

## 5.7. No deje que las drogas decidan por usted

Las drogas son sustancias cuyo consumo habitual produce *tolerancia* y *dependencia*. Se llama *tolerancia* a la necesidad de consumir cada vez mayor cantidad de droga para conseguir los mismos efectos. La *dependencia* significa que se acaba sintiendo una sensación de malestar físico y de vacío cuando no se puede consumir.

El abuso de cualquier droga provoca daños físicos, psicológicos y sociales. Además, estas sustancias modifican el funcionamiento de nuestro cerebro y, por lo tanto, de nuestro comportamiento. Es lo que se llama **adicción**.

### ¿Qué puedes hacer?

- El uso de drogas no es la respuesta a los problemas de la vida.
- No es necesario tomar drogas para divertirse. Las drogas son, en muchos casos, una especie de «atajo» o vía rápida para obtener una determinada sensación de bienestar. Aunque, para obtener esta sensación se necesita consumir cada vez una mayor cantidad de droga.
- Piense que puede hacer amigos y conocer gente sin necesidad de estar «colocado».
- Si a pesar de todo decide tomar drogas:
  - Evite mezclar distintas drogas. Modere su consumo y espácielo.
  - No conduzca vehículos si va «colocado». Tome precauciones en sus relaciones sexuales.
  - Si va a tomar una sustancia de la que desconoce el contenido, hágalo en pequeñas cantidades para valorar sus efectos.
- Si consume **cannabis** (hierba, maría, porro, peta, etc.):
  - Debe saber que es una planta con cuya resina, hojas y flores se elaboran el hachís y la marihuana. Fumar estas drogas produce problemas psiquiátricos y disminuye la capacidad de concentración y atención. Perjudica a los pulmones mucho más que el tabaco: 3 porros equivalen a 20 cigarrillos.
  - Beba abundantes líquidos.
- Si consume **cocaína** (perico, farlopa, nieve, etc.):
  - Debe saber que es un polvo blanco que se obtiene secando las hojas de la planta de la coca. Se consume esnifada («rayas») o fumada (*crack*). Produce trastornos psiquiátricos, insomnio, perforación del tabique nasal e infartos cardíacos y cerebrales.
  - Antes de la fiesta marque un límite. La coca es muy golosa y le hace perder el control... y el dinero.



- No comparta cilindros de aspiración. Lávese la nariz después del consumo.
- Si toma **pastillas** (pirulas, pastis, delfines, etc.):
  - Debe saber que las pastillas de éxtasis se fabrican en laboratorios clandestinos y contienen derivados de las anfetaminas. Pueden producir problemas psiquiátricos, pérdida de memoria, trastornos de la temperatura del cuerpo e incluso la muerte.
  - Evite los ambientes cargados y calurosos. Beba mucha agua y descanse con frecuencia.
  - No tiene sentido tomar más de 2 pastillas en una noche porque ya no notará el mismo efecto.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si toma drogas y quiere dejarlas, su médico le puede ayudar o puede remitirle al especialista adecuado.
- Si toma drogas habitualmente y nota dificultad para prestar atención, se olvida de cosas, pierde días de trabajo o escuela o tiene problemas en casa, le ha cambiado el humor, tiene dificultad para dormir, no siente interés por las cosas o piensa que los demás quieren perjudicarlo, consulte con su médico. Son señales de abuso de drogas.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.hablemosdedrogas.org/system/application/views/uploads/data/pnsd\\_guia\\_drogas.pdf](http://www.hablemosdedrogas.org/system/application/views/uploads/data/pnsd_guia_drogas.pdf)
- [www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/InformeDrogasEmergentes.pdf](http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/InformeDrogasEmergentes.pdf)