

DROGAS  
O TÚ

padres



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

**Comunidad de Madrid**

## ¿SABE LO QUE ES UNA DROGA?

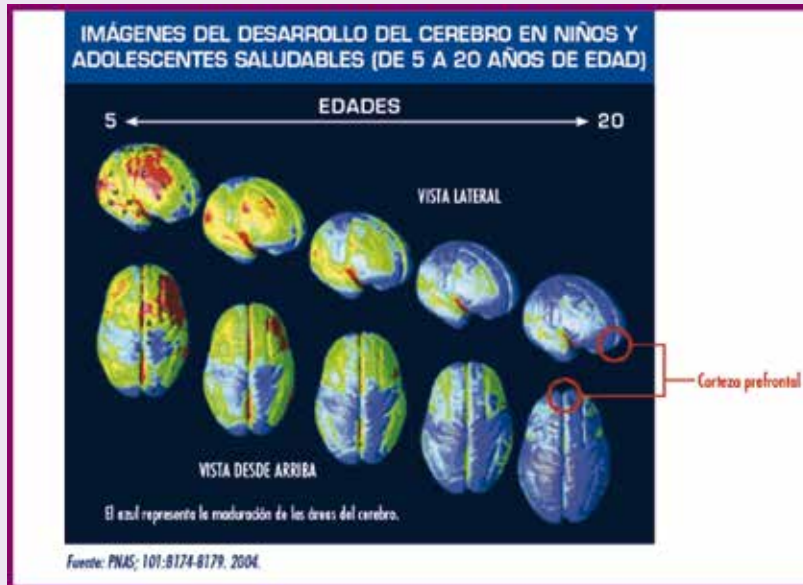
**Una droga** es una sustancia que puede modificar el pensamiento y la conducta de la persona que la introduce en su organismo y, por tanto, la capacidad de modificar el comportamiento y a la larga, conlleva el modo de ser.

**Las drogas comportan siempre un riesgo** muy importante que puede variar según el tipo de sustancia, la manera de consumirla y las características personales de quien las toma.



**Para los adolescentes, tomar drogas es muy peligroso.** Cuando el cerebro se acostumbra a funcionar bajo los efectos de una determinada sustancia, la persona termina desarrollando una dependencia que no le permite vivir libremente su vida.

El **cerebro** es una de las partes más complejas y delicadas del cuerpo. Del cerebro dependen los sentimientos, la forma de pensar, nuestro mundo interior y la capacidad de relacionarnos con otras personas. Las drogas inciden en él de manera directa e interfieren en sus mecanismos de funcionamiento.



**El cerebro continúa desarrollándose hasta la edad adulta y sufre cambios estructurales durante la adolescencia.**

Una de las áreas del cerebro que continúa madurando en la adolescencia es la corteza prefrontal, es decir, la parte del cerebro que nos permite evaluar las situaciones, tomar decisiones juiciosas y mantener nuestras emociones y deseos bajo control. El hecho de que esta parte crítica del cerebro adolescente aún es una obra sin completar, aumenta el riesgo de tomar decisiones equivocadas, como experimentar con drogas o continuar consumiéndolas. Es por esto que si se consumen drogas cuando el cerebro está aún desarrollándose, puede haber consecuencias negativas y de larga duración.

El consumo de drogas interrumpe el funcionamiento normal y saludable del cerebro, tiene serias consecuencias para la salud que pueden durar toda la vida, especialmente en la personas con inestabilidad psíquica o las que se encuentran en proceso de crecimiento como son los adolescentes y jóvenes.

Además, las consecuencias del consumo y abuso de drogas son amplias y con repercusiones no solamente en la salud sino en la vida social (relación con la familia), económicas, laborales y delictivas en todas las edades.



## EFFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE DROGAS EN EL ORGANISMO

**Alcohol:** su consumo puede causar daño al cerebro y a la mayoría de los órganos del cuerpo.

Las zonas del cerebro más sensibles a los daños causados por el alcohol son: la **corteza cerebral**: principal responsable de nuestras funciones cerebrales superiores como son la solución de problemas y la toma de decisiones, **el hipocampo**: fundamental para la ejercitación de la memoria y el aprendizaje; y **el cerebelo**: esencial para la coordinación de todos nuestros movimientos.

**Tabaco:** contiene nicotina que es un estimulante adictivo que se encuentra en los cigarrillos y otras formas de tabaco.

Además, el humo del tabaco aumenta el riesgo del fumador de desarrollar cáncer, trastornos de los bronquios y pulmones y de enfermedades de corazón y vasos sanguíneos.

La tasa de mortalidad asociada con la adicción al tabaco es alarmante. Se ha constatado que el consumo de tabaco ha causado la muerte de aproximadamente 100 millones de personas en el siglo XX y, si las tendencias actuales de tabaquismo continúan, se prevé que el total de muertes en el siglo actual llegará a los mil millones.

