GUÍA EDUCATIVA PARA FAMILIAS

Información sobre drogas y pautas orientativas de actuación



UPCCA

Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas

Ajuntament de Dénia

Subvencionado por:

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Sanidad

ÍNDICE

1. Introducción

2. Conceptos básicos para entender las adicciones

2.1. Definiciones: Droga - Dependencia - Tolerancia - Sobredosis
2.2. Distinción entre USO y ABUSO en el consumo
2.3. Situaciones que suponen riesgos aún en pequeñas cantidades
2.4. Clasificación de las drogas según sus efectos

3. Bases para una buena prevención familiar: *¡EDUCAR ES PREVENIR!*

4. Situarse y entender para acompañar al adolescente

5. Indicios que pueden indicar consumo

6. ¿Qué hacer en caso de consumo? ¿Cómo actuar?

7. Tabla de sustancias

*En esta guía mencionamos las adicciones a sustancias, pero también existen las **adicciones comportamentales**: Internet, redes sociales, móvil, PC, videojuegos, juegos de apuestas...*

Disponéis de información preventiva concreta sobre tecnologías (TRIC) y juego en la sección de la UPCCA en la web del Ayuntamiento de Dénia (https://www.denia.es/es/info/benestar/upcca.aspx)

Para más información:

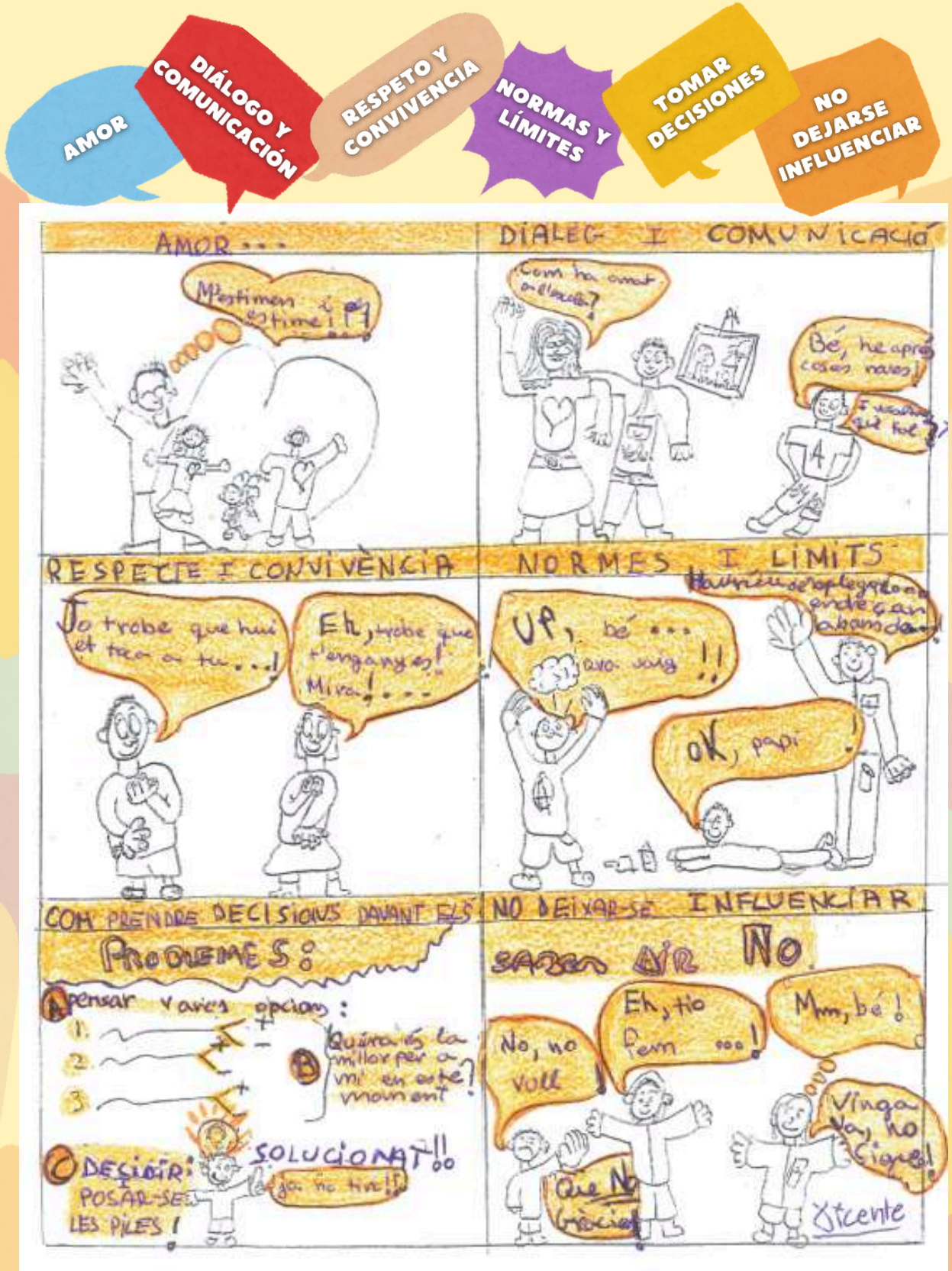
UNIDAD DE PREVENCIÓN COMUNITARIA EN CONDUCTAS ADICTIVAS

