

Conoce la realidad sobre las drogas



HSE Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

**ES TU VIDA
NO LA ECHES A PERDER**

www.drugs.ie



- *¿Qué sabes sobre las drogas?*
- *¿Qué harías si sospecharas que alguien que quieres consume drogas?*
- *¿Qué harías si te ofrecieran drogas?*
- *¿Cómo reaccionarías si descubrieras que un/a amigo/a tuyo/a comercia con drogas?*
- *Si eres padre o madre, ¿cómo reaccionarías si hallases algo sospechoso que podrían ser drogas en el bolsillo o una bolsa de tu hijo/a?*

Las investigaciones muestran que con frecuencia la gente está desinformada o tiene información incorrecta con respecto a las drogas.

Conocer los hechos facilita las conversaciones sobre las drogas de un modo abierto e informado. Este folleto ofrece:

- *La verdad sobre algunos mitos comunes.*
- *Datos sobre dónde conseguir información, apoyo y ayuda.*
- *Información acerca de los distintos tipos de drogas ilegales.*



Féilmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

**ES TU VIDA
NO LA ECHES A PERDER**

www.drugs.ie

Entender las drogas

¿A qué nos referimos al hablar de consumo de drogas?

Las personas consumen muchos tipos distintos de drogas. Éstas pueden ser legales o ilegales, útiles o nocivas. Cada droga tiene efectos secundarios y riesgos, pero algunas implican más riesgos que otras, en concreto las drogas ilegales.

Consumir drogas puede llegar a ser un problema en función de diversos factores.

A saber:

Qué droga se consume

Quién la consume

(en concreto su estado de ánimo y personalidad)

Por qué se consume la droga

Dónde y

Cómo se consume la droga

Cada droga crea problemas distintos según la persona. Estos problemas necesitan respuestas diferentes. Para comenzar a comprender el problema, se debe saber qué ocurre en la vida de la persona que consume la droga y qué droga utiliza. En este folleto nos centramos en el problema del consumo de drogas ilegales. Las drogas ilegales que se consumen con más frecuencia son el cannabis, el éxtasis, la heroína y la cocaína.

¿Por qué alguien consume drogas?

Cada persona consume drogas distintas en función de diversos motivos.

Por supuesto, hay ciertas drogas legales con las que nos encontramos a diario. Por ejemplo, se puede tomar un medicamento al estar enfermo, alcohol para relajarse o café para mantenerse despierto.

De lo que vamos a tratar en este folleto es de las drogas ilegales. Se puede experimentar con drogas ilegales por curiosidad, porque los/las amigos/as lo hacen o para escapar del aburrimiento o de preocupaciones. Hay ciertas drogas que se pueden tomar para cambiar el estado de ánimo. También es posible creer que es divertido o que está a la moda.





Quizás continúes utilizando una droga porque te gusta o porque forma parte de tu vida social o de tu cultura. Se trata de lo que a menudo se denomina consumo 'recreativo' de drogas.

En ocasiones el consumo de drogas puede formar una parte importante de tu vida. Quizás ello se deba a problemas de tipo emocional, psicológico o social que estás experimentando. Algunas sustancias crean adicción o dependencia al perderse el control sobre el consumo de la droga y sentir que no se puede vivir sin ella.

Hay personas que consumen más de una droga a la vez: esto se conoce con el nombre de 'consumo polidroga'. Mezclar drogas puede ser peligroso porque se suman los efectos directos y los efectos secundarios de éstas. Ello incluye la combinación de drogas ilegales con otras legales como el alcohol o los medicamentos. Por ejemplo, tomar alcohol y cocaína aumenta el riesgo de un ritmo cardíaco irregular, sufrir un infarto o incluso la muerte.

Conoce la realidad sobre las drogas

No hay respuestas fáciles a los problemas derivados del consumo de drogas, pero conocer la realidad puede ayudarte a resolver dificultades en cuestión de drogas.

