

Notas 2: Las drogas

El concepto de droga es muy amplio e incluye multitud de sustancias con las que convivimos actualmente y que forman parte de nuestros hábitos de alimentación, esparcimiento o de relación con los demás.

2.1. Algunos aspectos básicos

DROGA: "toda sustancia que cuando la consumimos, produce cambios en nuestras percepciones, emociones, comportamiento y que puede generar dependencia".

USO de las DROGAS: consumo de drogas sin que aparezcan consecuencias negativas (tomar un vaso de vino en la comida)

ABUSO de las DROGAS: consumo de sustancias que pone en peligro la salud de la persona. Para ello nos fijaremos en las circunstancias que rodean al consumo, la cantidad que se consume o las características de la persona (beber antes de conducir).

DEPENDENCIA: comportamientos y reacciones que comprenden el impulso y la necesidad imperiosa de tomar la sustancia de forma continua o regular, para sentir sus efectos o evitar el malestar de su privación.

TOLERANCIA: Necesidad de aumentar

la dosis de consumo de la sustancia para sentir los mismos efectos.

INTOXICACIÓN AGUDA: Se produce cuando se toma cierta cantidad de droga y el cuerpo es incapaz de eliminarla, produciendo síntomas muy graves, el coma o la muerte.

SÍNDROME DE ABSTINENCIA: síntomas físicos y psicológicos que aparecen en la persona que habitualmente consume, cuando deja de hacerlo o disminuye el consumo.

Los efectos que las drogas producen pueden ser muy diferentes según el tipo de droga que se consuma. A continuación presentamos una tabla resumen de los principales tipos de drogas y de sus efectos, teniendo en cuenta que lo hacemos a modo informativo. Siempre será más positivo consultarla en el momento que tengamos dudas sobre alguna de ellas, o necesitemos información concreta.

TIPOS DE DROGAS

	DROGA	CARACTERÍSTICAS	EFFECTOS	CONSECUENCIAS DEL CONSUMO PROLONGADO
ACEPTADAS EN NUESTRA CULTURA	ALCOHOL	<ul style="list-style-type: none"> - Gran aceptación social - Arraigado en cultura - Droga de la que más se abusa - Mayor número de adictos - Venta prohibida a menores - Se elabora a partir de la fermentación de jugos vegetales o por destilación 	<ul style="list-style-type: none"> - Depresor del Sistema Nervioso Central (SNC) - Euforia inicial - Somnolencia, tristeza y depresión posterior - Depresión respiratoria, co-ma etílico, muerte 	<ul style="list-style-type: none"> - Adicción - Dependencia - Síndrome de abstinencia (temblores manos y lengua, ansiedad, insomnio, irritabilidad, náuseas) - Delirium Tremens (confusión, desorientación, miedo, alucinaciones, temblores, sudoración intensa, fiebre...) - Enfermedades en todos los órganos - Accidentes de tráfico y laborales - Deterioro de relaciones familiares y sociales
	TABACO	<ul style="list-style-type: none"> - Institucionalizado socialmente - Aumento del abandono fumar - Aumento restricciones legales - Se elabora a partir de las hojas de la planta del tabaco 	<ul style="list-style-type: none"> - Excitante del SNC - Percibido como relajante por la persona que fuma - Nicotina crea dependencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Enfermedades pulmonares (cáncer) y cardiovasculares - Disminución de la capacidad pulmonar, de los sentidos del gusto y del olfato - Tos, expectoración - Riesgo de parto prematuro y bajo peso del bebé - Síndrome de abstinencia (ansiedad, irritabilidad, insomnio, dolor de cabeza, fatiga, aumento del apetito, dificultades de concentración...)

		<ul style="list-style-type: none"> - Se elabora a partir de las semillas tostadas y molidas del cafetato - Ampliamente consumido 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimulante del SNC - Disminución del apetito y de la sensación de sueño - Rapidez de pensamiento - Aumento de frecuencia cardiaca, presión arterial y secreción ácida del estómago 	<ul style="list-style-type: none"> - Dependencia - Tolerancia - Síndrome de abstinencia (dolor de cabeza, somnolencia, depresión, flojera, nerviosismo, ansiedad...
	F Á R M A C O S	ANFETA- MINAS <ul style="list-style-type: none"> - Consumo y distribución bajo estricto control médico - Penalizado su consumo o venta por el Código Civil - Penalizada la conducción de un vehículo bajo sus efectos 	<ul style="list-style-type: none"> - Excitante del SNC - Euforia excitación nerviosa, locuacidad, alta confianza, sin fatiga, hiperactividad - Pérdida de apetito - Disminución de la sensación de sueño - Sed, sudoración, taquicardia, aumento tensión, náuseas, malestar, dolor de cabeza, vértigos - Muecas exageradas y anormales de la mandíbula o movimientos estereotipados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alta tolerancia - Intensa dependencia - Síndrome de abstinencia (cambios bruscos de humor, depresión, falta de energía, desmotivación, ansiedad, insomnio, intenso deseo de consumo)

