

DROGAS
O TÚ

#MayTú *lejos de conductas adictivas,
con y sin sustancia*



Primaria


#drogasotu
www.drogasotu.com



Existen algunas sustancias que, al consumirlas dañan nuestra salud y, además, son adictivas. También hay hábitos que lo son. Vamos a conocerlas mejor para saber por qué debemos evitarlas.

¿QUIERES SABER CUÁLES SON LOS EFECTOS DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS DAÑINAS Y ADICTIVAS?

El **tabaco** contiene **nicotina**, un **estimulante adictivo** presente en cigarrillos y otras formas de tabaco. El humo del tabaco aumenta el riesgo de desarrollar y afectar a los bronquios, el corazón o los vasos sanguíneos. La tasa de mortalidad asociada con la adicción al tabaco es alarmante. El uso de tabaco causó la muerte de aproximadamente 100 millones de personas en el siglo XX y, si las tendencias actuales continúan, se calcula que el total de muertes en el siglo actual alcanzará los mil millones.



Los **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 **alcohol** puede **causar daño al cerebro** y a muchos órganos del cuerpo. Las partes del cerebro más afectadas por el alcohol son las que nos ayudan a resolver problemas y tomar decisiones, las que usamos para aprender y recordar, y las que controlan nuestros movimientos y equilibrio. Si el cerebro se daña, estas funciones no trabajan bien.



El abuso los **medicamentos** aumenta cada día, **con fines no médicos**.

Esta práctica **puede causar adicción e incluso ser mortal**. Entre los medicamentos más comúnmente abusados se encuentran analgésicos, sedantes y estimulantes. Es inquietante que esta tendencia esté en aumento entre adolescentes y adultos jóvenes, quienes tienen la percepción errónea de que, por ser recetados, no son peligrosos, incluso cuando se toman sin receta.

Nunca debemos tomar un medicamento sin receta y, los que nos han recetado, solo debemos tomarlos durante el tiempo que nos indique el personal sanitario.

El **Cannabis** es la sustancia ilegal más consumida. Esta droga **afecta la memoria a corto plazo**, el aprendizaje, la capacidad de concentración y la coordinación. Además, **aumenta la frecuencia cardíaca**, puede causar daños en los pulmones y, en personas susceptibles, puede llevar a psicosis.



¿TAMBIÉN SON ADICTIVOS LOS HÁBITOS?

Efectivamente, las apuestas online, las salas de juego, la compra compulsiva, la conducta compulsiva sexual, el uso problemático de las redes sociales y el uso compulsivo de internet, entre otros, son comportamientos en los que no hay una sustancia, pero pueden causar problemas de adicción.

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 afecta a la vida familiar, laboral, social, etc.



DROGAS
O TÚ

#MayTú

lejos de conductas adictivas,
con y sin sustancia

Primaria


#drogasotu
www.drogasotu.com

