

# Capítulo I. Conceptos básicos sobre adicciones

## Competencia:

Al término de este capítulo:

Explicarás los conceptos básicos, los daños y riesgos asociados al consumo de drogas, así como sus mitos y realidades.

## Resultados de aprendizaje:

- Describirás los conceptos básicos sobre adicciones.
- Identificarás los daños y riesgos vinculados con el consumo de drogas.
- Identificarás los mitos y realidades sobre las drogas.

## Introducción

Uno de los problemas que enfrenta nuestro país en materia de salud y bienestar social es el consumo de drogas legales e ilegales por un amplio sector de la población debido, por una parte, a que estas sustancias alteran el funcionamiento del cuerpo, la mente, el comportamiento y la interacción con otros y, por otra, a que su uso puede generar adicción y daños severos.

No obstante que el fenómeno es complejo, es posible entender sus conceptos básicos, los daños y riesgos que genera, así como los mitos y realidades que lo rodean, para posteriormente llevar a cabo acciones preventivas dirigidas a lograr una mejor calidad de vida. Por ello, como promotor de "Nueva Vida", iniciarás tu formación con la adquisición de conocimientos sobre estos temas.



## ¿Qué es una droga?

**Instrucciones:** Reflexiona sobre las ideas y sentimientos que tienes al escuchar la palabra "droga"; posteriormente escribe tu propia definición.

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Qué es una droga?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) droga es “toda sustancia que, introducida en un organismo vivo, pueda modificar una o varias de sus funciones”.

En 1982, la OMS intentó delimitar cuáles eran las sustancias que producían dependencia y declaró como droga “aquella con efectos psicoactivos (capaz de producir cambios en la percepción, el estado de ánimo, la conciencia, y el comportamiento) susceptible de ser auto-administrada”.

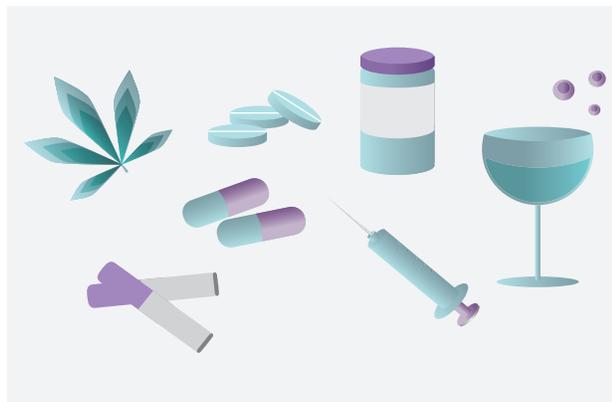
Actualmente, y desde la perspectiva médica y científica, se utiliza el vocablo *droga* para referirnos a un gran número de sustancias que cumplen las siguientes condiciones:

Que, introducidas en un organismo vivo, son capaces de alterar una o varias de las funciones psíquicas de éste.

Inducen a las personas que las toman a repetir su auto-administración, por el placer que generan.

No tienen ninguna indicación médica y, si la tienen, pueden utilizarse con fines no terapéuticos.

## Tipos de drogas y sus efectos

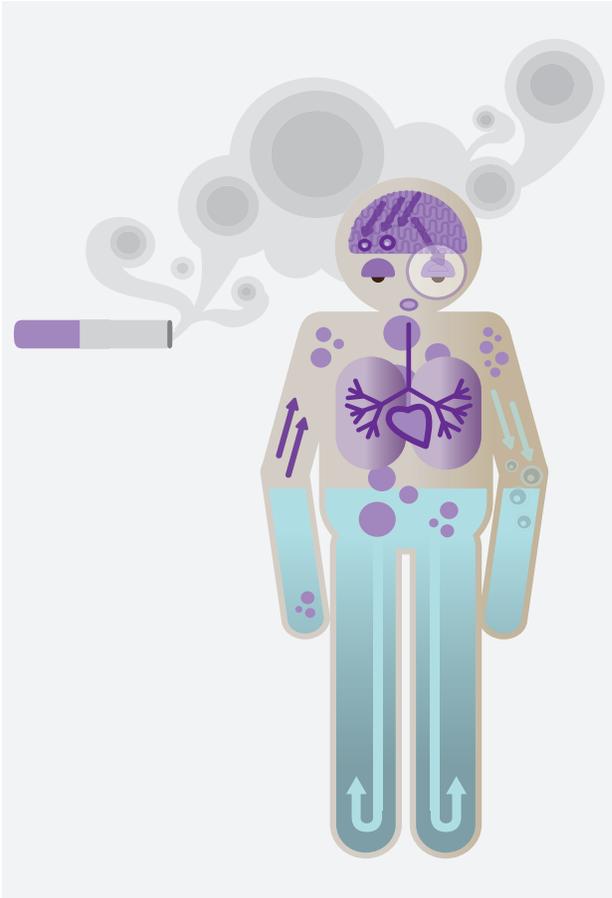


### Tabaco

Es una planta originaria de América cuyo uso ha dejado de ser curativo y ceremonial. Esta droga se considera dentro de la clasificación de los estimulantes; su principio activo es la nicotina, que tiene una gran variedad de efectos complejos y, a veces, impredecibles tanto en la mente como en el cuerpo; es la responsable de la adicción al tabaco.

Además de la nicotina, el humo del tabaco contiene alquitrán, que provoca cáncer de pulmón y de otros órganos. En el humo del cigarrillo se han identificado más de 4 mil sustancias tóxicas entre las que se encuentran monóxido de carbono, amonio, plutonio, etc. Aproximadamente 40 de estas sustancias, como el benceno, el níquel y el polonio, tienen potencial cancerígeno.

¿Cuáles son los efectos inmediatos de su consumo?



La nicotina causa una descarga de dopamina en las áreas del cerebro que controlan el placer y la motivación. En contraste, también puede producir efectos sedantes, dependiendo de la dosis consumida y del nivel de excitación del sistema nervioso del fumador.

Al fumar tabaco, la nicotina se distribuye en el organismo, llegando al cerebro diez segundos después de la inhalación.

Con la exposición a la nicotina, se estimula la producción de adrenalina, provocando una descarga de glucosa que incrementa la presión sanguínea, la respiración y el ritmo cardíaco.

¿Cuáles son las consecuencias físicas del consumo reiterado?

