



**GOBIERNO DE
MÉXICO**



GOBIERNO DE
MÉXICO

**Juntos
por la
Paz**

CONOCE
SOBRE LA COCAÍNA
Y EL CRACK

**GUÍA PREVENTIVA
PARA ADOLESCENTES**
¡INFÓRMATE!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES

   
gob.mx/salud/conadic

DIRECTORIO

SECRETARÍA DE SALUD

Dr. Jorge Alcocer Varela

Secretario de Salud

COMISIÓN NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES

Dr. Gady Zabicky Sirot

Comisionado Nacional contra las Adicciones

Dra. Evalinda Barrón Velázquez

Directora General CONADIC

Mtro. Carlos Jesús Gamez Espinoza

Director de la Oficina Nacional para el Control del Tabaco y Alcohol

Dra. Carmen Torres Mata

Directora de Vinculación y Coordinación Operativa

Lic. Evangelina Tapia Contreras

Directora de Estrategia y Procesos

Dr. José Javier Mendoza Velásquez

Dirección de Prevención, Desarrollo Comunitario y Operación

Lic. Alejandra Rubio Patiño

Directora de Cooperación Internacional

Lic. Gauri Arian Marín Méndez

Directora de Comunicación Educativa

Mtra. Nadia Robles Soto

Directora de Coordinación de Programas Nacionales

CRÉDITOS

COORDINACIÓN TÉCNICA DE LA TERCERA EDICIÓN

Mtra. Nadia Robles Soto

Lic. Everardo Legaspi Escobedo

DESARROLLO TÉCNICO

Mtra. Gabriela Marín Ruiz Torres

Lic. Ricardo León Fabela

Lic. Norberto Hernández Llanes

Mtra. Alejandra López Montoya

Mtra. Sandra Avilés Soriano

Lic. Carolina Rangel Serralde

Lic. Blanca Corella Villaseñor

Lic. Varónica Cario Aguilar

D.C.G. Minerva García Niño de Rivera

C. Jorge Cortés Bernal

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| | 5 |
| Bienvenida | 6 |
| El “Rincón del estudiante” | 7 |
| Evita exponerte a riesgos innecesarios | 10 |
| Piensa y decide | 12 |
| Solidarízate con tus amigos y amigas | 14 |
| En el antro | 14 |
| Claves para una buena relación | 16 |
| Exprésate | 18 |
| Consumir drogas tiene sus consecuencias | 22 |
| Emociones encontradas | 22 |
| Cambia de “chip”...renueva tus pensamientos y emociones | 25 |
| Construye relaciones sanas | 29 |
| Prende tu “foco”...usa tu creatividad | 32 |
| ¿Y qué onda contigo? | 34 |
| ¿Qué puedo hacer si quiero dejar de consumir cocaína? | 35 |
| ¿Dónde puedo buscar ayuda? | 36 |
| Webs de interés | |

BIENVENIDA

CONOCE sobre la **cocaína y el crack**

Es una guía en la que encontrarás de forma alivianada, pero al mismo tiempo con fundamentos científicos, información actual de lo que es el polvo, nieve, talco, perico, pase, o como le quieras llamar a la cocaína.

Por todos lados te llega información que te puede confundir y ponerte en situaciones de riesgo, pero aquí hallarás respuesta a muchas de las dudas e inquietudes que tienes sobre esta droga ilegal y su consumo.

Mediante anécdotas y situaciones, verás que consumir cocaína, o como dicen "echarte un pericazo o una línea", no está tan padre. Agarra la onda, lo de hoy es no consumir.

¡INFÓRMATE
Y DECIDE!

EL "RINCÓN DEL ESTUDIANTE"

6

El "Rincón del Estudiante" es una casa particular adaptada como cafetería, abre después de las 2 de la tarde y venden, además de botanas, cervezas y micheladas.

Acuden casi todos los días estudiantes de las secundarias y de los bachilleres que están en la zona, para comer, platicar, hacer tareas o pasar el rato; también lo frecuentan chavos y chavas de la colonia.



Algunos de los lugares de mayor riesgo para que los chavos y chavas consuman cocaína son los bares, "chelerías", antros y casas que se ubican cerca de las escuelas, como el "Rincón del Estudiante".



Existen lugares que venden bebidas alcohólicas y que no cuentan con los permisos necesarios para hacerlo, por lo que están fuera de la ley.

Además, la venta de alcohol y otras drogas a menores de edad está considerada en México como un delito que se castiga con la cárcel.



La **cocaína** es una de las tres Sustancias ilícitas de mayor consumo en la **población juvenil**.



El consumo de esta droga es similar entre hombres y mujeres adolescentes.



De cada 10 usuarios, 7 consumieron cocaína entre una y cinco veces.

Evita exponerte a riesgos innecesarios

7

Alexis, Dante y Luis, como era su costumbre, se reunieron después de clases en el "Rincón del Estudiante" para tomarse un refresco y platicar. A su mesa, que era la más alejada, llegaron Javier y Uriel, dos conocidos de la colonia, con unas *chelas* ya encima.



¿Que tranza, chavos? Invítenme una caguama, ¿va? Yo al *ratón* me pongo a mano, sólo voy a entregar un pedido de ya saben qué y después con más billete, ¡invito lo que quieran!

Ya tranquilo Javi, no los espantes, mejor pide las *chelas*, yo los invito... ¿o qué Luis, a poco te vas a echar para atrás?

Nel... ¿Qué pasó?.. Tú invita y yo le entro.

Un rato después, Javier ya estaba borracho; y según él para bajársela sacó una bolsita con polvo blanco, vació un poco en una tarjeta que sacó de su cartera y se dio un *pericazo*. Después pasó la tarjeta a Alexis:



¿Qué se siente?, la neta me da miedo.

No te pasa nada, se siente bien chido... ya es hora de que experimentes emociones fuertes.



La cocaína está clasificada como estimulante porque te acelera y te da una sensación de aumento de energía.

