

¿Qué son las drogas?

“Lo que todos y todas debemos saber acerca de las drogas”



Cuenta conmigo

Teléfono: **800-22-44-911**

Lunes a Viernes: 7:00 am - 10:00 pm

Sábados: 7:00 am - 7:00 pm

Feridos: 9:00 am - 5:00 pm

Copyright©
PAIA – PROGRAMA ATENCIÓN INTEGRAL
DE LA ADOLESCENCIA
DEPARTAMENTO DE MEDICINA PREVENTIVA
CAJA COSTARRICENSE
DE SEGURO SOCIAL
2002

Se autoriza la reproducción total o parcial, siempre y cuando sea sin fines de lucro y se cite adecuadamente la fuente.



¿Qué le sucede a nuestro cuerpo cuando las consumimos?

¿QUE SON LAS DROGAS?

Probablemente has oído hablar mucho sobre las drogas, pero ¿qué son realmente estas sustancias de las que tanta gente habla?

Las drogas son sustancias naturales o sintéticas (es decir, fabricadas por el ser humano) que al ser consumidas por una persona, pueden producir cambios psicológicos, físicos (orgánicos) y emocionales.



Aunque algunas son utilizadas con fines médicos, gran parte se utilizan de maneras que causan daños a la persona que las usa y a quienes están a su alrededor. Todas las drogas producen uno o varios cambios físicos y psicológicos, pero las que generan dependencia (adicción) son llamadas drogas "psicoactivas".

La dependencia (o adicción) lleva a un deterioro físico, emocional y social en la persona. La persona adicta pierde el control sobre el consumo, reduce sus actividades sociales, laborales o recreativas y dedica mucho tiempo a conseguir, consumir y recuperarse de los efectos de haber consumido.

La adicción puede ser física y psicológica. La dependencia física se da cuando una persona

necesita de la droga en su cuerpo para desenvolverse día con día. La dependencia psicológica se presenta cuando la persona busca usar compulsivamente la droga, pues experimenta un placer que le exige consumir regularmente la sustancia y le hace sentir que no puede dejarla. En otras palabras, la dependencia psicológica se genera cuando la persona piensa y siente que solo con la droga puede enfrentar algunas situaciones de su vida.

¿Qué es lo que pasa en el cuerpo cuando se consumen drogas?

Las drogas psicoactivas afectan el Sistema Nervioso Central, ya sea "estimándolo" (activándolo más) o "deprimiéndolo" (disminuyendo su capacidad de funcionamiento normal).

Las drogas que son llamadas depresoras causan efectos como: disminuir la capacidad de reacción y los reflejos, disminuir la capacidad de los sentidos (oído, olfato, tacto, etc.), dificultar la capacidad y velocidad de pensamiento, disminuir la actividad física, entre otros. El alcohol, el cemento, la heroína y los sedantes son ejemplos de este tipo de drogas.

Las drogas estimulantes cambian el humor de la persona produciendo euforia (excitación o "aceleración"), incrementan el estado de alerta, reducen la fatiga (cansancio), producen un sentimiento de mucha energía y quitan el hambre o deseos de comer, entre otros efectos. Algunos de sus efectos secundarios pueden ser ansiedad, dificultad para dormir (insomnio) e irritabilidad ("mal carácter"). Ejemplos de estas sustancias son la cocaína, la cafeína, las anfetaminas y la nicotina (contenida en el tabaco).

Además de los estimulantes y los depresores, se encuentran los alucinógenos. Estas drogas alteran la percepción (percibir los estímulos del ambiente), el pensamiento, la orientación y la memoria. Además suelen producir estados de locura con presencia de alucinaciones (visiones irreales) y delirios. Entre los alucinógenos se encuentran el LSD y ciertos hongos naturales. Aunque la marihuana causa efectos sedantes, últimamente ha sido clasificada como alucinógena, debido a que su consumo puede generar en la persona la presencia de alucinaciones (visiones que no son reales).

Al ser introducidas al cuerpo humano, las drogas atraviesan por un proceso de varios momentos, uno de los cuales es llamado absorción. La absorción de la droga por el cuerpo es el proceso por el cual esta pasa a la sangre y se concentra en ella, lo cual es importante porque de esto dependen los efectos que se tengan durante un determinado período de tiempo.