Mito "Todas las drogas crean adicción"

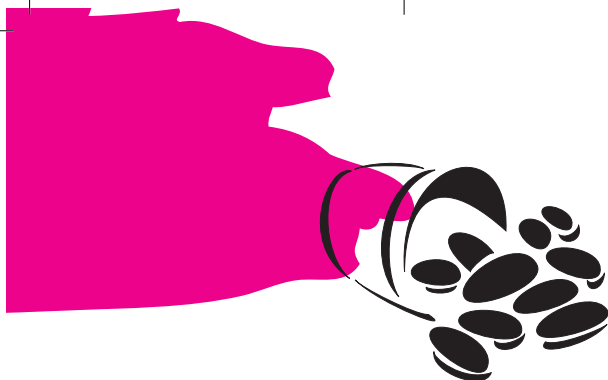
Realidad Algunas drogas crean adicción o dependencia con más rapidez que otras. No existen pruebas de que las personas se 'enganchen' después de una o dos tomas ni de que todo aquél que prueba las drogas se convierte en adicto. Pero consumir drogas incluso una vez puede ocasionar problemas graves. El grado de adicción dependerá del qué, quién, por qué, dónde y cómo del consumo de la droga.

Mito "El problema es sólo de los adictos a las drogas"

Realidad La adicción o dependencia no es el único problema que causan las drogas. Algunas personas tienen problemas la primera vez que consumen o éstos aparecen a medida que se utiliza la droga con más frecuencia. El consumo de drogas puede afectar a tu salud física y mental, a tu vida familiar, tus relaciones y tu trabajo o estudio. El consumo de drogas ilegales también puede causarte problemas con la ley o dificultades económicas.

Mito "Todas las drogas ilegales perjudican en la misma medida"

Realidad Cada droga puede perjudicarte de modos distintos. Algunas drogas, como la heroína, son percibidas como más peligrosas porque existe un riesgo mayor de adicción y de sobredosis o porque se inyectan. Sin embargo, cada droga presenta sus propios riesgos.



Las drogas suelen clasificarse como 'duras' o 'blandas' pero las cosas no son así de sencillas.

Mito "Mi hijo/a adolescente sufre cambios de ánimo y ha perdido interés en la escuela: debe estar metido/a en drogas"

Realidad Los padres se preguntan a menudo cómo saber cuando sus hijos consumen drogas. Pero deben tener cuidado con seguir al pie de la letra la lista de señales y síntomas. Muchas de las posibles señales, como cambios de humor o pérdida de interés en las aficiones o en el estudio son comportamientos habituales en la adolescencia. Es mejor hablar con ellos antes de sacar conclusiones. Si descubre que su hijo/a consume drogas, no se precipite. Indague sobre los detalles del consumo: qué han tomado, durante cuánto tiempo y por qué. Hablar con un profesional especializado puede ayudarle a decidir la siguiente acción que debe tomar. Puede ayudar a su hijo/a a desarrollar una actitud sensata con respecto a las drogas, mostrando a su vez una actitud sensata hacia su propio consumo de drogas: en especial drogas legales, como alcohol y medicamentos.

Mito "Los camellos son los responsables de tentar a los jóvenes a probar las drogas"

Realidad La mayoría de los jóvenes comienzan a probar drogas ilegales con un amigo o alguien que conocen. En muchos casos las drogas se piden, no son impuestas; la persona la solicita ella misma, con frecuencia por curiosidad.

Hablar viene bien... y también escuchar

Hablar sobre las drogas y el consumo de drogas puede ser difícil. Puedes sentirte incómodo al hablar acerca de las drogas porque no sabes lo suficiente sobre el tema. Es posible que no estés seguro de poder hablar con la otra persona e influir en ella. No tienes que hacerlo solo; puedes conseguir más información y apoyo.

Si alguien a quien conoces consume drogas o crees que consume:

- *Escúchalos: es importante comprender y respetar cómo se sienten;*
- *Mantén las líneas de comunicación abiertas; y*
- *Busca más información antes de hacer nada más.*

¿Dónde obtener información y apoyo?

El Órgano Ejecutivo de los Servicios Sanitarios irlandés (Health Service Executive - HSE) cuenta con personal especializado en materia de educación para las drogas en tu zona.

También ofrece servicios de asesoramiento psicológico y tratamiento. Existen igualmente diversas agencias no gubernamentales que ofrecen educación, asesoramiento psicológico y tratamiento en todo el país.

