¿QUÉ ES una DROGA?

¿QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN DE CONSUMO DE DROGAS?

¿pueden los padres hacer prevención?

¿cuáles son los peligros de tomar drogas?

¿POR QUÉ LA GENTE TOMA DROGAS?

¿qué son factores de riesgo?

Edita y distribuye:
FAD
Fundación de Ayuda contra la Drogadicción
Avda. de Burgos, 1 y 3 - 28036 Madrid
Telefono: 91-383 80 00

Diseño:
quadro
Plaza de Valencia, 9 - 28529 Rivas Vaciamadrid (Madrid)

Impresión:
ANCARES, C. B.

Depósito legal:
M-2061-97

¿Qué es una droga?

Droga es cualquier sustancia que, una vez introducida en el organismo a través de distintas vías (esnifada, inyectada, fumada o tragada), tiene capacidad para alterar o modificar las funciones corporales, las sensaciones, el estado de ánimo o las percepciones sensoriales (vista, oído, tacto, gusto, olfato).

Existen muchas clases de drogas. Algunas son legales como el alcohol, el tabaco o los fármacos; otras son ilegales como el hachís, la cocaína, la heroína... Todas las drogas presentan un denominador común: al ingerirlas —sea cual sea la forma— pasan a la sangre y, a través de ella, al cerebro y a todo el organismo, provocando los diferentes efectos que las caracterizan: excitar, relajar o distorsionar la realidad.

¿Cuáles son los peligros de tomar drogas?

Todas las drogas afectan a la salud de las personas y a su desarrollo personal. Sin embargo, este hecho se incrementa aún más en el caso de los más jóvenes, puesto que cada vez que se recurre a las drogas como *muleta* para disfrutar de la vida o enfrentarse a sus exigencias, se está limitando la oportunidad de demostrar y desarrollar los recursos y las capacidades propias.

El consumo de drogas induce, por otra parte, a comportamientos *descontrolados* que se llevan a cabo bajo los efectos de estas sustancias, conductas, en muchos casos, en las que no se miden los riesgos, ni las consecuencias de lo que se está haciendo.

Un riesgo de las drogas —quizá el más importante— es su capacidad para crear dependencia. **Todas las drogas presentan esta característica.** Aunque se afirma que algunas drogas no producen dependencia física (cannabis, alucinógenos, éxtasis,...), éste es un asunto controvertido. En lo que sí hay unanimidad es en la capacidad de todas las drogas para provocar dependencia psicológica o emocional. Si bien es cierto que la facilidad para que se cree una dependencia física depende de muchos factores, también lo es que no hay ninguna persona tan segura que pueda afirmar que controla plenamente los riesgos de hacerse dependiente.

Además, muchas de las drogas que se encuentran en el mercado ilegal están con frecuencia sometidas a procesos de adulteración. En estos casos, el posible consumidor no sabe qué es lo que está tomando y, por lo tanto, se sitúa ante unos imprevisibles riesgos añadidos.

¿Qué son factores o situaciones de riesgo?

Los factores de riesgo de consumo de drogas son aquellas circunstancias que potencian la vulnerabilidad de las personas ante el consumo. Son situaciones y características, tanto personales como ambientales, que conducen a unas personas más que otras hacia una situación de fragilidad ante las drogas y, por consiguiente, aumentan la peligrosidad.

Existen distintos factores o situaciones de riesgo relacionados con los tres elementos que componen el consumo de drogas: sustancias, personas y ambientes.

- Las sustancias por sí solas no significan nada; adquieren sentido a partir de un sujeto que las usa, para el cual cumplen una función determinada, y en un ambiente socio-cultural que les adjudica unos significados y símbolos precisos. En relación a las sustancias un factor de riesgo es, sin duda, su composición farmacológica, su capacidad para crear dependencia, los efectos que produce...
- Las personas son el elemento clave en el consumo de drogas. Las drogas no tienen vida propia y, al contrario que un virus, no se introducen en el cuerpo sin que la persona lo desee, existe siempre una voluntariedad al ingerirlas. Hay oferta de drogas, porque hay gente dispuesta a tomarlas. El *quid* de la cuestión está en determinar por qué y para qué las necesitan.

