales y de compartir agujas), reducción en la infección y transmisión del VIH, y menor riesgo de sobredosis letales. Además se presenta una mejoría en las condiciones de salud física, mental, familiar y social.

LA HEROÍNA



La heroína es una droga altamente adictiva y de acción rápida. Produce una respuesta de placer en los nuevos usuarios; sin embargo, una vez que el cuerpo del usuario se acostumbra a la droga, se debe administrar para poder funcionar y sentirse normal.

Los riesgos para la salud incluyen respiración lenta y superficial, convulsiones, coma y muerte. Los usuarios crónicos que se inyectan la droga están en riesgo de contraer VIH, hepatitis, enfermedades transmitidas por la sangre, venas colapsadas o callosas, infección del revestimiento del corazón y de las válvulas, abscesos, neumonía, tuberculosis y enfermedades hepáticas y renales. Tanto los usuarios nuevos como los experimentados corren el mismo riesgo de muerte, pues es imposible conocer la pureza de la heroína que están consumiendo.

La heroína normalmente se inyecta, se inhala o se fuma. Es altamente adictiva. La heroína se introduce en el cerebro rápidamente pero hace que la gente piense y reaccione despacio, reduciendo su capacidad de tomar decisiones. Causa dificultades para recordar cosas.

Inyectarse la droga puede crear un riesgo de SIDA, hepatitis (enfermedad del hígado) y otras enfermedades causadas por agujas infectadas. Estos problemas de salud pueden transmitirse a compañeros sexuales o a recién nacidos. La heroína es una de las tres drogas más frecuentemente relacionadas con las muertes ocasionadas por el consumo de drogas. La violencia y el crimen están relacionados con su consumo.

Efectos a corto plazo:
Quienes la consumen experimentan confusión mental, náuseas y vómitos. La consciencia del dolor se puede inhibir. Las mujeres embarazadas pueden sufrir aborto espontáneo. Las funciones cardiacas (del corazón) se ralentizan y la respiración se reduce seriamente, a veces hasta el punto de la muerte.

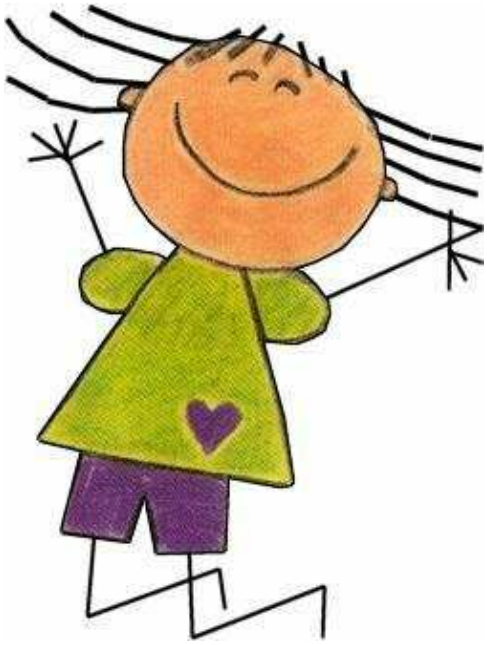
Efectos a largo plazo:
Venas dañadas y/o colapsadas; infecciones bacterianas en las arterias, de las válvulas del corazón, abscesos y otras infecciones de los tejidos blandos, y enfermedades del hígado o del riñón. Pueden surgir complicaciones pulmonares. Compartir agujas o fluidos puede causar hepatitis, SIDA y otras enfermedades virales que se transmiten por la sangre.

Nombres callejeros: Heroína, Azúcar Negra, Bonita, Brea, Caballo, Chiva, Gato, H, Harpon, Polvo Blanco.