Para obtener más información sobre los servicios locales:

Teléfono gratuito:

Línea de ayuda para drogas 1800 459 459

(Lunes – Viernes, 9am a 5pm)

Web: **www.drugs.ie**

SMS: **Drugs a 51900**



Si tú o alguien que conoces necesita ayuda inmediata:

Si encuentras a alguien somnoliento o inconsciente:

- *Permanece tranquilo/a.*
- *Llama a los servicios de emergencia al **999 o 112.***
- *Asegúrate de que las vías respiratorias no están bloqueadas.*
- *Gira a la persona sobre un lado e intenta no dejarla sola. Cuando la gires, ten cuidado para evitar el contacto con jeringuillas u objetos punzantes.*
- *Dale todos los polvos, pastillas u otras cosas que encuentres al personal de la ambulancia.*

Si crees que alguien consume drogas y necesita ayuda:

- *Ponte en contacto con su médico de cabecera; aparecerá en inglés como "General Practitioner (GP)" en la guía de teléfonos.*
- *Preséntate o llama al servicio de Urgencias (A&E) del hospital más próximo.*
- *Llama a los servicios de emergencia al **999 o 112.***

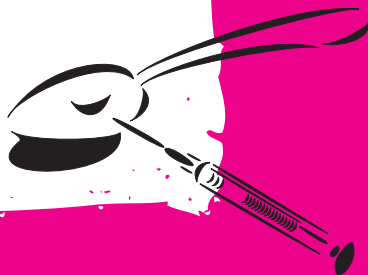
Lo que debes saber sobre las drogas

Hay cinco clases principales de drogas que pueden cambiar tu estado de ánimo o el modo de comportarte. La mayoría de estas drogas están contempladas en una ley irlandesa llamada "Misuse of Drugs Act" (Ley del consumo indebido de drogas). Se conocen como 'drogas controladas' y se clasifican en diversos grupos llamados programas.

Los programas agrupan las drogas en función de su utilidad y lo que se necesita para controlarlas. Por ejemplo, el programa uno cubre las drogas que no tienen utilidad médica, como el LSD y las 'drogas de diseño' como el éxtasis.

En el Reino Unido la clasificación es distinta. Allí las drogas se clasifican en clases (A, B, C) según el modo en que se contemplan en la ley.





- Los **depresivos**, como el alcohol, pueden utilizarse para calmar la mente, aliviar la ansiedad y pueden causar somnolencia.
- Los **sedantes** y tranquilizantes menores incluyen la benzodiazepina, como el valium. A menudo éstas son prescritas para calmarte o ayudarte a dormir por la noche. Tienen los mismos efectos generales que los depresivos, pero causan adicción de un modo distinto.
- Los **opiatos**, también conocidos como analgésicos narcóticos son analgésicos de gran potencia que producen sentimientos de euforia (felicidad) y somnolencia. Los opiatos incluyen la morfina, la heroína y la metadona.
- Los **estimulantes** son drogas que te hacen sentir más despierto, alerta, activo y seguro. Los estimulantes incluyen la cocaína y las anfetaminas.
- Los **alucinógenos** son drogas que producen visiones extrañas e intensas llamadas alucinaciones. En ellas encontramos el LSD (ácido) y las setas mágicas.

Los depresivos y los sedantes se denominan en ocasiones drogas 'bajadoras' y los estimulantes drogas 'subidoras'. Muchas no pertenecen a un solo tipo. Por ejemplo, el cannabis puede tener efectos depresivos, así como causar euforia y el éxtasis tiene tanto efectos estimulantes como alucinógenos.



Cannabis

Nombres coloquiales incluyen maría, chocolate, hachís, hierba, costo, mierda.

El cannabis es una planta natural que se utiliza en tres formas principales. El tipo más común se llama la resina, que viene en bloques o trozos sólidos de color oscuro. El menos común son las hojas y los tallos de la planta, llamado hierba o maría. El tercer tipo, aceite de cannabis, apenas se ve en Irlanda.

El cannabis se suele liar con tabaco formando un 'porro' o 'canuto' y fumar, pero también se puede cocinar y comer.

Efectos – 'Colocarse' con cannabis te hace sentir relajado, hablador y feliz. Hay personas que sienten que el tiempo va más despacio y también hablan de una apreciación mayor de los colores, sonidos y sabores. Se puede sentir un apetito desmedido o hambre feroz llamado en inglés 'the munchies'.

