

Conductas de riesgo alcohol y drogas

Ciencias Psicosociales Aplicadas

Dr. Pedro Marina

Aspectos a tratar

- ¿Cuáles son las tendencias en el consumo de alcohol y drogas?
- ¿Por qué se usan drogas?
- ¿Cuáles son los efectos del alcohol y las drogas en la salud?
- ¿Cómo detectar y modificar el consumo problemático de alcohol y drogas?

Las drogas hoy

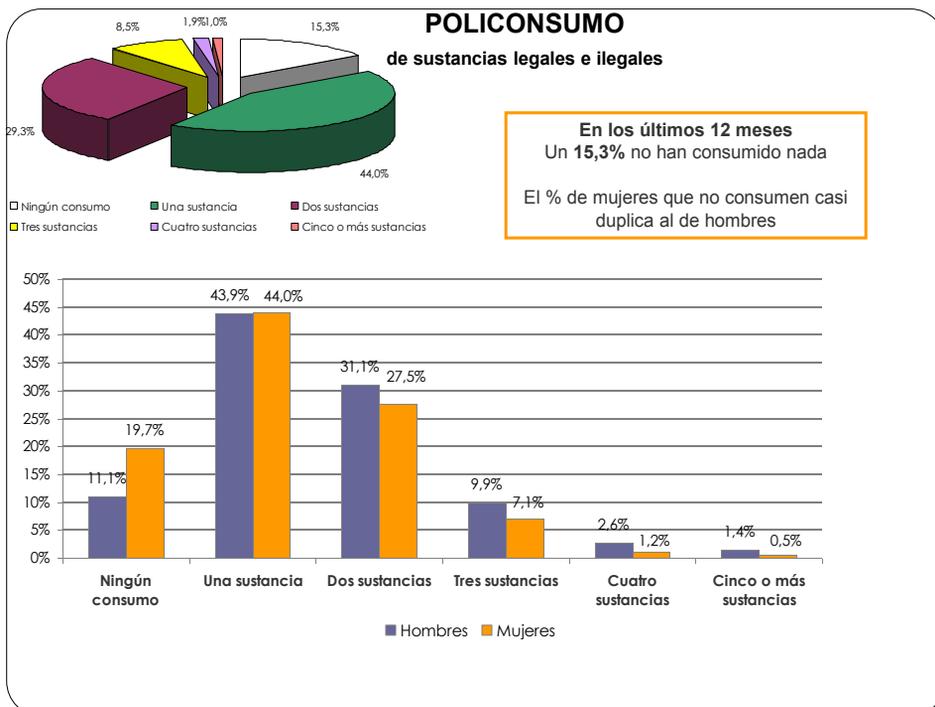
- Variado menú psicoactivo
- Elevado número de usuarios
- Diferencias con el pasado:
 - Gran capacidad para producir y distribuir productos y para mover capitales
 - Mercado con una oferta variada y cambiante
 - Los nuevos valores sociales
- Las cifras del negocio: 400.000 millones de dólares/ año (8% del comercio internacional, +/- = industria del turismo o el petróleo)

Clasificación de las drogas

- Estimulantes: cocaína, anfetaminas, café, té, cacao, guaraná, nicotina
- Depresoras: opiáceos, barbitúricos, benzodiacepinas, alcohol
- Perturbadoras del SNC: alucinógenos (LSD, mescalina ...), éxtasis, cannabis

Evolución consumo drogas

- Tabaco: Se ha detenido descenso consumo tabaco, 30% adultos fumadores diarios
- Alcohol: proporción bebedores estable (10% adultos bebedor diario) e incremento "atracones"
- Heroína: después de años de descenso, se ha estabilizado
- Cocaína: droga que genera más problemas. Después de años de aumento, estabilización o descenso
- Cannabis: consumo extenso (uso diario: 1,7% 15-64 a) Después años aumento, estabilización o descenso
- Anfetaminas- éxtasis: prevalencia menor cocaína. Tendencia al descenso
- Alucinógenos: prevalencia muy baja. Consumo desc.



¿Por qué se usan drogas?

