

**KENA MORENO**  
Coordinadora  
de la obra



**Centros de Integración Juvenil, A.C.**

**JOSÉ LUIS CUEVAS**  
Ilustrador

*Cuevas  
2005*



**DROGAS:**  
**las 100 preguntas**  
**más frecuentes**

## **DIRECTORIO**

**DR. JESÚS KUMATE RODRÍGUEZ**  
Presidente del Patronato Nacional

**SRA. KENA MORENO**  
Fundadora de CIJ y Presidenta de la  
Comisión de Vigilancia  
*Coordinadora de la obra*

**LIC. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES**  
Directora General

**DR. ÁNGEL PRADO GARCÍA**  
Director General Adjunto de Operación y Patronatos

**L.C. HUGO BASURTO OJEDA**  
Director General Adjunto de Administración

**DR. VÍCTOR MANUEL MÁRQUEZ SOTO**  
Director de Tratamiento y Rehabilitación

**MTRO. ALEJANDRO SÁNCHEZ GUERRERO**  
Director de Prevención

**DR. RICARDO SÁNCHEZ HUESCA**  
Director de Investigación y Enseñanza

**C.P. TERESA RAMÍREZ ARELLANO**  
Directora de Planeación

### **Autores:**

Dr. Luis R. Solís Rojas  
Alejandro Sánchez Guerrero  
Rafael Cortés Fuentes

### **Colaboradores:**

Hugo Alcántara Moreno, Silvia Cruz, Patricia Gómez Martínez, Vertha Hernández Cabrera, Ricardo León Fabela, Beatriz León Parra, Kristal Areli Ocadíz Gardeazábal, María Luisa Patiño Hernández, Manuel Ponce Bernal, María del Pilar Reyes Munguía, Mario Ruiz López, Gilberto José Santos González, Santiago Seguí Amortegui.

Se agradece la colaboración de los directores y personal médico-técnico de todas las unidades operativas del país por su apoyo para la formulación de las preguntas que contiene esta obra.

### **Edición:**

Andrea Cataño, Martha Mayagoitia Talamante, Miguel Martínez Curiel.

**Formación:** Lic. Gerardo Narvárez Rivas.

### **Diseño de portada:**

Lic. Víctor Gerardo Gutiérrez Campos.

---

# **DROGAS:** **las 100 preguntas** *más frecuentes*

---

**Kena Moreno**  
Coordinadora  
de la Obra



Centros de Integración  
Juvenil, A.C.

**José Luis Cuevas**  
Ilustrador

**D.R. © 2003 Centros de Integración Juvenil, A.C.**  
**ISBN 968-5217-02-5**  
**Tlaxcala 208, Col. Hipódromo Condesa**  
**06100, México, D.F.**  
**[www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)**





## PRESENTACIÓN

**E**n la actualidad, resulta imposible ser ajenos a las drogas, pues de manera directa o indirecta sabemos “algo” acerca de ellas: el sector salud advierte del creciente índice de consumidores; los medios de comunicación nos informan acerca de los decomisos y las detenciones; las instituciones sanitarias y las organizaciones civiles ponen en marcha programas de prevención y tratamiento en coordinación con el gobierno... pero ¿qué es lo que sabemos exactamente acerca de las drogas?

Como en todo problema complejo, surgen diversas interrogantes: ¿qué es una droga?, ¿la persona que consume sustancias tóxicas está enferma o tiene un vicio?, ¿qué hago para prevenir el uso de drogas en mi familia?, ¿cómo puedo ayudar a un familiar adicto? Entonces resulta fundamental contar con información científica, veraz y oportuna que nos ayude a comprender las adicciones y así, al abatir primero la ignorancia, como sociedad tendremos la capacidad de luchar contra este fenómeno que afecta cada vez más a los niños y a los adolescentes.

Con el libro *Drogas: Las 100 preguntas más frecuentes*, Centros de Integración Juvenil busca dar respuestas concisas y claras acerca de un fenómeno que afecta a las personas, las familias y las comunidades.

Estamos seguros de que su contenido será un importante apoyo, en primer lugar para los jóvenes, pues resolverán sus dudas y obtendrán las herramientas necesarias para afrontar lo mejor posible las situaciones conflictivas propias de su edad. Asimismo, esta obra será de utilidad para los padres de familia, ya que les resultará una magnífica guía para entender el tipo de inquietudes que tienen sus hijos acerca del uso de drogas, y contarán así con mayores elementos para conversar con ellos sobre este grave problema de salud pública.