Efectos secundarios – El cannabis puede afectar a la memoria y a la concentración y puede dejarte cansado y sin motivación. Si no estás acostumbrado al cannabis o tomas un tipo más fuerte al que estás habituado, puedes sentir ansiedad, pánico o confusión. O tener delirios o alucinaciones.

Riesgos – Muchas personas consideran el cannabis una droga bastante segura. Sin embargo, las investigaciones demuestran que los consumidores a largo plazo pueden tener dificultades para controlar el consumo de la droga y pueden convertirse en adictos. Fumar cannabis aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y cánceres, como el de pulmón, y puede afectar a la fertilidad. En personas que tienen problemas de salud mental subyacentes, el cannabis puede desencadenar la esquizofrenia. En Irlanda es la segunda droga más común hallada en los sistemas de los conductores borrachos, después del alcohol.



Éxtasis

Entre los nombres coloquiales se encuentran: eva, adán, XTC, mitsubishis, supermanes..

El éxtasis se suele elaborar en laboratorios clandestinos de algunos países europeos. Normalmente se vende en pastillas que tienen dibujados diversos logotipos o diseños. En ocasiones las pastillas de éxtasis pueden contener otras drogas y sustancias.

Efectos – El éxtasis puede hacer que te sientas más alerta y sintonizado con el ambiente. Te sientes feliz y tranquilo, con una sensación de cariño hacia otras personas. Los sonidos, colores y emociones son más intensos. Tienes más energía, lo que te permite bailar durante períodos más largos de tiempo.

Efectos secundarios – Tu temperatura corporal, tensión arterial y ritmo cardíaco aumentan. Otros efectos físicos incluyen dolores musculares, náuseas, agorrotamiento de la mandíbula y rechinar de dientes. Puedes experimentar sudor profuso, temblores y palpitaciones. Puedes sentirte deshidratado, confuso y cansado.

Riesgos – La mayoría de las drogas legales se prueban primero en animales, pero los consumidores de éxtasis son los conejillos de indias. Las investigaciones muestran que los consumidores habituales de fin de semana experimentan una 'crisis' a mitad de semana, que los deja muy cansados y deprimidos, a menudo durante días. Pasarán años antes de que conozcamos los efectos a largo plazo, pero algunos consumidores pueden correr el riesgo de desarrollar problemas de salud mental posteriormente en su vida. Las muertes por éxtasis son bastante raras, pero pueden ser debidas a insolaciones, infartos o crisis de asma.



Heroína

Entre los nombres coloquiales se hallan caballo, burro, jaco, nieve blanca.

La heroína se elabora a partir de la morfina, una de las drogas que procede de la adormidera del opio. Se consume inyectándose o fumándose, lo que se llama 'cazar al dragón'.

Efectos – La inyección de heroína produce una ráfaga rápida de excitación seguida de una sensación de paz como en un sueño. Te sientes cariñoso, relajado y somnoliento. Los dolores, la agresión y la libido se ven reducidos.

Efectos secundarios – Entre los efectos secundarios de la heroína y otros opiatos (como la morfina y la metadona) se encuentran el estreñimiento y el debilitamiento de la respiración. Sin embargo, la mayoría de los peligros que acarrea la heroína provienen de la sobredosis o la inyección de la droga.

Riesgos – Lo que se vende en la calle, como la heroína, a menudo contiene otras sustancias, como el azúcar, la harina, los polvos de talco y otras drogas. Estas sustancias pueden parecer inofensivas, pero pueden provocar lesiones enormes en el cuerpo, como coágulos de sangre, abscesos y gangrena, si se inyectan. El SIDA y la hepatitis B y C se pueden contagiar si se comparten las agujas. Consumir heroína de forma frecuente puede crear adicción, en especial si se inyecta la droga.

La metadona se utiliza como droga de sustitución para tratar la dependencia a la heroína. Viene en la forma de líquido verde, el cual se bebe una vez al día para evitar sentir el síndrome de abstinencia de la heroína. El riesgo más grave de la metadona es la muerte por sobredosis.



Cocaína

Entre los nombres coloquiales se encuentran coca, nieve, farlopa.