Bienestar Social
Plaza del Archiduque Carlos, núm. 3 (Dénia, Alicante)
628 076 449
upccadenia@ayto-denia.es
@UPCCAdenia

1. Introducción

La **Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas** (UPCCA) de Dénia ha considerado necesario elaborar esta guía para familias y aportar herramientas educativas para favorecer la **prevención** desde el ámbito familiar y, así saber más sobre el uso y abuso de posibles consumos de drogas de hijos e hijas. Además de contribuir a mejorar la convivencia entre madres y padres e hijos e hijas.

PODRÍAMOS EMPEZAR... ENSEÑÁNDOLES...



2. Conceptos básicos para entender las adicciones

2.1. DEFINICIONES: DROGA - DEPENDENCIA - TOLERANCIA - SOBREDOSIS

DROGA

Cualquier **sustancia** que, una vez introducida en el organismo mediante diferentes vías (oral, fumada, inhalada o inyectada), tiene la capacidad de alterar o modificar el comportamiento, sensaciones, estado de ánimo o percepciones sensoriales.

¡TODAS LAS DROGAS, LEGALES O ILEGALES, TIENEN LA CAPACIDAD DE PODER GENERAR DEPENDENCIA! Y NO OLVIDEMOS...QUE CON LAS ILEGALES: ¡LA ADULTERACIÓN ESTÁ SERVIDA!

DEPENDENCIA

Conjunto de comportamientos y de reacciones que comprenden la **necesidad imperiosa de seguir consumiendo** la sustancia de forma continuada, ya sea para sentir los efectos o para evitar el malestar que produce la privación de esa sustancia.

TOLERANCIA

Dado que el organismo se adapta a la sustancia y disminuyen los efectos, **se necesita aumentar la cantidad y frecuencia del consumo para conseguir los mismos efectos**.
MAYOR TOLERANCIA = MÁS RIESGO DE ADICCIÓN

> Ej.: *de fumar 3 cigarrillos/día, después de medio año, puede pasar a 10/12 cigarrillos/día.*

SOBREDOSIS

El organismo **consume más cantidad de la habitual en un momento determinado** y no puede metabolizarla tan rápidamente. Hay más peligro cuando no hay consumo previo o una tolerancia baja por abstinencia en ese momento.

> Ej.: *estado de coma etílico en jóvenes.*

2.2. DISTINCIÓN ENTRE USO Y ABUSO EN EL CONSUMO

USO

ABSTINENCIA

No consumo.

CONSUMO EXPERIMENTAL

Consumo puntual, experimental, por curiosidad, moda, presión del grupo.

CONSUMO OCASIONAL

Esporádicamente, de vez en cuando, en momentos especiales. **Punto crítico a tener en cuenta si el consumo ocasional es abusivo.**
¡EN MENORES, CUALQUIER USO YA ES UN ABUSO!

CONSUMO REGULAR

El consumo ocasional se hace más frecuente y habitual.

ABUSO

CONSUMO ABUSIVO

Consumo más excesivo, periódico y continuado.

DROGODEPENDENCIA ADICCIÓN

Necesidad imperiosa: adicción, pérdida del control en el consumo y de la decisión de consumir. **¡Difícil retorno!**

¡¡¡TOD@S ESTAMOS EXPUEST@S!!!

2.3. SITUACIONES QUE SUPONEN RIESGOS *(AÚN EN PEQUEÑAS CANTIDADES)*

> **MENORES:** riesgo por el efecto tóxico y mayor riesgo de habituación.
> **EMBARAZO:** tabaco, alcohol y otras drogas ponen en riesgo la salud del feto.
> **CONDUIR:** cualquier cantidad merma las facultades en la conducción.
> **MEZCLA DE SUSTANCIAS:** se potencian los efectos. Por tanto, mayor peligro.

¡Abstenerse si se toman medicamentos!

