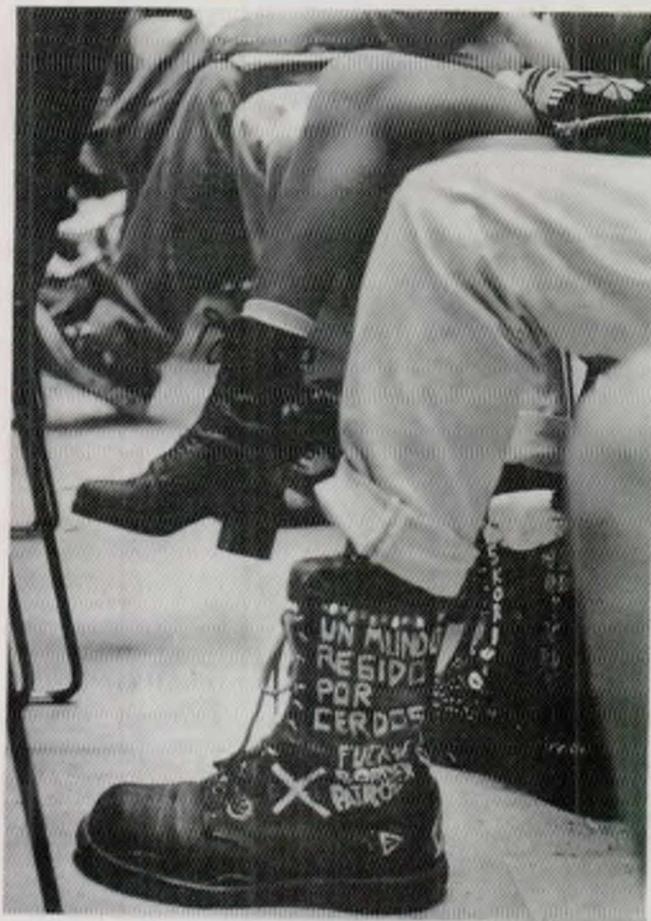


Información Básica sobre Adicciones



. Farmacodependencia

. Alcoholismo

Tabaquismo

Drogas

Información Básica Sobre Adicciones

Autores:

Dr. Jesús García
Psic. Martín Mosqueda
Lic. Irene Sandoval
Lic. Eduardo Cedeño

Diseño y corrección

Priscila Pacheco

Cuidado De la edición

Alejandro Martínez

Fotografías

Arturo Fuentes

Formación

Ma. Herminia Mendoza
Jesús Azocar



INSTITUTO MEXICANO
DE LA
JUVENTUD

Directorio

Luis Ignacio Sánchez Gómez, Director General
Leslie N. Serna Hernández, Subdirectora General de Bienestar y Servicios Juveniles
Jesús García, Director de Salud, Equidad y Servicios a Jóvenes
Esmeralda Ponce de León Rosales, Subdirectora de Salud y Medio Ambiente
Juan Machin Ramírez, Jefe del Departamento de Prevención de Adicciones

Contenido

Adicciones

páginas 1 a la 9

1. ¿Qué es la adicción? 2. Las drogas que producen adicción. 3. Tipos de adicción a sustancias químicas. 4. ¿Qué consecuencias acarrea la adicción a sustancias químicas? 5. Elementos para entender el problema de las adicciones. 6. La prevención de las adicciones. 7. Mitos y realidades. 8. Aspectos jurídicos.

Fármacodependencia

páginas 9 a la 12

1. Definición. 2. Clasificación de usuarios de drogas. 3. ¿Cómo actúan las drogas en el organismo humano? 4. ¿Qué daños ocasiona ser fármacodependiente? 5. Aspectos jurídicos.

Alcoholismo

páginas 13 a la 21

1. Definición. 2. Clasificación de bebedores. 3. ¿Cómo actúa el alcohol en el organismo humano? 4. ¿Cómo se llega al estado de embriaguez? 5. ¿Qué daños ocasiona el ser alcohólico? 6. ¿Cómo son los alcohólicos? 7. ¿Se puede curar el alcoholismo? 8. ¿Se puede beber de manera responsable? 9. Recomendaciones para evitar la borrachera y sus consecuencias. 10. Mitos. 11. Recomendaciones. 12. Aspectos jurídicos.

Tabaquismo

páginas 22 a la 24

1. Definición. 2. Etapas 3. ¿Cómo actúa el tabaco en el organismo humano? 4. ¿Qué daños ocasiona el hábito de fumar? 5. Aspectos jurídicos.

Drogas

Separata

Nombre, descripción, efectos y repercusiones de las drogas más comunes y aspectos jurídicos.

Adicciones

*Me habló de la marihuana, de la heroína,
de los hongos, de la llaguasa.
Por medio de las drogas llegaba a Dios, se hacía
perfecto, desaparecía.
Pero yo prefiero mis viejos alucinantes:
la soledad, el amor, la muerte*

Jaime Sabines

1.

¿Qué es la adicción?

3 definiciones:

Es el estado en que se encuentra una persona, que puede ser tanto de adaptación biológica como de dependencia psicológica, provocado por el abuso en el consumo de alguna droga.

La adicción es la dependencia fisiológica y psicológica de un producto químico que provoca una búsqueda ansiosa del mismo.

Es un proceso por el cual el cuerpo y la mente de un individuo se acostumbran a consumir una droga para experimentar sus efectos o para no sentirse mal por no consumirla.

¿Por qué se hace uno adicto?

El problema de las adicciones es de origen multicausal identificándose factores individuales, familiares y sociales. Dentro de los primeros podemos citar la predisposición física, la baja autoestima, poca tolerancia a la frustración, sentimientos de soledad, estados depresivos, o el deseo de experimentar sensaciones "fuertes".

Los factores familiares se refieren a la desintegración del núcleo familiar por separación, divorcio o muerte de alguno de los cónyuges y a la disfuncionalidad, caracterizada por problemas de comunicación, mensajes contradictorios, rigidez en los roles, abandono afectivo y sobreprotección.

En lo que toca a los aspectos sociales destacan la disponibilidad y fácil acceso a las drogas, los movimientos migratorios, la transculturación, el hacinamiento, la falta de oportunidades para el empleo, la educación y la recreación

así como la publicidad que se hace en todos los medios a bebidas alcohólicas y tabaco.

Es importante señalar que ninguno de los factores referidos es el responsable directo del problema; será la relación que se presente entre ellos la que determine el que un individuo se inicie y/o mantenga en el consumo de alguna droga. Pero finalmente será el propio individuo quien decida consumirla o no.

¿Cómo sé si soy adicto?