La exposición continua al tabaco está asociada con las siguientes enfermedades:

- Cáncer de pulmón, boca, faringe, esófago, estómago, páncreas, cérvico-uterino, renal y/o vesícula.
- Del sistema respiratorio, como bronquitis crónica, asma y enfisema.
- Del corazón, como deficiencia coronaria (falta de afluencia de sangre al órgano, lo que ocasiona infarto).
- Padecimientos cerebro-vasculares, derrames cerebrales, aneurisma (deformación o incluso rotura de las paredes vasculares) y problemas circulatorios e hipertensión (presión arterial alta).
- Embolias y accidentes cardio y cerebro-vasculares, sobre todo en mujeres que fuman y toman anticonceptivos.
- Resequedad de la piel, arrugas prematuras y pérdida de piezas dentales.
- Molestias vinculadas con la menstruación que se relacionan con menopausia temprana, algunos casos de esterilidad o concepción retardada.
- Disfunción eréctil (impotencia sexual); el consumo de tabaco es una de sus causas más frecuentes.

El consumo del tabaco provoca enfermedades respiratorias, cardio y cerebro-vasculares, cáncer de diversos tipos, problemas en el embarazo, entre otros efectos y repercusiones.

Se debe tomar en cuenta que los fumadores pasivos, es decir, aquellas personas que están expuestas involuntariamente al humo de tabaco en cualquier sitio cerrado o que conviven con individuos que fuman, pueden sufrir diversos daños, tales como cáncer pulmonar, enfermedades cerebro-vasculares, asma, padecimientos respiratorios, problemas de oído, etcétera.

Algunas investigaciones han demostrado que la inhalación involuntaria incrementa la gravedad en los casos de asma infantil y la posibilidad de sufrir síndrome de muerte súbita (muerte

repentina de un niño menor de un año de edad, también conocida como muerte de cuna).

*¿Afecta fumar durante el embarazo?*

El consumo de tabaco eleva el riesgo de que el feto experimente retraso en el desarrollo, además de que la madre tenga parto prematuro, abortos espontáneos, niños de bajo peso, muerte fetal (desde las 20 semanas de gestación hasta el momento del parto), muerte neonatal (desde el nacimiento hasta los primeros 28 días), así como muerte súbita.

Cuando las madres fuman durante el embarazo, aumenta su probabilidad de tener hijos con trastornos de déficit de atención e hiperactividad (niños extremadamente inquietos).

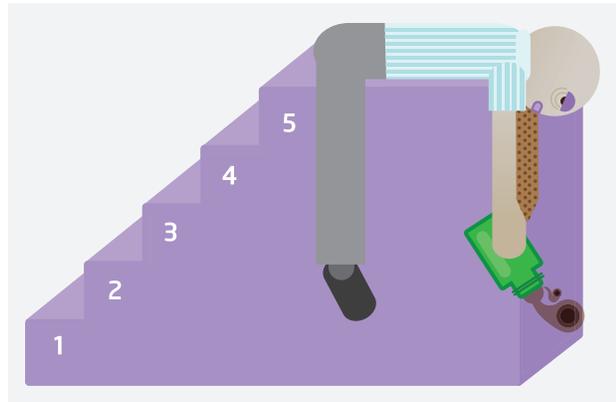
## Alcohol

Este depresor del sistema nervioso central es la droga legal de más alto consumo y cuenta con un mayor número de adictos, debido a que las bebidas que lo contienen gozan de gran aceptación social y su consumo se encuentra muy arraigado en nuestra cultura.

El alcohol etílico que contienen las bebidas se produce durante la fermentación de los azúcares por las levaduras y es el que provoca la embriaguez.

El consumo de alcohol es aceptado socialmente; sin embargo, tiene consecuencias físicas, familiares y sociales muy importantes.

*¿Cuáles son los efectos inmediatos del consumo de las bebidas alcohólicas?*



Los efectos se presentan en una secuencia de cinco etapas, siempre que el individuo continúe bebiendo y de acuerdo con la cantidad y el tipo de bebida ingerida, así como el volumen de alimentos que se encuentran en el estómago, el sexo y el peso corporal de la persona y las circunstancias en que se bebe:

**Primera:** el sujeto se ve relajado, comunicativo, sociable y desinhibido debido a que el alcohol deprime primero los centros nerviosos que controlan la inhibición de los impulsos, por lo que la conducta se libera y el individuo parece excitado.

**Segunda:** su conducta es esencialmente emocional, presenta problemas de juicio y de coordinación muscular, así como trastornos de la visión y del equilibrio.

**Tercera:** el individuo experimenta confusión mental, se tambalea al caminar, tiene visión doble y reacciones variables del comportamiento: pánico, agresividad o llanto, además de serias dificultades para pronunciar adecuadamente las palabras y para comprender lo que oye.

**Cuarta:** no puede sostenerse en pie; sufre vómitos, incontinencia de la orina y aturdimiento; está cerca de la inconsciencia.

**Quinta:** inconsciencia, ausencia de reflejos. El individuo puede entrar en estado de coma que puede llevarlo a la muerte por una parálisis respiratoria.

Cuando una persona ingiere una copa, el 20% del alcohol presente en esa bebida es absorbido en forma inmediata a través de las paredes del estómago y pasa directamente a la sangre. El otro 80% es absorbido lentamente y también lo hace desde el intestino delgado para circular en la sangre. Si la ingestión de bebidas alcohólicas se detiene o continúa en forma moderada, las concentraciones de alcohol en la sangre se mantendrán bajas, pues un hígado sano podrá metabolizarlas y eliminarlas a través de la orina y el aliento. Sin embargo, cuando la velocidad de ingestión y la cantidad tomada rebasan la capacidad de eliminación, se alteran la coordinación muscular y el equilibrio, se obstaculizan la memoria y el juicio y se puede llegar a estados de intoxicación que ponen en riesgo la vida.

*¿Cuáles son las consecuencias físicas del consumo reiterado de alcohol?*

Después de un tiempo de abusar del consumo de bebidas alcohólicas ocurre un deterioro gradual en diversos órganos como estómago, hígado, riñones y corazón, así como en el sistema nervioso.

Existe una serie de enfermedades que se relacionan con el consumo reiterado de bebidas alcohólicas; la mayoría de ellas son causas principales de mortalidad en nuestro país, como la cirrosis hepática y los padecimientos cardíacos.

Algunos estudios señalan que quienes se inician en el abuso de las bebidas alcohólicas desde jóvenes tienen una expectativa de vida cinco o diez años menor que quienes no siguen esta conducta.