- “Curiosidad”
 - 89% primeros usos de cannabis
- “Para pasarlo bien”
 - 58,5% de los que beben alcohol
 - 21,4% usuarios habituales de cannabis
 - 45,7% consumidores cocaína o éxtasis
- “Experimentar nuevas sensaciones”
 - 23,4% usuarios habituales cannabis
 - 62% usuarios cocaína o éxtasis
- Otras razones:
 - 15% alcohol y 20% cannabis **evasión problemas personales**
 - 11% alcohol **superar la timidez**
 - 54% fumadores, **relaja**
 - 23% fumadores no precisa el motivo pero reconoce no poder dejarlo
 - 20% cocaína/éxtasis **ayuda** bailar/no dormir

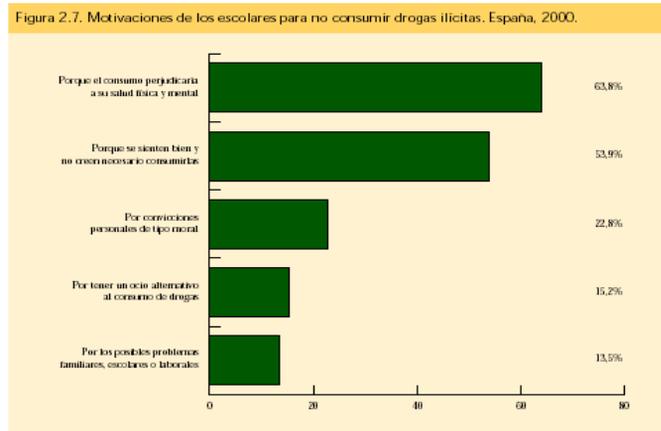
Fuente: Encuesta Escolar sobre Drogas 2000

¿Por qué se usan drogas?

- Grupo de pares, factor más relevante para explicar los hábitos de consumo
- Permisividad padres tabaco, alcohol, cannabis, factor de riesgo
- No relación con nivel de satisfacción personal

Fuente: Análisis multivariable Encuesta Escolar sobre Drogas 2000

¿Por qué no usar drogas?



Fuente: Encuesta Escolar sobre Drogas 2000

Alcohol

- El principal componente de las bebidas alcohólicas es el etanol o alcohol etílico
- La graduación dependen del proceso de elaboración de la bebida: fermentadas (4- 15°) o destiladas (35-50°)
- Es un depresor del SNC que a medida que llega al cerebro produce: desinhibición, euforia, relajación, sociabilidad, dificultad para hablar, dificultad para asociar ideas, descoordinación motora

Efectos del alcohol

- Los efectos dependen de la cantidad bebida aunque hay otras circunstancias que también influyen:
 - Peso: afecta más a las personas con menor masa corporal
 - Sexo: las mujeres + tejido graso, - agua y - alcohol deshidrogenasa -> + etanol al cerebro
 - Edad: jóvenes, afecta + memoria y aprendizaje; adultos, + sedación y descoordinación motora
 - Cantidad y rapidez de ingesta: + cantidad en - tiempo = mayor intoxicación
 - Bebidas carbónicas: aceleran absorción etanol
 - Ingestión simultánea con comida enlentece absorción
 - Combinación con otras sustancias

¿Es bueno beber alcohol?

- Efectos beneficiosos

Algunos estudios han puesto de manifiesto que el consumo leve o moderado de alcohol:

- Reduce el riesgo coronario y mortalidad asociada
- Protege de los efectos del estrés
- Incrementa la densidad mineral de los huesos
- Efectos perjudiciales
 - A corto plazo: intoxicaciones y conductas de riesgo (accidentes, peleas, prácticas sexuales de riesgo)

Efectos perjudiciales a largo plazo

- Dependencia: tolerancia, abstinencia, consumo incontrolado. Relacionada con:
 - Vulnerabilidad individual
 - Edad de inicio
 - Cantidad y frecuencia de uso
- Daños directos:
 - Hepatopatías: cirrosis, hepatitis
 - Cáncer (hígado, esófago, faringe, laringe)
 - Deterioro cognitivo: pérdida memoria, síndromes amnésicos, demencia
 - Cardiopatías e HTA
 - Enfermedades mentales: ansiedad, depresión, psicosis, trastornos del sueño y sexuales
 - Otros

¿Cuánto alcohol hace daño?

