***ANEXO
Las drogas, sus efectos físicos y psicológicos y la salud

En primer lugar, definiremos las drogas según lo hace la *Organización Mundial de la Salud*: **una droga es cualquier sustancia que una vez introducida en un organismo vivo puede modificar una o más funciones**.

Palabras claves para entender el consumo de drogas:

- Abuso: Uso superior a la norma aceptada, uso anormal, no hay adicción.

- Adicción: Preocupación por la adquisición del producto, uso reiterado pese a las consecuencias adversas, patrón repetitivo de uso y recaídas.

- Tolerancia: Necesidad de aumentar la dosis para conseguir el mismo efecto, pérdida del efecto de la droga a raíz de una dosis concreta.

- Dependencia: El consumo provoca la desaparición del síndrome de abstinencia.

Las drogas se pueden clasificar de la siguiente forma:

- Estimulantes: Café, té y tabaco.
- Tóxicas y embriagantes: Alcohol.
- Excitantes: Anfetaminas.
- Estupefacientes: Opio, heroína, morfina, cocaína y sus derivados; crack, speed, etc.
- Calmantes: Restenil, válium, librium, somníferos.
- Psicodélicas: Hachís, LSD, mescalina, drogas sintéticas (éxtasis, etc.)

Profundizaremos sobre las drogas que son mayoritariamente consumidas por la juventud andaluza, como el **tabaco, el alcohol, cocaína, hachís (o marihuana), LSD y drogas sintéticas.**

El tabaco contiene una sustancia conocida como nicotina, ésta tras unos pocos minutos después de la primera calada, llega al cerebro en su máximo grado. Cuando la nicotina se difunde por el resto del cuerpo, actúa sobre el sistema nervioso, el corazón y el sistema digestivo. Rápidamente la nicotina hace su efecto de comprimir las venas, concentración que reduce el flujo sanguíneo a los diferentes órganos, especialmente al cerebro. Estos órganos reciben menor cantidad de oxígeno y otros productos que contiene la sangre y por eso funcionan peor.

El humo del cigarro contiene gran cantidad de óxido de carbono, que es una parte del aire muy tóxica. Aspirado por los pulmones pasa a la sangre y es una cantidad de menos de oxígeno para la sangre. Todos nuestros órganos necesitan oxígeno, pero cuando se fuma reciben menos cantidad y en cambio reciben óxido de carbono, que los deteriora, lo cual implica que algunas células del cerebro serán destruidas y se impide la formación de nuevas células.

Cuando se fuma en exceso (30 o 40 cigarros al día) se corre el peligro de envenenamiento por nicotina. Se manifiesta por la palidez, náuseas y vómitos. Cuando se fuma mucho y durante un tiempo prolongado, se puede producir un envenenamiento crónico.

Cada 10 segundos se produce una muerte como resultado del consumo de tabaco, llegando a la cifra de 3 millones de muertos por año. Los/as que comienzan a fumar en la adolescencia y continúan fumando durante toda la vida, la mitad morirán por enfermedades relacionadas con el tabaco. Los siguientes datos, reflejan por sí mismos los peligros que el tabaco causa para la salud:

- 40-45% de todas las muertes por cáncer.
- 90-95% de las muertes por cáncer de pulmón.
- 75% de las muertes por enfermedad obstructiva crónica.
- 20% de las muertes por enfermedades vasculares.
- 35% de las muertes por enfermedades cardiovasculares en el margen de edad de 35-69 años.

Algunos de los síntomas durante la abstinencia de nicotina son: Humor depresivo, insomnio, irritabilidad, frustración, ansiedad, dificultad de concentración, inquietud, disminución de la frecuencia cardíaca y aumento del hambre o de peso.

El alcohol es una de las drogas más consumidas por la juventud andaluza en particular y la población andaluza en general. Una pequeña cantidad de alcohol disminuye notablemente la sensibilidad y actividad de nuestros cinco sentidos. El control muscular se relaja y el tiempo de reacción aumenta. Se produce también una disminución y empobrecimiento de la imaginación, la creatividad y el sentido crítico. Además, la potencia sexual decrece, aunque el deseo pueda aumentar.

Si se bebe de una vez una botella de vodka o similares, la intoxicación puede ser tan violenta que produce la muerte inmediata. Si existiesen adultos capaces de ingerir esta cantidad de alcohol sin que peligre su vida es porque beben mucho y desde hace mucho tiempo, por lo cual su organismo está acostumbrado al alcohol.