COMO DECIR NO A LAS DROGAS

"Sólo di no a las drogas",si sientes la presión de los compañeros para unirte a la multitud de drogas en esta etapa de tu vida, espero que esta lista te haga pensar dos veces y decir no a las drogas:

- Edúcate a ti mismo. Aprende acerca de los efectos adversos que las drogas tienen sobre el cuerpo y la mente.
- Visita un centro de rehabilitación de drogas, y habla con los pacientes de allí.
- Lee libros y artículos sobre la adicción a las drogas. Es más fácil decir no a las drogas cuando tienes todos los hechos.
- Habla con tus padres o acudientes. Abre las líneas de comunicación. A menudo se puede encontrar que los padres son una gran fuente de consuelo y apoyo.
- Busca modelos positivos. Los deportes, la música y la industria del cine pueden parecer estar llenas de modelos negativos, pero hay un montón de positivos también. Puedes también encontrar modelos a seguir en tus padres, abuelos y hermanos mayores.
- Propone otras actividades cuando tus amigos traen las drogas. Ofrece hacer algo distinto, como un juego, ir al cine o tomar un viaje al centro comercial.
- Concéntrate en tus logros pasados y tus habilidades y talentos. Piensa acerca de las actividades que te dan placer, ya sea pintura, hacer deporte o hacer ejercicio.
- Planea tu futuro. Piensa en lo que podrías estar desperdiciando si no acabas de decir no a las drogas.



SI YA USAS DROGAS, CÓMO DESINTOXICARSE NATURALMENTE DE LAS DROGAS EN CASA

Desintoxicarse de las drogas es un paso importante en la recuperación. Si quedan rastros o residuos de las drogas en el sistema de un adicto, los síntomas de antojo y recaída continuarán. Algunas drogas, como la marihuana y la cocaína se acumulan y permanecen en el sistema por largos períodos de tiempo. Desintoxicarse naturalmente de las drogas en casa es una manera segura de limpiar todo el cuerpo, mejorando la salud general y manteniendo la recuperación.

-Bebe muchos líquido. Ingerir diaria de 8 a 12 vasos de líquido por día drenará las toxinas y los químicos. Todos los líquidos saludables como el agua, los jugos de frutas o de vegetales y los tés de hierbas, son una buena manera de limpiar internamente el cuerpo. Los desperdicios, las impurezas y los residuos de las drogas se limpian de las células, los tejidos y los órganos.

-Prueba una dieta rápida. Hacer este tipo de dieta acelera la desintoxicación. Al no ingerir alimentos, el cuerpo no necesita energía para la digestión. En su lugar, éste utiliza la energía para limpiarse y sanarse a sí mismo. Este procedimiento le da un período de descanso corto al cuerpo. Hacerlo por uno o dos días es seguro para la mayoría de las personas. Consulta a un médico para períodos prolongados.

-Pierde grasa haciendo ejercicio. Incluso si no tienes sobre peso, perder grasa te ayudará con la desintoxicación de las drogas. La mayoría de los químicos y las toxinas que ingresan al cuerpo están almacenadas en una célula de grasa. Al perder la grasa excedente, una persona también pierde toxinas. Para hacerlo, realiza ejercicios aeróbicos. La natación, el correr, la danza y el ciclismo son buenos ejercicios cardiovasculares que ayudan a quemar calorías y grasas. Durante un ejercicio de alto impacto, una persona también genera transpiración. Las toxinas se drenan a través de las glándulas sudoríparas. Levantar peso o el entrenamiento de resistencia también quema grasas. Con el tiempo, los músculos reemplazan a los depósitos de grasa. Respirar profundamente durante cualquier tipo de ejercicio ayuda a expeler el dióxido de carbono tóxico de los pulmones. En la inhalación, ingresa más oxígeno al cuerpo.

-Realiza una dieta saludable. Comer frutas y vegetales le da al cuerpo los nutrientes que necesita para repararse y realizar muchas funciones. Los alimentos orgánicos son más costosos, pero son mejores para el cuerpo, ya que contienen menos químicos como conservantes y pesticidas. Agregar fibras a la dieta también ayuda a eliminar los desechos y las impurezas a través de los intestinos y fuera del cuerpo.

-Toma suplementos de hierbas. Hay unas hierbas muy conocidas que son buenas para desintoxicar el cuerpo. El cardo de leche limpia el hígado, un órgano que filtra y elimina las toxinas del cuerpo. La uva ursi limpia los riñones y los mantiene funcionando a un alto nivel. Esto es importante porque los riñones filtran el flujo sanguíneo a diario, eliminando los desechos, las toxinas y las impurezas como las drogas.

-Evita el alcohol y las bebidas azucaradas.

-Las frutas cítricas son geniales para purificar tu cuerpo.

-Compra un sistema de limpieza en una farmacia local. Pídele consejo a tu farmacéutico sobre qué producto funcionará mejor. Elige un día en que nada interfiera con tu limpieza.