  Entre los factores de riesgo de consumos problemáticos destacan algunas limitaciones en el desarrollo de la personalidad, tales como: falta de autonomía en la toma de decisiones, escasa capacidad crítica ante las presiones del entorno, incapacidad para la resolución de conflictos o problemas, deficiente autocontrol, mínimo desarrollo del sentido de la prudencia, un sistema de valores poco definido, marcado por una ausencia de responsabilidad en los comportamientos, y un concepto bajo de uno mismo que repercute en una falta de autoestima.
- El ambiente en que se mueve la persona también es decisivo a la hora de consumir drogas. Existen ambientes en los que estas sustancias gozan de *prestigio* social, está bien visto tomarlas, se asocian al ocio y a la diversión, están de moda y, todo ello, facilita su consumo. Estas situaciones originan la selección y manipulación de la información, que suele ser sesgada o parcial, sobre los efectos de las sustancias; se minimizan los riesgos y se exageran sus *ventajas.* Los consumos de drogas generan una *cultura* e incluirse en esta *cultura* facilita los consumos.

  Determinadas circunstancias ambientales originan conflictos sociales (violencia colectiva, desarraigos, marginalidad, etc.) que, al repercutir inevitablemente sobre grupos e individuos, también se transforman en factores de riesgo o vulnerabilidad.

¿Por qué la gente toma drogas?

Es difícil responder esta pregunta, ya que cada persona es diferente y, por consiguiente, cada una persigue *algo* distinto cuando toma drogas: experimentar algo nuevo, animarse y divertirse, olvidar problemas, superar la angustia o la tristeza, relacionarse mejor con los demás, etc.

No es correcto buscar una causa única de los consumos puesto que habitualmente son múltiples los factores relevantes que los condicionan. Entre ellos, las características de la personalidad o las circunstancias del ambiente en que se mueve cada sujeto.

¿Qué es hacer prevención?

Prevenir es anticiparse, adelantarse, actuar para evitar que ocurra algo que no queremos que pase, en este caso, que se consuman drogas. Pero, si ya se están tomando drogas, prevenir es intentar evitar que el problema vaya a más y, en caso de existir alguna situación de dependencia, ayudar a nuestros hijos a superarlo y a salir de él.

¿Quién puede hacer prevención?

La prevención es una labor de todos, no sólo de los expertos. Se compone de la suma de pequeñas aportaciones que cada uno podemos ofrecer desde el papel que desempeñamos y desde el lugar que ocupamos: los médicos, el personal sanitario, los farmacéuticos, los educadores, los policías, los jueces, los trabajadores sociales... y, por supuesto, los padres. Todos tenemos algo que decir y algo que hacer y nadie puede hacerlo todo por sí solo.

¿Pueden los padres hacer prevención?

Los padres tiene un papel clave en la prevención ya que en la familia y desde la primera infancia se van creando y desarrollando los valores, las actitudes, los hábitos de conducta y los comportamientos que pueden ser saludables o poco saludables. En definitiva, se van fomentando estilos de vida que estrechan las posibilidades de tener problemas con las drogas o, por el contrario, se van configurando estilos de vida que facilitan los problemas con ellas.

¿Qué son estilos de vida saludables?

El estilo de vida es la manera de estar, de entenderla, la forma en que cada uno de nosotros organizamos la vida cotidianamente: lo que comemos, las horas que dormimos, cómo ocupamos nuestro tiempo libre, cómo nos relacionamos con los demás, nuestros gustos, nuestras costumbres, lo que valoramos o consideramos importante, lo que opinamos, la postura personal ante todo lo que nos rodea; en definitiva, nuestra forma de vivir.

Los padres pueden fomentar estilos de vida saludables en sus hijos desde pequeños. Así, los jóvenes tendrán más capacidad para resistirse a los ofrecimientos de consumo de drogas —a los que inevitablemente van a estar expuestos— y, en el caso de consumirlas, mayores recursos para escapar de su dependencia.