**Kena Moreno**  
**Presidenta de la Comisión**  
**de Vigilancia de CIJ**



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
RECOMENDACIONES PARA UTILIZAR ESTE LIBRO.....	3

## CAPÍTULO I

LAS DROGAS Y SUS EFECTOS.....	7
1. ¿Qué es una droga?.....	7
2. ¿El alcohol y el tabaco se consideran drogas?.....	8
3. ¿Qué tipos de drogas existen?.....	9
4. ¿Qué efectos pueden producir las drogas?.....	10
5. ¿Cuáles son los efectos de las drogas ilegales más usadas?.....	11
6. ¿Cuáles son los efectos de las drogas legales más usadas?.....	13
7. ¿Qué es la drogadicción o farmacodependencia?.....	14
8. ¿Qué tipos de usuarios existen?.....	15
9. ¿Qué drogas se consumen más?.....	17
10. ¿Quiénes consumen más drogas?.....	17
11. ¿Cuántas personas han consumido drogas ilegales alguna vez en la vida en nuestro país?.....	18
12. ¿Por qué es más frecuente el consumo de drogas entre niños y niñas de la calle o internos de reclusorios, que en otros grupos de población?.....	19
13. ¿El consumo de alcohol y tabaco en un adolescente, incrementa el riesgo de usar otras drogas?.....	20
14. ¿Es más peligroso consumir una droga que otra?.....	21
15. ¿En qué lugares se suelen conseguir drogas con mayor facilidad?.....	22

16. ¿Quién es la persona que, comúnmente, ofrece una droga por primera vez?.....	23
17. ¿En qué momento se convierte en problema el uso de drogas?.....	24
18. ¿Qué problemas se asocian con el consumo de drogas?.....	25
19. ¿El consumo de drogas es provocado por factores genéticos o hereditarios?.....	26

## CAPÍTULO II

POR QUÉ SE CONSUMEN LAS DROGAS.....	31
20. ¿Por qué alguien consume drogas?.....	31
21. ¿Cuáles son los mitos más comunes sobre las drogas?.....	32
22. ¿La drogadicción es una enfermedad, un problema social o un vicio?.....	33
23. ¿Quiénes son más vulnerables para consumir drogas?.....	34
24. ¿Qué tan importantes son los factores de riesgo en el inicio del consumo de drogas?.....	36
25. Los padres ¿son responsables del consumo de drogas de sus hijos?.....	38
26. ¿La violencia intrafamiliar representa un riesgo para abusar de drogas?.....	39
27. ¿Por qué si una familia se encuentra integrada, uno de sus miembros puede usar drogas?.....	40
28. ¿Es la pobreza un factor de riesgo para el consumo de drogas?.....	41
29. ¿Qué características de un y una preadolescente son importantes de tomar en cuenta para prevenir en ellos el consumo de drogas?.....	43

30. ¿Qué características de un y una adolescente son importantes de tomar en cuenta para prevenir en ellos el consumo de drogas?.....	44
31. ¿La manera de vestir, hablar y escuchar música de un adolescente, se relaciona con el consumo de drogas?.....	45
32. ¿Existe relación entre el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y el consumo de drogas?.....	46
33. Las conductas violentas durante la infancia ¿son un factor de riesgo para el consumo de drogas?.....	47
34. ¿Qué es el estrés?.....	49
35. ¿El consumo de drogas lleva siempre a un comportamiento delictivo? .....	51

### CAPÍTULO III

EL CONSUMO DE DROGAS Y SUS CONSECUENCIAS .....	55
36. Si bebo, aunque sea moderadamente, ¿puedo exigirle a mis hijos que no lo hagan?.....	55
37. Si el consumo de drogas hace daño, entonces ¿por qué en algunas personas que las usan con frecuencia no se presentan consecuencias graves? .....	56
38. ¿Qué consecuencias puede haber durante la gestación de un niño por el consumo de drogas de su madre? .....	57
39. ¿El consumo de drogas puede afectar la actividad sexual de una persona? .....	58
40. ¿Si uso drogas, me puede dar SIDA? .....	59
41. ¿Cuál es el marco legal del consumo de drogas?.....	60