Haz una prueba de drogas en tu casa. Asegúrate de que puedes pasarla con el objeto de establecer que tu cuerpo está limpio de drogas. Sigue con la dieta sana y deja de drogarte para limpiar por completo tu sistema.

Drogarte puede terminar con tu vida. Mantén tu cuerpo hidratado mientras te desintoxicas.

Deja de drogarte. Busca ayuda profesional si tu adicción a las drogas se ha convertido en un problema. Drogarte mientras limpias tu cuerpo no tendrá un resultado positivo.

¿CÓMO HABLARLE A TUS HIJOS O A ALGUIEN CERCANO ACERCA DE LAS DROGAS?

Presta atención a tu actitud cuando te acerques. Como padres, nos suele gustar tener la presencia de una figura autoritaria. Ser la persona autoritaria es bueno en muchos casos, pero no cuando hablas con tus hijos sobre las drogas. Cuando hables con ellos sobre las drogas, es recomendable que te acerques a tus hijos teniendo una actitud tranquila, informativa y dispuesta a escuchar. Si te acercas a tus hijos con una actitud tranquila, una mentalidad informativa y predisposición para escucharles, tienes más posibilidades de tener una conversación productiva con tus hijos sobre las drogas que si utilizas un enfoque autoritario.

Explica los riesgos de tomar drogas. A veces, si le dices a un joven que algo le matará, no lo perseguirá. Sin embargo, todos sabemos que este enfoque no funciona. Por tanto, necesitas uno más creativo. Habla con tus hijos sobre los riesgos (además de la posibilidad de morir) de tomar drogas y dales una explicación detallada.

Algunos de los riesgos que puedes explicarles incluyen que puede provocar una mala salud, que es ilegal y que pueden ir a la cárcel. Puedes incluso referirte a un familiar o amigo que haya consumido drogas.

Hazles saber las ventajas de no tomar drogas. Decir a tus hijos que serían realmente buenos si no tomarán drogas, les dará un buen día. Sin embargo, esta táctica sólo funciona con la mayoría de los jóvenes, pero no con todos. Decir a tus hijos que tendrán una mejor vida, tendrán una novi@ durante más tiempo, los miembros de su familia no sufrirán y muchas otras cosas, son formas recomendables de enseñarle a tu hijo los beneficios de no tomar drogas.

- Recuerda que lo único que debes hacer es hablar con tus hijos sobre lo que quieres que oigan. Si juegas bien tus cartas, no sólo te escucharán, sino que seguramente mostrarán lo que les has enseñado.

¿COMO IDENTIFICAR QUE UN HIJ@ O ALGUIEN CERCANO CONSUME DROGAS?

No es fácil saberlo, sobre todo cuando ha tomado droga por única vez o lo hace de manera muy esporádica. Algunos de los signos se confunden con los cambios de la adolescencia. Antes de sacar conclusiones de que un joven o su hijo consume drogas, usted debe estar seguro, aunque note usted algunos de los puntos que se anotan a continuación.

Durante el consumo de drogas se presenta una serie de signos, señales y síntomas a nivel físico, emocional y comportamentales, algunos de ellos son:

EVIDENCIAS VISUALES:

-Los signos de que actualmente un joven está drogado pueden incluir los ojos inyectados en sangre, dilatados o pupilas estrechas, con problemas de coordinación, cambios en los patrones de discurso, hiperactividad, temblores u olores inusuales en su respiración, el cuerpo o la ropa.

-Los consumidores de drogas por vía intravenosa a menudo tienen marcas de las agujas en sus brazos o piernas.

-Las personas que abusan de la cocaína pueden tener hemorragias nasales frecuentes.

-Fumar drogas a través de vidrio caliente o de un tubo de metal puede dejar marcas de quemaduras en los labios o en los dedos.

-Las personas que consumen éxtasis pueden apretar sus dientes de manera involuntaria, beber grandes

cantidades de agua y quedar fascinadas con facilidad por cosas sencillas como las luces, sonidos y objetos inanimados.