Se extrae de la hoja de coca del arbusto *Erythroxylum coca*; se puede inyectar, fumar o inhalar (popularmente se conoce como esnifar una raya o línea de coca, meterse una raya o un pericazo).

Es conocida como polvo, nieve, talco, perico, pase, maicena, oro blanco, leche en polvo, gis, Doña Blanca, caspa de diablo.

El crack es una variedad de la cocaína (se llama así porque hace un sonido crujiente cuando se calienta para fumarse), por su aspecto se le conoce como piedra o roca.

La cocaína se absorbe y distribuye rápidamente por el organismo, sus efectos varían dependiendo de la vía de administración, y su duración puede ser de pocos minutos hasta una hora, después de ese tiempo aparece un bajón con cansancio y emociones desagradables como la tristeza, ansiedad, irritabilidad o inquietud.

Ésta es la razón por la que las personas que la consumen necesitan dosis cada vez más frecuentes para mantener la euforia.

¿QUÉ TE PUEDE PASAR SI CONSUMES COCAÍNA?

- Sientes bienestar y euforia, aumenta tu energía, fuerza física y tu capacidad mental. Alcanza su mayor intensidad en aproximadamente 30 minutos. **¡Me siento con mucha energía... de aquí nos vamos hasta el amanecer!**
- Tu corazón late aceleradamente y se agita tu respiración. **¡Siento que mi corazón va a estallar!**
- Sientes ansiedad, miedo, terror. **¡Estoy muy asustado!**
- Aumenta la presión de la sangre y se cierran los vasos sanguíneos. Puede provocar infartos. **¡Me siento mareada, y veo muchos destellos!**
- Te puedes poner agresiva/o, intolerante, te enojas de todo. **¡Ni me toques, bro!**
- Tus sentidos están alterados, por eso no puedes decidir bien. **¡Yo manejo, al fin que ya me di un pericazo y se me bajó lo borracho!**



Una mezcla explosiva: La cocaína sólo disfraza los efectos del alcohol; sientes que no estás borracha o borracho, pero no es así. Aunque te sientas aparentemente bien, en cualquier momento sentirás un bajón que puede hacer que sufras un accidente; hay un riesgo alto de morir repentinamente.

Además, consumir alcohol y cocaína en un mismo momento hace una combinación que puede resultar mortal, que puede dañar tu corazón y provocar un paro cardíaco. Si haces cosas sólo por quedar bien con tus amigos y amigas, para parecer mayor o más divertida/o, no estás siendo auténtico/a, ¡tú eres quien decide! Y si te dejas llevar por lo que te dicen puedes terminar haciendo lo que no te late y meterte en rollos que afecten tu salud y tu vida.



¿En tu escuela o colonia hay chavos o chavas que consuman cocaína y/o la vendan?, ¿qué podrías hacer para evitar que te presionen a consumir?

Evita frecuentar lugares donde vendan alcohol y otras drogas, mejor reúnete en el parque o en la casa de alguno de tus amigos y amigas para platicar, escuchar música o hacer la tarea.



Infórmate sobre drogas y factores de riesgo. Escanea el código con tu celular.



Ante la indecisión de Alexis, Luis tomó la tarjeta y con emoción dijo:

A ver si es cierto que la cocaína te eleva y te hace sentir tan bien como dices.

Luis, heeey... espérate, no lo hagas, no sabes qué te puede pasar. No manches, bro.



¡Ay, qué me puede pasar!, sí lo voy a hacer.

Dante se fue al baño para evitar que lo presionaran para darse un pericazo; pensaba en los daños que le podría ocasionar, en los problemas que tendría con mamá y papá y le asustaba engancharse con la cocaína.

Chécate estos *tips*

para que decidas bien antes de actuar:



Busca información confiable sobre la cocaína; checa las webs de interés que están al final de esta guía, también pregunta a las personas a las que les tengas más confianza y te puedan orientar (por ejemplo, orientadores/as, maestros/as, médicos).



Analiza la información que tengas, sin dejarte llevar por lo que te platican, por lo que ves o por lo que lees en redes sociales.



Haz una lista de las ventajas y desventajas que tiene para ti consumirla.



Si tu decisión es no consumir, ponla en práctica cada vez que estés en una situación en la que puedas consumir cocaína.

No siempre lo que más te lata es la mejor opción; primero analiza todas las posibles alternativas. ¡ACTÚA!



Si dices la neta sobre lo que sientes y piensas, sin echar rollo y con seguridad es probable que te puedas alejar de situaciones que te lleven a consumir drogas y, por tanto, a ponerte en riesgos innecesarios.

¿CÓMO LE HAGO PARA COMUNICAR LO QUE PIENSO Y SIENTO?

- **Identifica lo que sientes**, piensas y lo que quieres para que lo puedas expresar.
- **Di exactamente lo que quieres**, así quien te escucha no tendrá que adivinar y no habrá malos entendidos.
- **Habla con tranquilidad**, sin enojarte y que tus palabras transmitan seguridad.
- **Para dar mayor fuerza a tus palabras**, utiliza gestos y todo tu cuerpo.
- **Mira a los ojos** cuando estés hablando con alguien.
- **No interrumpas** a la otra persona hasta que termine su idea.
- **Exprésate y haz valer tu opinión** aunque se molesten.

Solidarízate con tus amigos y amigas

12

A los pocos minutos Luis pasó de la euforia a sentirse muy mal.



Dante y Alexis vieron que Luis no mejoraba, así que llamaron a la ambulancia y a su mamá y papá. En el hospital le detectaron problemas en el corazón, si decidía volver a consumir algún tipo de droga, ponía en riesgo su salud. Sus padres estaban preocupados y muy decepcionados por su comportamiento.



¿Tú qué harías si tu amigo o amiga quiere probar cocaína para ver qué se siente?

13

¿Qué harías si se pone mal al consumir cocaína?

AYUDA A TU AMIGO O AMIGA.
¡SOLIDARÍZATE!

