

DROGAS
O TÚ

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



Secundaria


#drogasotu
www.drogasotu.com



¿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, puede cambiar su modo de ser. Consumir drogas es un riesgo importante para la salud; este riesgo depende del tipo de sustancia, la manera de consumirla y las características personales de quien la toma.

El adolescente que consume drogas inicia un **camino peligroso** en el que su cerebro se acostumbra a funcionar bajo los efectos de estas sustancias, lo que **provoca una adicción** que le impide vivir con libertad.



¿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.

¿CUÁLES SON LAS DROGAS QUE MÁS CONSUMEN LOS ADOLESCENTES Y JÓVENES?

Según la **Encuesta sobre el Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias (ESTUDES)**, las sustancias más consumidas por adolescentes y jóvenes de 14 a 18 años en la Comunidad de Madrid son el alcohol, el tabaco y el cánnabis.

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



¿CUÁLES SON LOS EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS?

Alcohol: su consumo puede **dañar el cerebro** y la mayoría de los órganos del cuerpo. Las áreas del cerebro más afectadas son: la corteza cerebral, responsable de funciones como la solución de problemas y la toma de decisiones; el hipocampo, fundamental para la memoria y el aprendizaje; y el cerebelo, esencial para la coordinación de movimientos. El alcohol es la **sustancia psicoactiva más consumida en España** y se relaciona con más de 60 enfermedades.



Tabaco: contiene **nicotina**, un **estimulante adictivo**. Su humo aumenta el riesgo de desarrollar cáncer, enfermedades pulmonares y cardiovasculares. La mortalidad asociada al tabaco es alta y se prevé que, de seguir las tendencias actuales, causará mil millones de muertes en este siglo.

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.



Medicamentos: cada vez se consumen más con **fines no médicos**. Los analgésicos, sedantes y estimulantes, entre otros, tienen **capacidad para crear adicción y alterar el comportamiento**. Hay una tendencia creciente de consumo entre adolescentes, quienes los consideran erróneamente menos peligrosos por ser recetados.



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 cardíaca, 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”.



¿AFECTAN EL TABACO Y EL ALCOHOL AL APARATO REPRODUCTOR?

El alcohol **altera las hormonas necesarias para la fertilidad** tanto en hombres como en mujeres, afectando la producción de esperma y la calidad de los óvulos. En el embarazo, el alcohol atraviesa la placenta y llega al feto, donde puede causar el **Síndrome Alcohólico Fetal (SAF)**, una condición que resulta en defectos congénitos, retrasos en el crecimiento y problemas cognitivos.

El tabaco afecta a los órganos reproductores en ambos sexos. En las mujeres, aumenta el riesgo de infertilidad, embarazos ectópicos y abortos espontáneos. En hombres, el tabaco reduce la calidad y movilidad de los espermatozoides, lo cual reduce su fertilidad. Durante el embarazo, el tabaco se asocia con partos prematuros, bajo peso al nacer y riesgos de mortalidad perinatal.

¿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.



ADEMÁS DE TABACO Y ALCOHOL ¿QUÉ OTRO TIPO DE SUSTANCIAS SE CONSUMEN?

Inhalantes: son **sustancias volátiles** presentes en productos de uso común, como limpiadores de horno o gasolina, que pueden causar daños al corazón, riñones, pulmones y cerebro. **Su uso repetido puede provocar fallos cardíacos**, incluso en personas sanas.



Cocaína: es un **estimulante** que, por su corta duración, **hace que se consuma varias veces en poco tiempo**. Puede causar graves problemas en el corazón y el sistema respiratorio, entre otros, y tiene un alto potencial adictivo.

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: **estimulantes** que **producen euforia y agudeza mental**. Su consumo puede elevar peligrosamente la temperatura corporal y **causar problemas cardíacos**.

Éxtasis (MDMA): produce **efectos estimulantes y altera la percepción**. Puede aumentar la temperatura corporal y causar daños irreversibles a las células nerviosas.



LSD: **alucinógeno potente** que **altera la percepción de la realidad**, provocando alucinaciones que pueden durar horas. Entre los efectos se incluyen aumento de temperatura, frecuencia cardíaca y presión arterial.

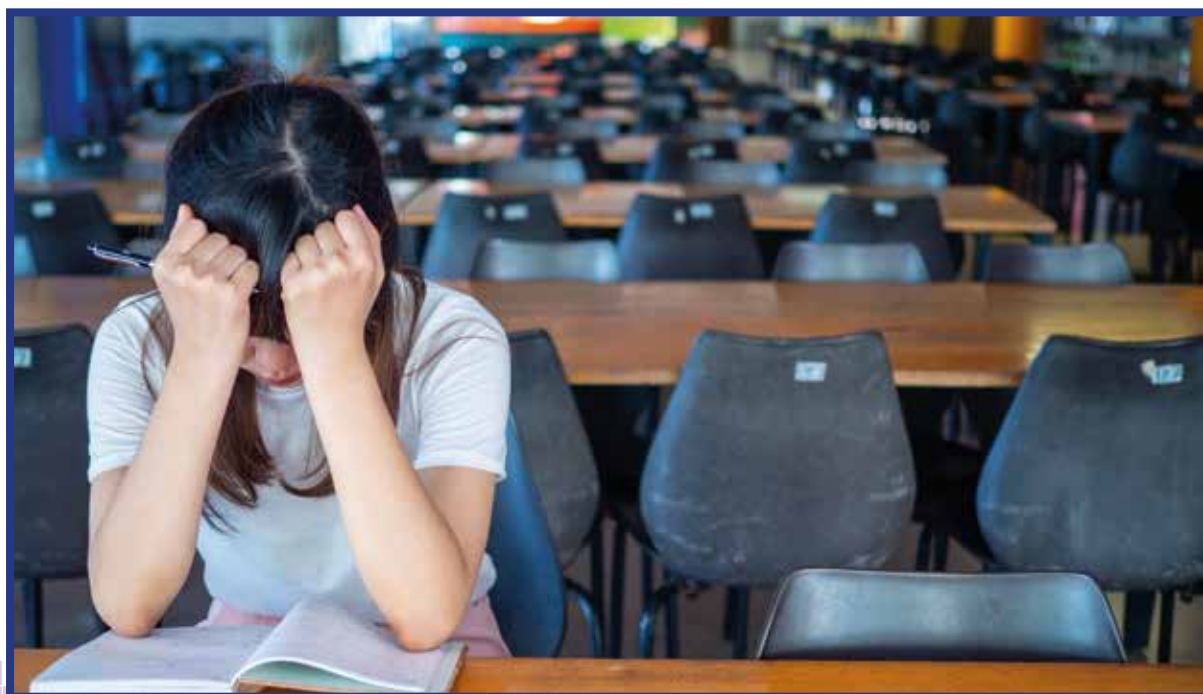
Heroína: **opiode de gran capacidad adictiva** que disminuye la respiración y aumenta el riesgo de contraer enfermedades infecciosas graves al inyectarse.



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.

¿POR QUÉ EL CÁNNABIS ES UNA DROGA? ¿QUÉ EFECTOS TIENE?

El consumo de cannabis **afecta la memoria, el aprendizaje, la concentración y la coordinación**. También puede aumentar la frecuencia cardíaca, causar problemas pulmonares y, en algunos casos, provocar enfermedades mentales. Es la **primera droga ilegal** más consumida en España.



DROGAS
O TÚ

#MayTú

lejos de conductas adictivas,
con y sin sustancia

Secundaria

f d i y
#drogasotu
www.drogasotu.com

