



# DROGAS

Preguntas más frecuentes



# DROGAS

**Preguntas** más frecuentes

# »»»»»»»»»» INDICE

Página

Introducción  
Presentación

## CAPÍTULO I

### »»»»»»»»»» LAS DROGAS Y SUS EFECTOS

01	¿Qué es una droga? _____	1
02	¿Qué tipos de drogas existen?_____	2
03	¿Qué es la farmacodependencia o drogadicción?_____	3
04	¿Qué tipo de consumidores existen?_____	4
05	¿Qué efectos pueden generar las drogas?_____	6
06	¿El alcohol y el tabaco se consideran drogas?_____	11
07	¿El consumo de alcohol y tabaco en un adolescente incrementa el riesgo de usar otras drogas?_____	12
08	¿Es más peligroso consumir una droga que otra?_____	13
09	¿En qué lugares se suelen conseguir drogas con mayor facilidad?_____	13
10	¿Quién es la persona que comúnmente ofrece una droga por primera vez?_	14
11	¿En que momento se convierte en problema el uso de drogas? _____	15
12	¿Qué problemas se asocian al consumo de drogas? _____	16
13	¿El consumo de drogas es provocado por factores genéticos o hereditarios?_	16

## CAPÍTULO II

### »»»»»»»»»» POR QUÉ SE CONSUMEN LAS DROGAS

14	¿Por qué alguien consume drogas?_____	17
15	¿La drogadicción es un vicio, una enfermedad o un problema social?_____	18
16	¿Quiénes son más vulnerables para consumir drogas?_____	18
17	¿Cuáles son las principales drogas que se consumen en Costa Rica?_____	19

18	¿Qué tan importantes son los factores de riesgo en el inicio del consumo de drogas?_____	20
19	¿Son los padres responsables del consumo de drogas en sus hijos? _____	22
20	¿Cómo influyen las relaciones familiares para evitar o propiciar el consumo de drogas?_____	22
21	¿La violencia familiar representa un factor de riesgo para abusar de drogas?_	25
22	¿Por qué si una familia es unida, uno de sus miembros puede llegar a usar drogas?_____	25
23	¿Es la pobreza un factor de riesgo para el consumo de drogas?_____	26
24	¿La manera de vestir, hablar y escuchar música de un adolescente, se relaciona con el consumo de drogas?_____	27
25	¿Son las conductas violentas durante la infancia un factor de riesgo para el consumo de drogas?_____	27
26	¿Qué es el estrés?_____	28
27	¿Cómo influye el estrés en el consumo de drogas?_____	29
28	¿El consumo de drogas deriva siempre en un comportamiento delictivo?_____	29

### CAPÍTULO III



#### EL CONSUMO DE DROGAS Y SUS CONSECUENCIAS

29	¿Qué diferencia hay entre uso, abuso y dependencia de drogas?_____	30
30	¿Si el consumo de drogas hace daño, por qué en algunas personas que consumen con frecuencia no se presentan consecuencias graves?_____	31
31	¿Qué consecuencias puede haber durante la gestación de un niño por el consumo de drogas de su madre?_____	32
32	¿El consumo de drogas puede afectar la actividad sexual de una persona?_____	33
33	¿Si uso drogas, me puede dar SIDA?_____	34

### CAPÍTULO IV



#### CÓMO PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS

34	¿Qué son los factores de protección en el consumo de drogas?_____	35
35	¿Qué es la autoestima?_____	35
36	¿Puede la autoestima prevenir el consumo de drogas?_____	37

	<b>Página</b>
<b>37</b> ¿Qué es la asertividad? _____	38
<b>38</b> ¿Cómo influye la asertividad en la prevención de drogas?	39
<b>39</b> ¿Cuántos tipos de comunicación existen? _____	40
<b>40</b> ¿Qué es el apego escolar? _____	41
<b>41</b> ¿La escuela protege del consumo de drogas? _____	41
<b>42</b> ¿Cómo influye el interés escolar en la prevención de las drogas? _____	42
<b>43</b> ¿Qué son las habilidades para vivir? _____	43
<b>44</b> ¿Por qué son importantes las habilidades para vivir en la prevención del consumo de drogas? _____	45
<b>45</b> ¿Qué es la resiliencia? _____	46
<b>46</b> ¿Por qué es importante la resiliencia para evitar el consumo de drogas? _____	46
<b>47</b> ¿Por qué participar en la prevención de drogas cuando ni mi familia ni yo tenemos este problema? _____	47
<b>48</b> ¿Cómo identificar cuando una persona consume drogas? _____	48
<b>49</b> ¿Cómo saber si alguien en mi familia está en riesgo de consumir drogas? _____	49
<b>50</b> ¿Cómo saber si los cambios en mis hijos adolescentes se deben al consumo de drogas o a la etapa por la que atraviesan? _____	50
<b>51</b> ¿Cómo puedo hablar con mis hijos sobre los riesgos de consumir drogas? _____	50
<b>52</b> ¿Cuáles son los límites o las reglas que deben considerar los padres de familia con respecto al consumo de alcohol de sus hijos e hijas? _____	51
<b>53</b> ¿Cómo puedo hablar con mis padres sobre las drogas? _____	52
<b>54</b> ¿Cómo hablarle a mi hermano menor de drogas? _____	52
<b>55</b> ¿Es conveniente hablar de drogas con un niño preescolar? _____	54
<b>56</b> ¿Cómo prevenir que mis hijos consuman drogas? _____	55
<b>57</b> ¿Qué papel desempeñan los valores personales y familiares en la prevención del consumo de drogas? _____	56
<b>58</b> ¿Difundir los efectos de las drogas ayuda a prevenir su uso? _____	57
<b>59</b> ¿Cómo influye el consumo de alcohol y tabaco en la conducta de los hijos? _____	57
<b>60</b> ¿Son importantes las responsabilidades compartidas dentro de la familia? _____	58
<b>61</b> ¿Por qué es importante utilizar adecuadamente el tiempo libre? _____	59
<b>62</b> ¿Cómo establecer un equilibrio entre la confianza y la autonomía del hijo adolescente? _____	60
<b>63</b> Si un adolescente no fuma, no toma alcohol ni consume drogas, ¿estará en desventaja para relacionarse con otras personas de su edad? _____	61
<b>64</b> ¿Por qué en lugares de convivencia se ha vuelto costumbre el consumo de tabaco y alcohol, y en ocasiones de otras drogas? _____	63
<b>65</b> Si mi hijo quiere aprender a tomar alcohol ¿Es mejor que lo haga en casa? _____	64

	Página
66	¿Qué puedo hacer para rechazar una invitación de mis amigos para que pruebe drogas? _____ 64
67	¿Qué puedo hacer si me entero de que mi hijo frecuenta a amistades que consumen drogas? _____ 65
68	¿Qué puedo hacer si me entero de que mi hijo usa drogas? _____ 66
69	¿Cómo tratar a una persona cercana que consume drogas? _____ 68
70	¿Por qué mis padres me prohíben consumir alcohol y tabaco, cuando ellos lo hacen? _____ 69
71	¿Qué puedo hacer para que mi madre o padre deje de fumar y/o beber alcohol? _____ 69

## CAPÍTULO V

### »»»»» CÓMO ATENDER EL PROBLEMA DE DROGAS

72	¿Se puede motivar a alguien que consume drogas para que acuda a tratamiento? _____ 71
73	¿Cómo es el tratamiento para las personas adictas? _____ 73
74	¿Es necesario el internamiento para una persona que está en tratamiento? _____ 76
75	¿Cómo puedo ayudar a un amigo o familiar que se droga para que acuda a tratamiento? _____ 76
76	¿Puede una persona rehabilitada integrarse por completo a una vida normal? _____ 78
77	¿La familia tiene algún papel en la rehabilitación? _____ 79
78	¿Si una persona adicta a las drogas se niega a acudir a tratamiento, es recomendable que lo haga la familia? _____ 79
79	¿Es curable la drogadicción? y ¿Cuánto tiempo tarda su tratamiento y rehabilitación? _____ 80
80	¿Puede una persona adicta dejar las drogas sin acudir a tratamiento? _____ 81
81	¿Por qué alguien que ha recibido tratamiento vuelve a consumir drogas? _____ 82
82	¿Por qué existen personas que intentan dejar de consumir alcohol u otras drogas y no pueden hacerlo? _____ 83

### »»»»» DÓNDE SOLICITAR AYUDA

83	¿Dónde o a quién puedo recurrir para conocer más sobre la prevención y el tratamiento de problemas relacionados con el consumo de drogas? _____ 84
84	¿Qué debo hacer si tengo conocimiento de que en mi comunidad se venden drogas? _____ 84
85	¿Qué debo hacer si sospecho que personas menores de edad venden drogas en la institución educativa? _____ 85
86	¿Cómo puedo participar como voluntario en la prevención de drogas? _____ 86

GLOSARIO _____ 87
Bibliografía _____ 92



## INTRODUCCION

Muchos de los aspectos relacionados con las drogas (consumo, tráfico, publicidad, etcétera) han ido ganando terreno en los referentes de la vida diaria de casi todas las personas; por ejemplo, a diferencia de hace algunos años, hoy día es más común escuchar en la televisión dentro del horario familiar la palabra “droga”. Esta tendencia no muestra intención de cambiar; por el contrario, quizá dentro de poco tiempo se oiga más veces en un solo día y en lugares donde antes resultaba muy raro mencionarla. Por eso, la mejor forma de evitar que las drogas se conviertan en un problema personal o familiar es, en principio, estar bien informados del tema.

No obstante, debe tenerse sumo cuidado con la información que se obtiene de las drogas y los problemas asociados con su consumo, ya que algunas veces proviene de personas o grupos que, respondiendo a intereses más particulares, no ofrecen una garantía de su veracidad. Ante ello, es importante que se verifique si las referencias están respaldadas por investigaciones científicas. En este sentido, el contenido de este libro, además de ofrecer un lenguaje accesible y claro, sustenta su información en investigaciones nacionales e internacionales, así como en los 34 años de experiencia que tiene Centros de Integración Juvenil en la atención integral de la farmacodependencia en México.

Cuando se utiliza el término “droga”, se hace referencia tanto a aquellas sustancias legales como ilegales que, al consumirlas, pueden originar distintos trastornos físicos o mentales y, en su caso, desencadenar diversas formas de dependencia (física, psicológica o social). Desde esta lógica, “drogas” no sólo se limita a sustancias como la marihuana o la cocaína, sino también a otras como el alcohol y el tabaco, que son causantes de graves daños de salud y de convivencia social, principalmente entre los jóvenes.

Quizá por el hecho de que el alcohol y el tabaco son drogas permitidas en nuestra sociedad, se tenga comúnmente la idea de que éstas forman parte del proceso natural de maduración de las personas. Pero mantener esta actitud permisiva, representa muchos riesgos si no se toman medidas para evitar o disminuir los daños que un consumo problemático conlleva al consumidor y a su entorno. Para ello, es preciso tener en cuenta dos cosas:

- Que el consumo de drogas (cualquiera que éstas sean) no forma parte de la vida cotidiana de la inmensa mayoría de los jóvenes.
- La mayor parte de las personas que prueban las drogas en determinada ocasión, deja de consumirlas después de algunos contactos con ellas.

Cuando se formula una pregunta, la posibilidad de respuesta puede ser diversa, porque implica asumir una posición y definir un punto de vista. En este sentido, las respuestas que se exponen en este libro no pretenden ser formas únicas de entender las drogas y los problemas asociados con su consumo, sino una manera de transmitir la experiencia que nuestra institución ha acumulado sobre este complejo fenómeno.





## PRESENTACION

La Declaración Política de Principios rectores de la República de la Demanda de Drogas, que los estados miembros de las Naciones Unidas consensuaron en el periodo extraordinario de sesiones de la Asamblea General dedicado a la acción común para contrarrestar el problema mundial de las drogas del 8 a 10 de junio de 1998 (conocidas como las declaraciones de UNGASS 1998), marca de hito en la respuesta internacional al fenómeno de las drogas.

En esta Declaración el eje definido como fundamental en las estrategias contra las drogas es la prevención, basada en la educación y en la formación de actitudes y valores, en particular a los niños y los jóvenes. La prevención, igualmente, debe enmarcarse en una perspectiva amplia dentro de lo que denomina “promoción de la salud” como tema transversal. Como los estados miembros de la ONU declararon en aquella Asamblea General: “la conciencia y responsabilidad de la sociedad y la movilización de la comunidad son elementos de suma importancia de las estrategias específicas de reducción de la demanda de drogas”

En este marco, la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito convocó a países Centroamericanos a reunirse y a elaborar estrategias específicas para la región.

El resultando de dicha convocatoria, en otoño 2003, fue una serie de propuestas para la implementación de programas de prevención escolar dentro de la región, considerando que la escuela es un eje fundamental entre los niños y los jóvenes y la comunidad en donde viven.

No obstante, el problema de las drogas es complejo y surgen diversas interrogantes: ¿Qué es una Droga?, por ejemplo. La información que se utilice en los programas educativos y de prevención debe ser clara, científicamente exacta y fiable, culturalmente válida, y oportuna. La publicación de “Drogas: Las Preguntas más Frecuentes” es parte del primer piloteo de las estrategias centroamericanas en prevención escolar, cuyo contenido será un importante apoyo para los jóvenes, sus padres y el personal de las 12 escuelas costarricenses que van a ejecutar el programa. Posteriormente las estrategias establecerán los principios bajo los que deberá actuar la cooperación regional.

Cabe decir que el libro “**Las Preguntas Frecuentes**” ha sido implementado previamente en México por el Centro de Integración Juvenil A.C. (CIJ). Posteriormente, adaptado a la realidad costarricense por el Instituto Costarricense sobre Drogas (ICD), acreditado por el Instituto sobre Alcoholismo y Fármaco dependencia (IAFA) y revisado por el Ministerio de Educación Pública de Costa Rica (MEP). Es, por lo tanto, el fruto del consenso y del trabajo de toda una serie de instituciones y personas a las que, desde esta página, quiero agradecer el entusiasmo y esfuerzo que han puesto en su elaboración.

**José Vila del Castillo**

*Representante de la Oficina de las Naciones Unidas contra las Drogas y el Delito*

# DROGAS

## Preguntas más frecuentes

**Instituto Costarricense sobre Drogas (ICD)**

**Versión Original:**

Drogas: las 100 preguntas mas frecuentes  
Centro de Integración Juvenil (CIJ), México

**Escrita por:**

Dr. Luis R. Solís Rojas  
Alejandro Sánchez Guerrero  
Rafael Cortés Fuentes

**Versión adaptada para Costa Rica, por:**

M.Sc Humberto Elizondo Salazar (ICD)

**Asesoría Científica**

Dr. Luis R. Solís, (CIJ)  
Licda. Patricia Méndez (MEP)  
Dra. Guiselle Amador, (IAFA)

**Diseño y Diagramación:**

Milagro Aguilar Gutiérrez

## LAS DROGAS Y SUS EFECTOS

### 1. ¿Qué es una droga?

La droga es una sustancia o mezcla de sustancias, distintas a las necesarias para el mantenimiento de la vida (alimento, agua, oxígeno), que al introducirse en un organismo vivo, modifica alguna de sus funciones y a veces la propia estructura de los tejidos. Estos cambios también incluyen alteraciones en el comportamiento, las emociones, las sensaciones y los pensamientos de las personas.

En términos muy amplios, podemos decir que ¡Estamos rodeados de drogas!: los medicamentos que tenemos en el botiquín, como los antibióticos y la aspirina son drogas; el té, el café, los refrescos de cola (que contienen cafeína), las bebidas alcohólicas, el tabaco, todos ellos contienen droga y, por supuesto, las que estamos acostumbrados a llamarles drogas: marihuana, cocaína, heroína, éxtasis, etcétera.

El grado de modificación que estas sustancias pueden causar al organismo va en función del tipo de droga consumida, la personalidad del consumidor, las expectativas que este tenga con respecto a los efectos y al lugar donde se consume. Por ejemplo: si una persona que es normalmente tímida se encuentra en una fiesta y tiene deseos de bailar, posiblemente beba cierta cantidad de alcohol para desinhibirse y atreverse a hacerlo.

Se piensa comúnmente que el alcohol y el tabaco no son drogas; a pesar de que éstas cumplen con todas las características señaladas anteriormente. El consumo de alcohol y el tabaco suelen afectar severamente la salud, e incidir negativamente en las relaciones y la comunicación de las personas, de la misma manera sucede con las llamadas drogas ilegales o prohibidas, como la marihuana, la cocaína, la heroína, etc.

## 2. ¿Qué tipos de droga existen?

Antes de dar a conocer los diferentes tipos de drogas que existen, es importante que conozcamos que las drogas o sustancias químicas pueden ser de origen natural, sintética o semisintética, las cuales al ser consumidas por las personas pueden llegar a producir cambios importantes a nivel psicológico, fisiológico y de comportamiento.

Estos cambios son producidos por los efectos que las drogas causan en el sistema nervioso central y que ocasionan problemas de abuso y dependencia, a estas se les conoce como drogas psicoactivas. También vamos a encontrar sustancias químicas que son utilizadas para diagnosticar, prevenir, tratar y aliviar las enfermedades, estas son conocidas como fármacos o medicamentos y también son capaces de crear dependencia en las personas. Teniendo claro que las drogas producen diferentes efectos, podemos hablar ahora de los tipos de sustancias y de cómo se les clasifica dependiendo del interés que se tenga:

» Desde el punto de vista de los Organismos Judiciales, las drogas se clasifican en: legales, ilegales; lícitas e ilícitas; controladas, y no controladas.

» También se clasifican por su origen en: naturales, sintéticas o semisintéticas.

» Las industrias las clasifican a partir de su uso en: medicamentosas o alimenticias.

» También se clasifican según sus efectos en el Sistema Nervioso Central:

### a) Depresoras

- » Alcohol
- » Barbitúricos
- » Benzodiazepinas
- » Derivados del Opio, tales como la morfina, la heroína y codeína

### c) Alucinógenos

- » Ácido Lisérgico (LSD)
- » Psilocibina (Hongos)

### b) Estimulantes

- » Cafeína
- » Cocaína (Crak)
- » Anfetaminas (Éxtasis)
- » Fenilciclidina

### d) Marihuana

### e) Tabaco

### 3. ¿Qué es la farmacodependencia o drogadicción?

La farmacodependencia o drogadicción es el resultado de un proceso muy complejo, en el que se ven involucrados una serie de factores que intervienen en su determinación, esto quiere decir que el inicio del consumo de sustancias no se debe a una sola causa, sino a varias razones. A estos factores se les conoce como "Factores de Riesgo y Factores de Protección". La relación que se da entre los factores de riesgo, los protectores, los ambientales y los hereditarios durante el desarrollo humano de la persona, llegan a ser una influencia importante que lo coloca en un estado de vulnerabilidad al consumo.

Es importante considerar que la farmacodependencia o drogadicción modifica el carácter y el comportamiento de las personas, generando cambios en su estado de ánimo, hábitos alimenticios, ocupaciones diarias, así como cambios en el organismo, afectando tanto su estado de salud, como las relaciones con la familia, con los amigos, en la escuela y en el trabajo. La relación entre una droga y la persona que la utiliza es por lo regular voluntaria y auto administrada, y puede provocar un deseo irresistible por continuar usando una o varias drogas.

El inicio en el consumo de sustancias es por lo general esporádico y se acompaña por una sensación de autocontrol, no obstante la capacidad de las drogas psicoactivas de producir cambios en el sistema neurofisiológico de la persona, lleva a producir cambios psicológicos tales como la manera en que se percibe la realidad, su interpretación y los juicios adoptados. Conforme la persona continúa utilizando sustancias se pasa de un consumo esporádico a uno más abusivo, lo cual implica una desensibilización de las células cerebrales al efecto de la droga, esto lleva a que la persona aumente el consumo de sustancias para obtener el efecto deseado.

El aumento en la cantidad y la frecuencia de consumo, lleva a que la persona quiera repetir la administración de la droga, este deseo irresistible por experimentar el efecto gratificante y no el malestar que se produce a partir de la ausencia de la sustancia, se le conoce como "dependencia psicológica".

Asimismo, el aumento del consumo lleva a que se desarrolle un vínculo entre la persona

y la droga, a la vez que una necesidad de mantener ciertas cantidades de droga en el organismo, este proceso de neuroadaptación posee dos componentes: el primero es la tolerancia o la necesidad de consumir mayores cantidades de drogas para experimentar los mismos efectos; el segundo es el síndrome de abstinencia, el cual se refiere a las molestias o síntomas ocasionadas por abstinencia del consumo de sustancias psicoactivas, la cual puede intensificar la conducta de apetencia por la droga.

## 4. ¿Qué tipo de consumidores existen?

**Los usuarios de drogas pueden clasificarse a partir de sus conductas de consumo, esto es, de acuerdo con la frecuencia y cantidad de droga que consumen:**

### › De Uso

El término “uso” hace referencia al consumo de una sustancia psicoactiva, a su utilización, o al gasto de alguna sustancia ya sea con fines terapéuticos o de socialización, sin que esto produzca algún efecto que amerite la atención médica, o alguna repercusión de tipo social o familiar. En este sentido debe entenderse el uso como un consumo aislado, ocasional, episódico, sin ningún ritmo en la habitualidad, sin tolerancia o dependencia.

### › De Abuso

Se denomina “abuso” de sustancias psicoactivas cuando la persona consumidora presenta un patrón adaptativo de uso, que conduce a un deterioro significativo, manifestado por uno o más de los siguientes criterios:

- › Uso repetido de la sustancia que lleva a problemas laborales, escolares y familiares
- › Uso periódico en situaciones que llevan a un peligro físico.
- › Problemas legales y con las figuras de autoridad relacionados con el consumo.
- › Uso continuo de sustancia a pesar de presentar problemas sociales, personales, con amigos (as) con la familia, causados por los efectos de la sustancia.
- › De presentarse diferentes síntomas o compulsión y marcada tolerancia se clasifica como dependencia.

## » Dependencia

La característica fundamental de la dependencia a sustancias psicoactivas es un conjunto de síntomas como: cambios en el conocimiento (cognitivos), el comportamiento (conductuales) y en el organismo (fisiológicos), que indican que la persona ha perdido el control del uso de sustancias y que las utiliza a pesar de las condiciones adversas.

En la dependencia se incluye la "tolerancia" y la "supresión", aunque no siempre aparecen. Por ejemplo las personas que presentan tolerancia y supresión no siempre pueden clasificarse como dependientes, tal es el caso de un paciente sometido a cirugía, que desarrolla tolerancia a los medicamentos prescritos .

De igual manera puede presentarse el caso contrario, o sea un consumidor habitual de marihuana, que ha perdido el control para su uso, sin presentar signos de tolerancia o supresión.

**Para diagnosticar dependencia se requiere que la persona presente tres o más criterios de los que a continuación se detallan:**

- » Consumo de sustancia en mayor cantidad o por un período largo.
- » Deseo persistente y uno o más intentos para reducir, controlar el uso de la sustancia.
- » Las actividades sociales, ocupacionales y recreativas son reducidas o desplazadas por el uso de la sustancia.
- » Uso constante de la sustancia a pesar de problemas sociales, psicológicas o físicos, causados o por la droga.
- » Marcada tolerancia: necesidad de consumir mayores cantidades de droga para lograr el efecto deseado.
- » Síndrome de supresión o abstinencia: cambio de conductas con manifestaciones en el organismo y el conocimiento, que ocurre cuando las concentraciones disminuyen o se suspende su consumo; después de un uso fuerte y prolongado de una sustancia.