## CAPÍTULO IV

CÓMO PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS .....	63
42. ¿Qué son los factores de protección en el consumo de drogas?.....	63
43. ¿Qué es la autoestima?.....	64
44. ¿Qué es la asertividad?.....	66
45. ¿Es importante la comunicación en la prevención del consumo de drogas? .....	68
46. ¿Qué es el apego escolar?.....	69
47. ¿Cómo fortalecer el apego escolar?.....	70
48. ¿Qué son las habilidades sociales? .....	71
49. ¿Por qué son importantes las habilidades sociales en la prevención del consumo de drogas? .....	74
50. ¿Qué es la resiliencia?.....	76
51. ¿Por qué participar en la prevención de drogas cuando ni mi familia ni yo tenemos este problema? .....	77
52. ¿Cómo saber si en mi familia alguien está en riesgo de consumir drogas?.....	78
53. ¿Cómo saber si los cambios en mis hijos adolescentes se deben a la etapa por la que atraviesan o al consumo de drogas?.....	79
54. ¿A qué edad se recomienda hablar de drogas con los hijos?.....	81
55. ¿Cómo puedo hablar con mis hijos de los riesgos de consumir drogas? .....	83
56. ¿Cuáles son los límites o las reglas que los padres de familia deben considerar respecto al consumo de alcohol de los hijos y las hijas?.....	84
57. ¿Cómo hablar de drogas con mi hermano menor? .....	85
58. ¿Cómo prevenir que mis hijos consuman drogas?.....	87
59. ¿Qué papel desempeñan los valores personales y familiares en la prevención del consumo de drogas?.....	88

60. ¿Cómo influye el consumo de alcohol y tabaco en la conducta de los hijos? .....	89
61. ¿Son importantes las responsabilidades compartidas en la familia? .....	90
62. ¿Cómo establecer un equilibrio entre la confianza y la autonomía del hijo adolescente? .....	91
63. Si mi hijo quiere aprender a tomar alcohol, ¿es mejor que lo haga en casa? .....	92
64. ¿Qué puedo hacer si me entero que mi hijo frecuenta a amistades que consumen drogas? .....	93
65. ¿Qué puedo hacer si me entero que mi hijo usa drogas? .....	95
66. ¿Cómo puedo hablar con mis padres sobre las drogas? .....	96
67. ¿Cómo rechazar una invitación de mis amigos a que pruebe drogas? .....	98
68. ¿Qué puedo hacer si un amigo o conocido me ofrece drogas? .....	99
69. ¿Por qué mis padres me prohíben consumir alcohol y tabaco, cuando ellos lo hacen? .....	100
70. ¿Qué puedo hacer para que mi madre o padre deje de fumar y/o beber alcohol? .....	101
71. ¿Conviene hablar de drogas con un niño preescolar? .....	102
72. ¿Cómo identificar cuando una persona consume drogas? .....	103
73. ¿Difundir los efectos de las drogas ayuda a prevenir su uso? .....	105
74. ¿Cómo tratar a una persona cercana que consume drogas? .....	106
75. ¿Por qué es importante utilizar adecuadamente el tiempo libre? .....	107

76. Si un adolescente no fuma, no toma alcohol ni consume drogas, ¿estará en desventaja para relacionarse con personas de su edad?.....	108
77. ¿Por qué en lugares de convivencia se ha vuelto costumbre el consumo de tabaco, alcohol y, en ocasiones, de otras drogas? .....	109
78. ¿Qué programas de prevención ofrece Centros de Integración Juvenil? .....	110

## CAPÍTULO V

CÓMO ATENDER EL PROBLEMA DE CONSUMO DE DROGAS .....	115
79. ¿Se puede motivar a un usuario de drogas para que acuda a tratamiento? .....	115
80. ¿Qué hacer para llevar a cabo un tratamiento? .....	117
81. ¿El tratamiento de las adicciones es igual en hombres y mujeres?.....	117
82. ¿El tratamiento en adicciones se lleva a cabo en la misma forma en los adolescentes que en los adultos? .....	119
83. ¿Cómo es el tratamiento para las personas adictas? .....	121
84. ¿Es necesario el internamiento para una persona que está en tratamiento? .....	122
85. ¿Cómo puedo ayudar para que un amigo o familiar que se droga acuda a tratamiento? .....	123
86. ¿Puede una persona rehabilitada integrarse a una vida normal? .....	125
87. ¿La familia tiene algún papel en la rehabilitación? .....	126
88. ¿Si una persona adicta a las drogas se niega a acudir a tratamiento, es recomendable que asista la familia?.....	127
89. ¿Cómo es el tratamiento que ofrece Centros de Integración Juvenil? .....	128

