

DROGAS
O TÚ

#MayTú

lejos de conductas adictivas,
con y sin sustancia



Docentes

f d i y
#drogasotu
www.drogasotu.com



SITUACIÓN DE PARTIDA DEL CONSUMO DE DROGAS ENTRE JÓVENES ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE MADRID

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 cannabis son las sustancias más consumidas por los adolescentes y jóvenes madrileños de 14 a 18 años. Además, también son esas tres las drogas a las que acceden más fácilmente.

Puedes consultar el último ESTUDES en www.comunidad.madrid/publicamadrid

¿QUÉ ES LA ADICCIÓN?

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** una adicción es una **enfermedad física y psicoemocional** que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

Es una **enfermedad crónica y recurrente** que se caracteriza por la búsqueda y el consumo de drogas o repetición de comportamientos de forma compulsiva, a pesar de sus consecuencias nocivas.

Se considera una enfermedad que afecta al cerebro porque las drogas modifican su estructura y funcionamiento afectando al sistema de gratificación.

Ciertos hábitos de conducta aparentemente inofensivos también pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana (familiar, laboral, social). Estas adicciones comportamentales conllevan los componentes fundamentales de los trastornos adictivos, como son **la falta de control y la dependencia**.

¿QUÉ 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.



¿QUÉ ES UNA ADICCIÓN COMPORTAMENTAL?

Se considera adicción comportamental a la **dependencia a un hábito o comportamiento aparentemente inofensivo**, pero que puede **convertirse en adictivo**. Este comportamiento repetitivo y sin control interfiere en gran medida en la vida familiar, laboral, social, etc.

Las **apuestas online, las salas de juego, la compra compulsiva, la conducta compulsiva sexual, y el uso problemático de las redes sociales**, entre otros, son comportamientos en los que no media sustancia adictiva, pero causan en los usuarios vulnerables una serie de gratificaciones que les colocan en situaciones de alto riesgo para el desarrollo de problemas de adicción.

EFECTOS DE LAS DROGAS EN EL CEREBRO

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.

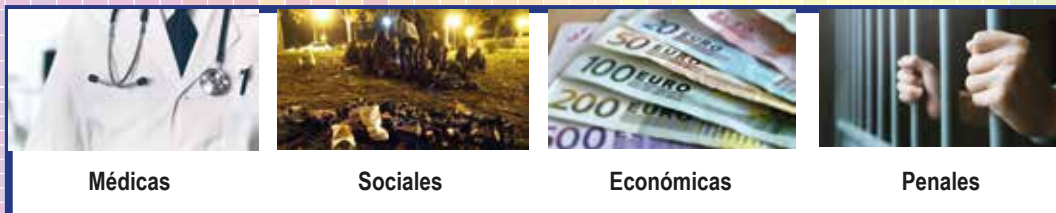
El cerebro continúa desarrollándose hasta la edad adulta y sufre cambios estructurales durante la adolescencia.



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, **incrementa 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 las 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

Conozcamos a continuación los efectos de algunas de ellas:

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. El alcohol es la **sustancia psicoactiva más consumida en España**, tanto por la población general como por los jóvenes. Su consumo se relaciona con más de 60 enfermedades.



Tabaco: contiene **nicotina**, 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.

Cigarrillos electrónicos: presentan riesgos para la salud debido a los **ingredientes de su composición**, los compuestos generados en la combustión y las sustancias químicas en los aerosoles, afectando tanto a consumidores como a quienes están a su alrededor. Algunos contienen nicotina, altamente adictiva y tóxica, con potenciales efectos cardíacos graves y cancerígenos. También causan problemas respiratorios, agravan enfermedades como asma y EPOC, contaminan espacios cerrados con sustancias tóxicas y exponen a metales pesados dañinos.



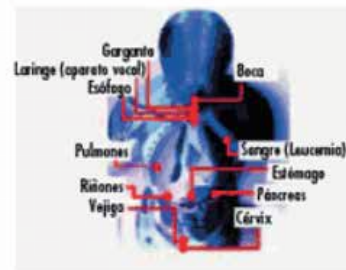
EL HUMO DEL TABACO AFECTA A TODO EL CUERPO

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 considerarles 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.