La adicción se va desarrollando en forma progresiva. Al principio bastarán pequeñas dosis de la droga para experimentar cambios en nuestra forma de ser; con el tiempo el cuerpo se va acostumbrando y cada vez necesitará mayores cantidades para sentir los efectos iniciales, y llegará el momento en que la persona no podrá sobrevivir sin tener la droga a su alcance ya que sin ella puede sufrir de calambres, vómitos, sudoración, alucinaciones e incluso llegar a presentar convulsiones y agudas crisis de ansiedad. En este momento se dice que ya es uno adicto.

...llegará el momento en que la persona no podrá sobrevivir sin tener la droga a su alcance ...





Existen muchos motivos por los que la gente se droga: por curiosidad, tristeza o para experimentar sensaciones “fuertes”; por presión de los amigos, problemas familiares o simplemente por rebeldía y el afán de querer cambiar su percepción del mundo. Otros lo hacen con fines mágicos o religiosos, alterando su estado de conciencia y tratando de vivir experiencias cósmicas o místicas.

*Los signos
de la adicción:*

1) **Obsesión:** el adicto no puede dejar de pensar en la droga, se la pasa pensando en la próxima “dosis”; organiza su vida de tal manera que pueda obtenerla y consumirla.

2) **Consecuencias negativas:** lo que hace que una adicción sea problema es que se vuelve en contra de uno. Al principio se siente muy bien pero, tarde o temprano, se empiezan a tener consecuencias negativas en las relaciones con los demás, en el trabajo o el estudio, en la situación económica, en la salud psicológica y física y, a pesar de todo esto, uno continúa y siente que “no la puede dejar”.

3) **Falta de control:** algo que caracteriza al adicto es que cuando trata de controlar su consumo de droga, se da cuenta que el simple hecho de querer no es suficiente. A veces se logra controlar un poco pero, a menos que se someta a un tratamiento adecuado, volver a la droga es inevitable.

4) **Negación:** los adictos comienzan a negar dos cosas:

1) Que el consumo de la droga sea un problema que no pueden controlar.

2) Que los efectos negativos en sus vidas tengan algo que ver con dicho consumo.

4 ... adicciones

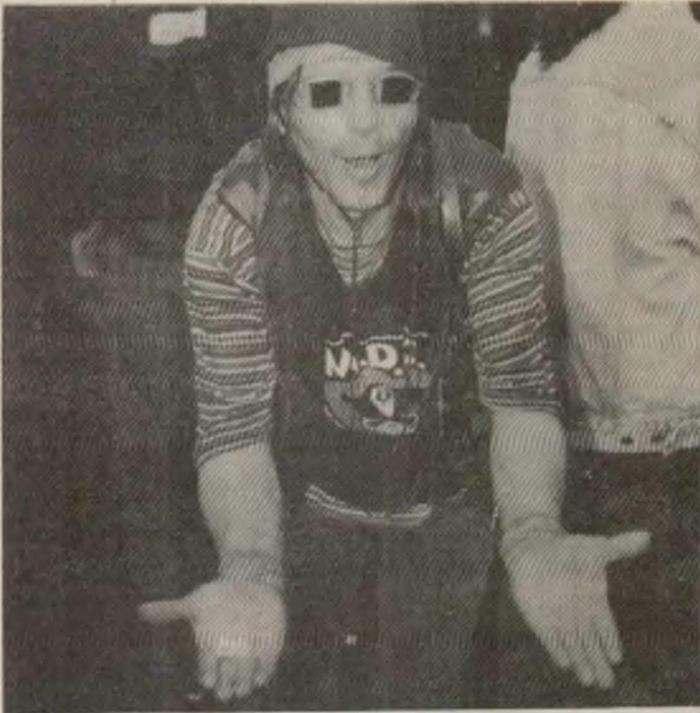
A la vez pueden aparecer otros mecanismos de defensa, por ejemplo:

Minimizar: "No es nada serio".

Evitar el tema

Culpar a otros: "Claro, con estos padres/esta familia/estos hijos/ estos jefes/ ¿quién no lo haría?"

Racionalizar o intelectualizar: "La marihuana no crea adicción física, de todos modos" o "lo mío no es tan grave como lo de Juan".



2.

Las drogas que producen adicción

La droga es cualquier sustancia química en estado natural (tabaco, alcohol, hongos, etc....) o sintético (anfetaminas, cocaína, L.S.D., barbitúricos, etc....) que al consumirla modifica una o más de las funciones normales del individuo.

Las drogas capaces de generar adicción son aquellas que tienen un efecto directo sobre el sistema nervioso central ya sea por su acción estimulante o depresora, que desarrollan tolerancia, uso compulsivo y síndrome de abstinencia.

3.

Tipos de adicción a sustancias químicas

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) ha clasificado la adicción a sustancias químicas en tres tipos: farmacodependencia, alcoholismo y tabaquismo.

4.

¿Qué consecuencias acarrea la adicción a sustancias químicas?

Se ha comprobado a través de muchos estudios que la salud, tanto física como mental del adicto, sufre graves daños, muchos de ellos irreversibles: trastornos de la memoria y el pensamiento, alteración del juicio y deterioro de las relaciones interpersonales. Además se corre el riesgo de perder a la familia, el trabajo, a los amigos y muchos adictos llegan a cometer delitos graves para conseguir la droga y consumirla.

5.

Elementos para entender el problema de las adicciones

Cuando hablamos de **abuso** nos referimos al consumo habitual de una droga, que llega a perjudicar la capacidad de funcionar del individuo dando por resultado daños físicos, emocionales o psicosociales.

La **dependencia psicológica** es el uso compulsivo de una droga sin desarrollo de dependencia física, pero que también representa un grave riesgo para el usuario.

Dependencia física

La **dependencia física** es la necesidad biológica u orgánica de consumir alguna droga y que se manifiesta por presentar alteraciones físicas y mentales cuando se suspende bruscamente el consumo de esta droga; atraviesa por las siguientes etapas de manera sucesiva: tolerancia, dependencia psicológica y síndrome de abstinencia.

Tolerancia

La **tolerancia** se da cuando el organismo se ha adaptado a la droga y se genera la necesidad de aumentar la dosis de consumo para obtener los efectos iniciales, ya que cuando una droga se administra repetidamente, se obtiene un efecto cada vez menor con la misma dosis.

Síndrome de abstinencia

El **síndrome de abstinencia** se refiere al conjunto de signos y síntomas tanto orgánicos como mentales, más o menos intensos, que se presentan al suspender el consumo de la droga, éstos dependerán del tipo de sustancia, la cantidad y frecuencia con que se administre.

6.