*¿Cuáles son las consecuencias sociales del abuso de bebidas alcohólicas?*

El abuso de bebidas alcohólicas tiene diversas consecuencias sociales, como por ejemplo accidentes de tránsito, peleas, ausentismo laboral/escolar, accidentes laborales, violencia y maltrato intrafamiliar, disolución del núcleo familiar, entre otras.<sup>1</sup>

*¿Afecta beber alcohol durante el embarazo?*

El alcohol es una de las drogas más peligrosas para la mujer embarazada, especialmente durante los primeros meses, ya que se transforma en sustancias dañinas para las células que son absorbidas por el feto.

Tomado en cantidades abundantes, el alcohol aumenta el riesgo de que nazcan niños con defectos como el síndrome alcohólico fetal, que implica la formación de un cráneo pequeño, facciones anormales, así como retardo físico y mental. Consumir bebidas alcohólicas al final del embarazo también puede afectar al feto. Los médicos están de acuerdo en que la mujer debe abstenerse de tomar alcohol desde el momento en que decide embarazarse, o por lo menos desde que sabe que está encinta.

<sup>1</sup> El capítulo III aborda más ampliamente dichas consecuencias.

## Otras sustancias psicoactivas estimulantes o depresoras del sistema nervioso central

El siguiente cuadro sintetiza tanto los efectos como las repercusiones de las principales sustancias psicoactivas:

Sustancia psicoactiva	Efectos	Repercusiones
<b>Estimulantes</b>		
<b>Cocaína.</b> Popularmente conocida como <i>polvo, nieve, talco, perico</i> o <i>pase</i> . El crack es un derivado de la base con la que se produce la cocaína, que genera una reacción rápida al ser fumado. La cocaína se obtiene de una planta llamada coca; tiene el aspecto de un polvo esponjoso, blanco y sin olor.	Euforia, excitación, ansiedad, hablar con exageración, dilatación de pupilas, aumento de la presión sanguínea, alucinaciones y delirios de persecución.	Pérdida de peso, debilidad física, convulsiones, alucinaciones, excitabilidad, trastornos circulatorios, perforación de tabique nasal y muerte por insuficiencia cardíaca.
<b>Anfetaminas y metanfetaminas.</b> Conocidas también como <i>anfetás, corazones, elevadores, hielo, tacha, píldora del amor, cranck, éxtasis, speed, fuego, vidrio, cruz blanca, cristal</i> o <i>ice</i> . Se presentan en tabletas o cápsulas de tamaño, forma y color diferentes. Se trata de potentes estimulantes fabricados en laboratorio que se venden por lo general en trozo o en polvo, de forma que pueden ser inhalados, tragados, inyectados o fumados mediante una pipa.	Excitación, hiperactividad, temblor de manos, sudoración abundante, insomnio, disminución del apetito, angustia, nerviosismo y depresión. Su efecto es muy rápido (unos cuantos segundos), lo que intensifica la sensación de energía acelerada y de que “todo se puede hacer”; cuando disminuye el efecto (“el bajón”) se puede experimentar paranoia y agresión.	Irritabilidad, agresividad, fiebre, euforia, resequead de boca y nariz, náuseas, vómito, temblor, convulsiones, trastornos del pensamiento, alucinaciones, delirios de persecución y alteraciones cardíacas. El uso crónico genera alucinaciones, desórdenes mentales y emocionales, e incluso la muerte.
<b>Éxtasis.</b> Conocida popularmente como <i>adam, éxtasis y X-TC, X, Rola</i> , o <i>la droga del amor</i> . Es una droga de diseño de laboratorio (generalmente clandestino) derivada de las anfetaminas, que de acuerdo con su composición, puede tener propiedades alucinógenas. Se toma en forma de tabletas, cápsulas o polvo.	Sensación de armonía y desinhibición, lo que favorece la empatía. En dosis pequeñas hace que el individuo se sienta alerta, sereno, amistoso y sociable, y disminuye la sensación de fatiga; a lo que se suma una intensa sed y mayor sensibilidad a las percepciones sensoriales.	Aceleración del ritmo cardíaco; puede provocar deshidratación y calambres musculares. Se altera la percepción del tiempo y la capacidad de concentración y coordinación; induce crisis de ansiedad y ataques de pánico, insomnio, falta de apetito e irritabilidad o, por el contrario, sueño y depresión.
<b>Depresores</b>		
<b>Derivados del opio ( morfina, heroína y codeína).</b> También llamados estupefacientes o <i>reina, jinete del Apocalipsis, azúcar morena, dama blanca, nieve, poderosa</i> o <i>H</i> (hache). Se elaboran a partir de la goma de opio, que a su vez se extrae de una flor llamada adormidera o amapola. Se tratarán en conjunto, dado que sus representaciones, efectos y repercusiones son muy semejantes. Se encuentran en forma de polvo blanco muy fino o, cuando su fabricación es imperfecta, de color amarillento, rosado o café, de consistencia áspera. También se pueden presentar en forma de tabletas o pequeños bloques y en jarabe.	Calman el dolor; motivo por el que, sobre todo la morfina, se utiliza en medicina como un potente analgésico. Provoca mirada extraviada, contracción pupilar, euforia y posteriormente una sensación de “desconexión” respecto del dolor y las preocupaciones sociales; relajación y bienestar, y un mayor grado de sociabilidad. Luego, el usuario se vuelve solitario y se desconecta del medio circundante. Paralelamente puede ocasionar náuseas y vómito, sensación de calor, pesadez de los miembros, inactividad similar al estupor y depresión.	Desnutrición, sudoración, temblores, infecciones por el uso de jeringas y agujas no esterilizadas, hepatitis, abscesos en hígado, cerebro y pulmones; deterioro personal y social.