- Dile con seguridad que tú no lo harás, que no se necesitan drogas para pasarla bien.
- Aléjense del grupo o lugar donde les han ofrecido drogas.
- Si ya consumió, sólo apoya en lo que puedas; busca ayuda.
- No le abandones, trata de acompañarle todo el tiempo.
- Si lleva carro, ofrécete para manejarlo o pide un taxi para que se vaya a su casa. Tampoco te subas si ha consumido alguna droga.
- Si por alguna razón se siente mal, llama a su mamá o papá y a la ambulancia para que le atiendan. Ten a la mano o en tu celular números de emergencia.

EN EL ANTRO

14

Karina tiene 16 años de edad, es súper amiguera, le encanta el "reven" y las emociones fuertes. Físicamente se ve más grande, por lo que los fines de semana sale a divertirse a algún antro con sus dos amigas, Brenda y Jimena.

Claves para una buena relación



¿Te suena familiar?, ¿has recurrido a la mentira para lograr un permiso de tus papás?

A veces dices mentiras, quizá, porque prefieres quedar bien con tus amigas o amigos, o porque piensas que tu mamá o papá te negarán alguna salida o permiso.

Cuando mientes para obtener lo que deseas, es probable que ya no confíen en ti.



Actuar con honestidad es una decisión que sólo tú puedes tomar; **hacerlo te ayudará** a que tus relaciones sean mejores.

15

La comunicación con tus mamá y papá es fundamental para lograr ser honesta u honesto. Seguro has sentido la necesidad de platicarles tus cosas, pero crees que están muy grandes de edad, no te entenderán o te regañarán. Toma en cuenta que tus padres te conocen, tienen más experiencia y son a quienes puedes acudir cuando lo necesitas.

TIPS PARA LLEGAR A ACUERDOS CON MAMÁ Y PAPÁ RESPECTO A PERMISOS Y SALIDAS

- 1 Hazles saber exactamente cuál es tu plan.
- 2 Escucha lo que ellos opinan, sin interrumpir.
- 3 Intenta ver las cosas desde su punto de vista.
- 4 No te aferres a tu plan, si se requiere sé flexible (en la hora de llegada o con quién irte).
- 5 Intenta negociar; por ejemplo, hacer tu tarea antes de salir, ofrecerte para hacerles favores o cumplir con tus deberes en la casa.
- 6 Cumple con los acuerdos establecidos y si surge un imprevisto, avisa dónde estás o díles por qué te vas a tardar.
- 7 Recuerda que tus padres harán lo que consideren adecuado para protegerte.

Recuerda que **una pequeña mentira** te llevará a otra, y a otra, hasta que te descubran y, entonces, deberás **asumir las consecuencias**, sean las que sean.



Estando en el antro, Gabriel se acercó a la mesa donde estaban Karina y sus amigas.

¿Qué onda, la están pasando bien?, ¿Quieren sentir mayor emoción? Tomen, avientense una línea; eso les dará un levantón, porque las veo aburridas.

Sí, estaría mucho mejor para subir de nivel, ¿no?

No manchen, amigas, yo sí quiero prenderme, pero no así... Sé que le ponen quién sabe qué tantas cochinas; yo no le entro. No necesito meterme nada para pasarla bien.

Para sacarle más provecho a la hora de venderla, quienes fabrican y venden la cocaína **la mezclan con sustancias tóxicas, además con maicena, cemento, talco, harina, azúcar** o algunas drogas que sirven como anestesia o como estimulantes (anfetaminas).



Si te juntas con amigos, amigas o conocidos que consuman, aunque al principio tú no quieras, es más probable que lo hagas, ya sea porque sientas presión o porque se te hace normal y lo imites.

Brenda y Karina se levantaron y se fueron al baño. Ya estando ahí...

Oye Kari, ¿neta no nos pasará nada?, ¿qué tal que Jimena tiene razón y en lugar de sentir chido nos pasa algo?



No seas miedosa, ¿no que querías probarla?, yo lo he hecho varias veces y me ha gustado. Después de unos minutos sientes mucha energía, por eso lo sigo haciendo. ¡Ándale ya, jálale a la línea!

¿CÓMO LE PUEDES HACER PARA DECIR NO CUANDO NO QUIERES HACER ALGO ?

No te sientas mal por decir NO; nadie puede forzarte a hacer lo que no quieres, incluyendo consumir drogas.

ALGUNAS ESTRATEGIAS QUE TE AYUDAN A DECIR NO SON:

18

- 1 Solamente di NO. **“No quiero”, “no me interesa”, “yo paso”.**
- 2 Sugiere otra actividad. **“Mejor vamos a bailar”.**
- 3 Enfrenta dando tus razones. **“No me late, luego te sientes de la patada”.**
- 4 Da una excusa. **“Mañana tengo partido y no me quiero sentir mal”, “no me siento bien”, “¿qué crees?, hice una promesa y no la puedo romper”.**
- 5 Ofrece una respuesta educada. **“Gracias por querer que me divierta, pero así estoy bien”, “lo siento, tú haz lo que quieras, pero yo no le entro”.**

Consumir drogas tiene sus consecuencias

Puedes comenzar a consumir cocaína de vez en cuando y llevártela así por algún tiempo, sin darte cuenta que te está haciendo daño.

Si la consumes con más frecuencia quedarás atrapada/o por la droga. Cuando eso pasa, los efectos que produce la cocaína ya no son los mismos que sentiste las primeras veces; necesitarás consumir cada vez más y pronto te provocará una adicción; y por más que quieras no podrás dejarla tan fácilmente, porque tu cerebro y tu organismo ya se habrán acostumbrado.