La prevención de las adicciones

La prevención de las adicciones puede realizarse desde tres niveles.

a) **El nivel primario**, cuyo objetivo es evitar que el individuo inicie el consumo de drogas, se basa principalmente en la educación para la salud que incluye opciones -contrarias al uso de drogas- para contrarrestar la presión ejercida por los factores de riesgo, a la vez que se crean hábitos, valores y costumbres para el autocuidado y preservación de la salud individual y comunitaria. Se realiza a través de información, orientación y capacitación sobre la problemática de las adicciones y temas relacionados con el mejoramiento de las condiciones de vida como: educación sexual, higiene mental, nutrición, ecología,





etc., incorporando además alternativas para el uso adecuado del tiempo libre como la recreación, talleres de artes plásticas, música, danza, teatro, deporte etc.

b) *El nivel secundario* se aplica cuando el individuo ya ha entrado en contacto con las drogas y su objetivo es evitar que el consumo siga avanzando, mediante la realización de un diagnóstico oportuno, basado en el tipo de droga o drogas y el tiempo que lleva consumiéndolas, así como en la frecuencia, duración e intensidad de los episodios de intoxicación, para que a partir de ello se aplique el tratamiento más adecuado en cada caso.

c) *El nivel terciario*, que tiene como objetivo evitarle al adicto la invalidez total o la muerte, se basa principalmente en la rehabilitación y readaptación mediante tratamientos especializados que le brinden la oportunidad de seguir siendo útil a sí mismo, a su familia y a la sociedad, tomando en cuenta los daños físicos y mentales que presente.

7.

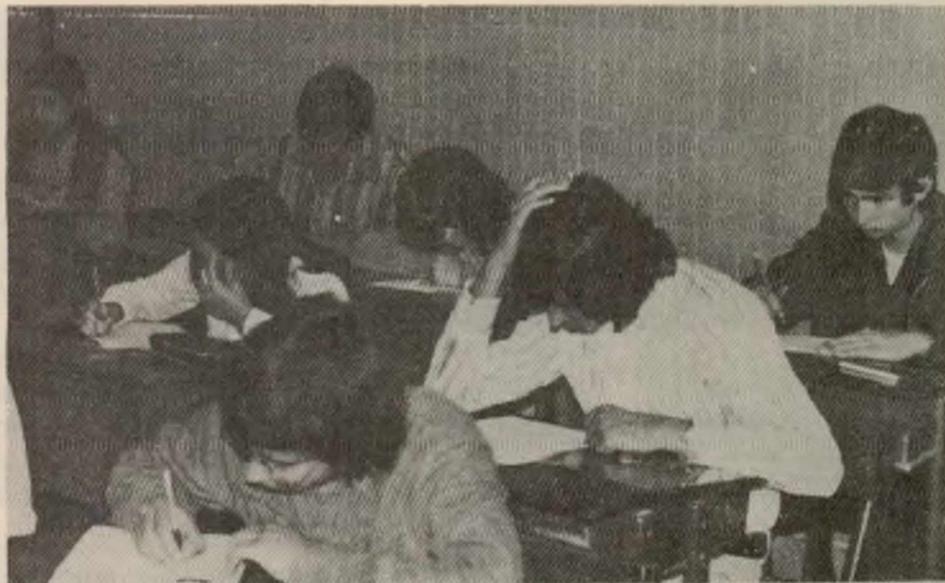
Mitos y realidades

*Poco veneno
no mata*

Se han reportado casos en los que una sola ingestión de droga provoca daños irreparables en el usuario. "Se quedó en el avión", es la frase utilizada para referirse a tales daños; en casos más graves, incluso algunas personas han llegado a morir, dependiendo de la droga administrada.

*Ciertas drogas
incrementan la
creatividad y
dan habilidades
para construir
obras de arte*

Si no poseemos esas habilidades como algo innato, las drogas por sí solas jamás nos las otorgarán. Es cierto que algunos personajes famosos realizaron trabajos importantes bajo el influjo de las drogas (John Lennon, Aldous Huxley, Diego Rivera, Siqueiros, etc.) pero, dadas sus características personales, ellos muy probablemente hubiesen creado lo mismo sin necesidad de usar sustancias.



Las drogas ayudan a mejorar el desempeño académico

Algunas drogas incrementan la potencia sexual

Lo que realmente ocurre cuando se ingiere cierto tipo de droga antes de estudiar es que se memorizan en gran porcentaje los temas analizados, pero con el paso del tiempo se pierden y la memoria ya no es capaz de recuperarlos. Esto es, el efecto de retención sólo dura unas pocas horas y de ningún modo nos hacemos mejores estudiantes.

El efecto real que provocan es la desaparición de nuestras inhibiciones y como consecuencia uno está más "accesible" para la realización del acto sexual. Por otro lado, algunas drogas alteran nuestra percepción del tiempo dando la impresión de que un coito de cinco minutos se prolonga por horas.

8.

Aspectos jurídicos

Jurídicamente, los delitos contra la salud en materia de drogas se refieren a la producción, la tenencia, el tráfico y el proselitismo:

La **producción**, consiste en su fabricación, elaboración, creación, siembra, cultivo o cosecha.

La **tenencia**, se refiere a su posesión;

El **tráfico** es su comercio y transporte

El *proselitismo* son los actos de publicidad, propaganda o instigación para incrementar el número de consumidores.

Estos delitos se castigan con prisión de cinco a 25 años y multa de 100 a 500 días de salario mínimo.

Los menores de edad que cometen estos delitos son puestos a disposición de los Consejos Tutelares para Menores y sus datos pasan a la Procuraduría General de la República.

El consumo de una droga no es delito

La venta y el consumo de alcohol y tabaco están sujetos a algunas restricciones establecidas en los reglamentos correspondientes.

El alcohólico o fármacodependiente tiene como *limitaciones jurídicas*:

Limitaciones jurídicas

no poder declarar en juicio
ser incapaz para promover un juicio
no poder celebrar contratos de ninguna especie
no poder comprar ni vender cosa alguna
no poder contraer matrimonio
su condición es causal de divorcio
es causa de que se cancele el contrato de trabajo
pérdida de la patria potestad (derechos sobre los hijos).

Fármacodependencia

1. Definición

Es la necesidad que tiene el individuo, por adicción o por hábito, de usar o abusar de una droga con la intención de sentir los efectos que produce sobre el sistema nervioso central, ya sean placenteros o para evitar sensaciones desagradables por no consumirla.

2.
*Clasificación
de usuarios de drogas.*

Las personas que consumen drogas se clasifican de la siguiente manera:

Experimental

Experimental: Consume droga en forma muy esporádica, para satisfacer su curiosidad y es probable que experimente con diferentes drogas.

*Social u
ocasional*

Social u ocasional: Consume drogas como parte de un proceso social, regularmente es con el fin de satisfacer la necesidad de pertenencia a un grupo; lo hace en determinados grupos o situaciones.

Funcional

Funcional: El usuario necesita consumir una o varias drogas para funcionar en sociedad, y ha creado una dependencia tal a cierta droga, que no puede realizar sus actividades normales si no la consume.

Disfuncional

Disfuncional: Es aquel individuo que ha dejado de funcionar adecuadamente en sociedad. Sólo vive para conseguir y consumir la droga y existe la presencia de daños físicos y mentales.



3.

¿Cómo actúan las drogas en el organismo humano?

