

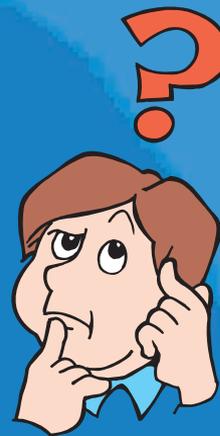
Guía de drogas

¿Qué es una droga?

Es cualquier tipo de sustancia que introducida en nuestro organismo es capaz de modificar una o más funciones relacionadas con la conducta, el juicio, el comportamiento, la percepción o el estado de ánimo.

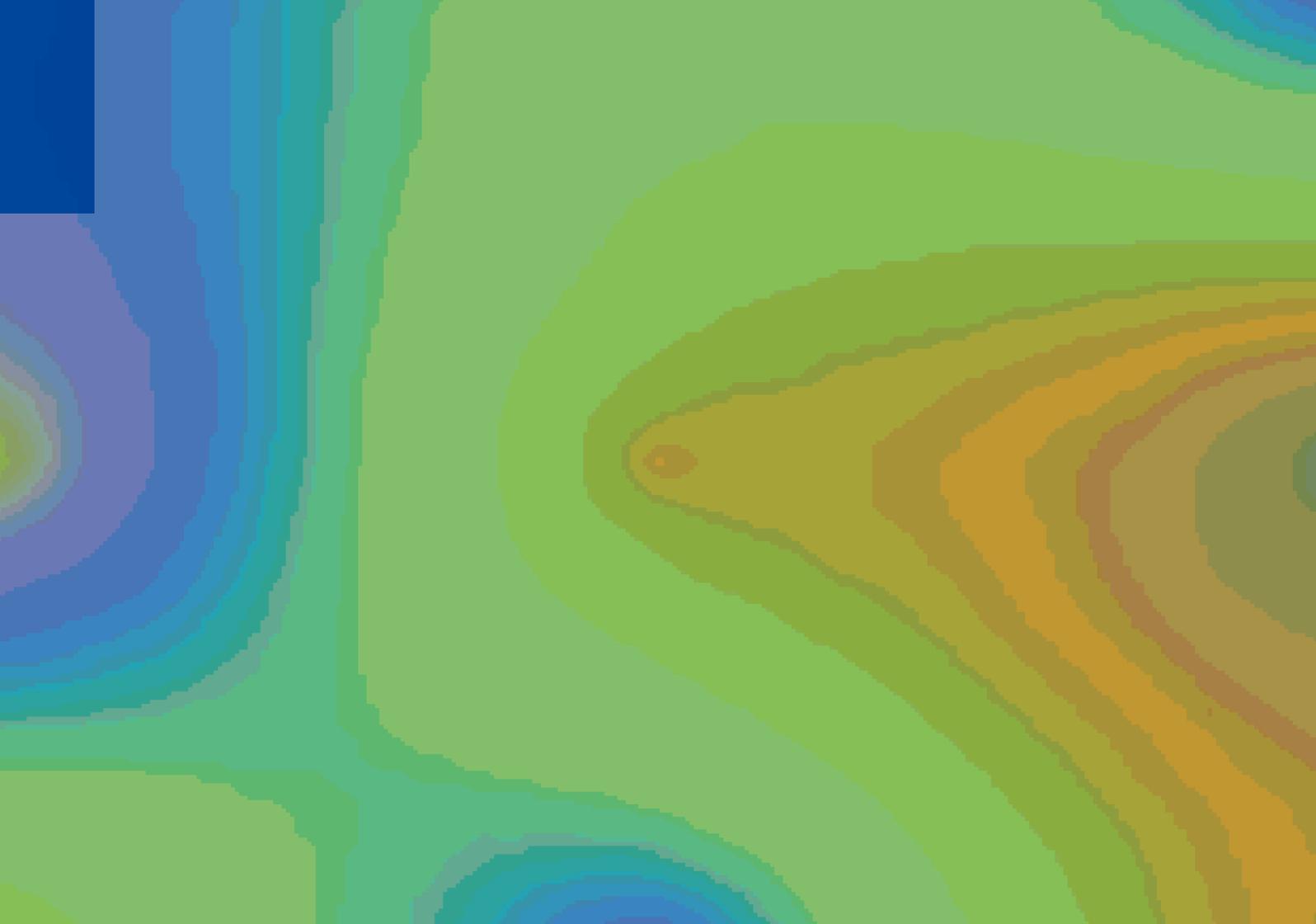
Este tipo de sustancias pueden ser legales o ilegales. Recuerda el tabaco y el alcohol, son drogas.

Que no te coman la cabeza!



Piénsate
las drogas

¿Qué tengo que
tener en cuenta?



¿Qué tengo que tener en cuenta?

El uso de cualquier tipo de droga, sea legal o ilegal, comporta un riesgo. Debemos tener en cuenta que hay personas que deciden correrlo y otras no pero, para ello debemos estar lo suficientemente informados y tener muy presente que:

- En momentos de dificultades personales, depresiones, etc... las drogas no ayudan a solucionarlo, más bien, lo complican. No añadas más problemas a tu problema.

