

# PREVENCIÓN

## DEL CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL, OTRAS DROGAS Y ADICCIONES COMPORTAMENTALES (SIN SUSTANCIA)

INFORMACIÓN PARA PADRES Y MADRES



**Gobierno de La Rioja**  
**Consejería de Salud y Políticas Sociales**  
**Servicio de Promoción de la Salud**

**Textos:**

Purificación Echeverría Cubillas, pedagoga. Experta en intervención social en drogodependencias  
M<sup>a</sup> Puy Martínez Zárate, médica de Familia

**Revisión:**

Gemma Cestafe Rodríguez, farmacéutica  
Margarita Ezquerra Ortín, médica  
M<sup>a</sup> Pilar Fernández Quiñones, psicóloga  
Belén Galarreta Juez, veterinaria de salud pública  
Rafael Trenas Carreño, enfermero (residente de enfermería comunitaria)

**4<sup>a</sup> Edición 2024**

<b>0. INTRODUCCIÓN</b>	<b>4</b>
<b>1. CONCEPTOS E IDEAS</b>	<b>6</b>
Droga	7
Trastornos por consumo de sustancias	7
Riesgos para la salud derivados del consumo de drogas	8
Policonsumo	9
Factores de riesgo y de protección	10
Salud mental y consumo de drogas	12
Adicciones comportamentales (sin sustancia)	12
<b>2. LA ADOLESCENCIA, UNA ETAPA DE OPORTUNIDADES Y RIESGOS</b>	<b>14</b>
<b>3. PREVENIR Y PROMOVER LA SALUD DE NUESTROS ADOLESCENTES</b>	<b>16</b>
Pautas e indicaciones relacionadas con las sustancias	17
Recomendaciones educativas	23
Relaciones familiares, afecto y comunicación	26
Ocio y tiempo libre	27
Supervisar “estar alerta”	30
<b>4. CÓMO SABER SI ESTÁ CONSUMIENDO DROGAS Y QUÉ HACER SI TIENE ALGUNA ADICCIÓN</b>	<b>31</b>
<b>5. SUSTANCIAS MÁS CONSUMIDAS EN LA ADOLESCENCIA Y JUVENTUD</b>	<b>34</b>
<b>6. DIRECCIONES DE INTERÉS</b>	<b>41</b>
<b>7. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>44</b>

A large, white, stylized number '0' is the central focus, set against a vibrant green background. The background features abstract, organic shapes in various shades of green, creating a layered effect. A thin white line starts from the left, passes behind the '0', and extends towards the bottom right corner of the page.

0

**INTRODUCCIÓN**



Esta información se dirige, fundamentalmente, a los padres y madres del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (12-16 años). Se explican conceptos básicos y se ofrecen indicaciones para la acción preventiva desde la familia; también se aporta un resumen con los efectos y consecuencias de las drogas más conocidas y consumidas por adolescentes y jóvenes.

Las drogas están ahí, y de acuerdo con los datos disponibles, un importante número de adolescentes van a entrar en contacto con ellas. Por ello, es importante que las familias dispongan de información y orientaciones que les puedan ayudar en su tarea preventiva.

A medida que niños y niñas se aproximan a la adolescencia, las amistades ejercen una gran influencia sobre ellos/as, sentirse aceptados y parte del grupo es una prioridad para ellos. Sin embargo, diferentes estudios muestran que, incluso durante esta etapa, los padres y madres influyen de forma importante en el comportamiento de sus hijos e hijas.





1

**IDEAS Y  
CONCEPTOS**

## DROGA

**“Toda sustancia que, introducida en el organismo vivo, puede modificar una o más funciones de este”**

(OMS)

Las drogas modifican los procesos mentales y fisiológicos de las personas consumidoras; alteran de forma importante los pensamientos, emociones y comportamientos.



## TRASTORNOS POR CONSUMO DE SUSTANCIAS

Se caracterizan por la necesidad de consumir la sustancia o sustancias y la incapacidad de controlar su consumo a pesar de las consecuencias adversas en su salud y en su vida (familia, trabajo, escuela...).

En la actualidad también hay que considerar las adicciones sin sustancia o comportamentales.



# RIESGOS PARA LA SALUD DERIVADOS DEL CONSUMO DE DROGAS

Hay una serie de riesgos que comparten todas las drogas y otros específicos de cada sustancia. De los comunes/compartidos es importante señalar los siguientes:

1

La capacidad que tienen para **generar dependencia**: el deseo y la necesidad de consumir la sustancia ya sea para sentir los efectos o para evitar el malestar que produce la privación. La dependencia conlleva:



Las personas que presentan dependencia a una sustancia han desarrollado previamente **tolerancia** a la misma y necesitan consumir mayores dosis para lograr los mismos efectos.



La persistencia en el consumo a pesar de las consecuencias perjudiciales en los diferentes ámbitos (salud, familiar, escolar, laboral, ocio...).



El abandono progresivo de otras fuentes de placer o diversiones a causa del consumo de la sustancia y el aumento del tiempo necesario dedicado a obtener o consumir la sustancia o para recuperarse de sus efectos.



La aparición de un **síndrome de abstinencia** cuando el consumo de la sustancia se reduce o cesa.

El riesgo de desarrollar una dependencia depende de muchas variables: factores genéticos y biológicos, edad (cuando se comienza a consumir en edades tempranas hay una mayor probabilidad de seguir consumiendo), características farmacológicas de las sustancias, forma de consumo (oral, inhalada, esnifada, inyectada), frecuencia (cuantas más veces se consume, mayor probabilidad de acabar siendo dependiente).

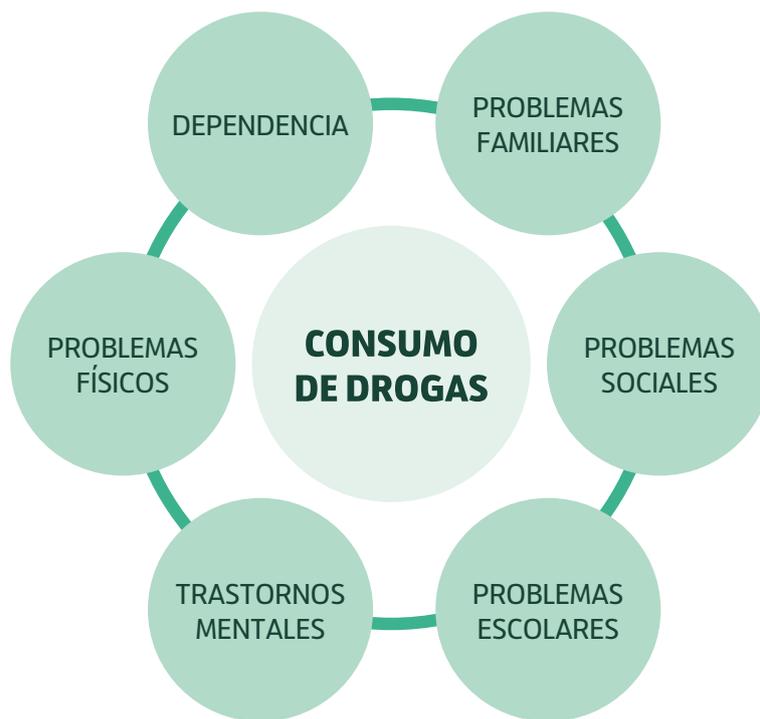
*“Nadie, cuando consume por vez primera, piensa que va a hacerse dependiente. Sin embargo, la realidad muestra que un porcentaje importante de personas acabará sufriendo trastornos por consumo de drogas”.*



2 Otro riesgo importante, común a todas las drogas ilegales, es el que se deriva de su **venta ilícita**: al no existir un control de calidad en la fabricación y venta de las sustancias, se incrementan los riesgos para la salud; se utilizan adulterantes (para potenciar efectos, aumentar su volumen y así aumentar la rentabilidad); también como consecuencia de los procesos de fabricación, suministro y almacenamiento pueden aparecer contaminantes (microorganismos y otros agentes biológicos e infecciosos).

*“Siempre existen riesgos, se desconoce qué es realmente lo que estás consumiendo (dosis, adulteración, pureza, etc), tampoco sabes cómo va a reaccionar tu organismo...puedes sufrir una reacción aguda y acabar en el hospital”.*

3 Todas las drogas **producen importantes problemas de salud** (físicos y/o mentales) en las personas consumidoras (ver apartado 5).



## POLICONSUMO

Consumo por parte de una persona de más de una droga de forma simultánea o secuencial; muy pocos consumidores habituales de drogas consumen únicamente una sustancia. Los riesgos, en estas situaciones, se incrementan de forma importante (sobredosis, dependencia de varias drogas...).



# FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

Los factores de riesgo son los elementos o las condiciones que incrementan la probabilidad de que una persona consuma drogas; los factores de protección contribuyen a disminuir dicha probabilidad.