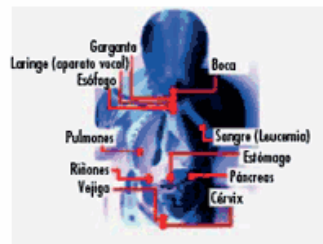
## EL HUMO DEL TABACO AFECTA A TODO EL CUERPO

### La monoamina oxidasa B



Fuente: PNAS; 100: 11600-11605. 2003.

### Fumar cigarrillos produce cáncer en todo el cuerpo



Fuente: The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General. 2004.

**Medicamentos:** están siendo consumidos cada vez más para propósitos no médicos. Esta práctica, no sólo puede causar adicción sino que en algunos casos también puede ser mortal.

Las sustancias adictivas que incluyen los medicamentos más comunes son los analgésicos, los sedantes y los estimulantes y por ello, tienen la capacidad de alterar el pensamiento y el comportamiento de quienes los consumen.

Es preocupante la tendencia emergente de su consumo entre los adolescentes y los jóvenes, que nace de la idea equivocada de considerarlos medicamentos benignos por el hecho de ser recetados por el médico, excluyendo toda peligrosidad y que se ve considerablemente aumentada cuando se ingieren sin receta.

**Cánnabis:** es la sustancia ilegal más consumida después del alcohol y el tabaco en nuestro país. También en la Comunidad de Madrid.

Su consumo provoca el deterioro de la memoria a corto plazo, el aprendizaje, la habilidad de concentración y la coordinación motora. También aumenta la frecuencia cardíaca, puede causar daño a los pulmones, y en algunas personas, puede provocar enfermedades mentales.

Para saber más sobre cómo afecta a la salud de los adolescentes el consumo de alcohol y de cánnabis acceda a los siguientes enlaces:

[\*\*Los padres frente al cánnabis\*\*](#)

[\*\*Los padres frente al “botellón”\*\*](#)

[\*\*El cánnabis y los jóvenes\*\*](#)

[\*\*Jóvenes y alcohol. Una mala compañía\*\*](#)

## ¿QUÉ DROGAS CONSUMEN LOS ADOLESCENTES?

Los principales resultados de la Encuesta sobre el Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias (ESTUDES), realizada cada dos años en la Comunidad de Madrid, revelan que el alcohol, el tabaco y el cánnabis son las sustancias más consumidas por los adolescentes y jóvenes madrileños de 14 a 18 años.

El alcohol, el tabaco y el cánnabis son las drogas a las que más fácilmente acceden los adolescentes.

Consulte los últimos datos de ESTUDES:

[\*\*ESTUDES Comunidad de Madrid\*\*](#)

## ¿PUEDEN CONSUMIR OTRO TIPO DE SUSTANCIAS?

En efecto, conozcamos algunas de ellas:

**Inhalantes:** son sustancias volátiles que se encuentran en muchos productos de uso común, como los limpiadores de horno, la gasolina, las pinturas pulverizadas y otros aerosoles produciendo efectos que alteran la mente.

Los inhalantes son sumamente tóxicos y pueden causar daños al corazón, los riñones, los pulmones y el cerebro. Incluso en el caso de ser una persona sana se puede sufrir un fallo cardiaco a los pocos minutos de abuso repetido de un inhalante.

**Cocaína:** es un estimulante de corta duración que hace que las personas que la consumen tomen la droga muchas veces en un corto periodo de tiempo. El abuso de la cocaína puede tener consecuencias médicas graves e irreversibles relacionadas con el corazón y con los sistemas respiratorio, nervioso y digestivo.

Es una de las sustancias de mayor capacidad adictiva y el tratamiento de su adicción es complejo y duradero en el tiempo.

**Anfetaminas** son estimulantes poderosos que producen sensaciones de euforia y agudeza mental. Los efectos de la metanfetamina, en particular, son sumamente duraderos y perjudiciales para el cerebro.

Las anfetaminas pueden elevar la temperatura del cuerpo a niveles peligrosos (lo que se conoce como “golpe de calor”) y puede llevar a graves problemas de corazón y convulsiones.



**Éxtasis (MDMA):** su consumo produce efectos tanto estimulantes como de alteración de la mente. Puede aumentar la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca, la presión arterial y provocar estrés. El éxtasis también puede ser tóxico para las células nerviosas eliminándolas y deteriorándolas de forma irreversible.