- Un mismo consumo afecta de diferente manera a diferentes personas. Que una droga le venga bien a tu colega, no quiere decir ,que te vaya bien a ti. Depende de tu masa corporal, sexo, estado de ánimo, condiciones ambientales,...

- Hay ciertos efectos secundarios. Tu carácter se puede ver afectado y te puedes mostrar más irritable, violento, con dificultad para reaccionar, etc. Debes tener en cuenta que cuando vas colocado las cosas siempre se ven distintas.

- Si consumes, no mezcles sustancias, puede ser peligroso para ti. Si hablamos de drogas ilegales, nunca sabremos su pureza y composición real por lo que mejor, probar pequeñas cantidades que nos eviten “malos rollos”.

¿Qué tengo que tener en cuenta?

- Todo consumo tiene una “subida” y una “bajada” prepárate para los cambios físicos y psicológicos que esto supone.

- Conducir, realizar trabajos peligrosos u otra actividad similar habiendo consumido drogas es un riesgo.

Respecto al sexo: drogas y sexo puede ser igual a problemas de erección y orgasmo pero aún peor sería no utilizar protección. Estate al loro.

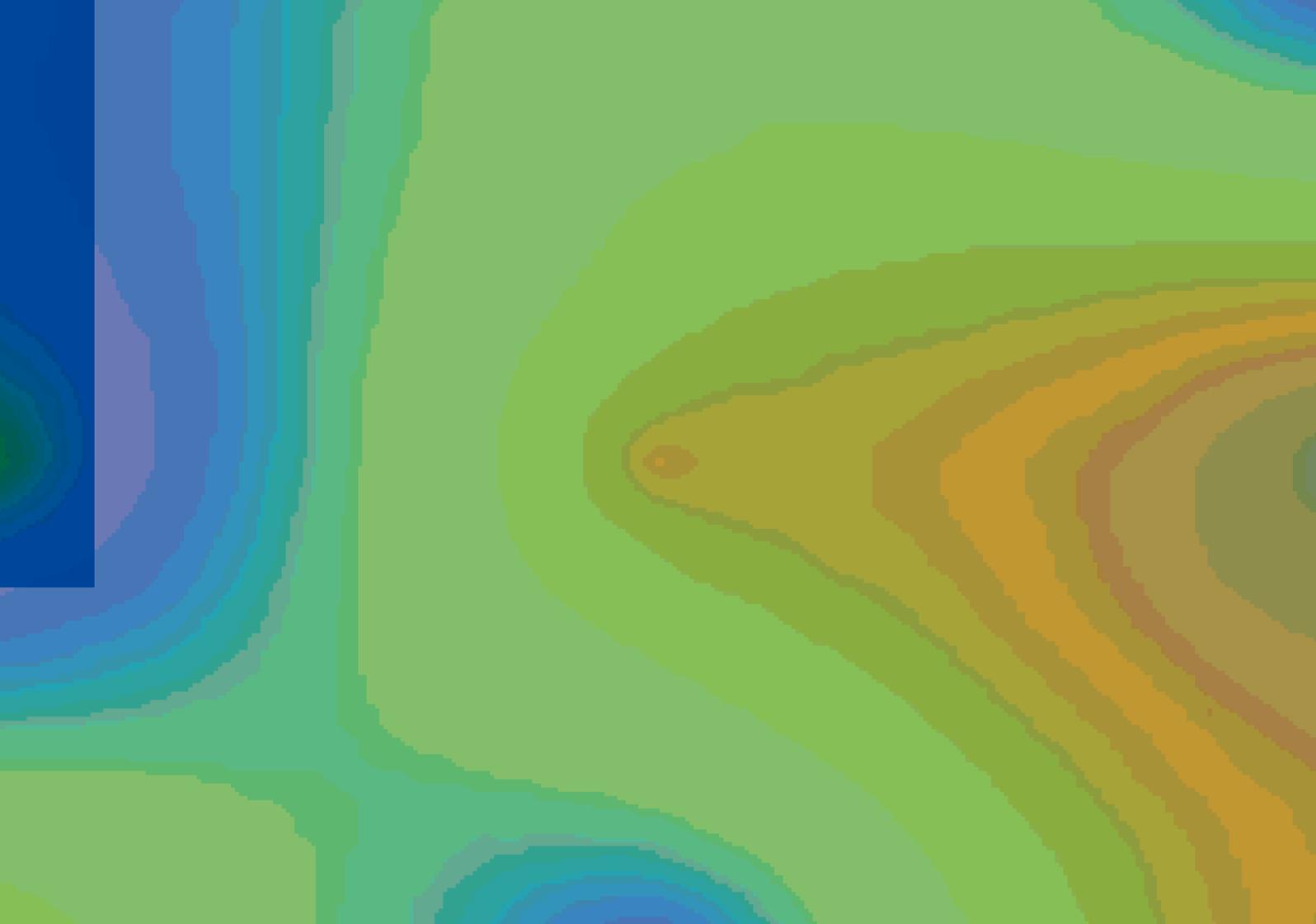
El consumo o posesión de drogas puede suponer la apertura de un proceso legal.