Existe un gran número de drogas o fármacos que pueden dar origen a un estado de fármacodependencia.

Los fármacos de abuso se clasifican de acuerdo al efecto que ejercen sobre la actividad mental o el estado psicológico de una persona. Este efecto puede ser de dos tipos: acelerar o retardar la actividad mental.

Los fármacos que aceleran la actividad mental reciben el nombre de estimulantes, los que la retardan se llaman depresores.

Cada droga produce una serie de manifestaciones particulares en la persona que las consume. Sin embargo, existen varios datos generales que permiten sospechar que un individuo consume drogas.

Uno de estos datos es el cambio más o menos repentino en su conducta habitual, mismo que no necesariamente tiene que ser negativo; pueden además ocurrir alteraciones de la atención, la disciplina y el rendimiento, disminución de la eficiencia, ausentismo escolar y laboral, y también pueden presentarse estados de ánimo variables, como cambios exagerados que van de la alegría a la tristeza, del enojo a la cordialidad, del interés a la apatía, y de la actividad aumentada a la somnolencia. Asimismo suelen existir cambios en el estado de alerta, en las frecuencias cardíaca y respiratoria, en la salivación y alteraciones de la visión, el equilibrio, la tensión arterial y el lenguaje.

4.

¿Qué daños ocasiona ser fármacodependiente?

Dependiendo del tipo de droga, la cantidad, la calidad y la frecuencia con que se consume, los daños físicos, psicológicos, familiares y sociales, se manifestarán en mayor o menor gravedad.

12 ... adicciones

Daños a nivel orgánico

Dstrucción de células nerviosas, alteraciones de las fosas nasales, bronquios y pulmones, accidentes cerebrovasculares como: derrame, embolia y trombosis cerebral; alteraciones hormonales, alteraciones nutricionales.

Daños psicológicos

Neurosis, psicosis, estados depresivos, angustia, aislamiento, alucinaciones,

Daños a la familia

En el ámbito familiar genera desintegración y disfunción

Daños a la sociedad

En el ámbito social: comisión de delitos, robo, homicidios, accidentes vehiculares o laborales, pérdida del trabajo, entre otras.

5.

Aspectos jurídicos

Consumir una droga no es delito.

La persona que sea detenida consumiendo droga no es castigada. Se le pone a disposición de las autoridades sanitarias para su tratamiento y rehabilitación. Los delitos más comunes cometidos bajo el efecto de la droga son: robo, lesiones, daño en propiedad ajena, violación y homicidio. En algunos casos, el cometer un delito bajo los efectos de una droga es causa de que se aumente el castigo.

Los fármacodependientes que cometen un delito tienen derecho a recibir tratamiento y rehabilitación mientras son juzgados y cumplen su sentencia.

El fármacodependiente tiene como *limitaciones jurídicas*:

Limitaciones jurídicas

no poder declarar en juicio
ser incapaz para promover un juicio
no poder celebrar contrato de ninguna especie
no poder comprar ni vender cosa alguna
no poder contraer matrimonio
su adicción es causal de divorcio
es causa de que se cancele el contrato de trabajo.
pérdida de la patria potestad (derechos sobre los hijos).

Información básica sobre adicciones

Drogas

◆ *Su
nombre*

◆ *Su
descripción*

◆ *Sus
efectos*

◆ *Sus
repercusiones*

◆ *Aspectos
jurídicos*



Nombre	Descripción	Efectos
Cocaína	Es una droga estimulante del sistema nervioso central. Se obtiene de una planta llamada coca; tiene el aspecto de un polvo esponjoso, blanco y sin olor.	Produce euforia, excitación, ansiedad, locuacidad, dilatación de la presión sanguínea, alucinaciones y delirios de persecución.
Mariguana	Es una droga estimulante del sistema nervioso central, se obtiene de una planta llamada cannabis, cuyas hojas de color verde, largas, estrechas y dentadas son trituradas para formar lo que conocemos como mariguana. En ocasiones se mezcla con las semillas y los tallos de la planta. Comúnmente los usuarios la fuman en cigarrillos que ellos mismos preparan en forma rudimentaria.	Enrojecimiento de los ojos, incremento de la frecuencia cardíaca sin motivo aparente, locuacidad, exaltación de la fantasía, sensación de que el tiempo transcurre lentamente y síntomas de síndrome de abstinencia.
Peyote	Es una cactácea cuyo principal ingrediente activo, responsable de los efectos que produce, es la mezcalina; su presentación puede ser en cápsula o en líquido color café que se bebe.	Dilatación de las pupilas, temblor de manos y fotofobia, alteraciones visuales, táctiles, auditivas, desorientación espacio-temporal, pensamiento.
Anfetaminas	Pertencen al grupo de los estimulantes del sistema nervioso central. Son presentadas como tabletas o cápsulas de tamaño, forma y color diferente.	Excitación, hiperactividad, temblor de manos, sudoración, pérdida de apetencia, angustia, nerviosismo y depresión.
Barbitúricos	Pertencen al grupo de los depresores del sistema nervioso central. Son producidos en forma sintética y su presentación es en tabletas o solución inyectable.	Relajación, dificultad en el habla, pérdida en el equilibrio, desorientación, somnolencia, inestabilidad emocional, debilidad muscular, disminución de la presión sanguínea y pérdida de reflejos.
Hongos (Psilocibina)	Los hongos son plantas que crecen en lugares húmedos, la sustancia que provoca los efectos alucinógenos es la psilocibina. Pueden ser ingeridos en forma natural, en forma de polvo o como solución.	Alteraciones de la percepción, incapacidad para distinguir la realidad, fantasía, alucinaciones, actos autodestructivos y reacciones de pánico, dilatación de las pupilas y gran sensibilidad de la piel.
Diethylamida de ácido lisérgico (LSD)	Droga estimulante del sistema nervioso central, de tipo alucinógeno. Se obtiene de un hongo llamado cornezuelo de centeno. Comúnmente tiene la apariencia de un líquido incoloro, inodoro e insaboro; también puede encontrarse en polvo, en píldoras blancas o de color, tabletas y cápsulas en forma ovalada y de tono gris plateado que se ingieren.	Alucinaciones visuales, auditivas y táctiles, variaciones de ánimo, disminución de la temperatura corporal, aumento de la frecuencia cardíaca, temblor de manos, sudoración, "carne de gallina", dificultad para distinguir la realidad y la fantasía, ideas delirantes. Asimismo se puede experimentar la imagen del propio cuerpo, lo que puede provocar ataques de pánico.
Derivados del Opio (Morfina-heroina-codeína)	Estas son drogas depresoras del sistema nervioso central, también llamadas estupefacientes, elaboradas a partir de la goma de opio, que a su vez se extrae de una flor llamada adormidera o amapola. Se hablará de ellas en conjunto, dado que sus presentaciones, efectos y repercusiones son muy semejantes. Es común encontrarlas en forma de polvo blanco muy fino o, cuando su fabricación es imperfecta, de color amarillento, rosado o café y de consistencia áspera. Ocasionalmente también se pueden presentar en forma de tabletas o pequeños bloques.	Uno de sus principales efectos es que mitigan el dolor. La morfina, se utiliza en medicina como un potente analgésico. La heroína se utiliza para la elaboración de jarabes contra la tos debido a que la heroína no tiene uso médico. Su consumo provoca mirada extraviada, contracción pupilar, sensación de "desconexión" respecto del dolor y las emociones, relajación y bienestar, mayor grado de sociabilidad. Los usuarios suelen ser solitarios y se desconecta del medio circundante. Paralelamente se experimentan náuseas y vómito, sensación de calor, pesadez de los miembros, alucinaciones, depresión y pérdida de apetencia.
Tranquilizantes	Son medicamentos depresores del sistema nervioso central. Se encuentran en forma de tabletas de diferentes tamaños y colores, y algunos también en ampollitas que se ingieren o inyectan.	Se usan para calmar y reducir estados transitorios de ansiedad, como relajantes musculares y anticonvulsivos. Sus efectos secundarios producen los barbitúricos, aunque en la intoxicación aguda se observan ataxia, borrosidad, falta de coordinación y contracción pupilar, mioclonías, pérdida de control, confusión mental, alucinaciones, excitación, delirio, agresividad, coma y depresión respiratoria lo que puede ser fatal.
Inhalables	Forman un grupo especial de depresores del sistema nervioso central constituido por la serie de sustancias químicas volátiles de uso casero, comercial o industrial.	Sensación de hormigueo y mareo, visión borrosa, zumbido en los oídos, dificultad para articular palabras, inestabilidad en la marcha, sensaciones de pérdida de equilibrio, las inhibiciones, agresividad y alucinaciones.