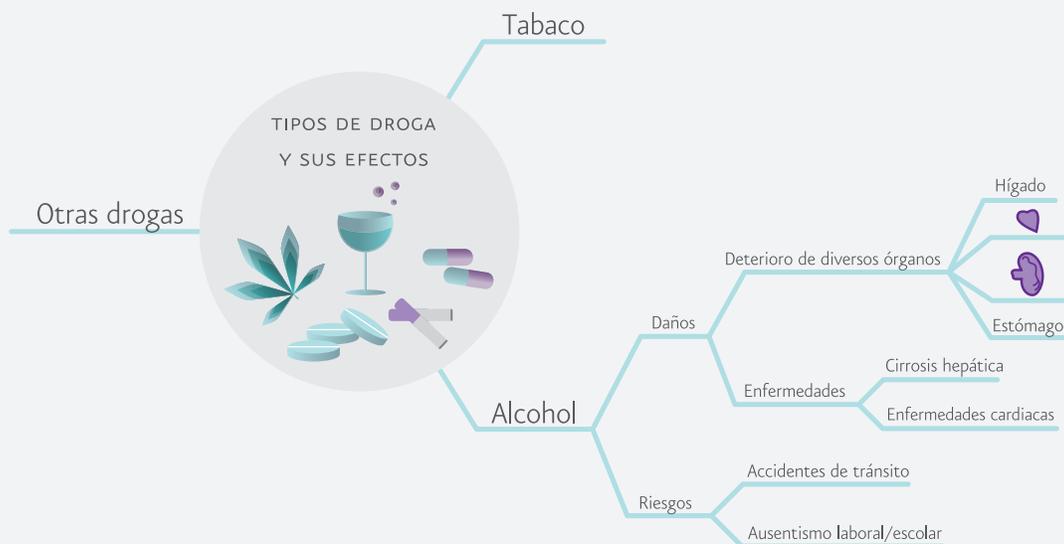
Sustancia psicoactiva	Efectos	Repercusiones
<b>Tranquilizantes</b> ( <i>pastas, roche, pastillas, rufis</i> ). Son medicamentos que se encuentran en forma de tabletas de diferentes tamaños y colores; también en ampollitas ingeribles o inyectables.	Se usan para calmar y reducir estados transitorios de ansiedad provocando sueño, como relajantes musculares y anticonvulsivos. Sus efectos son parecidos a los que producen los derivados del opio, aunque en la intoxicación aguda ocurre, además, visión borrosa, falta de coordinación y contracción pupilar, así como movimientos oculares descontrolados, confusión mental, alucinaciones, excitación, disminución de los reflejos, agresividad, coma y depresión respiratoria; lo que puede llevar a la muerte.	Provocan uso compulsivo o dependencia física y violencia, disminución de la motivación y apatía general. Pueden ocasionar convulsiones, nerviosismo, delirios, náuseas, vómitos y, si se combinan con alcohol, la muerte.
<b>Inhalables.</b> También conocidas como <i>chemo, cemento, mona, activo, pvc, goma, thinner, o gasolina</i> . Son una serie de sustancias químicas volátiles (que se desplazan por el aire) de uso casero, comercial o industrial.	Sensación de hormigueo y mareo, visión borrosa, zumbido en los oídos, dificultad para articular palabras, inestabilidad en la marcha, sensación de flotar, pérdida de las inhibiciones, agresividad y alucinaciones.	Vómito, sueño, temblores, respiración rápida y superficial, irregularidad en el latido cardíaco, convulsiones y destrucción neuronal.
Alucinógenos		
<b>Marihuana.</b> Se le conoce también como <i>pasto, hierba, mota, toque, sin semilla</i> . Se obtiene de una planta llamada <i>cannabis</i> , cuyas hojas de color verde, largas, estrechas y dentadas son trituradas; en ocasiones se mezclan las semillas y tallos de la planta. Comúnmente se fuma en cigarrillos elaborados en forma rudimentaria. El hachís es una preparación de la resina gomosa de las flores de las plantas hembra de la <i>cannabis</i> .	Enrojecimiento de ojos, incremento de la frecuencia cardíaca, risa incontrolable sin motivo aparente, habla exagerada, exaltación de la fantasía, sueño, sensación de que el tiempo transcurre lentamente y hambre.	Trastornos de la memoria, sudoración, sueño, apatía, desinterés, disminución de la motivación, deterioro de las relaciones interpersonales. Su abuso puede desencadenar "trastornos mentales" latentes.
<b>Peyote</b> ( <i>cactus, mezcla, botones</i> ). Es una cactácea cuyo principal ingrediente activo es la mezcalina, responsable de los efectos que produce; se presenta en cápsula o en líquido color café que se bebe.	Dilatación de las pupilas, temblor de manos y fobia (sensibilidad a la luz); alucinaciones visuales, táctiles y auditivas; desorientación espacio-temporal y trastornos del pensamiento.	Angustia, depresión, delirios de persecución, cambios súbitos de estados de ánimo, confusión, agresividad, temblores, fiebre, alteraciones mentales con reacciones psicóticas.
<b>Hongos (Psilocibina).</b> Popularmente conocidos como <i>hongos mágicos</i> o <i>alucinógenos</i> , son plantas que crecen en lugares húmedos; la psilocibina es la sustancia que provoca los efectos alucinógenos. Pueden ser ingeridos en forma natural, en polvo o como solución. Dentro de esta categoría también se incluyen al PCP o polvo de ángel (un anestésico).	Alteraciones de la percepción, incapacidad para distinguir la realidad de la fantasía, alucinaciones, actos auto-destructivos y reacciones de pánico; temblor de manos, dilatación de las pupilas y gran sensibilidad de los ojos a la luz.	Pérdida de contacto con la realidad, angustia, delirios de persecución, trastornos de la motivación, dificultad para resolver problemas simples, alteraciones prolongadas de las funciones mentales y reacciones psicóticas.
<b>Dietilamida del ácido lisérgico.</b> Más conocida como <i>LSD, cubo de azúcar, ácidos, cielo azul</i> o <i>rayo blanco</i> , se obtiene de un hongo llamado <i>cornezuelo</i> de centeno. Comúnmente tiene la apariencia de un líquido incoloro, inodoro e insaboro; también puede encontrarse en polvo, en píldoras blancas o de color, tabletas y cápsulas en forma ovalada y de tono gris plateado que se ingieren.	Alucinaciones visuales, auditivas y táctiles; variaciones extremas de estado de ánimo, disminución de la temperatura corporal, aumento de la frecuencia cardíaca, temblor de manos, sudoración, "carne de gallina"; dificultad para distinguir entre la realidad y la fantasía, ideas delirantes. Se sufren distorsiones de la imagen del propio cuerpo, lo que puede provocar ataques de pánico.	Trastornos del aprendizaje y del razonamiento abstracto, alteraciones de la memoria y la atención, deterioro de las habilidades académicas. Las alucinaciones pueden reaparecer espontáneamente (sin consumir la droga) días y hasta meses después de la última dosis.