- Ten en cuenta que consumir drogas comporta riesgos que tendrás que afrontar, de ti depende.

- Recuerda: las drogas no te hacen más libre, más alternativo, más enrollado,...todo eso esta dentro de ti.

Si consumes...

Si consumes...



Si consumes...

- Si has decidido consumir drogas es importante que cuentes con información clara y práctica. Tú eres el responsable de tus actos y de tu consumo.
- Tomar drogas puede ser una experiencia atractiva: las drogas colocan. También pueden enganchar. En todo caso, aquí tienes unas recomendaciones:

-¿Cómo evitar el “Enganche”?:

Todas las drogas producen al consumirlas un efecto placentero, que hace que sea muy atractivo el volver a tomarlas. El consumo continuado conlleva el riesgo de convertirse en un hábito o adicción, deja de ser una decisión el tomar o no para convertirse en una necesidad . Por todo esto es importante mantener espacios de relación y forma de diversión alternativas al ir colocado.

Si has tenido un consumo cotidiano y las dosis habituales ya no te suben quizás tendrías que reflexionar sobre ello, igual es el momento de descansar una temporada. El hecho de tener que incrementar la dosis significa siempre un mayor riesgo.

Si consumes...

-¿Como evitar “malos rollos”?:

Los “malos rollos” aparecen cuando no se da importancia a la forma en que se consume (demasiada cantidad, consumo demasiado frecuente, mezclar diferentes sustancias..). Si aparecen malos rollos en la medida de lo posible es recomendable, darse cuenta de:

- Cómo nos afecta una sustancia, hay ciertos efectos secundarios o cambios de carácter que se interpretan como algo normal cuando en realidad son advertencias que nos indican que deberíamos realizar un descanso en el consumo. Obsérvate a ti mismo.

- Respecto a las drogas ilegales no podemos saber la pureza y potencia con seguridad, por lo que es aconsejable tomar poca cantidad para evitar sobredosis.

- Es aconsejable no mezclar sustancias, ten en cuenta que amortiguar los efectos de una droga con otra puede ser el inicio de un policonsumo regular de mayor riesgo.

- No tomes en solitario.

- Si surgen malos rollos físicos o psíquicos, abandona de inmediato el consumo.

Quizás es hora de la atención de un especialista.

- Durante tu consumo, no compartas utensilios personales como turulos, evitarás riesgos de enfermedades infecciosas, si tienes relaciones sexuales siempre con preservativos y no realices ningún tipo de actividad arriesgada como conducir, realizar trabajos con maquinaria, etc.

Si consumes...

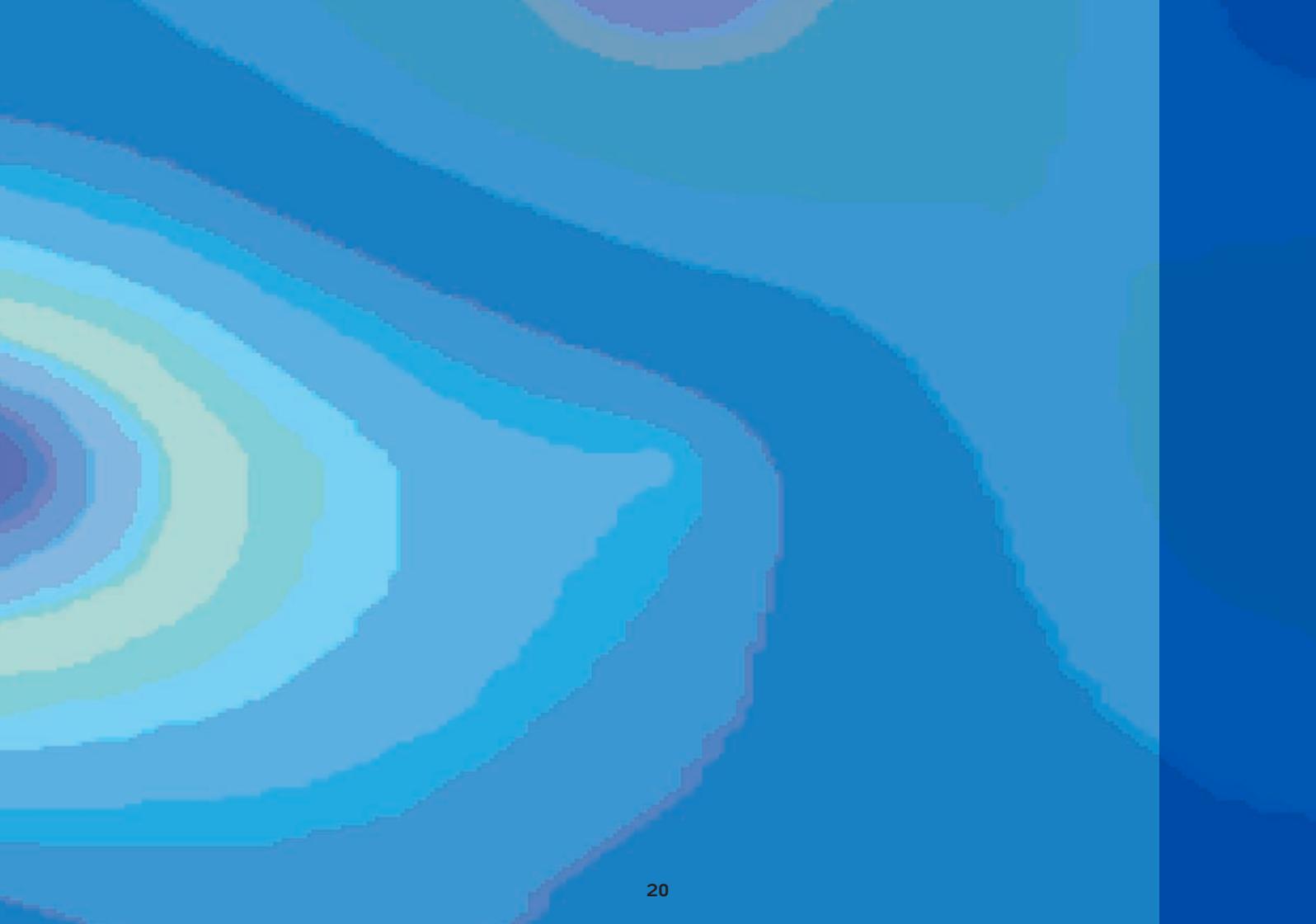
Los efectos producidos por el consumo de sustancias, no siempre tienen que ser placenteros, “un mal viaje” se puede presentar en cualquier momento y algunos consejos son:

Si te pasa a ti: piensa que pasa en unas horas, se acabará. No te rayes más, busca tu forma de calmarte y, si no puedes, déjate ayudar. No te vayas a dormir, no podrás hacerlo y será peor. Si te ha pasado alguna vez es más fácil que se repita. Antes de llegar a una situación extrema avisa a los servicios de urgencias.

Al día siguiente, reflexiona sobre lo que te ha pasado, saca tus conclusiones y aprende.

Si le pasa a un colega: ante todo tranquilidad, los efectos pasarán. No le dejes solo/a.

Dar un paseo, buscad un sitio tranquilo donde no haya luces, música fuerte,... y donde esteis cómodos. Intenta que acepte su situación. Forzar que salga de ahí –si no puede- le provocará más ansiedad. Háblale suave y no le atosigues. Evita preguntarle constantemente que tal se encuentra. Si su malestar persiste o aumenta, llévalo a un hospital.



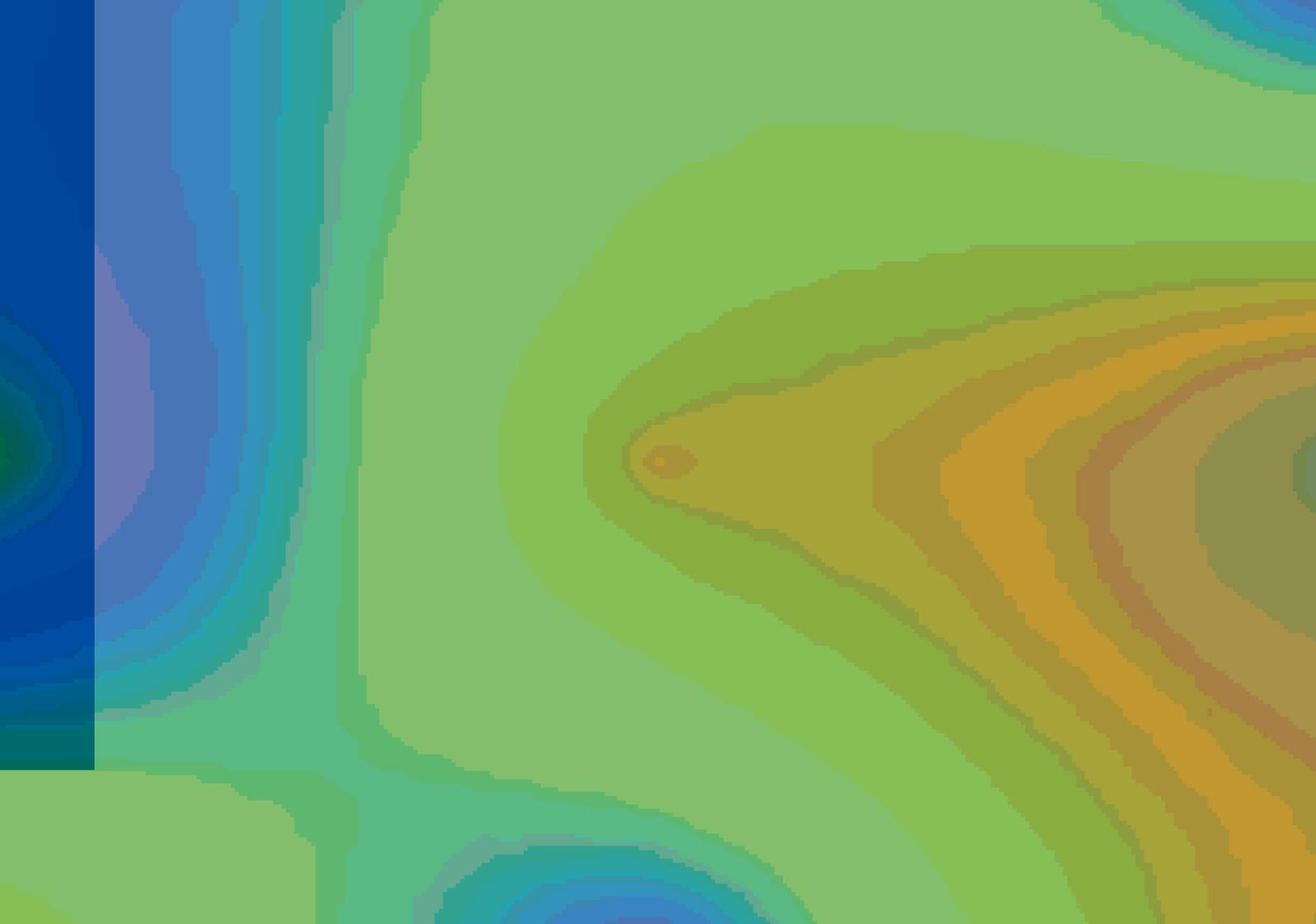
Sustancias

Características

Efectos

Riesgos

Y si tomas...



COCAINA (coca, farlopa, perico, nieve...)

Es una sustancia estimulante obtenida de la planta de coca.

Su forma de presentación más común es polvo blanco y cristalino. Su vía de administración, generalmente, suele ser esnifada.

Efectos:

Las fases del consumo de cocaína son:

- La subida: (a pocos minutos del consumo). Se dilatan las pupilas, aumenta el ritmo cardiaco, la respiración y la temperatura corporal. El consumidor se siente eufórico, con sensación de fuerza y mayor capacidad de concentración e imaginación. Son momentos de gran locuacidad y sociabilidad.
- La bajada: (aproximadamente a la media hora). Van disminuyendo los efectos anteriores, y aparecen otros de sentido contrario: apatía, cansancio, síntomas de ansiedad, depresión,...

Riesgos:

- La cocaína provoca una alta dependencia psicológica caracterizada por un fuerte impulso a seguir consumiéndola.
- Genera una rápida tolerancia, lo que hace , que a los pocos consumos, se tenga que aumentar la dosis para conseguir los mismos efectos.

COCAINA (coca, farlopa, perico, nieve...)

- Pérdida del apetito.
- Con el consumo esnifado, pueden aparecer patologías respiratorias y daños en el tabique nasal. Si se comparte el rulo, debemos considerar que aumentan las posibilidades de contraer enfermedades infecciosas.