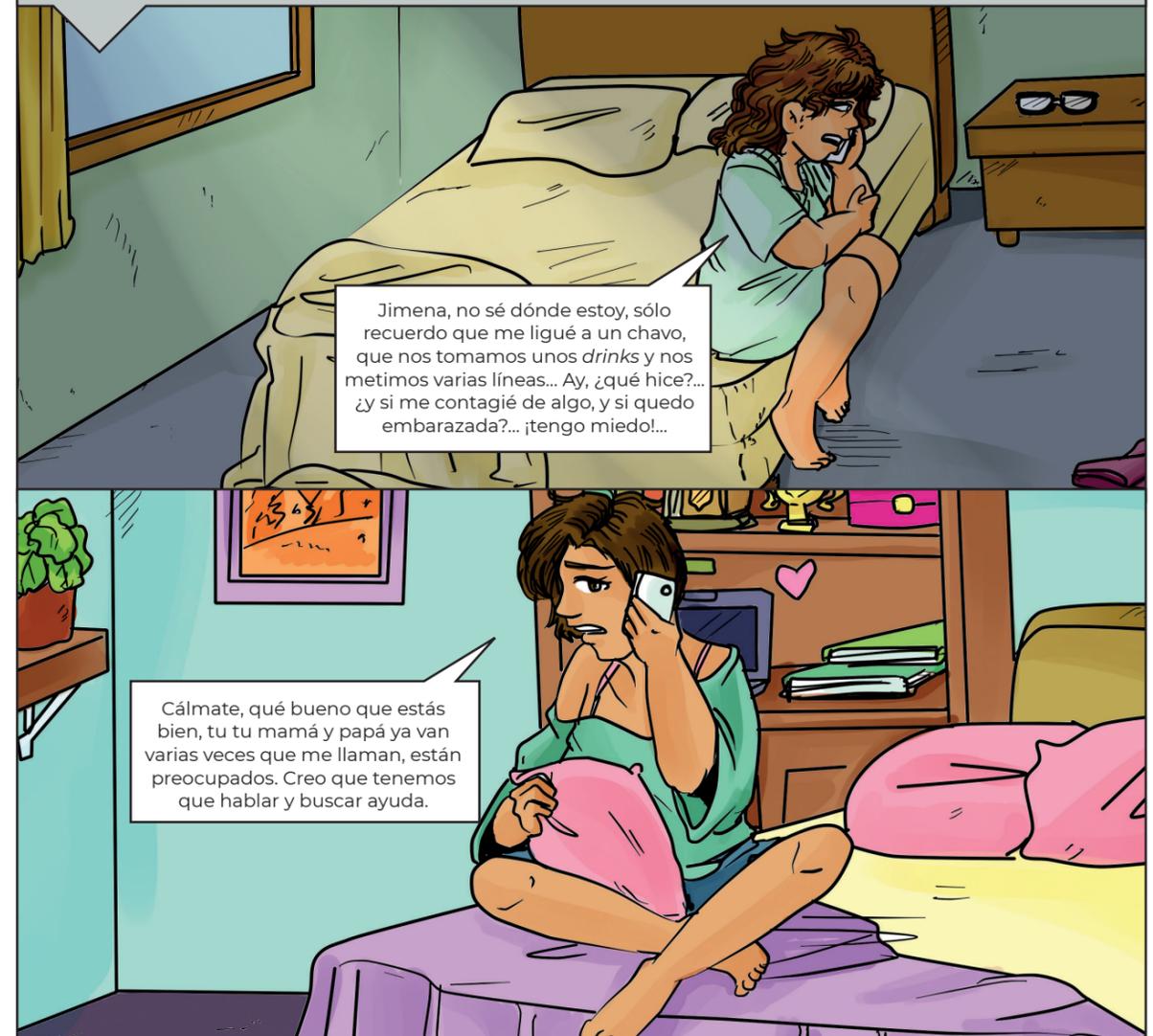
La cocaína es una de las drogas con mayor poder adictivo: cualquier consumo implica un riesgo importante, más si la consumen chavos y chavas como tú. ¡Cuidado!

19

Después de un rato, Karina empezó a ligar con un chavo y de repente se desapareció. Brenda no paraba de reír, pero comenzó a sentirse desesperada y le dijo a Jimena que tenía mucho calor, que su corazón se le salía y tenía miedo.

Jimena buscó a Karina por todo el antro, pero no la encontró; así que decidió llamar un taxi e irse a casa de Brenda. Cuando llegaron, sus padres se asustaron y la llevaron al hospital. Ellos sólo pensaban en cómo pudo poner en riesgo su vida; tendrán que hablar con ella.

Al día siguiente, Karina despertó en un hotel, sola...



Jimena, no sé dónde estoy, sólo recuerdo que me ligué a un chavo, que nos tomamos unos *drinks* y nos metimos varias líneas... Ay, ¿qué hice?... ¿y si me contagié de algo, y si quedo embarazada?... ¡tengo miedo!...

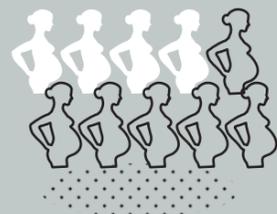
Cálmate, qué bueno que estás bien, tu tu mamá y papá ya van varias veces que me llaman, están preocupados. Creo que tenemos que hablar y buscar ayuda.

Para algunas o algunos jóvenes ligar y tener sexo cuando han consumido alcohol o alguna droga puede resultar atractivo, pero esto aumenta el riesgo de tener conductas sexuales inseguras, por ejemplo: no utilizar condón u otro método anticonceptivo, cambiar de pareja sexual constantemente o no tener conciencia de con quien se tiene relaciones sexuales. Esto trae como consecuencias, embarazos no planeados y/o enfermedades de transmisión sexual como VIH/Sida y hepatitis viral.

CHÉCATE ESTAS CIFRAS SOBRE LOS EMBARAZOS Y INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) EN ADOLESCENTES Y JÓVENES EN NUESTRO PAÍS.



1 de cada 6 nacimientos son de padres y madres adolescentes de 15 a 19 años de edad.



4 de cada 10 embarazos en adolescentes no fueron planeados.