Efectos

Repercusiones

ación, ansiedad, locuacidad, dilatación de pupilas, aumento
a, alucinaciones y delirios de persecución.

Pérdida de peso, debilidad física, convulsiones, alucinaciones,
excitabilidad, trastornos circulatorios y perforación del tabique
nasal.

ojos, incremento de la frecuencia cardíaca, risa incontrolable
locuacidad. exaltación de la fantasía. somnolencia, sensación
corre lentamente y síntomas de hambre.

Trastornos de la memoria, sudoración, somnolencia, apatía,
desinterés, disminución de la motivación, deterioro de las
relaciones interpersonales; su abuso puede desencadenar
"trastornos mentales" latentes.

las, temblor de manos y ftofobia, además de alucinaciones
ativas, desorientación espacio-temporal y trastornos del

Angustia, depresión, delirios de persecución, cambios súbitos
del estado de ánimo, confusión, agresividad, temblores, fiebre,
alteraciones mentales con reacciones psicóticas.

idad, temblor de manos, sudoración abundante, insomnio,
nerviosismo y depresión.

Irritabilidad, agresividad, fiebre, euforia, resequedad de boca y
nariz, náuseas, vómito, temblor, convulsiones, trastornos del
pensamiento, alucinaciones, delirios de persecución y
alteraciones cardíacas.

en el habla, pérdida en el equilibrio, agresividad,
plencia, inestabilidad emocional, pupilas pequeñas, flacidez
n de la presión sanguínea y pérdida de la conciencia.

Inquietud, nerviosismo, temblores, debilidad, insomnio,
delirio, convulsiones, color morado de la mucosa bucal y uñas,
estado de choque y coma.

cepción, incapacidad para distinguir la realidad de la
s, actos autodestructivos y reacciones de pánico, temblor de
las pupilas y gran sensibilidad de los ojos a la luz.

Pérdida de contacto con la realidad, angustia, delirios de
persecución, trastornos de la motivación, dificultad para
resolver problemas simples, alteraciones prolongadas de las
funciones mentales y reacciones psicóticas.

s, auditivas y táctiles, variaciones extremas del estado de
de la temperatura corporal, aumento de la frecuencia cardíaca,
doración, "carne de gallina", dificultad para distinguir entre
a, ideas delirantes. Asimismo se sufren distorsiones en la
perpo, lo que puede provocar ataques de pánico.

Trastornos del aprendizaje y del razonamiento abstracto,
alteraciones de la memoria y la atención, deterioro de las
habilidades académicas. Las alucinaciones pueden reaparecer
espontáneamente (sin consumir la droga) días y hasta meses
después de la última dosis.

s efectos es que mitigan el dolor, motivo por el que, sobre
liza en medicina como un potente analgésico. La codeína se
ción de jarabes contra la tos debido a su efecto antitusígeno y
o médico.

Desnutrición, sudoración, temblores, infecciones por el uso de
jeringas y agujas no esterilizadas, envenenamiento de la
sangre, hepatitis, abscesos en hígado, cerebro y pulmones,
deterioro personal y social y obsesión por la droga lo que
muchas veces lleva a los usuarios a cometer actos criminales
para conseguirla.

mirada extraviada, contracción pupilar, euforia y luego una
exión" respecto del dolor y las preocupaciones sociales,
mayor grado de sociabilidad. Luego el usuario se vuelve
cta del medio circundante. Paralelamente se pueden presentar
sación de calor, pesadez de los miembros, inactividad similar

reducir estados transitorios de ansiedad sin provocar sueño,
culares y anticonvulsivos. Sus efectos son parecidos a los que
ricos, aunque en la intoxicación aguda aparece además visión
dinación y contracción pupilar, movimientos oculares sin
ental, alucinaciones, excitación, disminución de los reflejos,
depresión respiratoria lo que puede llevar a la muerte.

Provocan uso compulsivo y dependencia física, violencia,
disminución de la motivación y apatía en general. Igualmente
pueden ocasionar convulsiones, nerviosismo, delirios, náuseas,
vómitos y si se combinan con alcohol, la muerte.

ueo y mareo, visión borrosa, zumbido en los oídos, dificultad
s, inestabilidad en la marcha, sensación de flotar, pérdida de
sividad y alucinaciones.

Vómito, somnolencia, temblores, respiración rápida y
superficial, irregularidad en el latido cardíaco, convulsiones y
destrucción neuronal.