- A dosis altas, algunas personas presentan una intensa, ansiedad, insomnio, paranoias y alucinaciones que pueden conducirles a un comportamiento violento.

Y si tomas cocaína:

- Antes de empezar la fiesta márcate un límite de consumo para evitar perder el control.
- Para dañar menos las fosas nasales, alternalas y evita las piedras, conviene aspirar un poco de agua tibia para eliminar los restos.
- Sé consciente de que los efectos de la coca se acaban. Querer continuar “subiendo” puede provocar que la “bajada” sea mas fuerte.
- Los efectos del alcohol se contrarrestan con los de la cocaína e intensifican el deseo de tomar más.
- Endeudarte, llevar tarjetas de crédito, dejar que te fíen, etc. puede llevar a que te gastes más dinero del que puedes o tienes.

COCAINA (coca, farlopa, perico, nieve...)

- Cuando estés mal o tengas una mala época no consumas, la coca puede parecer una solución pero no lo es.
- Conserva un círculo de amistades y aficiones al margen del consumo es la forma de evitar aislarte y tener más opciones.
- Si empiezas a notar que a raíz de tu consumo empeora la relación con tu gente, reflexiona y valora cuál es tu parte de responsabilidad.
- Si sólo piensas en la coca, si te estás gastando más de lo que desearías, si dices No y luego es Sí,... Entonces te estás pasando.

SINTESIS (pastis, pirulas, cucas, ...)

Son principalmente derivados de las anfetaminas y tienen un efecto estimulante, aunque en ocasiones también alucinógeno.

Se venden en pastillas o cápsulas asociadas a un logo; y su composición y concentración varía mucho de unas a otras.

Efectos:

- Las fases del consumo de éxtasis suele ser.
- Subida: desaparece el cansancio y el consumidor se siente eufórico.
- Mantenimiento: aumenta la euforia, la capacidad para sintonizar con los demás y con uno mismo/a, aumenta la autoestima, la locuacidad, el deseo sexual.
- Bajada: los efectos van desapareciendo y dejan paso a un cansancio físico y mental, junto con un estado de ánimo bajo.
- También se da: tensión mandibular, boca seca, sudoración y aumento de temperatura corporal, taquicardia, deshidratación.

Riesgos:

- Los consumos continuados aumentan el riesgo de paranoias, depresiones y ataques de pánico. El corazón y el hígado se ven afectados.

SINTESIS (pastis, pirulas, cucas, ...)

