

a

¿Por qué se suele consumir drogas?

Los adolescentes y jóvenes suelen dar diferentes razones sobre por qué toman drogas. Algunas de las más comunes son:

- Porque los demás compañeros también lo hacen.
- Para divertirse dentro del grupo.
- Por simple curiosidad, para experimentar y ver cómo se sienten.
- Para evadirse de situaciones difíciles que pueden surgir en los estudios, trabajo, familia y/o amigos.
- Atraídos por mitos o falsas creencias (Ej. me ayuda a superar los problemas).

La idea errónea más extendida es que su uso ocasional no es nocivo para la salud. Es importante saber que cualquier persona que tome drogas corre el riesgo de desarrollar problemas de adicción. Que el uso se convierta en abuso depende de múltiples variables personales y contextuales, muchas de las cuales escapan al control de la persona.

b

¿Qué efectos y consecuencias tienen las drogas?

Dependiendo de la frecuencia y tipo de uso, las drogas pueden tener efectos severos y duraderos sobre el organismo y la vida personal. Algunos de los efectos inmediatos y las consecuencias a medio y largo plazo de diferentes drogas son:

- **Alcohol:** euforia inicial, desinhibición, disminución de la tensión, mala coordinación, confusión, trastornos hepáticos y de los nervios periféricos, dificultad para hablar, marcha inestable, amnesia, impotencia sexual, delirio.
- **Tabaco:** desinhibición, sensación de calma, trastornos pulmonares y circulatorios. Afecciones cardíacas. Infartos y Cáncer.
- **Cafeína:** disminuye la somnolencia y la fatiga, inquietud, agitación, temblores, insomnio, problemas digestivos.
- **Cannabis:** relajación, risa floja, locuacidad, desorientación y conjuntivas enrojecidas, desorientación temporoespacial. Alteraciones de memoria y aprendizaje, desmotivación y posibles alteraciones psiquiátricas. Diminuye la reacción ante los estímulos y reduce los reflejos.
- **Cocaína:** hiperactividad, aumento de la energía, insomnio, hipertensión, pérdida de apetito. Trastorno psiquiátricos, coronarios y cerebrovasculares.
- **Opio, heroína, metadona:** inactividad, aturdimiento, sensaciones exageradas a nivel físico emocional, ansiedad, disminución del entendimiento y la memoria, retardo psicomotor, estados de confusión general, convulsiones, alucinaciones, contracturas musculares, disminución de la presión arterial. Riesgo de sobredosis, enfermedades infecto-contagiosas (Ej. VIH, Hepatitis B y C, etc.).
- **Éxtasis (MDMA):** hiperactividad, mayor sociabilidad, aumento de temperatura, disminución de la fatiga. Destrucción de neuronas, golpe de calor y deshidratación, posibles problemas de hígado y riñón.
- **Metanfetamina (speed):** disminución de la sensación de fatiga, euforia intensa. Taquicardia, hipertensión, arritmias, convulsiones, estados psicóticos (paranoias, alucinaciones, delirios).
- **Éxtasis líquido (GHB):** relajación, deseo de comunicación, ideas delirantes y alucinaciones. La relación dosis/efectos es impredecible; depresión respiratoria, cefalea y coma.

- **Polvo de ángel (PCP):** adormecimiento de extremidades, distorsión de las percepciones visuales y auditivas. Paranoia, alucinaciones, delirio, despersonalización, conductas violentas y autodestructivas.
- **Ketamina:** dificultad para hablar y pensar, viaje psicodélico. Ansiedad, paranoia, parada cardiorespiratoria.
- **Poppers:** desinhibición, disminución del control. Hipotensión, taquicardia, espasmo coronario, "muerte subita por inhalación".
- **M-CPP:** estimulante y alucinógeno. Náuseas, dolor abdominal, dolor de cabeza, daño renal, comportamiento psicótico, brotes de violencia.
- **LSD:** cambios emocionales rápidos e intensos, alucinaciones, desorientación temporoespacial, flashback, delirio, despersonalización, terror, pánico, trastornos en la visión hipertensión arterial, problemas respiratorios. Trastorno de ansiedad, depresivo y psicótico.
- **Esteroides:** tumor de hígado, hipertensión, pérdida de cabello, acné severo, reducción testicular, bloqueo del crecimiento, ciclo menstrual irregular.
- **Sustancias volátiles:** euforia, somnolencia y confusión. Fatiga, disminución de la memoria, depresión, agresividad, daños orgánicos múltiples.
- **Setas:** euforia, viaje psicodélico. Despersonalización, alucinaciones y delirios, crisis de pánico.

c

Además...

Aunque todas las drogas pueden afectar al organismo a medio-largo plazo, debido a la acumulación de sus efectos, en algunos casos un único consumo de determinadas drogas puede provocar lesiones, accidentes e incluso la muerte.

Asimismo, pueden afectar a los estudios, trabajo, economía, familia y/o relaciones sociales y de pareja. Diversas investigaciones han demostrado que los estudiantes que consumen drogas finalizan sus estudios con peores notas y necesitan más años para completarlos. Además, los padres, hijos y/o parejas de las personas que abusan de las drogas pueden verse afectados psicológicamente (Ej. baja autoestima, depresión, problemas de salud, problemas de relación con los demás, rechazo, culpabilidad, etc.).

Su consumo puede llevar a la gente a conductas de riesgo, como relaciones sexuales sin protección, comportamientos violentos, etc. De hecho, más de un tercio de los accidentes de tráfico está relacionado con el uso de sustancias.

d

¿Qué puedo hacer?

A continuación se presentan diversas estrategias que te pueden orientar sobre cómo dar los primeros pasos para afrontar posibles problemas con las drogas.

- **Entérate.** Conoce los datos, los efectos y las consecuencias del consumo, las alternativas de ocio, etc. Una vez que lo realices, quizás seas más libre y más consciente de las implicaciones que tiene consumir.
- Ten en cuenta que la **presión o la influencia de los compañeros** puede ser más fuerte que tu voluntad para no consumir.
- **Trata de evitar** en la medida de lo posible **situaciones en las que la gente consume drogas**. Puesto que si te rodeas de gente que bebe y fuma, por ejemplo, lo más probable es que tú también acabes haciéndolo.
- **Afronta tu problema** de adicción si crees tenerlo. Dispones de muchos recursos de ayuda a tu servicio.

Dependiendo del tipo de adicción, existen diferentes tipos de tratamientos. Una vez que se detecta, siempre es conveniente iniciar una intervención. Para problemas de adicción severos a ciertas drogas, existen programas de desintoxicación que requieren que la persona permanezca en el centro terapéutico, o bien programas administrados en clínicas a las que se puede acudir diariamente. Tratamientos para adicciones menos severas, que incluyen terapia individual, familiar o de pareja. También es posible contar con la ayuda de grupos de apoyo.