

drogas

Guía para Padres y Madres



Acerca de esta Guía

La publicación que tienes en tus manos, contiene información básica sobre el alcohol y las demás drogas consumidas en nuestra comunidad. Se trata de una Guía que pretende orientar a los padres y madres preocupados por este asunto, acerca de las pautas más útiles a la hora de hablar con sus hijos sobre estos temas. En ella encontrarás también algunas pistas sobre cómo y cuándo actuar con eficacia ante la posibilidad de que tu hijo esté consumiendo drogas.

Las orientaciones que ofrece esta Guía son, necesariamente, generales. Cada familia es diferente, y la manera de relacionarse con los hijos es siempre especial. Son, por lo tanto, sugerencias generales que deberás adaptar a la relación específica que mantienes con tus hijos. Considera cómo las podrías usar para hablar con ellos de las drogas.



© de la presente edición: Fundación Vivir sin Drogas, 1999.

© de la publicación original: Health Education Authority, 1998.

© de la traducción y adaptación: EDEX, 1999.

Título original: "A parent's guide to drugs and alcohol".

Autor: Health Education Authority.

Traducción: Claudia Alcelay L.

Editan: Fundación Vivir sin Drogas, FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción) y Secretaría de Drogodependencias del Gobierno Vasco.

Diseño:  e.me 
comunicación

Tirada: 6.000 ejemplares.

ISBN: 84-95189-19-4

Depósito legal: BI-1581-99

Todos los derechos de la presente edición quedan reservados a la Fundación Vivir sin Drogas, sin cuyo permiso previo, por escrito, queda prohibida su reproducción total o parcial.



ÍNDICE

Las drogas y los jóvenes	5
Diversos tipos de consumo	7
Información para tus hijos sobre el alcohol	9
Información para tus hijos sobre las drogas ilegales.....	11
La Ley en materia de drogas.....	12
Habla con tus hijos menores acerca de las drogas.....	13
Conversa con tus hijos jóvenes acerca de las drogas	15
Comenzar la Educación Secundaria.....	17
Estudiantes de Educación Secundaria.....	18
Hijos mayores de 16 años.....	20
¿Qué hacer si crees que tu hijo abusa del alcohol?	21
¿Qué hacer si crees que tu hijo consume drogas ilegales?..	23
¿Qué hacer en caso de urgencia?	25
Información acerca de las drogas	27

En esta Guía se utilizan los términos "padre" o "madre" para designar a cualquier responsable adulto a cargo de un joven dentro de una familia, e "hijo" o "hija" para referirnos a dicho joven. Siempre que se utiliza el término "drogas", nos referimos a todas aquellas sustancias, legales o ilegales que, consumidas por una persona, pueden dar lugar a distintos trastornos físicos o psíquicos, y, en su caso, a diversas formas de dependencia (física, psicológica o social).





4



Las drogas y los jóvenes

Muchas familias viven con preocupación la posibilidad de que sus hijos se inicien en el consumo de drogas. No se sienten suficientemente informadas sobre este asunto para ayudar a sus hijos a evitar riesgos.

Muchos padres continúan creyendo que el inicio en el consumo de alcohol y tabaco forma parte del proceso natural de maduración. Esta es una actitud tolerante que entraña no pocos riesgos, si atendemos al importante número de problemas relaciona-

dos con el abuso de tales sustancias, especialmente entre los más jóvenes. Tomar conciencia de estos riesgos será de gran utilidad, tanto para ti como para tus hijos.

Aunque en muchas ocasiones los mensajes que circulan en nuestra sociedad sobre las drogas se centran en su relación con la dependencia, el delito o la muerte, es preciso tener en cuenta dos hechos:

- El consumo de drogas no forma parte de la vida cotidiana de la inmensa mayoría de los jóvenes.
- La mayoría de las personas que prueban las drogas en alguna ocasión, deja de consumirlas tras algunos contactos con ellas.

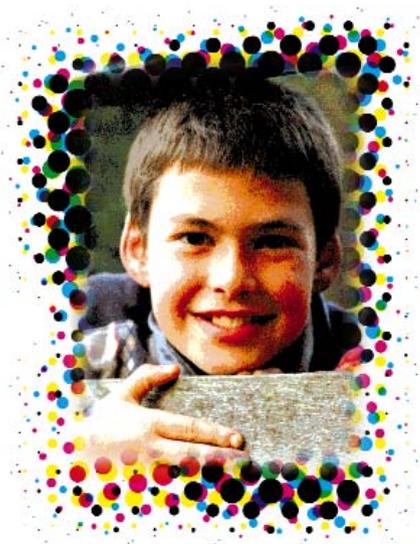
Por lo general, la salud de quienes se limitan a probar drogas, no se ve afectada (aunque, en ocasiones, una sola toma ha ocasionado serios problemas). Sin embargo, existen considerables riesgos asociados al abuso de drogas. A ellos vamos a hacer referencia en esta Guía.

