

## ADOLESCENTES Y DROGAS



# Los padres deben estar atentos

*La droga es un asunto que trae de cabeza a los padres con hijos adolescentes. Prevenir su uso, apoyar a los hijos y ayudarlos en caso de drogadicción son los temas que nos preocupan.*

La adolescencia es una etapa de la vida especialmente conflictiva. El deseo de romper con lo que representa el mundo de la infancia y vivir nuevas experiencias lleva al adolescente a desafiar las reglas, lo que en algunos casos significa caer en la tentación de probar las drogas. Saber cómo prevenir este problema, detectar los signos de alarma y tener claro cómo reaccionar, son algunos de los asuntos más importantes a los que deben enfrentarse los padres. Nos centraremos aquí en las

drogas ilegales, aunque sin olvidar que existen otras drogas legales no exentas de riesgo.

### **Efectos y dependencia**

Las drogas pueden proporcionar bienestar y euforia pasajeros, pero también causan grandes daños. Durante la adolescencia, dificultan el proceso de desarrollo y crecimiento físico, intelectual y afectivo. Las alteraciones que producen en la memoria y el aprendizaje pueden

### **SEÑALES DE ALARMA**

Estas son algunas señales que alertan a los padres de que su hijo puede estar consumiendo drogas:

- Inestabilidad emocional, por ejemplo, pasividad alternada con agresividad.
- Aislamiento.
- Alejamiento de la familia, la escuela o los amigos de siempre. Aparición de nuevos amigos "misteriosos", que no aparecen en persona.
- Deterioro de la higiene y apariencia personal.
- Desinterés por los estudios y otras actividades que antes gustaban, como el deporte.
- Menor rendimiento escolar o profesional, con ausencias y retrasos frecuentes.
- Cambio de horarios de vida.
- Problemas de concentración, memoria o razonamiento.
- Petición reiterada de dinero, alegando pérdida, o robo de objetos.
- Posesión de objetos relacionados con la droga, filtros de cigarrillos, papel de aluminio quemado, tubos de papel chamuscados, cucharas quemadas.
- Depresión, alucinaciones y actos de vandalismo, así como mayor número de caídas y accidentes.

llevar al fracaso escolar y condicionan las posibilidades de futuro. Su abuso puede traer, además, graves consecuencias para la salud como alteraciones mentales (depresión, psicosis), disfunciones sexuales e infartos. No todas las drogas son iguales y tampoco tienen los mismos efectos en el organismo. De forma muy general se pueden distinguir tres grupos:

- Los estimulantes producen sensación de energía y de estar más despierto. Lo son la cocaína y las anfetaminas.
- Los depresores del sistema nervioso central o psicodélicos tienen un efecto tranquilizante y proporcionan una sensación de placidez, que produce una impasibilidad frente a los problemas de la vida. Entre ellos están el cannabis y la heroína y también el alcohol.
- Los alucinógenos o psicodélicos modifican la percepción del mundo. Son, entre otros, el LSD y algunos hongos. Ciertas drogas tienen un efecto mixto, por ejemplo, el éxtasis es estimulante, pero también modifica la percepción. El cannabis, según la dosis y el contexto, puede tener efectos diversos.

Aparte de los efectos directos que producen las drogas, existe otro peligro asociado a ellas, la dependencia, que varía según el producto, el uso y el usuario. Se

desarrolla de manera gradual y puede ser física o psíquica. La dependencia física significa que el organismo necesita droga para funcionar normalmente. Sin ella, aparece el síndrome de abstinencia, con dolores de cabeza, hipertensión, trastornos del ritmo cardíaco, insomnio, temblores, etc. La heroína, por ejemplo, produce una fuerte dependencia física. Sin embargo, todas las drogas pueden generar una dependencia psíquica: cuando se utiliza de manera regular, la persona se puede volver dependiente del efecto que produce la droga y entonces tenderá a consumir la droga de manera compulsiva, aunque no haya síntomas de dependencia

física.

