

INFORMACIÓN SOBRE DROGAS

Muchos jóvenes fuman, beben alcohol y prueban las drogas. Lo pueden hacer por diversión, por curiosidad o para integrarse con sus amigos. Algunos experimentan con el sentirse intoxicado, otros los hacen para "olvidarse" de sus problemas y no afrontar alguna circunstancia. Es más probable que una persona joven pruebe o use drogas o alcohol si sale o está con amigos o familiares que las usan. A la edad de 16 años, hasta la mitad de los jóvenes han probado alguna droga ilegal.

Las drogas más comúnmente utilizadas, fácilmente disponibles y fuertemente adictivas son el tabaco y el alcohol. Hay muchos otros que pueden ser adictivos. El alcohol y el cannabis a veces se consideran drogas de "puerta de entrada" que conducen al mundo de otras drogas como la cocaína y la heroína.

Las drogas también se clasifican en "legales" e "ilegales". Las drogas obviamente ilegales incluyen cannabis (hachís), speed (anfetaminas), éxtasis, cocaína y heroína. El uso de drogas "legales" (como cigarrillos, alcohol, gasolina, pegamento) no significa que sean seguras o que se permita su uso indebido. Simplemente significa que pueden comprarse o venderse para fines específicos y su uso está limitado a grupos de edad específicos.

Riesgos y peligros

Estos son algunos de los aspectos básicos que se deben saber:

-Es peligroso mezclar drogas y alcohol. Esto puede aumentar los efectos de la otra sustancia, por ejemplo, éxtasis y alcohol pueden llevar a la deshidratación (o golpe de calor), y causar coma y muerte.

-Se pueden transmitir infecciones serias como la hepatitis o el VIH al compartir las jeringuillas u otros utensilios.

-Los accidentes, discusiones y peleas son más frecuentes después de beber o tomar drogas.

-El uso de drogas puede llevar a enfermedades mentales graves como psicosis o depresión, además de otros problemas de salud o sobredosis.

-Las drogas y el alcohol pueden tener diferentes efectos en distintas personas. Especialmente en los jóvenes, los efectos pueden ser impredecibles y potencialmente peligrosos.

-Incluso los medicamentos para dormir o los analgésicos pueden ser adictivos y dañinos si no se usan de la manera prescrita por un médico.

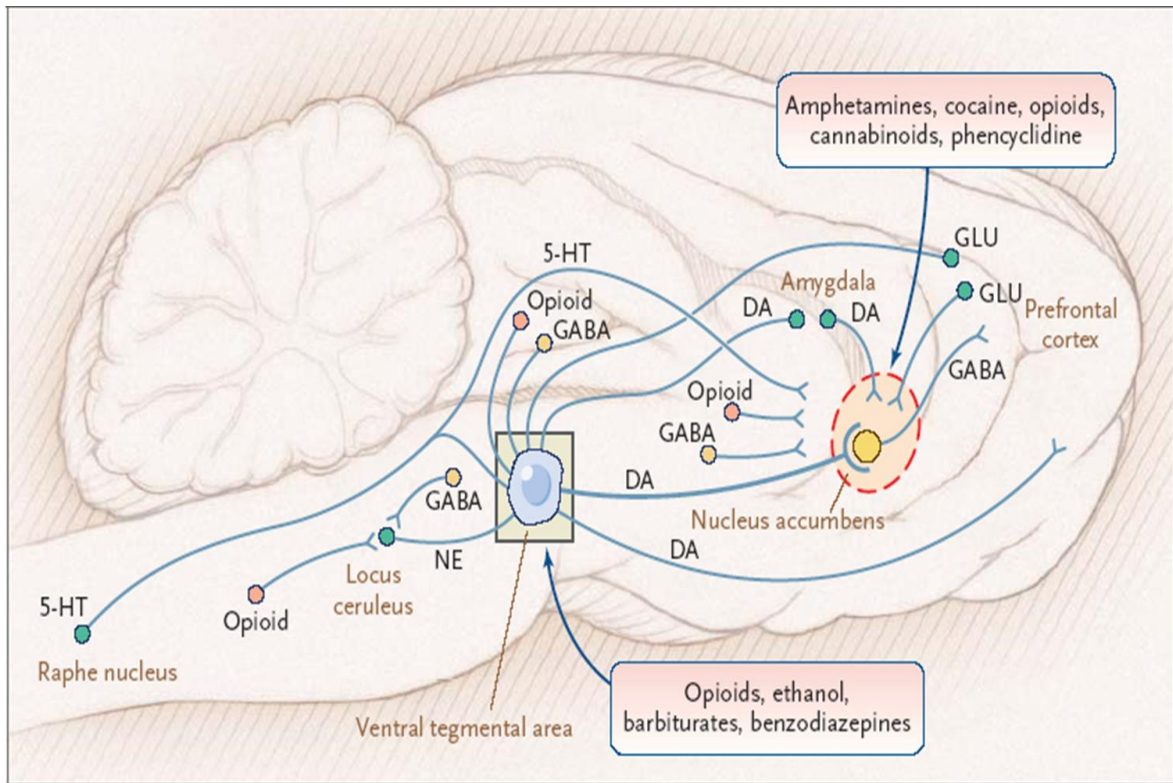
-Los jóvenes son más propensos a tener relaciones sexuales sin protección cuando consumen drogas.