2.4. CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS SEGÚN SUS EFECTOS

Existen varias clasificaciones, pero la más utilizada es la que lo hace considerando como afectan las sustancias sobre el **SNC (Sistema Nervioso Central)**:

DEPRESORAS

Son aquellas sustancias que **bloquean o enlentecen** el funcionamiento del cerebro, provocando reacciones que pueden ir **desde la desinhibición hasta el coma**, en un proceso progresivo de adormecimiento cerebral:

- Alcohol
- Opiáceos *(heroína, morfina, metadona, fentanilo...)*
- Sedantes o tranquilizantes *(valium, tranxilium, trankimazín...)*
- Hipnóticos *(barbitúricos y no barbitúricos)*

ESTIMULANTES

Son aquellas que **activan o aceleran** el funcionamiento del sistema nervioso central y el sistema cardiovascular:

- ***Estimulantes mayores:***
  - Anfetaminas, speed o cristal
  - Cocaína
- ***Estimulantes menores:***
  - Nicotina
  - Xantinas *(cafeína, té, cacao)*
  - Bebidas estimulantes *(llamadas popularmente "energéticas")*

PERTURBADORAS

Son aquellas que **alteran o distorsionan** el funcionamiento del sistema nervioso central: percepción, estados emocionales e incluso alucinaciones:

- Derivados del cánnabis *(marihuana, hachís)*
- Drogas de síntesis *(éxtasis)*
- Alucinógenos *(setas, LSD o tripis)*
- Inhalantes *(disolventes, pintura, cola...)*

3. Bases para una buena prevención familiar: *¡EDUCAR ES PREVENIR!*

La familia es un pilar fundamental para prevenir el consumo abusivo de drogas. Es el **primer agente de socialización**, permite el crecimiento, aprendizaje y apoyo de sus miembros desde la afectividad, la aprobación y la seguridad. Transmisora de valores, creencias y actitudes que los hijos e hijas irán interiorizando y contribuyendo a su adaptación e integración social.

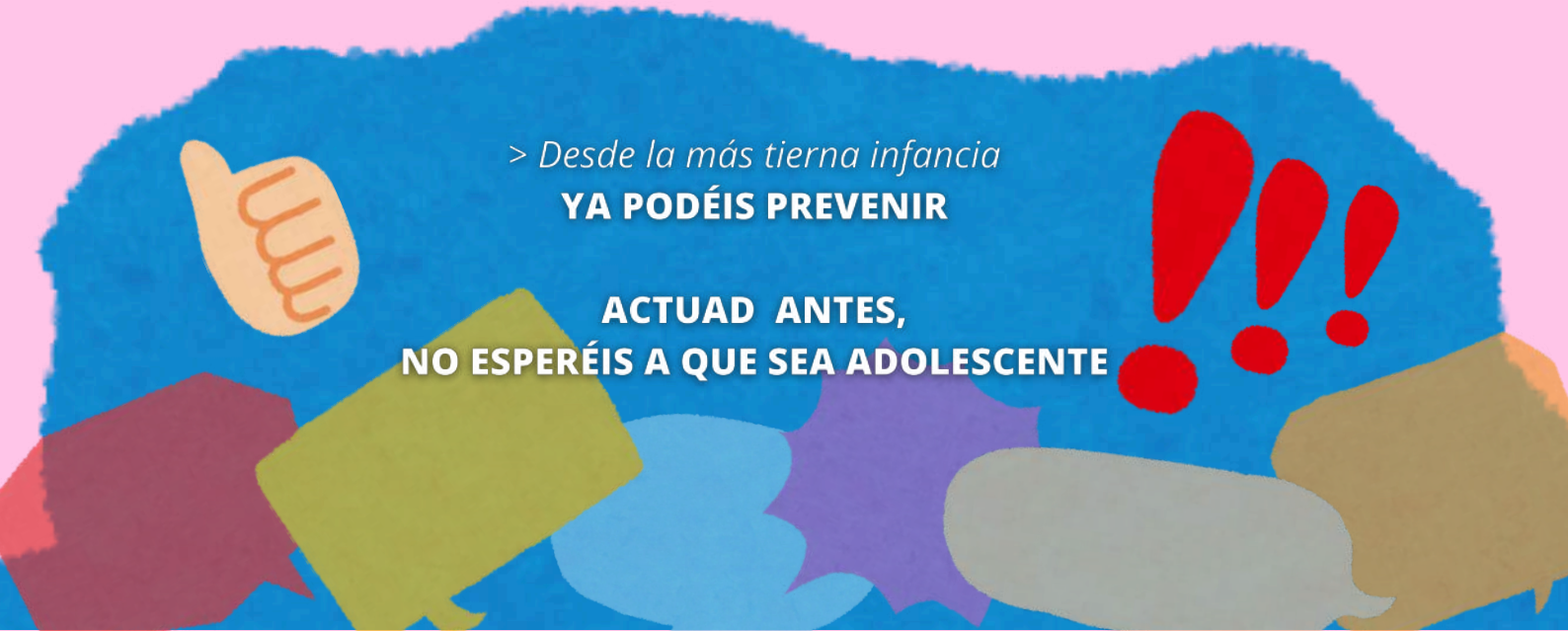
Las madres y padres deben estar atentos a que los hijos e hijas hagan un proceso de **desarrollo equilibrado, armónico e integral a nivel físico, psicológico y social**; así como procurar educarles en la adquisición de hábitos de vida saludables, en la responsabilidad y autonomía y fomentar que hagan un buen uso en la toma de decisiones y en enfrentar presiones de grupo.