Es importante aclarar que los factores de riesgo no son causa, y el hecho de que estén presentes no asegura que se produzca el consumo; su presencia facilita que el adolescente consuma.

Existe consenso sobre el carácter multifactorial del consumo de drogas; no es un solo factor el que origina el problema, sino la interacción de los mismos.



## FACTORES DE RIESGO SOCIALES/AMBIENTALES

Disponibilidad y acceso a las sustancias, publicidad directa o indirecta (redes sociales, influencers,...), carencias económicas y sociales, creencias y normas de la comunidad favorables hacia el consumo de drogas (por ejemplo en nuestro entorno, la permisibilidad respecto al alcohol, también la “normalización” del consumo de cannabis), ciertos valores sociales (“necesidad” de experimentar nuevas sensaciones, “hacer lo que todos/todas hacen”...), incumplimiento de normas y leyes relacionadas con la oferta y disponibilidad de drogas.

Aunque el contexto social puede ejercer una intensa presión hacia el consumo de drogas, la persona puede –si esa es su decisión– rechazar el consumo. Por ello es muy importante anticipar este tipo de situaciones, analizando y reflexionando con ellos/ ellas las diferentes respuestas que puedan dar.



## FACTORES DE RIESGO FAMILIARES Y PERSONALES

### Familiares

Historia familiar de alcoholismo y/o consumo de drogas de los padres y/o madres, actitudes, por parte de la familia, favorables al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, pautas educativas erróneas (ausencia de límites y normas, bajo apoyo y supervisión) falta de vínculos afectivos, comunicación inexistente y/o deficiente, relación de conflicto entre los padres, sobreprotección...

### Personales

Predisposición genética<sup>1</sup>, trastornos mentales, actitudes favorables al consumo de drogas, baja autoestima, baja tolerancia a la frustración, falta de autonomía, carencia de habilidades socio-emocionales.

### Fracaso escolar

Absentismo, abandono temprano, falta de apego y de implicación en el centro escolar.

### Edad de inicio

Si bien el consumo de drogas a cualquier edad puede llevar a la dependencia, cuánto más temprano se comienza a consumir drogas, mayor es la probabilidad de tener trastornos relacionados con las mismas.

### Amigos

Grupo de amigos/as consumidores de drogas, actitudes por parte de éstos favorables al consumo, conductas antisociales.

### Aprobación social

A veces la elevada necesidad de aprobación social y falta de autonomía respecto al grupo favorece que algunos/as consuman drogas; ajustan su conducta a las exigencias/presiones de los demás dejando en un segundo plano los riesgos a los que se exponen y/o también sus principios/valores.

## FACTORES DE PROTECCIÓN

Entorno familiar positivo y educativo (existencia de normas y límites, comunicación, afecto y fuertes vínculos familiares, coherencia, supervisión y apoyo), actitud de rechazo ante el consumo de drogas, rendimiento escolar adecuado a sus capacidades, integración escolar y social, grupo de amigos no consumidores de drogas, habilidades y recursos personales (asertividad, ser capaz de decir NO, gestión de emociones ...), valoración positiva de la salud, tolerancia hacia la frustración, autoestima, imagen ajustada de sí mismo/a, autonomía, contar con alternativas de ocio y tiempo libre saludables.



**Es fundamental que los padres y madres estén comprometidos en la educación y el bienestar de sus hijos e hijas.**

<sup>1</sup> El papel que juega la genética es complejo, multifactorial y nunca decisivo, ya que los factores ambientales juegan un papel muy importante.



## SALUD MENTAL Y CONSUMO DE DROGAS

El consumo de drogas puede incrementar el riesgo de desarrollar problemas de salud mental, así como agravar los problemas de salud mental existentes. Por ello es muy importante que las personas que sufren algún tipo de trastorno mental o lo han padecido no consuman drogas.



## ADICCIONES COMPORTAMENTALES (SIN SUSTANCIA)

Las adicciones comportamentales son trastornos que aparecen cuando la persona desarrolla dependencia a una actividad. En los y las menores, la mayor parte de ellas, están estrechamente relacionadas con los entornos de entretenimiento digital (redes sociales, videojuegos, apuestas deportivas online...).

Lo esencial del trastorno es que la persona adicta pierde el control sobre la actividad elegida y continúa con ella a pesar de las consecuencias adversas que le produce.

### TRASTORNO POR VIDEOJUEGOS

En 2022 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la adicción a los videojuegos como una enfermedad que se puede reconocer, diagnosticar y tratar. El comportamiento de las personas que lo sufren se caracteriza por una falta de control sobre el mismo. El tiempo dedicado al juego se incrementa gradualmente o se mantiene a pesar de las consecuencias negativas. Hay videojuegos que se pueden conectar a internet y otros que no, pero los que ocasionan un mayor riesgo de adicción son los videojuegos online.

### Consecuencias para la salud (además de la adicción)

Irritabilidad, ansiedad, problemas de sueño, alteraciones del comportamiento (conductas desafiantes y/o violentas), problemas en el entorno familiar, escolar, social y ocupacional.



## TRASTORNO POR JUEGO DE APUESTAS

---

Se caracteriza por una necesidad psicológicamente incontrolable de jugar y apostar de forma persistente y progresiva afectando negativamente a la vida personal, familiar, laboral y al tiempo de ocio.

En los trastornos por juegos de apuestas suelen presentarse también los siguientes problemas de salud: depresión, suicidio, trastornos por ansiedad y trastorno por consumo de alcohol.

## ADICCIÓN A REDES SOCIALES

---

Aparece cuando una persona pierde el control sobre su uso. Las conexiones para revisar los mensajes y dar respuesta son constantes; hay una comprobación reiterada e irrefrenable de los chats y/o correos electrónicos; todo ello causa problemas en el día a día como la falta de concentración, un bajo rendimiento escolar o laboral, abandono de actividades diversas e incluso de responsabilidades. La persona experimenta ansiedad, nerviosismo o malestar cuando no puede conectarse.



# **LA ADOLESCENCIA, UNA ETAPA DE OPORTUNIDADES Y RIESGOS**



La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como “el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años”, marca la transición pasando de ser niño/a dependiente de su familia a ser joven, haciéndose de forma progresiva responsables de su vida, experimentando importantes cambios en la esfera biológica, neurológica, psicológica y social.

Es, también, un período caracterizado por crecientes oportunidades, capacidades, aspiraciones, energía y creatividad, pero también por un alto grado de vulnerabilidad.

El deseo de experimentar cosas nuevas, la impulsividad, la intensidad emocional, entre otras, son manifestaciones de los cambios que se experimentan en esta etapa. Aunque hay una maduración cerebral muy importante, las partes del cerebro que controlan el juicio y la toma de decisiones no terminan de desarrollarse hasta, aproximadamente, los 20 años; esto limita la capacidad de los/las adolescentes para evaluar correctamente los riesgos de probar drogas. Además, en esta etapa, son más vulnerables a la presión de sus compañeros. Por ello la mayor parte de las personas se inician en el consumo de drogas en la adolescencia y/o juventud.

En La Rioja, de acuerdo a la encuesta de drogas realizada con población escolar de 14-18 años (ESTUDES, 2023), la edad media de inicio en el consumo de tabaco y alcohol se sitúa en torno a los 14 años y el de cannabis a los 15 años.

**Los padres y madres deben estar cerca, escuchándoles, mostrándoles afecto, estímulo y apoyo.**



**PREVENIR Y  
PROMOVER LA  
SALUD DE NUESTROS  
ADOLESCENTES**



La información sobre las diferentes drogas, aunque necesaria, no es suficiente para prevenir su consumo. La presencia de los padres mediante el diálogo, el afecto, la supervisión, etc., es el mejor apoyo en su proceso madurativo.

## PAUTAS E INDICACIONES RELACIONADAS CON LAS SUSTANCIAS

### HABLE CON SUS HIJAS E HIJOS DEL ALCOHOL, TABACO Y SUSTANCIAS

- 1 | Hágalo de manera que sea una conversación, de tal forma que se posibilite un intercambio de puntos de vista y de contraste de opiniones e informaciones, que no sea ni un “sermón” ni un interrogatorio. Elija un momento apropiado, por ejemplo, a propósito de una noticia en los medios (periódicos, radio, TV, redes sociales), de personas conocidas de nuestro entorno (familia, amistades, vecinos...) que tengan problemas de drogas, a partir de la letra de una canción, una película o serie, una campaña de sensibilización sobre las drogas.
- 2 | Desmitifique los motivos que dan los y las adolescentes para consumir alcohol y otras drogas: “no hace que te relaciones mejor con los demás, ni te hace más divertido, tampoco se liga más...”. Anímele a que tenga criterio propio.
- 3 | Transmítales que todas las drogas son perjudiciales para la salud. Ver apartado 5.
- 4 | Pregúnteles qué saben sobre las drogas. La gran mayoría tienen informaciones incorrectas. Hable con ellos de la importancia de obtener información consultando en entidades acreditadas, como Ministerio de Sanidad, Consejería de Salud, Organización Mundial de la Salud. Hay que hacerles ver que muchas de las informaciones que aparecen en internet no son ciertas, y que en muchas ocasiones responden a intereses.
- 5 | No utilice tácticas de miedo, ni exagere las consecuencias negativas, con ello lo único que lograremos será perder nuestra credibilidad.
- 6 | Es importante desmitificar el consumo experimental, “por probar no me va a pasar nada”. Consumir una droga, aunque sea solo sea una vez, puede tener sus consecuencias tanto a corto plazo (por ejemplo, sufrir una intoxicación aguda, que requiera ingreso hospitalario) como en un futuro (se puede acabar desarrollando una dependencia). No se debe banalizar la experimentación, ya que entraña riesgos para la salud.



