

¿Qué es una droga?

Una droga es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo una vez que entra en contacto con él. Algunos ejemplos de drogas son el alcohol, nicotina, cafeína, inhalantes, esteroides, marihuana o cocaína. Las diferentes drogas tienen efectos diferentes en el organismo. Algunas drogas pueden causar alucinaciones (p.e. ver u oír cosas que en realidad no están aconteciendo). Otras pueden acelerar o reducir la actividad de tu organismo.

¿Por qué las personas suelen consumir drogas?

Los estudiantes suelen dar diferentes razones sobre por qué toman drogas. Algunos dicen que las consumen porque los demás compañeros también lo hacen y para divertirse dentro del grupo. Otros las toman por simple curiosidad, para ver cómo se sienten. Algunos las usan para evitar situaciones difíciles que pueden surgir en la universidad, en el trabajo, con la familia o con los amigos. También hay gente que las consume porque son adictos y no pueden dejar de consumirlas; en esos casos la droga se convierte en algo más importante que la familia, los amigos o la escuela. Incluso hay personas que usan las drogas atraídas por mitos como que su uso hace estar más seguro de uno mismo, permite trabajar durante más horas, hace sentirse menos cansado, mejora la vida sexual del individuo o hace que uno se lo pase mejor. 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.

¿Qué efectos tienen las drogas?

Dependiendo de la frecuencia y del tipo de uso, las drogas pueden tener efectos severos y duraderos sobre el organismo y sobre la vida personal. Algunas drogas pueden causar daño tras consumirlas una sola vez, mientras que otras pueden afectar al organismo de forma continua. Algunos de los efectos físicos más perjudiciales de diferentes drogas son:

- **Alcohol:** pérdida de control muscular, disminución de los reflejos, vómito e inconsciencia. El uso prolongado puede producir cáncer, daño cerebral, cirrosis, ganancia de peso, y defectos en el feto si se bebe durante el embarazo
- **Nicotina:** disminución del sentido del olfato y el gusto, frecuentes resfriados, tos crónica, enfisema, enfermedades coronarias, y bronquitis crónica.
- **Cocaína:** infartos, paro respiratorio, y reducción de defensas ante infecciones.
- **Esteroides:** tumores de hígado, hipertensión, pérdida de cabello, acné severo, reducción testicular, bloqueo del crecimiento, y un ciclo menstrual irregular.
- **Marihuana:** insomnio, disminución de la concentración, paranoia, alucinaciones, ansiedad intensa, cáncer, y riesgo de infertilidad.
- **Inhalantes:** oscilaciones de humor severas, asfixia, pérdida del sentido del olfato, hemorragias nasales, hígado, daño pulmonar y de riñón, y daño cerebral.
- **Cafeína:** insomnio, disminución de la concentración, ansiedad intensa, y agitación.

El exceso de drogas también puede provocar serios accidentes, lesiones e incluso la muerte. Por ejemplo, más de uno de cada tres accidentes de coche está relacionado con el consumo de drogas.

Las drogas también pueden provocar problemas psicológicos. Puede afectar a tus estudios, tu trabajo, tu familia y a tus relaciones personales. Diversas investigaciones han mostrado que los estudiantes que consumen drogas en exceso finalizan sus estudios con peores notas y necesitan más años para acabar. Las relaciones personales y de pareja también pueden estar en serio peligro por el consumo de drogas. Su consumo puede llevar a la gente a decir o a hacer cosas de las que más tarde se pueden arrepentir, como tomar la decisión de acostarse con alguien sin desearlo. El abuso de drogas también puede llegar a generar conflictos en la familia. De hecho, una persona no tiene que estar abusando de las drogas para sufrir sus consecuencias negativas. Los hijos y las parejas de las personas que abusan de las drogas pueden verse severamente afectados también con síntomas psicológicos, como disminución de la autoestima, depresión, problemas de salud, y problemas de relación con los demás. Pueden incluso llegar a sentirse responsables, o a sentir mucha rabia, asco y resentimiento hacia el adicto.

Por último, el consumo de drogas puede acarrear serios problemas económicos a quien las consume, que pueden interferir en el resto de áreas que hemos abordado (aspectos psicológicos, relaciones interpersonales) complicándolas aún más.

Recuerda que cualquier persona puede convertirse en adicta a cualquier droga, incluyendo cualquiera de las mencionadas arriba.

¿Qué puedo hacer?

A continuación te presentamos diversas estrategias que te pueden orientar sobre cómo dar los primeros pasos para afrontar problemas con las drogas. La efectividad de las mismas se puede ver incrementada si estableces un compromiso fuerte para el cambio.

Si quieres prevenir posibles problemas con las drogas

- Entérate. Conoce los hechos, las consecuencias, las alternativas al consumo... Una vez que lo hagas, te darás cuenta de que no merece la pena arriesgar tu carrera, tu salud, tus relaciones y tu futuro.

- Evita la presión de los compañeros. Ensayá diversas formas de cómo decir "No". Aunque ten en cuenta que si te rodeas de gente que bebe y fuma (por ejemplo), lo más probable es que tú también acabes haciéndolo.

- Trata de evitar en la medida de lo posible situaciones en las que la gente consuma drogas. Participa en actividades que no impliquen su consumo.

- Afronta tu problema de adicción si crees tenerlo. Dispones de muchos recursos de ayuda a tu servicio.

- Pide ayuda para afrontar las necesidades relacionadas con la familia, las relaciones personales, la ansiedad o la depresión.

Si quieres obtener ayuda para superar la adicción

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

Más adelante dispones de una serie de direcciones con recursos asistenciales a los que puedes acudir para tratar tu adicción o conseguir más información.

Recursos a tu alcance

ALCOHOLISMO

Asociación de Exalcohólicos Granadinos 958 277 863
Alcohólicos Anónimos Granada 958 29 57 01
Asociación Familiares del Alcohólico Granada 958 25 76 06

DROGODEPENDENCIA

Información Plan Andaluz sobre Drogas 900 20 05 14
Fundación Ayuda contra la Drogadicción 900 161 515
Comisionado para la Droga Granada 958 20 21 01
Centro Provincial de Drogodependencias 958 202 101
www.dipgra.es/famedro.htm
Instituto para el Estudio de las Adicciones
www.ieanet.com/profesional
Centro Comarcal de Drogodependencias
Guadix 958 66 48 01 · Loja 958 32 40 14 · Motril 958 60 45 47
Centro Reto Granada 958 28 79 71
Cois Norte Granada 958 15 88 15
Fénix Sur Granada 958 81 60 48
Hogar 20 Granada 958 15 78 58
Solidaridad Joven Granada 958 22 43 18
Virgen de la Cabeza Motril 958 82 04 37

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas, la oferta de talleres o de cómo recibir atención individual, acércate al GPP.

Otros trípticos disponibles:

Abuso sexual	Organización del tiempo
Ansiedad a hablar en público	Qué te ofrece el GPP
Ansiedad ante los exámenes	Relaciones con compañeros de piso
Depresión	Relaciones con la familia
Estrés	Relaciones de pareja
Exámenes tipo test	Shock cultural
Hábitos de estudio	Trastornos de la alimentación



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO



Universidad
de Granada



Uso y abuso de sustancias



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
UGR

Hospital Real s/n
958 24 85 01 · 958 24 63 88
www.ugr.es/~ve/gpp.html
gpp2@ugr.es