EVIDENCIAS EN LOS CAMBIOS DE PERSONALIDAD O DE HUMOR:
Aunque los cambios de humor leves por lo general no son motivo de preocupación, los cambios drásticos e inexplicables en la personalidad o en el estado de ánimo pueden indicar el consumo de drogas. Por ejemplo, una persona que normalmente es tranquila y pasiva repentinamente sea agresiva sin motivo.
Algunos ejemplos de cambios de personalidad debido al consumo de drogas es también experimentar aturdimiento, modorra o letargo. Aunque otra enfermedad puede estar causando este cambio en el estado de ánimo o personalidad, esto es un signo común de abuso de drogas.

CAMBIOS EN LOS PATRONES DIARIOS:
El toxicómano puede cambiar los hábitos para dormir, incluso mucho menos o mucho más de lo normal. Podría comer mucho más o tener pérdida de apetito. Los niveles de productividad en el trabajo, en la escuela pueden parecer que aumentan o disminuyen repentinamente. La persona puede cambiar repentinamente de aficiones y hasta de amigos con los que suele divertirse o incluso pueden dejar estas cosas por completo. Pérdida de interés en sus actividades favoritas tales como deportes y hobbies, escuela, trabajo o amigos.

PROBLEMAS ECONOMICOS:
Las personas que consumen drogas suelen tener una necesidad inexplicable de tener dinero. Parece como si nunca tuvieran suficiente dinero. Si la persona no tiene un buen trabajo, podría pedir constantemente préstamos de dinero e incluso robar para alimentar su hábito de drogas.

METERSE EN PROBLEMAS:
Es común tener conflictos y peleas frecuente con familiares o amigos, como tener altercados verbales y posiblemente físicos con extraños. No seguir las responsabilidades, involucrarse en conductas de riesgo e incluso en problemas legales también son comunes.

COMPORTAMIENTO RESERVADO O SOSPECHOSO:
Muchas personas que consumen drogas intentan ocultar su abuso ante los demás. Es frecuente descubrir mentiras sobre lo que está haciendo con el dinero, cómo está pasando su tiempo o dar excusas ilógicas por la mala conducta.

ARTICULOS PERDIDOS:
Con frecuencia hay pérdida de dinero o de pertenencias de la casa. Desaparición de objetos de valor o joyas, medicamentos, alcohol o limpiadores del hogar, para venderlos. Esto podría indicar que alguien está robando estos elementos con el fin de apoyar un hábito de drogas.

RENDIMIENTO O ASISTENCIA:
Notable caída en el rendimiento escolar o asistencia a la escuela o abandono de los estudios. Aunque los consumidores de drogas normalmente dan excusas para esto, estas excusas finalmente resultarán ser ilógicas y falsas. Los retrasos frecuentes también son comunes.

OTROS:
- Alejamiento de la compañía de otras personas. Tendencia a aislarse en su habitación.
- Incorporación a un nuevo grupo de compañeros de la misma edad.
- Disminución de la comunicación verbal y afectiva.
- Empobrecimiento del vocabulario. Repetición de palabras y frases frecuentemente. Habla mucho sin parar. Lenguaje incoherente.
- Abandono de aficiones e intereses.
- Pérdida de peso o apetito excesivo.
- Exceso dolor de cabeza.

- Nauseas.
- Cambio brusco en los hábitos de higiene, en el cuidado y aseo personal.
- Evidente aumento de mentiras.
- Manchas, olores o marcas en su cuerpo o ropa, tal vez cerca de la casa y que no se puedan explicar normalmente.
- Recepción de llamadas telefónicas de personas desconocidas.
- Presencia de instrumentos necesarios al consumo de drogas, sospechosa aparición de comprimidos frascos de colirio, jarabes y envases de medicamentos, polvos raros, tabletas, cápsulas, jeringuillas, agujas hipodérmicas.
- Conserva elementos para el consumo como candelas, fósforos, pipas, trozos de papel, entre otros.
- Falta de motivación, incapacidad para cumplir con las responsabilidades.
- Distracción, risas excesivas e inmotivadas.
- Actividades antisociales tales como mentir, robar, faltar al colegio, etc.
- Actitudes furtivas o impulsivas, uso de anteojos obscuros aunque no haya exceso de luz.
- Uso de camisas de mangas largas incluso los días calurosos.
- Reacción defensiva cuando se mencionan las drogas y el alcohol en la conversación.
- Falta de expresión en el rostro; monotonía en la voz.
- Afecciones bronquiales, congestión en nariz y garganta y otros problemas de salud. Tos crónica.
- Depresión emocional; frecuente mención del tema del suicidio.
- Confusión sobre el lugar, hora y día.
- Crisis de miedo o temor exagerado.
- Excesiva calma o lentitud. Aspecto somnoliento o atontado.
- Dificultad para coordinar movimientos. Apariencia de borrachera.
- A veces oye, ve o siente cosas que no existen.
- Dificultad para sumir, aceptar, acatar las normas y autoridad.
- Actitud molesta al preguntarle si consume drogas.
-

¿QUE HACER, CÓMO AYUDAR A UN HIJ@ O UNA PERSONA CERCA QUE CONSUME DROGAS?