**“Hay ocasiones en que la presión de grupo puede crearnos problemas, ocurre cuando lo que la mayoría del grupo hace va en contra de nuestras ideas, creencias, valores, o nuestra salud. Ante estas situaciones es importante saber mantener los criterios de uno, con riesgo, a veces, de quedarnos solos”.**

- 7** Reflexione con ellos acerca de la presión de grupo. En muchas ocasiones los y las adolescentes consumen tabaco, alcohol, cánnabis, presionados por algún amigo o por todo el grupo o porque “todos lo hacen”. Por ello, desde la familia, hay que anticiparse a estas situaciones, que probablemente vivirán. Transmitirles que, en la amistad, en el grupo de amigos, hay que respetar todas las opciones y si una persona no quiere “probar, consumir”, nadie tiene derecho a presionarle, ni a ridiculizarle, reírse de él, insultarle. Hacerles ver que la amistad y la convivencia deben basarse en el respeto mutuo. Es muy importante ser capaz de tomar decisiones autónomas.

**“Saber decir NO es una manifestación de responsabilidad y madurez”.**

**“Se puede ceder en aquellas decisiones que no afecten a nuestro bienestar, como por ejemplo ir al cine, aunque a mí no me apetezca demasiado; pero no cuando está en juego mi salud”.**

- 8** Comente y valore de forma positiva las normas, leyes que favorezcan una menor disponibilidad y/o restricciones de drogas; por ejemplo, no fumar en determinados lugares como centros educativos, sanitarios, autobuses, restaurantes, etc o que los menores no puedan comprar alcohol, tabaco.



# 9

Es importante hablarles sobre el consumo de alcohol ya que en nuestra cultura está muy relacionado con las celebraciones, tradiciones y ocio. Por ello es importante comentar con ellos los siguientes aspectos:

🚫 Los efectos nocivos del alcohol son más perjudiciales en un organismo que está en pleno proceso de desarrollo que en un adulto; por ello la ley prohíbe la venta de alcohol a los menores de 18 años.

🚫 Explicarles que la mejor opción es no consumir alcohol.

🔍 Si consumen, tanto ellos como sus amigos/as es muy importante reducir riesgos:

Consumir muy poca cantidad ya que en estas edades se puede llegar al coma etílico con consumos muy bajos.

El consumo de alcohol no sustituye el consumo de agua para hidratarse.

Evitar beber alcohol con el estómago vacío. Es preferible acompañarlo de alimentos que aumenten la sensación de saciedad y reduzcan la velocidad de absorción del alcohol.

Si un amigo o amiga ha bebido y ha perdido el conocimiento, llamar a los servicios de urgencia, teléfono 112 y a sus padres; mientras, colocar a la persona en posición lateral de seguridad y nunca dejarlo solo (acompañarlo hasta que lleguen los profesionales sanitarios).

Nunca compartir un vehículo (coche, moto) cuyo conductor/a haya consumido alcohol u otras drogas. Hay otras opciones: llamar a casa, a un taxi, utilizar transporte público, etc.



⚠️ Si se consume alcohol existe más riesgo de llevar a cabo conductas de riesgo: relaciones sexuales sin protección, agresiones sexuales, conductas agresivas o violentas.



Drogas ilegales (cannabis, cocaína, drogas de síntesis, otras ...), es importante reflexionar con ellos acerca de los riesgos que se derivan de su condición de ilegalidad: no se conoce la composición real, ni la concentración del principio activo, suelen llevar adulterantes. Hablar sobre la dependencia, así como de los problemas de salud y sociales derivados de su consumo.



Es importante hacerles ver que el consumo de una sola dosis puede tener consecuencias irreversibles para su salud.

**“Pensar cómo muchas veces, la experimentación, “el probar” se realiza sin haber reflexionado, porque todos y todas lo hacen, sin pensar que quizás pueda tener consecuencias (ingreso en un hospital, inicio de un trastorno mental...”**



Transmitirles que ellos confían en que no consuman drogas; si a pesar de todo deciden consumir, aunque solo sea una única vez, es importante reducir los riesgos:

Si consumes, cuanto menos mejor.

Nunca consumas si:

| Estás tomando medicamentos. Pueden aumentar o disminuir sus efectos o bien producir una interacción que entrañe riesgos para tu salud.

| Padeces alguna enfermedad, física y/o psíquica, ya que pueden agravarse.

| Cuando practiques deportes (esquí, surf, escalada...)

Si has consumido, alcohol u otras drogas, no conduzcas (coches, motos, bicicleta...), tampoco te subas a un coche si la persona que conduce ha consumido alguna de estas sustancias.

No consumas de forma simultánea distintas drogas ya que los riesgos para tu salud se incrementan de forma notable.

No compartas, por el riesgo de transmisión de enfermedades, vasos, cigarrillos, cachimbos.



## LA IMPORTANCIA DE NUESTRO EJEMPLO

La observación de otras personas –sobre todo si se trata de adultos referentes para los adolescentes– es una de las formas más importantes de aprendizaje de nuevas conductas.

Las distintas investigaciones señalan que adolescentes con padres y madres consumidores de drogas tienen mayor probabilidad de consumir y tener problemas derivados del consumo de drogas.

Es muy importante transmitirles a través de nuestro ejemplo estilos de vida saludables, valorando la salud y enseñándoles cómo potenciarla a través de: una alimentación sana, actividad física diaria, no consumo de drogas, horas suficientes de sueño/descanso, uso responsable de TIC, ocio y tiempo libre que te posibilite disfrutar de forma individual y también con otras personas (senderismo, danza, música, cine, teatro, ajedrez, fotografía, pintura, escritura, lectura, cultivar huerto, un jardín, manualidades diversas, juegos de mesa, cocinar...).



### Consumo de tabaco:



Si usted fuma, este puede ser un buen momento para dejarlo: si no va a dejar de fumar no fume en presencia de sus hijos/as. Explíqueles en qué consiste ser dependiente del tabaco.



El vapeo y los cigarrillos electrónicos son perjudiciales para la salud: contienen sustancias tóxicas y pueden causar problemas de salud. Por ello, se aconseja dejar de utilizarlos.



Si fuma, no ofrezca nunca tabaco a menores de 18 años, ni en situaciones “especiales” (celebraciones, eventos, ceremonias...).



Si su hijo/a fuma “aunque sólo sea de vez en cuando”, aconséjele que deje de hacerlo. Dialogue acerca de las razones por las que ha comenzado.



Si ha sido fumador/a y ha dejado de fumar, indíqueles, a sus hijos e hijas, las razones por las que lo dejó y las dificultades que tuvo para su abandono definitivo.



Una correcta norma sería, NO fumar en casa. Si esto no fuera posible establezca en su casa espacios libres de tabaco, así evitará que en su familia haya fumadores pasivos.



Si está embarazada no consuma tabaco, tampoco vapees o utilices cigarrillos electrónicos.



## Consumo de alcohol:

¡Si usted no consume, enhorabuena, no empiece a hacerlo! Todo consumo genera riesgos para la salud, no existe un nivel “seguro” de consumo. En ningún caso proporciona beneficios para la salud.

Si usted consume:

Se recomienda reducir el consumo de alcohol al menos por debajo de los límites de bajo riesgo. Los efectos del consumo de alcohol son diferentes en hombres y mujeres, “cuanto menos mejor”.

Si consume alcohol, que sea por debajo de los límites de bajo riesgo y no todos los días (al menos dos días a la semana sin consumir):

Hombres: 20g/día (2 copas de vino o 2 cañas).

Mujeres: 10g/día (1 copa de vino o una caña).

## Límites para un consumo de alcohol de bajo riesgo

El **consumo de alcohol perjudica la salud** y consumir por encima de estos límites se asocia con una mayor mortalidad



**El riesgo sólo se evita si no consumes alcohol**

Reduce tu consumo  
Márcate al menos **2 días libres de alcohol** por semana



Evite los consumos intensivos de alcohol: “borracheras” o “binge drinking”. El consumo intensivo de alcohol se establece, en 60 o más gramos, en varones, y de 40 o más gramos, en mujeres concentrado en una sola sesión de consumo (entre 4-6 horas).

