

## DROGAS Y ALCOHOL

Muchos jóvenes fuman, beben alcohol y prueban drogas. Lo hacen por diversión, por curiosidad o para ser como sus amigos. Algunos experimentan con la sensación de estar intoxicado.

**Alcohol.** Normalmente te hace sentir relajado y seguro de ti mismo, aunque algunos se sienten tristes y vacíos al beber. Si se usa con frecuencia es adictivo. Tiene efectos serios sobre la salud si se bebe de forma regular. Puede afectar el hígado, al sistema nervioso y al cerebro. No hay ninguna cantidad de consumo de alcohol conocida que se considere “segura” para niños y adolescentes. Los jóvenes pueden meterse en situaciones peligrosas si están bebidos, por ejemplo, peleas, relaciones sexuales sin protección o subiéndose a coches con alguien que haya bebido.

El **tabaco** es muy adictivo y causa enfermedades como cáncer, enfermedades del corazón y presión sanguínea alta. Es difícil pedir a tu hijo que no fume si tú mismo fumas. Afortunadamente, a día de hoy existen muchas alternativas para dejar de fumar.

**Cannabis** (porro, hierba, maría, costo) es la droga ilegal más frecuentemente usada entre los chicos de 11 a 24 años. La resina de cannabis es como una pastilla de avecrem, pero también el cannabis puede parecer hierbas secas o semillas como el té. Normalmente se lía como un cigarrillo y se fuma como tal o en pipas especiales. A la mayoría de la gente le hace sentirse relajados y con la sensación de querer hablar o reír mucho. También puede hacer sentir nervios o angustia, confusión, cansancio o hambre. Puede causar enfermedades pulmonares, como el tabaco. Para algunos, el uso del cannabis puede desencadenar esquizofrenia, una enfermedad mental grave.

**Disolventes** como el pegamento, el gas butano o aerosoles pueden esnifarse, o pulverizarse en la boca o la nariz, o respirar los vapores en una bolsa llena de gas. Hace que la gente sienta un “subidón”. Estas sustancias pueden hacer a la gente hacer cosas que normalmente no se atreverían y producir alucinaciones (ver cosas que no están). Los disolventes pueden hacerte vomitar o sentirte adormilado, y es posible morir por asfixia si uno se duerme sobre la bolsa. Pueden parar el corazón y producir la muerte, incluso la primera vez que se prueban.

**Éxtasis** (E, pastis, misubishis, XTC...). Vienen en pastillas con variedad de colores y formas. Hacen que la gente se sienta feliz, divertida y amigable. Pero algunas personas se sienten angustiadas y temerosas. Si se toman bailando mucho es fácil deshidratarse y esto puede producir la muerte.

**Anfetaminas** (speed, anfetás...). Se usa como polvo (amarillo anaranjado o blanco grisáceo) o en pastillas. Pueden ser tragadas, esnifadas, fumadas o inyectadas. A veces se transforman en líquido para beber. La gente puede sentir como si tuviese mucha energía, como con un motor y a menudo hablan mucho. Pero, también, pueden sentir mucho miedo y ansia o irritación y algunos pueden alucinar. Las anfetaminas son estimulantes, por lo que pueden tener efectos en el corazón y llevar a la muerte.

**LSD** (ácido, tripis...). Vienen en pequeños trozos de papel impregnados en la droga. Son cuadrados con dibujos. El LSD se puede comer o chupar. El efecto es alucinar (“trip”), ver formas y colores extraños u oír ruidos. Los “viajes” pueden ser agradables o aterradorantes y duran varias horas. También puedes experimentar “flashbacks” o visiones del pasado hasta varios meses después, con sensaciones parecidas al viaje, aunque no hayas consumido LSD durante semanas.

**Cocaína** (coca, nieve, charlie...) y cocaína crack hacen que la gente se sienta segura de sí misma y alegre. La cocaína es un polvo blanco que se esnifa por la nariz y puede también ser disuelto o inyectado. La cocaína crack viene en cristales del tamaño de una alubia. Se fuma y tiene efectos parecidos a los de la cocaína en polvo, pero mucho más rápidos e intensos y desapareciendo muy rápidamente. La cocaína puede causar dolores de pecho y problemas para respirar. Las dos cocaínas son muy adictivas.

**Heroína** es un polvo blanco marrón. Se fuma, se esnifa o se inyecta y hace que la gente se sienta muy relajada, contenta y desconectada del mundo. Es altamente adictiva, incluso sin inyectarla. Puede ser letal ya que puede parar tu respiración.

**Tranquilizantes** (valium, trankimazín...). Se presentan en cápsulas o pastillas de diferentes colores y formas. Se comen o se inyectan. La gente se siente relajada y pueden dormirse. Puede ser mortal si se inyectan. Son adictivos.

**Esteroides anabolizantes** son pastillas o líquidos que se tragan o un líquido aceitoso que se inyecta en el músculo. Aumentan la masa muscular y pueden mejorar la fuerza o la habilidad en los deportes si se toman durante un tiempo. Sin embargo, también causan problemas de salud graves, como el desarrollo de mamas en los chicos, el crecimiento de vello corporal en mujeres, depresión y problemas hormonales.

Si crees que tu hijo o hija puede tener algún problema con alguna de estas sustancias, habla con él acerca del tema. Vuestro médico de atención primaria podrá derivaros a un especialista.

¿Qué es una droga?

- Una **droga** es toda aquella sustancia que modifica (bien porque potencia, inhibe o altera) las funciones mentales y/o físicas.
- Una **sustancia psicoactiva** es aquella que afecta el sistema nervioso central y altera la conciencia, el ánimo, el pensamiento, la conducta y/o las percepciones.

¿Qué es una sustancia?

Cuando usamos la palabra “sustancia” en términos de “abuso de sustancias” o “dependencia de sustancias,” nos referimos a drogas de abuso. Drogas de abuso son cualquier agente químico (natural o artificial) que afecta a la mente y tiene potencial de abuso.

- ✓ Alcohol
- ✓ Drogas ilegales (como la marihuana, cocaína, ...)

- ✓ Fármacos de prescripción adictivos (benzodiazepinas, algunos analgésicos, ...)
- ✓ Medicamentos de libre dispensación
- ✓ Otras sustancias psicótropas (como las colas o pegamentos)

## El consumo de drogas

- Una droga es toda aquella sustancia que modifica (bien porque potencia, inhibe o altera) las funciones mentales y/o físicas.
- **OMS:** "...toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración del funcionamiento natural del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas"
- Una sustancia psicoactiva es aquella que afecta el sistema nervioso central y altera la conciencia y/o las percepciones.
- Nadie es/está inmune al consumo de drogas que a menudo lleva la dependencia.

## EDADES

2019/2020  
15-64 años

## Aspectos generales

### → Antecedentes:

Desde **1995**, el Plan Nacional sobre Drogas realiza, **cada dos años**, una Encuesta sobre Alcohol y otras Drogas en España en población general residente en **hogares (15-64 años)**. Los resultados son representativos a nivel nacional.

### → Muestra:

**17.899** cuestionarios válidos.

### → Trabajo de campo:

Del **7 de febrero** al **13 de marzo** de **2020**. **Previo** a la **pandemia** por **COVID-19**.

### → Módulos específicos:

En **2019/2020** se han introducido diferentes **módulos**:

<b>Cigarrillos electrónicos</b>	<b>Hipnosedantes</b>	<b>Analgésicos opioides</b>
<b>Juego con dinero</b>	<b>Internet</b>	<b>Encuesta Laboral</b>