Los padres debemos procurar

- Mantener una actitud de diálogo constante con los hijos. Escuchar sus opiniones, sus inquietudes, sus problemas por pequeños que nos parezcan, etc.
- Tratar el tema de las drogas con normalidad, como una cuestión más, abiertos al diálogo, transmitiendo una información objetiva sobre los efectos y sobre los riesgos de las drogas. Para ello es necesario estar informados y, sobre todo, resaltar lo positivo de no tomarlas.
- Desmitificar el consumo de drogas, cuestionando sus estereotipos, los significados que les atribuyen los jóvenes, su uso como bien de consumo, la seducción de las modas, etc. Es fundamental fomentar una actitud crítica ante las incitaciones al consumo en general y al de las drogas en particular.
- Tener en cuenta el consumo de drogas que efectuamos delante de nuestros hijos, sean legales o ilegales. Los niños aprenden no sólo de lo que les decimos, sino fundamentalmente de lo que ven. Ha de existir coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos.
- Transmitirles valores como: la salud como un bien que hay que cuidar y mantener, responsabilidad ante sus actos, esfuerzo por conseguir las metas que se propongan, tolerancia y respeto hacia las opiniones y actitudes de los demás, participación y compromiso con la comunidad en la que viven, interés y solidaridad con los problemas del mundo que les rodea, etc.

- Facilitar la construcción y el desarrollo de su proyecto de vida autónomo, en el que: aprendan a tomar decisiones por sí mismos progresivamente y conforme a su edad, asuman responsabilidades desde niños sobre las cosas que tienen más próximas y que les afectan, sepan decir “no” ante comportamientos que no deseen hacer y en los que se sientan presionados por su entorno, mediten las consecuencias de cada decisión que adopten en su vida y se enfrenten a sus problemas responsablemente, sin intentar ocultarlos o evadirse de ellos.
- Proporcionar unas normas, unas pautas de comportamiento y unos límites claros y constantes que, a ser posible, hayan sido razonados previamente con los hijos.
- Enseñarles a soportar las frustaciones y a saber controlar sus deseos inmediatos, no dándoles todos los caprichos.
- Compartir actividades con ellos en nuestro tiempo libre, enseñarles a divertirse, despertar y desarrollar en ellos desde pequeños inquietudes culturales, deportivas, de conocimiento y valoración de la naturaleza, aficiones, etc. y fomentar el contacto con asociaciones juveniles, grupos deportivos, ecologistas, etc.
- Potenciar su autoestima, ayudarles a quererse y respetarse a sí mismos, aceptarles tal y como son, valorando sus logros y sus esfuerzos y no sólo resaltando sus limitaciones o sus fallos.

Los padres debemos evitar

- Adoptar una actitud distante con nuestros hijos, sin darles oportunidad de expresarse y sin prestar atención a sus inquietudes, sus ideas, sus opiniones, no compartiendo ni dando importancia a sus problemas, aunque estos puedan parecernos irrelevantes.
- Eludir hablar de drogas con nuestros hijos o hacerlo con exageración, deformando la realidad, dramatizando, con amenazas o castigos. También debemos evitar, aunque intentemos hacerles conscientes de su responsabilidad ante el consumo de drogas, que el diálogo se convierta en una regañina o en un interrogatorio.
- Transmitir actitudes positivas hacia el consumo de drogas, ya que, en muchos casos, aunque sea de manera inconsciente, hacemos justo lo contrario, por ejemplo: asociar el consumo de alcohol a la diversión, a la evasión de problemas, a la llegada de la madurez, a la virilidad, etc.; es decir, evitar comunicar un modelo de actitudes y de conductas en el cual se recurra a sustancias químicas para transformar los estados de ánimo.