F Á R M A C O S	BENZODIA- CEPINAS	<ul style="list-style-type: none"> - Usadas médicamente para el tratamiento de ansiedad y espasmos musculares 	<ul style="list-style-type: none"> - Tranquilidad - Desaparición de la tensión - Disminución de la vigilancia - Alteración del equilibrio y coordinación (no conducir vehículos) - El alcohol potencia su efecto. No beber 	<ul style="list-style-type: none"> - Tolerancia - Dependencia - Síndrome de abstinencia (ansiedad, insomnio, sudoración, temblores, confusión, convulsiones)
	ANALGÉSICOS NARCÓTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Uso médico para control paliativo de enfermedades graves (cáncer) 	<ul style="list-style-type: none"> - MORFINA: se obtiene a partir del opio, es un analgésico potente para dolores intensos - METADONA: es un analgésico opiáceo, más sedante que la morfina. Usado para tratamiento de la dependencia a la Heroína (sustitución controlada) 	<ul style="list-style-type: none"> - MORFINA: Tolerancia, Dependencia y Síndrome de Abstinencia

	DROGA	CARACTERÍSTICAS	EFFECTOS	CONSECUENCIAS DEL CONSUMO PROLONGADO
NO ACEPTADAS EN NUESTRA CULTURA	CANNABIS	<ul style="list-style-type: none"> - Se obtiene a partir de las hojas, resina y flores de la planta Cañabais dativa, de la que se elaboran el HACHIS, MARIHUANA o RESINA - Son las sustancias más consumidas en España - Ocasionalmente se usa en el ámbito sanitario para aliviar síntomas de graves enfermedades 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensación placentera de calma y bienestar - Euforia, risa fácil - Desinhibición - Locuacidad - Alteraciones de la percepción temporal o sensorial. - Ojos rojos y sequedad de boca - Dificultades de coordinación - Más tarde aumento del apetito, depresión, somnolencia - A dosis elevadas confusión, letargo, percepción alterada de la realidad, ansiedad y pánico 	<ul style="list-style-type: none"> - Síndrome "amotivacional": apatía, pérdida de interés, reducción de la concentración y de la memorización - Enfermedades respiratorias (bronquitis, faringitis, cáncer) - Daños en el sistema inmunológico - Alteraciones en el sistema reproductor masculino y femenino - Riesgo para el feto y el bebé en caso de embarazo - Psicosis y cuadros delirante-alucinatorios - Pocas posibilidades de sobre-dosis mortal
	HEROÍNA	<ul style="list-style-type: none"> - Se obtiene en laboratorio a partir de la MORFINA. - Se puede consumir inyectada, fumada, esnifada o inhalada - Consumo es todos los estratos sociales - Cierta retroceso en su consumo 	<ul style="list-style-type: none"> - Depresor del SNC - Alivio de la tensión y de la ansiedad - Euforia placentera - Sensación de bienestar y placidez 	<ul style="list-style-type: none"> - Tolerancia - Gran poder adictivo - Pérdida de interés por las relaciones familiares y personales, por los estudios, trabajo... - Abandono de la higiene - Síndrome de abstinencia similar a la morfina y aunque son aparatosos no supone riesgo vital.

NO ACEPTADAS EN NUESTRA CULTURA	COCAÍNA	<ul style="list-style-type: none"> - La hoja de coca tiene consumo acentuado en Los Andes (culturalmente aceptada) - La cocaína que se obtiene en el laboratorio a partir de la hoja de coca carece de ese valor cultural - Aumento del consumo en España 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimulante del SNC - Enérgica, euforia, seguridad en sí mismo/a, - Disminuye cansancio, apetito - Percepción de competencia y capacidad. - Dosis elevadas: ansiedad, agresividad, tics, movimientos convulsivos, alucinaciones - Problemas cardíacos o hemorragias cerebrales - Posteriormente cansancio, apatía, irritabilidad y conducta compulsiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Gran poder adictivo - Dependencia - Tolerancia - Daño del tabique nasal (por inhalación) - Riesgo de contraer enfermedades o infecciones. - Síndrome de abstinencia (irritabilidad, depresión, aumento del apetito, alteraciones del sueño) - Problemas psiquiátricos graves
	DROGAS DE SÍNTESIS (ÉXTASIS)	<ul style="list-style-type: none"> - Se obtiene en el laboratorio a partir de productos farmacéuticos olvidados - Se denomina "metilendioximetanfetamina" o MDMA 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimulante - Facilita la comunicación - Altera la percepción de la realidad - Taquicardia, arritmia, hipertensión, aumento frecuencia cardiaca - Sequedad de boca, sudoración, contracción de mandíbula, temblores, vértigo, deshidratación, hipertermia, sobreestimulación... - Ansiedad, irritabilidad, euforia, locuacidad, energía física y emocional - Desinhibición, facilidad de relaciones sociales 	<ul style="list-style-type: none"> - Tolerancia - Cierta dependencia - Alteraciones psicológicas: depresiones, psicosis, trastornos cognitivos y de memoria