En relación con esto, no podemos olvidar que tal y como muestran los estudios realizados en los más diversos lugares de nuestro mundo, los jóvenes tienen más problemas a consecuencia del abuso de alcohol, que del consumo excesivo de otras drogas.



¿Por qué algunas personas consumen drogas?

La mayoría de los padres no entienden por qué algunos jóvenes se interesan por probar las drogas, y se muestran convencidos de que sólo las consumen quienes tienen problemas que no pueden controlar: en casa (padre autoritario, madre alcohólica, etc.), en la escuela (malas notas repetidas, fracaso escolar, falta de motivación, etc.), con los amigos, etc.



Sin embargo, la realidad es bien distinta. Los motivos para interesarse por las drogas son tan variados como las personas, veamos algunos:

6

Porque les agradan sus efectos inmediatos.

Porque sus amigos y amigas las usan.

Porque quieren vivir nuevas experiencias.

Porque sienten curiosidad por los efectos.

Porque las drogas son fáciles de obtener.

Porque quieren transgredir las normas.

Porque...



Diversos tipos de consumo

Las personas que consumen drogas, lo hacen por diferentes razones y en situaciones, asimismo, diversas. La siguiente información puede ayudar a entender mejor estas diferentes maneras de consumir drogas.

- Hay personas que consumen drogas porque sienten curiosidad por conocer sus efectos. En muchas ocasiones se trata de un uso experimental que no continuará, o, en todo caso, se limitará a algunas pruebas.
- Es probable que hayas oído hablar de consumo recreativo. Este término se utiliza para hacer referencia a aquellos usos de drogas en los que se busca diversión y placer. Muchos de los jóvenes que toman drogas las usan de esta manera. Cuando este consumo se interrumpe tras períodos breves y no favorece otras conductas de riesgo (conducción en estado de intoxicación, por ejemplo), no suele ocasionar problemas. Cuando, por el contrario, se convierte en un consumo crónico, asociado a todos los momentos de diversión, puede favorecer un proceso grave de dependencia psicológica y social.



- Cuando hablamos de uso problemático de drogas nos referimos a toda forma de consumo que conlleva efectos negativos para el bienestar del consumidor y/o de su entorno. En ciertos casos, el consumo de una determinada sustancia se hace necesario para ser capaz de vivir el día a día. Es lo que conocemos como dependencia (física, psicológica, social o una mezcla de las tres). En este caso, el uso de drogas acabará provocando problemas de salud (orgánicos y psiquiátricos), pérdida de amistades, problemas económicos o legales, etc.

Sólo una pequeña parte de los consumidores de drogas se convierte en usuario problemático. Si crees que tu hijo puede encontrarse en esta situación, no dudes en contactar con los servicios sociales o sanitarios de tu municipio. En ellos encontrarás información, orientación y apoyo.



Los conceptos citados, se aplican a la forma en la que los individuos consumen cualquier tipo de drogas, incluido el alcohol. La peculiar situación del alcohol en nuestra sociedad puede, sin embargo, confundir a nuestros hijos al constatar la diferencia entre el mensaje que un adulto (su padre o su madre) le transmite sobre el alcohol, y la conducta que mantiene al respecto.

Es importante comprender que nuestro propio consumo de alcohol condiciona el punto de vista de nuestros hijos, y sus actitudes hacia ésta y otras drogas.



Información para tus hijos sobre el alcohol

Tus hijos observan cómo en nuestra sociedad se permite, cuando no se alienta, la venta de bebidas alcohólicas en los más diversos lugares (supermercados, bares, polideportivos, estaciones de servicio de autopistas, etc.), sin demasiados miramientos.

Pueden, asimismo, observar que sus padres consumen bebidas alcohólicas. Esta omnipresencia del alcohol en nuestra sociedad, hace que resulte para ellos un producto cercano; podríamos decir... familiar. Y es, precisamente, esta proximidad lo que dificulta su comprensión de los riesgos asociados al abuso de bebidas alcohólicas.

Para aclarar esta situación, y ayudar a tus hijos a tomar decisiones responsables al respecto, es importante que sean conscientes de los siguientes riesgos:

- Beber en un período corto de tiempo, con el objetivo de emborracharse, es especialmente peligroso para los jóvenes. Sus organismos aún no han madurado, por lo que el alcohol les afectará más intensamente.
- Algunas de las bebidas preferidas por los jóvenes tienen una graduación elevada, como ocurre, por ejemplo, con los licores que se usan en diversas mezclas de moda. Puede haber tanto alcohol en una botella de alco-pop (esos refrescos con alcohol que empiezan a proliferar entre nosotros), como en un vaso de whisky.
- Un número importante de adolescentes y jóvenes, son hospitalizados cada año en los servicios de urgencias, en estado de intoxicación etílica.
- El consumo combinado de bebidas alcohólicas y de otras drogas resulta especialmente peligroso. El alcohol puede, por ejemplo, aumentar el riesgo de padecer una sobredosis de otras drogas.