Las ITS son una de las diez primeras causas de muerte, principalmente entre los 15 y los 44 años de edad.

Recuerda que un embarazo a edades tempranas te lleva a un mundo para el cual no estás lista o listo; te falta seguir conociéndote, estudiando; tener un proyecto de vida. Como mujer representa un riesgo de salud para ti y para el bebé, pues tu cuerpo todavía está en desarrollo.

El consumo de cocaína durante el embarazo puede provocar partos prematuros, que se rompa la placenta y afectar el desarrollo del feto.



DESPUÉS DE UN TIEMPO DE CONSUMIR COCAÍNA ¿QUÉ MÁS TE PUEDE PASAR?

- Pérdida del olfato, hemorragias nasales, irritación o perforación del tabique nasal y secreción por la nariz.
- Disminución del deseo sexual, impotencia, infertilidad, derrame cerebral, infarto, sobredosis o la muerte.
- Agotamiento crónico, insomnio, depresión, ansiedad, paranoia, alucinaciones y psicosis.
- Pérdida del apetito, anorexia, desnutrición.
- Pueden etiquetarte, rechazarte o excluirte y no invitarte a reventones.



- La comunicación con mamá y papá seguro estará del nabo, habrá un ambiente de tensión. Puede haber violencia física o verbal.



- Aumentan los casos de urgencias y los accidentes automovilísticos; se altera tu percepción y tu capacidad para tomar decisiones. El riesgo aumenta si mezclas el consumo de cocaína con alcohol.



- Te va megamal en la escuela, porque estás distraído/a; no te concentras igual, faltas y no haces tareas. Estás más propensa/o a salirte de la escuela y, con ello, a no poder llegar a tus metas soñadas.



- Te puedes involucrar en robos o en tráfico de droga con tal de conseguir dinero para comprarla y aumenta la probabilidad de que uses armas.



- También puede provocar estados de coma, convulsiones, daño intestinal, sobretodo si lo consumes desde joven

EMOCIONES ENCONTRADAS

22

Esteban tiene 15 años, es tímido, callado e introvertido; le gustan los cómics. Uno de sus favoritos trata de las aventuras de un superhéroe que lucha por salvar al mundo; a él le gustaría hacer lo mismo, pero no se siente capaz de lograrlo, ya que se considera poco importante. En la escuela siempre está solo y reacciona de forma explosiva cuando se burlan de él.

Un día conoció a Óscar, un chavo al que también le gustan los cómics. Es delgado, muy alegre e impulsivo. Seguido se le escurría agua por la nariz, por lo que se sonaba a cada rato. Esteban no entendía por qué se veía así, pero no se animaba a preguntarle.

Cambia de "chip"... renueva tus pensamientos y emociones



A lo mejor te sientes presionado o presionada por destacar en la escuela, buscas ser cool o lograr el reconocimiento de tu familia. Pero, ¿qué te pasa cuando no lo logras? A lo mejor te sientes mal, te apachurras; crees que no eres capaz, que nadie se fijará en ti o piensas que "la vida no vale nada"...

Si no crees en ti y en tus capacidades es más seguro que dependas de lo que piensen otros(as) y busques que te reconozcan. Y por quedar bien seguro que irás seguir o hacer lo que te pidan, exponiéndote al consumo de cocaína y otras drogas.

En cambio, si te aceptas como eres, si valoras lo que puedes lograr o si sientes que mereces respeto y consideración, es mucho más probable que seas más seguro(a) de ti y que te sientas capaz de negarte a cualquier presión.

El **crack**, como otras drogas, hace que te sientas aparentemente con mucha confianza o que te percibas como superior; pero ¡ojo!, esto sólo es una ilusión que acaba muy pronto; la neta no te hará ver más interesante, seductor/a o inteligente. Si lo que en verdad quieres es que te respeten y valoren, empieza por hacerlo tú misma/o; ve las cosas positivas que tienes y que puedes lograr, no necesitas de las drogas para que lo descubran.

CHÉCATE ESTOS TIPS PARA QUE TE DES CUENTA DE LO QUE VALES:

- Haz una lista de tus cualidades y defectos, cambia lo que no te gusta.
- Evita pensamientos negativos ("Todo lo hago mal", "Soy una tonta, un tonto", "No voy a poder").
- Atrae pensamientos positivos ("Hoy me quiero sentir alegre", "Soy valiosa, valioso, importante").
- No actúes pensando en quedar bien con los demás. **¡Que no te importe el qué dirán!**
- Muéstrate cómo eres en todo momento; sé congruente entre lo que piensas y haces.



23

Todos experimentamos distintas emociones, lo importante es que identifiques qué puedes hacer para expresarlas de forma positiva. Si consumes cocaína para controlar una emoción te puede generar problemas.

24

CHÉCATE ESTOS TIPS PARA QUE PUEDES EXPRESAR LO QUE SIENTES.



Identifica qué le pasa a tu cuerpo cuando sientes alguna emoción y en qué situaciones sucede. Por ejemplo, cuando te retan a hacer algo que no quieres, cuando pelean en tu familia, etc.



Checa cómo respondes cuando sientes esa emoción y cuáles han sido las consecuencias. Detente antes de responder negativamente.



Aléjate, respira y regresa cuando puedas hablar y buscar una solución. Si no vale la pena, aléjate definitivamente.



Repite mentalmente frases o palabras que te ayuden a controlar tus reacciones como: "Calma", "relájate", "es lógico que esté nerviosa/o", "me voy a calmar y luego lo hablo", "voy a contar hasta 10".



Exprésalas sin tanto rollo. Habla en primera persona, por ejemplo: "Yo estoy molesto porque...", "me siento molesta/o cuando me dices...", "no me presiones a hacer algo que no quiero".

Construye relaciones sanas

25



Sé lo que es sentirse así, por eso desde hace tiempo vivo sin preocupaciones y experimento otras emociones. ¡Sólo hay una vida y hay que vivirla!