¿CÓMO GARANTIZAR UNA BUENA PREVENCIÓN DESDE LA FAMILIA?

- Favoreced un **clima familiar afectivo** en la convivencia, basado en el respeto y la **confianza mutua** de los miembros y procurad una **comunicación fluida**.
- **Escuchad, dialogad, preocuparos y apoyad** a vuestros hijos e hijas con cariño y afectividad.
- Mantened una **buena comunicación y diálogo** que permita intercambiar y **expresar emociones, sentimientos y vivencias** desde la cotidianidad en la familia.
- Transmitid **creencias, actitudes y conductas saludables**. Por tanto, sed coherentes y consecuentes respecto a los propios hábitos de tabaco, alcohol u otras drogas. No seáis permisivos y tolerantes respecto a consumos de drogas legales o ilegales y estableced normas y límites claros en relación a consumos en el seno familiar.
- **¡Pregonad con el ejemplo!**
- Estableced **normas y límites claros y firmes** en la convivencia, con asignación y reparto de tareas y responsabilidades, para que los miembros evolucionen adecuadamente en función de la edad y la maduración demostrada. Además, también tenemos que **ser capaces de alcanzar acuerdos a partir de la negociación, sobre todo desde la preadolescencia**.
- Haced **cumplir esas normas y límites**, tomad las **medidas oportunas ante su incumplimiento** con retirada de beneficios y preservad la autoridad en todo momento.
- Evitad estilos educativos excesivamente autoritarios, rígidos o severos, así como los excesivamente permisivos, **procurad un estilo educativo democrático** y con **autoridad**.

- **Fomentad** más los **comportamientos saludables** para que estos vayan en aumento, más que persistir en el castigo de los comportamientos inadecuados.
- Apoyad y animad a los hijos e hijas en la búsqueda y realización de las **metas, proyectos e inquietudes propias**, así se valorarán más a sí mism@s y aumentarán su confianza y autoestima.
- Potenciad **la autoestima y la autoconfianza** de los hijos e hijas, **centraros en lo positivo** en lugar de acentuar lo negativo.
- **Evitad expresiones despectivas que hagan mermar su autoestima** *(Ej.: "eres un desastre")* y no condicionéis la afectividad al comportamiento o conducta pues generaría inseguridad *(Ej.: "como has hecho esto, ya no te quiero")*. Es fundamental que las relaciones estén basadas en el respeto mutuo.
- **Conoced y preguntadle por sus actividades diarias:** estudios, trabajo u otras ocupaciones que tenga. Y también interesaros por sus amistades, problemas, preocupaciones, opiniones y temas cotidianos.
- Promoved, animad y sugerid su **participación en alternativas de ocio y tiempo libre saludables** y potenciad **relaciones sociales en grupos estructurados** que fortalezcan la integración y el sentido de pertenencia. Interesaros por saber y conocer al respecto.
- **Ayudadles a que entrevean, se conciencien, sensibilicen y eviten situaciones de riesgo que pudieran llevar al consumo.**
- **Fomentad actitudes, valores, comportamientos, habilidades personales y sociales de protección, que les alejen de usos y/o abusos indebidos o problemáticos de drogas.**
- Aseguraros y contribuid a potenciar específicamente habilidades y destrezas para que sepan manejarse y **hacer frente a les presiones de compañer@s o amig@s**. Es decir, las familias deben promover que los hijos e hijas preserven la **libertad y autonomía en sus elecciones y decisiones** frente al ceder o dejarse arrastrar por comportamientos en el grupo de amig@s.
- Favoreced la habilidad de saber **tomar decisiones acertadas y responsables** tras sopesar alternativas diversas y tras valorar las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas.
- Promoved que resuelvan sus problemas personales y relacionales, y se centren en la **resolución efectiva y progresiva** de uno en uno. Así como, en el desarrollo de habilidades de comunicación.



4. Situarse y entender para acompañar al adolescente

La **adolescencia** es una **etapa de la vida** que se caracteriza por **cambios importantes: físicos, psicológicos y sociales.** Es importante y necesario que se den de manera armónica y equilibrada para el adecuado desarrollo y maduración de la persona.

Eso significa: rápido estirón, maduración sexual, toma de conciencia de si mism@ y redescubrimiento del entorno; época de grandes ideales, de la amistad, solidaridad; búsqueda de las relaciones en grupo de iguales, así como de la propia identidad; momento de grandes inseguridades, confusión, ansiedades, altibajos emocionales y cambios de humor; imitación de personajes favoritos; contestatari@s frente a las normas y la autoridad, además de una capacidad crítica ante la sociedad.