El cannabis, por ejemplo, provoca dependencia psíquica al 8% de los usuarios adultos y al 15% de los adolescentes.

Otro fenómeno asociado al consumo de ciertas drogas es la tolerancia, por la cual el consumidor habitual tiene que ir aumentando la dosis para poder sentir los mismos efectos.

### **Riesgos y personas**

El efecto de una droga está en relación directa con el humor y el estado de ánimo del momento en que se consume. Hay muchas drogas que amplifican estos sentimientos. Un sentimiento difuso de tristeza puede transformarse en una sensación de profunda

### **AYUDA E INFORMACION**

Si se presenta el problema de las drogas es importante conocer los recursos que ofrece la sociedad:

- Centros de asistencia ambulatorios a drogodependientes. Puede acudir cualquier drogado dependiente que reside en su area de influencia. Los equipos profesionales son multidisciplinarios y abarcan desde la acogida a la reinserción social. (CENARESO)
- Unidades de desintoxicación hospitalarias. Desintoxican físicamente a los pacientes en el hospital. Están integradas en la red sanitaria pública.
- Comunidades terpaéuticas. Son centros de internamiento voluntario. Tienen programas integrales que continúan después en los centros de asistencia ambulatoria. Suelen ser privados, aunque concertados con entidades públicas.

depresión. Una leve angustia puede convertirse en pánico intenso. Físicamente también puede haber efectos imprevistos: náuseas, vómitos, caída de la tensión arterial, pérdida de consciencia...

Para ciertas personas las drogas tienen un riesgo especial: personas psíquicamente vulnerables, con enfermedades cardiovasculares o enfermedades psiquiátricas, embarazadas... En las mujeres lactantes la droga puede pasar a través de la leche.

Algunas drogas tienen un riesgo especialmente alto de muerte en caso de sobredosis. Otras veces, como suele ocurrir con las pastillas de éxtasis, el producto está adulterado o el consumidor ha tomado varias drogas a la vez, con un riesgo y unas consecuencias muchas veces imprevisibles. Las drogas influyen en la percepción, la concentración y los reflejos y conllevan riesgo al conducir vehículos o al manejar máquinas peligrosas. Los resultados escolares también se pueden resentir. Los riesgos varían, además, según el modo de administración. Las jeringas compartidas pueden transmitir infecciones, sobre todo hepatitis B y sida.

Para algunas personas la droga acaba convirtiéndose en el centro de su vida. Si a

esto se añade el descuido de la alimentación, de su trabajo y de los contactos sociales, la decadencia física y psíquica pueden ser muy rápidas.

## **Cannabis, la más popular**

El cannabis o cáñamo es la droga ilegal que más consumen los adolescentes. Fuman **porros** hechos con resina de cannabis (hachis, china, mierda) o con sus flores (maría, hierba, marihuana). Aunque las otras drogas se consumen en menor cantidad, algunas gozan de cierto éxito entre los adolescentes. Son, por ejemplo, el éxtasis y las anfetaminas, muy consumidas en las discotecas y en las fiestas. Hoy en día el consumo de heroína es marginal entre los adolescentes.

- Según los datos del Ministerio de Sanidad y Consumo, el consumo de cannabis entre los jóvenes de 14 a 18 años ha ido en aumento entre los años 1994 y 2004, hasta pasar de 12,4 al 25,1%. El consumo de cocaína (la segunda droga ilegal más consumida) se triplicó, del 1,1 al 3,8%. Mientras que el consumo de tabaco y alcohol, drogas legales, permaneció relativamente constante, aunque ha seguido siendo mayor que el de las drogas ilegales.

Muchos piensan que el

consumo de cannabis lleva directamente a consumir otras drogas como la heroína. Sin embargo, parece que esto no se corresponde siempre con la realidad. Es verdad que la mayoría de los consumidores de las denominadas a veces "drogas duras" empezaron fumando porros, pero también es cierto que muchos consumidores de cannabis suelen dejar de consumirlo antes de cumplir los 30 años de edad.