**LSD:** es uno de los alucinógenos más potentes y como tal causa alucinaciones, es decir, alteran la percepción de la realidad. Sus efectos son imprevisibles y los consumidores pueden ver imágenes y colores vívidos, oír sonidos y sentir sensaciones que, aunque parecen reales, no lo son. También es posible que quienes lo consumen tengan emociones o experiencias traumáticas que duren muchas horas. Entre los efectos de corto plazo se incluyen la elevación de la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca y la presión arterial, sudoración, pérdida de apetito, falta de sueño, boca seca y temblores.

**Heroína:** es un opioide de gran capacidad adictiva que produce euforia y una sensación de relajación. Entre sus efectos destacan la disminución de la respiración y el riesgo de contraer enfermedades infecciosas graves, especialmente cuando se inyecta.

**Esteroides:** se pueden recetar para ciertos problemas médicos, pero se consumen con fines ajenos a la medicina para aumentar la masa muscular y mejorar el rendimiento atlético o la apariencia física. Entre las consecuencias graves de su consumo están el acné severo, enfermedades de corazón, problemas de hígado, apoplejía o ataques cerebrovasculares, enfermedades infecciosas, depresión y suicidio.



**Las mezclas de drogas:** es una práctica especialmente peligrosa y generalizada entre los adolescentes y jóvenes. La mezcla va desde el consumo conjunto de drogas legales, como el alcohol y el tabaco, hasta las más peligrosas de medicamentos, o la combinación a veces letal, de heroína o cocaína con otras drogas. No importa el contexto del consumo. Lo verdaderamente esencial es conocer que, debido a las interacciones de una droga con otra, estas prácticas crean riesgos significativamente mayores que los ya peligrosos de cada droga individual.



Para saber más sobre las drogas y sus efectos en la salud pinche en los siguientes enlaces:

[Los padres frente a la cocaína](#)

[Los jóvenes y la cocaína](#)

[Los jóvenes y las drogas de síntesis](#)

[Medicamentos](#)

[Inhalantes](#)

[LSD](#)

[Heroína](#)

[Esteroides](#)

## ¿POR QUÉ ES ÚTIL HABLAR DE DROGAS CON LOS HIJOS?

Hablar de drogas en casa, de manera franca, evitando crear situaciones conflictivas e innecesarias, huyendo del tono catastrofista que puede reforzar las convicciones erróneas sobre las drogas de chicos y chicas (“mis padres exageran, no hay para tanto”) y al mismo tiempo, intentando no banalizar el tema, constituye una exigencia educativa atribuible a la familia como primer y primordial escenario para un crecimiento sano de los hijos.

Lo más importante es encontrar un tono sencillo, razonable y directo, que sea útil y efectivo para alertar de los riesgos de las drogas. La mejor manera es tener un conocimiento de las drogas y sus efectos y estar convencido de los riesgos para la salud y demostrarlo con el ejemplo personal.

**Evitar hablar de drogas o convertirlas en un tema tabú no impide el riesgo ni reduce las probabilidades de que chicos y chicas tengan que enfrentarse a ellas en algún momento de su vida (hemos visto como el alcohol, el tabaco y el cánnabis son las drogas más cercanas y a las que más fácilmente acceden los adolescentes).**

Los padres tienen que procurarse información adecuada y adaptar sus explicaciones a la edad de sus hijos. Se ha de introducir el tema de una manera que no quede forzada, bien a partir de una noticia que se ha visto en televisión, bien por una escena de una película, entre otros. Es importante conocer el tema razonablemente bien, creer lo que se dice y practicarlo.

## Dialogar es indispensable



Hay que decidirse a hablar, siempre que se pueda, con los hijos de temas delicados como son las drogas, aunque las circunstancias no sean óptimas.

### ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA UN DIÁLOGO ÓPTIMO CON LOS HIJOS

**Ser claros:** Las primeras informaciones que los hijos reciben sobre las drogas acostumbran a ser incompletas y confusas. Hay que proporcionarles información seria, contrastada, que no reproduzca los tópicos, sin exageraciones ni falsas moralinas.

**Evitar interrogarles insistentemente** sobre si piensan consumir drogas o si las han tomado ya. Es mucho mejor pedirles su opinión (qué piensan del consumo de drogas por parte de algunos jóvenes, qué peligros ven en ello).

**Evitar las discusiones y peleas,** de modo que la defensa de las drogas no se convierta en una afirmación de su identidad.

**Desautorizar o culpabilizar** de forma permanente con juicios que fácilmente pueden volverse en contra.

**Dialogar no es sólo hablar, sino observar, mostrar interés, crear un espacio de comunicación que permita expresar ideas, dudas y preocupaciones.**

**Hay que aprender a escuchar, provocar la conversación, establecer una relación de confianza y complicidad.**

La labor de los padres pasa por la comunicación, la confianza y la disposición para acompañarles a conseguir la autonomía y la responsabilidad.

No siempre los padres pueden evitar que los adolescentes prueben las drogas por ganas de experimentar o por la influencia del grupo. Su apoyo les puede proporcionar recursos para resistir mejor la presión del entorno.