¿POR QUÉ LA ADOLESCENCIA SUPONE UN RIESGO?

El/La adolescente podría encontrar en el consumo:

- La curiosidad propia de la edad.
- La búsqueda de sensaciones inmediatas.
- El sentimiento de rebeldía ante los adultos, el desafío o la transgresión.
- La evasión como alternativa equivocada para solucionar problemas personales o ante la incomprensión de los cambios propios de esta etapa, lo que incrementa las dificultades de relación consigo mism@ y con el entorno.
- El deseo de integrarse en el grupo puede llevar a aceptar cualquier condición, incluida el consumo y, ante la dificultad de resistirse, cederá a consumos en el grupo de iguales.
- La propia disponibilidad económica de l@s jóvenes, la accesibilidad a las sustancias en el entorno y la permisibilidad y tolerancia familiar y social favorecen el consumo tanto de drogas legales como de ilegales.
- La dependencia: cuando el/la adolescente encuentra alivio o refugio en un abuso indebido, podría desarrollar una adicción.

¡Actuad precozmente ante consumos abusivos o indebidos de drogas y sobre todo, no permitáis que el MIEDO os inmovilice!

El/La adolescente puede flirtear o experimentar en algún momento con vapers, tabaco, alcohol, cannabis o incluso otras, ante lo que no cabe dramatizar ni alarmarse sino entenderlo como parte de la necesidad de experimentar propia de la adolescencia.

¡¡¡ABRID LOS OJOS Y VED LA REALIDAD!!!



No obstante, a menor edad de inicio en el consumo, mayor riesgo de desarrollar trastornos físicos y psicológicos y una mayor probabilidad de adicción.

Por tanto, las familias, ante la detección de consumos indebidos o problemáticos de sustancias o conductas de abuso (internet, juegos...), deberían actuar lo más precozmente posible para reconducirlos.

5. Indicios que pueden indicar consumo

- **Cambio de estado de ánimo sin ninguna razón aparente:** cansancio permanente, somnolencia, irritabilidad, excitación o hiperactividad.
- **Cambios en la alimentación:** pérdida de apetito, adelgazamiento, descontrol en el horario de comida o modificación en la conducta como, por ejemplo, exceso de dulces.
- **Cambio en el ritmo normalizado de sueño y vigilia (día-noche)** o dificultad o incapacidad para dormir.
- Pasividad y mayor indiferencia por el entorno; incluso **dejadez en hábitos básicos de higiene corporal y de la ropa**.
- **Pérdida de motivación o interés por actividades anteriores:** estudios o trabajo y/u otras ocupaciones o intereses.
- **Absentismo, bajo rendimiento o incumplimiento de responsabilidades** en los estudios o a nivel laboral.
- **Menor relación y comunicación familiar**, evitando conversaciones y actividades conjuntas o tendencia al aislamiento.
- Poca permanencia en casa, **aumento de las ausencias**, incluso, **a horas intempestivas.**
- **Comportamiento rebelde y/o agresivo.**
- **Cambio de amistades** y, sobre todo, tener amig@s consumidores/as.
- **Descontrol en el manejo del dinero:** aumento de gastos injustificados, desaparición de dinero e incluso, de pertenencias en casa.
- **Mentir habitualmente.**



6. ¿Qué hacer en caso de consumo? ¿Cómo actuar?

- **Clarificar** el consumo y la situación personal del hijo o hija en ese momento.
  > *¿De qué consumo se trata?*
  > *¿Experimental, habitual, regular, abusivo o ya hay una adicción?*
- **Contextualizarlo** junto a las diversas facetas de la vida del hijo o hija:
  > *¿Rendimiento escolar o laboral???*
  > *¿Responsabilidades y obligaciones que tiene y cuales asume???*
  > *¿Conducta y comportamiento???*
  > *¿Manejo del dinero???*
  > *¿Qué hace en su ocio y tiempo libre, está estructurado???*
  > *¿Relaciones, amig@s consumidores/as o no???*
  > *¿Horas de salida y regreso a casa???*
- **Buscar el momento oportuno para abordar la situación**, desde la tranquilidad y sin dramatizaciones, en su justa medida.
- **Hablar con el hijo o hija favoreciendo la comunicación**, el diálogo y la comprensión, sin interrogatorios ni monólogos, sino con apertura y con preguntas abiertas para comprender.
  > *Ej.: hablar desde el "me siento preocupad@...", "¿qué está pasando?"*
- **Mostrar desaprobación ante el consumo.** ¿Qué no estáis dispuest@s a tolerar...????. Dejarlo claro y cumplirlo con coherencia.
- **Establecer pactos, acuerdos, límites y compromisos** en ese momento y que se cumplan.
- Ni excesiva permisibilidad, ni rigidez pero con **mucha firmeza y autoridad desde el diálogo.**
- Evitar sobreprotección y **no prestarse a manipulaciones ni engaños.**
- Hablarle de las **causas, consecuencias y riesgos** del uso continuado del consumo que está haciendo.
- Mediante la cotidianidad, las familias deberían informar a los hijos e hijas sobre las drogas desde los 10 - 11 años e ir ampliando la información adecuadamente a medida que van creciendo.
- Evitar contradicciones en la pareja o desautorizaciones de un@ al otr@. Se debe ir a la una para afrontar la situación y poder ser realmente efectiv@s.
- **Disponer de una información clara y objetiva es importante, así como saber actuar adecuadamente.**