No se puede decir que el cannabis sea la causa del paso a otras drogas, aunque a veces facilite el paso hacia ellas. Lo que sí parece claro es que cada vez es más frecuente el policonsumo de cannabis, cocaína, alcohol y drogas de síntesis ligado a un ambiente festivo o de ocio.

## **Padres prevenidos**

El perfil del consumidor de drogas está cambiando. El consumo de cannabis y de nuevas drogas como el éxtasis ha aumentado entre los jóvenes de todos los estratos sociales. Es urgente hacer campañas de prevención dirigidas a jóvenes, padres y profesores, para que todos conozcan los riesgos. También es necesario que las administraciones públicas se comprometan con la prevención y el tratamiento de las drogodependencias en

## CANNABIS



**Origen:** vegetal.

**Uso:** se fuma, se toma, se bebe.

**Dependencia:** psíquica moderada (aumenta con el consumo repetido).

**Necesidad de aumentar la dosis:** no, excepto en consumo repetido.

**Categoría:** depresor del sistema nervioso central.

**Efectos habituales:** relajación, refuerzo del estado anímico actual, cambio de la percepción, hilaridad incontrolable, necesidad de comer, sobre todo, dulces.

**Reacción adversa o sobredosis:** ansiedad, pánico, trastornos de concentración y memoria.

**Efectos a largo plazo:** trastornos psíquicos en personas predispuestas.

## COCAINA



**Origen:** vegetal.

**Uso:** se aspira, se inyecta, se fuma.

**Dependencia:** psíquica fuerte.

**Necesidad de aumentar la dosis:** sí.

**Categoría:** estimulante.

**Efectos habituales:** aumento de la energía y de la resistencia, inhibe el apetito, exuberancia, sensación de poder y de confianza en sí mismo.

**Reacción adversa o sobredosis:** comportamiento violento, psicosis, trastornos cardíacos.

**Efectos a largo plazo:** infección del tabique nasal (si se aspira), pérdida de peso, insomnio, angustia, paranoia, agresividad...

## ANFETAMINAS



**Origen:** sintético.

**Uso:** se toman, se aspiran, se inyectan.

**Dependencia:** psíquica fuerte y física moderada.

**Necesidad de aumentar la dosis:** sí.

**Categoría:** estimulante.

**Efectos habituales:** aumento de la energía, ausencia de cansancio, inhibe el apetito, euforizante, confianza en sí mismo, locuacidad.

**Reacción adversa o sobredosis:** desvanecimientos, coma, trastornos cardíacos, convulsiones, etc.

**Efectos a largo plazo:** agotamiento, insomnio, malnutrición, alucinaciones, trastornos psíquicos.

## EXTASIS



**Origen:** sintético.

**Uso:** se toma.

**Dependencia:** psíquica sobre todo.

**Necesidad de aumentar la dosis:** no.

**Categoría:** estimulante y psicodélica.

**Efectos habituales:** euforia, simpatía, extroversión, necesidad de comunicarse, aumento de la sensualidad, deseo de tocar y de ser tocado.

**Reacción adversa o sobredosis:** confusión, angustia, efectos imprevisibles en presencia de otras sustancias.

**Efectos a largo plazo:** trastornos psíquicos, de memoria, del sueño, problemas de concentración, depresión, paranoia.

## HONGOS ALUCINÓGENOS



**Origen:** vegetal.

**Uso:** se toman.

**Dependencia:** débil.

**Necesidad de aumentar la dosis:** no.

**Categoría:** psicodélica.

**Efectos habituales:** refuerzan el estado de ánimo actual, alucinaciones visuales, modificación de la percepción del tiempo y del espacio.

**Reacción adversa o sobredosis:** ansiedad, pánico.

**Efectos a largo plazo:** trastornos psíquicos en algunas personas (angustia, psicosis).

## LSD



**Origen:** sintético.

**Uso:** se toma (a menudo en un trozo de papel impregnado).

**Dependencia:** débil.

**Necesidad de aumentar la dosis:** no.

**Categoría:** psicodélica.

**Efectos habituales:** alucinaciones, refuerza el estado de ánimo actual, modificación de la percepción del tiempo y del espacio ("viaje").