## »»»»» 5. ¿Qué efectos puede generar las drogas?

Los efectos que producen las drogas en el organismo de las personas varían en función del tipo de sustancia que utilice. De acuerdo a sus efectos se pueden clasificar en:

### » Depresores

Las drogas depresoras actúan sobre el sistema nervioso central produciendo agotamiento, pérdida de fuerza y de ánimo. También disminuye las capacidades motoras, así como las del lenguaje, percepción de la realidad, los consumidores pierden el control y equilibrio, en los casos más severos lleva a la persona a la letargia (estado de somnolencia), paro respiratorio y la muerte. Quienes las utilizan permanecen por largos períodos sentados o acostados; hablan lentamente y se quedan dormidos, ya que generalmente el abuso de sustancias depresoras termina en episodios de sueño profundo o de inactividad.

### » Estimulantes

Son sustancias que al igual que los depresores actúan directamente sobre el sistema nervioso central, su efecto gratificante induce a que la persona quiera repetir la acción de consumo, lo que conduce posteriormente a la aparición del fenómeno adictivo. Los efectos que produce en el organismo humano son, aumento en la presión sanguínea, en la temperatura corporal y en el ritmo cardíaco; asimismo, euforia, sensación de bienestar, sentimiento exagerado de felicidad, ansiedad, disminución del apetito, estados de pánico, miedo, indiferencia al dolor y fatiga, alteraciones del sueño, comportamiento violento, sentimiento de mayor resistencia física, entre otros.

### » Alucinógenos

Las drogas alucinógenas se caracterizan por producir cambios en el conocimiento, en la función mental y la conciencia. El ácido lisérgico (LSD), la mezcalina y el peyote, constituyen las tres drogas alucinógenas más importantes que producen desor



desorden y confusión en la manera de ver la realidad; es decir, son sustancias que hacen que el usuario perciba objetos o sensaciones que no existen. La mayoría de drogas alucinógenas se fabrican en laboratorios clandestinos y algunas otras se encuentran en algunas plantas. En otros países, la industria química legal produce algunas de estas drogas, pero sólo con fines de investigación científica. Aun cuando las drogas alucinógenas se usaron durante algún tiempo en el tratamiento de enfermedades psiquiátricas y del alcoholismo crónico, hoy no tienen ninguna utilidad médica debido al peligro que entraña su uso.

### › Marihuana y Tabaco

En el caso de la marihuana (Cannabis Sativa) y del tabaco, se agrupan aparte de las anteriores, porque dependiendo de la cantidad o dosis que se utilice presentan efectos ya sea depresores o estimulantes.

## EFFECTOS DE LAS DROGAS MAS USADAS

**A continuación se describen los efectos que provocan las drogas que se consumen con más frecuencia:**

### › Alcohol.

Droga depresora del sistema nervioso central(cerebro), al ser consumida en pequeñas cantidades puede producir la sensación de liberación, relajación e incluso la alegría. Al aumentar las cantidades, puede producir una falsa sensación de estimulación debido al progresivo entorpecimiento de las funciones superiores. En cantidades mayores se presenta la embriaguez, acompañada de alteraciones en el comportamiento, reducción de la capacidad de percepción, reducción de la facultad de autocrítica, incompetencia en la coordinación de los movimientos.

Todos los órganos del cuerpo pueden llegar a ser afectados por el alcohol. Entre los problemas orgánicos más frecuentes están los del aparato digestivo tales como: hepatitis, cirrosis, gastritis, pancreatitis, cáncer; los trastornos cardiovasculares: cardiopatías, hipertensión arterial; y trastornos neurológicos. Otras consecuencias más de tipo

conductual producto del consumo de bebidas alcohólicas son los accidentes de tránsito, accidentes laborales, violencia intrafamiliar, actos vandálicos, contagio de enfermedades de transmisión sexual.

## » **Tabaco.**

Los efectos de la nicotina pueden ser estimulantes o depresivos, dependiendo de la cantidad de cigarrillos. En el humo del tabaco se ha identificado 4.000 componentes de los cuales 1.200 se consideran productos químicos tóxicos. La nicotina es un líquido aceitoso incoloro que se pone amarillo al contacto con el aire. La cantidad de nicotina y alquitrán en el tabaco, está determinado por ciertos factores: tipo de planta, procesamiento, origen de la planta, condiciones de crecimiento, calor, humedad y proceso de curado de la planta.

Con un consumo excesivo de cigarrillos pueden presentarse: Dolor de cabeza, mareos, vómitos, diarrea, aumento de palpitaciones, ansiedad, colapso cardiorrespiratorio. En los fumadores crónicos pueden presentarse: inapetencia (falta de apetito), acidez estomacal, disminución de la memoria, alteración de la memoria, diarreas, tos, bronquitis crónica, enfisema, cáncer pulmonar.

## » **Marihuana.**

Esta droga se obtiene de las hojas y flores de la planta cannabis sativa, el agente activo es el delta 9 tetrahidrocannabinol (THC) responsable de producir el efecto psicoactivo. Por mucho tiempo se consideró que los cannabinoides eran alucinógenos pero en la realidad lo que producen es euforia y cambios a nivel de conciencia sin llegar a la alucinación.

El consumo de marihuana produce en las personas un estado de conciencia de ensoñación, en esta condición las ideas aparecen incoherentes entre si, además de incontrolables

### **En pequeñas cantidades la persona puede llegar a experimentar:**

- » Somnolencia
- » Aumento del apetito
- » Inquietud y sensaciones de bienestar,
- » Alteraciones de la percepción,

- 》 Euforia
- 》 Relajamiento
- 》 Trastornos de memoria,
- 》 Dificultad en la coordinación motora fina (trabajos manuales)
- 》 Aumento del deseo sexual
- 》 Sequedad en la boca
- 》 Taquicardia
- 》 Dilatación bronquial
- 》 Risa explosiva sin razón aparente

**Cuando se consume en mayores cantidades se puede presentar:**

- 》 Daño en la memoria
- 》 Disminución de la capacidad de respuesta del sistema inmunológico (defensor del cuerpo)
- 》 Alucinaciones (oír o ver cosas que no existen)
- 》 Ansiedad
- 》 Delirios paranoides (la persona que piensa o se siente perseguida)
- 》 Baja producción de espermatozoides
- 》 Atrofia de la próstata y testículos
- 》 Bloqueo en la ovulación
- 》 Disminución del nivel de testosterona (hormona masculina)

**》 Cocaína.**

La cocaína es un potente estimulante del sistema nervioso central, aunque sus efectos depende de factores tales como el tipo de consumidor, ambiente, dosis y vía de administración. Dosis moderadas ocasionan: elevación del estado de ánimo, sensación de mayor energía y lucidez, disminución del apetito, insomnio, mayor rendimiento en la realización de tareas, disminución de la sensación de fatiga, hiperactividad motora, verbal e ideativa. Se han descrito en las personas consumidoras de cocaína alteraciones de la percepción crítica y discriminativa (decisiones erróneas), pseudoalucinaciones, auditivas y visuales, conducta estereotipadas, bruxismo y movimientos compulsivos.

## Las manifestaciones clínicas más comunes son:

- › **Aparato cardiovascular:** palpitaciones, taquicardia, arritmias, hipertensión, infarto de miocardio, espasmo cerebrovascular, hemorragia cerebral, vasoconstricción periférica, coagulación intravascular diseminada, paro cardíaco.
- › **Aparato respiratorio:** taquipnea, respiración irregular parada respiratoria.
- › **Aparato digestivo:** anorexia, náuseas, vómitos, diarreas.
- › **Metabolismo:** hipertermia con sudoración y acidosis láctica. Altas dosis de cocaína pueden inducir pirexia letal.
- › **Ojo:** midriasis, vasoconstricción conjuntiva, nistagmus vertical.
- › **Sistema Nervioso Central (SNC):** ansiedad a medida que desaparecen los efectos euforizantes, confusión, irritabilidad, euforia, alucinaciones visuales y táctiles, alteraciones de la percepción, reacciones paranoides y convulsiones tónicoclónicas. El cocainómano puede sufrir reacciones adversas añadidas por mezclar la cocaína con otras drogas.

## › Éxtasis (drogas de síntesis).

Euforia y locuacidad caracterizadas por explosiones de alegría y risa sin motivo, desinhibición, aumento de energía, estimula al usuario a establecer relaciones sociales. El éxtasis es conocido como “la droga del amor”, ya que bajo sus efectos se facilitan los contactos amistosos y sexuales; esta droga se relaciona con la cultura de las fiestas “rave”, debido a que los consumidores asisten a ellas para participar en maratónicas sesiones de baile. Quienes consumen éxtasis presentan ansiedad, insomnio, irritabilidad, lo cual provoca que las personas se sientan inquietas e irritables; estos síntomas se agravan al desencadenarse taquicardia, aumento de la presión arterial y de la temperatura corporal. En dosis elevadas genera estados de confusión, alucinaciones visuales y auditivas, así como episodios de miedo irracional. Debido a los lugares donde esta sustancia suele utilizarse (fiestas, discoteques, etcétera) es muy fácil que se combine con alcohol, mezcla que puede resultar altamente peligrosa, incluso mortal.

## 6. ¿El alcohol y el tabaco se consideran drogas?

La Organización Mundial de la Salud menciona que toda sustancia que introducida en el organismo por cualquier vía de administración y que llegue a producir de algún modo alteraciones en el Sistema Nervioso Central del individuo es considerada como una droga. En este sentido tanto el consumo de alcohol y de tabaco provoca alteraciones en el funcionamiento del organismo.

El tabaco contiene diferentes sustancias capaces de crear dependencia psicológica y física en la persona, entre las sustancias más importantes encontradas en el cigarrillo, están la nicotina y el alquitrán, agentes químicos muy peligrosos asociados directamente con la aparición del cáncer. También se han encontrado más de 4,000 sustancias tóxicas, tales como el monóxido de carbono, brea, formaldehído y benceno, entre muchas otras.

Las personas que se inician en el consumo de tabaco pueden experimentar mareo, náusea, dolor de cabeza, aumento en la frecuencia cardíaca y respiratoria, vasoconstricción (adelgazamiento de los vasos sanguíneos) e incremento de la presión arterial. El fumar es una conducta de riesgo importante en el desencadenamiento de un ataque cardíaco y las personas con mayor riesgo de sufrirlo son los fumadores entre los 30 y los 40 años de edad.

Los fumadores activos provocan que el humo del cigarro contamine el aire, enfermando a las personas que están alrededor y que no son fumadoras, a este tipo de personas se les conoce como fumadores pasivos. Está comprobado que dicha población se encuentra en riesgo de contraer enfermedades cardiorrespiratorias debido a la exposición al humo de tabaco. Este humo es más tóxico que el inhalado por el propio fumador, ya que contiene 1.4 veces más alquitrán, 3.4 más nicotina y 3.1 más monóxido de carbono. Si tenemos en cuenta que por cada hora que pasa el fumador pasivo en un ambiente cargado de humo, aspira una cantidad equivalente a por lo menos un cigarrillo.

Los hijos e hijas de padres fumadores, tienden a presentar diversas complicaciones de salud; tales como infecciones en las vías respiratorias superiores, ocasionándoles bronquitis y neumonía. El humo del tabaco también incrementa la frecuencia de acumulación de líquido en el oído medio, síntomas de irritación en las vías respiratorias superiores y una reducción pequeña, pero significativa, en la función pulmonar; además

representa un factor de riesgo para el surgimiento de nuevos casos de asma.

El alcohol se clasifica como una droga de tipo depresora, dado los efectos que esta produce en el sistema nervioso central de la persona. Al ser consumida en pequeñas cantidades el individuo puede experimentar una sensación de liberación y relajación, así como alegría. Cuando se aumenta las cantidades de consumo, puede producir una falsa sensación de estimulación debido al progresivo entorpecimiento de las funciones superiores. En cantidades mayores se produce la embriaguez, caracterizada por alteraciones del comportamiento y reducción de la facultad de autocrítica, entre otros.

## 7. ¿El consumo de alcohol y tabaco en un adolescente, incrementa el riesgo de usar otras drogas?

Es probable que el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas a una edad temprana aumente la probabilidad de usar otro tipo de drogas en el futuro. Gran parte de las personas que presentan problemas de alcoholismo iniciaron su consumo antes de cumplir los 18 años de edad. Esto quiere decir que entre más joven se inicie la persona en el fumado o consumo de bebidas alcohólicas, mayor será el riesgo de que se convierta en un consumidor regular o compulsivo.

El uso de drogas lícitas, puede ser un factor desencadenante hacia el consumo de drogas ilícitas, debido al incremento y a la severidad del patrón de uso, es decir, a mayor frecuencia en el consumo, más alto será la probabilidad de que los adolescentes utilicen otras drogas.

Esta situación se puede explicar al tomar en consideración los diversos factores que entran en juego y que facilitan el proceso de habituación a las sustancias; entre ellos los ambientales, ya que estos se relacionan con las oportunidades de consumir drogas; la disponibilidad de las drogas y el nivel de tolerancia social hacia el consumo, es decir, si la droga se encuentra disponible en su entorno y además se cree que los amigos o compañeros aceptan el consumo, lo que favorece el inicio en el consumo de drogas.

"Recordad que las grandes proezas de la historia fueron conquista de lo que parecía imposible."

-Charles Chaplin-

## 8. ¿Es más peligroso consumir una droga que otra?

Si, aunque hay que tomar en cuenta que el peligro se presenta al momento de iniciar el uso de cualquier droga. El efecto que algunas drogas producen en nuestro sistema nervioso central puede ir desde una simple alteración de la percepción, a un trastorno mental más severo. Lo anterior también está en función de la frecuencia, la cantidad, la vía de administración (inhalada, oral, intravenosa) y la capacidad del organismo para tolerarla.

Es común que el riesgo se acreciente cuando alguien pasa del consumo esporádico de una droga, a un consumo más frecuente que puede llevar a la dependencia o adicción. En este sentido, a partir del momento en que una persona se inicia en el consumo de bebidas alcohólicas sólo los fines de semana o en las reuniones de amigos, es probable que este consumo vaya en aumento en la medida en que se hace más habitual y se extiende a otras situaciones distintas y lugares.

Por lo anterior, las drogas lícitas o legales como el alcohol y el tabaco o las drogas de uso médico, pueden ser igual o más peligrosas que otras drogas ilícitas, como la marihuana, la cocaína, etcétera.

## 9. ¿En qué lugares se suelen conseguir drogas con mayor facilidad?

Los sitios en los que se suelen conseguir sustancias o drogas varían mucho de un lugar a otro. Es frecuente que en las comunidades se conozca de sitios y personas que se encargan de la venta, en este sentido, no es prudente generalizar cuales son los lugares. Si es recomendable tener en cuenta que no basta con saber en donde y quienes se encargan de su venta, sino que la comunidad debe organizarse y tomar las decisiones más convenientes que le permita hacerle frente y solucionarlo.

Entre las estrategias y acciones que las comunidades y sus habitantes pueden realizar están:

- 》 Informarse de los lugares donde pueden realizar denuncias.
- 》 Comprometerse en el trabajo comunal por medio de la participación en organizaciones sociales, tales como: Programa de Seguridad Comunitaria, Asociaciones de Desarrollo Comunal, Asociaciones Deportivas, Junta de Vecinos, Pastoral Social, etc.
- 》 Establecer una comunicación afectiva y efectiva en la familia y comunidad.
- 》 Apoyar la participación de los distintos niveles de la comunidad en los procesos de toma de decisiones.
- 》 Responsabilizarse de su propio desarrollo.

## 10. ¿Quién es la persona que comúnmente ofrece una droga por primera vez?

Es importante considerar la posibilidad de que el inicio en el consumo de drogas no se da siempre por invitación directa de un extraño, sino de un amigo, un familiar, compañero, u otra persona allegada. Aunado a lo anterior, es importante considerar que existen factores relacionados con el inicio en el consumo y, que estos varían en función del propio individuo, así como del contexto social donde se encuentre y de las drogas. En este sentido, cabe señalar que diferentes personas pueden llegar a utilizar diferentes drogas por el mismo motivo, o la misma droga por diferentes motivos, igualmente, una misma persona puede alternar diversos motivos para consumir una droga determinada.

Por lo anterior, es importante que como padres y madres de familia, o encargados nos preguntemos: ¿Conozco a los y las amigas o conocidos de mis hijos e hijas?, ¿Fomento la confianza necesaria en mis hijos e hijas, de manera tal que estos se sientan en la libertad de compartir conmigo sus inquietudes sobre estos temas u otros?, ¿Conozco las necesidades, angustias, deseos, problemas y alegrías que ellos y ellas comparten?

No podemos garantizar que a nuestros hijos no les vayan a ofrecer cigarrillos, bebidas alcohólicas u otro tipo de droga en algún momento de sus vidas, lo que si podemos hacer es darles las habilidades necesarias para que rechacen este tipo de invitaciones. Actuar tempranamente sobre los factores de riesgo y promover los protectores, mediante la aplicación de un conjunto de acciones tendientes a anticipar y evitar la aparición de un problema.



El significado de la frase "no tengo tiempo" equivale a "no tengo alma" y el sentido de esta frase es idéntico a "no tengo vida".

—Jean Gebser—



## 11. ¿En que momento se convierte en problema el uso de drogas?

Tal como se ha indicado anteriormente, el consumo de sustancia está asociado a un conjunto de factores tanto de riesgo como protectores. El inicio en el consumo de una droga es ya una conducta de riesgo que trae consigo la posibilidad de que se continúe con esta práctica y posteriormente con las consecuencias que se desprende de ella. Ahora bien, se ha mencionado que el inicio en el consumo dependerá de los valores morales que tengan los y las jóvenes, del repertorio de habilidades para vivir que manejen, del conocimiento de sí mismos, de sus intereses y necesidades, de su proyecto de vida y de los grupos con los que convive diariamente (amigos, familiares, compañeros de escuela, etc.).

Es importante recordar que el ser humano es un ser biológico, psicológico y social, cuyo comportamiento, pensamientos y sentimientos están sujetos a sufrir cambios causados por el entorno. Cuando una persona se inicia en el consumo de drogas, dichas áreas también pueden verse afectadas de distinta manera. En el caso del consumo de cigarrillos o bebidas alcohólicas quizás el área social del consumidor no se vea afectado de inmediato, porque algunas personas no reprobarán su comportamiento. Sin embargo, el organismo puede verse afectado desde el principio, por acción de las sustancias químicas que contiene el tabaco. A pesar de ello, el consumo de estas drogas se considera un problema a partir del momento en que las personas experimentan los daños en su organismo.

En el caso del consumo de marihuana, cocaína, anfetaminas u otras drogas ilegales, la situación varía significativamente. El área social se ve seriamente afectada de manera inmediata, esto debido a que en el momento en que se conoce que una persona en particular está consumiendo drogas como las señaladas, se produce un rechazo social. Esta situación pone en desventaja al consumidor, al etiquetarse de "vicioso", "vago", "sinvergüenza", "chapulín", u otros términos negativos que llevan a la exclusión, en momentos en que más requiere del apoyo de otros. A este rechazo se suman los efectos fisiológicos, psicológicos y socioemocionales producto del consumo de las drogas. A veces el mayor problema para quien acude a tratamiento no radica en el consumo, sino en los sentimientos de culpa y el estado de marginación y aislamiento en que se siente.

## »»»»» 12. ¿Qué problemas se asocian al consumo de drogas?

Los problemas asociados al consumo de drogas varían según sea la situación, para ello es importante tomar en cuenta: el tipo de sustancia consumida, la persona como tal, el tiempo de consumo, el medio o contexto. No obstante, se puede hablar de algunas situaciones generales:

- » El despido laboral, bajo rendimiento académico y deserción escolar, problemas interpersonales con familiares y amigos.
- » Uso recurrente en situaciones que llevan a un peligro físico.
- » Dificultades con figuras de autoridad.
- » Problemas legales relacionados con el consumo.
- » Problemas sociales o interpersonales recurrentes o persistentes causados o exacerbados por los efectos de la sustancia.

## »»»»» 13. ¿El consumo de drogas es provocado por factores genéticos o hereditarios?

En la actualidad existen diferentes maneras de entender la enfermedad de la adicción a drogas, entre ellas:

- » Algunos autores ponen énfasis en un sistema social de creencias el cual es reforzado constantemente por la sociedad de consumo, en la cual se promueve más el "tener" que el "ser".
- » Otros hacen referencia a los aspectos genéticos y neurobioquímicos, los cuales centran la atención en el consumo por su capacidad de alterar mecanismos fisiológicos cerebrales, los cuales se traducen en sensaciones placenteras
- » Estudios más recientes, indican que no sólo la predisposición genética a padecer la dependencia a drogas se hace presente, sino que también existen otros rasgos como el de la personalidad, el cual es determinado por la estructura mental. Ahora bien, estos rasgos se relacionan estrechamente con el medio en el que se desenvuelve la persona. La relación de estos aspectos pueden convertirse con el tiempo en factores de riesgo determinantes en el inicio del consumo de sustancias psicoactivas.
- » La combinación de estos factores hereditarios, ambientales y relacionales, van a determinar la experiencia de vida durante el desarrollo de la persona, aspectos que lo hacen más o menos vulnerable al consumo. En todo caso, no es el primer contacto con la droga el problema. El consumo se puede convertir en problema, cuando el sujeto encuentra que la vivencia bajo el efecto de la droga, le permite experimentar estados y sensaciones gratificantes e inmediatas, que no le ofrece la vida sin droga.

## POR QUE SE CONSUMEN LAS DROGAS

### »»»»» 14. ¿Por qué alguien consume drogas?

No existe una única razón que explique el porque una persona se inicia en el consumo de drogas, ya sean estas lícitas o ilícitas. El consumo de drogas es uno más de una serie de comportamientos de riesgo que se pueden manifestar en alguna de las etapas de la vida del ser humano, muy particularmente en la adolescencia. Aun así, existen personas que se encuentran en mayor riesgo de consumir drogas que otras, debido a la existencia de condiciones que propician esta conducta. A estas condiciones se les denomina factores de riesgo.

Un factor de riesgo es toda aquella situación, evento o conducta, que al estar presente hace que se incremente la posibilidad de que aparezca un comportamiento de riesgo social, este puede ser, uso y abuso de drogas, el embarazo adolescente, deserción escolar y la trasgresión de normas y reglas, entre otras.

#### **Algunos factores de riesgo más conocidos:**

- » Ausencia de los padres o encargados.
- » Una actitud permisiva de los padres de familia o encargados con respecto al consumo de tabaco y alcohol u otras drogas.
- » Carencia de normas en la casa.
- » Poca comunicación entre padres, hijos e hijas.
- » Deficiente desarrollo en el área social y afectiva.
- » Cambio en los valores comunales, sociales e individuales.

También se ha observado que, generalmente, en la adolescencia se inicia con más frecuencia el consumo de drogas. Si se consideran algunas de las características del adolescente, tales como: necesidad de reafirmar la identidad, búsqueda de la independencia, deseo de experimentar sensaciones y emociones intensas, influencia de los amigos y compañeros; resulta fácil comprender por que los jóvenes se encuentren en mayor riesgo de iniciarse en el consumo.

Es importante resaltar que no todas las personas expuestas a factores de riesgo llegan a consumir drogas o a verse involucrados en otros problemas de tipo social o individual. Esto se debe a que también existen otros factores, denominados, factores protectores, los que favorecen el desarrollo de estilos de vida saludable y ayudan a resistir la probabilidad de involucrarse en el consumo de drogas.