Cannabis: 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.



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, que producen 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 cardíaco** 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**.



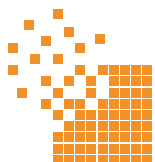
Óxido Nitroso: se le conoce como **'gas de la risa'** y, consumido en pequeñas cantidades, puede causar mareos, desorientación, hormigueo, náuseas, pérdida de equilibrio y, en casos graves, convulsiones por falta de oxígeno. El **uso frecuente** o en grandes cantidades incrementa el **riesgo de daño neurológico** (parestesia, debilidad muscular, dificultad para caminar) que puede ser irreversible. Además, el mal uso de cilindros puede provocar lesiones por congelación o asfixia accidental.



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 **opiode 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.

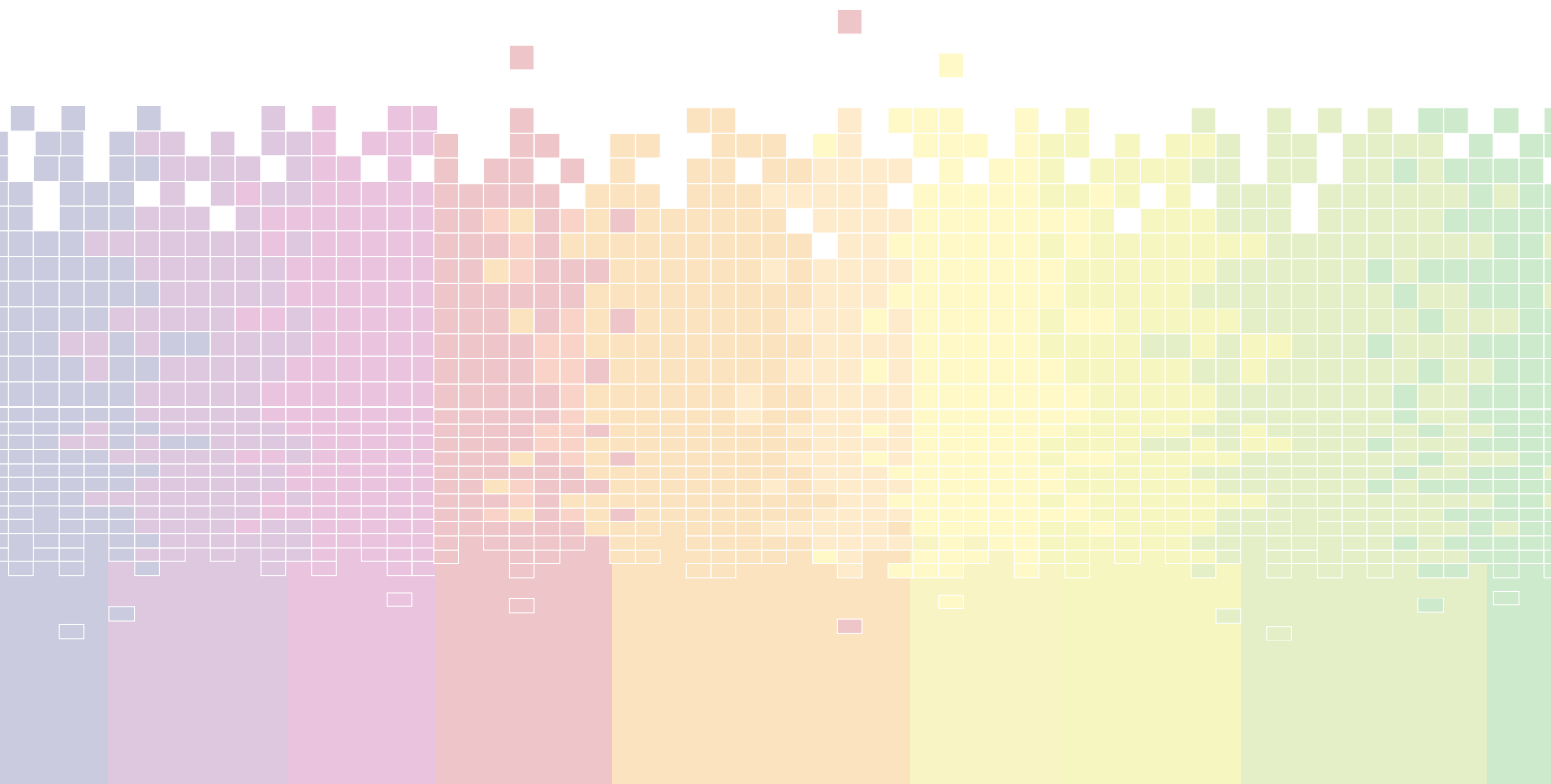


Esteroides: se pueden recetar para ciertos problemas médicos, pero se consumen **con fines ajenos a la medicina para aumentar la masa muscular** y mejorar el rendimiento atlético o la apariencia física. Entre las consecuencias graves de su consumo están el acné severo, enfermedades de corazón, problemas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



Bebidas energéticas y alcohol: la mezcla de bebidas energéticas con alcohol se ha popularizado al crear una **falsa sensación de “no borrachera”**. Esto ocurre porque la cafeína, con su efecto estimulante sobre el sistema nervioso, oculta los signos típicos de la embriaguez. Como resultado, las personas tienden a consumir más alcohol sin darse cuenta de los riesgos. Esta combinación puede desencadenar problemas graves como **convulsiones, ansiedad, irritabilidad, insomnio, dolores de cabeza e incluso, en casos extremos, taquiarritmias**: episodios donde la frecuencia cardiaca, que en reposo debería estar entre 60 y 100 latidos por minuto, pasa a 250 y hasta 300 pulsaciones, es decir, que el corazón prácticamente “enloquece”.