Salir de las drogas no es fácil, pero se puede lograr con el amor y apoyo de la familia y amigos. Sin embargo los seres queridos de un adicto también enfrentan, miedos, tristeza, enojo, culpabilidad, autocompasión y vergüenza entre familiares y amigos. Temen por la seguridad de su ser querido, preguntándose si estará vivo al siguiente día, y con miedo de la posibilidad de que se lastime, o lastime a alguna otra persona, o que termine en prisión.

Aquí tienes unos consejos para ayudarte a enfrentar el consumo de drogas de un hij@

Si tu hij@ tiene un problema de adicción, es importante que actúes con rapidez para determinar el camino correcto, que a menudo involucra desintoxicación y una clínica de rehabilitación. El dejar que pase el tiempo, el atribuirlo a cosas de la edad, el cambiarlo de colegio o presionarlo a que cambie de amigos, lo que hace es empeorar el problema.

-Saca las cosas a discutir. Esto puede costar, pero debes dirigirte a tu hij@ directamente. Dile que sabes que es adicta a las drogas. Hazle saber que su conducta no es aceptable. El primer paso a la recuperación es que sepa que sabes exactamente qué sucede.
Debes "ofrecer empatía y apoyo" pero "no entrar en pánico ni lástima". Asumir una actitud tolerante, tranquila y comprensiva.

-Dialogue con su hij@ analizando las circunstancias que le llevaron al consumo. Evite el dialogo cuando tu hij@ este bajo los efectos de las drogas.

-Si tu hij@ sigue por su ruta, contacta a sus amigos. Pregúntales qué sucede. Si no son honestos contigo, diles que llamarás a la policía de continuar esta conducta. Esto probablemente cause que tu hij@ pierda sus contactos de droga.

-Sé sever@. No le des pie para que continúe con su problema. Si tu hij@ pide dinero no le des dinero, sin importar cuánto ruegue, y no le dejes consumir drogas en casa.

-Fortalecer la autoridad, normas y límites claros.

-Diles a otros familiares. Si tu hij@ no tiene a quién recurrir, seguramente tocará fondo y decidirá que necesita ayuda. Si pide ayuda, debes estar presente para tu hil@ y hacer todo lo que necesite para salir de su adicción. Deja en claro que tu familia no le permitirá conseguir drogas, pero la van a ayudar a salirse. Sin embargo, asegúrate de que lideras la conversación y los familiares distantes no se involucren demasiado en el proceso. "Es mejor que los familiares y otros cercanos a la adict@ no ofrezcan consejo, por más que sea tentador".

-El consumo de las drogas es una enfermedad cerebral que da por resultado un comportamiento de búsqueda de drogas compulsivo. Un adicto no es consciente de las consecuencias para él mismo y para quienes lo rodean. Los centros de tratamiento, diseñados para personas con serios problemas de drogas, ayudan a los adictos a superar su adicción. Busca terapia profesional o consejo de un psicólogo. Lleva a tu hij@ a una clínica de rehabilitación. "toma unos tres meses antes de ver mejorías significativas, así que no dejes el programa prematuramente".

-El recorrido acaba de empezar para tu hij@ una vez que solicita la ayuda que necesita. Es necesario hacerle saber que está ahí para él o ella, apoyándolo a pesar de todo. Ofrécete ir a las reuniones de Narcóticos Anónimos con él, o asistir a sus sesiones de terapia si le gustaría que fueses. Él tendrá sus días buenos y malos, pero tu apoyo puede marcar la diferencia entre el éxito o el fracaso.