La cocaína es un polvo blanco que se elabora a partir de las hojas de la coca, una planta que crece principalmente en Suramérica. Se suele consumir inhalando el polvo a través de la nariz. El 'crack' no es una droga distinta, sino que es una forma más adictiva de la cocaína. El crack, también llamado 'roca', 'pedra' o 'base libre' se suele fumar. La cocaína a veces se inyecta o se come.

Efectos – La cocaína es un potente estimulante. Te hace sentir más alerta y activo a la vez que reduce tu hambre y sed. Sus efectos pueden durar hasta 20 minutos después de cada toma. Fumar cocaína de crack ofrece un subidón más corto, pero más intenso.

Efectos secundarios – Debido a sus potentes efectos, los consumidores de cocaína con frecuencia desean tomar más. Las dosis grandes pueden hacerte sentir fatigado, ansioso y deprimido, además de agresivo en ocasiones.

Riesgos – Esnifar cocaína puede causar un daño permanente en el interior de la nariz. El consumo de la cocaína puede dañar el corazón y los pulmones; las dosis grandes pueden provocar la muerte debido a infartos o coágulos de sangre. Tomar cocaína con alcohol aumenta el riesgo de sufrir un infarto y de muerte. Comer cocaína puede dañar el tejido intestinal. La depresión que sigue al subidón puede ser grave y conducir a tentativas de suicidio. Con un consumo exagerado o a largo plazo, la excitación que causa la cocaína puede convertirse en inquietud, pérdida de sueño y pérdida de peso. Hay personas que desarrollan una psicosis paranoica y pueden llegar a ser violentas. El fuerte síndrome de abstinencia de la cocaína, sobre todo del crack, puede hacer que quieras tomar toda la droga a la vez y puedes perder el control del grado de consumo de la droga.



Anfetaminas

Entre los nombres coloquiales se hallan speed, espid, anfeata.

Las anfetaminas son un grupo de drogas estimulantes; algunas de ellas se utilizaron en el pasado como pastillas de adelgazamiento. Normalmente se presentan en un polvo blanco grisáceo y se venden en paquetes de papel envueltos, llamados 'papelina'. Se suelen tragar, pero también se pueden inyectar o esnifar. Un tipo conocido como 'hielo' o 'cristal' se puede fumar.

Efectos – Dependen de cómo se tome la droga. Una pequeña dosis por la boca te hace sentir más alerta y activo. Dosis mayores inyectadas o fumadas dan la sensación de una ráfaga de placer. Algunos usuarios de anfetaminas consumen cantidades excesivas y se sienten hiperactivos y habladores.

Efectos secundarios – Como en el caso de otras drogas estimulantes, se experimenta una crisis después del subidón que causa la droga. Dosis elevadas de anfetaminas pueden provocar pánico, paranoia y alucinaciones. Con el consumo a largo plazo, puedes desarrollar una enfermedad que se conoce con el nombre de 'psicosis anfetamínica', con síntomas similares a la esquizofrenia. La paranoia puede hacer que te vuelvas violento si crees que estás siendo amenazado o perseguido.

Riesgos – La psicosis anfetamínica puede continuar después de interrumpir el consumo de la droga. Si te vuelves agresivo o violento, puedes encontrarte en situaciones peligrosas. Los riesgos de inyectarse la droga son los mismos que los de las otras sustancias, como la heroína.



Disolventes

El nombre coloquial es 'esnifar pegamento'

Los disolventes incluyen productos que se encuentran en la mayoría de los hogares, como pegamentos, disolvente para pinturas, laca para uñas, combustibles ligeros y aerosoles, como desodorantes. Se pueden inhalar con un trapo húmedo, con la manga del abrigo o directamente del bote. Los aerosoles se aplican directamente a la boca. El abuso de los disolventes es común sobre todo entre los adolescentes. Para la mayoría de los adolescentes es una moda pasajera, pero puede provocar problemas enormes en la escuela y en casa.

Efectos – Inhalar disolventes puede producir una sensación de subidón o de pasarlo bien similar a estar borracho. Los efectos pasan normalmente después de una media hora. Puedes parecer borracho, arrastrar las palabras, tambalearte, reírte y perder el control; a continuación, te puedes sentir somnoliento.

Efectos secundarios – Tu criterio se puede ver afectado y puedes volverte agresivo. También es común sufrir alucinaciones, vómitos y desmayos. Después de la toma, se tiene una resaca, con dolor de cabeza y dificultad para concentrarse.