# Binge Drinking

Consumo intensivo

EN ELLOS	EN ELLAS
<b>6 CAÑAS</b> ó	<b>4 CAÑAS</b> ó
<b>3 COMBINADOS</b> ó	<b>2 COMBINADOS</b> ó
<b>6 VINOS</b> ó	<b>4 VINOS</b> ó
<b>6 CAVAS</b> ó	<b>4 CAVAS</b> ó
<b>6 CHUPITOS</b>	<b>4 CHUPITOS</b>



Evite consumir todos los días, márchese como mínimo 2 días a la semana libres de alcohol.



Se recomienda no consumir alcohol en presencia de menores.





No utilice el alcohol para resolver situaciones de tensión.

*Por ejemplo, cuando llegue a casa después de un día duro no comente: “estoy hecho polvo, necesito una cerveza, un trago”. Ante estas situaciones, enseñe a su hijo o hija que hay otras opciones como realizar actividad física, conversar con un amigo, con su familia, escuchar música, ver una serie, una película, leer, jugar una partida de ajedrez, al dominó...*



Si está embarazada o amamantando a su bebé no consuma alcohol; tampoco si está intentando quedarse embarazada.



Cuando lleguen a casa familiares o amigos, ofrezca bebidas sin alcohol. Se puede estar reunido y tener una tertulia sin consumir alcohol. Si se sirve alcohol, ofrecer también comida.



Si va a conducir, no consuma alcohol.



Las actitudes que muestran los padres respecto al consumo de alcohol son también muy importantes, por ejemplo, no dar importancia a una borrachera, minimizar los riesgos o banalizar los problemas relacionados con el alcohol.



En muchas casas hay gran cantidad de bebidas. No deben estar en lugar accesible a menores.



Cuando uno de los padres tiene problemas con el alcohol es importante no negar o esconder la realidad, haciendo del problema un tema tabú. Hablar del alcoholismo como una enfermedad, ayuda a entender y a comprender el problema, reduciendo la ansiedad que nos puede producir. Es importante que la persona afectada solicite ayuda.

Los jóvenes con antecedentes familiares de alcoholismo tienen mayor probabilidad que el resto de la población de padecer esta enfermedad. Este hecho es debido a la confluencia de varios factores de riesgo, algunos propios del individuo y otros de su ambiente familiar y social. Por tanto, es muy importante que no consuman alcohol.

### Medicamentos:

Es muy importante solo consumir aquellos medicamentos que hayan sido prescritos por el médico. Deben estar guardados en un lugar seguro, no accesible a los menores.

Un porcentaje importante de estudiantes (14-18 años), consume hipnosedantes que no han sido recetados para ellos, sino para otros miembros de la familia.

### Consumo de otras drogas:

No consumir drogas ilegales, ni tener una actitud permisiva y tolerante hacia su consumo.

### Comportamentales:

No jugar apostando.

Utilizar el móvil, los videojuegos y nuevas tecnologías en general, de forma responsable.



# RECOMENDACIONES EDUCATIVAS

## ESTABLEZCA NORMAS Y LÍMITES

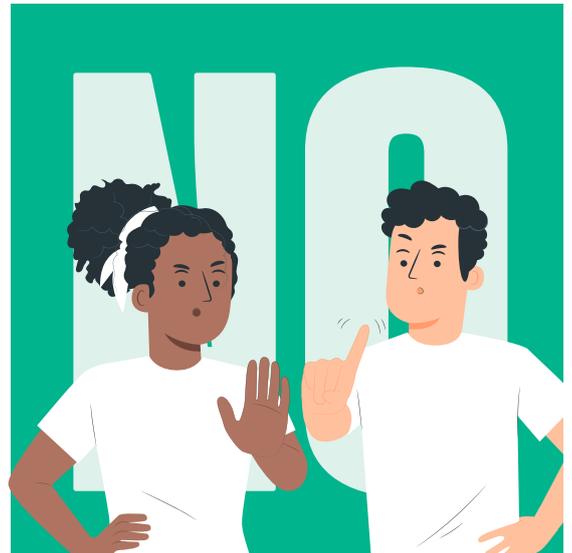
La existencia de normas es necesaria para la convivencia, tanto en el medio familiar como en el social. Posibilita la interiorización de valores (responsabilidad, libertad, respeto, solidaridad...), son un marco de referencia que les da seguridad. Su ausencia trae confusión; durante la infancia y adolescencia se necesitan límites que modulen su conducta.

- 1 Las normas que se establezcan deben ser razonables, claras, firmes (no pueden cambiarse constantemente) y adaptadas a las edades (la hora de acostarse, de llegar a casa no puede ser la misma a los 12 o 16 años). Es importante tener cierta flexibilidad, siendo capaces, con motivo de alguna situación especial, de negociar y consensuar con ellos una determinada norma. Ejerce la autoridad de modo eficaz, conjugando la firmeza con el diálogo y la negociación. Las normas deben ser establecidas de común acuerdo por la pareja.

Se debe tener en cuenta que el número de salidas nocturnas, el horario de llegada a casa y la disponibilidad de dinero, influyen de manera importante en el consumo de drogas.

- 2 Se deben establecer consecuencias claras ante el incumplimiento de una norma.

- 3 En ocasiones se teme poner normas distintas a las del resto de padres, “no me parece adecuado que venga a esa hora; pero... como lo hacen todos sus amigos”; es importante mantener nuestros criterios, aunque a veces no coincidan con los de los otros padres/madres. Es aconsejable hablar con los padres de los amigos para, por ejemplo, acordar una hora de llegar a casa o para verificar lo que nos ha contado. También se puede acordar, entre los padres y madres, pautas sobre horarios, actividades de ocio, disponibilidad económica...



## FAVOREZCA LA TOMA DE DECISIONES

Decidir entre dos o más posibilidades es una habilidad que se va desarrollando de forma progresiva. Por ello se recomienda:

- 1 Proporcionarles opciones, adecuadas a cada edad, haciéndoles ver la importancia de ser coherentes con la decisión que se ha tomado (si he decidido jugar en un equipo de baloncesto tendré que ir a entrenar los sábados por la mañana).
- 2 Valorar las ventajas e inconvenientes de cada opción, reflexionando sobre las consecuencias que se derivan de cada decisión (si me gasto la paga en un día no tendré para el resto de la semana),
- 3 Decidir “siendo uno mismo”, de acuerdo a los valores, ideas y creencias de cada uno (si no quiero probar el tabaco no probarlo, pese a la insistencia de los amigos).



## PROMUEVA SU AUTONOMÍA

Los y las adolescentes plantean una mayor independencia; aparecen nuevas fuentes de conflicto (horarios, dinero...). Es una etapa de evolución y cambio en la que son frecuentes las reacciones rebeldes, la oposición sistemática a los adultos. Es importante conceder, según la edad y las características de cada uno, mayores cuotas de libertad e ir ajustándolas de acuerdo a la respuesta que nos den. A mayor responsabilidad y cumplimiento de lo establecido con autonomía mayor libertad.

Hay que exigirles, de acuerdo a la edad, responsabilidad respecto a distintos ámbitos: actividades escolares, participación y colaboración en tareas de casa (hacer la cama, ordenar su habitación, limpieza...); organización de su tiempo, compatibilizando la práctica de sus actividades de ocio con el mantenimiento de un estilo de vida saludable, de tal forma que no impidan el adecuado descanso o que se vean modificadas ciertas dinámicas familiares (comer todos juntos).



## ENSÉÑELES A IDENTIFICAR, COMPRENDER Y REGULAR SUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Es muy importante hacerles conscientes de sus emociones y sentimientos. Enséñele a reconocer y a expresar de forma correcta las emociones y sentimientos, tanto los positivos como los negativos. La no expresión y/o represión de los sentimientos y emociones dificulta la maduración, el equilibrio emocional y el bienestar de las personas.

Si queremos que nuestros hijos e hijas sean capaces de contarnos cómo se sienten, lo primero que tenemos que hacer es crear un clima donde sientan que pueden expresarse, sabiendo que sus emociones no serán cuestionadas ni invalidadas. Hay que encontrar el momento adecuado y buscar un espacio sin elementos distractores como el móvil o la televisión.

Es fundamental también tener empatía y asertividad. Ponernos en su lugar, comprender sus emociones. Expresarnos sin herir los sentimientos de los demás.

Los niños aprenden, en gran medida, a través de la observación de los adultos de referencia. Mejorar en nuestra propia gestión emocional puede resultar la mejor manera de enseñar formas saludables de gestión emocional a nuestros hijos e hijas.