Drogas

Aspectos jurídicos

<i>Droga</i>	<i>Poseción legal</i>	<i>Disposición jurídica</i>
<i>Cocaína</i>		<p>El producir, transportar, poseer o publicitar el consumo de estas drogas, constituye un delito.</p>
<i>Mariguana</i>		
<i>Peyote</i>	<p>Sólo algunos grupos indígenas de México pueden poseer mezcalina -peyote- de manera legal para ceremonias rituales.</p>	<p>Se castiga con 5 a 25 años de prisión y multa de 100 a 500 días de salario mínimo.</p>
<i>Anfetaminas</i>	<p>La posesión legal de anfetaminas es posible cuando son parte de un tratamiento médico y se cumple con la Ley General de Salud.</p>	<p>Su consumo no es delito. Se pone al consumidor a disposición de las autoridades sanitarias para su rehabilitación.</p>
<i>Barbitúricos</i>	<p>La posesión legal de barbitúricos es posible si se cumple con la Ley General de Salud.</p>	<p>Los adictos a cualquiera de estas drogas, tienen como limitaciones jurídicas:</p>
<i>Hongos (Psilocibina)</i>	<p>Sólo algunos grupos indígenas de México pueden poseer psilocibina, hongos alucinógenos, de manera legal para ceremonias rituales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No poder declarar en juicio. • Ser incapaz para promover un juicio.
<i>Dielitamida de ácido lisérgico (LSD)</i>		<ul style="list-style-type: none"> • No poder celebrar contratos de ninguna especie.
<i>Derivados del Opio morfina-heroína-codeína</i>	<p>La morfina y la codeína tienen aplicación médica, la primera como analgésico, la segunda como antitusígeno. Sujetas a la Ley General de Salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No poder comprar ni vender cosa alguna. • No poder contraer matrimonio.
<i>Tranquilizantes</i>	<p>La posesión legal de tranquilizantes es posible cuando son parte de un tratamiento médico y se cumple con la Ley General de Salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La pérdida de la patria potestad (cuidado de los hijos). • Su adicción es causal de divorcio.
<i>Inhalables</i>	<p>Son productos de uso casero, comercial o industrial (gases, líquidos volátiles y aerosoles). Ninguno de estos productos se considera en condiciones normales como una droga, por lo que existe poca legislación sobre ellos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Su adicción es causa de rescisión de contrato de trabajo.

Alcoholismo

1.

Definición

El alcoholismo es una enfermedad que se caracteriza por el consumo habitual, compulsivo, prolongado y abundante de bebidas alcohólicas, sin control, a pesar de que con ello la persona ponga en peligro su salud física y mental y genere consecuencias negativas que afectan a la familia, las amistades y el trabajo

No es lo mismo embriagarse una vez que ser un verdadero alcohólico, pero quien se emborracha con frecuencia puede llegar a serlo si empieza a perder el control de la bebida.

2.

Clasificación de bebedores

Las personas que beben se clasifican de la siguiente manera:

Bebedor moderado o social

Bebe poco y casi siempre en situaciones sociales, casi nunca se emborracha y no tiene problemas provocados por su manera de beber.

Bebedor excesivo

Bebe mucho, con frecuencia tiene problemas con los demás por la manera en que ingiere alcohol, principalmente con su familia y amistades.

Alcohólico

Bebe mucho, permanece alcoholizado casi todo el tiempo, ha perdido el control sobre la bebida y esto le origina problemas cada vez más serios con su familia, los amigos y el trabajo. El alcohólico prácticamente bebe para vivir pues si deja de hacerlo se siente muy mal.

3.

¿Cómo actúa el alcohol en el organismo humano?

El alcohol es una droga depresora que provoca, entre otras cosas, modificaciones en el comportamiento y en el humor. Produce adicción o dependencia. Todas las bebidas alcohólicas contienen alcohol etílico que, aunque proporciona calorías, no tiene ningún valor nutritivo.

El alcohol se absorbe en el estómago y en el intestino delgado. El 90 por ciento pasa a la sangre y circula por el cuerpo. El otro 10 por ciento se elimina por medio de la orina y el aliento.

El alcohol es una droga que deprime la actividad cerebral... Podemos decir que mientras más se bebe, más se "adormece el cerebro".

El alcohol es una droga que deprime la actividad cerebral. Unos minutos después de haber bebido una copa, el alcohol ya está en la sangre y pueden empezar los efectos sobre el juicio, el razonamiento y el control de los movimientos. Si no se continúa

bebiendo el cerebro recupera su funcionamiento normal en una hora aproximadamente, pero si se sigue tomando, se presenta la borrachera o ebriedad. Podemos decir que mientras más se bebe, más se "adormece el cerebro"



4.

*¿Cómo se llega
al estado de embriaguez?*

*Primera etapa
(de 1 a 3 copas)*

El proceso de embriaguez pasa por las siguientes fases:
Se siente uno relajado, disminuye la calidad del juicio crítico o entendimiento, hay desinhibición y se vuelve uno muy comunicativo.

*Segunda etapa
(de 3 a 6
o más copas)*

El comportamiento es inadecuado, hay torpeza en los movimientos, la visión se hace borrosa, "se ve doble". La persona se puede volver necia y escandalosa, violenta y agresiva o ponerse triste y apartarse de los demás.

*Tercera etapa
(si se continúa
bebiendo)*

La mayoría de la gente en estas condiciones se ve deprimida, muy confundida y no tiene conciencia clara de lo que ocurre a su alrededor y puede presentar agresividad, miedo o llanto, y hay dificultad para mantenerse en pie.

*Cuarta etapa
(si se sigue
bebiendo)*

Puede haber inconsciencia y hasta muerte por parálisis respiratoria.. El alcohol es eliminado lentamente por el cuerpo y no hay nada que acelere este proceso, por lo que de nada sirven: el café, los baños de agua fría, ni alguna otra de las recomendaciones que escuchamos comúnmente.

Además hay que recordar "la cruda" del día siguiente, que es la mezcla de molestias (sed, dolor de cabeza, temblor, náuseas) y cambios en el humor provocados por haber abusado del alcohol.

5.

*¿Qué daños
ocasiona el ser alcohólico?*

*Daños
al individuo*

A largo plazo, beber demasiado siempre acaba por dañar al individuo, a su familia y a la sociedad.

Se afectan: el hígado, el estómago, el corazón, los riñones y el sistema nervioso, además la desnutrición asociada puede provocar complicaciones graves y hasta la muerte.

Asimismo, el individuo presenta descuido o abandono del trabajo y problemas mentales como trastornos de la memoria, alucinaciones, desmayos, nerviosismo y temblores.

En el caso de mujeres embarazadas con problemas de alcoholismo, éstas pueden presentar un trastorno llamado Síndrome Alcohólico-Fetal, consistente en alteraciones del producto como son bajo peso y talla al nacer, retardo en el desarrollo físico y mental, malformaciones congénitas no definitivas y problemas de aprendizaje.

*Daños
a la familia*

Se puede llegar a la desintegración familiar por el descuido de las obligaciones y los constantes problemas que se originan. Además, es enorme el sufrimiento de los hijos y de quienes rodean al alcohólico.

*Daños a
la sociedad*

El consumo de alcohol puede llevar a riñas, accidentes, violaciones, homicidios y robos entre otras posibles consecuencias.

6.

¿Cómo son los alcohólicos?