**Reacción adversa o sobredosis:** ansiedad, pánico.

**Efectos a largo plazo:** riesgo para personas inestables, depresivas o angustiadas. Trastornos psíquicos en personas predispuestas.

## HEROÍNA



**Origen:** vegetal.

**Uso:** se inhala, se inyecta y se fuma.

**Dependencia:** muy fuerte, tanto psíquica como física.

**Necesidad de aumentar la dosis:** sí.

**Categoría:** depresor del sistema nervioso central.

**Efectos habituales:** disminución del dolor y de la angustia, euforia pasajera, impasibilidad.

**Reacción adversa o sobredosis:** depresión respiratoria, edema de pulmón, puede ser mortal.

**Efectos a largo plazo:** trastornos menstruales, malnutrición, infecciones a causa de la inyección, apatía.

los centros de salud u otros servicios y en el ámbito escolar.

La familia y la escuela son muy importantes en el desarrollo del adolescente, por eso el trabajo educativo debe ser conjunto. En la prevención lo más eficaz es el diálogo y la información. No existen recetas milagrosas para prevenir comportamientos perjudiciales. Pero reducir al mínimo los factores de riesgo es un gran paso. Es importante empezar durante la infancia y proporcionar al niño una estructura psicológica fuerte, de manera que, ya adolescente, sepa decir no cuando sea necesario. Ciertas

## DISOLVENTES (pegamento, gas de mechero...)



**Origen:** sintético.

**Uso:** se inhalan.

**Dependencia:** psíquica fuerte.

**Necesidad de aumentar la dosis:** sí.

**Categoría:** psicodélica y depresor del sistema nervioso central.

**Efectos habituales:** borrachera eufórica, hilaridad, modificación de la percepción del tiempo y del espacio, alucinaciones.

**Reacción adversa o sobredosis:** pérdida de la conciencia, caída de tensión, paro cardíaco, vómitos (con riesgo de asfixia, si hay pérdida de conciencia).

**Efectos a largo plazo:** toxicidad hepática, renal y en la médula ósea, daños cerebrales.

situaciones favorecen que un joven sea problemático: padres autoritarios o demasiado permisivos, dificultades de integración, no saber superar las frustraciones, baja autoestima, malos resultados escolares.

Uno de los primeros puntos que debe tener claro el niño es la importancia de los límites y las reglas. El adolescente que desde pequeño cree poder conseguirlo todo fácilmente, no será capaz de reaccionar ante situaciones difíciles. Explíquese las normas que impone como padre, sin ser demasiado autoritario, y hágale ver que son modelos sociales de comportamiento.

No olvide hacerle críticas positivas para reforzar la autoestima. Evite decir una cosa y hacer la contraria. Su ejemplo es fundamental. Otro aspecto importante que no debe descuidarse es la confianza, para que los hijos puedan contar con sus padres en los momentos difíciles de su vida. Para propiciarla, es necesario el diálogo y la atención. No sólo es imprescindible que sus hijos sepan que usted está ahí y que se preocupa por ellos, también es necesario que se involucre en sus asuntos, sin agobiarlos y siempre respetando su intimidad. Un buen comienzo sería participar con sus hijos en actividades

extraescolares. El diálogo en casa es fundamental para no perder el contacto con el adolescente.

Los temas de conversación no deben censurarse, por muy incómodos que sean. Si tiene dudas, busque información, pero no deje ninguna pregunta sin contestar. Noticias, libros y películas son excusas perfectas para abordar un asunto tan delicado como el de las drogas. Es importante que advierta a su hijo sobre los peligros que conlleva su consumo.

Y recuerde: cuando un adolescente tome sus propias decisiones y acepta las consecuencias, aprende a asumir responsabilidades.