Asumir las adversidades: “no todas las cosas suceden u ocurren tal y como nosotros queremos o deseamos”. Este es un aprendizaje muy importante. Los niños y adolescentes no pueden aprender como enfrentarse a las desilusiones y frustraciones sin haberlas experimentado. Hay que hacerles reflexionar sobre ello y no sobreprotegerles en exceso. Deben aprender a saber controlar sus deseos, experimentar que a veces no se consigue todo lo que se persigue.

Es importante saber decirles NO, enseñarles a saber esperar, “no podemos tener todo aquí y ahora” (poner límites a la inmediatez).

Controlar la ira: para ello es fundamental reconocer y aceptar la emoción, así como ayudarle a identificar y reflexionar sobre los motivos que la provocan, y las posibles soluciones.



## COMPORTAMIENTOS Y ACTITUDES VIOLENTAS

Hay niños y adolescentes que utilizan comportamientos y actitudes violentas en las relaciones (con otros compañeros, hermanos, padres). Es importante estar muy atentos a este tipo de conductas, reprobándolas, no permitiéndolas y solicitando si es preciso ayuda especializada; los padres deben responder con firmeza, pero sin violencia, ya que si la utilizamos lo que estamos haciendo es reforzarla en vez de desactivarla.

## FAVOREZCA LA CONFIANZA Y SEGURIDAD EN SÍ MISMOS

En la infancia el niño/a va construyendo la seguridad en sí mismo, a partir de los mensajes del entorno familiar. Posteriormente, en el colegio, empieza a recibir valoraciones de otras personas (profesores, compañeros), creando poco a poco su imagen. Una persona con poca confianza en si misma tiene menos capacidad de expresar y sustentar sus ideas, suele tener una necesidad imperiosa de que los demás le acepten y esto le puede hacer más vulnerable, más manipulable. Es más fácil que ceda ante la presión de otros para probar o consumir drogas.

Por ello es importante que los padres:

- 1 Acepten a sus hijos e hijas, tal como son:** reconocer sus características personales, las que le son propias y valorarlas. También es muy importante tener expectativas ajustadas a sus capacidades; no se debe esperar de un hijo más de lo que él puede dar, pero tampoco menos. Si nuestras expectativas son muy altas y no puede satisfacerlas, se sentirá frustrado y nosotros también. Si se espera menos de lo que puede conseguir, se le está minusvalorando y le faltará estímulo y motivación para alcanzar metas. Cada hijo es diferente en capacidades y en forma de ser, por ello el tratamiento deberá ser diferenciado, por ejemplo, a uno se le podrá exigir que apruebe y a otro que saque notable. No es adecuado realizar comparaciones entre hermanos del tipo “tu hermano sí que conseguirá lo que quiere, pero tú ...”.



- 2 **Valoren sus avances, sus logros:** hay que reconocer lo que hacen bien y decírselo. La gran mayoría de las veces solo se les hace ver lo que hacen mal o lo que nos ha disgustado; también es importante reforzar positivamente lo que hacen de forma adecuada, sus esfuerzos, su actitud en una determinada situación, su conducta...
- 3 **Eviten descalificaciones globales** como “eres un desastre”, “eres un inútil” ...: se trata de hacerles ver la conducta que desaprobamos, no de descalificar su persona. No se debe ridiculizar, insultar, amenazar o elogiarles en exceso. Es importante comunicarnos de forma positiva y asertiva, sin dañar.



## TRANSMITIR VALORES PERSONALES Y SOCIALES

La salud, superación personal y esfuerzo, constancia, amistad, sentido crítico, humildad, valentía, honestidad, verdad, autodisciplina, responsabilidad, justicia, empatía, optimismo, solidaridad, igualdad de género, respeto hacia las diferencias (religión, raza, nacionalidad, ideología política...).

## PROMUEVA EL PENSAMIENTO CRÍTICO.

Es preciso evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales, mass media, influencers...



# RELACIONES FAMILIARES, AFECTO Y COMUNICACIÓN

Las relaciones con los adultos más importantes en su vida, su afecto y apoyo les proporciona seguridad y estabilidad emocional, por ello es importante:

**1 Demuestre que le quiere:** con palabras (te quiero), con gestos (un beso, un abrazo, una palmada en el hombro), dedicándoles tiempo, mostrando interés por ellos. Es muy importante sentirse querido, tener el afecto y el apoyo emocional positivo de los padres.

**2 Ser modelo de respeto y afecto en la relación entre padre-madre y establecer criterios educativos comunes.** No es correcto, desde el punto de vista educativo, desautorizar en presencia de los hijos a uno de los padres. Padre y madre han de formar un equipo y adoptar decisiones consensuadas. Evite discutir sus problemas de pareja en su presencia. Si los padres están divorciados o separados es importante ponerse de acuerdo en normas y criterios, así como no “utilizarles” contra el otro (hacer que tomen partido por uno, hablar mal de su padre, madre y familia...).

**3 Facilitar la comunicación:** promover la comunicación requiere tiempo, tenacidad, empatía “ponerse en el lugar de...”; Es un proceso que no se improvisa, no se consigue de un día para otro, se va desarrollando y afianzando a lo largo de los años.

 Es importante hablar sobre lo que pensamos, lo que nos preocupa, lo que sentimos. La comunicación tiene que ser bidireccional. Exprese, cuando se comunique con sus hijos, sus ideas, valores, emociones. Las relaciones familiares se fortalecen en la medida en que en la familia existen oportunidades para compartir las dificultades y problemas diarios, tanto de los hijos como de los padres, así como las alegrías y logros.

 Sea franco y honesto, no mienta.

 Muestre interés y pregúntele por otros temas de su vida, no solo por las notas: amistades, instituto/colegio (compañeros de clase, profesorado, asignaturas...), intereses, preocupaciones, problemas. Haga preguntas abiertas: ¿qué ocurrió?, ¿por qué crees que pasó?, ¿cómo te sentiste?, ¿qué piensas tú? Elija momentos oportunos, inicie la conversación con temas que le interesen.

 Escuche. Cuando los padres escuchan a sus hijos les están mostrando que están interesados en ellos; que prestan atención a sus inquietudes, ideas, problemas... Es importante estar “disponibles”, a veces llegan con un problema o preocupación y les decimos “es una tontería”, “ahora no tengo tiempo”, “ya me lo contarás en otro momento”, “estoy ocupado”. Si les damos muy a menudo este tipo de respuestas dejarán de acudir a nosotros.

 Elimine, cuando está hablando con sus hijos/as, interferencias digitales tales como TV, móviles, tabletas...



# OCIO Y TIEMPO LIBRE

## COMPARTA TIEMPO DE OCIO CON ELLOS Y ELLAS

Es importante realizar actividades de forma conjunta, en un contexto libre de obligaciones, prisas y normas, por ejemplo: ver una película en casa o en el cine, cocinar, pasear, practicar deportes, ir al monte, visitar un pueblo o ciudad, juegos de mesa, visitar a familiares.

**Sea usted modelo de un estilo de vida saludable en la utilización de su tiempo libre.**

Posibilite y favorezca que sus hijos y sus amigos puedan reunirse y estar en su casa para disfrutar ratos de ocio.

Desde el centro educativo, a través de las AMPAS, se pueden programar actividades conjuntas padres-hijos (salidas al monte, excursiones a ciudades, recorridos culturales por la ciudad...). También desde los Ayuntamientos se organizan actividades diversas (concursos, campamentos, talleres...)



## MÚSICA

La música juega un importante papel en la transmisión de valores, de cultura..., es asimismo un gran medio de comunicación y encuentro entre los jóvenes. Es importante que conozca los intereses musicales de sus hijos, pueden incluso compartirlos. Sin embargo, debemos ser conscientes de que hay letras de canciones que exaltan el consumo de drogas, la violencia, el menosprecio hacia las mujeres, el hedonismo como norma de vida, así como conciertos a los que acuden en los que se consumen distintos tipos de drogas. Es conveniente hablar de ello, reflexionar con ellos/ellas, dar nuestra opinión.

## VIDEOJUEGOS

Algunos niños y adolescentes ocupan una gran parte de su tiempo libre con los videojuegos (juegos de acción, carreras, estrategia, aventura, simulación). Los padres deben de tener criterios a la hora de comprarlos, analizando el contenido del mismo y su adecuación a la edad. Es importante supervisar el tiempo que pasan delante de la pantalla para evitar el uso abusivo de los videojuegos (adicción).

A nivel europeo se ha creado un código de regulación (Sistema PEGI<sup>2</sup>) con el objetivo de proporcionar información sobre la idoneidad de un videojuego según la edad.

Según el estudio “El impacto de la tecnología en la adolescencia”<sup>3</sup> el 54% de los adolescentes que juega habitualmente, lo hace con videojuegos designados por el sistema PEGI como no adecuado para menores de 18 años.

<sup>2</sup> Más información sistema PEGI.

