DROGAS Y ALCOHOL

El jueves, 24 de mayo, vino una subinspectora de la Policía Nacional para hablarnos sobre "Drogas y Alcohol". La primera parte de la charla es la misma que la que suelen dar a los chic@s de secundaria, la segunda parte, es más específica para los padres.

En primer lugar, nos informó que el cultivo de una sola planta de marihuana está penado, a mayor cantidad de plantas, mayor castigo; la tenencia para el consumo, para la venta o para pasársela a los amigos, es un delito contra la salud pública, al igual, que su elaboración.

Nos dijo que en el proceso de adicción hay tres etapas: *Dependencia, tolerancia y síndrome de abstinencia*. El paso de la primera a la segunda etapa ocurre en un período de tiempo muy corto, pero para llegar a la última etapa hace falta bastante tiempo.

Nos habló sobre el **tabaco**, que es una droga estimulante del sistema nervioso central y debido a la nicotina tiene una gran capacidad adictiva que causa la dependencia del tabaco. Está relacionado con muchas enfermedades y es la principal causa de muerte por cáncer de pulmón. Los jóvenes que empiezan a fumar no suelen conceder importancia a los efectos del tabaco.

Acerca del **alcohol**, nos comentó que es una droga depresora del sistema nervioso central, que afecta a la capacidad de auto control y produce inicialmente euforia y desinhibición, por lo que se le confunde con un estimulante. Es una droga socialmente aceptada, al igual que el tabaco.

Los efectos del consumo de alcohol en nuestro organismo:

Dosis bajas: comienza una leve desinhibición, se debilita nuestro sentido del ridículo y nos comportamos con mayor "libertad". Pérdida leve de reflejos.

Dosis medias: hacen que estos síntomas se acentúen, comienza la pérdida del nivel de conciencia, siendo posible que hagamos cosas que no nos convengan, se hace más evidente la falta de coordinación.

Dosis altas: pueden llevar a la pérdida de conciencia, pudiendo llegar a causar, en casos extremos, coma y parada cardiorrespiratoria.

Los efectos del alcohol dependen de la cantidad consumida, pero existen otros motivos que los pueden agravar: cuanto más joven, más sensible a los efectos; a mayor ingesta en menor tiempo, mayor posibilidad de intoxicación; afecta en mayor medida a personas más delgadas y, en general, a la mujer; beber con el estómago vacío; la combinación con bebidas carbónicas (tónicas, colas, energéticas, etc.), con otras sustancias (hachís, cocaína, anfetaminas, etc.) o la simple mezcla de bebidas alcohólicas.

El consumo abusivo de alcohol a largo plazo causa los siguientes efectos:

- *Tolerancia*: el organismo se acostumbra a los efectos del alcohol, cuanto más se consume más se necesita para sentir los efectos.
- *Daño hepático* y puede degenerar en una hepatitis alcohólica y cirrosis hepática.
- *Daños en el aparato digestivo*: esofagitis, úlceras estomacales, acidez de estomago, diarrea, mal aliento…
- *Daños en el sistema circulatorio*: arteriosclerosis, insuficiencia cardiaca e infarto de corazón.

- *Cáncer* de hígado, de estómago, colon, laringe, esófago y pecho.
- *Daños en la memoria* y en procesos cognitivos, encefalopatía y alucinaciones.

El alcohol desinhibe, provocando una falsa sensación de seguridad y favoreciendo conductas de riesgo:

- *Accidentes de tráfico*: conducir o viajar en un vehículo cuyo conductor ha bebido.
- *Accidentes laborales*.
- *Violencia en el ámbito doméstico.*
- *Delitos contra la libertad sexual* mediante empleo de sustancias naturales o químicas que anulan la voluntad.
- *Conductas sexuales de riesgo* que pueden llevar a embarazos no deseados y a contraer enfermedades de transmisión sexual.

Según la ordenanza municipal del Ayuntamiento de Zaragoza, sobre protección del espacio urbano están prohibidos los botellones en la vía pública. Tiene sanción de 500 a 1.500 €. Si es menor de edad, se les comunicará a los padres.

A veces, los menores incurren en delito, sin saberlo, en los siguientes casos:

- *Por omisión de socorro*, cuando abandonan a algún amigo que ha bebido mucho y no se encuentra bien.
- *Por desobediencia a la autoridad,* cuando la policía va a dispersar un botellón y salen corriendo para que no les cojan.

Sobre el **cannabis** y sus derivados, nos dijo que son una droga depresora del sistema nervioso central. Debido a su bajo precio, es la más consumida por los jóvenes. Los efectos físicos de su consumo son: sequedad de boca y garganta; enrojecimiento ocular; descenso de temperatura (escalofríos); taquicardia; descoordinación de movimientos; risa incontrolada; alteración de la memoria, de la atención y de la concentración.

Los efectos de bajada tras el consumo: somnolencia, cansancio, pérdida de fluidez de pensamiento,…

El consumo de cannábicos durante la adolescencia se asocia con dificultades escolares ya que conlleva: malas calificaciones, poca satisfacción escolar, actitudes negativas hacia la escuela, aumento del absentismo escolar, abandono de los estudios y fracaso tanto en la formación profesional como en los estudios universitarios.

Los efectos del cannabis, a medio plazo, son:

- *Tolerancia:* el cuerpo necesita una mayor cantidad para conseguir los efectos buscados.
- *La mezcla con tabaco*: el consumo de hachís y de tabaco implica la ingestión de ambos sin la protección del filtro y a una temperatura superior a la de un cigarrillo.
- *Déficit en la memoria a corto plazo.*

- *Afecta al rendimiento en tareas que requieran aprendizaje*. Pese a estos trastornos de memoria no está demostrado que produzcan daño cerebral.