-Si tu hijo es mayor de edad, legalmente no puedes obligarle a buscar ayuda para su adicción. Puedes, sin embargo, dejar de permitirle. A menudo, los adictos acuden a los miembros de la familia cuando necesitan dinero para comida o alquiler, a veces mienten por el dinero y lo utilizan para comprar drogas. Aunque sientas pena por tu hijo, tienes que decirle que no cuando te pida. Hasta que toque fondo, no va a estar dispuesto a buscar la ayuda que necesita.

-Cuando una persona no acepte el consumo de drogas o se niega a realizar tratamiento, la familia debe hacer más énfasis en las normas establecidas y con mayor razón participar de una atención especializada, que le permita identificar el manejo adecuado de las diferentes situaciones que se vive con quien la consume.

¿COMO PREVENIR QUE SU HIJ@ SE INICIEN EN EL CONSUMO DE DROGAS?

Es importante tener presente varias recomendaciones:

-Expresar amor con palabra (elogios, frases de admiración y afecto) y hechos (escucha, atención y respeto).

-Identificar y conocer los amig@s, qué piensan, qué intereses poseen, metas, sus costumbres, entre otras.

-Escuchar antes de imponer el criterio propio, dar la posibilidad de expresar el punto de vista frente algún asunto, sin juzgar, avergonzar, regañar o reprochar.

-Establecer autoridad, normas, reglas y límites claros y justos, acordes con la edad. Asignar sanciones a las conductas inapropiadas no a la persona, y cumplirlas cuando sea necesario. Premiar y apoyar cuando la situación lo amerite.

-Promover en los hij@s habilidades para vivir a través de la práctica de hábitos saludables.

DÍA INTERNACIONAL DE LA LUCHA CONTRA EL USO INDEBIDO Y EL TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS

El 7 de diciembre de 1987, la Asamblea General de Naciones Unidas decidió establecer el día 26 de junio de cada año como el **Día Internacional de la Lucha contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas**, para contrarrestar el problema mundial de las drogas porque las drogas ilícitas son un peligro para la salud de la humanidad. Por ello, las drogas están, y deben seguir estando, controladas. Habida cuenta de ello, los Estados Miembros confirmaron su apoyo inequívoco a los convenios y convenciones de las Naciones Unidas que han establecido el sistema de fiscalización internacional de drogas.

NO HABLEMOS MAL DE NUESTROS ANTEPASADOS INDIGENAS

¿PERO DE DONDE VIENE TODO ESTO DE LA DROGA?

En Colombia, los indios la usaban antes de la llegada de los españoles. Usaban el yagé, el rapé, la coca, el tabaco y muchas otras más. Lo hacían, porque creían que era una forma de comunicarse con los dioses, porque creían que les permitía curar a los enfermos y creían, además, que ellas les permitía tomar buenas decisiones para ellos mismos y para su tribu. No las consumían, como se hace ahora, para sentirse bien o para sentir sensaciones placenteras. Lo hacían, cuando la cultura lo permitía.

¿CÓMO HEMOS LLEGADO A LA SITUACIÓN ACTUAL?

Los españoles tuvieron mucho que ver en esto. Antes de su llegada la droga no era un problema porque su uso, como lo vimos anteriormente, se daba a condiciones especiales; pero la llegada de los españoles a América, cambio las costumbres y creencias de los indígenas.
El exceso de trabajo impuesto a los indígenas hizo que la consumieran como forma de aguantar las largas jornadas de trabajo y en algunos casos el pago recibido se hacía con hojas de coca. La ambición de los españoles llevo a que se cultivaran plantas de esta naturaleza.

Las drogas representaron para los españoles un medio para conseguir dinero y una forma de enriquecimiento fácil. Por otro lado, los mismos españoles empezaron a usarlas por mero placer, sin medir lo que podría suceder después. Propiciaron el uso, el abuso y con ello la dependencia y el aumento de su comercialización.

Los hechos anteriores contribuyeron a que la droga que era de consumo ocasional, como parte de un ritual ligado a situaciones especiales, se fuera convirtiendo en algo más frecuente que nada tenía que ver con las razones por las cuales los indígenas las utilizaban.

Con el paso del tiempo, las drogas se pusieron de moda. Luego pasaron a convertirse en una forma de escapar de los problemas, evitar situaciones y sentimientos desagradables, ser aceptados o encontrar experiencias nuevas y placenteras que más tarde se convierten en jaulas que atrapan y hacen perder la libertad.