## »»»»» 15. ¿La drogadicción es un vicio, una enfermedad o un problema social?

Cuando hablamos del término drogadicción, es importante tener presente que se está haciendo referencia al concepto de enfermedad adictiva, en atención a los trastornos neurofisiológicos causados por el consumo abusivo de sustancias. Lo anterior implica un proceso de adaptación de las células cerebrales a los efectos de la droga, así como de un aumento en la cantidad de droga consumida para obtener los efectos deseados. Conforme aumenta la cantidad, la frecuencia y el tiempo de consumo, aumenta también la sensación de incomodidad debido a la ausencia de la sustancia en el organismo y del deseo por consumirla.

El término “problema social” hace referencia a las situaciones que se generan a partir del consumo de drogas, y a las afecciones provocadas directamente sobre la salud física y mental de las personas consumidoras y sobre los familiares, amigos y demás personas que lo rodean.

## »»»»» 16. ¿Quiénes son más vulnerables para consumir drogas?

Tal como se ha mencionado anteriormente existen una serie de condiciones que favorecen la aparición de una conducta de riesgo como puede ser el consumo de drogas. En este sentido, se debe tener mucho cuidado a la hora de establecer un juicio de valor con respecto a quien consume y quien no. A estos juicios de valor se les conoce también como estereotipos o conjunto de creencias mantenidas por un individuo o individuos en relación a un fenómeno social, en este caso, consumidor de drogas. Estas

Tener hijos no lo convierte a uno en padres, del mismo modo en que tener un piano no lo vuelve pianista.

-Michael Levine-

creencias a menudo son inexactas o incompletas, de ahí el cuidado que se a de tener con los criterios que hagamos.

Recordemos de que no existe una única razón que indique el porque una persona se inicia en el consumo de drogas. Aun así, existen personas que se encuentran en mayor riesgo de consumir drogas que otras, debido a la existencia de condiciones que propician esta conducta. A estas condiciones se les denomina factores de riesgo.

En este sentido, el consumo de drogas inicia con una predisposición genética, la cual, al interactuar con factores de riesgo familiar, social, ambiental, escolar y comunitario durante la niñez y la adolescencia, promueve una posible iniciación al consumo y posteriormente a la dependencia.

Aun cuando no se sabe qué factores de riesgo resultan más comprometedores, se conoce que de acuerdo con el número de ellos que enfrente una persona y la forma como éstos interactúan, puede aumentar la probabilidad de consumir.



## 17. ¿Cuáles son las principales drogas que se consumen en Costa Rica?

En Costa Rica el Instituto Sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA) realiza periódicamente estudios epidemiológicos en población general mediante la Encuesta a Hogares desarrollada cada cinco años así como en poblaciones específicas como son las personas privadas de libertad, los servicios de emergencia de los Hospitales, estudiantes de colegios, entre otros.

Estos estudios marcan las tendencias en el uso de drogas de nuestra población y han concluido que las drogas legales como el alcohol y el tabaco son drogas de inicio en las poblaciones infantiles y juveniles.

Han concluido también que, la edad de inicio en el consumo de estas sustancias es cada vez menor y que existe una tendencia de abuso del alcohol, buscando el efecto de la embriaguez, entre los y las jóvenes, cambiando inclusive los patrones de consumo en la población femenina adolescente.

La marihuana y el crack (derivado de la cocaína) son las sustancias con mayor prevalencia dentro del grupo de drogas ilegales asimismo otro grupo de sustancias que ha comenzado a reportarse en los estudios de población general es el abuso de tranquilizantes especialmente en las mujeres.

## »»»»» 18. ¿Qué tan importantes son los factores de riesgo en el inicio del consumo de drogas?

La presencia de factores de riesgo aumenta la posibilidad de que las y los niños, adolescentes y jóvenes se inicien en el consumo de drogas. Los factores de riesgo pueden ser:

### » **Factores de riesgo individuales**

Los factores de riesgo individual o personal se asocian a las características o conductas aprendidas por cada persona a lo largo de su vida. El carácter y el comportamiento influyen en el consumo o no de drogas, por ejemplo:

» **Baja percepción de riesgo:** Se refiere a la escasa noción que el individuo tiene de los daños y las consecuencias que implica el consumo de drogas.

» **Conductas agresivas impulsivas:** Se presentan cuando alguien actúa con la intención de agredir a los demás sin aparente motivo y/o justificación, ya sea de forma verbal o física. Este tipo de conductas dificulta la integración social y provoca otro tipo de actividades más problemáticas, como delincuencia, consumo de drogas, violencia, etcétera.

» **Estados de depresión y ansiedad:** Aparecen cuando se viven de forma constante y profunda momentos de tristeza, soledad e incompreensión. Cuando alguien siente que "nadie lo quiere, ni lo comprende", suele actuar de forma precipitada para evitar ese estado buscando refugio o salidas fáciles, como el consumo de drogas. Los adolescentes pasan comúnmente por estas situaciones, ya que se encuentran en la etapa donde se preguntan ¿quiénes son?, tratando de encontrar una identidad propia; por ello, es importante que cuenten con compañías adecuadas que les ayuden a afrontar dichos momentos.

» **Dificultad para establecer relaciones interpersonales:** Esta dificultad se

produce cuando alguien carece de las habilidades sociales o habilidades para vivir, las cuales le permite adaptarse a las diferentes situaciones de la vida diaria. Las personas en esta situación muestran inseguridad, retraimiento, agresividad, etcétera, lo cual los hace "presa fácil" para el consumo de drogas, ya que harían cualquier cosa por pertenecer a un grupo o relacionarse con los demás.

» **Dificultades escolares:** El desinterés por la escuela, la escasez de habilidades para desarrollar las actividades escolares, la falta de atención o concentración, los problemas de conducta, la deserción o el abandono escolar, la reprobación y el fracaso escolar, originan otros problemas mayores, como consumo de drogas, etc.

### » **Factores de riesgo familiares**

Dichos factores tienen que ver con el entorno y las relaciones familiares, por ejemplo:

» **Poca claridad de reglas familiares y escasa disciplina:** Las normas implícitas o explícitas de la convivencia familiar tienen poca o nula efectividad, por ejemplo: cuando a los hijos no se les establece la hora de llegada a la casa, los lugares de juego, de comida, etcétera.

» **Conflictos familiares:** Se presentan cuando los padres discuten o se agreden por cualquier situación en presencia de los hijos, quienes son los más afectados.

» **Pocos espacios de participación de los padres con los hijos:** Los padres no muestran una preocupación por sumarse a las actividades de sus hijos, por ejemplo: no revisan las tareas de sus hijos, no comparten espacios de juego, de estudio, de diversión, etc, aun cuando disponen del tiempo para ello.

» **Padres y/o hermanos consumidores de drogas:** Si en las familias alguno o ambos padres son alcohólicos, fumadores o consumen alguna otra droga, los hijos aprenden de su ejemplo, considerando o dando por hecho que son conductas adecuadas y normales.

» **Violencia familiar:** Los golpes e insultos a los niños, niñas y adolescentes o cualquier otro miembro de la familia provocan que se lesione su autoestima y disminuyan sus recursos personales por lo que quedan en una situación de mayor vulnerabilidad, llegando incluso a huir de sus hogares.

## » Factores de riesgo sociales

Tienen que ver con ambientes sociales y culturales que rodean a las personas, por ejemplo:

» **Violencia:** Se manifiesta de manera física, emocional, o sexual. En el caso de las personas es preciso agregar también la violencia “por descuido o negligencia” y en el caso de las mujeres la violencia patrimonial o económica”. Los escenarios de la violencia pueden ser.

» **Corrupción e injusticia:** La impotencia de las personas ante situaciones que no se pueden castigar o denunciar les provoca desesperanza y sentimientos de fragilidad, lo cual favorece ciertas conductas inadecuadas

» **Disponibilidad de drogas:** Facilidad que tiene la persona para adquirir droga cuando lo desee.

## »»»»» 19. ¿Es la Familia responsable del consumo de drogas en sus hijos?

Si bien la familia son los primeros modelos para formar la personalidad de los hijos e hijas, además de transmitir costumbres, valores, sentimientos y conductas que van a modelar las actitudes, pensamientos y acciones posteriores, a medida que los hijos crecen, otras personas o medios pueden influir de manera importante para que consuman drogas. Cuando existe una carencia de afecto y apoyo en la convivencia diaria entre padres e hijos, éstos se hacen más vulnerables ante las situaciones difíciles que se les presenten en un futuro inmediato, como puede ser el abuso de drogas.

## »»»»» 20. ¿Cómo influyen las relaciones para evitar o propiciar el consumo de drogas?

La calidad en las relaciones familiares, la comunicación, la expresión de afectos, los valores, la satisfacción de necesidades físicas, psicológicas y emocionales, así como el sentido de unión y pertenencia entre los integrantes de la familia, son factores que pueden aumentar o disminuir el riesgo del consumo de drogas.



"Las pequeñas bondades y atenciones son muy importantes...  
en una relación, las cosas grandes son las cosas pequeñas. "

—Stephen R. Covey—

Si bien es cierto la familia es una de las principales fuentes de apoyo y contención, también es cierto que las relaciones familiares no siempre son las más adecuadas para el sano desarrollo psicológico y emocional de sus integrantes; ejemplo de ello, es la violencia familiar, sobre todo la que afecta a niños, niñas, adolescentes y mujeres. También, la utilización del castigo físico, a la hora de controlar y castigar a sus hijos e hijas, situación que puede influir en el comportamiento futuro de sus hijos al volverse inseguros, retraídos, agresivos, etc.

Específicamente, el riesgo de consumir drogas aumenta cuando en la familia se presenta las siguientes situaciones:

» Que el padre, la madre u otros familiares asuman actitudes permisivas ante el consumo de sustancias (ya sea alcohol, tabaco u otras drogas), o que sean usuarios de las mismas. Este aspecto ejerce una influencia directa y poderosa, ya que promueven lo que se debe o no hacer, lo que se permite o rechaza en casa, etc. En suma, la familia no sólo influyen en sus hijos para usar o no drogas, sino que también su relación con estas sustancias genera el aprendizaje de formas de consumo en las personas menores de edad; es decir, con qué cantidad y frecuencia se utilizan. Por ejemplo: si una persona adulta consume bebidas alcohólicas en su casa los fines de semana al ver el fútbol y, además, lo hace en compañía de sus amigos y alguno de sus hijos adolescentes, es probable que los hijos consideren el consumo de alcohol como algo permitido porque en su familia se hace, fijándose la idea de que es "normal" beber y fumar los fines de semana.

» Desintegración familiar o vínculos escasos y/o débiles entre los integrantes de la familia, por ejemplo: Poco apoyo, agresión física y verbal constante, etc.

» Ausencia o falta de claridad o excesiva rigidez en las normas y reglas familiares, por ejemplo: pasar por alto la hora límite para estar en casa después de ir a una fiesta, no realizar los quehaceres o las actividades domésticas encomendados a otros, etc.

» Escaso interés, participación o supervisión de los padres de familia en las actividades personales y escolares de los hijos, sobre todo, durante la etapa de la adolescencia, por ejemplo: desconocer quiénes son sus amistades, cómo es su desempeño en clase, etcétera.

» Poco o mala comunicación entre padres e hijos. Una situación cotidiana es que

los adolescentes sienten que sus padres no los entienden o no respetan sus gustos, como la forma de vestir o hablar, lo que provoca que se corte la comunicación con los padres y que se genere discrepancia, rivalidad o enojo creciente entre ambos.

» Percepción de hostilidad o rechazo de los y las adolescentes a los padres, principalmente cuando se les reprime constantemente por lo que hacen o dejan de hacer en casa, cuando se dificulta aceptar y respetar la forma de ser del otro, etcétera.

» Sobreprotección, falta de reconocimiento y expresión de sentimientos. Existen casos donde alguno de los padres permite o tolera conductas agresivas o irrespetuosas al hijo e hija, ya sea niño, niña o adolescente, en tanto el otro, por el contrario, trata de corregir la misma conducta con una reprimenda fuerte, lo que en el hijo provoca desconcierto y rechazo a quien le castiga, haciendo que se incremente la aceptación con quien lo protege, y ello promueve la creación de un círculo vicioso.

» Concretamente, se sabe que en las familias de adictos a las drogas se generan conflictos o peleas entre padres e hijos, en las que los y las jóvenes muestran un mayor apego a los amigos, también usuarios de drogas, que a la propia familia. Igualmente, que con el consumo de drogas, las personas pueden estar “llenando” el vacío afectivo al no contar en su familia y padres, con opciones de desarrollo intelectual y emocional.

» En sentido opuesto, también las relaciones familiares pueden evitar o disminuir el riesgo de que sus miembros se inicien en el consumo de drogas, siempre y cuando:

- 1.- Se fortalezcan los lazos afectivos y emocionales, es decir, que las personas adultas hagan sentir a sus hijos e hijas cariño, aceptación, respeto, importancia, etc.
- 2.- Se aclaren y practiquen normas contrarias al uso de drogas, por ejemplo: evitar fumar cigarrillos o bebidas alcohólicas en presencia de los niños, niñas y adolescentes; no mandar a los hijos a comprar cervezas, cigarros, etcétera.
- 3.- Que los padres de familia se involucren en las actividades de los hijos e hijas; asimismo, que se interesen en conocer qué tipo de música les agrada escuchar, que les pregunten también cómo les va en la escuela y/o trabajo, etcétera.
- 4.- Se intercambien frases y conductas que muestren afectos. Es importante que los hijos e hijas se sientan queridas, valorados, aceptados y respetados por los adultos, ya que resulta ser relevante para ellos el reconocimiento.
- 5.- Se mejore la comunicación familiar.

## »»»»» 21. ¿La violencia familiar representa un factor de riesgo para abusar de drogas?

La violencia intrafamiliar rompe la relación entre los diferentes miembros que la componen y genera un alto nivel de estrés en la familia, lo que se traduce en molestia y relaciones conflictivas. Este tipo de ambiente suele predisponer a los niños, niñas y adolescentes a la práctica de conductas de riesgo tal como el consumo de drogas.

Las diversas formas de violencia intrafamiliar incluyen insultos, golpes, amenazas, ridiculizaciones, expectativas irreales, deprivación de afecto, abuso sexual entre otros. En algunos casos, el resultado de la violencia física puede llegar a lesiones graves (fracturas, hemorragias y lesiones internas, contusiones, etc.). Cualquiera de estos tipos de violencia afecta seriamente a los miembros de la familia y genera problemas de toda índole.

Además de lo anterior, cabe mencionar que en las familias violentas, los hijos se sienten poco protegidos y amenazados continuamente, lo que les dificulta o impide relacionarse emocionalmente con sus padres; esto afecta la identificación que es tan necesaria, porque los niños generalmente los toman como modelos. Adicionalmente, la violencia en la familia provoca otras situaciones que se han identificado con la aparición del consumo de drogas: baja autoestima, bajo rendimiento y deserción escolar, aislamiento, desordenes del sueño, mala comunicación, frustración, etc.

## »»»»» 22. ¿Por qué si una familia es unida, uno de sus miembros puede llegar a usar drogas?

Porque cada persona es diferente y reacciona de manera distinta ante las exigencias de la vida diaria. En una familia aparentemente sana uno de sus miembros puede consumir alcohol, tabaco u otras drogas, debido a carencias en sus capacidades y habilidades para hacer frente a las exigencias diarias o no logran superar los obstáculos, y se dejan llevar por la presión de sus compañeros o amigos.

En el caso de los y las adolescentes las causas que producen el consumo de drogas podrían ser las mismas que provocan otro tipo de conductas de riesgo. Recordemos que a estas causas se les denomina factor de riesgo, y consiste en toda aquella situación,

evento o conducta, que al estar presente hace que se incremente la posibilidad de que aparezca un comportamiento de riesgo social, el cual puede ser, uso y abuso de drogas, el embarazo adolescente, deserción escolar y la trasgresión de normas y reglas, entre otras.

Algunas personas tienen dificultades para expresar lo que les pasa, lo que sienten, lo que piensan; otras, en cambio, tienen un fuerte deseo de saber y conocer a través de la propia experiencia; de arriesgar todo el tiempo, y de sentirse fuertes y en peligro. También hay personas con una autoestima tan baja que creen o sienten que no sirven para nada. O encontramos quienes aprendieron que si algo les sale mal, "todo está mal" y esta poca tolerancia al fracaso los hace creer que son los que más han fallado en la vida. Cualquiera de estas situaciones y la combinación de ellos y otros más, podrían ser las razones por las que alguien decide consumir drogas.

Ahora bien, también contamos con factores que promueven y alientan que los niños, niñas y adolescentes no se inicien en el consumo de sustancias, a estos se les denomina factores protectores.

## »»»»» 23. ¿Es la pobreza un factor de riesgo para el consumo de drogas?

La pobreza más que ser un factor de riesgo, es una condición socioeconómica. No obstante, las situaciones que se dan a partir de esta condición, pueden llevar a la persona a actuar y tomar decisiones de riesgo. La carencia en algunas de las necesidades básicas, tales como: una alimentación adecuada, la posibilidad de contar con una vivienda digna, vestimenta, actividades recreativas y educación, entre otros.

Aunque las situaciones adversas de la pobreza sitúan a los individuos en desventaja social, frente a los demás, esta condición no necesariamente conduce al consumo de drogas, ya que para ello deben concurrir otros factores de riesgo. Sin embargo, hay casos en los que una persona, pese a enfrentar estos riesgos, tiene recursos psicológicos para afrontar las adversidades y conseguir un desarrollo adecuado.

## »»»»» 24. ¿La manera de vestir, hablar y escuchar música de un adolescente. Se relaciona con el consumo de drogas?

En la mayoría de los casos durante la adolescencia se adoptan modas, lenguajes y géneros musicales, buscando imitar o seguir algunos de los personajes famosos (cantantes, actores, deportistas), o también para afirmar la diferencia de su personalidad con respecto a las personas adultas. El modo de vestir y de hablar, así como los gustos musicales, forman parte de un conjunto de actitudes del adolescente encaminadas a buscar su identidad, a tratar de conocerse y definir su estilo de vida. En resumen, se puede decir que todo esto configura una cultura propia de los jóvenes.

Lo que caracteriza a esta cultura es la búsqueda de decisiones propias, por ejemplo, el uso de una determinada ropa o forma de hablar, se contraponen generalmente con los gustos de los padres o con lo que les gustaría o esperarían de sus hijos. Esto puede comprobarse si se pone atención en la elección de la música o programas de televisión que prefieren ambos. Esta búsqueda de autonomía y definición de sus propios gustos no es otra cosa más que la necesidad de diferenciarse poco a poco de los padres y la familia, con objeto de construir su propia personalidad, algo que en la etapa adulta le ayudará a tomar decisiones correctas y asumir sus propias responsabilidades.

En muchos casos, estas elecciones son mal vistas por los padres y generan discusiones y conflictos familiares, por lo que es conveniente dialogar con los adolescentes y conocer sus razones de usar alguna ropa, o hablar de alguna manera o escuchar determinada música; la mayoría de las veces estas actitudes se adoptan para identificarse con su grupo de amigos. Interesarse por los gustos de los hijos puede ser una buena forma de influir en su conducta sin debilitar su sentido de autonomía.

## »»»»» 25. ¿Son las conductas violentas durante la infancia un factor de riesgo para el consumo de drogas?

Las conductas o comportamientos violentos durante la infancia representan un factor de riesgo que amerita mucha atención, ya que puede desencadenar la aparición de otras conductas asociadas con el inicio del consumo de drogas.

Cuando los y las niñas se comportan agresivamente, tienen mayores dificultades para relacionarse con otros, debido a que se expresan mediante golpes, mentiras e insultos; también muestran poca capacidad de escucha, así como bajos niveles de tolerancia, etc. Estas conductas pueden representar una desventaja para niños, niñas y adolescentes, provocando el rechazo de los demás, y todo ello contribuye a llevarlos a un consumo temprano de drogas, o bien que queden expuestos a este riesgo.

## »»»»» 26. ¿Qué es estrés?

El estrés es la reacción que experimentamos las personas ante situaciones que nos resultan amenazantes, angustiantes o que ponen en riesgo nuestro bienestar; provoca, además, un deseo intenso de huir de la situación o de enfrentarla violentamente. En esta reacción intervienen casi todos los órganos y funciones corporales: cerebro, corazón, músculos, sistema nervioso, flujo de sangre, nivel hormonal y digestión.

El estrés produce cambios químicos en el organismo. Cuando alguien se expone a una situación estresante como presentar un examen, acudir a una cita o entrevista de trabajo, competir con otros, se ve envuelto en un estado de alerta en el que se agudizan todas las reacciones del cuerpo, situación motivada por la secreción de adrenalina. Como parte de los efectos de este proceso se observa que el corazón late más rápido, sube la presión arterial, se comienza a transpirar, se presentan temblores en manos y piernas, etcétera.

El estrés se manifiesta en forma física y emocional. La primera se caracteriza por presentar tensión en los músculos, descompensación en los niveles hormonales y disminución de las defensas del cuerpo para combatir enfermedades. Emocionalmente, afecta los pensamientos y los sentimientos, convirtiéndose en un factor muy importante para desarrollar depresión y ansiedad, entre otros problemas psicológicos.

Al considerar las repercusiones tan serias que puede traer consigo el estrés, es importante resaltar algunos cuidados que deben incorporarse a la vida cotidiana, ya que debemos recordar que prevenir es mejor que curar.

- » Liberar la tensión con algunos ejercicios o pasatiempos de interés, como: practicar algún deporte, caminata y actividades manuales.
- » Expresar sentimientos y deseos con alguna persona de confianza.
- » Aprender técnicas de relajamiento: yoga y meditación.
- » Evitar el uso de tranquilizantes o alcohol para enfrentar las situaciones de estrés.
- » Identificar personas o grupos que te puedan apoyar.

## »»»»» 27. ¿Cómo influye el estrés en el consumo de drogas?

Actualmente, el ser humano vive en una sociedad donde a diario, y a cada instante, se está sujeto a situaciones de riesgo, tales como: problemas de trabajo, de relaciones interpersonales violentas, accidentes de tránsito, asaltos, etc. y por eso el organismo se encuentra en constante estado de alerta, bajo estrés continuo.

Cuando éste comienza a provocar problemas de salud, tanto físicos como emocionales, se dice que ha llegado a un estado excesivo. Una de las repercusiones más comunes de este padecimiento es la depresión, el cual, se presenta como un factor de riesgo que puede incidir en el inicio del consumo de drogas. Para aliviar el malestar que provoca el estrés excesivo, frecuentemente algunas personas recurren a sustancias nocivas para la salud, como el alcohol o el tabaco, llegando incluso al consumo de sustancias ilícitas, cocaína, marihuana, sin olvidar la utilización de tranquilizantes.

## »»»»» 28. ¿El consumo de drogas deriva siempre en un comportamiento delictivo?

El consumo de drogas no deriva necesariamente en una conducta antisocial o delictiva; son muchos los casos de consumidores de drogas que no se han visto envueltos en problemas legales. Sin embargo, el riesgo de que tal cosa ocurra es mayor en la medida que aumenta el grado de adicción, porque las drogas tienen la particularidad de provocar que las personas se acostumbren o adapten a ellas y tiendan a buscarlas reiteradamente a fin de volver a experimentar los efectos.

El consumo de drogas provoca un sinnúmero de situaciones que afectan las diferentes áreas de la vida. Socialmente, los adictos con frecuencia se involucran en agresiones, desorden público, marginación; en el aspecto individual, la persona pierde el empleo o abandona la escuela, afectando así las metas y planes que tenía para desarrollarse como persona, no intenta resolver constructivamente los problemas, sino que recurre en mayor grado a las drogas como "solución".