## Tipos de drogas y sus efectos

**Instrucciones:** Completa el siguiente mapa mental sobre los efectos de cada tipo de droga para que organices la información que sabes del tema. Para ello sigue el ejemplo del consumo de alcohol incorporado en el mapa:

1. En el centro se coloca la idea principal “Tipo de drogas y sus efectos”.
2. Escribe todas las ideas que te vengan a la mente sobre la idea principal, colocándolas por ramificaciones (las ramas comprenden una imagen o idea clave escrita sobre una línea, de la cual pueden surgir nuevas ideas). Puedes utilizar palabras, dibujos, imágenes o colores para diferenciarlas.
3. Incluye todas las sustancias (alcohol, tabaco y otras drogas psicoactivas).





¿Cambió tu definición inicial sobre lo que es una droga? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

### ¿Qué es una adicción?

La distinción entre uso y abuso depende en gran medida del carácter legal de la producción, adquisición y uso de las diferentes sustancias con fines de intoxicación.

En el caso de las drogas ilegales, es común considerar que cualquier uso es abuso de la sustancia. El abuso se caracteriza por:

- El consumo continuo de la sustancia psicoactiva a pesar de que el sujeto sabe que tiene un problema social, laboral, psicológico o físico, persistente o recurrente, provocado o estimulado por él; y
- El consumo recurrente de la sustancia en situaciones en que resulta físicamente arriesgado.

El diagnóstico se establece sólo si algunos síntomas de la alteración han persistido durante un mes como mínimo, o bien han aparecido repetidamente por un tiempo prolongado, y cuando el individuo no tiene el diagnóstico de dependencia.

Las definiciones de uso y abuso están en función de la cantidad, frecuencia y consecuencias del consumo, y se miden a través de indicadores tales como la ingestión por persona, los patrones de consumo y los problemas asociados (enfermedades, accidentes, conductas antisociales, etcétera).

La adicción es la dependencia fisiológica y/o psicológica a alguna sustancia psicoactiva legal o ilegal, provocada por el abuso en el consumo, que causa una búsqueda ansiosa de la misma.

También conocida como drogodependencia, fue definida por primera vez por la OMS en 1964, como un estado de intoxicación periódica o crónica producida por el consumo repetido de una droga natural o sintética, cuyas características son:

- Deseo dominante de continuar tomando la droga y obtenerla por cualquier medio.
- Tendencia a incrementar la dosis.
- Dependencia física y generalmente psicológica, con síndrome de abstinencia si se retira la droga.
- Efectos nocivos para el individuo y para la sociedad.

Más tarde, en 1982, la OMS definió a la dependencia como un síndrome que implica un esquema de comportamiento en el que se establece una gran prioridad para el uso de una o varias sustancias psicoactivas determinadas, frente a otros comportamientos considerados habitualmente como más importantes.

El problema de las adicciones tiene diversas causas:

Individuales	Familiares	Sociales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Predisposición física.</li> <li>• Baja autoestima.</li> <li>• Poca tolerancia a la frustración.</li> <li>• Sentimientos de soledad.</li> <li>• Estados depresivos.</li> <li>• Deseo de experimentar sensaciones “fuertes”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desintegración del núcleo familiar por separación, divorcio o muerte de alguno de los cónyuges.</li> <li>• Disfuncionalidad caracterizada por problemas de comunicación, mensajes contradictorios, rigidez en los roles, abandono afectivo o sobreprotección.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponibilidad y fácil acceso a las sustancias psicoactivas.</li> <li>• Movimientos migratorios.</li> <li>• Transculturación.</li> <li>• Hacinamiento.</li> <li>• Pocas oportunidades para el empleo, la educación y la recreación.</li> <li>• Publicidad que se hace a bebidas alcohólicas y tabaco.</li> </ul>

Es importante señalar que ninguno de los factores referidos es el responsable directo del problema; es la relación que se presente entre ellos la que propicia o favorece que un individuo se inicie y/o se mantenga en el consumo de alguna droga. Será el propio individuo quien decida consumirla o no; resulta determinante la decisión que tome, por lo que es necesario que desarrolle determinadas habilidades que le servirán como base para afrontar los factores de riesgo que se le presenten.

## Fases del proceso adictivo

La dependencia a sustancias psicoactivas conlleva a un patrón desadaptativo de consumo que se manifiesta en un deterioro o malestar clínicamente significativos, expresado por tres (o más) de los síntomas siguientes en algún momento de un periodo continuado de doce meses:

**Tolerancia:**  
 a) Necesidad de aumentar la dosis de la sustancia para conseguir el efecto deseado.  
 b) El efecto disminuye aun consumiéndola constantemente.

**Abstinencia:**  
 a) El síndrome de abstinencia característico de la sustancia (ansiedad, temblores, etc.)  
 b) Se administra la misma sustancia (o una parecida) para aliviar o evitar los síntomas de abstinencia.

**La sustancia es administrada** con frecuencia en cantidades mayores o por un periodo más largo.

**Se continúa administrando la sustancia** a pesar de tener conciencia de problemas psicológicos o físicos persistentes.

**Reducción de actividades** sociales, laborales o recreativas debido al consumo de la sustancia.

**Deseo persistente o esfuerzos infructuosos** de controlar o interrumpir el consumo de la sustancia (se emplea mucho tiempo en la obtención de la sustancia, consumo o recuperación de sus efectos).

## Daños y riesgos asociados al consumo de drogas

Por lo general, la mayor parte de los efectos que ocasiona la ingestión de sustancias psicoactivas (aquellas que estimulan y/o deprimen el sistema nervioso central) pasan inadvertidos para el consumidor, ya que pueden variar desde un leve estado de euforia hasta el aturdimiento. El consumo de sustancias modifica las capacidades físicas, mentales y conductuales, independientemente de su grado de intoxicación. Sin embargo, el tipo y la magnitud de sus efectos son complejos; dependen de la interacción entre el individuo, la droga y el ambiente en que ocurre el consumo.



En este sentido, el estado emocional del individuo en el momento del consumo, factores como sexo, peso, talla y edad; la frecuencia, las ocasiones y las circunstancias en las que ocurre, así como las expectativas de las personas que rodean al consumidor, determinan que los efectos de las drogas sean más o menos graves.

El consumo frecuente puede tener importantes consecuencias, como por ejemplo la dependencia y los padecimientos del hígado que se presentan sin importar las circunstancias, aun sin que se llegue a una intoxicación evidente.

Las consecuencias sociales, por su parte, son diversas, dependiendo de la situación; es decir, varían según la cantidad ingerida, si se llega a la intoxicación o incluso si dicho consumo es regular o no.