Toma, prueba esto y date un pasón. Verás cómo tus preocupaciones desaparecen; hasta sentirás que vuelas como uno de tus superhéroes favoritos... confía en mí; yo sé lo que te digo.

Esteban llegó a su casa y, como de costumbre, su hermano mayor se burló de él; le dio un zape en la cabeza y le dijo: "¿qué pasó, mi superhéroe?, ¿a quién salvaste hoy?" Esteban, enojado, le contestó: "deja de estarme fregando, a ti te vale lo que haga con mi vida". Su madre, que escuchaba todo, no intervino.

Es probable que te digan que el crack te ayudará a divertirte, que te dará energía, que podrás aguantar toda la noche, que te ayudará a beber sin emborracharte, a ser más sociable, a superar la timidez, a ligar o a estudiar mejor.

POR ESO, CHÉCATE LOS MITOS Y REALIDADES DEL CRACK:

26



MITO No hay riesgo si lo consumo una vez.

REALIDAD El crack es una droga con alto poder adictivo; puedes depender de la sustancia desde las primeras veces que lo consumes. Produce diversos efectos en el organismo que traen consecuencias negativas para tu salud y tu bienestar.



MITO Es adictivo sólo si me lo inyecto.

REALIDAD La vía de administración pulmonar surte efecto más inmediato en el cerebro que la nasal, e incluso que la vía inyectada. Para la persona habituada, la gratificación del crack es casi instantánea, porque se asimila a través de los pulmones. Una sustancia es más adictiva mientras más rápido llega al sistema nervioso central y **todas las vías de administración conllevan riesgo de adicción.**



MITO Me ayuda a relacionarme con los demás, a ser más sociable.

REALIDAD La irritabilidad y agresividad que provoca su consumo incrementa el riesgo de involucrarse en peleas y agresiones. Además, es probable que tus amistades se alejen de ti cuando sepan que consumes y puede ser que otros sólo se relacionen contigo para que les invites a consumir y no porque quieran tu amistad. Las personas que consume esta tipo de sustancias suelen aislarse del resto conforme van incrementando su nivel de consumo.



MITO Tengo relaciones sexuales más satisfactorias.

REALIDAD El consumo de cocaína provoca pérdida del deseo sexual, además de problemas de erección y eyaculación en los hombres, ya que estrecha los vasos sanguíneos, con lo cual se torna lenta la circulación de la sangre.



MITO Es una droga limpia, menos peligrosa que otras sustancias.

REALIDAD Antes de que se venda en las calles, la cocaína es rebajada o combinada con otras sustancias (muchas de ellas tóxicas) para que el vendedor obtenga más ganancias. Entre estas sustancias que pueden afectar la salud se encuentran: polvo para hornear, azúcar, lactosas, harina, arsénico y algunas otras con las cuales se elaboran drogas igualmente dañinas.



MITO Todo el mundo la consume.

REALIDAD Son menos los jóvenes que la consumen que quienes no lo hacen. Recuerda que es una droga ilegal y que usarla o venderla tiene consecuencias ante la ley (penas de 10 meses a 6 años). En México y en el mundo, son menos las persona que consumen sustancias psicoactivas, en una gran proporción.



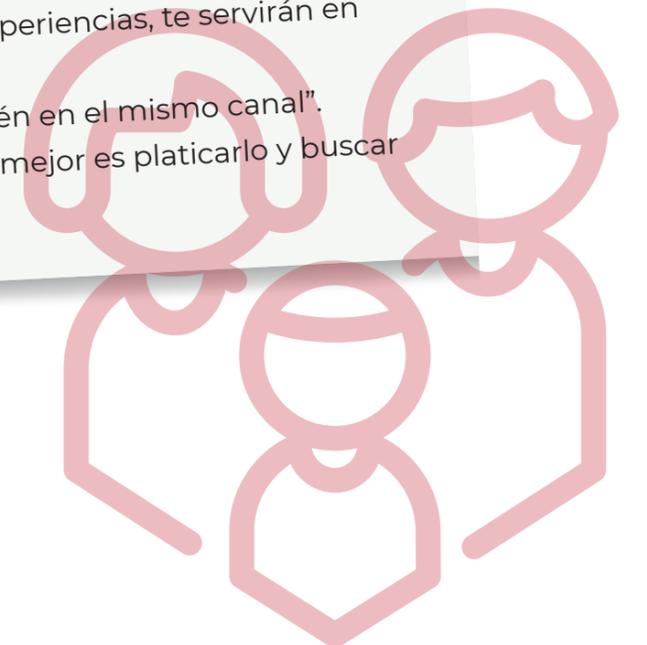
27

A lo largo de la vida te relacionas con muchas personas, con algunas te sigues llevando y con otras dejas de tener contacto o puede pasar tiempo sin que las veas. Entre ellas están mamá, papá, hermanos o hermanas, el resto de la familia, tus amigas y amigos o tu pareja.

Haz una lista de las personas con las que convives y a las que tú consideres que puedes acudir para pedir ayuda o apoyo. ¿Incluiste a alguien de tu familia?

¿CÓMO PUEDO TENER RELACIONES SANAS CON MI FAMILIA?

- Platica con algún familiar todos los días, seguro tienes algo que contar.
- Cuando sientas que no te entienden, diles tus emociones; no supongas que ya las conocen. Puedes usar la frase "Yo siento que..."
- Toma en cuenta sus puntos de vista y sus experiencias, te servirán en algún momento. Escúchalos.
- Busquen establecer acuerdos para que "estén en el mismo canal".
- Cuando tengas un problema con ellos/as lo mejor es platicarlo y buscar una solución que beneficie a todos/as.



AMIGOS Y AMIGAS



Constantemente estamos conociendo nuevas personas y las elegimos como nuestros amigos o amigas porque tenemos algo en común, porque nos cayeron bien o algo nos llamó la atención.

TIPS PARA HACER AMIGAS O AMIGOS



Busca intereses o actividades en común.