El consumo de drogas ocasiona deterioro en la familia, ya que el dinero que se utiliza para adquirir las drogas priva a la familia de la posibilidad de satisfacer sus necesidades básicas, como comida o ropa; y generalmente, la discusión del problema puede generar en conflictos familiares. Todo lo anterior aumenta de sobremanera la posibilidad de que los adictos reaccionen de modo violento, con el objetivo de conseguir la sustancia, e incluso que lleguen a cometer asaltos y, algunas veces, hasta asesinatos.

## EL CONSUMO DE DROGAS Y SUS CONSECUENCIAS

### »»»»» 29. ¿Qué diferencia hay entre uso, abuso y dependencia de drogas?

Para una mayor claridad entre los términos uso, abuso y dependencia de drogas, a continuación se describen cada uno de los términos:

El uso de una sustancia en particular no tiene ninguna implicación clínica ni social; es decir, el término uso significa sencillamente consumo, utilización, gasto de esa sustancia sin que se produzcan efectos médicos, sociales, familiares, etc. En ausencia de otras especificaciones debe entenderse un consumo aislado, ocasional, episódico, sin ningún ritmo en la habitualidad, sin tolerancia o dependencia.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSRM-IV), define abuso y señala los siguientes criterios:



Un patrón desadaptativo de consumo de sustancias que conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativo, expresado por uno o más de los síntomas siguientes durante un período de doce meses:

- » Consumo recurrente de sustancias que da lugar al incumplimiento de obligaciones en el trabajo, la escuela o en la casa.
- » Consumo recurrente de la sustancia en situaciones en las que hacerlo es físicamente peligroso como conducir automóvil o accionar una máquina bajo los efectos de la sustancia.
- » Problemas legales repetidos relacionados con la sustancia tales como arrestos por comportamiento escandalosos debido a la sustancia.
- » Consumo continuado de la sustancia, a pesar de tener problemas sociales continuos o recurrentes o problemas interpersonales causados o exacerbados por los efectos de la sustancia.

El abuso, que de por sí tiene implicaciones médicas y sociales por sus consecuencias adversas recurrentes y significativas, es una circunstancia de riesgo evolutivo al siguiente paso que es la dependencia. No obstante, bastantes consumidores pueden mantener un patrón de simple abuso durante largo plazo, un escalón menos grave que el de la drogodependencia, lo cual parece tener relación con características de la persona.

Con respecto a la Dependencia, esta consiste en un grupo de síntomas cognoscitivos, conductuales y fisiológicos que indican que el individuo continúe consumiendo la sustancia, a pesar de la aparición de problemas significativos relacionados con ella. Existe un patrón de repetida autoadministración que a menudo lleva a la tolerancia, a la abstinencia y a una ingestión compulsiva de la sustancia.

## »»»»»» 30. ¿Si el consumo de drogas hace daño, por qué en algunas personas que consumen con frecuencia no se presentan consecuencias graves?

Es común creer que los daños que causan las drogas deben ser evidentes a partir de que la persona las consume; esto no siempre resulta así, ya que

algunas veces los daños se manifiestan paulatinamente. Sin embargo, lo que sí es seguro es que toda droga perjudica la salud y los daños van desde los más leves hasta los calificados como irreversibles, incluso enfermedades del corazón y del cerebro que pueden causar la muerte.

El consumo de drogas ocasiona daños que pueden ser inmediatos, así como a corto, mediano y largo plazo. Los efectos del consumo de drogas dependen o están comúnmente en función de las características del individuo que las consume, de la cantidad y el tipo de droga, así como del entorno donde tiene lugar el consumo; todo esto convierte al consumo de drogas en un problema complejo. Aunque en algunos consumidores los efectos de las drogas pasan inadvertidos, se dice que el grado de intoxicación puede variar desde un leve estado de euforia hasta el completo estupor, modificando las capacidades físicas, mentales y conductuales del consumidor sea cual fuere su grado de intoxicación.

La complexión corporal y el sexo de las personas son características importantes para ayudar a entender la vulnerabilidad de cada quien; por ejemplo: un obeso, por lo general tolerará mayor cantidad de alcohol antes de emborracharse que alguien delgado. Asimismo, las mujeres comúnmente tienen menor tolerancia debido a que su cantidad de tejido graso y el volumen de líquidos en el cuerpo son menores.

## 31. ¿Qué consecuencias puede haber durante la gestación de un niño por el consumo de drogas de su madre?

El consumo de drogas durante el embarazo puede provocar alteraciones en el desarrollo normal del bebé, mientras este se forma en el vientre materno, causando que el bebé nazca débil, de menor talla y prematuro, con problemas de salud que requieran tratamientos especializados, y provocar hasta la muerte a temprana edad.

Las alteraciones producidas pueden ser leves o graves dependiendo de la droga, la cantidad y el estado general de salud de la mamá; por ejemplo, el alcohol, puede originar deformidades en el corazón, las extremidades y las facciones del feto, sobre todo durante las primeras semanas de gestación, que es la etapa cuando se forma la mayoría de los órganos del bebé.

"No hay ninguna cosa seria que no pueda decirse con una sonrisa."

-Alejandro Casona-

Asimismo, el consumo de algunos medicamentos sin control médico representa un factor de riesgo para la mujer embarazada, por lo que debe evitarlo, en virtud de que ciertas sustancias son capaces de afectar órganos como los ojos y el sistema nervioso del feto.

A su vez, fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de un parto prematuro y genera problemas durante el desarrollo del feto. Además, reduce la capacidad de los pulmones para absorber oxígeno, por lo que el feto, al no tener oxígeno suficiente, encuentra mayores dificultades para formarse normalmente.

Con algunas drogas potencialmente adictivas como la heroína y el crack, los bebés nacen dependientes a la droga por haberla recibido a través del cordón umbilical, por eso, desde el momento del nacimiento estos niños presentan síntomas, tales como temblores, insomnio, espasmos musculares y dificultad para mamar. En estos casos hay que hacerles un tratamiento para que se puedan desintoxicar.

Las mujeres que se inyectan droga y comparten las jeringas corren el riesgo de infectarse con el virus del SIDA o de la hepatitis y, por lo tanto, contagiar también a su bebé.



## 32. ¿El consumo de drogas puede afectar la actividad sexual de una persona?

El uso excesivo de sustancias adictivas tales como el alcohol, marihuana, cocaína, éxtasis, etc. interfieren con la capacidad sexual, causando impotencia, pérdida de respuesta sexual, y en ocasiones, infertilidad, particularmente en el caso del uso de inhalables

Todas las drogas legales e ilegales, causan daños físicos y psicológicos. El efecto de algunas sustancias sobre el "centro del deseo sexual" hace que su capacidad de respuesta se minimice al disminuir la sensibilidad. Esta disminución provoca pérdida del apetito sexual y también erecciones de corta duración, que impiden llegar al orgasmo.

Con respecto a los problemas de infertilidad causados por el consumo excesivo de drogas, el efecto que tienen estas sustancias en las células reproductivas tanto femeninas como masculinas, es el de interrumpir su proceso de maduración, produciendo óvulos inmaduros para la fecundación y espermatozoides sin cola que no logran terminar su viaje hacia el óvulo maduro.

Al parecer, la mayoría de los trastornos sexuales se adjudican a los hombres; sin embargo, las mujeres que abusan de las drogas también pueden tener problemas de esta índole. En ocasiones, las dificultades sexuales (como falta de interés, placer, lubricación y orgasmo) influyen para que algunas mujeres abusen de sustancias adictivas, aunque consumirlas generalmente aumenta estas dificultades. Cuando el consumo cesa, no terminan los problemas, ya que algunas mujeres al dejar de abusar de las drogas pueden seguir teniendo dificultades de tipo sexual. Cuando comienzan o vuelven a tener encuentros íntimos, éstos pueden provocarles sensaciones negativas, como miedo y ansiedad, que son parte de la respuesta de su cuerpo y de sus emociones como consecuencia de la abstinencia de sustancias.

### »»»»» 33. ¿Si uso drogas, me puede dar SIDA?

El abuso de drogas y el riesgo de contagio del virus del SIDA (VIH-SIDA) y de otras enfermedades de transmisión sexual, se relacionan ampliamente. Una persona que se encuentra bajo los efectos de una droga, como alcohol, cocaína, marihuana, etc. tiene menos control sobre sus comportamientos, y por lo tanto, menor capacidad para manejar sus impulsos sexuales, lo que incrementa la probabilidad de que se tengan contactos sexuales sin protección y mayor riesgo de contraer alguna enfermedad de transmisión sexual, entre ellas el SIDA.

El consumo de sustancias adictivas, por vía intravenosa, como la heroína y, en ocasiones, la cocaína, representa un riesgo importante de contagio del virus de inmunodeficiencia humana (VIH), debido al intercambio de jeringas entre usuarios de estas drogas. Sin embargo, lamentablemente éste no es el único vínculo de las drogas con esta enfermedad; las personas que se infectan por vía intravenosa pueden contagiar a parejas sexuales no consumidoras, con el virus del VIH-SIDA, o de la hepatitis B y C.

"Nunca se da tanto como cuando se dan esperanzas."

-Anatole France-

## CÓMO PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS

### »»»»» 34. ¿Qué son los factores de protección en el consumo de drogas?

Son aquellas situaciones o actitudes que ante el peligro de una condición de riesgo modifican, mejoran o alteran la respuesta de una persona; por ejemplo: adecuada comunicación familiar, interés por la escuela, habilidades para vivir, entre otras. Los factores protectores disminuyen las desventajas o la exposición al daño y, además, incrementan la resistencia que se tenga al mismo.

Entre más factores de protección se presenten en el entorno de una persona, menos riesgos correrá de iniciarse en el consumo de drogas. Para ejemplificar lo anterior: si un adolescente recibe afecto de sus padres y logra comunicarles sus dudas, temores e inquietudes, es estudiante que se esfuerza, y sus padres saben escucharlo y acompañarlo, el adolescente tendrá la capacidad de discernir qué cosas le afectan y cómo protegerse a sí mismo.

Los factores de protección se relacionan con las cualidades y las características positivas de las personas, como ser directo, responsable, esforzado, organizado, estudioso, tolerante etc. Algunos recursos de su entorno también funcionan como factores protectores, por ejemplo: familias y escuelas libres de drogas, comunidades seguras, baja delincuencia, entre otras; si éstos se combinan con las cualidades y las características personales se contará con mayores herramientas para enfrentar el riesgo.

### »»»»» 35. ¿Qué es la autoestima?

Por autoestima entendemos, la percepción que las personas tienen de sí mismo y del ideal que se busca. La percepción de uno mismo es equivalente al autoconcepto: la visión objetiva de las habilidades, características y cualidades presentes y ausentes.

Asimismo, el ideal de persona que se busca implica la imagen que la propia persona le gustaría ser, no de modo frívolo (quisiera ser millonario; me gustaría ser una famosa

estrella de cine), sino el deseo sincero de poseer determinados atributos. Cuando la percepción y el ideal de uno mismo se equiparan, la autoestima es positiva. Por ejemplo, un niño o una niña que valora el éxito académico y es un buen estudiante se sentirá bien consigo mismo; tiene una evaluación positiva de sus características reales. A la inversa, un niño o niña cuyo ideal es ser popular pero que en realidad tiene pocos amigos (as) tendrá una baja autoestima.

Por lo tanto, ¿Cuál es el significado de “alta” o “baja” autoestima? Se considera que tener una alta autoestima es tener una visión saludable de sí mismo, alguien que acepta de modo realista sus defectos pero sin tomar una postura excesivamente crítica. Una persona con una autoestima positiva se evalúa de forma positiva y está satisfecho de sus aptitudes. Sentirse satisfecho de sí mismo no quiere decir que no se desee ser diferente en algunos aspectos; al contrario una persona con confianza en sí misma intenta mejorar sus áreas insatisfactorias, incluso cuando se siente benévolo consigo mismo al no conseguir determinado objetivo.

Una persona con una baja autoestima muestra a menudo una actitud positiva ficticia, en un intento desesperado de demostrar a los demás – y a ella misma- que es una persona adecuada. O bien puede retraerse, por miedo a relacionarse con los demás, porque teme que a la larga la rechacen. Una persona con baja autoestima es esencialmente una persona que no sabe hallar aspectos de sí misma de los cuales sentirse orgullosa.

La baja autoestima será de menor repercusión cuanto menor sea el número de áreas afectadas. Muchos de los componentes del autoconcepto y, en consecuencia de la autoestima, proceden de aspectos de nuestras vidas que son importantes para nosotros. Tal es el caso de un niño o una niña que se evalúa en las áreas atlética, académica, de amistad e intereses. Su autoestima global, o en conjunto, dependerá de la importancia que dé a cada uno de los componentes; esencialmente, si valora las áreas de las que se siente satisfecho, su autoestima global será positiva, mientras que una desvalorización de estas áreas producirá sentimientos negativos generalizados.



## 36. ¿Puede la autoestima prevenir el consumo de drogas?

La autoestima junto con otros factores favorables, como el apoyo familiar, la estabilidad económica, hábitos de vida saludables, la práctica de habilidades para la vida, etcétera, pueden prevenir el consumo de drogas.

Esta cualidad permite a los individuos contar con capacidad, seguridad y firmeza para identificar las situaciones que le benefician o le perjudican. La persona con una autoestima adecuada sabe que el consumo de cualquier sustancia (alcohol, tabaco u otras drogas) puede provocarle daños, tanto físicos como emocionales. "Alguien que se quiere a sí mismo, no se lastima".

Algunas de las condiciones para obtener una autoestima óptima que fortalezca la prevención del consumo de drogas, son las siguientes:

» Respetar los actos y valores propios, favoreciendo la salud y la integridad. Los juicios personales deben aplicarse de manera que el individuo haga y exprese lo que sienta. Esto implica rechazar algo cuando no se desea, por ejemplo: No me puedo reunir con ustedes, no quiero beber alcohol.

» La eficacia personal facilita la comprensión de las situaciones que están fuera de control y no son consecuencia de su comportamiento, por ejemplo: "Todas las mañanas hago ejercicio, aunque esto no quiere decir que también mis amigos tengan que hacerlo".

» La elección de ser responsable y atender las propias necesidades resulta vital para determinar la manera como cada quien se valora y el tipo de vida que se lleva. Una autoestima adecuada permite tomar decisiones para acercarnos a las metas propuestas, entre ellas la escuela, las relaciones con los otros y los valores.

» La responsabilidad para lograr las metas personales refuerza nuestro aprecio personal e identidad, al tiempo que evita los riesgos que nos desvían de nuestros objetivos.

Tener una autoestima adecuada facilitará la obtención de recursos (seguridad, firmeza, amor propio, fortaleza, voluntad, determinación, etcétera) para enfrentar a cualquier presión para consumir drogas.

## 37. ¿Qué es la asertividad?

Es la capacidad para comunicarnos con los demás de manera afectiva y efectiva, amable y respetuosa. Al comunicarnos, no sólo transmitimos información hablada, sino también corporal (la forma de mirar, la postura del cuerpo, los movimientos de las manos, los gestos), la cual transmite nuestro sentir. Una comunicación asertiva permite lograr acuerdos, tener una convivencia más sana, sin que nadie termine enfadado; es decir, una conducta asertiva evita gritos, insultos o cualquier actitud que demuestre enojo e incluso agresividad.

La asertividad permite comprender más a fondo el proceso de comunicación entre una o varias personas, con la particularidad de hacer convenios para beneficio de los implicados, o simplemente para intercambiar ideas, evitando mensajes o posturas agresivas o pasivas. La asertividad permite habilitar cotidianamente un estilo de comunicación que fortalece una convivencia sana, sin recurrir a situaciones riesgosas para expresar las ideas como es rechazar el consumo de drogas con los amigos.

Por otro lado, la asertividad es un estilo de comunicación que funciona como “mediador” entre dos o varias personas cuyo propósito es que prevalezca el respeto por las ideas de cada parte, por ejemplo: El profesor que imparte la clase de química, les pide constantemente a los alumnos que guarden silencio porque no puede dar el tema con tranquilidad. Cierta día uno de los estudiantes, le comentó: “Maestro quiero proponerle hacer un acuerdo con mis compañeros para que respeten su exposición y no tenga usted que quitarnos puntos por interrumpir su tema”; el docente lo miró a los ojos y dijo “¡Cómo no se me había ocurrido antes; tienes razón, vamos a negociar con todo el grupo!”. Al comentarles a los demás, surgieron varias propuestas para guardar orden y además, obtener más puntos en química.

En el caso anterior, la meta fue llegar a un acuerdo, pero no necesariamente debe suceder así, pues también está la opción de no convenir con lo que comenta la otra persona; en este caso se debe ser paciente y escuchar, sin recurrir a una actitud grosera



o descortés. Por ejemplo:

Dos grandes amigas de la universidad comentan acerca de las ventajas y desventajas del turno de la tarde. Griselda dice que sólo debería existir este turno y Tania está en total desacuerdo y le dice: "Estás loca, en la noche es más fácil que te asalten; pensé que eras más inteligente al exponer tus ideas". Griselda le responde: "Cálmate, no es motivo para que te enfades, sólo estamos comentando nuestro punto de vista. ¿Qué te parece si escuchas mis ideas y después nos vamos a tomar un café para contar nuestras experiencias en este turno vespertino?". La amiga accede y baja automáticamente su tono de voz.

No siempre se debe estar de acuerdo con las propuestas, comentarios u opiniones de los demás, puesto que la asertividad implica la capacidad de escuchar y, si el caso lo requiere, hacer acuerdos sin tener que llegar a insultos o enfados. Generar una conversación donde ambas partes se sientan escuchadas y respeten sus comentarios, son situaciones que protegen de eventos peligrosos como el uso y abuso de drogas, que sólo ofrecen bienestar mientras se permanece bajo sus efectos.



## 38. ¿Cómo influye la asertividad en la prevención de drogas?

Al ser la asertividad una habilidad que le facilita a las personas expresarse de manera clara y directa lo que piensa y se siente, su práctica aumentará la probabilidad de alejarse de situaciones de riesgo que puedan llevarlo al consumo de drogas. Cuando alguien se comunica de manera asertiva con los demás, se le va a facilitar desenvolverse en diferentes círculos sociales, tomar decisiones, sentirse respetado y a gusto consigo mismo, ya que tiene un estilo de convivencia que lo ubica en situaciones de protección contra el uso de drogas.

Al llevarse a cabo una serie de actividades preventivas dirigidas hacia el fomento de la asertividad, se habilita a la población a adoptar un estilo de comunicación que tiene repercusiones positivas en la toma de decisiones, con objeto de hacer acuerdos y evitar, en la medida de lo posible, la agresión y la violencia en la conversación. Una persona que sólo se "comunica" con un tono alto de voz, sin pedir con educación lo que necesita, inmediatamente genera en el otro una actitud defensiva que sólo complica la situación; además, al ser agresiva en su forma de comunicarse, es muy probable que nadie quiera

acercarse a ella, lo cual puede originar un aislamiento que la conduzca a situaciones peligrosas, como el uso y abuso de drogas.

En las actividades preventivas se busca que esta forma de comunicación se incorpore al estilo de vida de las personas, como un factor protector, donde los niños y niñas se expresen clara y directamente frente a los demás. Asimismo, manifiesten sentimientos, inquietudes, deseos y que adquieran habilidad para realizar acuerdos; conozcan y fortalezcan estilos de comunicación sanos, pero sobre todo, que los practiquen a diario para incorporarlos a su vida.

Las alternativas que se fomentan en los programas preventivos incluyen: ocupación del tiempo libre en actividades saludables como ejercicios para compartir con la familia, círculos de convivencia, motivación, formas sanas de comunicación, ejercicios de posturas corporales para identificar estados de ánimo, etcétera.

## »»»»» 39. ¿Cuántos tipos de comunicación existen?

Básicamente podemos hablar de dos tipos de comunicación: verbal y no verbal. La primera se refiere a las palabras que utilizamos las personas y al tono de nuestra voz; la segunda, al contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos o a la postura y distancia corporal.

Para que la comunicación sea efectiva, es importante que exista congruencia entre lo que decimos y lo que hacemos. En este sentido, las personas utilizan diferentes formas de comunicar lo que sentimos; algunas expresan sus ideas o sentimientos de manera pasiva y se dejan influir muy fácilmente por lo que otros piensan y sienten; mientras que hay quienes se comunican de modo agresivo, es decir, anteponiendo siempre sus intereses sin importarles lo que otras personas sienten o piensan.

Es fundamental buscar un equilibrio entre estos dos estilos de comunicación o sea, tomar en cuenta el punto de vista del otro, expresando lo que a nosotros nos interesa decirle; esto se conoce como un estilo de comunicación asertiva. Se sabe que la mayoría de las personas consumidoras de drogas no cuentan con este equilibrio, pues generalmente tiende a mantener un estilo de comunicación pasiva o agresiva.

"Cada criatura, al nacer, nos trae el mensaje de que Dios todavía no pierde la esperanza en los hombres."

—Rabindranath Tagore—

## »»»»» 40. ¿Qué es el apego escolar?

El apego escolar es un concepto que se utiliza para explicar el proceso de permanencia y asistencia a la escuela, independientemente del grado que se curse. La asistencia a la escuela no sólo implica aprobar las materias sino poner en práctica, desarrollar y fortalecer las habilidades de cada estudiante, además de motivar el interés y la creatividad.

Encontrar en la escuela satisfacciones que identifiquen y motiven al joven a continuar en ella, aun cuando no solamente sea para estudiar, sino también para convivir con los amigos, hacer nuevas amistades, participar en los torneos deportivos u otro tipo de actividades. Es decir, el apego escolar se caracteriza por obtener buenas calificaciones y por el ánimo de compartir las diversas actividades con la comunidad escolar.

## »»»»» 41. ¿La escuela protege del consumo de drogas?

Diversos estudios han demostrado que el interés por la escuela y las actividades relacionadas con ella (tareas, deportes y otras actividades complementarias) promueven la protección contra el consumo de drogas. Sin embargo, también es necesario considerar que en la escuela los niños y adolescentes están en contacto con compañeros que consumen drogas y con la disponibilidad de sustancias tóxicas; por ello, es de suma importancia que los padres, maestros y otras personas adultas (hermanos mayores, abuelos, etcétera) que conviven con la población estudiantil estén atentos a su desarrollo y actividades dentro y fuera de la escuela.

El objetivo central de la escuela es promover la adquisición de conocimientos formales; además, en ella se transmiten valores, costumbres, hábitos y conceptos que repercuten en la forma de actuar y de pensar de los estudiantes.

La escuela, al ocupar una parte importante del tiempo de los y las estudiantes, tanto por el horario escolar, como por las tareas y actividades que se realizan fuera de ella, se convierte en un espacio privilegiado para incluir actitudes de rechazo al consumo en sus formas de pensar y actuar, independientemente de la capacidad protectora de la escuela.

Desde esta perspectiva, la participación de los niños y los adolescentes en el desarrollo académico y en los valores que se transmiten en la escuela, los pone en una situación menos vulnerable ante los riesgos que desencadena la drogadicción, uno de los cuales está en las invitaciones a consumir droga por parte de sus amigos y compañeros de escuela. Aquí es importante mencionar que, como en muchas ocasiones estas invitaciones se realizan en la escuela, es necesaria la intervención y el compromiso de padres de familia y maestros, con objeto de lograr que la escuela cumpla con su función formadora y, de esta manera, aprovechar su potencial protector para la población estudiantil.

## 42. ¿Cómo influye el interés escolar en la prevención de las drogas?

El interés escolar mantiene al estudiante alejado de situaciones peligrosas, como el consumo de drogas. Un estudiante que se dedica a sus actividades escolares con gusto, disciplina y constancia, encuentra alternativas sanas para desempeñarse cada vez mejor en la escuela y en su vida personal.

