



הן כנסתים והן פרוגרסיונים

¿Por qué se suele consumir drogas?

**GP**  
NETE PSICOPEDAGÓGICO

[illegible]

**G P P**  
GABINETE PSICOPEDAGÓGICO  
UGR

Due to the high cost of the equipment, the use of the equipment is limited to a few research institutions.

השאלה הראשונה היא: מהי המטרה? המטרה היא להבין את המצב הנוכחי של המערכת, ולזהות את האיומים וההזדמנויות. המטרה השנייה היא להגדיר את המדיניות, כלומר, את הכללים וההנחיות שיש להפעיל. המטרה השלישית היא להבצע את המדיניות, כלומר, להפעיל את הכללים וההנחיות. המטרה הרביעית היא להבדוק את המדיניות, כלומר, לוודא שהיא מתבצעת כהלכה. המטרה החמישית היא להשתפר, כלומר, ללמוד מההתבצעות ולשפר את המדיניות.

# uso y abuso de sustancias



Centros de tratamiento ambulatorio de drogodependencias  
<http://www.juntadeandalucia.es/igualdadybienestarsocial/export/cta/index.htm>  
Fundación Ayuda contra la Drogadicción Tlf. 900 161 515  
Teléfono de Información sobre Drogas del Instituto Andaluz de la Juventud Tlf. 900 845 040  
Centro Provincial de Drogodependencias Tlf. 958 202 101 <http://www.dipgra.es/framedro.htm>  
Instituto para el Estudio de las Adicciones <http://www.ieanet.com>  
Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y otras Toxicomanías  
<http://www.socidrogalcohol.org>  
Plan Nacional sobre Drogas: Guía sobre Drogas  
<http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/guiaDrogas.pdf>

Otros temas disponibles:

- Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo
- Procrastinación
- Condiciones óptimas de estudio
- Ansiedad y miedo a hablar en público
- Técnicas de estudio
- Ansiedad ante los exámenes
- Depresión
- Relaciones con compañeros de piso

- Relaciones de familia
- Exámenes tipo test
- Embarazo no deseado
- Orientación sexual
- Relaciones de pareja
- Trastornos de alimentación
- Hábitos saludables de alimentación
- Problemas de sueño
- Abuso y agresión sexual

Problemas con el alcohol  
Cannabis  
Habilidades sociales  
asertividad  
Cómo ayudar a un amigo  
con problemas  
Shock cultural  
Acné  
Estrés

## 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. Disminuye 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 cardiorrespiratoria.
- **Poppers:** desinhibición, disminución del control. Hipotensión, taquicardia, espasmo coronario, "muerte súbita 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.