Saluda e inicia una conversación. Comenta lo que pasa alrededor, haz preguntas abiertas (que no limiten la respuesta a sí o no), ejemplo: ¿Qué series te gusta ver?



Escucha con atención lo que te dice la otra persona.



Busca seguir en contacto con preguntas como: ¿Vas para tu casa?, ¿puedo pedirte un favor?, ¿tienes lo que nos dejaron de tarea?

Prende tu "foco"... usa tu creatividad

Esteban se metió a su cuarto. Sacó el sobre que le dio Óscar y estuvo observándolo; sentía enojo, tristeza y ansiedad. Recordó las palabras de Óscar: "sólo hay una vida y hay que vivirla..."



Tiempo después se enteró que Óscar ya tenía una fuerte adicción al crack y que lo habían metido a la cárcel. Esteban sonrió y se sintió orgulloso de haber tomado la decisión adecuada.

Tener creatividad te ayuda a tomar nuevos caminos, divertirse constantemente, administrar tu tiempo y tu vida, a visualizarte en el futuro y a descubrir cosas nuevas; así estarás lejos de las adicciones.

Todos nacemos con la **capacidad de crear**, únicamente tenemos que echar a volar la imaginación y tratar de hacer cosas diferentes a las que siempre hacemos.

NO HAY UNA FÓRMULA MÁGICA PARA DESARROLLAR LA CREATIVIDAD; PERO CHÉCATE ESTAS IDEAS QUE TE AYUDARÁN A DESPERTARLA.



- Fomenta tu curiosidad: investiga, haz preguntas, descubre cosas nuevas.
- Observa: ve lo que ocurre a tu alrededor; te ayudará a crear, a generar nuevas ideas.
- Diviértete y comparte ideas: desconéctate un rato de la computadora, de tus redes sociales y comparte experiencias e ideas con tus amigos y amigas.
- Escucha a personas positivas: aprende a recibir ideas de otros, así te motivarás a crear las tuyas.
- Atrévete a equivocarte: sólo así descubrirás nuevas maneras de resolver problemas.
- Expresa tus ideas: ten confianza en ti misma/o para expresarlas sin temor. Ponlas en práctica.



Infórmate respecto a las drogas y factores de riesgo. Escanea el código con tu celular.



Has pensado ¿qué quieres ser de grande? A lo mejor te ves con tu propio negocio, trabajando en una empresa o por tu cuenta, practicando un deporte profesionalmente, haciendo música, etc. Hacer un proyecto de vida te servirá como guía para tu futuro.

Lo que te propongas lo puedes alcanzar, sólo necesitas echarle ganas, ser constante y fijarte metas claras.



Completa la siguiente tabla para que elabores tu proyecto de vida. Las preguntas que se presentan te ayudarán a identificar tu objetivo.

| MI PROYECTO DE VIDA | | | | |
|--|--------------------------|---|--------------------------------------|---|
| Ámbito | Objetivo ¿Qué quiero? | Tiempo ¿En cuánto tiempo lo lograré? | Estrategias ¿Qué tengo que hacer? | Apoyos externos ¿En quién me puedo apoyar para lograrlo? |
| Personal ¿Qué debo hacer para estar bien?, ¿qué quiero lograr en mi vida?, ¿cómo quiero llevarme con los demás? | | | | |
| Escolar ¿Cuál es mi vocación?, ¿qué carrera quiero estudiar?, ¿en dónde? | | | | |
| Familiar ¿Cómo quiero convivir con mi familia?, ¿cómo me comunico con ella? | | | | |
| Laboral ¿Qué tipo de trabajo me gustaría tener?, ¿dónde deseo desarrollarme profesionalmente? | | | | |

Cuando lo tengas, ponlo en un lugar visible para que no se te olvide lo que quieres lograr.

¿Y QUÉ ONDA CONTIGO?

32

Si tú o alguien que conoces están consumiendo cocaína o crack, contesta este test para que identifiques si tienen algún problema con el consumo.

Para prevenir el consumo y evitar que se convierta en una adicción, ¡ponte alerta!

Instrucciones: Este cuestionario te servirá para identificar tu experiencia en el consumo de cocaína o crack. Contesta las preguntas con toda sinceridad, tal y como te ha ocurrido. Marca con una X tu respuesta.

Para obtener tu resultado, debes sumar los números de las respuestas que seleccionaste, (a excepción de la pregunta 1 que no se cuenta). Después, con el puntaje total, chécate la tabla para identificar el nivel de riesgo.

1. ¿Alguna vez en tu vida has consumido cocaína o crack?

| Sí | No |
|--|---|
| Si tu respuesta fue sí, sigue con el cuestionario. | Si tu respuesta fue no, aquí termina el cuestionario. Felicidades, sigue así, sin consumir. |

2. En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia has consumido cocaína?

| NUNCA | 1 O 2 VECES | MENSUALMENTE | SEMANALMENTE | DIARIO O CASI DIARIO |
|-------|-------------|--------------|--------------|----------------------|
| 0 | 2 | 3 | 4 | 6 |

3. En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia has sentido un fuerte deseo o ansia de consumir cocaína?

| NUNCA | 1 O 2 VECES | MENSUALMENTE | SEMANALMENTE | DIARIO O CASI DIARIO |
|-------|-------------|--------------|--------------|----------------------|
| 0 | 3 | 4 | 5 | 6 |

4. En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia el consumo de cocaína te ha causado problemas de salud, sociales, legales o económicos?

| NUNCA | 1 O 2 VECES | MENSUALMENTE | SEMANALMENTE | DIARIO O CASI DIARIO |
|-------|-------------|--------------|--------------|----------------------|
| 0 | 4 | 5 | 6 | 7 |

¿Para qué te sirve detectar a tiempo si estás en riesgo bajo, medio o alto cuando consumes cocaína?