			<ul style="list-style-type: none"> - Autoconfianza, mejora de autoestima - Mayor deseo sexual - Dosis elevadas: ansiedad, pánico, confusión, insomnio, alucinaciones, alteraciones psicóticas 	
<p>NO ACEPTADAS EN NUESTRA CULTURA</p>	<p>DISOLVENTES VOLÁTILES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sustancias químicas altamente tóxicas de uso industrial y doméstico - Los más conocidos: disolventes volátiles (pintura, gasolina), aerosoles, gases (tanque de propano, encendedores de butano)... 	<ul style="list-style-type: none"> - Olidas o inhaladas, sus efectos duran poco (necesario repetir para mantenerlos) - Exaltación del humor, euforia, alegría - Bajo apetito - Reducción del frío - Alucinaciones y trastornos de conducta - Posteriormente: depresión del SNC (somnolencia, mareos, dolores de cabeza, desorientación, visión borrosa, habla confusa, pérdida del equilibrio) - Dosis elevadas. Intoxicación grave, amodorramiento profundo, pérdida de conciencia, coma, náuseas, vómitos, tos, lagrimeo... 	<ul style="list-style-type: none"> - Alta ansiedad por dependencia y fuerte deseo de inhalar - Tolerancia - Aumento de probabilidad de problemas de salud

<p style="text-align: center;">KETAMINA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anestésico usado en medicina y veterinaria - Líquido (incolore e inodoro), polvo, cristales blancos, pastillas o cápsulas - Se consume de forma oral, inyectada o esnifada 	<ul style="list-style-type: none"> - Anestesia y analgesia - Sensación de que cuerpo y mente se separan. - Efectos secundarios: náuseas, vómitos, mareos, dolor de cabeza, trastornos de ansiedad, paranoias... 	<ul style="list-style-type: none"> - Anestesia y analgesia - Sensación de que cuerpo y mente se separan - Dosis bajas: similar a borrachera de alcohol - Dosis medias: borrachera mayos aunque todavía se puede relacionar y sabe dónde está - Dosis altas: cuerpo anulado, viaje psicodélico (sentir deformación del cuerpo, ver imágenes, no reconoce lo de alrededor...
<p>NO ACEPTADAS EN NUESTRA CULTURA</p>		

Como ya hemos comentado en textos anteriores, las drogas forman parte de nuestra cultura en el sentido de que tenemos que aprender a convivir con ellas sin que suponga un problema.

No obstante, su consumo implica una serie de riesgos importantes que debemos tener en cuenta.

Por ejemplo, existen riesgos relacionados con los efectos de las sustancias, ya que al modificar nuestro comportamiento puede ocasionarnos problemas como accidentes, conductas violentas, relaciones sexuales sin control.

También existe el riesgo de que la droga ocupe un lugar CENTRAL en la vida de la persona que consume, de forma que se produce una merma en su libertad, el abandono de actividades cotidianas y aislamiento social.

Por otro lado, el riesgo en las relaciones personales se hace evidente ya que la droga se convierte en el medio imprescindible para relacionarse y el consumo es social. Además el consumo prolongado ocasiona cambios de actitud y comportamiento que pueden perjudicar las relaciones con otras personas.

Los efectos de las drogas sobre el organismo es otro de los riesgos palpables. El consumo hace que el Sistema Nervioso Central se deteriore o modifique y que se produzcan daños en los diferentes sistemas del organismo (circulatorio, digestivo, respiratorio...)

La adicción en sí misma, es un riesgo al que se ven sometidas las personas consumidoras lo que les impide desarrollar una vida normal y les perjudica en el desempeño de su trabajo, en las relaciones familiares, en las amistades, en su

economía...

Conociendo todos estos riesgos, padres y madres nos podemos plantear ¿qué hacer? ¿cómo hacerlo? ¿necesitamos ayuda?

Ya comentamos en las notas anteriores que "educando estamos haciendo prevención". La clave está en informar a nuestros hijos e hijas, al mismo tiempo que potenciamos en ellos/as una conciencia crítica y la capacidad de tomar decisiones por sí mismos/as, valorando las ventajas e inconvenientes de la situación.

Cuando informamos a nuestros hijos e hijas, es importante tener en cuenta:

¿Quién informa? Que debe ser el familiar más cercano y creíble

¿Cuándo informa? Cuando veamos que hay interés en nuestros hijos e hijas por conocer o saber algo nuevo. Nunca en un momento de consumo, sino posteriormente cuando los efectos del consumo

hayan pasado y nuestro hijo/a está receptivo/a y nosotros/as relajados/as.

¿A quién? Debemos tener en cuenta la diferencia de edades de nuestros hijos e hijas. No a todos/as tenemos que informarles a la vez ni darles el mismo tipo de información. Además es importante no adelantarnos a informar de cosas que todavía ni siquiera se han planteado, pues podemos crear curiosidad innecesaria.

¿Cómo? Antes de informar es importante enterarnos de lo que conocen, de la información errónea que tienen, de lo que quieren y deben saber y de cómo perciben el tema.

Para llevar a cabo todo esto, debemos utilizar un lenguaje sencillo, sin tecnicismos, dar mensajes cortos y claros, informar con objetividad y sin dramatismos, procurar señalar las ventajas de no consumir, no dar más información que la necesaria.