<sup>3</sup> Disponible en: [Impacto de la tecnología en la adolescencia, UNICEF, 2019](#)



## TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN (TIC)

Estos sistemas, tan integrados en nuestra sociedad, han desencadenado nuevas formas de interacción social y aprendizaje. Su potencial comunicativo y educativo es incuestionable. La capacidad de respuesta inmediata mediante un “clic” constituye un gran atractivo para todo el mundo, pero muy especialmente para niños, adolescentes y jóvenes. Sin embargo, hay que tener en cuenta sus riesgos: acceso a informaciones que promocionan el consumo de drogas, las sectas, el terrorismo, apuestas y juego, ciberbullying; contenidos de carácter violento, racistas o sexistas, sexual y/o pornográfico; establecimiento de relaciones con desconocidos, acceso a compras... Toda esta información puede llegar a nuestras hijas e hijos durante la navegación, al acceder a determinadas páginas web, blog, chat, foros o bien a través del correo electrónico. Por ello es importante:

**Supervisar y conocer la utilización que hacen de este medio; se aconseja utilizar herramientas de control parental que permitan controlar tiempo de uso, descarga de aplicaciones, filtrar contenidos...**

Para hacer un uso adecuado de las TIC se recomienda:

Supervisar el tiempo que dedican: puede ocurrir que no dispongan de tiempo suficiente para realizar otras actividades (deporte, lectura, estudio, cine...).

Trasladar a sus hijos e hijas que:

No deben dar información personal (domicilio, centro de estudios,..).

Eviten publicar fotos o conectar la webcam con desconocidos.

Cuando estén chateando con amigos, deben pensar bien qué es lo que van a enviar y reflexionar sobre cómo se sentirían si otras personas pudieran acceder a ello.

No deben facilitar la contraseña a amigos o conocidos, por el riesgo de acoso o suplantación de identidad.

Desconfíen de las personas con las que conecta en internet, pueden no ser quienes dicen ser.

No queden con personas que no conoce personalmente.

Reflexione con ellos sobre el ciberacoso, cibersexo...

Nunca reenvíen o publiquen un mensaje o fotografía recibido de otra persona sin su previo consentimiento.

En relación con el teléfono móvil es muy importante ser un ejemplo de uso responsable del mismo; es importante observar el uso que hacen del móvil.

Página web de referencia para el buen uso de las TIC: [Instituto Nacional de ciberseguridad.](#)



## CHAMIZOS

En nuestra Comunidad Autónoma un gran número de adolescentes disponen de estos locales en fiestas, vacaciones, etc. en los que además de oír música y charlar, consumen alcohol y, a veces, otro tipo de sustancias. Sería importante que como padres mostráramos nuestra desaprobación en relación con el consumo de alcohol y drogas en estos lugares; también desde las AMPAS, se pueden proponer acciones que permitan restringir esta práctica, por ejemplo supervisión, de tal forma que no se pueda disponer de alcohol si son menores de 18 años...

**“A los menores de 18 años que accedan a establecimientos de espectáculos o actividades recreativas, no se les podrá suministrar, servir, ni permitir el consumo de bebidas alcohólicas o tabaco, artículo 39 de la Ley 5/2001, de 17 de octubre, sobre drogodependencias y otras adicciones”.**

### TELEVISIÓN:



Ser un buen ejemplo seleccionando programas, no viendo la televisión de forma indiscriminada.



Realizar las comidas sin televisión, móvil, tablet ya que dificultan o anulan la comunicación interpersonal.



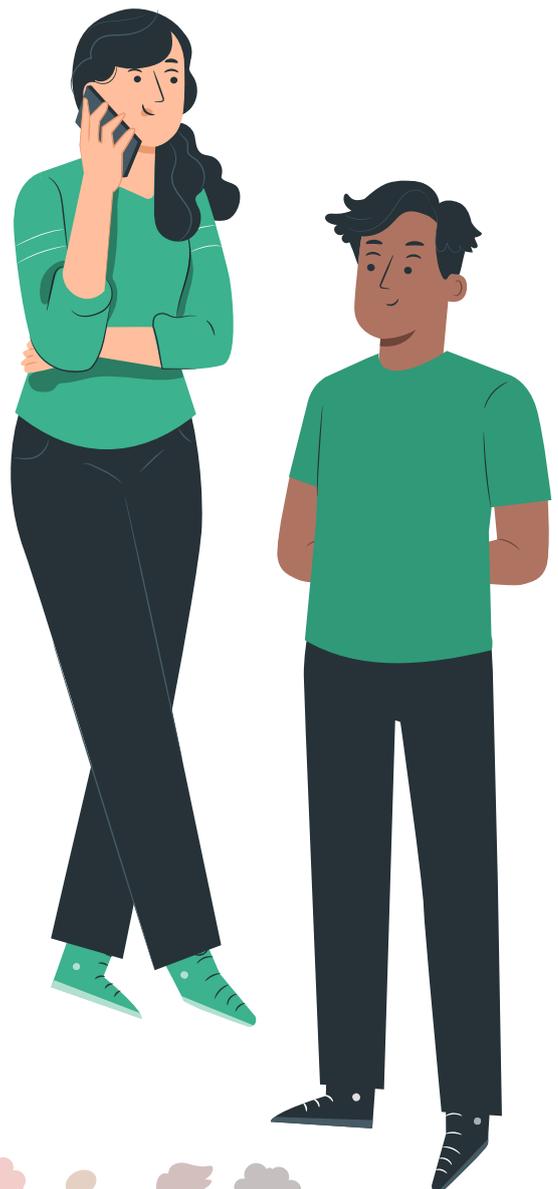
Ver con ellos algún programa, serie, películas, informativos..., e intercambie reflexiones o puntos de vista acerca de las actitudes y conductas de los personajes, situaciones, hechos, publicidad, etc.



# SUPERVISAR “ESTAR ALERTA”

Es importante conocer y saber:

- 1 Quiénes son sus amigos o compañeros, los lugares que frecuentan y las actividades que realizan (recreativos, polideportivos, cines, parques, espacios habilitados por los ayuntamientos para el desarrollo de programas de ocio alternativos).
- 2 Dinero del que disponen, cómo lo administran, en qué se lo gastan. Hay que tener en cuenta que en estas edades un importante número de adolescentes destinan el dinero a la adquisición de bebidas y tabaco. Cada familia establecerá la paga que considere adecuada de acuerdo a sus criterios educativos, su disponibilidad económica, etc., lo importante es en qué lo utilizan. Con motivo de excursiones, salidas, viajes de estudios, el centro educativo suele recomendar a los padres una cantidad de dinero orientativa que llevar, conviene seguir estas pautas.
- 3 Saber “cómo llega a casa” cuando sale. Sobre todo, en las fiestas del pueblo o ciudad, durante estas fechas muchos adolescentes consumen por primera vez tabaco, alcohol, cannabis. Si observamos que ha consumido alcohol u otras drogas deberemos abordar la situación, pero mejor, al día siguiente.
- 4 Si van a desplazarse (de un pueblo a otro, en la misma ciudad, de la urbanización a la ciudad...), conocer cómo lo van a realizar. Asegúrese de que su hija o hijo tiene una forma segura de volver a casa por la noche.
- 5 Se recomienda mantener contacto con el tutor de su hijo e hija ya que a veces ellos observan lo que nosotros no percibimos.
- 6 Acordar una vía alternativa de comunicación ante posibles imprevistos (contacto de teléfono de algún amigo de los hijos, memorizar el teléfono de contacto de los padres...)



# **CÓMO SABER SI ESTÁ CONSUMIENDO DROGAS Y QUÉ HACER SI TIENE ALGUNA ADICCIÓN**

A large, bold white number '4' is centered within a green abstract shape that resembles a stylized profile of a person's head and neck. The shape is composed of several overlapping green areas in different shades, creating a layered effect. The number '4' is the central focus of this graphic.

# ¿CÓMO SABER SI ESTÁ CONSUMIENDO DROGAS?

No es fácil, ya que a esta edad algunos de los signos pueden formar parte de los cambios propios de la adolescencia (cambios bruscos de carácter, “encerrarse” en su habitación, en el aseo...) o bien responder a otros problemas.

## Señales ante las que hay que prestar atención:



**Estudios:** cambios importantes en las calificaciones (de sacar buenas notas/aprobar a suspender), interés decreciente en los estudios, faltar a clase, actitud negativa, problemas de disciplina en el centro escolar...



**Familia:** actitud huidiza y esquiva en casa. Evita la comunicación, no cumple con las responsabilidades establecidas (horarios, tareas...), miente,...



**Amistad:** rompen con los amigos y amigas de siempre y aparecen nuevos. Se recomienda conocer a las nuevas amistades.



**Conducta:** comportamiento irresponsable, cambio brusco en el cuidado y aseo personal, conductas delictivas (pequeños hurtos), cambios en el manejo del dinero, sustracción en casa de pequeñas sumas de dinero, abandono de sus aficiones e intereses habituales...