- Tras haber bebido alcohol, aumenta notablemente el riesgo de sufrir un accidente de tráfico (el 50% de los jóvenes fallecidos los fines de semana en nuestras carreteras, tenían un nivel de alcoholemia superior al legalmente permitido). Es, asimismo, más probable que se vean envueltos en peleas.
- El abuso regular de alcohol durante los fines de semana, limita las posibilidades de desarrollo de tus hijos, al reducir su tiempo de ocio a noches de alcohol y mañanas de resaca (¡cuando se despiertan antes de la hora de la comida!).



Información para tus hijos sobre las drogas ilegales

El consumo de drogas entraña diversos riesgos. La información que presentamos al final de esta Guía, señala aquellos asociados específicamente al uso de las sustancias más consumidas.

Los que señalamos a continuación, hacen referencia, en general, a los riesgos asociados al consumo de cualquier droga de venta ilícita:

- El usuario no puede estar seguro de la sustancia o sustancias que realmente toma, pues muy probablemente, el producto que compra no será puro sino que habrá sido sometido a diversos procesos de adulteración.
- El desconocimiento sobre la composición y potencia del producto comprado, puede dar lugar a reacciones indeseadas, como una sobredosis.
- No se pueden conocer con exactitud los efectos que para una persona concreta tendrá una droga determinada, aún en el caso de que la haya consumido con anterioridad.
- La mezcla de drogas diversas es particularmente peligrosa.
- Además, salvo en cantidades que los jueces acepten como destinadas al consumo propio, la posesión de drogas ilícitas constituye un delito perseguido por nuestro Código Penal, y castigado con fuertes sanciones económicas y penas de prisión.



La Ley en materia de drogas

Drogas ilícitas

Aunque el consumo de drogas no constituye delito en nuestro país, está sometido a la legislación administrativa. En concreto, a la Ley de Seguridad Ciudadana, que prohíbe su consumo en público y lo sanciona con multas y otras medidas administrativas (retirada del permiso de circulación, entre ellas).

Poseer drogas de venta ilícita en pequeñas cantidades que los jueces entiendan como destinadas al consumo privado, tampoco está prohibido entre nosotros.

Cualquier otra relación con las drogas ilícitas (cultivo, elaboración, tráfico, promoción de su consumo y posesión), constituye delito. Un delito que se ve agravado en determinados supuestos: oferta de drogas a menores, en ámbitos escolares, venta por parte de funcionarios públicos, etc.

12

Alcohol y tabaco

La venta de alcohol y tabaco a menores de edad, está prohibida por las Leyes de Drogodependencias vigentes en las diversas Comunidades Autónomas,

con diferencias en el límite de minoría de edad, que algunas legislaciones cifran en los 16 años, y otras en los 18 años.



Habla con tus hijos menores acerca de las drogas



"Quieres proteger a tu hijo. Piensas que todavía es pronto para hablar con él de estas cosas, pero..., en estos tiempos, nunca está de más disponer de una información mínima, ¿no?" Martín, 40 años.

Aunque muchos padres creen que hablar con sus hijos menores sobre las drogas es prematuro, los beneficios no pueden ser más evidentes:

- Es la única forma de asegurarte de que la información que reciben es la correcta.
- Conocerán tus puntos de vista, así como los motivos que los justifican.
- Serás para ellos un interlocutor válido si en alguna ocasión se encuentran en situaciones problemáticas.

Cuando los niños terminan la Educación Primaria, ya están familiarizados con el tema de las drogas, pues oyen hablar de ellas en múltiples lugares. Como a esta edad, aún no cuestionan la autoridad, es más probable que compartan sus ideas contigo.

Veamos algunas sugerencias para abordar el tema con tus hijos menores:

- Cuando les administres algún medicamento, o lo tomes tú mismo, explícales que sólo deben tomar fármacos cuando se los proporciona un adulto de confianza.
- Si el asunto de las drogas aparece en los medios de comunicación, aprovecha esa oportunidad para abordarlo con tus hijos y explicarles por qué su consumo resulta peligroso.

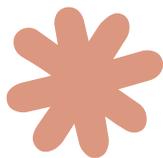


Evidentemente, el alcohol aparecerá con más frecuencia que las drogas ilegales. Para tratarlo, las siguientes indicaciones pueden serte útiles:

- Si tu hijo muestra curiosidad por el alcohol, habla con él del asunto. Coméntale tanto los efectos en la salud como las consecuencias sociales derivadas del abuso.
- Si bebes alcohol, habla de tus propias experiencias; haz referencia a todas las ocasiones en que has controlado la cantidad de alcohol consumida (por ejemplo, cuando ibas a conducir), destacando la importancia del auto-control, así como las consecuencias negativas que el abuso puede tener para otras personas.
- Interésate por conocer la información que tu hijo recibe sobre las drogas en la escuela, y muestra tu interés por el tema. Si el tiempo que dedican a estos asuntos no te parece suficiente, hazlo saber a la Asociación de Padres, al tutor de tu hijo y a la propia Dirección. Que entiendan que la educación de tu hijo en relación con las drogas es para ti tan importante como otros aprendizajes.