La intoxicación aguda es también un factor de riesgo importante, pues puede provocar accidentes y violencia, así como de problemas económicos, estos últimos provocados por ausentismo laboral y disminución de la productividad, además de que los adictos utilizan sus ingresos en la compra de droga.

Existen otros tipos de consecuencias que inciden en los ámbitos individual, familiar y social y que se manifiestan cuando la persona consume drogas en situaciones en las que debería estar “sobrio”. Enseguida se describen con más detalle.

Consecuencias individuales según el patrón de consumo	
CONSUMO EXCESIVO EN EPISODIOS AGUDOS (alto consumo ocasionalmente)	CONSUMO EXCESIVO CRÓNICO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accidentes y violencia.</li> <li>• Problemas legales.</li> <li>• Intoxicación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incremento de la mortalidad prematura por diversas causas.</li> <li>• Es un factor de riesgo de hipertensión (presión arterial alta), de diversos tipos de cáncer, cirrosis hepática, complicación de otras enfermedades, como diabetes y padecimientos gastrointestinales.</li> </ul>

Consecuencias sociales según patrón de consumo	
EPISODIOS DE CONSUMO AGUDO	CONSUMO EXCESIVO CRÓNICO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accidentes de tránsito.</li> <li>• Hechos violentos.</li> <li>• Daños a la salud de otros individuos.</li> <li>• Daños a los bienes y a la propiedad.</li> </ul>	<p><b>Trabajo/escuela:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausentismo.</li> <li>• Accidentes.</li> <li>• Bajo rendimiento y productividad.</li> </ul> <p><b>Familia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disolución del núcleo y la armonía familiar.</li> <li>• Violencia, descuido y maltrato a los hijos y al cónyuge.</li> <li>• Trastornos de conducta, maduración y desarrollo de los hijos.</li> <li>• Deserción escolar de los hijos.</li> <li>• Rechazo al consumidor y a su familia.</li> <li>• Incremento de los problemas de salud de los hijos y del cónyuge.</li> <li>• Problemas económicos y laborales.</li> </ul> <p><b>Costo económico para la sociedad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tratamiento y rehabilitación de consumidores de drogas (disminución de recursos para otros servicios médicos).</li> <li>• Gasto en instituciones de asistencia social.</li> </ul>



## Daños y riesgos asociados al consumo de drogas

**Instrucciones:** Describe brevemente las consecuencias asociadas al consumo de drogas.

---

---

---

---

---

### Mitos y realidades sobre las drogas

El vertiginoso aumento en el uso y abuso de las drogas ha provocado la aparición de una gran cantidad de información acerca del tema que no siempre es verdadera. A continuación se revisan algunos mitos y realidades:

#### Sobre el tabaco

- *El fumar sólo daña a quien consume.*

**Falso.** Quienes fuman afectan a los que conviven con ellos, por ejemplo a los cónyuges y los hijos. Como se mencionó, los hijos de padres fumadores pueden padecer más infecciones respiratorias y problemas del oído, crisis de asma frecuentes y severas, predisposición a bronquitis y neumonías; en tanto que en los recién nacidos es común el síndrome de muerte súbita. Los cónyuges tienen mayor probabilidad de sufrir bronquitis crónica y enfisema pulmonar, cáncer pulmonar, bucal o de vejiga, infarto al corazón y enfermedades cerebro-vasculares. Asimismo, las embarazadas están en alto riesgo de abortar o tener hijos con bajo peso y menor desarrollo al nacer.

- *Fumar tiene efectos relajantes.*

**Falso.** La nicotina que contiene el tabaco es un estimulante que aumenta la tensión y la ansiedad. La “relajación” que se siente al fumar no es por el cigarrillo, sino por las circunstan-

cias que se asocian al acto de fumar. Si le preguntaran a un ex fumador cómo se siente, seguramente dirá que más relajado, menos tenso y que puede dormir mucho mejor.

- *Los cigarrillos light hacen menos daño.*

**Falso.** Aunque son bajos en nicotina y alquitrán, provocan los mismos daños a quienes fuman.

- *Fumar cinco cigarrillos al día no es fumar.*

**Falso.** Los efectos de la nicotina y las demás sustancias contenidas en el cigarro son acumulativos. Fumar poco, pero de forma continua, es tan perjudicial como los excesos esporádicos; por lo que no fumar es fumar NUNCA.

- *Hay gente a la que el cigarrillo no le hace daño.*

**Falso.** El cigarrillo perjudica la salud de todos los que lo consumen y de quienes están alrededor. Lo que sucede es que el grado de daño y el tiempo en el que éste se manifiesta varían en cada individuo.

#### Sobre el alcohol

- *Con café cargado o con un baño se baja la borrachera.*

**Falso.** El alcohol se elimina de la sangre solamente con el tiempo, hasta que el hígado lo transforma en azúcar, a razón de una bebida estándar por hora (un caballito de tequila, un bote

de cerveza, un trago mezclado, una copa de vino, un tarro de pulque o un trago de whisky, ron, ginebra o vodka).

• *Una copa de vino tinto al día es saludable.*

**Cierto parcialmente.** Algunos estudios demuestran que consumir una copa de vino al día ayuda a disminuir el colesterol sólo en adultos. Sin embargo, hay que tomar estrictamente una copa por día, siempre y cuando no se padezcan las siguientes enfermedades: hepatitis, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal, gastritis o úlcera, ya que el vino aumentaría las molestias que causan estos padecimientos.

• *Las bebidas suaves, llamadas de moderación (vino, cerveza) emborrachan menos.*

**Falso.** Los efectos que produce el alcohol son los mismos si se toma una bebida llamada de moderación que otra más fuerte. La embriaguez ocurre cuando se sobrepasa la cantidad de alcohol que puede transformar el hígado en una hora.

• *Si tomo poco, puedo manejar sin riesgo.*

**Falso.** Aun en pequeñas cantidades, desde la segunda copa, el alcohol produce alteraciones en el sistema nervioso central que afectan la capacidad de respuesta de los reflejos y la percepción del tiempo-espacio.

• *La bebida estimula.*

**Falso.** El alcohol es depresor del sistema nervioso central, no estimulante, y actúa sobre los centros de control en el cerebro. Lo que sucede es que la persona se desinhibe y se atreve a actuar de forma distinta.

• *Es importante enseñarles a los niños a beber desde chicos.*

**Falso.** El consumo de alcohol en los niños produce mayores daños; desarrollan tolerancia más rápidamente y son más vulnerables al deterioro físico que causa a largo plazo (cirrosis hepática, pancreatitis, neuropatía alcohólica, diabetes).