NO LO DUDÉIS,
BUSCAD ORIENTACIÓN Y APOYO
EN LA UPCCA DÉNIA:
Telf.: 628 076 449



7. Tabla de sustancias

SUSTANCIA *> Efectos en el SNC > Otros nombres*	EFECTOS, RIESGOS Y CONSECUENCIAS EN EL USO / ABUSO
TABACO *> Estimulante menor del SNC*  *> Cigarrillo, pitillo*	• *Dientes y dedos amarillos; piel y cabello secos; cáncer de pulmón, enfermedades respiratorias crónicas como asma, bronquitis, enfisema y neumonía; angina de pecho e infarto de miocardio; cáncer de boca, esófago y laringe; úlcera de estómago y duodeno; cáncer de vejiga, páncreas y riñón; nacimientos prematuros y poco peso en el recién nacido e impotencia sexual.* • *Fuerte dependencia psicológica.* • *Generalmente difícil deshabituación y a veces requiere de varias intentonas.*
ALCOHOL *> Depresor del SNC*  *> Priva, litrona*	• *Inicialmente: desinhibición, euforia, falsa seguridad en un@ mism@, somnolencia, falta de coordinación, aumento del tiempo de reacción o lentitud de reflejos, disminución de la atención y vértigo.* • ***Intoxicación etílica aguda o borrachera:** puede producir vómitos, bajada de temperatura, sed, deshidratación, dolor de cabeza, depresión respiratoria y coma etílico; desinhibición sexual; verborrea e irritabilidad o agresividad.* • ***En consumos crónicos:** gastritis o úlceras de estómago, anemia, alteración cardíaca, degeneración del páncreas, inflamación del hígado, hepatitis o cirrosis e impotencia sexual. **Y a nivel psicológico y social:** intensa dependencia psicológica, pérdida de memoria, dificultad cognitiva y demencia alcohólica, irritabilidad e insomnio; pérdida de responsabilidades; desestructuración familiar, agresividad, malos tratos, accidentes de tráfico y de trabajo e intentos de suicidio.* • *La abstinencia puede ser muy grave en casos de dependencia, se requiere atención y control médico.* • ***Los consumos de abuso en fines de semana podrían llevar a una mayor tolerancia.*** • ***En jóvenes es más nocivo dado que están en proceso de maduración.***
BARBITÚRICOS **TRANQUILIZANTES** **HIPNÓTICOS** *> Luminal* *> Depresores del SNC*  *> Orfidal* *> Diazepam* *> Valium* *> Trankimazin* *> Tranxiluim* *> Rohipnol* *> Halcion* *> Noctamid*	**BARBITÚRICOS** • *Usados como hipnóticos y como sedantes: inducen a un sueño de varias horas. Potencial muy adictivo, síndrome de abstinencia muy severo y peligro de fallecer por sobredosis. Los consumidores abusivos alivian sus temores, preocupaciones, tensión y ansiedad.* • *La apariencia es de embriaguez: dificultad en el habla, pérdida del equilibrio e incluso, confusión mental. Puede aparecer irritabilidad, depresión, disminución de la memoria, depresión respiratoria y estado de coma. Prácticamente en la actualidad no se recetan, siendo las benzodiacepinas la alternativa.* **TRANQUILIZANTES** • *Los tranquilizantes mayores se emplean para tratar trastornos psiquiátricos graves (psicosis, esquizofrenia, manía y demencia senil).* • *Los tranquilizantes menores e hipnóticos (benzodiazepinas) se emplean:* *> como ansiolíticos (sedantes)* *> tranquilizantes para inquietud, depresión, tensión y ansiedad* *> como hipnóticos para inducir el sueño en el insomnio* *> como relajantes musculares* *> como anticonvulsivos para la epilepsia* *> como sedante previo a intervenciones quirúrgicas* *> para aliviar la abstinencia del alcohol y otras drogas* **HIPNÓTICOS** • *Solo deben recetarse para el insomnio severo que incapacite o cause angustia extrema.* • *Somnolencia, aturdimiento, sedación, confusión y, a veces, paradójicamente, agresividad.* ***¡CAUTELA CON EL USO / ABUSO DE ESTAS SUSTANCIAS, RIESGO DE DEPENDENCIA. SE POTENCIAN LOS EFECTOS Y PELIGROS SI SE MEZCLAN CON ALCOHOL!***