Entonces, la forma en cómo se absorbe la droga en la sangre y la velocidad a la que se distribuye determinan la intensidad y duración de los efectos en cada persona. Esto depende de muchos aspectos, tales como: la forma en como se administró la droga (oral, rectal, inyección, inhalación, absorción a través de la piel o a través de las membranas mucosas), la dosis (cantidad), la forma de la dosis (líquido, tableta, cápsula o inyección), la presencia de alimento en el estómago, el nivel de acidez del aparato digestivo, entre otros.

Debés tener presente que los efectos de una droga en el organismo pueden alterarse si en el cuerpo se introduce otra droga. Un ejemplo de ello es el consumo de alcohol con marihuana, que incrementa el efecto sedativo (lo que hace a la gente sentirse "como tonta") y la descoordinación. Si las dosis en que se han utilizado ambas drogas son bajas, los efectos no se alteran mucho, pero cuando se ha consumido mucho de alguna o de ambas sustancias, se puede poner en un alto riesgo tanto quien usa las drogas como quienes se encuentran a



su alrededor. Esta combinación puede causar la “muerte blanca” o “palidazo” e incluso pueden llevar a la persona a un paro cardiorespiratorio o la muerte.

Las cosas que te pueden poner en peligro de probar las drogas...

Algunas veces te podés encontrar ante situaciones o hacer cosas que te pueden poner en peligro de consumir drogas. Vos podés identificar estas circunstancias o comportamientos y reflexionar al respecto en vez de ignorarlos, pues tu vida puede marcarse positiva o negativamente a partir de lo que vos hagás con respecto a estos riesgos que podrías correr.

Hay dos situaciones muy comunes que te pueden llevar a probar las drogas: la curiosidad sobre los efectos de las sustancias y la presión de amigos. Sin embargo, también existen otras situaciones que van más allá de estas y que son de un mayor riesgo, pues no sólo te pueden llevar a probar sino que también a seguir consumiendo. Quizá esto te quede un poco más claro con lo que se presenta a continuación.



¿Curiosidad de qué?

Con todo lo que se dice en la calle sobre las drogas, es lógico que muchos y muchas adolescentes como vos, se sientan curiosos(as) al respecto. El asunto es cómo manejes vos esa curiosidad, pues a algunos esta curiosidad los(las) puede

llevar a consumir drogas, pero a otros(as) los(as) podría llevar a buscar más y mejor información sobre las drogas.

En general, la curiosidad en el ser humano es negativa cuando pone en riesgo la salud física y emocional. Por ejemplo, si por curiosidad consumís alguna droga, te "jugás el chance" de poder salir y no volver a consumir, o de quedarte estancado en el consumo de la misma. "LA CURIOSIDAD MATÓ AL GATO O A LA GATA".

La curiosidad positiva, es aquella que permite generar cambios, hacer grandes descubrimientos, desarrollarse, enfrentar retos, atreverse a probar cosas que te pueden beneficiar. Es importante que podás desarrollar este tipo de curiosidad y que aprendás a diferenciar cuando la curiosidad puede volverse negativa, es decir, cuando esta deja de ser una posibilidad de crecimiento y se convierte en una situación peligrosa para tu desarrollo.

¿Qué es lo que genera curiosidad sobre las drogas?

Generalmente la curiosidad hacia las drogas no es por la droga en sí, sino por lo que otros(as) han dicho sobre los efectos que causa la droga. Por esto es fundamental que tengás información adecuada sobre los verdaderos efectos y consecuencias del uso de drogas. Así, algunas de las cosas que se dicen son:

- “La droga ayuda a olvidarse de los problemas”. Lo que no se dice es que esta "posibilidad de olvidarse" no dura mucho tiempo y que los problemas no se van realmente, pues cuando se deja de consumir, no sólo están los problemas ahí todavía sino que además pueden haber aumentado, llegando a ser más de los que se tenían en un principio.
- “El cuerpo se siente rico, se disminuye la tensión y se relaja”. Es cierto que algunas drogas causan estos efectos al iniciar su consumo, pero este es un engaño en el que muchos(as) caen, pues el deterioro del cuerpo por el consumo frecuente de drogas, puede llevar más bien a un displacer físico constante (con sensaciones como la angustia y la paranoia –sentir que se es perseguido-). Además, en muchas de las drogas ilegales se utilizan sustancias tóxicas al fabricarlas, que pueden producir efectos sumamente dañinos en la salud de quien las consume.
- “Quien consume drogas es rebelde y hace lo que le da la gana”. Las personas que consumen drogas ven el consumo como un símbolo de independencia, de "yo hago lo que quiero", de rebeldía, valentía y atrevimiento, sin ver que la propia vida se empieza a escapar de las manos y que la persona se torna dependiente de las drogas y de los(as) otros(as). La verdadera valentía y atrevimiento, que podría llevar a crecer, cumplir metas y a enfrentar la vida, se van perdiendo con el consumo de drogas.