• *Beber los fines de semana no hace daño.*

**Falso.** El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad y no de cuándo se ingiere, ya que las sustancias

provocan daños al hígado y al cerebro, y propician accidentes en la calle (choques y atropellamientos), en la casa y en el trabajo; además, genera violencia.

• *El alcohol daña por igual a hombres y a mujeres.*

**Falso.** Está demostrado que el alcohol daña más a las mujeres<sup>2</sup>. Esto debido a que, generalmente, tienen un tamaño y peso corporal menores y poseen menos cantidad de agua en el cuerpo, lo que ocasiona que el alcohol circule en la sangre en mayor concentración. Por eso, cuando un hombre y una mujer beben la misma cantidad de alcohol, ella se emborracha más fácilmente, los efectos del alcohol le duran más tiempo y tiene mayor posibilidad de sufrir daños en el hígado.

• *Hay gente que sabe beber y no se emborracha, aun después de muchas copas.*

**Falso.** El hecho de que parezca que una persona no está intoxicada después de haber bebido mucho significa que ha desarrollado lo que se conoce como tolerancia, lo cual más bien constituye un signo de alarma puesto que puede existir ya un problema de dependencia o adicción, dado que su organismo requiere mayor cantidad de alcohol para sentir los mismos efectos.

• *El alcohol tomado con bebidas energizantes no se sube.*

**Falso.** La única sustancia activa de este tipo de bebidas es la cafeína, la cual es un estimulante menor que por sus propiedades pone en alerta al sujeto; es decir, la persona se emborrachará igual y sufrirá los mismos daños a la salud por abusar del alcohol, la única diferencia es que se sentirá más despierto.

## Sobre otras drogas

• *Fumar marihuana no causa adicción.*

**Falso.** La marihuana produce dependencia; es decir, la persona que la consume frecuentemente necesita aumentar la dosis para sentir los mismos efectos y poder realizar ciertas actividades. Además, su uso tiene otras consecuencias que ponen en riesgo los sistemas respiratorio, reproductor, cardiovascular y nervioso central.

<sup>2</sup> En la actualidad existen más casos de abuso y adicción en varones que en mujeres.

- *La marihuana no afecta al corazón.*

**Falso.** La marihuana acelera el ritmo cardíaco (produce taquicardia) hasta 50% más de lo normal y puede causar dolor a quienes padecen problemas cardiovasculares.

- *La marihuana no daña los pulmones.*

**Falso.** El humo de la marihuana inflama los pulmones e implica más riesgos de contraer enfermedades como la neumonía y la bronquitis crónica.

- *La marihuana no hace daño porque es natural; es peor el tabaco.*

**Falso.** Tanto la marihuana como el tabaco son plantas. El hecho de que la marihuana no esté procesada no significa que no tenga efectos dañinos a la salud física y mental de quien la consume. El humo de la marihuana produce más daños que el del tabaco; como alteraciones permanentes en la memoria, menor capacidad de aprendizaje, de atención y de reacción.

- *La marihuana tiene efectos medicinales.*

**Falso.** Está comprobado que la marihuana produce algunos efectos que podrían utilizarse en el campo de la medicina: disminuye la presión intraocular que se encuentra aumentada en los casos de glaucoma (presión alta en los ojos); incrementa el apetito de los pacientes con SIDA y disminuye la náusea y el vómito de los enfermos de cáncer terminal. Sin embargo, existen medicamentos más efectivos para lograr los mismos y aun mejores resultados en cada uno de estos casos, sin el riesgo de provocar adicción.

- *Sólo los niños de la calle consumen inhalables.*

**Falso.** Cualquier persona está expuesta a consumirlos; muchos niños se han iniciado en el consumo de solventes por tenerlos accesibles en casa. Los padres no deben tener este tipo de sustancias al alcance de los menores.

- *Consumir cocaína ocasionalmente no implica riesgo.*

**Falso.** La cocaína es una droga con alto poder adictivo. La dependencia física puede presentarse después de unas cuantas ocasiones de haberla usado. Está comprobado que la repetición del consumo produce tolerancia muy rápidamente, en pocos

días; lo que se manifiesta en la necesidad de consumir dosis cada vez mayores para obtener los mismos efectos.

- *El crack o piedra es menos adictivo que la cocaína.*

**Falso.** El crack es la cocaína en forma de piedra. Esta sustancia es altamente adictiva, aun más que la cocaína que se inhala, porque produce efectos más rápidos y de una duración menor.

- *Las drogas de diseño (éxtasis, tachas, píldora del amor), al considerarlas de recreación, de discoteca o antro, son menos peligrosas.*

**Falso.** Las drogas de diseño que vienen en pastillas o cápsulas que parecen inofensivas son altamente peligrosas; además, se elaboran en laboratorios clandestinos, donde mezclan diversos grupos de sustancias sin ningún control. No hay manera de saber qué sustancias y qué concentraciones contienen estas drogas.

- *Las drogas de diseño pueden ser mortales aun desde la primera vez que se prueban.*

**Cierto.** Han sido numerosos los casos de jóvenes que fallecen tras la primera dosis, casi siempre por hipertermia (aumento severo de temperatura, o deshidratación) o por reacciones alérgicas a sus compuestos.

- *Es mejor no hablar de drogas, ya que puede estimular el consumo.*

**Falso.** Es importante hablar sobre el tema, informarse y estar preparado para saber qué hacer y qué decir frente a la presión del medio. Todos nos relacionamos de alguna manera con las drogas, ya sea porque nos ofrecen o porque un amigo o un familiar las consume. En tal sentido, los padres, profesores y adultos en general pueden y deben apoyar a niños, a jóvenes y a otros adultos, a enfrentar el problema y ayudarlos a encontrar respuestas para tomar buenas decisiones.

- *Algunas drogas incrementan la potencia sexual.*

**Falso.** El efecto real que provocan es la desaparición de inhibiciones y como consecuencia se está más “accesible” para la realización del acto sexual. Por otro lado, algunas sustancias psicoactivas alteran la percepción del tiempo, dando la impresión de que un coito de cinco minutos se prolonga por horas.



## Mitos y realidades sobre las drogas

**Instrucciones:** Éste es un “maratón de la salud”; en él encontrarás nueve preguntas, cada una relacionada con los mitos y realidades sobre las drogas, así como un tablero.