- Modificar constantemente los límites y las normas que les marcamos en sus comportamientos según nos convenga o no preocuparnos de señalar cuáles son esas referencias mínimas.
- Proteger en exceso a los hijos, de tal manera que: siempre tomemos decisiones por ellos, solucionemos sus problemas, no tengan oportunidad de equivocarse, les demos todo hecho y, si es posible, todo lo que quieran, les tratemos siempre como niños, justifiquemos todo lo que hacen aunque no sea correcto, etc.; en definitiva, no permitirles crecer.
- Tener una actitud indiferente ante sus vidas, no saber *por dónde andan,* estar siempre demasiado ocupados para ellos o, por el contrario, atosigarles exageradamente.
- Angustiarnos demasiado por nuestras limitaciones y nuestros fallos, culpabilizarnos de todo lo que les pasa.
- Mantener en la familia un clima de intolerancia, de falta de diálogo y respeto entre los miembros de la familia.
- Menospreciar a los hijos porque no son como esperábamos, sin tener en cuenta sus cualidades y sus esfuerzos, teniendo muy presentes sus defectos y, por lo tanto, alentando una imagen negativa de sí mismos.

¿Qué hacer ante una situación de consumo de drogas?

1. Actuar con calma, sin dramatizar. La drogodependencia es un proceso lento y no inevitable, que transcurre por etapas sucesivas y que no supone necesariamente una escalada forzosa, sino que puede detenerse incluso espontáneamente. Es fundamental conocer en qué momento del proceso se encuentra nuestro hijo, puesto que puede que haya realizado una primera experimentación o esté consumiendo esporádicamente o, por el contrario, realice un consumo más regular y habitual. En cualquiera de los casos, antes de actuar es necesario recabar toda la información posible sobre la situación.

2. Hablar con nuestro hijo sin sacar las cosas de quicio, con confianza. Por encima de todo, es importante adoptar una actitud de acogida y no de rechazo para que, de esta forma, nuestro

hijo lo perciba como una ayuda y no como una censura o control, pero subrayando seriamente nuestra desaprobación. No hay que hacerlo si está borracho o *colocado,* sino esperar a que se le pase. Se trata de intentar hablar con él de:

- Las sustancias que está tomando.
- Las dosis y la frecuencia.
- El grado de conciencia que tiene sobre los riesgos o sobre los posibles problemas que tiene el consumo que está realizando.
- La función que está cumpliendo para él o para ella la droga o las drogas que está utilizando.

3. **Buscar soluciones.** Para apoyar a nuestros hijos podemos:

- Ofrecerle una información fiable y realista sobre los efectos nocivos de las sustancias que consume y sobre los riesgos de su uso.
- Ayudarle a analizar los motivos por los que las toma.
- Facilitarles la búsqueda de alternativas que sustituyan la función que están cumpliendo las drogas: motivarle hacia diversas aficciones, despertar nuevos intereses y nuevos entretenemientos, abrir su abanico de amistades poniéndole en contaco con otros jóvenes, compartir más tiempo con ellos, etc.
- Estar a su lado si intuimos que tienen algún conflicto escolar, amoroso, de relaciones sociales, de identidad, etc. Hay que hacerles ver que, para compartir sus problemas y para ayudarles a completar sus propios recursos, pueden contar con nosotros, buscando posibles soluciones conjuntamente.
- Marcar unos horarios y unas normas de convivencia en casa que han de ser respetadas, ya que esto facilita el clima de entendimiento en la familia y ayuda a controlar riesgos.
- Actuar cuanto antes en el caso de detectar un consumo abusivo o una dependencia; es necesario no ocultar el problema y actuar cuanto antes. El primer paso es solicitar orientación y ayuda. Este primer contacto con profesionales es fundamental para no sentirnos solos y perdidos.