¿Presionan realmente los amigos y amigas?

Algunas veces puede ser difícil creer que amigos o amigas puedan presionarte a hacer algo que te dañe. Pero es que estas presiones no se dan necesariamente con conciencia de lo que se hace o con una mala intención (pues se pueden ignorar las consecuencias de un acto como éste).

La presión de amigos o amigas negativa es la que te puede llevar a realizar un acto con el que no estás de acuerdo, pero que por el temor a

sentirte rechazado(a), a no calzar con el grupo, a

sentirte diferente y por tanto a que no te tomen en cuenta, te comportarás de la forma en que los otros y otras quieren, y no como vos realmente quisieras.

Esta presión puede ser encubierta, es decir, no necesariamente se dice con palabras. Puede ser expresada por medio de gestos, comportamientos, miradas, silencios... Estas presiones pueden ser difíciles de reconocer. Inclusive, muchas veces se niegan, pues puede ser difícil creer que esto sea cierto.

Sin embargo, no siempre la presión de los amigos y amigas va dirigida a ponerte en riesgo. Muchas veces puede generar que actúes de alguna manera positiva para vos. Esta es la presión positiva. Lo importante es que podás ver que la presión de amigos(as) es una realidad, ante la cual tenés que aprender a diferenciar entre las influencias que pueden ser positivas y las que pueden ser negativas y aprender a tomar tu propia decisión, no la que sea promovida por los otros(as).

¿Qué tipo de cosas van más allá de la curiosidad y de la presión de amigos y amigas?

Son muchas las cosas que podrían llevar a un o una adolescente a abusar o mantener el consumo de drogas. A continuación te presentamos algunas de las cosas que pueden ponerte en este riesgo, pero antes, es fundamental que tengás claro que si vivís alguna de estas situaciones, es importante que la tomés en cuenta, que busquéis la ayuda necesaria para salir adelante y evitéis así el riesgo de consumir drogas o de hacer alguna otra cosa que pueda perjudicaros.

- Tener *problemas familiares*, como mala comunicación; ausencia de los padres (ya sea física o porque no acompañan y apoyan a sus hijos e hijas); diferentes formas de agresión; dificultad de la familia para

afrontar los cambios; falta de espacios propios; falta de límites y reglas entre padres e hijos/as, son importantes factores de riesgo.

- *La dificultad para diferenciarse de los otros (as):* si te sentís confundido(a) entre lo que vos realmente querés y lo que otros(as) pretenden que vos querás, se te puede dificultar decir "no" ante las presiones en general.
- *Factores hereditarios:* gran cantidad de las personas que han generado alguna adicción, tienen familiares que también lo hicieron. Esto no quiere decir que si tenés familiares con adicciones vas a ser adicto, pero sí que tenés mayor riesgo que aquellas personas que no tienen familiares con esta problemática.
- *Tener baja autoestima,* deseos conscientes o inconscientes de autodestrucción y muerte. Si sentís rechazo hacia vos mismo/a, puede que sintás deseos de hacerte daño y las drogas son de alto riesgo en tanto son una manera de destruirse.
- *Atravesar por una depresión:* si atravesás una situación de depresión, corrés riesgo de mantener el consumo de drogas como un medio para intentar "alivianar" equivocadamente, el dolor que sentís.
- *Haber vivido situaciones traumáticas,* como abuso sexual, físico o emocional. Si has atravesado situaciones de esta naturaleza sabés que muchas veces se busca olvidar, o bien, destruir aquello que daña, por lo que correrías un alto riesgo si intentás esto por medio de la droga.
- *Sentirse solo(a) e incomprendido(a),* principalmente por la familia, pero también por los amigos(as), puede llevarte a creer equivocadamente que, por medio de las drogas, vas a lograr tener la compañía y apoyo que necesitás.
- *No tener sueños o metas presentes o futuros:* los proyectos de vida (sueños y metas) motivan al ser humano a moverse, a avanzar. No tenerlos, puede provocarte un estancamiento y una falta de motivación para salir adelante, pues no hay objetivos que cumplir.
- *No estar estudiando:* el estudio protege de alguna manera a las personas, pero el riesgo aumenta si además de dejar de estudiar, no realizás ninguna otra actividad que permita un crecimiento y desarrollo personal (como deporte o trabajo).
- *El mal uso del tiempo libre:* si realizás actividades o permanecés en lugares que ponen en riesgo la salud física y psicológica, te exponés al consumo de drogas.
- *Frecuentar lugares donde se consume algún tipo de droga o tener amigos/as que consumen,* significa un riesgo importante para vos.
- *Carencia de actividades productivas:* es importante sentirse útil y productivo para sí mismo(a) y para los(as) otros(as), lo cual se ve