SUSTANCIA > Efectos en el SNC > Otros nombres	EFECTOS, RIESGOS Y CONSECUENCIAS EN EL USO / ABUSO
CÁNNABIS > Depresor y alucinógeno del SNC  > Marihuana, María, Hierba > Hachís, Chocolate > Porro	• Aumento de apetito, sobre todo, de dulces, sequedad en la boca, ojos enrojecidos, bajada de tensión, leve taquicardia, sudoración, descoordinación de movimientos, sensación de relajación, desinhibición, adormecimiento y apalancamiento, distorsión de los sentidos, sensación de lentitud del paso del tiempo y a menudo risa facilona. • Mayor problemas respiratorios y cardiovasculares que el tabaco. • Dificulta la concentración, la atención y la memoria, interfiere en los aprendizajes, disminuye los reflejos y bajo rendimiento escolar/laboral. • Reacciones agudas de pánico, ansiedad, cambios de humor, pérdida de motivación, apatía. ***Y en personas predispuestas, podría desencadenar problemas psicológicos o trastornos psiquiátricos psicóticos.*** • Posible disminución de la libido y alteración de las hormonas responsables de la reproducción y la maduración sexual. • ¡Nunca será terapéutico fumar marihuana! ¡El posible uso terapéutico del THC (principio activo) está en investigación y, no obstante, se pautaría bajo prescripción médica a modo de medicación!
ALUCINÓGENOS **SETAS** **LSD** > Alucinógenos del SNC  > Ácido > Tripi > Secante > Micropuntos > Cactus	• Dilatación de pupilas, taquicardia, hipertermia o hipotermia e hipertensión o hipotensión, sequedad de boca, sudoración, temblores, pérdida de apetito, insomnio y descoordinación motora. • Alucinaciones, distorsión de la percepción (imágenes, colores, tamaño y formas: como por ejemplo, ver sonidos y sentir colores), hipersensibilidad sensorial, alteración del espacio y tiempo, ideas delirantes e, incluso, miedo al descontrol. • Pueden darse crisis de pánico o terror, el llamado mal viaje, y, tiempo después, pueden revivirse los efectos alucinógenos sin consumo: flashback. • Podría desencadenar trastornos psiquiátricos, intentos de suicidio y riesgos y peligros bajo los efectos al no distinguir la realidad.
CRISTAL **SPEED** > Estimulante del SNC  > Ice > Hielo > Anfetas	• Dilatación de la pupila, sequedad de boca, contracción de la mandíbula, pérdida de apetito, fatiga y sueño, aumento del ritmo cardíaco y de la temperatura corporal e hipertensión. • Falsa confianza en uno mismo, euforia y aumento de energía, alucinaciones, paranoias, hipersensibilidad, ansiedad, irritabilidad y agresividad. • Fuerte dependencia psicológica , psicosis anfetamínica, delirios, anorexia, depresión, posibles daños irreversibles en el corazón y hemorragias cerebrales. • Conducta sexual de riesgo por desinhibición, aumenta temporalmente la libido, el uso a largo plazo reduce el funcionamiento sexual en los hombres.
COCAÍNA > Estimulante del SNC  > Nieve > Coca > Perico > Farlopa	• De acción más corta que el speed. Dilatación de pupilas, locuacidad, aumento del ritmo cardíaco, presión sanguínea y respiratoria, pérdida de apetito, disminución de la fatiga, aumento de energía, euforia, desinhibición, falsa sensación de seguridad y confianza en uno mismo, hiperactividad, agitación, irritabilidad, agresividad, dificultad para dormir y aumento pasajero de la capacidad de atención y concentración (rendimiento intelectual aparente). • Fuerte dependencia psicológica, muy adictiva, deseo intenso de nuevo consumo y creencia falsa de control. • En consumidores crónicos: pérdida de peso, hemorragia nasal, perforación del tabique nasal y patología respiratoria (sinusitis e irritación de la mucosa nasal); insomnio crónico, riesgo de infarto, hemorragia o trombosis cerebral y paro cardíaco. Riesgo de enfermedades infecciosas como la hepatitis C al compartir rulos. • Cambios bruscos de humor, irritabilidad, trastornos psíquicos: ansiedad, angustia, alucinaciones, ideas paranoides o psicosis cocaínica y depresión. • Deterioro de las relaciones familiares y sociales; disminución del deseo sexual (inapetencia), problemas de erección, eyaculación, dificultad con el orgasmo o impotencia.