Por eso:

**No hay que esperar a la adolescencia.** Mientras los hijos son todavía niños o preadolescentes es más fácil introducir consejos y explicaciones sobre las drogas. El aprendizaje de los valores debe ser progresivo.



**Nadie hará el trabajo de los padres.** No se puede pensar que ya son mayores o que ya se ocupará la escuela de explicarles qué son las drogas.

Los padres tienen que asumir su responsabilidad y estar al lado de los hijos.

## POSIBLES PREGUNTAS PARA EMPEZAR UNA CONVERSACIÓN CON LOS HIJOS

- 1 Muchas veces las noticias tratan de los jóvenes que se relacionan con las drogas, el botellón...¡Pero los jóvenes sois muchas más cosas! ¿Tú qué dices?
- 2 Por televisión han dicho que cada vez hay más chicos y chicas que fuman al salir de clase. ¿En tu colegio también? ¿Qué te parece?
- 3 ... ¡Otra vez anuncios de accidentes de coches a causa del alcohol! A mí me preocupa cuando sales de noche...  
¿Lo tienes en cuenta?
- 4 ¿Cuándo sales, te ofrecen drogas? ¿Quién te las ofrece?
- 5 ¿Crees que hay personas a las que no les afectan las drogas? (a raíz de una noticia o de un programa de TV).
- 6 Con tus compañeros de clase, ¿hablas de drogas? ¿Has recibido información por algún profesional últimamente?
- 7 ¿Tienes amigos que ya fuman? Creo que muchos de ellos comienzan a probar porque queda bien y después....
- 8 La otra noche tu padre y yo, cuando salimos vimos a mucha gente “pasada de vueltas”. ¿Cuando tú sales también hay ese ambiente?
- 9 Cuando todos tus amigos están de acuerdo en hacer algo y a ti no te apetece, ¿qué haces?

**El consumo de drogas entre los adolescentes responde a distintos factores:** el afán de descubrimiento, la transgresión de las normas, la necesidad de demostrar la propia personalidad, una estética o el sentimiento de formar parte de un grupo. Los padres deben procurar que los hijos desarrollen un pensamiento crítico en torno a las drogas y que aprendan a divertirse y relacionarse sin recurrir a ellas.

## ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES SI TIENEN SOSPECHAS DE QUE SU HIJO/A ESTÁ CONSUMIENDO DROGAS?

Tienen que hablar del tema relajadamente y sin dejarse llevar por la urgencia, la rabia o la angustia. Es mejor dejar pasar el primer momento de mayor alteración y crear un clima de verdadero diálogo, sin “víctimas” ni “culpables”. Ofrecerse, de manera colaboradora y reflexiva, con preocupación pero sin violencia. Hacer el detective o perseguir a su hijo sólo va a conseguir que se distancie de ellos.

Lo primero que se debe hacer es hablar con él/ella para intentar conocer las razones que le han llevado a tomarlas, y de qué tipo de consumo se trata, si ha sido sólo un hecho puntual y cómo valora los riesgos que comporta su actuación. Pero sobre todo **hay que valorar cuál es la conducta general de su hijo, qué cosas le interesan y cómo se relaciona con sus amigos.**

Se debe procurar no alarmarse injustificadamente. La ayuda de un profesional o una persona de referencia puede ayudar a valorar de manera más efectiva su consumo y determinar las pautas que deben seguirse ante las distintas situaciones.

**Para cualquier duda o información relacionada con los adolescentes y las drogas** puede dirigirse al teléfono 901 350 350 o a la dirección de correo **info901350350@salud.madrid.org** que corresponde al Servicio de Información sobre drogas de la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid. Funciona de lunes a viernes, de 9 a 21 horas, y cuenta con un equipo de profesionales especializados que realiza su labor de manera personalizada y confidencial.

La D.G. de Salud Pública de la Comunidad de Madrid oferta programas y servicios de prevención dirigidos al ámbito educativo, familiar, comunitario y de ocio y tiempo libre, que puede consultar accediendo a la página [http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM\\_Agrupador\\_FP&cid=1142439320383&idConsejeria=1109266187266&idListConsj=1109265444710&idOrganismo=1142439320383&language=es&pagename=ComunidadMadrid%2FEstructura&pid=1109265444699](http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM_Agrupador_FP&cid=1142439320383&idConsejeria=1109266187266&idListConsj=1109265444710&idOrganismo=1142439320383&language=es&pagename=ComunidadMadrid%2FEstructura&pid=1109265444699)

Puede solicitar información sobre drogas en **docudrogas.agad@salud.madrid.org**

DROGAS  
O TÚ



La Suma de Todos

 **Comunidad de Madrid**

[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

padres