Sustancias	¿Qué aspecto tiene?	¿Cómo se toma?
ALCOHOL	Líquidos, de varios colores, sabores y texturas.	Se bebe.
TABACO	Hojas secas en forma de hebras de color marrón.	Se fuma.
FÁRMACOS ESTIMULANTES (anfetaminas)	Cápsulas, comprimidos o ampollas inyectables.	Se tragan o se inyectan.
FÁRMACOS DEPRESORES (barbitúricos, tranquilizantes, hipnóticos)	Cápsulas, comprimidos o ampollas inyectables.	Se tragan o se inyectan.
HACHÍS (porros)	Bolas o planchas; como barro prensado de color marrón oscuro (chocolate). Hojas secas. Aceite (como alquitrán).	Se mezcla con tabaco y se lían unos cigarrillos que se llaman porros, petas, canutos, etc. A veces se come.
COCAÍNA	Polvo blanco cristalino, parecido a la sal.	Normalmente se esnifa, también se inyecta y se fuma mezclada con tabaco.
DROGAS DE SÍNTESIS (éxtasis)	Pastillas de distintas formas, tamaños y colores.	Se tragan.
ALUCINÓGENOS (ácido, LSD)	Pastillas en un trozo de papel secante impregnado con el ácido.	Se tragan.
HEROÍNA	Polvo de color blanco como la harina o marrón oscuro como el azúcar moreno.	Se inyecta, se fuma o se inhala.

¿Qué efectos suele producir?	**¿Cuáles son los riesgos de un consumo continuado?** Todas las drogas producen dependencia psíquica y, la mayoría, también física.
Relaja, disminuye el dolor y la ansiedad, desinhibe. Provoca descoordinación y torpeza y altera la atención y el rendimiento intelectual.	Alteraciones en el aparato digestivo (estómago, hígado y páncreas): inflamaciones, úlceras, degeneraciones. Alteraciones del sistema circulatorio (corazón, venas y arterias): infartos, arterioesclerosis. Alteraciones mentales: delirios y demencia alcohólica.
Estimula y favorece el estado de alerta. Puede funcionar como un hábito relajante y tranquilizador.	Alteraciones en el sistema respiratorio: bronquitis, enfisema, cáncer. Alteraciones del sistema circulatorio: infartos y arterioesclerosis.
Estimulan, excitan, quitan el sueño, aumentan la vivencia de energía y disminuyen la sensación de fatiga y el apetito.	Alteraciones mentales: delirios, alucinaciones, insomnio, irritabilidad, trastornos de la concentración. Alteraciones cardiocirculatorias: hipertensión, taquicardia, infartos…
Tranquilizan, calman la excitación nerviosa y dan sueño.	Alteraciones neurológicas: temblores, vértigo. Alteraciones mentales: irritabilidad, depresión, deterioro psicológico general.
Relaja y desinhibe. Puede funcionar como facilitador de las relaciones sociales.	Alteraciones psicológicas: dificultades de memoria y concentración, alteraciones perceptivas, disminución del interés y la motivación.
Estimula, excita, disminuye la fatiga, el sueño y el apetito. Aumenta la seguridad subjetiva y produce vivencias de bienestar. Puede provocar agitación, impulsividad y agresividad.	Alteraciones cardiocirculatorias: infartos, hipertensión, hemorragias cerebrales. Alteraciones mentales: delirios, agitación, insomnio, irritabilidad, depresión de rebote. Lesiones locales de la mucosa nasal.
Estimulan y disminuyen el sueño y el cansancio. Desinhiben y proporcionan una vivencia de fácil contacto interpersonal.	Alteraciones mentales: ansiedad, pánico, depresión de rebote, delirios, insomnio, trastornos de memoria y concentración. Riesgo de shock: golpe de calor.
Provocan alteraciones en la forma de ver la realidad, ampliando o distorsionando las formas de las cosas, los colores, los tamaños y los sonidos.	Alteraciones mentales: insomnio, delirios, alucinaciones, trastornos del estado de ánimo, irritabilidad.
Relaja y elimina el dolor y la ansiedad. Induce el sueño y disminuye el estado de alerta y el funcionamiento mental.	Alteraciones digestivas: falta de apetito, estreñimiento. Alteraciones cardiocirculatorias: hipotensión. Alteraciones del sistema nervioso: trastornos de memoria y atención, pérdida de motivación, depresión. Alteraciones metabólicas.

FUNDACIÓN DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCIÓN

teléfono gratuito de información sobre drogas

900 16 15 15