Conversa con tus hijos jóvenes acerca de las drogas



“Entre mi hijo y yo hay tan sólo una diferencia de 30 años, pero a veces parece un gran abismo. Me resulta difícil hablar con él de asuntos que no estoy segura de conocer en profundidad”. Marta, 45 años.

Muchos padres se sienten incómodos al hablar con sus hijos de las drogas, temerosos de no saber lo suficiente como para abordar la cuestión con propiedad. Creen que sus hijos saben más que ellos, y eso les hace sentirse inseguros.

Otros padres piensan que, si sacan a relucir el tema, estimularán la curiosidad de sus hijos hacia las drogas, aumentando su interés por consumirlas. Este temor, sin embargo, es por completo infundado.

Son, precisamente, aquellos adolescentes que no reciben otra información que la que puedan proporcionarles sus amigos, quienes tienen un mayor riesgo de interesarse por las drogas.

A fin de cuentas, no hablar con ellos al respecto, es dejar en manos del azar que adquieran o no la información adecuada.

Cuando los padres temen que sus hijos estén consumiendo drogas, suelen sentirse asustados, inseguros, enfadados. Esta reacción puede hacer que sus conversaciones se conviertan en sermones, en reproches o en auténticas discusiones. Justo lo contrario de lo que pretendían.



También los hijos pueden sentirse incómodos al hablar con sus padres de las drogas. Pueden creer, por ejemplo, que si dan a entender a sus padres que saben lo suficiente de las drogas, éstos sospecharán que las consumen.

Por supuesto, ni se plantean admitir que alguna vez han probado drogas, convencidos de que el enfrentamiento con sus padres sería inevitable. Los hijos tienen claro, en todo

caso, que una discusión con sus padres no les aporta nada, e intentarán evitarla a toda costa.

No hay duda de que hablar con los hijos jóvenes acerca de las drogas constituye un reto. Por ello tantos padres prefieren evitar el tema o intentan disuadir a sus hijos contándoles historias exageradas. Historias que éstos difícilmente creerán.

A pesar de estas dificultades, padres e hijos pueden beneficiarse de una conversación relajada. Para ello, aunque no siempre resulte sencillo, es importante atender a los puntos de vista de los demás, e intentar entenderlos. Esta actitud ayudará a prevenir conflictos y a que el diálogo sea más enriquecedor.

16

Hablar con tus hijos sobre las drogas será más fácil, si sigues algunas indicaciones:

- Muéstrales que para ti lo más importante es su salud, su seguridad y su bienestar.
- ▮ Escucha con atención sus puntos de vista y atiende a sus sentimientos.
- ▮ Expresa tus sentimientos para ayudarles a comprender tu punto de vista.
- ▮ Habla con tus hijos en vez de para ellos o a ellos.



Comenzar la Educación Secundaria

“A pesar de sus cambios de humor, todavía piensa que muchas veces sus padres tienen razón”. Mari Cruz, 35 años.

El comienzo de la Educación Secundaria representa un gran cambio. Aunque la mayor parte de los adolescentes no muestran interés por las drogas ilícitas, algunos pueden comenzar a beber alcohol hasta emborracharse, y convertir esta conducta en un preocupante hábito.

Acércate a ellos de manera abierta, apoyándoles del modo que, en páginas anteriores, hemos sugerido en relación con los niños menores (sin olvidar ni por un momento que ya no lo son). Mantener abierta la comunicación iniciada en la infancia, será de gran utilidad una vez llegada la adolescencia.

- No siempre es fácil encontrar un momento para conversar, pero buscarlo ayuda a mantener la costumbre del diálogo. Anima a tu hijo a que te cuente cómo le ha ido el día, y háblale sobre tus actividades. Este intercambio reforzará vuestra relación y facilitará la conversación sobre temas más difíciles.
- Trata con la adecuada seriedad los problemas de tu hijo. Aunque puedan parecerle banales, recuerda que para él no lo son, y si no te siente vibrar, irás dejando de ser alguien importante con quien contar.
- Pregúntale por las normas que su colegio mantiene respecto a las drogas, así como sobre el tratamiento que reciben en el centro la educación para la salud y la prevención del abuso de drogas. Manifiesta a los profesores tu acuerdo, y, en su caso, tu disconformidad.
- Recuérdale tu punto de vista sobre las drogas, explicándole los motivos que te llevan a sostenerlo.
- Explícale el significado de las normas existentes en vuestra familia sobre las drogas. Asegúrate de que entiende su razón de ser, y que no cree que se trata de una arbitrariedad.
- Es importante que sepa que estarás a su lado siempre que te necesite. No des por supuesto que ya lo sabe.



Estudiantes de Educación Secundaria



"Sienten que les estás sermoneando, y siempre te dicen que no sabes de lo que hablas". Javier, 47 años.

