

Drogas

Son todas las sustancias naturales o sintéticas que, introducidas en el organismo, alteran física y síquicamente su funcionamiento y pueden generar en el usuario la necesidad de seguir consumiéndolas.

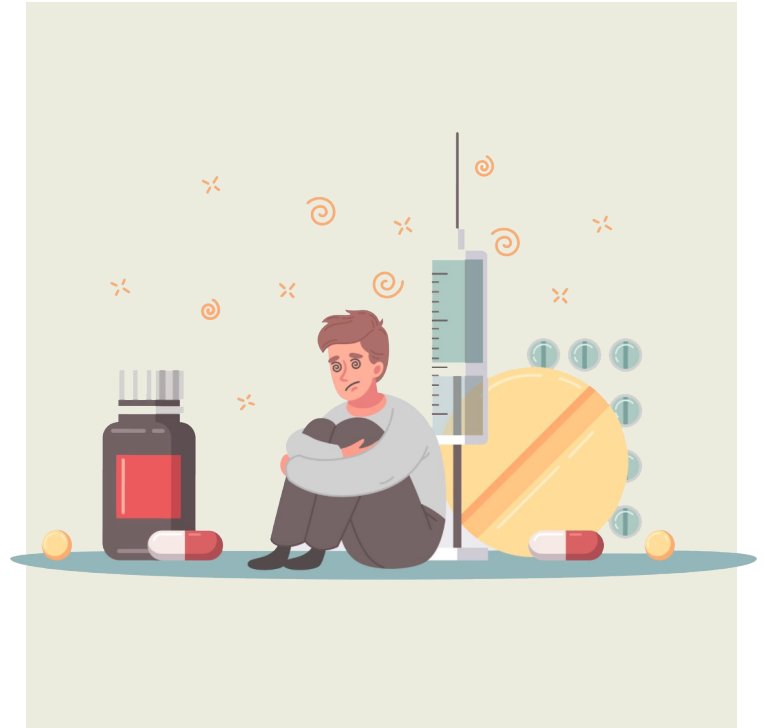
El uso continuo de drogas puede causar dependencia y discapacidad además de problemas crónicos de salud. Las consecuencias sociales del uso perjudicial o dependencia de drogas llegan mucho más allá del usuario y afectan a sus familias y a otras relaciones personales. Descripción y efectos de las drogas de mayor consumo en nuestro país:

Cannabis

El cannabis contiene más de 100 cannabinoides, siendo el tetrahidrocannabinol (THC) el principal compuesto psicoactivo. Afecta la percepción, el estado de ánimo y otras funciones cognitivas. El cannabidiol (CBD), otro componente, no es psicoactivo y tiene aplicaciones terapéuticas. Si se consumen grandes dosis, se alteran gravemente las percepciones sensoriales y se hace más lento y confuso el pensamiento. Si la dosis es muy alta, sus efectos son similares a los de los alucinógenos, y puede provocar ansiedad, pánico e incluso episodios psicóticos. Además, el humo del cannabis también contiene 50% más de alquitrán que los cigarrillos, lo que hace que los consumidores corran un mayor riesgo de padecer de cáncer de los pulmones y contraer otras enfermedades respiratorias.

Cocaína

La cocaína es un alcaloide derivado de la planta de coca. Actúa bloqueando la recaptación de dopamina, noradrenalina y serotonina, lo que produce euforia y aumento de la energía. Puede producir, entre otros efectos a corto plazo, la aceleración de la respiración y el aumento de la temperatura corporal y el ritmo cardíaco. Cuando el usuario de cocaína está "volado", puede actuar de forma extraña, errática y violenta.



Las dosis excesivas de cocaína pueden producir convulsiones, ataque de apoplejía, derrame cerebral o insuficiencia cardíaca.

Alucinógenos

Los alucinógenos son drogas que causan alucinaciones, es decir, alteraciones profundas en la percepción de la realidad del usuario. Bajo la influencia de los alucinógenos, las personas ven imágenes, oyen sonidos y sienten sensaciones que parecen reales pero que no existen. Algunos alucinógenos también producen oscilaciones emocionales rápidas e intensas.

Dos efectos a largo plazo han sido asociados: una psicosis persistente y el trastorno perceptivo persistente por alucinógenos, conocido más comúnmente como "flashbacks", es decir, la reaparición espontánea de sensaciones similares a experiencias vividas cuando se usó la droga.