5. En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia dejaste de hacer lo que se esperaba de ti por el consumo de cocaína?

| NUNCA | 1 O 2 VECES | MENSUALMENTE | SEMANALMENTE | DIARIO O CASI DIARIO |
|-------|-------------|--------------|--------------|----------------------|
| 0 | 5 | 6 | 7 | 8 |

6. ¿Un amigo o amiga, un familiar o alguien más alguna vez se ha preocupado por tus hábitos de consumo de cocaína?

| NUNCA | SÍ, EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES | SÍ, PERO NO EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES |
|-------|----------------------------|------------------------------------|
| 0 | 6 | 3 |

7. ¿Has intentado alguna vez reducir o eliminar el consumo de cocaína?

| NUNCA | SÍ, EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES | SÍ, PERO NO EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES |
|-------|----------------------------|------------------------------------|
| 0 | 6 | 3 |

Recuerda que en chavos y chavas como tú no hay riesgo bajo; consumir cocaína y crack SIEMPRE es un gran riesgo.

RESULTADOS

| TIPOS DE RIESGO DEL CONSUMO | PUNTUACIÓN | DESCRIPCIÓN DEL RIESGO |
|-----------------------------|------------|---|
| Riesgo bajo | 0-3 | Esto indica que has estado consumiendo cocaína de vez en cuando. Hasta ahora no has tenido o has tenido pocos problemas relacionados con su consumo. Sin embargo lo más recomendable es no volver a consumir. Infórmate y evita riesgos. |
| Riesgo moderado | 4-26 | Tienes un riesgo moderado de sufrir problemas de salud y de otro tipo. Si continúas consumiendo a este ritmo, tienes una probabilidad alta de enfrentar futuras complicaciones de salud, entre ellas la adicción. Requieres intervención breve de un especialista. |
| Riesgo alto | 27 o más | Tienes un alto riesgo de adicción y probablemente experimentes problemas de salud, sociales, familiares, legales y en tus relaciones personales, como resultado del consumo. Requieres de tratamiento profesional; acude lo más pronto posible a una unidad de atención. |

33

¿Qué puedo hacer si quiero dejar de consumir cocaína?

34

Alguien que ya ha desarrollado adicción a la cocaína necesita ayuda profesional porque está enfermo y no puede dejar de consumirla tan fácilmente. Para recuperarse necesita y merece tratamiento. Si aún no genera adicción es recomendable que acuda a tratamiento para evitar que ésta se desarrolle.

Si tienes una amiga, amigo, persona conocida o familiar que quiera dejar de consumir cocaína, o si esa persona eres tú...

Chécate estos tips
que te pueden ayudar.



¡Quiero dejar
de consumir!

- Tira todo lo que te recuerde y te haga consumir cocaína.
- Platica lo que te pasa a tu mamá / papá, amigos y amigas de confianza, o a algún familiar y pídeles que te apoyen para dejar de consumirla.
- Aléjate de las personas o situaciones que te invitan o presionan para que la consumas (borra de tu celular el contacto que te la vende).
- Busca ayuda profesional para comenzar un tratamiento y pídele a tu familia que te acompañe.
- Dedicar tu tiempo a una actividad o deporte que te lata; hazlo cada vez que sientas ganas de consumirla.
- Evita los lugares en donde puedas consumirla, si te dan ganas de consumirla, respira profundo hasta que desaparezca el impulso; distráete, sal a dar un paseo largo.

¿Dónde puedo buscar ayuda?

35

Si buscas asesoría, información o ayuda profesional, puedes acudir a los Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA), que ofrecen estos tratamientos para dejar de consumir cocaína:



Consejo breve: Se ofrece cuando empiezas a consumir o lo has hecho de vez en cuando, pero todavía no te ha provocado broncas o no se te ha hecho un hábito. Dura una o dos sesiones; te explicarán con detalle cuáles son los daños que te ocasiona la cocaína y te darán información de interés que puedes aplicar en tu vida diaria. Lo importante aquí es que te des cuenta de todos los beneficios que tienes al no consumirla y dejes de hacerlo.

Intervención breve: Se ofrece cuando la consumes más seguido, cuando ya has tenido problemas por el consumo o ya se ha convertido en un hábito. Dura aproximadamente 10 sesiones, una o dos veces por semana. El objetivo es que desarrolles las siguientes estrategias para que dejes de consumirla y mantengas esta decisión con las personas o en los lugares donde antes usabas cocaína:

- Analizar las ventajas y desventajas de consumir y de no hacerlo para que puedas tomar una decisión.
- Identificar las situaciones en las que puedas estar en riesgo, para que hagas un plan y las enfrentes.
- Utilizar tus recursos personales para mantener la decisión de no consumir.
- Visualizar un proyecto de vida que te lleve a realizar actividades libres de consumo (qué quieres hacer en el futuro, cuáles son tus metas, cómo quieres alcanzarlas).

Los servicios son gratuitos y hay varias unidades de atención en cada estado de la República Mexicana.

Para ubicar un CAPA en tu estado, ingresa a la siguiente liga:

www.gob.mx/salud/conadic

WEBS DE INTERÉS

36

Para que tengas más información, te recomendamos que navegues en las siguientes páginas electrónicas.

NACIONALES

Comisión Nacional contra las Adicciones
(CONADIC)
www.gob.mx/salud/conadic

Centros de Integración Juvenil A.C. (CIJ)
www.gob.mx/salud/cij

Instituto para la Atención y Prevención
de las Adicciones (IAPA)
www.iapa.cdmx.gob.mx

Instituto Mexicano de la Juventud
(IMJUVE)
www.gob.mx/imjuve

INTERNACIONALES

Organización Mundial de la Salud (OMS)
www.who.int/es

National Institute on Drug Abuse (NIDA)
<https://www.drugabuse.gov/es/en-espanol>

Fundación Por un Mundo Libre de Drogas
<https://www.vidasindrogas.org/>



LLAMA A LA LÍNEA DE LA VIDA

800 911 2000

www.gob.mx/salud/conadic