## Además de observar y estar atento, es importante:

1

Hablar sobre las drogas, comentarle que quizás le han ofrecido, preguntar si ha consumido, si consumen sus amigos. Buscar un momento adecuado en el que se pueda hablar sin interrupciones y sin prisas, un momento distendido. No adoptar la fórmula del interrogatorio; las personas cuando se sienten interrogadas suelen “cerrarse”, evadir respuestas, se crean situaciones incómodas y lo más probable es que no logremos averiguar nada.

2

No le acuse de consumo si no está seguro de ello: puede equivocarse y con ello perder su confianza y deteriorar la relación. Tampoco es oportuno estar acosándole continuamente con preguntas y sospechas.

3

Exprésele que le preocupa su salud y su bienestar y que está ahí para ayudarle a superar cualquier problema o dificultad.

Muchos adolescentes experimentan con las drogas; hay que tener en cuenta que no todos los que consumen o han consumido de forma experimental se convierten en consumidores habituales con problemas de dependencia. Sin embargo, tampoco hay que olvidar que las personas que han acabado desarrollando algún tipo de dependencia fueron inicialmente consumidores esporádicos.



# QUÉ HACER SI UN DÍA DESCUBRO QUE CONSUME DROGAS O TIENE ALGÚN TIPO DE ADICCIÓN?

- 1 | Asumir y afrontar lo antes posible la situación. A veces ocurre que incluso ante signos evidentes, los padres no quieren admitir que su hijo/a puede tener algún problema relacionado con el consumo de drogas.
- 2 | Actuar con serenidad. Por encima de todo es importante adoptar una actitud de acogida y no de rechazo, que perciba que cuenta con vuestra ayuda, señalándole al mismo tiempo nuestra desaprobación. A la hora de abordar el problema con él o ella es importante que estén presentes el padre y la madre.
- 3 | Expresar que le queréis y que estáis muy preocupados por su problema de salud.
- 4 | Hablar con él o ella: por qué, cómo y cuándo empezó, cómo se siente, sustancia o sustancias que consume. Conocer el grado de conciencia que tiene sobre los riesgos a los que se está exponiendo.
- 5 | **Pedir Ayuda.** Lo más eficaz es solicitar orientación y ayuda de profesionales de la salud, para poder ayudarlo mejor y para no sentirnos solos. Los sentimientos de culpa, fracaso, ira... suelen ser algunas de las reacciones más comunes entre los padres.



# **SUSTANCIAS MÁS CONSUMIDAS EN LA ADOLESCENCIA Y JUVENTUD**

**5**

# ALCOHOL

## EFFECTOS

Depresor del Sistema Nervioso Central (SNC). Inicialmente se produce excitación, euforia, locuacidad, cambio de estado de ánimo, si la persona continúa bebiendo aparece sedación, pérdida de reflejos...

## PROBLEMAS DE SALUD

### A corto plazo:



Intoxicación aguda (borrachera): en las fases iniciales de la intoxicación aguda aparece un menor control, mayor fluidez verbal, risa fácil y desinhibición. Después aparecen los afectos sedantes con una reducción de la capacidad de rendimiento, torpeza motora, dificultad al andar, desequilibrio, pérdida de reflejos. Otros efectos son la vasodilatación cutánea que produce pérdida de calor. Los casos más graves determinan pérdida de conciencia, coma e incluso muerte por depresión cardiorrespiratoria.



Accidentes de tráfico y laborales, conductas violentas (agresiones sexuales, peleas). En el caso de jóvenes, el riesgo de accidente bajo los efectos del alcohol se incrementa por la inexperiencia de la conducción, así como la temeridad y el menosprecio del riesgo.

### A largo plazo:

Dependencia (alcoholismo).

Patología cardiovascular: hipertensión arterial, arritmias, accidentes cerebrovasculares.

Pancreatitis.

Patología hepática: cirrosis.

Patología neurológica: deterioro cognitivo, demencia neurodegenerativa.

Daños cerebrales: altera su estructura y función tanto en el cerebro de personas adultas o adolescentes, como en el sistema nervioso del embrión en desarrollo.

Trastornos psiquiátricos: ansiedad, depresión, trastornos de la personalidad, trastornos delirantes.

Incrementa el riesgo de padecer diversos tipos de cánceres (faringe, esófago, laringe, colorrectal o mama).



## MUJER Y CONSUMO DE ALCOHOL:

La mujer es, respecto al hombre, más vulnerable al consumo de alcohol. Tiene mayor susceptibilidad fisiológica que el hombre a algunos efectos del mismo, por ello los límites para un consumo de alcohol de bajo riesgo son distintos (menores en mujeres).

# Los efectos del consumo de alcohol son diferentes en hombres y mujeres

Existen diferencias entre hombres y mujeres en la composición corporal, y en cómo se absorbe y metaboliza el alcohol. Pero en ambos el consumo es perjudicial.

Con la misma cantidad de alcohol, hay más consecuencias en mujeres:



Efectos inmediatos más rápidos y duraderos.



Se alcanza mayor concentración en sangre.



Hay mayor probabilidad de daño en hígado, corazón, neurológico, etc.



Por ello, los límites de consumo de bajo riesgo son diferentes



10 gramos alcohol/día

1 chupito  
(40%) 30 ml

o Media copa de vino  
(10%) 125 ml

o 1 caña  
(5%) 250 ml

10 g



20 gramos alcohol/día

2 chupitos  
(40%) 60 ml

o 1 copa de vino  
(10%) 250 ml

o 1 jarra cerveza  
(5%) 500 ml

20 g



# TABACO

## EFFECTOS

Estimulante del Sistema Nervioso Central. La nicotina se absorbe rápidamente a través de los pulmones, llegando al cerebro en pocos segundos, provocando cierta estimulación y estado de alerta.

## PROBLEMAS DE SALUD:

### A corto plazo:

- | Dependencia.
- | Aumento de catarrros de repetición.
- | Aumento de la tos.
- | Disminución del rendimiento deportivo.

### A largo plazo:

- | Diversos tipos de cánceres (pulmón, esófago, laringe, cavidad bucal).
- | Enfermedades cardiovasculares (ictus, infarto).
- | Enfermedades respiratorias (bronquitis crónica, enfisema pulmonar).
- | Úlcera gastrointestinal, gastritis crónica.



# VAPEADORES

## APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO

---

Bajo esta denominación común existen en el mercado numerosos dispositivos que pueden tener diferentes tamaños y formas. La mayoría de estos dispositivos suministran nicotina, saborizantes y otros aditivos a través de un aerosol o vapor que se inhala.

Productos de Tabaco Calentado: son dispositivos que contienen tabaco puesto que en su interior se insertan unos “cigarrillos” más cortos.

Cigarrillos electrónicos / Dispositivos susceptibles de liberación de nicotina: disponen de un depósito o cartucho que contiene nicotina y otros productos que, por calentamiento, produce un aerosol que se inhala.

Son, en muchas ocasiones, una puerta de entrada al consumo de tabaco convencional y pueden propiciar el consumo de otras sustancias.

Los datos científicos revelan que estos productos son perjudiciales para la salud, incluso cuando el vapor está libre de nicotina.

## PROBLEMAS DE SALUD

---

### A corto plazo:

- | Irritación de las vías respiratorias.
- | Afecciones cardiovasculares.
- | EVALI: lesiones pulmonares asociadas al uso de cigarrillos electrónicos o vapeo.

### A largo plazo:

- | Adicción a la nicotina.
- | Al emitir sustancias tóxicas generan compuestos cancerígenos.



# CANNABIS

## APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO

El cannabis es una droga que se extrae de la planta *Cannabis sativa*.

Los efectos de esta droga sobre el cerebro son debidos a su principio activo, el THC, que se encuentra en diferente proporción en función del preparado y presentación:

| **Marihuana (hierba/maría):** la sustancia obtenida tras la trituración de las hojas secas, flores o pequeños tallos de la planta.

| **Hachís (chocolate/costo):** la sustancia obtenida a partir de la resina almacenada en las flores de la planta.

| **Aceite de hachís:** es la resina de hachís disuelta y concentrada.

Lo más habitual es “liar” un trozo de hachís o unas hojas de marihuana con tabaco rubio y fumarlo.

## EFFECTOS

Depresor del Sistema Nervioso Central. Los efectos más frecuentes son: relajación, somnolencia, mayor sociabilidad en unas personas, retraimiento y aislamiento en otras; alteración del sentido del tiempo, percepción distorsionada, dificultad para pensar y solucionar problemas, dificultad de coordinar movimientos, enrojecimiento ocular, sequedad de boca.