El interés por las actividades escolares, es considerado como un factor protector, que desalienta el inicio del consumo de drogas, situación que se ve fortalecida cuando la institución cuenta con la participación organizada de estudiantes, padres y maestros que son una alternativa importante para prevenir que los y las estudiantes usen sustancias.

Cuando un estudiante asiste con regularidad a la escuela, su comportamiento está regulado por normas escolares, por lo que se sanciona cualquier acción que no se considere "adecuada". En este sentido, las intervenciones preventivas desarrolladas en la comunidad escolar tienen como ventaja la formación y el fomento de estilos de convivencia saludables entre todos los que conforman la comunidad estudiantil: estudiantes, docentes, padres y madres de familia y otros miembros de la comunidad.

Con las actividades preventivas dirigidas a reforzar o promover el interés escolar, se pretende impulsar el gusto por asistir a la escuela, que la población estudiantil encuentre no sólo una buena calificación, sino momentos de recreación en los que se pongan en juego sus destrezas y habilidades personales, alejados de situaciones peligrosas como el consumo de drogas. Las intervenciones preventivas son más intensas en los

estudiantes que cursan los últimos años de primaria, así como todos los grados de secundaria y bachillerato, por ser una población que se considera de alto riesgo para el consumo de drogas.

Las alternativas que se fomentan a través de un programa preventivo escolar, son: desarrollo de habilidades para vivir, ocupación del tiempo libre en actividades saludables, hábitos de estudio, círculos de lectura, motivación, autoeficacia, entre algunas otras.

## »»»»» 43. ¿Qué son las habilidades para vivir?

Según lo plantea la Organización Mundial de la Salud (1993) las habilidades para vivir son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que nos permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos. En este sentido, las diferentes habilidades son innumerables, y es probable que su naturaleza y definición difieran en distintos medios y culturas. No obstante, un análisis del campo de las habilidades para vivir sugiere que existe un grupo esencial de estas, que son el centro de las iniciativas basadas en habilidades para la promoción de la salud y el bienestar de niños, niñas y adolescentes, entre ellas las siguientes:

» Habilidad para tomar decisiones: nos ayuda a manejar constructivamente las responsabilidades respecto a nuestras vidas, evaluando las opciones y las consecuencias que éstas podrían tener.

» Habilidad para resolver problemas: ayudan a enfrentar en forma constructiva, pacífica o creativa los problemas de nuestras vidas. Los problemas importantes no atendidos pueden generar conflictos, tensiones y estrés.

» Habilidad para pensar en forma creativa: contribuye en la toma de decisiones y en la resolución de problemas, permitiéndonos explorar diferentes opciones y alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones y omisiones. Nos ayuda a ver más allá de nuestra experiencia directa, y a responder de manera adaptativa y con flexibilidad a las situaciones que se presentan en nuestra vida cotidiana.

» Habilidad para pensar en forma crítica: permite analizar información y experiencias de manera objetiva. El pensamiento crítico contribuye con nuestro bienestar, ayudándonos a reconocer y evaluar los factores que influyen en nuestras actitudes y en nuestro comportamiento, tales como los medios de comunicación y la presión de los grupos de pares.

» Habilidad para comunicarse en forma efectiva y afectiva (asertividad): tiene que ver con nuestra capacidad para expresarnos, tanto verbal como no verbal y en la forma adecuada de acuerdo con nuestra cultura. Esto significa que tendremos la habilidad de decir cuáles son nuestros deseos, sentimientos, pensamientos y derechos, como respuesta a una acción en particular en la que se nos pida participar. También tiene que ver con la capacidad de decir "NO", cuando la situación atenta contra nuestra dignidad y respeto personal, así como pedir ayuda en un momento de necesidad.

» Habilidad para establecer y mantener relaciones interpersonales: permite que nos relacionemos en forma positiva con quienes interactuamos, a tener las destrezas necesarias para iniciar o conservar relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar físico, mental, emocional y social a establecer buenas relaciones en la familia, el trabajo y la comunidad y también tiene que ver con nuestra capacidad de terminar una relación en forma constructiva.

» Habilidad para conocerse a sí mismo: permite el reconocimiento de nosotros mismos, de nuestro temperamento y carácter, fortalezas y debilidades. El desarrollo de un mayor conocimiento de nosotros mismos nos ayudará a reconocer los momentos en que estamos preocupados o nos sentimos tensos. El conocimiento de sí mismos a menudo es un requisito para la comunicación afectiva, las relaciones interpersonales, la capacidad para desarrollar empatía y para tener claro cuál es nuestro proyecto de vida.

» Habilidad para establecer empatía: nos permite imaginar cómo es la vida para otra persona, aun en una situación en la que nos estemos familiarizados. El ser empáticos nos ayudará a aceptar a otros que son diferentes a nosotros. También nos ayuda a fomentar comportamientos de apoyo y soporte a personas necesitadas de cuidado, asistencia o tolerancia, al ser estigmatizadas y marginadas de quienes dependen de su comprensión y apoyo.

» Habilidad para manejar las propias emociones: permite reconocer nuestros sentimientos y emociones y la de los demás, a ser conscientes de cómo las emociones influyen en nuestro comportamiento y a responder a ellas en forma adecuada. Las emo

"Solo triunfa en el mundo quien se levanta y busca a las circunstancias y las crea sin no las encuentra."

-Bernard Shaw-

ciones intensas como la ira y la tristeza, pueden tener efectos negativos en nuestro bienestar integral, sino respondemos a ellas en forma adecuada.

» Habilidad para manejar las emociones o el estrés: permite reconocer las fuentes del mismo y los efectos en nuestras vidas, a nuestra capacidad de responder a ellas para controlar los niveles de estrés, a realizar acciones en nuestro entorno físico, o en nuestro estilo de vida, y a aprender a relajarnos de tal manera que las tensiones creadas por éste, no nos generen problemas de salud.



## 44 • ¿Por qué son importantes las habilidades para vivir en la prevención del consumo de drogas?

Porque permiten crear, fortalecer y practicar pensamientos, actitudes y conductas favorables a la salud física y mental, así como incrementar la competencia personal o el desempeño óptimo en las relaciones interpersonales, mismas que ayuden a afrontar decididamente todas aquellas situaciones que puedan originar el consumo de drogas, por ejemplo: la presión de los amigos para animarlo a darle un "toque" al cigarro de marihuana o beber alcohol.

Actualmente, los especialistas en prevención del uso de drogas consideran que una de las formas efectivas para afrontar este problema es a partir del desarrollo y reforzamiento de habilidades sociales, sobre todo, en niños y adolescentes. Ello los ayudará a incrementar sus cualidades; a mejorar la calidad y la cantidad de las relaciones que se establecen con otros; a valorar y aprender a pensar y a comportarse de manera positiva o más saludable, diferente al consumo de drogas; asimismo, las habilidades sociales contribuirán a reducir el malestar personal que motivan a niños y adolescentes a buscar otro tipo de sensaciones o de amigos que están en riesgo de consumo, etcétera.

Aunque nosotros o alguno de nuestros amigos o familiares tengan dificultad para manejar adecuadamente algún tipo de situación o relación con amigos o conocidos, es importante tener presente que, en realidad, todos podemos ser competentes; es decir, mostrar conductas efectivas siempre y cuando identifiquemos con claridad la habilidad que deseamos mejorar y la llevemos a la práctica, sin dejar de lado el deseo, la motivación y el compromiso de aprender y cuidar nuestra salud.

## »»»»» 45. ¿Qué es la resiliencia?

Es la capacidad de una persona para surgir o salir de situaciones adversas, adaptarse, superar y acceder a una forma de vida que resulte significativa y productiva. Una persona resiliente es aquella que, a pesar de nacer, crecer y vivir en un ambiente de alto riesgo para su crecimiento personal y familiar se desarrolla física y mentalmente sano y exitoso.

La resiliencia abre un camino para enfatizar y considerar los aspectos positivos y los motivos de superación que los seres humanos tienen para enfrentarse constantemente a los problemas o situaciones de riesgo en su entorno.

La resiliencia no es algo con lo que se nace, sino una característica que las personas adquieren durante su desarrollo, sobre todo en la infancia. Es una capacidad que se va obteniendo con la constante interacción que se tiene con el entorno donde se vive. Para que esta capacidad pueda ser considerada resiliencia, debe permanecer casi sin variación durante largo tiempo. Un ejemplo de resiliencia puede ser el caso de un niño que pese a que nace en un ambiente con serias carencias materiales y falta de estímulos afectivos, es capaz de salir adelante y tener una vida normal y producir.

La resiliencia es un término que ha adaptado la psicología, proveniente de la ciencia física para indicar la "propiedad de la materia que se opone a la rotura por el choque o percusión". Su origen proviene del latín "resilio", que significa volver atrás volver de un salto, resaltar, rebotar.

## »»»»» 46. ¿Por qué es importante la resiliencia para evitar el consumo de drogas?

La probabilidad de que una persona consuma drogas se relaciona con los riesgos que enfrenta. Por ello, quienes cuentan con la capacidad de resiliencia podrán tener las habilidades y los elementos necesarios para contender con esas situaciones de peligro.

Los riesgos que afrontan las personas en su vida diaria pueden ser muy frecuentes y variados.



Van desde riesgos como conducir un auto, hasta los que representan un problema grave como, por ejemplo, una crisis de depresión en un adolescente que enfrenta la muerte repentina de un hermano a consecuencia de un accidente de tránsito. Cada persona contará con distintas capacidades, habilidades y cualidades para hacer frente a cada uno de estos riesgos. Por lo tanto, en circunstancias potencialmente peligrosas y similares dos personas podrán salir de ellas, afectadas en distinto grado.

En este sentido, la resiliencia actúa como un mecanismo que disminuye la influencia negativa de las situaciones de riesgo que afronte una persona. El individuo resiliente no evitará los riesgos en su vida, sino que simplemente, tratará de no involucrarse en un conflicto mayor derivado de situaciones problemáticas. Por ejemplo: dos hermanos que comienzan a pasar su tiempo libre con un grupo de amigos, entre quienes es común el consumo de marihuana, probablemente actuarán de forma distinta ante la presión de los demás y evitarán comenzar a consumir la droga, de acuerdo con el nivel de resiliencia que posea cada uno.



## 47 • ¿Por qué participar en la prevención de drogas cuando ni mi familia ni yo tenemos este problema?

El uso y abuso de drogas es un fenómeno socio-cultural, dinámico y evolutivo. Desde un punto de vista médico, se considera al consumo de drogas como una enfermedad que, al igual que en otras, existe la posibilidad de que entre mayor sea el número de personas adictas, mayor será el riesgo de que otros la "padezcan"; es decir, como cualquier otra enfermedad, prevalece el riesgo de propagación; por tal motivo, se justifica que evitar o prevenir el consumo de drogas requiera del interés y participación de todos, ya que se trata de un asunto de salud pública.

Además, aun cuando dentro del núcleo familiar no se presente este problema, se deben tomar medidas preventivas a nivel familiar y social, pues el consumo de drogas se asocia a conductas antisociales; un ejemplo son los accidentes automovilísticos, provocados por conductores que se encontraban bajo los efectos de alcohol y/o de otras drogas.

Si ni usted ni su familia tienen el problema, es el momento más adecuado para informarse y evitar que el fenómeno de las adicciones afecte a algún miembro de su familia o comunidad; la participación de todos es indispensable, a fin de mejorar las condicio

nes de vida propias y de la comunidad.

En la medida en que las personas se movilicen para hacer frente a este problema o se interesen por involucrarse en los programas que ofrecen las instituciones que abordan este tipo de asuntos, se podrá contar con mayores y mejores alternativas de solución.

## 48. ¿Cómo identificar cuando una persona consume drogas?

Es importante tomar en cuenta que las personas que consumen drogas cambian sus comportamientos, en particular los/las adolescentes y jóvenes; sin embargo, para comprender si estos cambios observados obedecen al consumo de drogas o por el contrario, son parte del crecimiento, presentamos algunos aspectos que pueden ayudar a detectar el consumo:

» **Los usuarios de drogas van cambiando:** Sus prioridades, el trabajo, el grupo de amigos y amigas, las actividades, la utilización del tiempo libre, y los intereses son reemplazados por el consumo de drogas.

» **Desinterés y descuido en las actividades cotidianas:** Esta conducta puede manifestarse a través de depresión o enojo, en cualquier caso, es importante resolver el problema que provoca esta conducta. Observe si se deterioran las relaciones familiares, el desempeño escolar y/o laboral.

» **Cambios en la rutina o hábitos:** Todas las personas tienden a establecer rutinas, tales como: levantarse, asistir a la escuela o al trabajo, visitar amigos, dormir, comer, ver televisión, ir al cine, escuchar música, etc. No obstante, los usuarios de drogas suelen presentar cambios abruptos en sus rutinas, ya que se incorporan a otros grupos sociales, donde pueden consumir o conseguir las drogas. Las actividades relacionadas con la droga sustituyen a las que se realizaban regularmente, por lo que las rutinas tienden a cambiar.

» **Parafarnelia:** Los consumidores pueden dejar rastros o señales de que consumen drogas, lícitas o ilícitas: pipas, jeringas, cigarros, polvos o pastillas que parezcan drogas.

» **Aislamiento:** Los consumidores de drogas pueden llegar a sentir deseos de

estar solos y aislarse; es posible que estén deprimidos y su comportamiento resulte "normal", incluso durante un par de semanas, pero si este cambio es repentino, se debe considerar como un indicio de consumo de drogas, por ejemplo: la persona era muy sociable y ahora se encierra completamente; o por el contrario, también cuando un individuo se muestra más alegre o activo de lo acostumbrado.

## »»»»» 49 • ¿Cómo saber si alguien en mi familia está en riesgo de consumir drogas?

No podemos precisar con exactitud si una persona va a consumir algún tipo de droga. En todo caso, lo que podemos hacer es conocer las circunstancias que pueden propiciar el inicio del consumo, para ello es importante observar las situaciones de riesgo a las que la persona se enfrenta.

Aun cuando no se sabe qué factores de riesgo resultan más peligrosos, se conoce que de acuerdo con el número de factores de riesgo que enfrente una persona y la forma como éstos interactúan, puede aumentar la probabilidad de que use sustancias tóxicas. Pero también se debe mencionar que no siempre que se presenta una serie de factores de riesgo, las personas consumirán drogas.

El apoyo familiar es un factor protector bastante positivo. Los integrantes de las familias se conocen debido al tiempo que han pasado juntos, por lo que se dan cuenta cuando las cosas no marchan bien en alguno de sus miembros; saben cuáles son sus hábitos, sus estados de ánimo comunes, así como las características de la personalidad de cada uno.

Cualquier situación atípica en la vida de alguno de los familiares, puede ser un indicio de vulnerabilidad hacia el consumo de sustancias tóxicas; en este caso, la labor preventiva es detectar situaciones de riesgo y modificarlas.

## »»»»» 50. ¿Cómo saber si los cambios en mis hijos adolescentes se deben al consumo de drogas o a la etapa por la que atraviesan?

Existen manifestaciones de las y los adolescentes que se asemejan a las características propias de una persona que usa drogas, tales como: variaciones en el estado de ánimo, aislamiento, descuido personal, cambios en los hábitos alimenticios, moda, entre otros. Sin embargo, es importante reconocer que la población adolescente se comportan de forma muy variada y particular, de tal manera que si no se tiene el debido cuidado se puede llegar a pensar que las características que presenta, son las de un consumidor de sustancias.

También podemos encontrar indicadores que nos ayuden a detectar el consumo de drogas en los adolescentes, tales como: cambiar el grupo de amigos, reunirse con amigos y amigas que usan drogas, defender el uso de sustancias, disminución del rendimiento académico, bajas calificaciones, ausentismo, expulsiones, reportes, o incremento de conductas agresivas, desaparición de objetos de valor las casa, entre otras.

Los padres de familia deben mantenerse alertas a cualquier cambio que pueda ser indicio de consumo de drogas en sus hijos. Si sospechan de consumo deben confirmarlo mediante preguntas directas, en una conversación donde reine la confianza y el apoyo.

## »»»»» 51. ¿Cómo puedo hablar con mis hijos sobre los riesgos de consumir drogas?

Estableciendo un diálogo que facilite el intercambio de opiniones con respecto al tema, con la intención de aclarar las inquietudes y desmentir las propiedades que nos han dicho que poseen las drogas. Es importante que las personas menores de edad sean escuchadas y que no se les critique su forma de pensar, esto favorece un ambiente de confianza y claridad.

Se debe conversar de manera clara y constante con los hijos sobre cualquier tema, como el uso y abuso de drogas, la sexualidad, el ambiente escolar, entre otros. Lo conveniente es que los padres de familia se informen y busquen instancias donde puedan obtener la información necesaria que le permita entablar una comunicación directa con sus hijos.

"El secreto de la felicidad no consiste en hacer siempre lo que se quiere, sino en querer siempre lo que se hace."

—León Tolstoy—

Escuchar lo que niños, niñas y adolescentes saben o creen acerca de las drogas es básico, pues esto les permitirá plantear situaciones de probable riesgo y compartir experiencias, con la finalidad de que conozcan los daños que provocan las drogas a la salud física y mental, y al entorno social. Sin embargo, este tema puede abordarse aun cuando no muestren interés al respecto; por ejemplo, se puede aprovechar un programa de televisión o radio, una película o una noticia que trate el tema.



## **52. ¿Cuáles son los límites o las reglas que deben considerar los padres de familia con respecto al consumo de alcohol de sus hijos e hijas?**

Las normas y reglas que aprenden todas las personas durante la infancia y la adolescencia son transmitidas, en gran parte, por la familia y tienen un papel fundamental en la vida adulta. Las normas adecuadamente asumidas funcionan como importantes principios para determinar la forma de percibir la vida.

En la medida que existan en el hogar reglas y normas claras sobre el uso de alcohol, tabaco y otras drogas, y que tanto el padre como la madre no tengan una actitud permisiva al respecto, las probabilidades de que sus hijos presenten problemas de adicción serán menores.

Aun cuando la existencia de reglas y normas claras en el hogar sobre las drogas no garantice totalmente que los hijos no experimenten con ellas en algún momento, si ayudará para que esta experimentación no derive en una adicción.

Son muchas las ocasiones que se le presentan al adolescente para consumir alcohol y tabaco entre su grupo de amigos. Ante estas situaciones, lo que favorecerá que el joven acepte o no "probarlas", será la noción que tenga acerca de si el hecho de experimentar le resulte normal o de si lo identifica como un peligro. Cuando las normas y reglas sobre alcohol y tabaco son lo suficientemente claras para toda la familia, éstas funcionan como elementos protectores que favorecen la prevención del consumo de drogas, fuera y dentro de casa.

En el caso de padres con hijos menores de edad, la actitud en relación al consumo de cualquier sustancia debe ser de rechazo total. Lo anterior no debe implicar que se vea

afectada la comunicación y la confianza entre padres e hijos; para ello es importante que esta actitud vaya acompañada de una mutua comprensión en cuanto a que el uso de alcohol y tabaco en edades tempranas afecta seriamente la salud y, en ocasiones, de manera irreversible, además de ser éste un factor de alto riesgo capaz de convertirse en un problema grave de alcoholismo o tabaquismo.

Supervisar las actividades de los hijos fuera de casa es otra forma de apoyar el que las reglas familiares rijan también la conducta de los hijos más allá del seno del hogar. Es común que en las reuniones de amigos se abuse del alcohol y del tabaco; sin embargo, si los padres están enterados de estas reuniones, del lugar en el que se efectúan, de quiénes asisten y establecen horarios precisos para sus hijos, disminuirán las posibilidades de que tengan algún problema derivado del consumo de drogas o de otras conductas de riesgo.

## »»»»» 53. ¿Cómo puedo hablar con mis padres sobre las drogas?

Para garantizar que se establezca un buen diálogo sobre el tema de las drogas, es necesario acercarse a los padres de familia sin temor de ser rechazado; entonces se deberán exponer las dudas de manera clara y, en el caso de que ambos lo crean necesario, buscar más información en libros especializados o consultarle a un profesional en la materia.

Encontrar la forma de hablar con los padres y los hermanos mayores u otras personas adultas de confianza sobre estos y otros temas ayudará a tener mejores elementos de juicio para la toma de decisiones, además de que la comunicación mejora la relación entre ambos.

## »»»»» 54. ¿Cómo hablarle a mi hermano menor de drogas?

En general, los hermanos mayores son importantes modelos para los menores; por esta razón, es necesario que hablen con ellos del uso de tabaco, alcohol y otras drogas, además procurarles ciertas actividades que más adelante los apoyen para que no consuman de drogas.

Para proporcionar la información adecuada a los hermanos menores, se debe ser cuidadoso, averiguar lo que saben al respecto y asesorarse con un adulto (padre, madre,

abuelo) o especialista (maestro, médico, etc.), a fin de saber cómo orientar a los menores de la mejor manera.

Hay que recordar que tanto los hermanos mayores como los padres son figuras importantes para niños, niñas y adolescentes, porque con su ejemplo crean en él una forma de ver las cosas. El apoyo de los hermanos mayores es fundamental para prevenir que los más pequeños usen sustancias. Pero, ¿cómo hacerlo? Aquí se incluyen algunas ideas que pueden ser de utilidad:

- » Ser un buen ejemplo para el hermano menor, porque en su calidad de mayor representa un importante modelo para imitar.
- » Procurar que en la convivencia diaria entre hermanos, el menor observe, escuche e incorpore conductas positivas.
- » Enseñarle que la salud es una responsabilidad individual, que se construye con las actitudes y se cuida día a día.
- » Inculcar y modelar estilos de vida sanos: práctica de ejercicios, alimentación natural y equilibrada; conocimiento y cuidado del cuerpo humano; hábitos de estudio y descanso ordenados; aseo y arreglo personal; manejo del estrés con actividades de relajación; uso sano del tiempo libre; expresión de afecto; comunicación y confianza con la familia; colaboración en las labores de casa; rendimiento escolar conveniente y participación en otras actividades escolares; relación con grupos de amigos libres de drogas; pasatiempos creativos; proyectos y metas de realización personal, entre otros.

Asimismo, al hermano menor se le puede transmitir una serie de mensajes que, en algún momento, le serán de gran utilidad. He aquí algunos ejemplos:

- » Crecerás fuerte y sano si evitas fumar o beber.
- » Mejorarás tu condición física si no fumas ni bebes.
- » Tendrás mayor rendimiento en los deportes que practiques si no fumas.
- » Disfrutarás más el sabor de los alimentos y evitaras el mal aliento si no fumas.

- » El costo económico de los cigarrillos y las bebidas alcohólicas es alto. Tu salud no tiene precio.
- » Si estudias y aprovechas la escuela, podrás alcanzar tus sueños.
- » Si eres disciplinado, te será más fácil acabar tus tareas y organizarte.
- » Cualquier proyecto se logra con empeño, orden y apoyo de quienes te quieren.
- » Tus hermanos y tus padres te queremos y nos preocupamos por ti.
- » Cuentas con mi apoyo incondicional de hermano.

## »»»»» 55. ¿Es conveniente hablar de drogas con un niño preescolar?

Si desde que los hijos son pequeños se establece la posibilidad de dialogar, se estará fomentando la confianza que siempre es recomendable que exista entre padres e hijos. En la actualidad, los niños y las niñas se enfrentan a una serie de temas a edades cada vez más tempranas, que impiden que comprendan por sí solos la información; por lo que en estos momentos, la presencia de las figuras materna y paterna contribuye al desarrollo inteligente del menor. Cabe mencionar, que en investigaciones médicas, así como en información de las organizaciones de salud pública, se menciona que cuando los pequeños necesitan obtener información, generalmente acuden primero a sus padres. En cambio, durante la adolescencia los hijos suelen acudir más a sus amigos y a otros medios de difusión.