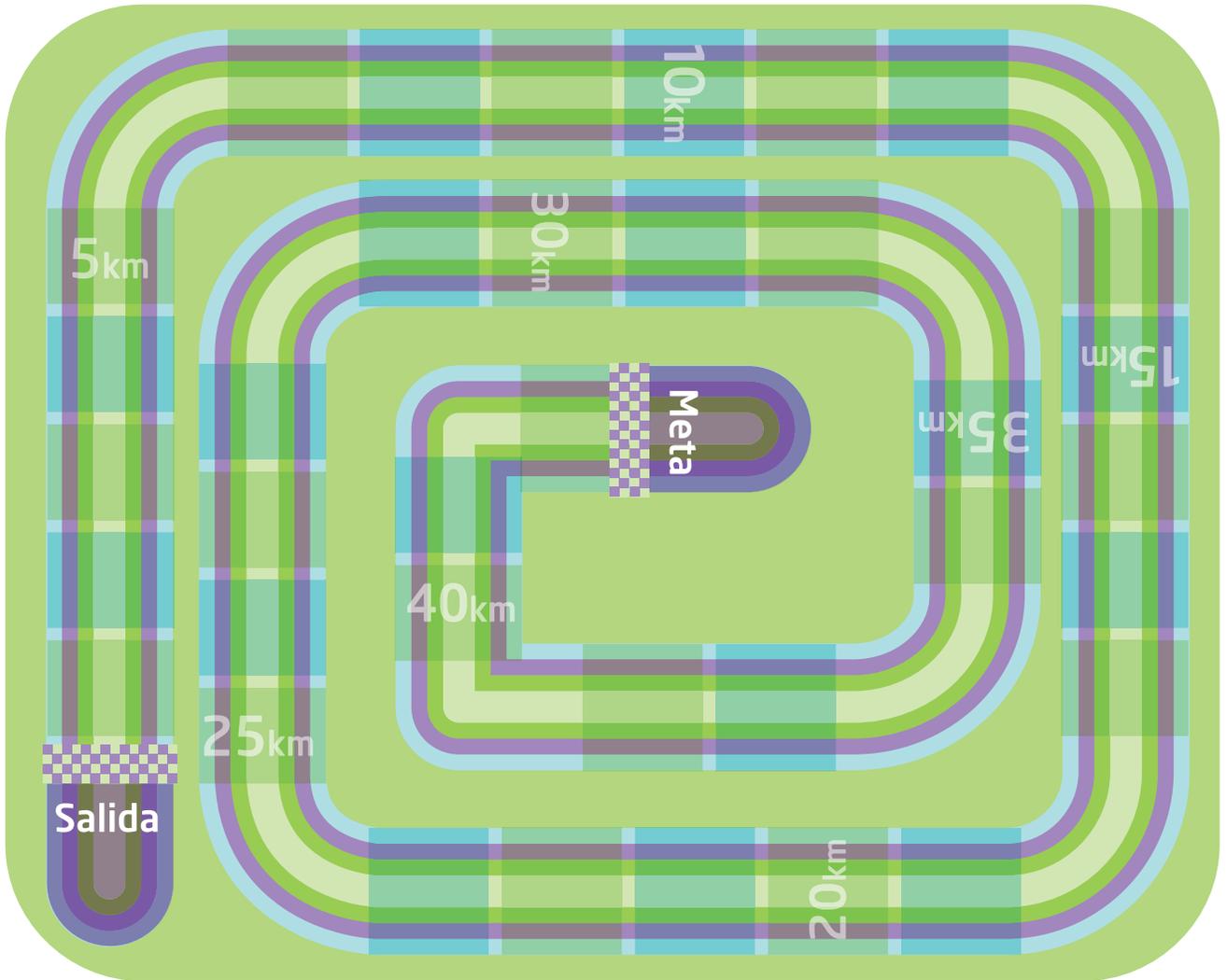
Para jugarlo, elige una pregunta, léela y contéstala con **cierto o falso**. Si respondes correctamente avanza los kilómetros que la pregunta indica hasta llegar a la meta. Haz lo posible para que no te gane la ignorancia.

Esta actividad también es una propuesta para que la lleves a cabo al trabajar con la familia, la escuela o la comunidad. Puedes ajustarla dependiendo de la población a la que te dirijas; también puedes hacer un maratón con el contenido de toda la guía.

### Preguntas

- 1) Los cigarrillos light, aunque son bajos en nicotina y alquitrán, provocan los mismos daños a quienes fuman que los cigarrillos regulares. **5 Km**
- 2) Fumar poco, pero de forma continuada, es tan perjudicial como los excesos esporádicos. **3 Km**
- 3) Fumar tiene efectos relajantes, pues la nicotina que contiene el tabaco es un estimulante que disminuye la tensión y la ansiedad. **6 Km**
- 4) El alcohol daña más a las mujeres porque tienen un tamaño y peso corporal menor y poseen menos cantidad de agua en el cuerpo, lo que ocasiona que el alcohol circule en la sangre con mayor concentración. **7 Km**
- 5) Las bebidas energizantes permiten que el alcohol no se suba porque tienen sustancias que hacen que éste no llegue a la sangre. **4 Km**
- 6) La cocaína es una droga con alto poder adictivo; por ello, la dependencia física puede presentarse aun después de unas cuantas ocasiones de haberla inhalado. **4 Km**
- 7) Las drogas de diseño pueden ser mortales por reacciones alérgicas a sus compuestos, aun desde la primera vez que se prueban. **5 Km**
- 8) Algunas drogas como la cocaína y el alcohol incrementan la potencia sexual. **4 Km**
- 9) Desde la segunda copa, el alcohol produce alteraciones en el sistema nervioso central que afectan la capacidad de respuesta de los reflejos. **4 Km**

## TABLERO



Para que concluyas este capítulo, te pedimos que realices tu autoevaluación.



**Instrucciones:** Verifica las competencias desarrolladas en este capítulo en relación con tus:

Conocimientos	Escribe una 
Describir los conceptos básicos de las adicciones.	
Identificar los daños y riesgos asociados al consumo de drogas.	
Identificar los mitos y realidades sobre las drogas.	
Habilidades	
Organizar la información sobre el tema.	
Actitudes	
Disposición por conocer información relacionada con los conceptos básicos de las adicciones.	
Compromiso para socializar la información relacionada con los conceptos básicos de las adicciones.	

## RESPUESTAS A LAS ACTIVIDADES

### Actividad: Maratón de la salud

1. cierto
2. cierto
3. falso
4. cierto
5. falso
6. cierto
7. cierto
8. falso
9. cierto