Riesgos – La muerte procedente del abuso de disolventes es rara, pero puede ocurrir por diversos motivos; por ejemplo la primera vez que se realiza la inhalación. Eres más propenso a sufrir accidentes bajo la influencia de disolventes. También puedes ahogarte o asfixiarte por la acción del disolvente inspirado por los pulmones, de tus vómitos o de los materiales que utilizas para inhalar. Muchos disolventes pueden causar insuficiencia cardíaca.



LSD

Conocido en el lenguaje coloquial como ácido.

El LSD normalmente se presenta en pastillas pequeñas conocidas como 'lentejas' o 'tripis', en cuadraditos de papel o cartón. Los tripis suelen tener dibujos o logos. Y se ingieren.

Efectos – El LSD es una droga alucinógena. Algo así como una hora después de tomar la dosis, provoca un viaje en el cual lo que te rodea parece distinto y los colores, los sonidos y los objetos parecen irreales o anormales. Durante el viaje se pueden tener visiones y escuchar voces; el tiempo parece ir más lento o acelerarse. Los efectos pueden durar unas 12 horas.

Efectos secundarios – Es difícil de predecir qué tipo de viaje se experimentará. Durante un viaje malo, puedes sentirte aterrorizado, tener la sensación de que pierdes el control, te estás volviendo loco o muriendo. Es probable que se experimente un viaje malo si uno ya se siente ansioso o deprimido antes de tomar la droga.

Riesgos – Un viaje malo puede traducirse en una enfermedad mental en algunas personas. Los viajes buenos también son peligrosos, por ejemplo si crees que puedes volar o caminar sobre el agua. También pueden regresar imágenes, en las que te encuentras de nuevo en el viaje durante un corto período de tiempo, durante semanas y meses después de haberlo vivido. Estas imágenes pueden llegar a ser angustiosas. Las setas mágicas son alucinógenos que crecen en estado salvaje. Se pueden comer crudas o cocinadas o servir en forma de té. Los efectos de las setas mágicas son similares a un viaje corto y sencillo con LSD. Al igual de lo que ocurre con el LSD, si tienes viajes malos, pueden ser aterrorizadores. También existe el riesgo de que te equivoques y comas setas venenosas por error, pensando que son mágicas.



Otras drogas asociadas con el mundo del baile y de las discotecas

Poppers

Los nombres químicos son nitrito de amilo, nitrito butílico. Los poppers son productos químicos en forma líquida, que vienen normalmente en frascos pequeños. Se inhala el vapor del frasco directamente a través de la nariz.

Efectos – Los poppers causan una ráfaga de placer que dura unos cinco minutos. La tensión arterial baja y el corazón palpita con más rapidez. Puedes sentir un aumento de la excitación sexual y un gran sentido de disfrute de la música y del baile.

Efectos secundarios – Estas drogas pueden hacer que sientas náuseas y mareos y a veces provocan desmayos.

Riesgos – Los poppers son peligrosos especialmente para las personas con problemas cardíacos o respiratorios. El líquido puede ser venenoso si se ingiere.

Ketamina

Los nombres en lenguaje coloquial incluyen vitamina K, special K, kitkat. La ketamina es un potente tranquilizante y anestésico utilizado en animales. Puede tomarse en pastillas o inhalarse como polvo. Produce alucinaciones, comportamiento agresivo, desmayos y ceguera temporal.

GHB

Sus nombres químicos son gammahidroxibutírico o oxibato de sodio. Entre los nombres coloquiales se encuentran GBH, éxtasis líquido. Pese al nombre coloquial de éxtasis líquido, el GHB es un producto químico totalmente distinto al éxtasis con efectos diferentes. Es un anestésico que puede hacerte caer inconsciente con rapidez.

Conoce la realidad sobre las drogas

 Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

**ES TU VIDA
NO LA ECHES A PERDER**

www.drugs.ie



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

**Puedes pedir más copias
de este folleto a:**

- *Tu departamento local de promoción de la salud*
- *HSE infoline 1850 24 1850*
- *www.healthinfo.ie*

Publicado por: Health Service Executive

Fecha de publicación: enero de 2008

Fecha de revisión: enero de 2010

Código de pedido: HPM0053