Por tal razón, es precisamente durante la infancia de los hijos e hijas cuando los padres y madres de familia tienen las mejores oportunidades de hablar antes de que otras personas influyan en su forma de pensar y los confundan con información errónea o con explicaciones que carecen de valores que desean inculcarles. Desde esta etapa de la vida se debe aprovechar para conversar sobre temas difíciles como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, del sexo, el SIDA y la violencia, así como también fantasear con ellos sobre lo que desean ser cuando grandes, sus metas en los diferentes campos, y el reconocimiento de sus habilidades y destrezas en los diferentes campos.



Es recomendable hablar con los hijos del tema de las drogas, en forma sencilla y clara, con información. Debe hacerlo sin temor, igual que si les dijera que deben tener cuidado al cruzar las calles o lavarse las manos antes de ingerir alimentos, se trata de prevenirlos de posibles peligros. Si su hijo le hace preguntas, responda con comentarios cortos y sencillos, el ponerles ejemplos ayuda mucho en este proceso educativo.

Los niños suelen imitar a los adultos, por lo que es importante transmitirles mensajes congruentes; por ejemplo, si usted tiene una reunión familiar o de amigos, ofrezca a sus invitados bebidas sin alcohol; no fume cuando se sienta enojado o intranquilo, evite la automedicación, pues su ejemplo dará claridad a sus hijos, acerca de lo que espera de ellos.

## »»»»» 56 . ¿Cómo prevenir que mis hijos consuman drogas?

Como padres podemos evitar que nuestros hijos se inicien en el consumo de sustancias como el alcohol, tabaco u otro tipo de drogas. En dado caso es fundamental puntualizar en nuestra desaprobación al uso de sustancias; establecer una comunicación adecuada con ellos; mostrar afecto a través de palabras y acciones; evitar situaciones violentas en casa; enseñar a los hijos a tomar decisiones y a decir NO ante el ofrecimiento de drogas; hablar con ellos de las estrategias que utiliza la publicidad para invitarlos a usar alcohol y/o tabaco, y enseñarlos a evaluar estos mensajes.

Otras recomendaciones para evitar que los hijos consuman drogas se presentan a continuación:

- » Fomentar el amor propio y el autorrespeto en los hijos. Enseñarles a valorarse a sí mismos, a cuidar su cuerpo, a tomar decisiones, reconocer sus logros y no insultarlos.
- » Ayudar a los hijos a tener buen desempeño escolar. Los padres pueden favorecer las buenas calificaciones de sus hijos al estudiar con ellos, supervisar sus tareas, verificar que asistan a la escuela, enseñar buenos hábitos de estudio y proporcionarles un espacio conveniente para estudiar.
- » Diseñar alternativas que propicien el uso adecuado del tiempo libre. Participar en actividades de recreación con los hijos, como: acudir al cine, ver películas en televisión, practicar juegos de mesa y realizar ejercicio físico. Y si por su edad, los hijos

prefieren realizar actividades con sus amigos, fomentar la diversión libre de drogas.

» Detectar indicios de depresión en los hijos (trastornos en el sueño, tristeza, fatiga constante, pérdida del apetito, pensamiento suicida, reducción o aumento de peso, desinterés por actividades que anteriormente eran placenteras), buscar a un especialista para resolver la situación.

» Establecer límites dentro de las familias. Fijar democráticamente reglas familiares claras, a fin de evitar límites confusos y desórdenes en el comportamiento. Los hijos deben saber cuáles son sus responsabilidades y derechos; y además, debe existir un código de sanciones y recompensas que correspondan a la observancia o al incumplimiento de las normas.

## 57. ¿Qué papel desempeñan los valores personales y familiares en la prevención del consumo de drogas?

Desde su infancia, los seres humanos adquieren valores de sus padres, maestros, amigos, vecinos, familiares, etcétera, lo cual influye de manera importante en el momento de tomar decisiones, como alejarse de personas que incurran en uso y abuso de drogas y actos delictivos diversos, entre otros.

Como los valores determinan el comportamiento diario, es preciso identificarlos y tratar de ser congruente con ellos. Hay valores universales como: Respeto, Bondad, Responsabilidad, Tolerancia, Paz, Honestidad, Agradecimiento, Solidaridad, Justicia, Dignidad, Amistad, Lealtad, Generosidad, Laboriosidad, Humildad, Prudencia, Libertad, Perseverancia, Fortaleza y otros que son relativos, y que dependen del momento. Tener presentes los valores adquiridos a lo largo de la vida, ayuda a que ante problemas de tipo individual, familiar o social, no se olvide ni pierdan la orientación y el contenido de las acciones.

La toma de decisiones siempre se relaciona con los valores. Cuando éstos son claros, la habilidad para elegir desde una vida saludable y libre de drogas, hasta una profesión, se ve fortalecida. Ante la necesidad de tomar diversas decisiones, cada persona actúa de acuerdo con su escala de valores. En la actualidad se habla de que la velocidad con que crece la tecnología, lleva a diferentes formas de pensar y al cambio de valores de generación en generación; pero, al mismo tiempo, existe alarma ante la posibilidad de que haya mayor confusión al respecto, por lo que cada vez se hace más importante identificar las reglas, las normas y los valores que favorezcan la convivencia entre los individuos dentro de una sociedad.

"Las personas están tan obsesionadas en lo que quieren conseguir que ya no obtienen placer con el presente."

– Mihaly Csikszentmihalyi-



## 58. ¿Difundir los efectos de las drogas ayuda a prevenir su uso?

Si, pero no es suficiente para evitar el consumo, aunque en ocasiones contribuye a retardarlo. La información sobre las drogas, sus efectos y consecuencias es necesario pero no suficiente para prevenir el uso de las mismas. Conocer los efectos que las drogas producen en el organismo en forma aislada y no como parte de un programa integral de prevención, puede originar o incrementar la curiosidad, el deseo o el afán de experimentar con ellas, para comprobar lo que se dice de las drogas. Se debe tener en cuenta que si bien la información por si sola no previene el consumo, la falta de la misma vulnerabiliza a quienes carecen de ella.

La información que se dé, quien la proporciona, los motivos por los que se hace, el lugar y las circunstancias, en general, son algunos aspectos importantes capaces de determinar que una persona decida o no experimentar con drogas.

Es más probable que un adolescente que está en un lugar solitario y con sus amigos, se inicie en el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias como la marihuana, sobre todo si le dicen que no pasa nada y que por el contrario, con ella se olvidará de sus problemas y sentirá mucha más tranquilo.

Actualmente, los especialistas en prevención de adicciones sugieren que más que informar a los niños y adolescentes sobre los efectos que provocan las drogas, es necesario que conozcan e identifiquen las situaciones de riesgo individuales, familiares y escolares que se relacionan con el uso y abuso de drogas, así como los factores de protección que deben reforzarse a fin de evitar que se inicien en el consumo.

Particularmente, es necesario enseñar y fortalecer las habilidades para vivir, las cuales actúan como "herramientas" que favorecen la capacidad y disposición para tener un comportamiento adecuado ante situaciones difíciles, permitiéndonos enfrentar eficazmente los retos de la vida diaria.

## »»»»» 59. ¿Cómo influye el consumo de alcohol y tabaco en la conducta de los hijos?

El alcohol y el tabaco son drogas consideradas como de inicio, las cuales pueden favorecer que el individuo busque experimentar con otro tipo de drogas, como marihuana, cocaína, etc. El consumo de alcohol y/o tabaco por parte de los hijos, por la ausencia de normas claras en la familia, con frecuencia provoca que los jóvenes empiecen a ausentarse más tiempo de la casa; a que requieran más dinero; a que se relacionen con personas que también consumen estas sustancias; que acudan a fiestas o reuniones con mayor regularidad y en ocasiones, a que se metan en diversos problemas como riñas, accidentes de tráfico o robos.

Es indispensable reconocer cuando se presenta algún cambio en el estado de ánimo de los hijos. Asimismo, los padres deben interesarse por las actividades que prefieren, conocer a sus amigos, a fin de prevenir conductas indeseables, o bien, identificar el momento en que se manifiesten rebeldía, desinterés escolar e, inclusive, conductas anti-sociales. La posibilidad de que tales conductas estén asociadas al uso de alcohol y/o tabaco, es alta.

Aun en los casos en que se sospeche que los hijos comienzan a abusar de alcohol y/o tabaco, resulta común que se pasen por alto consumos ocasionales y moderados, y sólo se tomen medidas correctivas después de una borrachera. Se recomienda conversar con ellos acerca de los daños a la salud que se están causando y del riesgo de que el consumo se vuelva aun más problemático.

## »»»»» 60. ¿Son importantes las responsabilidades compartidas dentro de la familia?

Sí, porque favorece y fortalecen los vínculos afectivos, la comunicación, la confianza, el crecimiento personal y, en general, el buen funcionamiento de la familia; todo ello contribuye a propiciar un ambiente sano y libre de drogas. Compartir responsabilidades en la familia, ayuda y refuerza la toma de decisiones y las habilidades necesarias para afrontar situaciones que se relacionan con el uso de drogas. Sólo mediante la participación y la colaboración de todos sus miembros, se pueden alcanzar logros y objetivos relevantes

Es importante que en la familia se desarrollen procesos de educación y crecimiento individual y grupal. La formación familiar es fundamental por dos razones básicas:

» Los primeros años de vida de un individuo son decisivos para el desarrollo de la personalidad, la expresión de sentimiento, así como el desempeño escolar y laboral. En la familia se aprenden la forma de hablar, los valores, las reglas y los hábitos que nos ayudan a saber comportarnos en otros lugares y dirigirnos a otras personas.

» En la familia confluyen una serie de circunstancias, como el espacio, los tiempos de convivencia, las actividades, etcétera, que la hacen indispensable para la educación, de todo lo cual son responsables los padres.

Resulta especialmente importante señalar que el respeto a los derechos individuales y la distribución de responsabilidades, tareas y compromisos concretos, hacen posible la organización, el funcionamiento y el desarrollo de la familia. Esto crea un ambiente favorable de unión capaz de proteger a los miembros de la familia del uso y el abuso de sustancias. **Por ejemplo:**

- » Disponer de tiempos y espacios para convivir en familia.
- » Desarrollar y fortalecer lazos afectivos sólidos entre cónyuges, padres e hijos, hermanos y hermanas, y de ser el caso, con otros miembros de la familia.
- » Fomentar relaciones de colaboración, apoyo mutuo y confianza.
- » Definir funciones y tareas personales y grupales.
- » Observar la disciplina, las normas y las reglas fijas en el hogar.
- » Incorporar habilidades sociales, como la negociación, la solución de problemas, el manejo del estrés, etc.
- » Incluir a los hijos en la organización de la vida familiar cotidiana.
- » Alentar la responsabilidad compartida para el cuidado del bien común, el alcance de objetivos y el buen funcionamiento del grupo familiar.



## **61. ¿Por qué es importante utilizar adecuadamente el tiempo libre?**

El tiempo libre es el tiempo liberado de las obligaciones y deberes, que cada persona tiene para sí y que permite la posibilidad a las personas de elegir actividades que le motiven e interesen, sin presiones, con la sola guía de sus motivaciones y gustos. Las alternativas de diversión sanas pueden ser muchas, sólo hace falta decidirse por ellas. Aprovechar la diversidad de opciones, disfrutar el tiempo libre y considerar los espacios donde se vive para aprender habilidades que impidan el consumo.

En este sentido se hace cada vez más necesario una educación del tiempo libre que permita desarrollar en cada persona capacidades de tipo afectiva, intelectual y social, que faciliten la práctica de actividades recreativas, tales como: participación en campamentos; prácticas de algún deporte; paseos y caminatas en la montaña; escuchar música con amigos y amigas; participar en actividades culturales como teatro, danza, conciertos.

En la actualidad se ha manejado la idea de que el tiempo libre es un tiempo sobrante, el cual, si no es utilizado para labores de estudio en la escuela, colegio o en las actividades hogareñas y laborales propias de cada individuo, es un tiempo considerado como perdido. En este sentido se ha llegado a relacionar este tiempo libre con la práctica de eventos de poca relevancia y que por ende propicio para la "vagabundería", la práctica de actividades perniciosas para la salud y el consumo de drogas.

Muchas de las actividades que eligen los y las jóvenes para ocupar su tiempo libre son producto del aprendizaje, la moda y la industria de bares y discotecas, por lo tanto es factible educarlos para que opten por actividades sanas de esparcimiento. Es importante cambiar la idea de que la diversión sólo es posible a través del consumo de alcohol y otras drogas. Para ello hay que estimular la planeación del tiempo libre en el que no intervenga ningún tipo de droga.



## **62. ¿Cómo establecer un equilibrio entre la confianza y la autonomía del hijo adolescente?**

Tiene que ver en gran medida con la forma como los padres han educado a sus hijos. El adolescente se encuentra en una etapa importante de su vida, en la cual revisa su conducta, valores y normas familiares aprendidas en casa, y los compara con las experiencias que vivió fuera del hogar cuando tenía que tomar sus decisiones.

Cada padre o madre de familia tiene una idea acerca del comportamiento de su hijo, sobre qué tan responsable y maduro es para su edad. También los padres conocen las

capacidades y limitaciones de sus hijos, y estos elementos de juicio les sirven para reconocer los riesgos a los que se enfrentan y decidir qué libertades darán a sus hijos.

Es importante confiar en la educación que se le ha dado al hijo; la juventud es una etapa de oportunidades, así que es fundamental brindar apoyo a los chicos y chicas cuando se equivoquen. Además de los valores aprendidos en casa, es importante que los padres consideren lo siguiente:

- » Establecer normas claras de comportamiento: No voy a tolerar que se fume en la casa.
- » Llegar a acuerdos. Bueno, entonces esperamos que mejores tus calificaciones.
- » Fijar los castigos y los premios. Si bajan tus calificaciones, tendrás libre solamente el día domingo, ya que dedicarás el sábado por completo al estudio.
- » Cumplir tanto con los castigos como con los premios. Te felicito, podemos considerar que pases tu cumpleaños con tus amigos.
- » Ser constante, mantener su postura tratando de ser flexible y comprensivo, pero sin cambiar las reglas y normas a conveniencia del adulto o del adolescente.
- » Enseñar al hijo a pensar en varias posibilidades y elegir que prefiera.
- » Instruir al hijo para que reflexione en las ventajas y las desventajas de sus decisiones.
- » Plantear situaciones, preguntar qué haría y ayudarlo a decidir.
- » No lo regañe, sino explíquele lo que espera que haga, las consecuencias de sus acciones y logre que comprenda su responsabilidad en ellas.



## **63.** Si un adolescente no fuma, no toma alcohol ni consume drogas, ¿Estará en desventaja para relacionarse con otras personas de su edad?

Un adolescente que no recurre al uso de tabaco, alcohol u otro tipo de droga, no es un joven en desventaja social, tampoco tendrá dificultades para relacionarse con otros jóvenes de su edad. Por el contrario, demuestra su capacidad de resistencia a la presión de amigos y pone en práctica sus habilidades de convivencia, recursos protectores, alternativas saludables y fuentes de apoyo, para afrontar y superar exitosamente sus problemas cotidianos.

Cuando se decide no utilizar drogas, se puede observar una buena combinación de aspectos de orden personal, familiar, comunitario y social que protegen al individuo.

**Entre éstos se encuentran:**

» Control del estrés y de situaciones difíciles. Por ejemplo, cuando se reprueba un examen o termina una relación sentimental, en vez de irse a tomar alcohol para tratar de olvidar la situación, se hacen ejercicios de respiración.

» Capacidad para planear y anticipar las consecuencias de las decisiones: Cuando estamos a punto de hacer algo que desconocemos, es necesario pensar qué efectos y consecuencias pueden provocar nuestros actos (expulsiones de la escuela, accidentes, embarazos no deseados, etcétera), para tomar la decisión más adecuada.

» Expresión positiva de emociones: En nuestro desarrollo es importante tener la suficiente habilidad para saber la forma y el momento oportuno para poder manifestar nuestras emociones con nuestros padres, hermanos, amigos, compañeros.

» Respeto de la autoridad: En la vida hay normas y reglas que debemos respetar, porque su función es ordenar la convivencia social para que sea sana y funcione adecuadamente.

» Búsqueda de metas y proyectos de vida familiares, escolares y sociales: Desde pequeños, somos capaces de proponernos actividades, objetivos, metas y proyectos de vida (voy a obtener buenas calificaciones, voy a subir mi promedio; voy a entrar a la Universidad, voy a ser médico, tendré tres hijos, compraré un automóvil, etc.)

» Participación en actividades libres de drogas: Ingreso a grupos deportivos, clubes de lectura, clases de teatro, talleres de música; días de campo, excursiones familiares, entre otras.

» Identificar detonantes del enojo y de la ansiedad. El reconocer las situaciones o eventos que pueden generar enojo y ansiedad se construye en el primer paso para poder controlarlos o evitarlos.

Los investigadores han encontrado que los niños y jóvenes que no consumen alcohol, tabaco u otras drogas, han desarrollado habilidades específicas, competitividad social y actitudes que les ayudan a manejar el estrés y a evitar comportamientos autodestructivos: "Entre más factores de protección se den en el hogar, la familia y la comunidad, más aptos serán los niños, niñas, adolescentes y jóvenes para desarrollar resistencia ante el consumo de drogas".



**Asimismo, se puede afirmar que las personas que se resistan al consumo de drogas, se caracteriza por:**

- » Ser eficaz en el desempeño de sus actividades en el: hogar, estudio, trabajo, juegos y relaciones interpersonales.
- » Tener altas expectativas sobre sus logros, proyectos, así como una actitud positiva ante la vida.
- » Tener una alta autoestima y autocontrol.
- » Demostrar sentido del humor.
- » Tener habilidades de pensamiento crítico y de solución de problemas.
- » Ser autodisciplinado, respetar las normas y mostrar hábitos saludables.



## **64. ¿Por qué en lugares de convivencia se ha vuelto costumbre el consumo de tabaco y alcohol, y en ocasiones de otras drogas?**

Para algunas personas la convivencia radica en imitar a los demás, lo que los lleva a experimentar con drogas, creyendo que de esa manera tendrán más posibilidades de relacionarse y de convivir con grupos sociales, que acostumbran al consumo de drogas.

Sin embargo, quienes caen en esta conducta no consideran que se trate de estados de ánimo temporales, y que el uso continuo de drogas los llevará a la pérdida de reflejos físicos o incluso de la conciencia. Es probable que este comportamiento sea una imitación de lo que se vive en casa; si los padres de familia acostumbran utilizar en sus reuniones algún tipo de droga, es fácil asociar que para su necesidad de experimentar emociones fuertes los lleva a consumirlas en elevadas cantidades.

Por otro lado, la venta de alcohol y tabaco a personas mayores de edad es legal y representa para los propietarios de bares y discotecas, grandes ganancias; también la venta de otro tipo de drogas como la cocaína, la marihuana, el crack, etcétera, significan todavía mayores ingresos. Este éxito económico se apoya además en las falsas creencias que se han creado alrededor de las drogas, puesto que los asistentes a esos lugares buscan con el uso y abuso de una o varias sustancias tóxicas alcanzar sensaciones extremas y parecer sociables y atrevidos.



## 65. Si mi hijo quiere aprender a tomar alcohol, ¿Es mejor que lo haga en casa?

Si bien es cierto que la edad de inicio en el consumo de alcohol ha disminuido, esto no quiere decir que el papel de los padres de familia sea enseñarles a beber. Lo mejor es desalentar el inicio en el consumo de bebidas alcohólicas. A continuación se muestran algunas recomendaciones:

- » Los hijos aprenden lo que ven en casa; los padres son el primer elemento; recuerde que a sus hijos e hijas les importa lo que hagan sus padres y hermanos mayores. La mejor manera de enseñar es con el ejemplo.
- » Evite que sus hijos se encarguen de actividades relacionadas con el alcohol, como enviarlos a comprar bebidas alcohólicas, o que repartan en actividades o celebraciones.
- » Tampoco consienta que el alcohol sea una sustancia de fácil acceso para sus hijos.

Si bien es cierto que en otras culturas o regiones el consumo de alcohol forma parte de la dieta cotidiana, en nuestra sociedad habitualmente su consumo se asocia con formas de dirigir emociones fuertes (alegría, enojo, frustración, tristeza, etc.)



## 66. ¿Qué puedo hacer para rechazar una invitación de mis amigos para que pruebe drogas?

Ante todo debes mostrar firmeza y comunicar claramente que no estás interesado en probar. Si este rechazo causa algún tipo de molestia, argumenta que esta decisión no tiene que afectar la amistad, que debe respetarse la decisión de cada persona en cuanto a lo que quiere o no quiere hacer con su cuerpo y su salud.

Las invitaciones a consumir drogas crean una situación complicada para muchos, ya que negarse puede hacer quedar mal a alguien frente a lo que sus amigos esperan de él o ella; en este caso, se debe de hablar con ellos y hacerles saber que el hecho de que no exista interés por probar las drogas no es por miedo, sino porque el consumo de drogas afecta la salud o pone a quien las usa en situaciones peligrosas o desagradables.

mente los amigos insistirán y dirán que por probar una sola vez no pasa nada; ante esto puedes argumentar que el simple hecho de probar es peligroso, ya que la sustancia puede estar muy adulterada o que tu cuerpo tenga una reacción negativa que dañe tu salud

En el caso de invitaciones a consumir tabaco o alcohol, se debe considerar que aun cuando estas drogas sean legales (para mayores de edad), no significa que no perjudiquen o pongan en peligro la salud; por ello, es mejor que rechaces las invitaciones para consumir estas drogas. Se debe considerar siempre que en relación con las drogas legales, como el alcohol y el tabaco, se suele tener la falsa creencia de que las consumen casi todos los jóvenes.



## 67 • ¿Qué puedo hacer si me entero de que mi hijo frecuenta a amistades que consumen drogas?

La relación de compañeros (as) y amigos (as) que usan drogas, asociado a la visita de lugares donde se permite y se fomenta el uso de drogas, son situaciones que predisponen al consumo. Sin embargo, no es recomendable la prohibición de estas amistades.

### Lo que les corresponde a los padres es:

- 1) buscar la asistencia de un especialista en la materia.
- 2) propiciar que los hijos e hijas frecuenten otros grupos sociales, así como amigos y amigas.
- 3) estrategias de manejo del tiempo libre.
- 4) participar con sus hijos e hijas en las actividades que a ellos les gusta; de esta manera les estaremos brindando oportunidades y apoyo efectivo que les ayuden a que no se inicien en el consumo de drogas.

Es una realidad que los hijos e hijas están expuestos a una serie de riesgos en su vida diaria, entre ellos el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Por ello, los padres de familia debemos asumir la responsabilidad de crear y reforzar en ellos, las condiciones y los elementos que los protejan adecuadamente. El hecho de que nuestros hijos tengan vecinos, compañeros, amigos y familiares que usan sustancias, puede contribuir a que se inicien en el consumo, más aun si no se cuenta con el apoyo y la supervisión de sus

padres, hermanos mayores y amigos cercanos, maestros, que son personas importantes en el proceso de desarrollo saludable de la niñez y adolescencia.