A medida que una persona se adentra en la adolescencia, lo que piensen, hagan o digan sus amigos, va cobrando mayor importancia, mientras que la comunicación con su padre y su madre se va reduciendo.

A esta edad, muchos jóvenes probarán el alcohol, y algunos experimentarán con drogas ilegales. En la mayoría de los casos, se tratará sólo de una fase pasajera.

Antes de hablar con tus hijos sobre las drogas, dedica un tiempo a meditar sobre los mensajes que quieres compartir con ellos. Piensa en la mejor manera de comunicar tu punto de vista. Intenta ponerte en su lugar. Recuerda la manera en que tus padres solían hablar contigo, y cómo te sentías.

18

Recuerda lo siguiente:

- Tus hijos esperan disfrutar de una libertad cada vez mayor. Cuando decidas que es el momento de ampliar sus límites, asegúrate de que entiendan las responsabilidades que conlleva disponer de más autonomía.
- Algunos padres pretenden influir en la decisión de sus hijos respecto a tener unos u otros amigos. Aunque lo hacen con la mejor de las intenciones, con frecuencia esta pretensión acarrea más problemas de los que pretendían evitarse. Intenta conocer a los amigos de tus hijos, y cuando vayan a tu casa, trátalos como a cualquier otro invitado. Tus hijos te respetarán más, tanto a ti como a tus ideas.
- Recuérdales que estás a su disposición para ayudarles a afrontar sus problemas, y aconséjales acerca de las soluciones que, en tu opinión, pueden resultar más útiles.



Cuando les des un consejo, no esperes que siempre lo sigan. En todo caso, no decidas por ellos; ayúdalos a irse responsabilizando de su vida.

- Ante la sospecha de que un hijo consuma drogas, la reacción primaria es asustarse. Aunque no siempre resulte fácil controlarse, será de gran ayuda intentar no perder los nervios.



Muchos padres piensan que una buena estrategia para disuadir a sus hijos del consumo de drogas es contarles historias exageradas. Aunque estas tácticas atemorizadas puedan tener alguna eficacia a corto plazo, a medida que tu hijo crezca dejará de creer en ellas y, de paso, puede que pierdas toda la credibilidad para él. Podría acabar cuestionándose cualquier otro consejo que le hayas dado.

- Pregunta a tu hijo por los aprendizajes que esté realizando en el centro educativo sobre las drogas, y coméntalos con él. Haz saber a los responsables del Centro tu acuerdo o desacuerdo con el tiempo que dedican al tema, y el enfoque que dan al mismo.



Hijos mayores de 16 años

"Muchas veces le digo a mi marido que es demasiado blando con los hijos. A lo que él me responde que intentar ser su amigo es la única manera de saber lo que está pasando". Isabel, 38 años.

Tu hijo es ya todo un joven, por lo que tu relación con él cambiará necesariamente. Puede que la adaptación sea difícil. Las pautas que se enumeran a continuación pueden ayudarte a reforzar vuestra relación, facilitando las conversaciones sobre las drogas.

Intenta que tus hijos entiendan que lo que te interesa es su salud y bienestar, y que estás ahí para ayudarles. No siempre es sencillo, pero las siguientes pautas pueden ser útiles:

- Acepta su necesidad de intimidad.
- Muéstrales que confías en ellos (sin dejar de mostrar tu descontento si abusan de esa confianza).
- Acepta que ni necesitas ni puedes saberlo todo de su vida. Tienes que aprender a convivir con la inquietud que genera el hecho de que, cada vez más, tengan una vida propia de la que no siempre formas parte.
- Pregunta educadamente, mostrando interés, sin el deseo oculto de confirmar tus sospechas o espiar para descubrir algo. De esta manera, es más probable que obtengas respuestas a tus dudas, y, sobre todo, que tu hijo siga confiando en ti.
- Recuérdales tu punto de vista acerca de las drogas, de manera que no tengan ninguna duda al respecto.



¿Qué hacer si crees que tu hijo abusa del alcohol?



"La gente toma tequila y otras bebidas, haciendo mezclas extrañas. Sé que es estúpido, pero sin saber muy bien por qué, estás con tus amigos y lo haces". Beatriz, 15 años.

El alcohol, a pesar de ser una droga socialmente aceptada, puede causar serios problemas a los jóvenes, como saben muchos profesores, profesionales sanitarios y agentes de policía.



Los niños conocen el alcohol desde una edad temprana. Muchos prueban su primera bebida alcohólica antes de los 14 años, generalmente en grupo, en parques o en determinadas zonas de nuestras ciudades. Comparten latas, botellas o jarras, y beben con rapidez, buscando la intoxicación a corto plazo.

21

En muchos casos, cuando los adolescentes comienzan a ir a bares, para ellos beber significa emborracharse. Determinados juegos, como el "Kinito", han convertido la borrachera en una rutina.

Si crees que tus hijos han comenzado a beber, actúa con calma. Explícales por qué estás preocupado, y asegúrate de que entienden los riesgos asociados al abuso de alcohol.