La dependencia física que crea el alcohol es muy peligrosa ya que la desintoxicación es difícil y tiene un gran coste físico y psicológico. Durante este proceso de "desenganche", el o la alcohólica sufren delirios y alucinaciones diversas.

Lo que conocemos como "emborracharse" lleva al individuo a controlar cada vez menos, hablar con dificultad, ver confusamente y a veces doble. La agresividad aumenta y se pierde la retención de hacer o decir cosas, se titubea, se pierde el sentido del equilibrio, no se sabe qué se dice y se pueden producir vómitos violentos. Se pierde la noción de lo que se hace y de dónde se está.

El alcohol tiene entre otros efectos deshidratar el cuerpo. Todo el organismo necesita inevitablemente agua y el cerebro también, eso es lo que resulta doloroso.

Algunas de las consecuencias físicas y psicológicas del consumo de alcohol son las siguientes:

- Principal factor de riesgo de cirrosis hepática.
- Asociado al tabaquismo es el principal factor de riesgo de cáncer de boca, faringe y esófago.
- Entre el 3% y el 4% de las muertes por cáncer pueden ser atribuidas al alcohol.
- Pancreatitis crónica.
- Síndrome alcohólico fetal: 1-3 por mil nacimientos (teratogénesis por alcoholismo materno)

- Otras patologías: hematológicas, neurológicas, atrofia testicular, hipertensión, etc.

El cannabis (marihuana y hachís) es una droga psicoactiva, estimulante y alucinógena.

Cuando se fuma hachís o marihuana se siente que el cuerpo pasa a ser extremadamente flexible y los músculos reaccionan lentamente. Aumentan las ganas de comer, la sensibilidad, especialmente el gusto y el olfato y no se ven las cosas de la misma manera. Todos estos efectos, desaparecen si no se consume más y de forma continua. Al consumir más de la dosis "razonable", lo más frecuente es o sentirse bien consigo mismo o bien al contrario; ser amable, sociable y alegre. Fumar hachís produce sequedad de boca y da ganas de beber, según la persona puede hacer aumentar o disminuir la sensibilidad sexual.

El consumo prolongado de hachís o marihuana provoca alteraciones de la memoria a corto plazo, comprensión de la lectura o la capacidad de la concentración. Está comprobado científicamente que el hachís tiene efectos secundarios durante 30 a 40 horas. No se aprecian pero afectan al cerebro y disminuyen la capacidad intelectual. Si se consume gran cantidad y durante un tiempo prolongado, se corre el peligro de volverse deprimido y muy nervioso si se deja de consumir bruscamente. Como cualquier tóxico, el hachís no es innocuo; puede provocar problemas respiratorios, desde la bronquitis al cáncer.

El hachís al igual que el tabaco y el alcohol genera un coste social y psicológico. Si no estamos satisfechos/as con la vida que tenemos y el mundo en que vivimos, el consumo de esta droga tiene una clara tendencia evasiva. Su consumo junto a la insatisfacción y frustración social, llevan hacia la dependencia psicológica.

Algunos de los efectos que produce son los siguientes:

<u>Neurovegetativos y fisiológicos</u>: Taquicardia, enrojecimiento de las pupilas, sequedad de boca y nariz, aumento del hambre, vasodilatación, broncodilatación y disminución de ritmo respiratorio.

<u>Psicológicos y de conducta:</u>

- Sensación de euforia inicial, bienestar acompañado de ciertos trastornos de coordinación y alteraciones del humor.
- Tras los efectos eufóricos se produce la depresión generalizada del Sistema Nervioso Central.
- En dosis más altas puede afectar a la percepción visual y auditiva (alucinaciones) así como a la percepción subjetiva del tiempo.
- En dosis bajas incrementa la reacción intelectual y mejora el desarrollo de algunas tareas cognoscitivas determinadas, pero en dosis altas produce alteraciones de la memoria inmediata, en el aprendizaje y disminución de las capacidades para desenvolverse en estas tareas.

El LSD es un ácido lisérgico, un líquido sin olor ni gusto, que se consume sobre papel seco o en forma de pastilla. Los efectos de esta sustancia varían según las personas que lo consumen; a algunas no les produce ningún efecto, mientras que otras han muerto o se han suicidado tras su primera experiencia con el LSD. El peligro real del LSD no es la toxicidad, sino la

imposibilidad de prevenir los efectos psíquicos. El/a consumidora se puede quedar “colgado”, puede desencadenar un trastorno psíquico muy grave.