- Con la subida se pueden dar efectos como temblores, palpitaciones, mareo, náuseas y rigidez muscular. Si a la vez, aparecen sensaciones de ahogo, pérdida de control, sofocaciones y escalofríos podemos estar ante una crisis de angustia.
- Con el éxtasis se puede sufrir un Golpe de Calor: subida brusca de temperatura, que se da sobre todo al bailar en discotecas o ambientes caldeados, sin descansar y sin beber agua o refrescos.
- Con un consumo alto de éxtasis o con pastillas de alta concentración se puede dar ansiedad, confusión e irritabilidad, y el bajón será más fuerte.
- Con el éxtasis llega un momento en que se tiene que aumentar la dosis para conseguir los mismos efectos. No genera dependencia física demostrada, pero sí puede darse psicológica.

Y si tomas drogas de síntesis:

- Ten cuidado con las pastillas nuevas y desconocidas, mejor tomar media y ver cual es su intensidad.(Recuerda que puede tardar en subir hasta una hora).
- Si te sientes, cansado, mareado y repentinamente paras de sudar, es que sufres una deshidratación. Si aparece, deja de bailar, toma bebidas isotónicas, busca un lugar fresco y mójate la nuca y la cara. Si no mejoras llama a un servicio de urgencias.

SINTESIS (pastis, pirulas, cucas, ...)

- Evita mezclarlo con otras sustancias:
 - Con alcohol: aumenta la deshidratación.
 - Con otros estimulantes: el bajón es más fuerte.
 - Con LSD: potencia los efectos alucinógenos.
- Si te da una crisis de angustia mantén la calma, ve a un lugar tranquilo y aireado, respira lento y profundo y si la angustia no pasa, llama a un servicio de urgencia.
- Si por el consumo tienes pensamientos extraños (como "todos me siguen"...) deja de consumir; y si no mejoras busca la ayuda de un especialista.

ALCOHOL (la priva)

Es una sustancia depresiva cuyo principal componente es el Etanol.

Es una droga legal, la más consumida y aceptada socialmente.

Alcohol y tabaco, generan al estado el mayor gasto sanitario por dependencia de sustancias.

Efectos:

Las fases que presenta el consumo de alcohol son:

- Cogerse un punto: euforia, risa fácil, exaltación de la amistad, sensación de seguridad, lentitud en los reflejos y en la capacidad de reacción...
- Cogerse un pedo: habla pastosa, visión doble, somnolencia, caminar torpe ... Puede darse agresividad, mareos, náuseas y vómitos.
- Coma etílico: pérdida de consciencia y de reflejos y, en ocasiones, coma y parada cardio-respiratoria.

Los efectos varían de una persona a otra por peso, complexión, sexo, estado de ánimo,...

Riesgos:

- En las primeras fases de una borrachera se aumentan las peleas, agresiones o los accidentes por falta de coordinación o reflejos.
- Con un consumo intenso, se puede llegar a un coma etílico o a una depresión respiratoria.
- El consumo excesivo y continuado de alcohol perjudica al hígado, al páncreas y al estómago.

ALCOHOL (la priva)

- Muy importante, cuando se aguantan cantidades altas de alcohol, es que el cuerpo se está acostumbrando y está más cerca de una alcoholización. La dependencia física y psíquica del alcohol es una de las más graves.

- El alcohólico puede presentar deterioro mental y problemas a nivel social, familiar y laboral.

Y si tomas alcohol:

- Si quieres moderarte con la bebida, es recomendable empezar a beber lo más tarde posible; la noche es larga, tomar bebidas de poca graduación y alternarlas con otras que no lleven alcohol, puede ser la solución.

- El alcohol no se elimina antes por tomar café, ducharse con agua fría, vomitar o hacer ejercicio; así que ten paciencia.

- Ante una borrachera con pérdida de conocimiento, hay que tumbar a la persona de lado para evitar el ahogo y comprobar que su respiración y pulso son constantes. Mantenerla abrigada. Llamar a los equipos de urgencias.

- Evita desplazamientos innecesarios. El conducir con más de 0.5 gramos de alcohol/litro de sangre, no sólo está sancionado sino que es muy peligroso para ti y para los demás. Que sea legal, que puedas adquirirla fácilmente, que todo el mundo lo consuma no hace del alcohol una sustancia, sin riesgos. Intenta moderar tus consumos.

CANNABIS (jachís, maría, costo, ...)

De la planta del Cannabis se extrae el jachís y la marihuana.

El principal compuesto del Cannabis, lo que coloca, es el THC.

El Jachis que se encuentra en la calle suele llevar adulterantes.

Efectos:

- A menudo se modifican o intensifican las sensaciones y es fácil ver lo cómico de las cosas. También se pueden dar colocones apalancados, con indiferencia y pasividad aunque tampoco es raro sentirse ansioso o tener pensamientos como "se ríen de mí", "me critican".
- Los efectos se notan a los pocos minutos, llegan a su máximo hacia la media hora y van desapareciendo una o dos horas después; pero varía según persona y concentración de THC.
- Aumenta el apetito, la sequedad de la boca, los ojos se tornan brillantes y enrojecidos.

Riesgos:

- La tolerancia se alcanza en poco tiempo y desaparece después de unos días sin consumir.
- En grandes cantidades, puede darse lentitud de pensamiento y disminución de la concentración y de la memoria. Personas con predisposición podrían tener problemas psicológicos.