Puedes ayudar a tus hijos a reducir estos riesgos actuando de la siguiente manera:

- Haciéndoles ver que, independientemente de las opiniones de sus amigos, beber alcohol no es una conducta



necesaria, ni mucho menos obligatoria, sino que es una opción sobre la que cada persona debe decidir.

- Recordándoles que el consumo de alcohol perjudica especialmente a los menores de edad, aún en proceso de maduración; razón ésta por la que las autoridades sanitarias han decidido prohibir a los adultos la venta de alcohol a menores.
- Animándoles a que si cuando sean mayores deciden consumir alcohol, consuman bebidas de baja graduación.
- Consensuando normas sobre las fiestas. No estés lejos si tu hijo tiene una fiesta en casa. Evita tentaciones tales como dejar a su alcance tu propio bar, y proporciónale comida sólida (pan, arroz, y pasta, por ejemplo) de manera que no beba con el estómago vacío. Si tu hijo va a ir a una fiesta, no olvides preguntar dónde tendrá lugar.

Asegúrate de que tu hijo tiene una forma segura de volver a casa por la noche.



¿Qué hacer si crees que tu hijo consume drogas ilegales?



“Solía pedirle explicaciones o decirle que no le iba a dar más dinero. Me di cuenta de que era en ese momento cuando empezábamos a discutir, así que dejé esta actitud a un lado”. José, 41 años.

Existen algunos signos externos del consumo de drogas, como, por ejemplo: un cambio en la apariencia física, los amigos, los intereses, los hábitos de sueño o alimentarios, de humor, etc.

Estos signos, sin embargo, pueden formar parte del proceso natural de maduración. Pueden, además, ser provocados por otro tipo de problemas en los que las drogas no tengan nada que ver. Aunque este hecho puede

resultar frustrante para aquellos padres que buscan signos evidentes e inequívocos de consumo de drogas, lo cierto es que su inquietud no tiene una respuesta sencilla.

23

Para manejar adecuadamente el temor que los padres puedan sentir al intuir que sus hijos usan drogas, los siguientes consejos pueden resultar de ayuda:

- No acuses a tus hijos de una conducta cuya veracidad ignoras; puede ser el comienzo de un enfrentamiento que no resolverá nada; además, si finalmente estás equivocado, vuestra relación se verá deteriorada.
- Busca un momento en el que creas que podréis hablar sin interrupciones.
- No abordes el tema en un momento en el que creas que está bajo la influencia de alguna droga.



- Decide cuál será tu reacción si tu hijo te dice que consume drogas.
- Pregúntale su opinión sobre el asunto de las drogas, y escucha con respeto cuanto diga.
- Si crees que tu hijo miente respecto a su relación con las drogas, intenta no enfadarte; procura plantearte el asunto en términos de eficacia: piensa qué conducta tuya puede ser más útil para resolver el conflicto.

- Deja bien claro que lo que te preocupa es su salud y su bienestar.

- Asegúrate de que sabe que estás ahí para ayudarlo a superar cualquier dificultad que se le presente.

- Deja claro qué conductas consideras aceptables, y qué otras no estás dispuesto a tolerar.

- No recurras a las amenazas; aunque parecen una solución rápida a corto plazo, en la práctica no dan los resultados esperados.

- Asegúrate de que asume la responsabilidad de sus actos y las consecuencias que de los mismos puedan derivarse.



¿Qué hacer en caso de urgencia?

Es importante saber qué hacer en caso de que encuentres a tu hijo en mal estado tras haber consumido drogas.

Las drogas de síntesis, las anfetaminas (speed) y el LSD, pueden provocar sensaciones de pánico. Si esto sucede:

- Ayúdale a relajarse; no te asustes, habla con un tono de voz normal y no dejes que note tu preocupación o tu miedo.
- Explícale que la sensación que está experimentando se pasará.
- Invítale a sentarse en una habitación tranquila, tenue-mente iluminada.
- Si comienza a respirar agitadamente, cálmale y ayúdale a hacerlo de manera sosegada y lenta.

25

Drogas como la heroína y los tranquilizantes pueden hacer que el consumidor se sienta adormilado. Si ello sucede:

- Cálmale, hablando con voz suave y sin dar muestras de angustia.
- No le asustes, ni le confundas, ni dejes que se preocupe.
- Si los síntomas persisten, ayúdale a ponerse en posición de recuperación*.
- No dudes en llamar a una ambulancia si no empieza a reanimarse.



Beber demasiado alcohol puede ocasionar pérdida de conocimiento. Esto también puede suceder si se utiliza heroína o tranquilizantes; o si tras haber ingerido éxtasis u otras drogas de síntesis, se baila intensamente durante horas, sin descansar ni beber suficientes líquidos no alcohólicos.