**Si su hijo o hija frecuente amistades que consumen drogas, usted puede:**

- 》 Hablar con él de manera tranquila, clara y directa.
- 》 Exprésele su amor e interés por el, así como su preocupación por el cuidado de su salud.
- 》 Háglele ver los riesgos que enfrenta con estas amistades, así como los problemas que se pueden presentar.
- 》 Evite regaños, amenazas o prohibiciones inflexibles.
- 》 Manténgase alerta a sus actitudes y a cambios bruscos de comportamiento que indiquen un posible uso de drogas.
- 》 En la medida de lo posible, desaliente el que su hijo frecuente a estas amistades.
- 》 Elógielos con frecuencia y reconózcales sus logros.
- 》 Estimule sus proyectos personales.
- 》 Impulse su desempeño escolar, así como el desarrollo de sus habilidades e intereses.
- 》 Comuníquese eficazmente con ellos y ellas (hablando y escuchando).
- 》 Sea coherente y consistente (que lo que sienta, piense, diga o haga sea lo mismo).
- 》 Cree situaciones y condiciones adecuadas para conseguir que sus hijos le tengan confianza.
- 》 Ayúdelos a sentirse bien consigo mismos.
- 》 Establezca normas, reglas y consecuencias bien definidas.
- 》 Conozca a sus amigos y, de ser posible, también a sus padres.
- 》 Manténgase al pendiente de los horarios de salida y llegada de sus hijos.
- 》 Permanezca al tanto de los lugares donde se encuentran cuando salen de casa y de las actividades que realizan, sin llegar a ser rígido.
- 》 Hable con ellos honesta y abiertamente sobre temas como las drogas, la sexualidad, el manejo de las emociones, la violencia, etcétera.
- 》 Establezca roles, derechos, deberes, límites, valores y hábitos saludables.
- 》 Enséñeles a asumir la responsabilidad de sus actos y a enfrentar sus consecuencias.
- 》 Fomente que se integren a otro tipo de grupos libres de drogas y que cuenten con proyectos culturales, deportivos o recreativos alternos.
- 》 Infórmese acerca de las drogas, sus consecuencias, nombres comunes, formas de uso, lugares de distribución, precios, síntomas de consumo e instancias para que, en caso dado, pueda atender eficazmente el problema.



## 68 • ¿Qué puedo hacer si me entero de que mi hijo usa drogas?

Ante todo es importante que no se precipite y que actúe con calma. Si lo sospecha, tómese un momento para pensar acerca de la situación y buscar evidencias, de tal manera que se vaya descartando posibilidades, o por el contrario, para estar seguro de que su hijo está usando drogas. De ser así, la familia debe hablar sobre el tema de forma tranquila, clara y directa con el hijo.

**Además, es necesario asesorarse con un especialista, para que juntos puedan:**

- 1) Orientarle sobre estilos y alternativas de vida saludables, si el consumo es moderado o esporádico.
- 2) Identificar formas de consumo, señales y daños asociados al uso frecuente de drogas.
- 3) Orientarle a la opción de tratamiento más conveniente, para que sea atendido integralmente y supere este problema.

Es esencial disponer de elementos para identificar si el uso de drogas se ha dado en una sola ocasión; si se realiza en fiestas, paseos o bajo la influencia de los amigos; si se presenta los fines de semana o durante la misma. También es necesario conocer el tipo de sustancias, la forma de consumo y las situaciones a las que se puede asociar dicho acto (ruptura de un noviazgo, conflictos con familiares y/o amigos, problemas escolares, etcétera). Con lo anterior estaremos en condiciones de saber que los niveles y tipos de consumo varían considerablemente de una persona a otra, lo que hace necesario conocer todas las particularidades del caso y saber qué hacer y a dónde recurrir para brindar apoyo al hijo.

La drogadicción va en notorio aumento en la actualidad. De acuerdo con los estudios, se puede afirmar que los niños, niñas y adolescentes están en mayor riesgo de iniciarse en el consumo de drogas. Es importante identificar estrategias y recursos de apoyo capaces de neutralizar los riesgos y fortalecer los elementos protectores para prevenir y/o tratar oportunamente los casos de farmacodependencia.



## 69. ¿Cómo tratar a una persona cercana que consume drogas?

El trato de una persona que consume drogas, no tiene por que ser diferente al que le damos a otras. Es importante recordar que un consumidor de drogas no es necesariamente un drogadicto o alguien que tiene un problema de dependencia, ya que hay distintos tipos de usuarios. En este sentido, es necesario estar bien informado para saber cómo puedo ayudar a alguien que lo necesita, sin que esto signifique un riesgo para la propia persona.

**Cuando se tiene conocimiento de que una persona cercana consume droga, es recomendable primero averiguar lo siguiente:**

» Qué tipo de droga está consumiendo, pues hay varios tipos y cada una provoca diferentes daños y formas de dependencia. Por esta razón, es importante que se cuente con información verídica para saber cómo actuar.

» Con qué frecuencia consume: Si comienza a experimentar con la droga, es muy probable que esté en su "luna de miel" y que no sepa o no quiera saber los posibles riesgos que va a enfrentar si continúa usándola. En este caso, trate de conocer qué ideas tiene respecto a la manera en que utiliza la droga y busque conversar, expresando su punto de vista, pero sin pretender imponerse ni comportarse autoritariamente, pues creará un clima tenso y será más difícil que encuentre en el futuro disposición para volver a conversar con el usuario sobre el tema. Manifiéstele su voluntad de apoyarlo e infórmele sobre los lugares donde puede acudir si en algún momento decide pedir ayuda para dejar la droga. También es importante que destaque los logros y las actividades que esa persona haga bien; trate de mantener una actitud positiva, pero siempre mostrando su desacuerdo en relación con el consumo de drogas.

» Si esa persona lleva tiempo usando drogas, pero aún no cree tener un problema, trate de hacerle ver las actividades que ha dejado de hacer por consumirlas y otras repercusiones que estén afectando su vida. Asegúrese de que esté enterado de los daños físicos y psicológicos que representan las drogas que utiliza. Mantenga una posición clara y firme en contra de su consumo y proporcionele argumentos lógicos que refuercen su punto de vista. Hágale saber su apoyo y ofrézcale información sobre las posibilidades que tiene para tratarse.

» Cuando se trate de un consumo problemático, en el cual la persona asuma que no puede controlarlo, ofrezca todo su apoyo para ayudarlo encontrar una atención profesional apropiada.

## »»»»» 70. ¿Por qué mis padres me prohíben consumir alcohol y tabaco, cuando ellos lo hacen?

Algunas personas adultas incurren en conductas contradictorias que en ocasiones, se deben a la manera como ellos acostumbran a relacionarse con otras personas y a la escasa información que manejan sobre el daño que causa el uso de alcohol y el tabaco. Sin embargo, la prohibición puede deberse a que identifican las múltiples enfermedades que causan este tipo de drogas y saben de la dificultad que implica abandonarlas, así que no desean que sus hijos vayan a dañar su salud tal como ellos lo han hecho.

En nuestra cultura hay acontecimientos sociales en los que el consumo alcohol y el tabaco forman parte de las actividades propias de la celebración. Todo esto favorece que al interior de las familias y de la comunidad se tolere su uso, a tal grado que se consideran drogas de uso común que se consumen desde edades tempranas. El inicio en el fumado se asocia a la necesidad de algunas personas por proyectar una imagen de éxito, de prestigio, "de hombre o mujer de mundo", entre otros falsos conceptos.

La nicotina es una droga fuertemente adictiva, por lo tanto, cuando se inicia y se continúa con su consumo, el fumador puede llegar a pensar que el cigarro es un calmante para ciertos estados de ánimo, como estrés, angustia, preocupación, etc. En cuanto al alcohol, su uso también se da a edades tempranas, por considerársele una sustancia de uso recurrente u ocasional en convivencias familiares y actividades sociales.

En la actualidad se cuenta con mayor información acerca de los daños que causan tanto el alcohol como el tabaco. La responsabilidad de los padres de familia es que aunque ellos lo consuman, adviertan a sus hijos de los daños a la salud que ambas sustancias causan.

## »»»»» 71. ¿Qué puedo hacer para que mi madre o padre deje de fumar y/o beber alcohol?

Si a un adolescente le preocupa el consumo de tabaco y/o alcohol de alguno de sus padres, él lo puede ayudar. Recuerde que cuando algún miembro de la familia abusa de las drogas no es necesario ocultarlo; por el contrario, se sugiere estar informado y

actuar oportunamente ante este hecho. Es recomendable buscar asesoría de un especialista para sensibilizar a los familiares consumidores sobre las implicaciones, los riesgos y los daños asociados al uso de estas drogas y presentarle diferentes opciones terapéuticas con objeto de que juntos puedan superar el problema.

El hecho de que exista un integrante de la familia que consuma tabaco, alcohol u otras drogas, genera una serie de factores predisponentes para que otros miembros de la familia también las consuman (sobre todo los más jóvenes), por ejemplo: la aceptación del consumo en el hogar, la disponibilidad de sustancias, las opiniones favorables o imparciales hacia las drogas y la baja representación del riesgo con respecto al consumo.

**Por lo anterior, cuando un padre o madre abusa de estas sustancias, el hijo debe informarse para saber cómo actuar y de qué manera puede ayudarles. A continuación se presenta una serie de sugerencias útiles en estos casos:**

- 》 Motivar a otros familiares o amigos a que colaboren en la atención del familiar consumidor.
- 》 Reflexionar sobre la dinámica familiar, sus conflictos, sentimientos, aspiraciones, carencias, etcétera.
- 》 Analizar las situaciones y los elementos de riesgo que se asocian frecuentemente al consumo de drogas.
- 》 Buscar el apoyo de un profesional o de una institución especializada en adicciones.
- 》 Sensibilizar al familiar consumidor sobre las desventajas, daños y peligros asociados al consumo, destacando su papel como modelo positivo o negativo para que otros miembros de la familia (sobre todo los más jóvenes) sigan su ejemplo.
- 》 Señalar reiteradamente las ventajas que tiene para la familia, el hecho de que el padre o la madre deje de consumir alcohol, tabaco u otras drogas.
- 》 Recaltar el interés que se tiene para que el padre o la madre superen sus problemas y demostrarles cariño.
- 》 Demostrar que cuenta con el apoyo de los hijos en todo lo que tenga que hacer para recuperar su salud.
- 》 Identificar las alternativas de tratamiento más acordes a las necesidades, características y posibilidades del caso.
- 》 Asistir al tratamiento que seleccione el padre o la madre con problemas de alcoholismo o tabaquismo.
- 》 Reconocer los logros que se vayan teniendo en el proceso: desde la aceptación del problema, hasta la reducción del consumo y la abstinencia.
- 》 Apoyar la práctica de hábitos, estilos de vida y ambientes saludables.



## CÓMO ATENDER EL PROBLEMA DE DROGAS



### 72. ¿Se puede motivar a alguien que consume drogas para que acuda a tratamiento?

Es indispensable que una persona que consuma drogas tenga al menos un mínimo deseo de salir de su problema, ya que de otra forma son pocas las posibilidades de recuperación. Aun así, el apoyo de familiares y amigos es de gran utilidad para iniciar el tratamiento. Se ha visto que algunas personas pueden salir por sí mismas de un problema de consumo de drogas gracias a una fuerte motivación o a la influencia de otros. Desafortunadamente, no ocurre así con la mayoría, por lo que necesitan de ayuda especializada para superar su adicción.

Los adictos tienen diferentes grados de motivación para asistir al tratamiento; esto depende del deseo de cambiar, situación que no es fácil, considerando que el consumo de sustancias trae consigo experiencias placenteras o la necesidad de usarlas para evitar efectos desagradables. Esta motivación puede no aparecer, y cuando el sujeto no admite que tiene un problema y que necesita tratamiento, nos encontramos con un proceso al que se le llama negación. En cambio, otros usuarios de drogas pueden identificar su problema, sin tener la intención de cambiar; en este caso, las personas pueden asistir presionadas por familiares, amigos, compañeros de trabajo o patrones, pero no convencidas. Por ello estos sujetos muchas veces abandonan el tratamiento rápidamente aunque siempre es útil insistir, ya que algunos logran "engancharse" para continuar en un tratamiento y ayudarse a salir adelante.

Existe una segunda fase durante la cual la persona se encuentra más motivada; reconoce que tiene un problema con las drogas, pese a que no ha hecho nada para abandonar el consumo. Para este tipo de pacientes la recomendación puede ser muy útil, siempre y cuando no se les critique o presione para que asistan al tratamiento. Vale la pena buscar la ayuda de profesionales en el tratamiento de la adicción al consumo de sustancias, con la finalidad de hacerlos comprender la importancia de suspender el consumo. En algunas ocasiones, con una breve consulta se pueden reconocer los beneficios del tratamiento y de los cambios en la salud abandonando la conducta de consumo de alcohol, tabaco u otras drogas. Otros sujetos pueden haber hecho intentos

sin haber logrado dejar el consumo. Algunos han estado en tratamiento en grupos de ayuda mutua, con profesionales, por medio de medicamentos o han “jurado” dejarla; sin embargo, tarde o temprano vuelven a consumir. Al igual que en los casos anteriores, los consejos de la familia, los amigos, la escuela o los patrones pueden ser útiles. De todas formas se considera que estas personas se están preparando para tomar la decisión de entrar a un tratamiento en cualquier momento, por lo que las recomendaciones, el apoyo y los consejos de otros resultan muy importantes

Un cuarto grupo de personas han permanecido periodos largos sin consumir alcohol, tabaco u otras drogas y tienen la intención de continuar; aunque haya recaído, se mantienen más firmes en su deseo de no consumir. Claro que en ellos la motivación es mayor, por lo que la ayuda y consejos externos siempre facilitan y apoyan de nuevo el tratamiento.

En el “nivel” más “avanzado” están las personas que han estado años sin consumir, y que han encontrado un estilo de vida completamente diferente que les permite vivir sin alcohol, tabaco u otras drogas. Ellos tienen una gran motivación para continuar así y ayudar a otras personas en el camino de su recuperación, por medio de la participación en acciones comunales que promueven la prevención del consumo de drogas.

El logro de este “nivel” puede tardar años, con un trabajo intenso de tratamiento. Sin embargo, los estados o niveles de motivación no son permanentes, por lo que una persona que ha alcanzado un nivel superior puede bajar a uno inferior después de recaer, pero luego subir a otro más avanzado y permanecer un largo tiempo en abstinencia. En general, siempre hay una persona en quien el consumidor puede confiar, que le merece respeto; puede tratarse de un familiar, un amigo cercano, un médico, un maestro o un sacerdote. Por esto, es muy importante recurrir a la persona indicada, que tenga mayor influencia en el individuo con una adicción y favorecer el inicio de un tratamiento.

"Recordad que las grandes proezas de la historia fueron conquista de lo que parecía imposible."

-Charles Chaplin-

## »»»»» 73 . ¿Cómo es el tratamiento para las personas adictas?

El tratamiento del adicto depende de la droga o drogas de uso, de lo avanzado del problema y de las complicaciones tanto médicas como psiquiátricas que existan. Generalmente, el tratamiento se torna más difícil mientras mayor tiempo haya pasado desde que comenzó el consumo, y si ha usado varias drogas y el adicto no acepta el tratamiento.

El tratamiento se inicia con un buen diagnóstico, es decir, el conocimiento de la historia de la adicción y del estado actual de la persona, las causas y la situación en la que inició el consumo, así como las alteraciones que las drogas han producido a lo largo del tiempo y lo que el paciente espera del tratamiento.

Los tratamientos pueden llevarse a cabo en forma externa con la participación del paciente durante algunas horas del día o por un tiempo más o menos prolongado, en lugares donde el sujeto está internado. Esto no sólo depende de la voluntad de la persona, sino de la gravedad del caso, por lo que es importante la opinión de los especialistas en cuanto a la necesidad de permanecer en internamiento o en consulta externa. Todos los tratamientos de internamiento deben ser voluntarios, a menos de que exista una situación que ponga en peligro la vida del paciente o la de otros. La familia y el adicto deben investigar sobre los establecimientos tanto públicos como privados, de las características del tratamiento, la duración y los costos. Hay teléfonos de información a través de los cuales se puede entrar en contacto con esas organizaciones para resolver cualquier duda al respecto. La duración del tratamiento varía, algunas terapias psicológicas no duran más de 12 ó 16 consultas, mientras que otras se prolongan por meses o años.

El precio del tratamiento varía desde los muy económicos hasta los muy costosos, estos últimos son privados. Aunque algunos adictos reciben una sola clase de tratamiento, la mayoría necesita más de una forma de tratamiento a la vez; por ejemplo, si se tienen graves problemas familiares, de salud y psicológicos, una sola persona podría tratarse con terapia familiar, apoyada por medio de medicamentos y terapias psicológicas, todo al mismo tiempo.

Tratamientos psicológicos. Son aquéllos que tratan de modificar la conducta por medio

del uso de técnicas impartidas por profesionales entrenados y con experiencia, por lo general un psicólogos. También se les llama psicoterapias, y éstas pueden ser de tipo individual, cuando un terapeuta trabaja sólo con el paciente; de grupo, cuando participan más de dos pacientes; de familia; de pareja, etcétera. Para que las terapias psicológicas funcionen, se requiere del compromiso y la participación del paciente y de su deseo de cambio. Las terapias psicológicas intentan modificar conducta de consumo a través de consejos, sugerencias, ejercicios, y el análisis de las causas que precipitan el consumo.

Con algunos pacientes los terapeutas trabajan por años con la finalidad de lograr que el consumo de drogas no reaparezca; otros más pueden permanecer por espacios de tiempo largo sin usar sustancias, y por tanto requerir de terapias psicológicas con menos frecuencia.

Tratamientos basados en la fe. Se fundamentan en la creencia de un poder o ser superior, en quien se deposita la posibilidad de ayudar para que el paciente logre la abstinencia. Casi todas las religiones aceptan la posibilidad de que sus seguidores padezcan una adicción. En la religión católica la forma más común es “la promesa”, que consiste en que la persona promete a Dios o la Virgen no hacer uso de drogas por un periodo determinado. En otras religiones se recurre a la oración, a la meditación y a la toma de pócimas que ayudan a “limpiar” el alma del adicto.

Grupos de ayuda mutua. Son grupos de personas que comparten el mismo problema; se reúnen para conversar y exponer su problemática, apoyarse mutuamente, tratar de generar un cambio y mantenerse sin consumir drogas. Los grupos de ayuda mutua no sólo se dirigen a tratar a adictos, sino que abarcan una gran variedad de asuntos médicos y psicológicos; por ejemplo, problemas de la alimentación, violencia intrafamiliar, personas con enfermedades graves, personas que han perdido a sus hijos, etcétera. Muchos de los grupos de ayuda mutua basan sus principios en el movimiento de los grupos de Alcohólicos Anónimos. Su trabajo se sustenta en una serie de doce pasos que comienzan por el reconocimiento de la adicción y la imposibilidad de hacer algo por sí solo para cambiar, y que terminan con la ayuda a otras personas adictas. Los grupos originalmente sólo tenían sesiones externas, pero han surgido programas en Costa Rica los cuales van de los 15 días a los 2 años, en este período la persona permanece internada, mientras recibe tratamiento a partir de sesiones de trabajo con especialistas en la materia.

Medicamentos. Hoy día se dispone de una variedad de medicamentos para tratar las

El significado de la frase "no tengo tiempo" equivale a "no tengo alma" y el sentido de esta frase es idéntico a "no tengo vida".

—Jean Gebser—

adicciones o sus consecuencias, médicas y psiquiátricas. Los principales medicamentos se usan en el tratamiento de la intoxicación causada por drogas y que la sustancia consumida no ponga en peligro la vida del usuario; en otros casos, los medicamentos se usan para el tratamiento de los efectos que se presentan cuando la persona adicta abandona el consumo de drogas, situación en la que se experimenta una serie de efectos desagradables. Esto último ocurre frecuentemente en los usuarios de heroína, u otras sustancias derivadas del opio, que cuando se abandona produce trastornos muy intensos. Lo mismo ocurre con las personas que usan alcohol u otros depresores del sistema nervioso central, como los tranquilizantes.

Tratamientos sustitutivos. Especialmente en la adicción a la heroína y a la nicotina, algunas personas necesitan recibir sustancias similares a las que consumían, pero sin sus riesgos: por ejemplo los consumidores de heroína que se inyectan la droga por las venas a menudo contraen y contagian a otros graves enfermedades como la hepatitis y el SIDA, todo ello como consecuencia de compartir con otros adictos las jeringas usadas. Los fármacos para prevenir las recaídas, sobre todo en el caso del alcoholismo y el consumo de drogas derivadas del opio, son de gran utilidad y algunos medicamentos como la naltrexona (Revia) hacen que el deseo por las sustancias y el alcohol disminuya o desaparezca, facilitando que el paciente se mantenga en abstinencia.

En los últimos años se trabaja en el diseño de medicamentos a base de anticuerpos, es decir proteínas que se unen a pequeñísimas porciones de drogas como la cocaína, e impiden su efecto tóxico; esas sustancias aún no se encuentran disponibles y probablemente pasarán varios años para que pueda definirse si son o no útiles en el tratamiento de la intoxicación por cocaína.

También se cuenta con medicamentos para el tratamiento de la depresión, la ansiedad y de otros problemas emocionales que con mucha frecuencia se presentan en la persona adicta a drogas. Es importante considerar que las personas adictas que toman medicamentos indicados y controlados por un médico, no tienen riesgo de desarrollar otra adicción; por ello, los medicamentos no deben ser interrumpidos a menos de que lo indique el propio médico.



## **74. ¿Es necesario el internamiento para una persona que está en tratamiento?**

En ocasiones sí lo es. A veces el internamiento de las personas que padecen un problema de abuso o adicción permite alejarlas temporalmente del ambiente donde se ha desarrollado su adicción. El internamiento se plantea cuando la persona no puede controlar el uso de sustancias, y también cuando se presenta una situación que pone en peligro su salud ya sea física y mental, o bien, la de otras personas. Sólo una tercera parte de los adictos necesitan tratarse en internamiento, el resto puede acudir a la consulta externa, siempre y cuando cumpla apropiadamente con el tratamiento.

Ni el internamiento, ni las demás formas de tratamiento, “garantizan” el éxito de una terapia. Desafortunadamente, con mucha frecuencia la familia considera que la única manera de controlar la conducta del paciente es internándolo para que “entienda” su problema y cambie.

Obviamente el sistema no opera de esta manera, ya que no todas las personas adictas necesitan este tipo de abordajes; tampoco el entendimiento de la adicción se da necesariamente con una situación de internamiento y mucho menos este tipo de enfoque debe ser considerado como un castigo o una forma de separar “a la manzana podrida”, ya que la intención del internamiento es dar a la persona aquello que no puede obtener de su medio familiar o en su comunidad, y facilitar así su recuperación.

El internamiento debe llevarse a cabo de común acuerdo entre el paciente, la familia y los terapeutas; para la selección del lugar deberán considerarse aspectos tales como el respeto a los derechos humanos, que cuenten con servicios médicos, etcétera.



## **75. ¿Cómo puedo ayudar a un amigo o familiar que se droga para que acuda a tratamiento?**

Se le puede ayudar de diferentes maneras, para lo cual se deben considerar algunos principios básicos que conducen a una ayuda eficaz. Debemos recordar que el tema de las adicciones a sustancias representa una situación socialmente rechazada; por ello, la mayor parte de los usuarios de drogas sólo comparten sus experiencias con otros consumidores, o en centros de atención especializados donde se identifican con sus terapeutas.

A veces el simple acto de escuchar, ayuda mucho a aliviar sentimientos y emociones que el adicto no ha podido expresar. Cuando alguien comenta su problema es porque necesita que se le escuche: por eso, se debe actuar con respeto y atención. Generalmente, las personas adictas no reconocen su consumo ni su problema, por ello es común que no expresen la necesidad de acudir a tratamiento. No es sino hasta que se les presentan problemas en los diversos ámbitos de su vida, que el tema se abre, o más aún, cuando se sienten presionados por familiares, patrones o amigos.