¿CÓMO AFECTA A LOS JÓVENES EL USO COMPULSIVO DE INTERNET?

La **prevalencia estimada de posible uso compulsivo de internet** en los/as estudiantes madrileños/as de 14 a 18 años está **en torno al 20%** y es mayor en las mujeres que en los hombres.

Los/las alumnos/as que presentan uso compulsivo de internet tienen un **menor rendimiento escolar**, unas peores relaciones con los padres y han tenido con mayor frecuencia problemas en el último año.



¿CÓMO HA REVOLUCIONADO LA CIENCIA NUESTRO CONOCIMIENTO SOBRE LAS ADICCIONES?

A lo largo del siglo pasado, los científicos que estudiaban el abuso de drogas trabajaban bajo la sombra de **mitos y conceptos equivocados** sobre la naturaleza de la adicción.

Cuando la ciencia comenzó a **estudiar el comportamiento adictivo** en la década de los treinta del pasado siglo, se pensó que las personas adictas a las drogas tenían una **deficiencia moral y falta de fuerza de voluntad**. Estos puntos de vista motivaron que la respuesta de la sociedad, ante quienes consumían drogas, **fuera entendida como una dificultad ética** en su comportamiento y estilo de vida, **más que como un problema de salud**. Todo ello dirigió el “combate” de las drogas hacia acciones punitivas en lugar de otras de carácter preventivo y terapéutico.

Hoy, gracias a la ciencia, nuestros puntos de vista y respuestas al consumo y abuso de drogas han cambiado sustancialmente. **Los descubrimientos innovadores sobre el cerebro han revolucionado el conocimiento** de las adicciones y nos permite responder con mayor efectividad al problema.



“La drogadicción es una enfermedad del cerebro que se puede tratar”.