TIPO DE CONSUMIDORES SEGÚN OMS		
Consumo	Varón	Mujer
Bajo riesgo	Hasta 17 UBE/semana	Hasta 11 UBE/semana
Alto riesgo	17- 28 UBE/ semana	11- 17 UBE/semana
Peligroso	Más de 28 UBE/semana	Más de 17 UBE/semana

Riesgo también asociado a patrones de consumo. El peligro de los "atracones"

Tipo bebida	Volumen	UBE
Vino	Copa/vaso (100 cc)	1
Cerveza	Caña (200 cc)	1
Licor	Copa (50 cc)	2
Licor	Combinado	2

UBE: Unidad de bebida estándar. 1 UBE = 10 gr etanol

Ocasiones de consumo “0”

- Menores de 18 años
- Embarazo y periodo de lactancia en las mujeres
- Tratamientos farmacológicos (efecto “antabus”, psicofármacos) e ingesta de sustancias psicoactivas
- Conducción de vehículo o manejo de maquinaria
- Mientras se trabaja o estudia

Prevención de los daños

- Disminuir la cifra de consumidores de alcohol
 - Retrasar la edad legal de acceso al alcohol
 - Ampliar limitaciones venta (nº locales, impuestos,...)
 - Limitar publicidad directa e indirecta
- Retrasar la edad de inicio
 - Información
 - Educación y formación (modificar actitudes y aumentar capacidad afrontamiento)
 - Generar alternativas
- Reducir los daños asociados al consumo
 - Detección precoz
 - Reducción de daños y riesgos

Otras drogas

Las drogas ilícitas generan numerosos problemas graves, sin embargo el número de personas afectadas por ellas es mucho menor de las que lo están por el tabaco o el alcohol

Sus riesgos no son sólo los relacionados con sus efectos:

- No siempre se compra lo que se pretende
- Se desconocen dosis
- Tienen impurezas
- Los lugares de venta pueden ser peligrosos

Todas las drogas entrañan riesgos. La importancia de la agencia europea del medicamento

Sedantes

Sustancias que producen un estado de relajación acompañado de bienestar y, en ocasiones, desinhibición. Si la dosis es excesiva deprime al SNC hasta el coma y la muerte

- Barbitúricos
- Tranquilizantes (benzodiazepinas)
- Opiáceos (morfina, heroína, metadona)

Todas ellas generan tolerancia, abstinencia y dependencia

Estimulantes

Producen euforia y sensación de aumento de energía, disminución del apetito, alerta, falsa sensación de agudeza. Dosis excesivas se asocian a agitación, ansiedad, palpitaciones y síntomas psicóticos, ...

- anfetaminas
- cocaína
- anfetaminas sustituidas (éxtasis, etc.)

Las anfetaminas producen tolerancia y dependencia. La cocaína dependencia

Cannabis

- Produce relajación, desinhibición, alegría, alteraciones perceptivas. El consumo a largo plazo se asocia a deterioro de la memoria y aprendizaje, inhibición psicomotora, síntomas psicóticos y problemas respiratorios
- Se fuma como marihuana (hojas y tallos), hachis (resina) o aceite de hachis (concentrado)
- El consumo es más peligroso en:
 - la adolescencia: más riesgo de trastornos mentales en edad adulta (caso esquizofrenia)
 - Conducción de vehículos
 - Embarazo y lactancia
 - Estudio y aprendizaje
 - Enfermedades previas o actuales (psiquiátricos, respiratorios, ...)
- Que el cannabis tenga usos terapéuticos no quiere decir que sea inocuo

Esteroides

- Uso en entornos deportivos para aumentar masa muscular y disminuir grasa
- Los peligros de su uso están relacionados con daño hepático, aumento de riesgo coronario, alteraciones hormonales y trastornos del estado de ánimo e incluso psicóticos
- No producen tolerancia ni dependencia, aunque están descritos casos de dependencia psicológica

Signos de alarma de consumos problemáticos de drogas

- Cambio brusco en el cuidado y aseo personal
- Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas)
- Pérdida excesiva de apetito y peso
- Disminución rendimiento escolar y abandono estudios
- Tendencia al aislamiento
- Disminución de comunicación verbal y afectiva
- Abandono de aficiones e intereses
- Cambios bruscos de humor
- Pérdida responsabilidades

¿Qué hacer?

- Detección precoz en el entorno inmediato (familia, amigos, ...)
- Solicitar ayuda a profesionales para orientación
- Iniciar tratamiento en centro especializado:
 - Acogida
 - Valoración
 - Desintoxicación
 - Deshabitación