reflejado en actividades como el estudio, el trabajo, la ayuda social, etc. Si carecés de cosas como estas, puede que pasés muy inactivo/a y esto puede provocar que te sintás desvalorizado/a.

- *Dificultad para enfrentar los problemas, deseos de evadir la realidad.* La forma en que desde niño(a) se haya aprendido a enfrentar las situaciones difíciles, son un factor determinante en el mantenimiento o no del consumo. Si no has adquirido habilidades que te ayuden a enfrentar los problemas y buscar soluciones sin hacerte daño, podés correr el riesgo de intentar evadirlos por medio del consumo de drogas.

- *Dificultad para expresar los sentimientos y solicitar ayuda ante los problemas:* la dificultad para expresar los sentimientos y para solicitar ayuda a otros(as), puede causar que sintás una presión interna muy alta que intentés erróneamente "alivianar" por medio del consumo de drogas.

Cosas que te pueden proteger..

Así como hay cosas que pueden ser un peligro o riesgo, hay otras que te pueden proteger de las drogas o de muchas otras cosas que resulten peligrosas para tu salud. Es importante que sepás cuáles son en tu caso, para desarrollar más las que ya tenés y adquirir algunas nuevas herramientas para protegerte.

Entre estas cosas que te pueden proteger se encuentran:

- *Problemas familiares menores:* todas las familias tienen problemas en determinados momentos, pero una familia donde la comunicación suele ser adecuada, donde se tienen límites, pero no establecidos de manera violenta o desde el temor; una familia de la cual se siente respeto y cariño, que apoya y acompaña pero que también brinda un espacio para el crecimiento personal, te puede proteger. Si en tu familia esto no pasa, es importante que lo reconozcás ante vos mismo(a) y sepás que este es un problema que tenés que afrontar. El reconocerlo y afrontarlo también te fortalece.



Debemos cuidarnos de las malas juntas que nos hacen creer que para estar en todas debemos fumar, tomar o consumir otras cochinas.

6

- *Independencia y capacidad para diferenciarse de los otros y otras y capacidad para tomar decisiones:* si sos capaz de diferenciarte de los otros(as), de asumir tus propias responsabilidades y de tomar tus propias decisiones, tenés un fuerte atributo que puede ayudar a protegerte.
- *Tener apoyo en la familia, en los amigos(as) u otros(as) adultos(as) de confianza (profesores/as u otros profesionales).*
- *Una autoestima que provoque el cuidado personal a nivel físico y psicológico.*
- *Permanecer estudiando.*
- *Tener metas y sueños para la vida presente y futura.*
- *Ser capaz de enfrentar y resolver los problemas en lugar de evadirlos.*

- *Un buen uso del tiempo libre.*
- *Frecuentar lugares para la recreación donde no se consume ningún tipo de drogas.*
- *Hacer y mantener amigos que no consuman drogas.*
- *Ser y sentirse productivo(a).*
- *Tener creencias y valores religiosos significativos para vos.*

- *Capacidad para expresar los problemas y solicitar ayuda:* esto permite que tengás una salida optativa a tus problemas antes de elegir como "salida" el consumo de drogas. Expresar los sentimientos provoca que el cuerpo pueda tener una descarga emocional y física de sus preocupaciones, y así no tener que almacenarlas y sacarlas luego descontroladamente (muchas veces en un solo momento) o inadecuadamente (dañándose a sí mismo/a o a los otros/as). Para ello colabora la capacidad de buscar ayuda, pues además de contribuir en que te sintás importante y querido(a), brinda una oportunidad para ver las cosas desde una perspectiva diferente.