**A continuación se brindan algunas sugerencias útiles para ayudar con efectividad a que una persona acuda a tratamiento:**

› No confrontar. Esto significa no discutir ni enfrentar directamente al paciente con su problemática; tampoco se le debe criticar o censurar acerca de su consumo, ya que esto en muchas ocasiones sólo produce que la persona aumente su renuencia a asistir al tratamiento. Quien desea ayudar debe ser claro sobre lo que piensa acerca del problema y la necesidad de tratamiento, ya que a veces las personas escuchan sin opinar ni dar alternativas al uso de drogas.

› No hacerlo sentir culpable. En ocasiones los amigos o familiares hacen parecer que todos los problemas de la familia, del salón de clases o del trabajo se deben a una persona adicta. Se debe ser razonable al analizar la situación del consumidor, ya que el achacarle culpas al adicto sólo puede aumentar su resistencia al tratamiento.

› No permitir que el consumo continúe, ni solapar conductas de consumo. Por ejemplo, dar dinero a sabiendas de que la persona lo empleará para comprar sustancias. Tampoco es útil pretender que nada ocurre y que todo en “la casa es normal”, que el problema es pasajero y que la persona dejará de usar drogas tarde o temprano.

› No agredir. La adicción o el uso de drogas hace a la familia reaccionar de diferentes formas, una de ellas es la agresión como efecto del enojo o la frustración ante el problema. La agresión puede ser de palabra, por medio de insultos y amenazas o mediante la fuerza o los golpes.

Se debe hacer ver al usuario que no se está de acuerdo con su conducta, pero que si lo desea, está usted dispuesto a apoyarlo. Se puede ayudar a la persona a conseguir alter-

nativas para el tratamiento por medio de direcciones, teléfonos, y si es posible acompañarlo a la consulta y apoyar su iniciativa de continuar con el tratamiento.

## 76. ¿Puede una persona rehabilitada integrarse por completo a una vida normal?

Para ello deben crearse las condiciones necesarias que le permita su reinserción social y familiar, es decir, el proceso de rehabilitación es posible con la integración a las actividades y a los grupos más importantes para la persona.

Para que se dé una integración social es importante que se proporcionen las facilidades necesarias, de tal manera que la persona rehabilitada cuente tanto con un trabajo remunerado, como con actividades de esparcimiento que fomenten su desarrollo personal. El trabajo resulta un componente fundamental, no sólo por su sentido de remuneración, sino porque implica una ocupación, ya sea una actividad física y/o intelectual que favorezca la salud mental.

Otro de los puntos importantes que favorece la reinserción social, es la participación en grupos de apoyo que promuevan el establecimiento de vínculos afectivos, esto es, que se sientan parte de algo. De aquí la importancia de integrarse a grupos de autoayuda que proporcione espacios de intercambio opiniones con otras personas que tienen o tuvieron experiencias similares. En estos grupos, cada uno de los participantes es escuchado y tomado en cuenta, hay confidencialidad y se crea un clima de confianza.

La reintegración a la familia es de suma importancia, ya que favorece o limita la rehabilitación del adicto, por lo que es necesario que la familia tenga presente la función que le corresponde y la responsabilidad que tiene que asumir cuando uno de sus miembros está en proceso de rehabilitación. Las dificultades no resueltas y no habladas en el grupo familiar tienen que ser atendidas por la misma familia o por un profesional. Cuando existe una fractura en la expresión de afectos (como la falta de manifestaciones de amor hacia los hijos), es necesario empezar a hablar cosas que van desde lo más simple hasta lo más complejo, por ejemplo: dar las gracias porque sirvió la comida, o felicitarlo con un abrazo por obtener una buena calificación.



Tener hijos no lo convierte a uno en padres, del mismo modo en que tener un piano no lo vuelve pianista.

-Michael Levine-

## »»»»» 77. ¿La familia tiene algún papel en la rehabilitación?

La familia juega un papel muy importante en el proceso de rehabilitación de la persona que sufre una adicción a las drogas. El apoyo de la familia facilitará el proceso de recuperación mediante las acciones positivas, como la motivación, o influir de forma negativa en el desarrollo de la adicción y en el tratamiento.

Una actitud de apoyo y comprensión por parte de los familiares es siempre importante; sin embargo, no debe tolerarse el consumo de sustancias ni dentro ni fuera del hogar. En ocasiones, ni la misma familia tiene clara su actitud frente a la adicción, considerándola como un vicioso, más que como una enfermedad, no sabe qué hacer y cree que la única alternativa es dejarlo continuar para "ver" si algún día recapacita.

Otros, por su parte, creen que internándolo en una institución todo mejorará, debido a que sólo la persona adicta es responsable de su problema. Siempre es conveniente que los miembros de la familia se reúnan y comenten lo que cada uno espera y cómo pueden colaborar. Toda la familia debe informarse de las diferentes formas de tratamiento y de cómo, aun sin que el adicto asista a tratamiento, la familia puede colaborar para que las cosas mejoren.

## »»»»» 78. ¿Si una persona adicta a las drogas se niega a acudir a tratamiento, es recomendable que lo haga la familia?

En el momento en que nos demos cuenta de que alguien de la familia tiene un problema de abuso o dependencia a las drogas, es recomendable que la familia solicite información en los centros destinados para este fin. Esto le permite conocer las características de la adicción, pero sobre todo, las conductas más apropiadas a seguir y las actitudes que no deben manifestarse.

Lo anterior favorece las acciones de cambio de conducta y de actitud, lo que resulta suficiente en algunas ocasiones para modificar el patrón de comportamiento del consumidor. Por ejemplo, en muchas ocasiones, el uso de drogas en los adolescentes es

consecuencia de que no se les ha tomado en cuenta, no han sido escuchados o se sienten incomprendidos. En otras ocasiones, la familia pasa tan ocupada en sus múltiples compromisos, que no dejan espacios para la práctica de actividades familiares, de esta manera se limita la comunicación entre sus miembros.

## 79. ¿Es curable la drogadicción? y ¿Cuánto tiempo tarda su tratamiento y rehabilitación?

La drogadicción consiste en un padecimiento crónico, por tal motivo, más que hablar de una "cura", se habla de un proceso de rehabilitación. El tiempo promedio de tratamiento varía dependiendo del modelo de atención al cual se someta el o la interesada, en este sentido podemos encontrar programas de atención que van de los 15 días a los 2 años. Sin embargo, las características que distinguen a cada persona, así como el tipo de sustancia utilizada y el tiempo que lleva consumiendo, influyen en el proceso de tratamiento. A manera de ejemplo, si la droga de uso y abuso es la heroína, el tratamiento requiere de apoyo con medicamentos que mantengan al paciente más "tranquilo", después de suspender el consumo poco a poco, por lo que la duración del tratamiento y la rehabilitación pueden ser a más largo plazo.

Debe considerarse que estos pacientes son susceptibles de recaer en cualquier momento, por lo que requieren de una atención terapéutica constante o supervisada. También hay que tomar en cuenta que el paciente debe recuperarse no sólo de la adicción a las drogas, sino, además atender los daños a la salud causados como consecuencia del consumo. El tratamiento debe adecuarse a las necesidades y expectativas del paciente y su familia, considerando que no es "mágico", sino que requiere de tiempo y constancia de los involucrados, por lo que no hay que esperar que el consumo cese de un día para otro.



## 80. ¿Puede una persona adicta dejar las drogas sin acudir a tratamiento?

Es fundamental que una persona que se encuentre en la fase de dependencia reciba tratamiento terapéutico, por parte de profesionales en la materia, así como el apoyo de grupos de autoayuda. Lo que se quiere es propiciar una atención adecuada a los requerimientos del paciente, para que logre abandonar el consumo de drogas.

Generalmente, las personas piensan que el uso y abuso de sustancias es un vicio o una sinvergüenzada, y no lo ven como realmente es, una enfermedad adictiva. Por tal motivo se busca que el paciente tenga un proceso de aceptación y reconocimiento de su adicción, a fin de que inicie un cambio de conducta con respecto a su consumo.

A algunas personas les resulta beneficioso incorporarse a grupos como Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos, logrando en algunos casos, la suspensión del consumo a través de juramentos religiosos. En este sentido, el éxito del tratamiento radica en la voluntad y la participación del paciente. De igual manera un alto porcentaje de personas no consiguen esto por sí mismas.

Recordemos que la drogadicción es una enfermedad en la que la persona se habitúa al abuso y a los efectos de las drogas, y que en alguna medida este fenómeno, tiene su inicio a partir de una serie de causas, entre ellas: el consumo de sustancias como el alcohol por parte de algunos de los padres o hermanos; el frecuentar amigos (as) que utilizan drogas; poco o ningún interés por la escuela; búsqueda continua de sensaciones placenteras; sentirse importantes o de mayor edad; presión del grupo de amigos para probarlas; satisfacer el espíritu de curiosidad, propia de la condición humana.

Un alto porcentaje de los individuos que prueban drogas lo hacen una o dos veces en su vida, y se les considera que son usuarios "experimentales" y no adictos. Si el uso de sustancias se hace más frecuente o esporádico, se dice que son usuarios "sociales". En este momento se puede hablar de que existe una necesidad psicológica que motiva al individuo al uso de las drogas, por lo que una intervención terapéutica en este momento sería de mayor éxito.

Si las sustancias se consumen con más frecuencia o en mayores cantidades, el organismo se habitúa a sus efectos, lo que ocasiona que su organismo “proteste” cada vez que los efectos producidos por la dosis bajen. Esta situación obliga a la persona a querer experimentar de nuevo los efectos, motivándolo a consumir una vez más. Por lo anterior, las posibilidades de tener éxito y dejar la adicción con o sin tratamiento dependen, en gran medida, de la fase de consumo en que se encuentre la persona.

## 81. ¿Por qué alguien que ha recibido tratamiento vuelve a consumir drogas?

En los procesos de tratamientos se pretende que el paciente rompa con una actitud de autodestrucción y se habilite para reincorporarse a las actividades de tipo laboral, social y familiar. Sin embargo, al enfrentarse a situaciones altamente estresantes, al sentirse sin apoyo o presionados por los “amigos y/o compañeros”, muchos pacientes pueden reiniciar el consumo.

Cuando el paciente vuelve a usar drogas durante el tratamiento o al término de este, no es de extrañar, pues, estas recaídas son consideradas como parte del mismo tratamiento y rehabilitación. Ahora bien, el paciente está en un proceso de cambio en el que debe aprender a comprometerse con él mismo, relacionarse con amigos que no usen drogas y convencerse de que la sustancia lo daña tanto a él como a su familia. Es importante que las personas cercanas a los pacientes lo ayuden a mantenerse dentro del proceso de cambio, evitando situaciones, personas y conductas que puedan llevarlo a una recaída. Para ello se recomienda:

- 》 Ayudar al paciente a pensar en lo que puede perder si no cambia su conducta (familia, relación con los hijos, trabajo, escuela, etcétera).
- 》 Ubicar las situaciones que lo ponen en riesgo de usar drogas.
- 》 Evitar situaciones y lugares donde los amigos o conocidos consumen sustancias.
- 》 Involucrar a los amigos y los familiares en el proceso de rehabilitación.
- 》 Propiciar un ambiente en el que el adicto se sienta apoyado y en confianza.

"Las pequeñas bondades y atenciones son muy importantes...  
en una relación, las cosas grandes son las cosas pequeñas."

-Stephen R. Covey-



## 82. ¿Por qué existen personas que intentan dejar de consumir alcohol u otras drogas y no pueden hacerlo?

Es importante tomar en consideración que las personas que han desarrollado una enfermedad adictiva producto de un consumo de drogas va a experimentar una serie de modificaciones a nivel físico y psicológico, lo que le demanda someterse a procesos de tratamiento y rehabilitación debidamente adaptado a la condición del interesado o interesada, acompañado por especialistas en esta materia, tales como: médicos, terapeutas, psicólogos, consejeros, etc.

**Asimismo, se debe considerar ciertas condiciones que influyen en el proceso de recuperación, tales como:**

- » El tiempo que lleva consumiendo la persona, ya sea alcohol, tabaco u otras drogas.
- » La frecuencia con que consume las sustancias
- » La cantidad y tipo de sustancia
- » Características personales del individuo: edad, sexo, peso, alimentación.

La adicción es una enfermedad la cual requiere que el consumidor de alcohol, tabaco u otras drogas, se dé cuenta de los problemas asociados al consumo y de sus implicaciones en la salud física y mental. La gente no siempre se encuentra preparada para iniciar un cambio, por lo que debe, primero, estar consciente de que tiene un problema con las drogas y, después, decidirse a dejarlas.

## DÓNDE SOLICITAR AYUDA

### 83. ¿Dónde o a quién puedo recurrir para conocer más sobre la prevención y el tratamiento de problemas relacionados con el consumo de drogas?

El Instituto Costarricense sobre Drogas es el encargado de coordinar, diseñar e implementar las políticas, los planes y las estrategias para la prevención del consumo de drogas, el tratamiento, la rehabilitación y la reinserción de los farmacodependientes, y las políticas, los planes y las estrategias contra el tráfico de drogas, la legitimación de capitales provenientes de narcotráfico actividades conexas y delitos graves.

El Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia es el ente especializado con competencia en todo el territorio nacional, dentro del ámbito de la demanda del fenómeno de la drogadicción; que tiene a su cargo el desarrollo, asesoramiento y promoción de acciones integrales relacionadas con dicho ámbito. Asimismo, es el encargado de emitir los criterios técnicos de aprobación a todos los programas públicos y privados relacionados con esos mismos fines.

### 84. ¿Qué debo hacer si tengo conocimiento de que en mi comunidad se venden drogas?

Cuando se tiene conocimiento de venta de drogas en mi comunidad, urbanización o barrio, es necesario actuar discretamente y denunciar esa situación a las autoridades respectivas, en los siguientes números telefónicos:

- » **9-1-1**
- » **Policía de Control de Drogas**
- » **Ministerio de Seguridad Pública**



## 85. ¿Qué debo hacer si sospecho que personas menores de edad venden drogas en la institución educativa?

El Código de la Niñez y la Adolescencia establece que las Fiscalías Penales Juveniles son las instancias componentes para intervenir cuando se sospecha que personas menores de edad pueden estar cometiendo una actividad ilícita y serán estas las que determinen si es necesario la intervención o presencia de otros cuerpos policiales.

Cualquier otro procedimiento violenta el debido proceso por lo que vendría a invalidar la intervención. En todo caso lo que interesa a las autoridades establecer es quien o quienes están detrás de las personas menores de edad y utilizan a estos últimos para negocios.



## 86. ¿Cómo puedo participar como voluntario en la prevención de drogas?

Es muy fácil. Basta tener la intención de participar activamente en las acciones que para este efecto se realizan en la: escuela, colegio, comunidad, iglesias; así como colaborar directamente con alguna organización no gubernamental como: Guías y Scout, Cruz Roja Juventud, Coaliciones Juveniles, organizaciones deportivas. También es posible organizar campañas propias de prevención en la casa en el centro educativo o con los amigos. La idea es sensibilizar a otras personas sobre la importancia de no consumir drogas y favorecer un estilo de vida saludable.

Para participar como voluntario se requiere interés, disposición y deseo de ayudar. Igualmente es necesario integrarse a un programa de actividades establecido o a una red de personas que llevan a cabo acciones de forma organizada. Es indispensable la planeación y organización que fortalezca y dé continuidad a las redes sociales existentes, cuyos objetivos finales sean establecer estrategias que favorezcan los factores protectores.

El voluntario necesita reflexionar, tomar decisiones, sensibilizarse sobre los problemas sociales y desarrollar métodos, recursos y materiales, con el fin de conocer la realidad social que se desea transformar. Mediante la participación voluntaria se pretende impulsar el establecimiento de comunidades saludables que rechacen las drogas y que asuman como algo personal el desarrollo de factores asociados estilos de vida saludable.



## »»»»» GLOSARIO

» **Alucinógeno (o psicodisléptico).**

Sustancia capaz de provocar alteraciones de la percepción, como delirios y alucinaciones. Algunos alucinógenos son la psilocibina y la mescalina; además, su origen puede ser natural o elaborados de forma sintética en laboratorios clandestinos, por ejemplo el LSD 25 y la feniciclidina.

» **Analgésico.**

Sustancia que disminuye de forma importante la sensación de dolor; también reduce otras sensaciones desagradables.

» **Apatía.**

Actitud con la que una persona muestra pocas ganas de participar en la realización de actividades, ya sean laborales, deportivas o recreativas.

» **Apego escolar.**

Se refiere a la permanencia, la asistencia constante y el gusto que tiene un estudiante por la escuela; participa en diversas actividades escolares y extraescolares basadas en las reglas y las normas establecidas por la institución educativa.

» **Codependencia.** Este concepto se utiliza para hacer referencia al impacto emocional que la drogadicción de una persona tiene en la relación de pareja, en la familiar y los (as) amigos (as). Estas personas ven alterada su conducta, actitudes y sentimientos, de un modo que puede producir reacciones como ansiedad, depresión, conducta permisiva, entre otras.

» **Comunicación asertiva.**

Habilidad que utilizan las personas para expresar sus deseos, defender sus derechos personales y manifestar sus necesidades respetando a los demás.

» **Comunicación.**

Acto por el cual un individuo intercambia información con otro.

- » **Conducta antisocial.**  
Acciones de los individuos que atentan contra la integridad personal y/o el orden socialmente aceptado.
- » **Dependencia.**  
Estado en que las personas le dan mayor importancia al uso de drogas que a otras actividades anteriormente consideradas importantes, cuando estaban ajenas al uso de sustancias.
- » **Dependencia física.**  
Estado caracterizado por la necesidad que tiene el cuerpo de seguir experimentando los efectos de alguna sustancia cuando se suspende el uso de la misma.
- » **Dependencia psicológica.**  
Compulsión por usar de forma frecuente drogas para experimentar sensaciones agradables (placer, euforia) y evitar o disminuir el malestar que provoca no consumirlas.
- » **Depresores.**  
Son las sustancias que suprimen, inhiben o disminuye la función del sistema nervioso central, es decir, causan un deterioro de las funciones psicológicas y motoras.
- » **Drogadicción o farmacodependencia.**  
Es la relación establecida entre un individuo y una sustancia tóxica que puede provocar cambios en el organismo, afectando la salud individual, las relaciones con la familia, con los amigos, en la escuela, en el trabajo, etcétera. La relación entre la droga y el usuario por lo regular es voluntaria y autoadministrada, y puede provocar un deseo irresistible de seguir usando una o varias sustancias.
- » **Drogas ilegales.**  
Son las sustancias que no están reguladas o permitidas; su consumo, venta y distribución es un delito, por ejemplo la marihuana, la cocaína, etcétera.
- » **Drogas legales.** Son las sustancias cuyo consumo, venta y distribución están permitidos por la ley; las de mayor consumo son el tabaco y el alcohol.
- » **Educación para la salud.**  
Estrategia educativa orientada a favorecer un estilo de vida saludable mediante la promoción de actitudes y hábitos responsables con la salud propia y la del entorno.
- » **Estimulantes.**  
Son las sustancias que alteran el funcionamiento del sistema nervioso central, provo

cando exaltación y aceleraciones constantes, aumento en la frecuencia cardiaca, etcétera.

» **Estrés.**

Es la respuesta del organismo ante la presencia de situaciones extremas que trastornan el estado de ánimo, por ejemplo: enojo, ansiedad e irritabilidad, entre otras.

» **Euforia.**

Se refiere a la sensación de alegría intensa que presenta una persona, la cual se caracteriza por la disposición para realizar diversas actividades.

» **Éxtasis.**

Es una droga que se produce por la síntesis de diferentes compuestos químicos, es decir, no tiene componentes naturales. El éxtasis estimula el sistema nervioso central y provoca alteraciones en la percepción.

Factor de riesgo. Son las situaciones, vivencias o experiencias individuales, familiares y escolares que hacen que una persona se encuentre en mayor riesgo de iniciar el consumo de drogas.

» **Factor de protección.**

Son las situaciones y experiencias individuales, familiares y escolares que disminuyen la probabilidad de consumir drogas.

» **Fiesta Rave.**

Es una fiesta en la que se reúnen en su mayoría adolescentes y jóvenes, para bailar por periodos prolongados música electrónica (en algunos casos duran varios días). Además, suele haber tráfico y consumo de drogas entre los asistentes.

» **Fumador pasivo.**

Es la persona que se ve obligada a inhalar el humo procedente de los cigarrillos de quienes fuman a su alrededor.

» **Grupo de autoayuda.**

Son los grupos compuestos por personas afectadas por un mismo problema, quienes se unen para buscar soluciones al respecto y elaborar la reacción emocional que les genera.

» **Habilidades sociales.**

Se refiere a la capacidad para actuar y comportarse de manera correcta y positiva en la relación con los amigos, los conocidos, los padres de familia, los maestros, etcétera. Las habilidades sociales permiten a una persona expresar de forma adecuada, directa y afectiva lo que siente, piensa, cree y desea; de esta manera se siente seguro y tranquilo respecto a lo que hace frente a relaciones personales o problemas que se viven a diario.

» **Hiperactividad.**

Es un trastorno de la conducta que se caracteriza por altos grados de impulsividad, falta de atención y movilidad constante; en muchas ocasiones la hiperactividad puede desencadenar diversas problemáticas e incrementar el riesgo de usar drogas.

» **Nicotina.**

Alcaloide del tabaco que en pequeñas dosis produce una ligera euforia, disminuye el apetito, la fatiga y es, incluso, un excitante psíquico; además, en dosis elevadas puede convertirse en un potente veneno capaz de provocar una intoxicación grave.

» **Opiáceos.**

Son aquellas sustancias derivadas del opio; pueden ser naturales, como la morfina, o producidas por síntesis química, como la heroína. Estas drogas se utilizan para disminuir o suprimir el dolor (analgésicos), por lo que generan dependencia física y psicológica. Además, producen la desaparición de todas las necesidades primarias de las personas (comer, dormir, etcétera).

» **Percepción de riesgo.**

Nivel de conciencia que tiene un sujeto acerca de las situaciones que promueven el consumo y el grado de peligrosidad que puede representar para él y su comunidad.

» **Presión de grupo.**

Influencia positiva o negativa que ejerce el grupo de referencia sobre el comportamiento de un sujeto, sea intencional o no.

» **SIDA.**

El síndrome de inmunodeficiencia adquirida o SIDA es una enfermedad contagiosa y mortal producida por el virus de inmunodeficiencia humana, conocido como VIH. Este virus ataca al sistema inmunológico del cuerpo humano, dejándolo sin defensas naturales, lo que facilita la aparición de diversas enfermedades que, al ser cada vez de mayor gravedad, pueden conducir a la muerte. El SIDA se transmite por contacto sexual, transfusión sanguínea (debido al riesgo de intercambiar jeringas para drogarse) o en el proceso de gestación de los bebés, si la madre es portadora del virus.

"El amor por la fuerza nada vale, la fuerza sin amor es energía gastada en vano."

- Albert Einstein-

» **Síndrome de abstinencia.**

Es un conjunto de síntomas psíquicos y físicos que aparecen al interrumpir o disminuir de forma abrupta el consumo de una droga de la que se depende físicamente.

» **Taquicardia.**

Se refiere al aumento repentino y anormal del ritmo cardíaco.

» **Tolerancia.**

Adaptación del organismo a la administración habitual de ciertas sustancias. Como consecuencia de esta reacción defensiva, se hace necesario aumentar la dosis para experimentar los mismos efectos.



Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.