Éxtasis

Es una droga fabricada en laboratorio (sintética) que tiene efectos similares a los estimulantes como la metanfetamina. El éxtasis puede producir, de forma inmediata, numerosos efectos adversos para la salud, desde náuseas, escalofríos, sudoración, visión borrosa o contractura involuntaria de los músculos de la mandíbula, hasta la muerte ocasionada por sobredosis. La asociación del éxtasis a una gran actividad física, como bailar durante horas, puede dar lugar al "golpe de calor" que consiste en un aumento de la temperatura corporal que puede provocar un fallo renal. Los usuarios crónicos de éxtasis sufren daño en los procesos de atención, concentración y abstracción, pérdida de memoria, disminución del interés por el sexo, pérdida de apetito y una mayor frecuencia de alteraciones

Recomendaciones generales

Para evitar el inicio del consumo de drogas lo más importante es promover factores protectores en distintos ejes:

De la persona consigo misma:

- Autoestima
- Autonomía
- Tolerancia a la frustración
- Proyecto de vida
- Valores
- Manejo de la ansiedad
- Autocuidado

De la persona en relación con la droga

- Información sobre el uso de drogas y sus consecuencias

- Abordar determinados mitos en relación al consumo, por ejemplo, "la mayoría de la población consume droga", "si solo se consume los fines de semana no sucede nada", "Usar medicamentos sin una prescripción médica no es un peligro", etc.

De la persona con su contexto vital:

- Resistencia a la presión del grupo
- Habilidades sociales
- Asertividad
- Comunicación
- Toma de decisiones responsable

De la persona con su entorno sociocultural

- Uso positivo del tiempo libre y creación de alternativas al uso de drogas
- Promoción de un estilo de vida saludable
- Fuertes vínculos con la familia
- Disciplina familiar adecuada y normas claras de conducta dentro de la familia
- Cercanía, apoyo emocional y trato cálido y afectuoso con los hijos
- Padres involucrados, con altos niveles de supervisión, control y apoyo con los hijos
- Conocimiento de las actividades y amigos de los hijos
- Conocimiento de los problemas, intereses y necesidades de los hijos
- Identificación de situaciones y factores de riesgo para el consumo de drogas

- Fortalecimiento de los vínculos con la escuela
- Fortalecimiento y desarrollo de habilidades personales y sociales de los hijos
- Actitud y comportamiento preventivo frente al consumo, conscientes de su rol de modelos y ejemplo de vida sana

Si no consumes drogas

- Ten en cuenta que cualquier tipo o nivel de consumo puede ser riesgoso.
- Recuerda siempre que tienes derecho a negarte a consumir una sustancia.
- Considera que hay alternativas al uso de drogas.
- En fiestas o actividades masivas, nunca pierdas de vista tu vaso.
- Tampoco permitas que te den sustancias o bebidas cuyo origen no conoces.

Si consumes drogas

- Te sugerimos informarte sobre los efectos y riesgos del consumo cada sustancia.
- Evita mezclar sustancias, ya que esto puede generar reacciones no deseadas y aumentar el riesgo de accidentes.
- Ten en cuenta que el uso de medicamentos y tranquilizantes puede ser peligroso sin supervisión de un especialista.
- Procura mantener hidratación constante, especialmente en lugares calurosos o durante actividades físicas como bailar.

- Las distintas vías de administración pueden condicionar el tiempo e intensidad de los efectos y llevarte a consumir más de lo pensado, lo cual puede generar una intoxicación.
- Evita consumir algunas sustancias si estás deprimido, sufres de ansiedad o estás estresado, ya que el consumo de algunas sustancias puede intensificar o agravar emociones difíciles de manejar.
- Si vas a consumir algún tipo de sustancias, ten en cuenta estrategias para tu cuidado y el de las demás personas, por ejemplo: estar acompañado con alguien de confianza, evitar conducir, evitar conductas sexuales de riesgo.

Si te encuentras en una situación de riesgo

- En caso que tú o alguien en tu entorno se sienta mal después de consumir sustancias, deja de consumir de manera inmediata.
- Si experimentas mareos o baja presión, trata de ser consciente de tu respiración, relájate y busca un lugar tranquilo y bien ventilado.
- Evita estar solo/a. Tampoco dejes solo a una que esté en esta situación.
- Si sientes ganas de vomitar, hazlo. Si es alguien que está con poca conciencia, asegúrate de que sus vías respiratorias estén despejadas.
- Presta atención a algunos signos de intoxicación como: tamaño anormal de las pupilas, tambaleo o marcha inestable, somnolencia, náuseas, vómitos, dificultades respiratorias, agitación, temblores, nerviosismo extremo, convulsiones, fuertes dolores de cabeza o abdomen, confusión y desorientación, dolor en el pecho.
- Frente a estos síntomas no dudes en pedir ayuda, acudir de inmediato a un centro médico o llamar al Servicio de Atención Médico de Urgencia (SAMU) al 131