Una sobredosis de la mayoría de las drogas, causa también pérdida de consciencia. Si esto sucede:

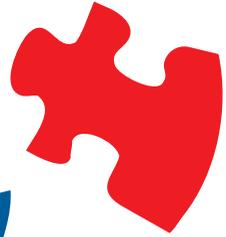
- Telefona inmediatamente al 112 y pide una ambulancia.
- Sitúa a tu hijo en la postura de recuperación, de manera que en caso de vómito, no se ahogue.
- Controla su respiración; prepárate para hacer una respiración boca a boca.
- No dejes que se enfríe, pero tampoco te excedas con el calor; si ha consumido "éxtasis" y crees que puede tener hipertermia, trasládale a un lugar en el que pueda recibir aire fresco, y quítale la ropa de abrigo que sobre (gorro, guantes, etc.).
- Quédate con él todo el tiempo; si necesitas marcharte para llamar a una ambulancia, vuelve enseguida.
- Si sabes qué sustancia ha consumido, comunícaselo al personal de la ambulancia.

Si tu hijo está bajo los efectos de una intoxicación alcohólica severa, no le dejes dormir solo; pues existe riesgo de ahogo en caso de vómito. Vigílate, asegúrate de que duerme sobre un costado y de que respira.

Una persona inconsciente debe ser movida suavemente hacia la postura de recuperación, a fin de evitar que su lengua se desplace hacia atrás y provoque su asfixia.



alcohol
tabaco
cannabis
anfetaminas
cocaina drogas de
sintesis heroína
lsd alcohol
tabaco cannabis
anfetaminas cocaina
drogas de sintesis he-
roína alcohol tabaco can-
nabis anfetaminas cocaina
drogas de sintesis heroína
alcohol tabaco cannabis an-
fetaminas cocaina drogas de sintesis
heroína alcohol tabaco cannabis
anfetaminas cocaina drogas de
sintesis heroína lsd alcohol
tabaco cannabis anfe-
taminas co-
c a i n a
drogas
.....



Información acerca de las drogas



ALCOHOL



OTRAS DENOMINACIONES

Priva, Litronas, Katxis.

APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO

Líquido de ingestión oral

ESTATUS LEGAL

Su venta a menores de edad está prohibida.

TABACO

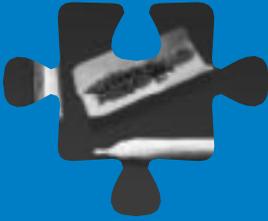


Cigarrillo, pito, pitillo.

Generalmente en forma de cigarrillos, puede consumirse también como puros o pipas. Se consume encendiendo el cigarrillo e inhalando el humo producido por la combustión del tabaco.

Está prohibida su venta a menores de edad.

CANNABIS



Costo, Chocolate, María, Hierba, Mierda, Tate, Marihuana, Porro.

Una pasta consistente sólida de color marrón oscuro, conocida como "chocolate". Mezcla de hojas, tallos y semillas, conocida como "hierba". Aceite oscuro y pegajoso. La pauta de consumo más habitual es liando un trozo de hachís o unas hojas de marihuana en un cigarrillo (normalmente mezclado con tabaco rubio).

Incluido entre las sustancias que no causan grave daño a la salud.

ANFETAMINAS



Anfetas, Pastillas, Ice.

Polvo gris o blanco que, generalmente, se esnifa. Pastillas o cápsulas ingeridas por vía oral.

Incluido entre las sustancias que causan grave daño a la salud.



EFFECTOS

RIESGOS PARA LA SALUD

Como depresor del sistema nervioso central, adormece progresivamente su funcionamiento por lo que, si inicialmente el consumidor se siente desinhibido, al continuar el consumo puede sentir somnolencia e incluso pérdida de conocimiento.

El abuso de alcohol genera diversos problemas sociales y sanitarios:

- Trastornos de diversos órganos como el estómago, el hígado y el cerebro.
- Accidentes de tráfico y laborales.
- En personas jóvenes, pérdida de oportunidades de desarrollar un ocio creativo.
- La dependencia psicológica y social puede transformarse en dependencia física.

La nicotina es una droga estimulante, aunque, paradójicamente, los fumadores señalan indistintamente que les ayuda a estimularse o a relajarse.

- El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedad y muerte prevenible en los países desarrollados.
- Es responsable del 90% de las muertes por cáncer de pulmón.
- Causa el 75% de las bronquitis crónicas y enfermedades pulmonares, así como el 25% de los infartos coronarios y cerebrales.
- Cansancio prematuro, halitosis, problemas gástricos, tos persistente, son, entre otras, las consecuencias más inmediatas del consumo de tabaco.

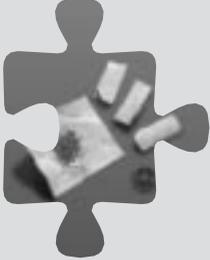
Los usuarios se sienten relajados y comunicativos. A menudo genera una risa incontrolable y sin motivo. Puede aumentar las ganas de comer.

- Fumarlo mezclado con tabaco, incrementa los riesgos asociados al consumo de cigarrillos.
- En personas que se inician en el consumo de tabaco para poder fumar hachís, se favorece la dependencia del tabaco.
- Dificulta la capacidad de concentración y aprendizaje.
- Los usuarios crónicos pueden perder la motivación y sentirse apáticos.
- Puede favorecer la aparición de trastornos psiquiátricos en personas predispuestas.