Es casi imposible que el LSD genere una dependencia física, y no se tiene constancia de ningún tipo de síndrome de abstinencia. El efecto de esta droga se prolonga durante 8 a 9 horas y provoca alrededor de 16 horas de insomnio. El cuadro habitual de un “viaje” tras consumir LSD es el siguiente:

- Comienzo: (30-40min hasta 2h). Efectos neurovegetativos: Vértigo, náuseas y midriasis.
- *Viaje*: (5-8h). Trastornos de percepción: Tiempo, espacio, colores y forma, alucinaciones visuales, desdoblamiento de la conciencia, despersonalización, desorganización del pensamiento y confusión mental. Estado de ánimo: euforia, excitación, angustia, terror, etc.
- Normalización: (8-10h). Contacto con la realidad, recuerdo preciso de las experiencias.

El LSD produce en algunas ocasiones fuertes crisis de angustia y reacciones muy violentas, comportamientos psicóticos y autodestructivos. Hay personas que afirman haber disfrutado de experiencias maravillosas tras el consumo de LSD, igualmente, también hay personas internadas a causa del consumo de estas drogas.

Investigaciones biológicas demuestran que el consumo de LSD puede atacar los cromosomas, que son los elementos hereditarios que transmitiremos a nuestros hijos.

Algunas de las consecuencias del consumo de LSD son las siguientes:

- En caso de intoxicación aguda, se producen temblores, midriasis, taquicardia e incoordinación.
- Un mal “viaje” produce ansiedad, pánico, cuadros psicóticos, despersonalización y puede derivar en conductas suicidas.

1. **La cocaína** se obtiene de las hojas de coca. Es una planta cultivada desde hace siglos en los valles de los Andes y del Amazonas. Las áreas donde se encuentran en diferentes estados de Abya-Yala (*1)*: Bolivia, Perú, Ecuador, Colombia, Venezuela, Argentina y Brasil.

Es una sustancia excitante y estupefaciente. Se consume en la mayoría de casos mediante inhalación, aunque también puede ser fumada con tabaco o inyectada. **Es con diferencia el estupefaciente más fuerte y más tóxico**. Es tan fuerte que inyectada en vena como la heroína, puede producir un shock cardíaco.

La cocaína consumida en dosis moderadas estimula la actividad psíquica y motriz: reduce la sensación de cansancio y hace disminuir el hambre. Al ser consumida se produce una claridad perceptiva y emocional y una tendencia a la acción.

Los efectos y consecuencias de su consumo son los siguientes:

Midriasis, efectos cardiovasculares, arrítimias, taquicardia, complicaciones pulmonares, infarto agudo de miocardio, hipertensión arterial, miocarditis, mneumotórax, hemorragia pulmonar, insuficiencia respiratoria aguda, edema pulmonar, etc.

La cocaína no ocasiona ni tolerancia ni dependencia física, pero en cambio provoca dependencia psíquica, lo cual puede conducir a un tipo peligroso y profundo de farmacodependencia**, con los siguientes trastornos psiquiátricos**:

Trastorno del estado de ánimo, trastornos de ansiedad, trastornos de la personalidad, trastornos disociativos (delirio, pérdida del contacto con la realidad, alucinaciones auditivas y paranoia), trastornos de la ingesta (bulimia y anorexia). El cocainómano/a privado bruscamente de su droga, puede volverse loco para siempre (episodios de psicosis paranoide) producto de la relación entre dosis y nivel de intoxicación.

El éxtasis o MDMA se obtiene tras tratar el safrol con amoníaco en estado gaseoso, el MDMA, que es un derivado del MDA, se obtiene de la miristicina. El producto se obtiene a través de la síntesis de todas estas sustancias.

Esta droga produce un estado de excitación que se prolonga durante 2 o 3 horas. Esta excitación fruto de una toxicidad aguda produce ansiedad, agitación, anorexia, náuseas, temblores, convulsiones, pupilas dilatadas, hipertensión arterial, taquicárdia, arrítmias, etc.

Las consecuencias que tiene esta droga son básicamente **alteraciones neurológicas y psíquicas**: Las neurológicas consisten en la degeneración de las neuronas serotonérgicas, la disminución de la concentración de serotonina, alteraciones del sueño y la sexualidad, hambre, ansiedad, etc. Y la alteración psíquica básica es la psicosis paranoide.

JIRA, *la juventud independentista revolucionaria andaluza*

En Andalucía, Febrero del 2011