Es muy difícil saber exactamente cuándo usar drogas o alcohol es algo más que "habitual". La adicción se hace más evidente cuando el joven pasa la mayor parte del tiempo pensando, buscando o consumiendo drogas. Las drogas o el alcohol se convierten entonces en el centro de la vida del joven. Ignoran su trabajo habitual, como no hacer los deberes escolares, o dejan de practicar sus pasatiempos/deportes habituales, como bailar o el fútbol.

¿Por qué las personas consumen drogas?

- Para buscar placer o potenciar buenas sensaciones.
- Para librarse temporalmente de estrés, tensión o ansiedad.
- Para olvidar temporalmente los problemas y evitar o postponer las preocupaciones.
- Para relajarse después de un día de trabajo tenso.
- Para encajar con los amigos.
- Para buscar experiencias místicas o religiosas.
- Para librarse de dolor o síntomas de alguna enfermedad.

Circuitos de recompensa de drogas de abuso



Como se demuestra en el cerebro de un ratón, las acciones de la cocaína en el núcleo accumbens, existe un aumento de impulsos desde este núcleo al resto del sistema. El uso continuado de cocaína potencia esta estimulación y el individuo no es capaz de sentir un refuerzo positivo (o recompensa) por otras vías o estímulos naturales

¿Cómo saber si tu hijo está consumiendo drogas?

El consumo ocasional puede ser muy difícil de detectar. Sin embargo, si alguien está tomando drogas de forma regular, su conducta con frecuencia cambia. Busca signos como:

- Cambios de humor inexplicables.
- Comportamiento fuera de lo normal.
- Pérdida de interés en el colegio o en los amigos.
- Pérdidas extrañas de dinero o de ropa.

¿Qué pueden hacer los padres?

- Presta atención a lo que hace tu hijo, incluyendo los deberes, sus amigos y el ocio.
- Infórmate sobre los efectos del alcohol y otras drogas.
- Escucha lo que tus hijos dicen sobre el alcohol y las drogas, habla con ellos sobre el tema.
- Anima a tus hijos a estar informados y a ser responsables sobre las drogas y el alcohol.
- Habla con los profesores y con otros padres de sus amigos sobre las drogas y sobre tus temores.

Si tu hijo está consumiendo:

Haz...

- Conoce con seguridad los hechos.
- Ten calma.

No hagas...

- Ignorar el problema.
- Enredaros en largas discusiones o debates cuando están bebidos, fumados o colocados.
- Culpabilizarlos ya que puedes perder su confianza.

Recursos asistenciales en adicciones

- Programas de tratamiento ambulatorio: Unidades de Conductas Adictivas (UCA)
- Unidades de Desintoxicación Hospitalaria (UDH)
- Grupos de Autoayuda
- Comunidades Terapéuticas
- Elementos esenciales:
 - Motivación para el cambio: tomar conciencia del problema y de sus consecuencias negativas
 - Romper el hábito y el contacto con la sustancia
- Objetivos:
 - Lograr período de abstinencia
 - Cambios en hábitos de vida, social, laboral... “vivir sin la dependencia”

- Abstinencia:
 - Hospitalario o ambulatorio bajo supervisión
 - Reducir dosis de forma progresiva y/o tratamiento sustitutivo
- Mantenimiento
- Rehabilitación

¿Dónde obtener ayuda?

Puedes hablar con confianza con tu médico de familia o con enfermería de tu Centro de Atención Primaria. Pueden darte información y consejos sobre centros cercanos de tratamiento. Otros organismos de ayuda pueden ser:

- Centros de orientación voluntaria.
- Maestros y enfermería escolar.
- Trabajadores comunitarios y de la juventud.
- Organismos sobre drogas y alcohol.
- Servicios de salud mental de niños y adolescentes.
- Trabajadores sociales.
- Policía

Bibliografía

Carr, A. (ed.) (2000) *What Works with Children and Adolescents? A Critical Review of Psychological Interventions with Children, Adolescents and their Families*. London: Brunner-Routledge.

Rutter, M. & Taylor (eds) (2002) *Child and Adolescent Psychiatry* (4th edn). London: Blackwell.

Scott, A., Shaw, M. & Joughin, C. (2001) *Finding the Evidence: A Gateway to the Literature in Child and Adolescent Mental Health* (2nd edn). London: Gaskell.