Excitación, pérdida de apetito, fatiga, falta de sueño, aceleración del funcionamiento mental, sensación de energía e incremento de confianza en sí mismo.

- Bajo sus efectos, algunos usuarios se sienten tensos, ansiosos e hiperactivos.
- Como efecto residual tras el consumo, los usuarios pueden sentirse cansados y deprimidos durante algunos días.
- Dosis elevadas repetidas durante varios días, pueden causar reacciones de pánico y alucinaciones.
- A largo plazo puede causar dificultades coronarias.
- Un uso fuerte y prolongado puede desencadenar alteraciones psiquiátricas graves.



	OTRAS DENOMINACIONES	APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO	ESTATUS LEGAL
<p>COCAINA</p> 	<p>Coca, Perico, Farlopa, Nieve, Blanca.</p>	<p>Polvo blanco que generalmente se esnifa, aunque en ocasiones se consume fumado o inyectado (a veces mezclado con heroína).</p>	<p>Incluida entre las drogas que causan grave daño a la salud.</p>
<p>DROGAS DE SINTESIS</p> 	<p>Todas las sustancias incluidas en esta categoría son conocidas genéricamente como pastillas, pilulas, o por el nombre de marca de la pastilla (pájaros, fidosidos, etc.)</p>	<p>Pastillas de diferentes formas, tamaños y colores (a menudo blancas), con logotipos impresos sobre su superficie, que se ingieren por vía oral.</p>	<p>Incluidas entre las sustancias que causan grave daño a la salud.</p>
<p>HEROINA</p> 	<p>Caballo, Potro, Jaco.</p>	<p>Polvo de color blanco o marrón que generalmente se esnifa, se fuma, o se inyecta.</p>	<p>Incluida entre las sustancias que causan grave daño a la salud.</p>
<p>LSD</p> 	<p>Acido, Tripi, Bicho, Secantes. Las dosis impregnadas en papel son conocidas por su nombre de diseño: Batman, Smiley, Conan, etc.</p>	<p>Pequeños cuadrados de papel, en general con un dibujo sobre una de sus caras, que se consumen tragándolos.</p>	<p>Incluida entre las sustancias que causan grave daño a la salud.</p>



EFFECTOS

RIESGOS PARA LA SALUD

Sensación de energía, seguridad y confianza en sí mismo.
Hiperactividad, insomnio y pérdida de apetito.
El efecto dura alrededor de 30 minutos.
Los consumidores regulares, habitualmente encuentran dificultades para frenar su consumo.

- La cocaína provoca dependencia.
- El consumidor habitual puede sentirse cansado y deprimido durante algún tiempo.
- Puede causar problemas coronarios e incluso la muerte por accidentes cerebro-vasculares.

Combinan efectos estimulantes con alteración de las percepciones, por lo que los usuarios se sienten alerta y con mayor cercanía emocional hacia su entorno.
Las emociones, los sonidos y el color se perciben de manera más intensa.
Los usuarios pueden bailar durante horas sin descanso.
Los efectos duran de 3 a 6 horas.

- Los usuarios pueden sentirse cansados y deprimidos durante días.
- Riesgo de hipertermia y deshidratación si los usuarios bailan enérgicamente sin descanso o sin beber suficiente líquido (deberían tomar cada hora una bebida no alcohólica, un zumo, una bebida isotónica o agua).
- Su uso se ha asociado a problemas de hígado y riñón.
- Experimentos con animales muestran un deterioro cerebral que podría producirse en humanos.

Dosis pequeñas proporcionan al usuario placer y bienestar.
Dosis mayores pueden hacerle sentir somnoliento, y aturdido.

- La heroína es una droga con una elevada capacidad para generar dependencia (aún en el caso de que se consuma fumada).
- Las personas dependientes de la heroína necesitan administrarse la droga varias veces al día, para no sentirse mal.
- Cantidades excesivas pueden provocar sobredosis, coma, y en algunos casos, muerte.
- La inyección regular puede acabar dañando las venas.
- Compartir los equipos de inyección pone a los usuarios en riesgo de contraer enfermedades infecciosas tales como la hepatitis B o C y el VIH.

Los efectos, conocidos por los usuarios como "viajes", pueden durar de 8 a 12 horas.
Los usuarios experimentan su entorno de manera diferente a la real, viviendo auténticas alucinaciones.
La vivencia de tiempo puede acelerarse o ralentizarse.

- Una vez que el "viaje" ha comenzado, no puede detenerse.
- Los usuarios pueden experimentar un 'mal viaje', con reacciones de pánico difíciles de controlar.
- Pueden revivirse episodios del "viaje" días después de que éste haya terminado.
- Puede agravar trastornos psiquiátricos preexistentes.
- Puede precipitar trastornos psiquiátricos en personas predispuestas.