90. Es curable la drogadicción y, de ser así, ¿cuánto tiempo tarda su tratamiento y rehabilitación? .....	130
91. ¿Es lo mismo una granja, un anexo y una clínica, para el tratamiento? .....	131
92. ¿Es conveniente someterse a más de un tratamiento al mismo tiempo? .....	132
93. ¿Puede una persona adicta dejar las drogas sin acudir a tratamiento? .....	133
94. ¿Escuchar testimonio de personas exadictas al alcohol u otras drogas puede ayudar a prevenir las adicciones? .....	134
95. ¿Por qué alguien que ha recibido tratamiento vuelve a consumir drogas?.....	135
96. ¿Por qué algunas personas intentan dejar de consumir alcohol u otras drogas y no pueden hacerlo? .....	136
97. ¿Quién tiene más probabilidades de rehabilitarse, un niño, un joven o un adulto? .....	136
<b>DÓNDE SOLICITAR AYUDA</b> .....	139
98. ¿A dónde puedo recurrir para conocer más sobre la prevención y el tratamiento de problemas relacionados con el consumo de drogas? .....	139
99. ¿Qué debo hacer en caso de descubrir venta de drogas en mi vecindario?.....	139
100. ¿Cómo puedo participar como voluntario en la prevención de drogas? .....	140
<b>GLOSARIO</b> .....	143
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	153



## INTRODUCCIÓN

Muchos de los aspectos relacionados con las drogas (curiosidad, consumo, tráfico, publicidad, etcétera) han ido ganando terreno en la vida diaria de casi todas las personas; por ejemplo, a diferencia de hace algunos años, hoy día es más común ver y escuchar en la televisión, dentro del horario familiar, imágenes sobre consumo de alcohol y tabaco, así como situaciones relacionadas con el narcotráfico. Esta tendencia no parece disminuir, por el contrario, quizá dentro de poco tiempo se oigan y vean más veces en un solo día y en lugares donde antes resultaba muy raro mencionarlás. Por eso, la mejor forma de evitar que las drogas se conviertan en un problema personal o familiar es, en principio, estar bien informados sobre el tema.

Debe tenerse sumo cuidado con la información que se recibe respecto a las drogas y los problemas asociados con su uso, ya que algunas veces proviene de personas o grupos que, respondiendo a intereses más particulares, no ofrecen una garantía de veracidad. Ante ello, es importante constatar si las referencias están respaldadas por investigaciones científicas. En este orden de ideas, el contenido de este libro, escrito de manera sencilla y clara, ofrece información confiable sustentada en investigaciones nacionales e internacionales, así como en los más de 35 años de experiencia que tiene Centros de Integración Juvenil en la atención integral de la drogadicción en México.

Cuando se utiliza el término “droga”, se hace referencia tanto a sustancias, legales como ilegales, cuyo consumo puede desencadenar diversas formas de dependencia (física, psicológica), así como causar distintos trastornos físicos y mentales. Desde esta perspectiva, el término “drogas” no sólo se limita a sustancias como la marihuana o la cocaína (ilegales), sino también a otras como el alcohol y el tabaco (legales), que son causantes de graves daños a la salud y problemas de convivencia social, principalmente entre los jóvenes.

Quizá por el hecho de que el alcohol y el tabaco son drogas permitidas en nuestra sociedad, se tenga comúnmente la idea de que su consumo forma parte del proceso natural de maduración de las personas. Pero mantener esta actitud permisiva representa muchos riesgos si no se toman medidas para evitar, o disminuir, los daños que implica el uso crónico y problemático para el consumidor y su entorno. Para ello, es preciso tener en cuenta al menos dos situaciones:

- ❖ El consumo de drogas (cualquiera que ésta sea) no forma parte de la vida cotidiana de la inmensa mayoría de los jóvenes.
- ❖ El mayor número de personas, que prueba las drogas en alguna ocasión, abandona su consumo después de un reducido número de contactos con ellas.

Tomando en consideración estas dos afirmaciones, el contenido de este libro está basado en las preguntas e inquietudes que se reciben, con mayor frecuencia, por parte de la población que llega a los diversos Centros de Integración Juvenil del país. La respuesta a cada una de ellas no pretende ser la única, sino tan sólo una manera de transmitir la experiencia que nuestra institución ha acumulado, en más de tres décadas, para la mejor comprensión del complejo fenómeno de la drogadicción.

## RECOMENDACIONES PARA UTILIZAR ESTE LIBRO

### Presentación

La manera más eficaz de utilizar este libro es consultar directamente las preguntas que te puedan ser de mayor utilidad, de acuerdo con las actividades que desarrolles en tu vida cotidiana, o por motivos particulares por los cuales estés interesado en obtener una respuesta a tus inquietudes.