CANNABIS (jachís, maría, costo, ...)

- El consumo a largo plazo produce problemas respiratorias y más cuando éste se mezcla con tabaco.
- Los porros no producen dependencia física; aún así algunas personas desarrollan dependencia psicológica y les puede resultar muy difícil abandonar el consumo.

Y si tomas cannabis:

- Donde hay cannabis puede haber otras drogas y por ello es importante tener una posición clara hacia el resto.
- Uno debe decidir cuándo quiere tomar. El “pasarse el porro” no significa que tengas que consumir.
- Se recomienda no mezclar con alcohol ya que pueden darse con mayor facilidad bajones de tensión, náuseas o malestar, en estos casos vete a un lugar tranquilo y bebé o come algún dulce.
- El comer cannabis (pastelitos, bizcochos,...) no permite controlar la dosis y con ello sus efectos. Ten en cuenta que puede tardar horas en hacer efecto.
- Si consumes, intenta hacerlo en un ambiente distendido y relajado, con algo para comer y sin obligaciones a la vista.
- Evita consumir si tienes o has tenido algún problema de coco, puede empeorar la situación, y si hay predisposición a padecer algún problema psicológico (antecedentes en la familia).

LSD (tripsis, ajos, acidos, ...)

Es un alucinógeno que se extrae del cornezuelo del centeno.

Se puede encontrar como:

- Cuadrados de papel con diferentes logos.
- Micropuntos.
- Pegatinas.

Efectos:

Las fases del viaje con LSD, son:

- Partida (puede durar hasta una hora): el consumidor se puede encontrar inquieto, eufórico y desinhibido.
- Viaje (dura unas cinco horas): se suelen dar alucinaciones, alteraciones de la distancia y del tiempo, y existe distorsión de las imágenes, los colores y la música. El tripi es como una lotería no es predecible cómo reaccionará tu cuerpo, no olvides que cada viaje puede ser distinto no te confíes.
- Vuelta (entre las ocho y doce horas): los efectos van disminuyendo y aparece cansancio y bajo estado de ánimo, aunque dependerá de la dosis consumida y de la duración e intensidad del viaje. A pesar del cansancio habrá dificultad para dormir.
- Tras el consumo suele haber taquicardia, hipertermia, dilatación de la pupila y descoordinación.

Riesgos:

- Se puede dar un "mal viaje": experiencia angustiosa o traumática (es limitado en

LSD (tripsis, ajos, acidos, ...)

el tiempo, aunque puede durar más de 24 horas), que puede ocasionar problemas psicológicos duraderos.

- Con el LSD, pueden venir los llamados “flashbacks”: aparición de los efectos sin haber consumido, revivir experiencias del viaje.
- Un consumo intensivo o dosis demasiado altas pueden ser origen de problemas psicológicos (depresiones, paranoias,...) Aunque una persona con predisposición puede tenerlos con una toma.
- El LSD produce tolerancia (disminución de los efectos psicodélicos tras un consumo continuado) aunque no dependencia física ni psíquica.

Y si tomas LSD:

- Evita consumir si tienes problemas psíquicos como depresión, ansiedad...
- Si has decidido hacerlo, rodéate de gente de tu confianza y en un contexto que consideres seguro.
- Es mejor no mezclar con otras sustancias, especialmente alcohol.
- No consumas varios ácidos en una misma noche y en una toma. Fracciona el consumo, conviene no consumir más de un cuarto, o como máximo medio.
- Tomar regularmente atenúa los efectos y aumenta los riesgos ligados al consumo (depresión, angustia, insomnio ...)
- No relaciones el consumo con la fiesta, es mejor hacerlo como algo especial. Si decides tomarlo hazlo de forma esporádica.

TABACO (pitillo, cigarrillo, ...)

Se extrae de plantas solanáceas, cuya hoja se utiliza para distintos usos.

Su forma de consumo más común es en cigarrillos.

Junto con el alcohol, produce los gastos sanitarios más elevados para el estado.