## PROBLEMAS DE SALUD

### A corto plazo:

| Cuando se consumen en dosis elevadas o si la concentración de principio activo es alta, es bastante frecuente que se produzca un “bajón” (conocido en el argot como amarillo), caracterizado por una bajada brusca de la tensión, con mareo y palidez que puede estar acompañado de náuseas y vómitos. Si se ha consumido con alcohol puede producirse pérdida de conocimiento.

| Crisis de ansiedad, estados de pánico, paranoias o alucinaciones.

| Accidentes de tráfico y laborales.

| Aumento del ritmo cardiaco y la tensión arterial.

| Si se fuma en pipa de agua (“cachimba”) con otras personas o se comparte (“pasar el porro”), riesgo de contagio de enfermedades.



## A largo plazo (consumo reiterado y prolongado):

- | Problemas respiratorios, cardiovasculares y cánceres similares a los producidos por el tabaco.
- | Dificultad de concentración, problemas de aprendizaje, pérdida de memoria, apatía, falta de interés por las cosas.
- | Dependencia.
- | Trastornos mentales como depresión, esquizofrenia y psicosis. El riesgo aumenta a medida que aumenta la frecuencia de consumo y la potencia del cannabis utilizado, lo cual es preocupante teniendo en cuenta el progresivo aumento de la concentración de THC que se detecta en las incautaciones realizadas en España.

## DROGAS DE SÍNTESIS

Amplio grupo de sustancias producidas por síntesis química entre las que cabe señalar el éxtasis, la metanfetamina, el GHB, la ketamina, el PCP o “polvo de ángel”.

### APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO:

---

Se encuentran en diversas formas (pastillas, cápsulas, polvo, líquidos...), tamaños y colores, por lo que la vía de administración puede ser oral, inhalada, fumada o inyectada.

### EFFECTOS

---

En general contienen distintos derivados anfetamínicos o de otras sustancias que poseen efectos estimulantes y/o alucinógenos, pero algunas de ellas, como el GHB y la Ketamina, no tienen efectos estimulantes sino depresores del SNC.

La fabricación en laboratorios clandestinos y el desconocimiento de su composición final, las convierte en especialmente peligrosas, pues los consumidores nunca saben exactamente qué están ingiriendo, por lo que sus efectos no son claramente previsibles.



# COCAÍNA

## APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO:

---

Polvo blanco que generalmente se esnifa (vía nasal), también puede ser fumada.

## EFFECTOS

---

Estimulante del S.N.C. Su acción estimulante es rápida e intensa.

## PROBLEMAS DE SALUD

---

### A corto plazo:

- | Intoxicación aguda: infarto agudo de miocardio, infarto cerebral, fallo respiratorio...
- | Accidentes de tráfico.
- | Mayor incidencia de cuadros tóxicos cuando se consume de forma conjunta con el alcohol.

### A largo plazo:

- | Dependencia.
- | Alteraciones del estado de ánimo.
- | Trastornos neurológicos.
- | Trastornos psiquiátricos.
- | Trastornos cardiovasculares.

[Más información sobre drogas en este enlace.](#)



A large, stylized white number '6' is centered within a large, dark green, rounded shape that resembles a leaf or a petal. The shape is set against a light green background. A thin white line curves around the number, starting from the left and ending at the bottom right.

**DIRECCIONES  
DE INTERÉS**

# SERVICIO DE PROMOCIÓN DE SALUD

## Sección de Adicciones

---

C/ Vara de Rey, 8. 26071 Logroño  
Tfno.: 941 29 18 70.

OFICINA DE INFORMACIÓN:  
Tfno.: 900 71 41 10  
e-mail: oficina.drogas@larioja.org

## CENTROS DE SALUD

Centros de Salud de La Rioja.

## CENTROS DE SALUD CON UNIDADES DE SALUD MENTAL

---

### Centro de Salud de Arnedo

---

#### Unidad de Salud Mental

Avda. Benidorm, 57  
26580 Arnedo (La Rioja)

Tfno.: 941 29 77 29

### Centro de Salud Espartero

---

#### Unidad de Salud Mental Infanto-juvenil

Avda. Pío XII, 12 bis-3ª planta  
26003 Logroño (La Rioja)

Tfno.: 941 29 77 29

### Centro de Salud La Guindalera

---

#### Unidad de Salud Mental

C/Nestares, 11  
26008 Logroño (La Rioja)

Tfno.: 941 29 77 29

### Centro de Salud de Nájera

---

#### Unidad de Salud Mental

Avda. de La Rioja, 5  
26300 Nájera (La Rioja)

Tfno.: 941 29 77 29

### Centro de Salud de Calahorra

---

#### Unidad de Salud Mental

Avda. Numancia, 37  
26500 Calahorra (La Rioja)

Tfno.: 941 29 77 29

### Centro de Salud Siete Infantes de Lara

---

#### Unidad de Salud Mental

C/Siete Infantes de Lara, 2  
26006 Logroño (La Rioja)

Tfno.: 941 29 77 29

### Centro de Salud de Haro

---

#### Unidad de Salud Mental

C/Vicente Aleixandre, 2  
26200 Haro (La Rioja)

Tfno.: 941 29 77 29

### Centro de Salud Sto. Domingo de la Calzada

---

#### Unidad de Salud Mental

C/ Winnenden esquina con Camino Lechares  
26250 Santo Domingo de La Calzada (La Rioja)

Tfno.: 941 29 77 29



# ASOCIACIONES

## Proyecto Hombre (La Rioja)

Paseo del Prior, 6 (Edificio Salvatorianos)  
26004 Logroño (La Rioja)

Tfno.: 941 24 88 77

## Asociación Riojana de Alcohólicos Rehabilitados (ARAR)

C/Huesca, 61 B, bajo  
26005 Logroño (La Rioja)

Tfno.: 941 22 67 46

## Asociación Riojana para la atención a personas con problemas de drogas (ARAD)

C/Madre de Dios, 3 bajo  
26004 Logroño (La Rioja)

Tfno.: 941 24 18 89

## Grupo de Alcohólicos en Rehabilitación de Valvanera (GARVA)

C/Vélez de Guevara, 8-1º  
26005 Logroño (La Rioja)

Tfno.: 618 54 96 80

## Asociación Riojana de Jugadores de Azar en rehabilitación (ARJA)

Avda. Portugal nº 28. Entreplanta derecha  
26001 Logroño (La Rioja)

Tfno.: 661 883009

## Alcohólicos Anónimos

Tfno.: 639 03 05 42

(Atención 24 horas)



A large, bold white number '7' is centered in the upper half of the image. The background is a light green gradient with several overlapping, organic shapes in various shades of green. A thin white line curves across the middle of the page, passing behind the number '7'.

7

**BIBLIOGRAFÍA**

Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez, F. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Madrid. UNICEF. Disponible en: <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>

Becoña, E. (2004). Bases teóricas que sustentan los programas de la prevención de las drogodependencias. Plan Nacional de drogas. Disponible en: <https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/bases.pdf>

Becoña, E. (2023). Guía de buenas prácticas y calidad en la prevención de las drogodependencias y de las adicciones. Plan Nacional de Drogas. Disponible en: [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/2023\\_Becona\\_GuiaBuenasPracticasCalidad\\_PrevDrogasAdicciones.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/2023_Becona_GuiaBuenasPracticasCalidad_PrevDrogasAdicciones.pdf)

Bueno, D. (2022). El cerebro del adolescente. Grijalba.

Gobierno de La Rioja (2015). Prevención consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Información para padres y madres. Disponible en: <https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/adicciones/prevencion-del-consumo-de-tabaco-alcohol-y-otras-drogas.pdf>

Ministerio de Sanidad (2020). Límites de consumo de bajo riesgo de alcohol. Disponible en: [https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/alcohol/documentosTecnicos/docs/Limites\\_Consumo\\_Bajo\\_Riesgo\\_Alcohol\\_Actualizacion.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/alcohol/documentosTecnicos/docs/Limites_Consumo_Bajo_Riesgo_Alcohol_Actualizacion.pdf)

Montserrat, J., Larissa de A, N., Sandoval, M., (2020). La prevención de las adicciones. Plan Nacional de Drogas. Disponible en: [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/2022\\_DGPNSD\\_InformePrevencionFamiliarAdicciones.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/2022_DGPNSD_InformePrevencionFamiliarAdicciones.pdf)

Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (2019). Currículum de prevención europeo. Disponible en: [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/prevencion/pdf/2020\\_Curriculum\\_de\\_prevencion\\_europeo.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/prevencion/pdf/2020_Curriculum_de_prevencion_europeo.pdf)

Plan Nacional sobre drogas (2023). Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundaria en España. Disponible en: [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES\\_2023\\_Informe.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2023_Informe.pdf)

Plan Nacional sobre drogas (2023). Informe sobre adicciones comportamentales y otras adicciones. Disponible en: [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2023\\_Informe\\_Trastornos\\_Comportamentales.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2023_Informe_Trastornos_Comportamentales.pdf)