- *Afecciones al sueño*: el consumo antes de dormir puede ayudar a conciliar el sueño, pero dificulta la fase REM.

- *Pueden provocar ansiedad, paranoias, y otros problemas psicológicos.*

Sobre las **drogas de síntesis** no comentó que son un amplio grupo de sustancias producidas por síntesis química. Poseen efectos estimulantes y/o alucinógenos de intensidad variable, y que se encuentran en el mercado en diversas formas (pastillas, cápsulas, polvo, líquidos,...) que pretenden resultar atractivas para los más jóvenes. Que la fabricación en laboratorios clandestinos y el desconocimiento de su composición final, las convierte en especialmente peligrosas.

Los efectos de su consumo a largo plazo son: depresión; trastornos de ansiedad; trastornos del sueño; trastornos psicóticos; ataques de pánico; agresividad; flash back, con alucinaciones visuales o auditivas.

En la segunda parte de la charla, dio una serie de orientaciones a los padres para saber si nuestr@ hij@ tiene algún problema adictivo, siempre y cuando exista una sospecha fundada. Debido a la complejidad de la adolescencia, hay síntomas que no son específicos de un problema de consumo. Será el conjunto de todos estos síntomas y no cada uno por separado lo que nos permita sacar conclusiones.

¿Cómo detectar el consumo?

- Las drogas de diseño producen insomnio hasta altas horas de madrugada.

- Descenso en sus calificaciones (drogas de diseño y cannábicos).

- Absentismo escolar (primeras horas y lunes).

- Depresión y negativismo:

- tiene una visión pesimista de su vida cotidiana y especialmente de su futuro.

- muestra desinterés por su futuro: abandona grandes proyectos, sueños o ideas.

- los lunes serán insoportables y los viernes resultará imposible sujetarle. Cuanto más eufórico sea el fin de semana más deprimente será la semana. Lo único importante es “la fiesta”.

- Creciente dificultad para desarrollar las tareas cotidianas (estudio o trabajo). Su nivel de autoestima desciende preocupantemente, y comienza a pensar que no será capaz de hacer nada de cuanto se proponga.

- Se producen cambios de conducta: se vuelve más introvertido; hay falta de comunicación; se vuelve desinteresado por las cuestiones familiares, apático y malhumorado; aumentan los conflictos y las peleas en el seno de la familia; se encuentra ansioso e irritable; siempre tiene prisa; a veces para superar su angustia tiende a romper con las cosas que le rodean: novi@, estudios, familia,... ; puede, pasar de la apatía a la hiperactividad (drogas de diseño); tiene conductas agresivas y/o comportamientos autodestructivos.

- Se producen cambios fisiológicos: falta de expresión en su rostro; lentitud al hablar; temblores en las manos; pérdida de peso debido al insomnio y a la falta de apetito; aspecto somnoliento; dilatación de las pupilas (suelen llevar colirios para disimularlo); según que droga consuman se puede apreciar un enrojecimiento de la piel en la cara y el cuello; las drogas estimulantes

provocan espasmos musculares en la lengua y en la mandíbula (lo suelen disimular masticando chicle).

- Aliento alcohólico y de consumo de tabaco.
- Crisis de risas excesivas e inmotivadas.
- Uso de gafas con cristales oscuros aunque no haya exceso de luz, uso de camisas de manga larga incluso en días calurosos, …
- Confusión sobre el lugar, hora y día en que se encuentra.
- Problemas médicos no preexistentes (congestión de nariz y garganta, nauseas, dolores de cabeza recurrentes, …)
- Falta de concentración, es incapaz de realizar una actividad que requiera concentración y cambia constantemente de actividad.
- Pérdida de la capacidad para memorizar, y la precisión en los trabajos manuales.
- Comienza a dejar de lado las normas y costumbres que ya había hecho propias.
- Descuido de la propia imagen y de la higiene.
- Realización de actividades antisociales: mentir, robar, responde a preguntas normales como si fuese un interrogatorio, busca segundas intenciones en lo qué se le dice o se hace, reacciona a la defensiva cuando se mencionan drogas/alcohol en cualquier conversación, muy celoso de su vida personal, presencia de instrumentos necesarios para el consumo de drogas o para disimular sus efectos (colirios, jarabes, …)
- Recepción de llamadas telefónicas de personas desconocidas.
- Sobre preocupación por el dinero, un adolescente que comienza a consumir drogas necesita un mínimo de dinero por fin de semana, a medida que desarrolle tolerancia hacia la sustancia, necesitará más dosis, por lo tanto, más dinero. Conseguir dinero será prioritario por lo que buscará pequeños trabajos o comenzará a vender sus pertenencias.
- Si se introduce en el mundo del "trapicheo" saldrá todos los fines de semana. Tendrá dinero para ir adquiriendo artículos de moda. Con frecuencia termina comprando cosas por un valor superior a su paga, y si llega a levantar sospechas afirmará trabajar como Relaciones Públicas, DJ, camarer@,…, en una discoteca o similar).

También, nos dio una serie de medidas disuasorias para evitar que puedan ser atacad@s:

- Llamar al telefonillo para avisar a los padres que ya está en el portal, aunque abra con llave;
- Si pasa por calles solitarias u oscuras, hacer que habla por teléfono con alguien, saludar a alguna ventana y decir que ya llega, ...

Información obtenida del Plan director para la convivencia y mejora de la seguridad escolar. Jefatura Superior de Policía de Aragón.