Cada alcohólico bebe en forma diferente pero todos son iguales en un aspecto: no pueden controlar la bebida. Al principio desarrollan tolerancia al alcohol, esto quiere decir que cada vez necesitan beber más para sentir los mismos efectos que al principio (son los que "aguantan" mucho). Al final, es a la inversa, ya que con poca bebida llegan a la embriaguez (no "aguantan" nada).

*Primera etapa
(de 5 a 10 años)*

En general el alcohólico pasa por *tres etapas*:
Bebe mucho. Se promete a sí mismo no volver a tomar, pero no cumple, se siente culpable, avergonzado y muy angustiado y eso le hace beber más. Toma cada vez más seguido. Aumenta la tolerancia: cada vez "aguanta más". Se siente más nervioso e irritable. Tiene algunos cambios en su manera de ser. Empieza a olvidar lo que pasó durante la borrachera.

*Segunda etapa
(5 años o mas)*

De manera constante niega que ya tiene problemas con la bebida o los oculta, pero los demás se dan cuenta perfectamente. Bebe alcohol por las mañanas y a solas. Se le nota que permanentemente está bajo los efectos del alcohol. Necesita beber todos los días.

*Tercera etapa
(por el resto de
la vida si no
se deja de beber)*

Empieza a vivir en soledad. Se aleja de sus amigos y familiares quienes, a su vez, lo dejan solo. Vive para beber: casi no come, a veces recibe un poco de ayuda médica que no le sirve de mucho. Cambia mucho su manera de ser, "es otro" dicen sus amigos y familiares. Sufre cambios físicos y mentales graves: mala nutrición, diversas enfermedades, temblores permanentes, debilidad, alucinaciones, pérdida de la memoria, etc. Al llegar a este punto sólo quedan dos caminos: el derrumbe definitivo y total hacia la invalidez y la muerte o el principio de un lento regreso a la sobriedad y a la salud.

7.

¿Se puede curar el alcoholismo?

La única cura verdadera se logra no bebiendo **nunca** más. Para alcanzarla no basta "el poder de la voluntad" (el alcohólico simplemente no puede controlar su manera de beber). Lo que realmente ayuda es una combinación de tratamientos médicos y psicológicos. Pero la meta será permanecer siempre sin beber.

8.

*¿Se puede beber
de manera responsable?*

- El alcohol forma parte de nuestra cultura desde hace muchos años y no hay manera de evitarlo.
- La decisión de consumir alcohol es un asunto personal, pero si una persona bebe en exceso se presentan problemas que nos involucran a todos. Por eso, quien bebe tiene una responsabilidad ante sí mismo, ante su familia y ante la sociedad. Asume la responsabilidad de no dañarse a sí mismo.
- La persona que bebe responsablemente es la que lo hace de manera moderada. Su comportamiento frente a la bebida está de acuerdo con algunas ideas como:
 - a) beber no es algo importante en la vida.

b) las personas que beben y “aguantan mucho” no son mejores que las demás. Nadie que tome demasiado alcohol merece ser felicitado.

c) no debe considerarse al alcohólico como vicioso o perverso, es un individuo que sufre un grave problema.

d) nunca debe aceptarse la borrachera, la ebriedad no es algo gracioso, es el haber bebido mucho lo que impide comportarse correctamente.

9.

Recomendaciones para evitar la borrachera y sus consecuencias



- Reconoce tus verdaderos límites. Muchas personas se engañan a sí mismas al no querer reconocer que en realidad están ebrias, y que los demás lo notan claramente.

- Come mientras bebes. La comida se mezcla con el alcohol y hace que sus efectos se retarden un poco más.

- No bebas rápidamente. Bebe para disfrutar el sabor de la bebida, no para sentir los efectos del alcohol.

- Acepta la invitación a beber sólo cuando realmente quieras hacerlo.

- Evita tomar a toda hora y en cualquier lugar.

- Si vas a manejar no bebas. Está comprobado que la capacidad para conducir un vehículo disminuye mucho, aunque se haya tomado poco.

- No tomes para tranquilizarte. Si bebes cada vez que te sientes nervioso, preocupado o triste, el alcohol se convertirá en una verdadera necesidad que puede convertirte en alcohólico.

10.

Mitos

*El alcohol
no es una droga*

El alcohol es una droga que deprime la actividad del cerebro y afecta la conducta, además es capaz de producir adicción o dependencia, es decir alcoholismo.

*El alcohol es
un alimento*

Aunque es cierto que proporciona algunas calorías al cuerpo humano, el alcohol no es nutritivo, no puede sustituir a los alimentos.

*Los que aguantan
mucho corren
menos peligro de
ser alcohólicos*

La verdad es que muchos de los aguantadores, si continúan bebiendo en exceso, tarde o temprano llegarán a la etapa del alcoholismo, en la que, por el contrario, bastan 1 o 2 copas para llegar a la embriaguez.

*La combinación
de bebidas
emborracha más*

Aunque para muchos sea difícil creerlo lo esencial es la cantidad de alcohol que se tome, y no, si se toma una sola bebida o se combina.

*Una borrachera
se puede bajar*

Se piensa que la borrachera se puede bajar tomando café o metiendo la cabeza en agua fría. Lo cierto es que hasta ahora no se ha encontrado nada que ayude al cuerpo a eliminar el alcohol. Tampoco se sabe de maniobras y procedimientos efectivos.

*El alcoholismo
es hereditario*

El alcoholismo no es hereditario en el sentido de que los hijos de alcohólicos necesariamente sean alcohólicos. Lo que puede heredarse es una predisposición para el desarrollo del alcoholismo.

*El alcoholismo se
puede curar con
medicinas o yerbas*

Hasta ahora no hay nada que sirva para curar el alcoholismo, aunque pueden utilizarse medicinas como las vitaminas y los tranquilizantes para combatir algunos problemas causados por beber demasiado, siempre que los recete un médico. Pero lo que debemos saber es que la única cura para el alcoholismo es **no beber nunca más**.

*El alcohol
aumenta la fuerza
y la energía*

El alcohol provoca, al principio, que la persona sienta como si estuviera estimulada, pero esta sensación dura poco y después aparece la depresión de las funciones, lo que impide que se pueda trabajar o realizar otras actividades, como manejar un automóvil o maquinaria de trabajo.

11.

Recomendaciones

- Reconoce el alcoholismo como una enfermedad y un problema social grave, contra el que todos debemos luchar.
- Trata de ayudar a quien lo necesita, pero nunca lo critiques, humilles ni avergüences.
- Recuerda la atención segura: el médico, el hospital, alcohólicos anónimos y recuerda que no hay curaciones mágicas.
- Se humanitario y paciente con un enfermo de alcoholismo.
- Recuerda que cientos de miles de alcohólicos se han recuperado para el resto de sus vidas.

Y tú

¿como bebes?

12.