SUSTANCIA *> Efectos en el SNC > Otros nombres*	EFECTOS, RIESGOS Y CONSECUENCIAS EN EL USO / ABUSO
ÉXTASIS (MDMA) *> Estimulante y perturbador del SNC*  *> Pastillas* *> Pastis* *> Píldora del amor*	• *Inicialmente: búsqueda de sociabilidad, empatía, euforia, sensación de autoestima aumentada, desinhibición, hiperactividad, inquietud, locuacidad, disminución de la fatiga e hipersensibilidad sensorial.* • *Seguidos de: taquicardia, arritmias, sequedad de boca, sudoración, contracción de la mandíbula, temblores, nauseas, convulsiones, hipertensión. Podría darse hipertermia: golpe de calor y deshidratación agravados por el alcohol, así como, confusión, agobio, crisis de ansiedad o pánico, alucinaciones visuales y auditivas.* • *Otros riesgos: insuficiencia renal y hepática, problemas cardiovasculares, hemorragias, trombosis e infarto cerebral o coma, así como pérdida de memoria, fatiga o cansancio, anorexia, tensión muscular, irritabilidad, insomnio, falta de deseo sexual, trastornos depresivos y alteraciones psicóticas o delirios.*
HEROÍNA *> Depresora del SNC*  *> Caballo* *> Nieve* *> Polvo* *> Pico*	• *Inicialmente: intensa sensación de placer, adormecimiento, aturdimiento, estreñimiento, pérdida de apetito y pupilas contraídas.* • *Con un consumo mantenido: adelgazamiento, caries, anemia, insomnio, inhibición del deseo sexual, pérdida de la menstruación, infecciones diversas (hepatitis, endocarditis, VIH...) asociadas a las condiciones higiénicas y sanitarias en las que se da el consumo y al estilo de vida del consumidor.* • *Desagradable síndrome de abstinencia o 'mono' si se suspende el consumo o se reduce: lagrimeo, sudoración, rinorrea, insomnio, nauseas y vómitos, diarrea, fiebre, dolor muscular, acompañados de una fuerte ansiedad.* • *Alteración de la personalidad, de la memoria, trastorno de ansiedad y depresión. Riesgo de sobredosis, coma y muerte.* • *Genera fuerte dependencia y tolerancia con rapidez.*
OTRAS SUSTANCIAS	**GHB o ÉXTASIS LÍQUIDO** *(nada que ver con el éxtasis)* *> Depresor y perturbador del SNC* • *Inicialmente embriaguez, después agitación, ideas delirantes, alucinaciones o crisis de pánico.* • *En dosis superiores: sedación, adormecimiento, cansancio, descoordinación de movimientos, hipersomnolencia, sensación de estar atontado, nauseas, vómitos, confusión, depresión respiratoria, tensión y dolor muscular, convulsiones y desmayos, ideas delirantes, alucinaciones y coma.* • *Su mezcla con alcohol es muy peligrosa ya que aumenta el riesgo de parada respiratoria.* • *POCA DIFERENCIA ENTRE DOSIS RECREATIVA Y MORTAL.* **KETAMINA o SPECIAL K** *> Depresora y perturbadora del SNC* • *Anestésico disociativo: anestesia con el nivel de conciencia conservado.* • *A bajas dosis: embriaguez con pérdida de coordinación, dificultad para hablar y pensar, visión borrosa. A dosis medias empiezan los efectos psicodélicos. Y a dosis altas: anestesia, eliminándose la sensación de dolor y alucinaciones, pérdida de la noción de espacio y tiempo y distorsión de la realidad, algunos viven experiencias cercanas a la muerte.* • *Si se da un "mal viaje": crisis de ansiedad , pánico y depresión.* • *Riesgo de aparición de flashbacks (revivir la misma experiencia un tiempo después); alteración en la memoria y en la concentración y deterioro de las habilidades del individuo, alteración del sueño. Puede producir parada cardiorrespiratoria, ansiedad, paranoias y depresión.* • *Fuerte dependencia psicológica.* **POPPER** *> Depresor y perturbador del SNC* • *Inhalante muy volátil e inflamable. Ingerido es mortal.* • *Sensación de euforia y aumento aparente del deseo sexual, que desaparecen rápidamente y, después, sensación de agotamiento.* • *Enrojecimiento de la cara y del cuello, dolor de cabeza, nauseas, vómitos, taquicardia, hipotensión, depresión respiratoria, convulsiones, coma y muerte súbita por inhalación.* • *En ocasiones, tendencia a la violencia y agresividad.*

¡¡¡LA DESINHIBICIÓN SEXUAL POR CONSUMO DE CUALQUIER DROGA COMPORTA RIESGO DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EMBARAZOS NO DESEADOS!!!