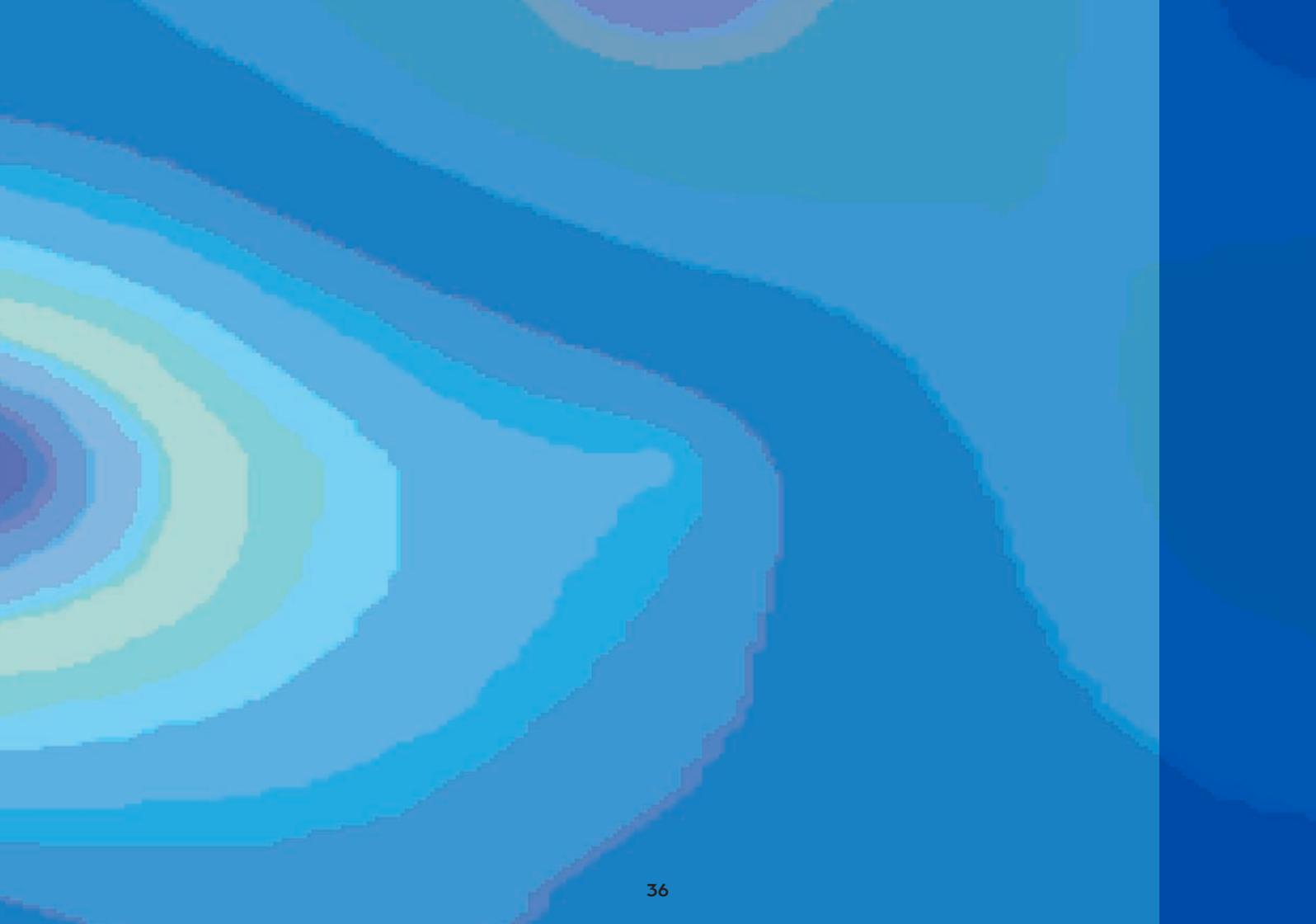
Es una droga legal.

Efectos:

- Se consume buscando relajación y concentración. (Aunque se debe más a un efecto psicológico, provocado por la nicotina y otras sustancias incorporadas).
- Crea dependencia psicológica y suele ocasionar problemas respiratorios, fatiga, mal aliento, amarilleo de los dedos y dientes, tos...

Riesgos:

- El tabaquismo es la principal causa de muerte prematura.
- El consumo continuado de tabaco puede provocar faringitis y laringitis aguda, problemas respiratorios graves, úlceras, cáncer, bronquitis crónica y cardiopatías.



Bibliografía

ENERGY CONTROL

([http:// www.energycontrol.org](http://www.energycontrol.org))

**Publicaciones FUNDACIÓN DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCIÓN**

(<http://www.fad.es>)

GUÍA DE SERVICIOS SOCIALES

(<http://www.madrid.org>)

**GUIA DE SERVICIOS, CONSEJERÍA
DE SANIDAD Y CONSUMO**

([http://www.madrid.org/guia_ servicios_sanidad](http://www.madrid.org/guia_servicios_sanidad))

**Publicaciones de la AGENCIA ANTIDROGA
DELA COMUNIDAD DE MADRID**

([http://www.madrid.org/web_ agencia_antidroga](http://www.madrid.org/web_agencia_antidroga))

**INFORJOVEN, DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD.
COMUNIDAD DE MADRID**

(<http://www.madrid.org/inforjoven>)

AYUNTAMIENTO DE GALAPAGAR

(<http://www.ayuntamientodegalapagar.com>)

AYUNTAMIENTO DE TORRELODONES

(<http://www.ayto-torrelodones.org>)

AYUNTAMIENTO DE COLLADO VILLALBA

(<http://www.ayto-colladovillalba.org>)

GUIA DE VILLALBA

(<http://www.guiavillalba.net>)

AUTOCARES JULIAN DE CASTRO

(<http://www.juliandecastro-sa.es>)

Edita:
Concejalía de Juventud, Ayuntamiento de Colmenarejo

Equipo Técnico:
M^a Soledad Panadero Mejorada
José Tomás García González
Nuria Gómez Gálvez

Subvenciona:
Agencia Antidroga, Consejería de Sanidad y Consumo, Comunidad de Madrid



Agencia Antidroga

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO

Comunidad de Madrid