Aspectos jurídicos

El producir, traficar, poseer y publicitar el alcohol no es un delito. Sin embargo, su venta y consumo tienen algunas restricciones:

- no se permite su venta a menores de edad,
- no se permite su consumo en la vía pública,
- no se permite conducir bajo sus efectos.

Restricciones





Normas para la publicidad

La publicidad de bebidas alcohólicas se rige por las normas de la Ley General de Salud que son:

- Informar sobre las características, calidad y técnicas de elaboración de las bebidas alcohólicas.
- No asociar las bebidas alcohólicas con imágenes de mayor éxito en la vida de las personas, ni con actividades creativas, deportivas, del hogar o del trabajo.
- No incluir en anuncios de bebidas alcohólicas a personas menores de 25 años.
- Incluir en la publicidad de bebidas alcohólicas los mensajes que advierten sobre los riesgos a la salud por su consumo excesivo.

Limitaciones jurídicas

Los alcohólicos tienen como limitaciones jurídicas:

- no poder declarar en juicio
- ser incapaz de promover un juicio
- no poder celebrar contratos de ninguna especie
- no poder comprar ni vender cosa alguna
- no poder contraer matrimonio
- el alcoholismo es causal de divorcio
- es causal de cancelación del contrato de trabajo
- pérdida de la patria potestad (derechos sobre los hijos)

Los delitos cometidos con mayor frecuencia bajo los efectos del alcohol son:

Robo, lesiones, daño en propiedad ajena, violación, y homicidio.

El cometer un delito bajo los efectos del alcohol puede hacer más alta la sanción.

Tabaquismo

1.

Definición

Se refiere a la conducta repetitiva de consumir tabaco (fumado, masticado, etc.) que crea dependencia o adicción, y es causada por diferentes condicionantes sociales (asociar el hábito a otras actividades como ver T.V., comer, platicar, etc.)

2.

Etapas

El tabaquismo consta de las siguientes fases:

Iniciación

Comúnmente se inicia en la adolescencia y se caracteriza por el deseo de aprender a fumar. Los jóvenes experimentan con diferentes marcas de cigarrillos sin importar las propiedades de cada uno; son motivados por el deseo de pertenecer a un grupo, rebeldía o para dar la apariencia de "adulto".

Afianzamiento

En esta ya se establece una preferencia por cierta clase de cigarrillos así como un patrón regular de consumo; de igual modo, se considera al hábito como un elemento de "integración social".

Mantenimiento

El consumo se incrementa notablemente y aparecen los primeros síntomas de dependencia a la nicotina: nerviosismo, inquietud y problemas de salud como tos frecuente y alteraciones de vías respiratorias.

Modificación

Aquí el fumador sólo tiene dos opciones: hacia la renuncia al hábito y el sometimiento a un tratamiento médico para restablecer la salud, o continuar fumando a pesar de los daños provocados por el tabaco, sabiendo que puede llegar a morir debido a complicaciones derivadas del fumar.

3.

*¿Cómo actúa el tabaco
en el organismo humano?*

El tabaco es una droga estimulante. El tabaco estimula el sistema nervioso central provocando un incremento de la frecuencia respiratoria, de la tensión arterial y de la frecuencia cardíaca; al mismo tiempo, la nicotina ocasiona una disminución en el calibre de los vasos sanguíneos, y el monóxido de carbono, producido durante la combustión, provoca una baja sensible en el nivel de oxigenación del cerebro.

4.

*¿Qué daños
ocasiona el hábito de fumar?*

El consumo prolongado y frecuente de tabaco origina serios problemas a la salud del fumador así como a la gente que convive con él. Ahora sabemos que estas personas son consideradas como fumadores "pasivos" debido a que aspiran el humo de segunda mano que despiende el fumador activo.

Entre los problemas físicos originados por el tabaquismo tenemos:

Bronquitis crónica, enfisema y cáncer pulmonar, trastornos cardíacos y de la presión arterial, mal aliento, y coloración amarillenta de dientes y "yemas" de los dedos.

Psicológicamente se presentan alteraciones como:

Ansiedad, falta de atención y concentración, pensamientos "mágicos" ("un cigarro me quita el frío"), frustración, e irritabilidad.

El poder adquisitivo del fumador y su familia también sufre las consecuencias del hábito ya que el dinero que podría invertirse en alimentos u otros productos de primera necesidad, es "desviado" para mantener la adicción.

Daños físicos

*Daños
psicológicos*

Por último, la sociedad en general ha padecido desde hace mucho tiempo las consecuencias negativas del fumar, por lo que en la actualidad el "Reglamento de Protección a los No Fumadores", que inicialmente sólo regía en el D.F., ya ha entrado en vigor en varios estados del país; la gente que fue la cada vez resiente más el rechazo de los no fumadores.

5.

Aspectos jurídicos

El producir, traficar, poseer o publicitar el tabaco no es un delito. Sin embargo, su venta y consumo tienen algunas restricciones:

- No se permite su venta a menores de edad.
- No se permite su consumo en auditorios cerrados, públicos, instituciones médicas, vehículos del servicio de transporte colectivo, áreas de atención al público e instituciones educativas.
- En el Distrito Federal, quien fume en un lugar prohibido es sancionado de acuerdo con el reglamento de protección para los no fumadores.

La publicidad de tabaco se rige por las normas de la ley general de salud que son:

- Informar sobre las características, calidad y técnicas de elaboración del tabaco.

- No asociar al tabaco con imágenes de mayor éxito en la vida de las personas, ni con actividades creativas, deportivas, del hogar o del trabajo.

- No incluir en anuncios de tabaco a personas menores de 25 años.

- Incluir en la publicidad de tabaco, los mensajes que advierten sobre los riesgos a la salud por su consumo excesivo.

.....

Restricciones

Normas para la publicidad



Bibliografía

Las Drogas y sus Usuarios

Dr. Guido Belsasso
Consejo Nacional contra las Adicciones.
Secretaría de Salud.

Alcoholismo

Información Básica para Población Rural.
Centro de Estudios sobre Alcohol y Alcoholismo, A. C.
Consejo Nacional contra las Adicciones.
Secretaría de Salud, 1995.

Revistas del Instituto Nacional de Enfermedades
Respiratorias.
Abril-Junio, 1995.

Información Básica sobre Tabaquismo

Consejo Nacional contra las Adicciones.
Secretaría de Salud, 1995.

Para Mayor Información

**Departamento de Prevención de Adicciones
del Instituto Mexicano de la Juventud**

Tel. 55-35-16-05 Ext. 222

Email desjuv@causajoven.gob.mx

Serapio Rendón #76, Col. San Rafael, C.P. 06470, México, D.F.

*Este libro se terminó de imprimir y encuadernar en los talleres de
Impresiones Gráficas de Arte Mexicano, S.A de C.V., calle de
Venado N° 104, col. Los Olivos, México, D.F. C.P. 13210, en el
mes de Diciembre de 1999. Con un tiraje de 5000 ejemplares.*