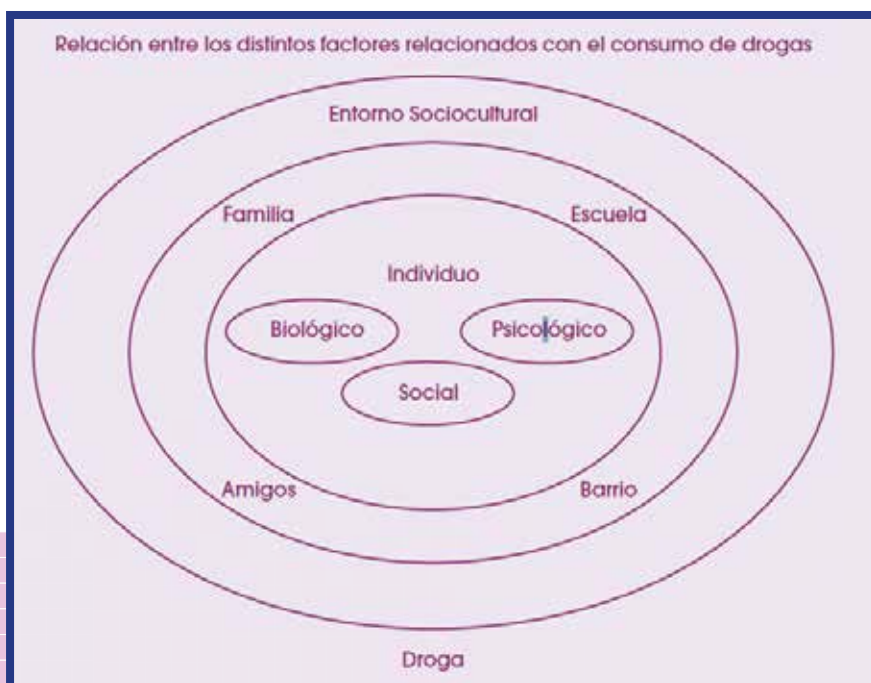
Nora D. Volkow, M.D. Directora Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas

Como resultado de las investigaciones científicas, se sabe **que la adicción es una enfermedad** que afecta tanto al cerebro como al comportamiento. Se han identificado muchos de los **factores biológicos y ambientales**, que inciden directamente en la aparición de una adicción y se comienza a investigar sobre aquellos **otros de carácter genético** que contribuyen al desarrollo y evolución de esta enfermedad.

A pesar de estos avances **todavía hay un gran sector social que no comprende** por qué algunas personas se vuelven adictas a las drogas ni cómo estas cambian el cerebro para fomentar su abuso compulsivo.

INVESTIGACIÓN EN PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS

Las investigaciones en prevención se han dirigido sobre todo a identificar qué factores se relacionan con el consumo de drogas, si bien, no hay un solo factor que determine que alguien se vaya a convertir en un adicto. **El riesgo de convertirse en una persona adicta tiene que ver con su constitución biológica, su sexo y la etapa del desarrollo en la que se encuentra**, además de **aspectos psicológicos** como las experiencias previas o historia de aprendizaje, así como por el entorno sociocultural, es decir, las condiciones familiares, las circunstancias del proceso de escolarización o la comunidad en la que vive. **Conocer estos factores nos permite prevenir** el uso temprano de drogas que, a su vez, puede **reducir el riesgo** de que en el futuro se progrese al abuso y a la adicción. De hecho, la prevención persigue básicamente contrarrestar el efecto de los factores de riesgo y potenciar los de protección frente al consumo de drogas.



Diseñar programas de prevención partiendo del conocimiento que nos aporta la investigación es hoy una realidad. La progresiva incorporación de criterios con base en la **evidencia científica**, nos permite generar programas preventivos con una selección de componentes que han demostrado ser efectivos a través de la misma.

La escuela es el lugar donde transcurre una importante parte de los primeros años de vida. Junto con **la familia**, es el ámbito donde el individuo va creciendo, tanto a nivel individual como social, y adquiere conocimientos y habilidades básicas para su desarrollo.

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.

El **Servicio Itinerante de Prevención de las Adicciones “Drogas o Tú”** constituye uno de los ejemplos, entre otros, de esta oferta.



DROGAS
O TÚ

#MayTú

lejos de conductas adictivas,
con y sin sustancia

Docentes

f d i y
#drogasotu
www.drogasotu.com