Es importante que tengás claridad sobre cuáles son las personas a las que podés acudir cuando necesitéis de alguien, o bien, las instituciones que pueden brindarte la ayuda necesaria.



Cuando un compa nos sale con esa vara lo mejor es aprovechar para apoyarlo y que no se vaya en ese raid.

Viéndolo bien el diálogo es más saludable ya que nos lleva a dar soluciones reales a nuestros problemas sin dañarnos.

7

¿Qué podés hacer para cuidarte y para cuidar de tus amigos y amigas?

El poder tener acceso al licor y al tabaco hoy en día es realmente fácil para los y las adolescentes como vos, pues aunque hayan leyes que prohíban la venta de estas drogas a las personas menores de edad, a veces no se cumple esta ley.

Por eso, pese a que en términos de la salud, lo ideal es evitar por completo el tomar alcohol o consumir tabaco, la realidad social y cultural dice otra cosa. Ante esto es importante que asumás una actitud responsable, y tomés medidas que contribuyan a minimizar el daño en caso de que vos o algún amigo o amiga tuya decida, a pesar de todo, consumir alcohol o tabaco.

Así, debés tener siempre presente:

- No excederte en la cantidad de tragos.
- No tomar grandes cantidades en corto tiempo. Para esto podés partir de que en general, el cuerpo es capaz de procesar una cerveza por hora.
- No combinarlo con otras drogas.
- No tomar con el estómago vacío.
- No tomar en lugares o con personas desconocidas, pues no sabés realmente lo que te están dando y lo que podría pasar después.
- Tené cuidado, especialmente en lugares públicos, de que la bebida sea realmente lo que solicitaste y de que nadie coloque algo extraño en la misma. Para ello es importante que la botella te la entreguen cerrada o bien, ver cuando se abre y no descuidar la bebida de tu vista en ningún momento.
- No tomar con personas que acostumbran tomar en exceso.
- No tomar si te sentís emocionalmente afectado(a) (ansioso/a, frustrado/a, enojado/a, deprimido/a).
- No tomar cuando tenés conflictos con otras personas (padre, madre, pareja, amigos, profesores...).
- No tomar con el fin de "tomar valor" para resolver situaciones o para olvidarte de las mismas.
- No conducir bajo los efectos del alcohol (de todas formas conducir automóviles es prohibido para menores de 18 años), ni montarse en un vehículo donde el conductor(a) haya tomado.

También tenés que tomar en cuenta que poseés una responsabilidad con tus amigos y amigas, por lo que es importante que:

- Respetés y te respeten las decisiones personales, y no propiciés el consumo de drogas en otros(as).
- En el caso del cigarro, es importante tomar en cuenta que el daño también se causa a quienes se encuentran alrededor de quien está fumando, por lo que se debe cuidar de los(as) otros(as) no fumando junto a personas que no consumen tabaco.

- La amistad es algo muy valioso de resguardar, pero esta se puede confundir cuando está en riesgo la salud de un amigo o amiga. Muchas veces no se dice nada cuando algún amigo o amiga ha tomado mucho o ha ingerido drogas ilegales, pues se puede temer que por decirlo, se pierda la amistad de esta persona. Sin embargo, en estos casos es necesario que acudás a alguna persona adulta y responsable que sepa qué hacer bajo esta circunstancia, pues es la vida de tu amigo o amiga la que está en juego.
- Un factor que resulta importante, es la capacidad que tengás para valorar hasta donde llegan tus posibilidades reales para ayudar a un amigo(a) que consuma mucho tabaco, alcohol o que consuma drogas ilegales, pues si perdés estos límites, tu salud mental y física pueden verse afectadas. Ante estas situaciones, es importante que sepás que debés dar tu punto de vista al amigo(a), podés recomendarle buscar ayuda o comunicarlo a personas mayores de edad que puedan ayudarlo, pero no podés pretender salvar a esa otra persona, pues la decisión y responsabilidad es de quien consume y muchas veces se necesita de ayuda profesional para que logre salir adelante.