*Contenidos que se recomiendan para ser comentados y/o analizados por los padres de familia*

Si quieres saber	Consulta las siguientes preguntas:
Generalidades sobre la drogadicción y las drogas.	1-4, 7, 10-11, 13, 14,17,18,35
Posibles causas del inicio del consumo de drogas.	20, 22-26, 28-30, 32, 36, 37
Qué ayuda a los hijos a evitar, o rechazar, el consumo de drogas.	42-44, 47, 56, 58, 66-68
Cómo hablar con los hijos sobre las drogas.	57-59, 64, 66, 71, 74,78
Cómo identificar el riesgo del uso de drogas en la familia.	52, 53, 65, 72
Función de la familia en el tratamiento y la rehabilitación.	79, 80, 84, 85, 86-90, 92, 97
Dónde solicitar mayor información.	83, 91, 93, 98-100

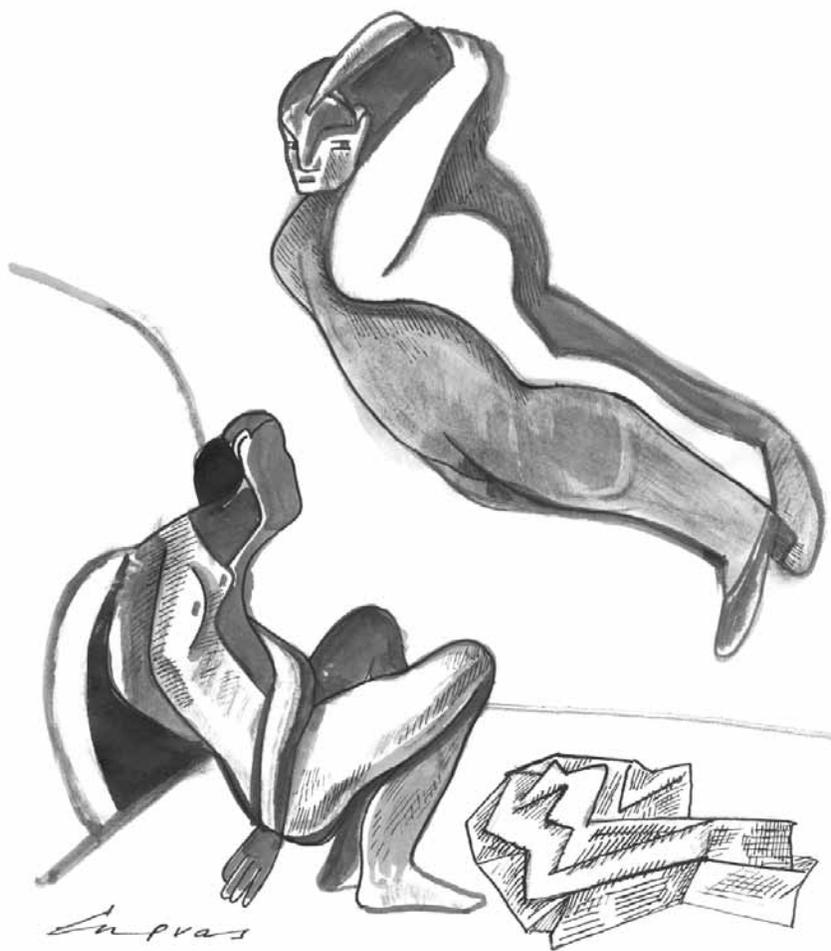
### *Cómo pueden usar los padres de familia este libro*

- ❖ Para complementar y apoyar la información revisada en los Círculos de Lectura del libro *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas*.
- ❖ Como material de apoyo para establecer una conversación con los hijos sobre las drogas.
- ❖ Como material de apoyo para los coordinadores de los Círculos de Lectura del libro *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas*.



# CAPÍTULO I

## LAS DROGAS Y SUS EFECTOS





## LAS DROGAS Y SUS EFECTOS

### 1. ¿Qué es una droga?

Una droga es una sustancia, o mezcla de ellas, distintas a las necesarias para el mantenimiento de la vida (alimento, agua, oxígeno), que al introducirse en un organismo vivo modifica alguna de sus funciones y, a veces, la propia estructura de los tejidos. Estos cambios también incluyen alteraciones en el comportamiento, las emociones, las sensaciones y los pensamientos de las personas.

Así, pues, tomando en cuenta esta definición, podríamos decir que estamos rodeados de drogas, desde los medicamentos que tenemos en el botiquín, hasta las que llamamos drogas como la marihuana y la cocaína, incluyendo el alcohol y el tabaco. Éstos últimos son aceptados en nuestra cultura, sin embargo, cumplen con todas las características de la definición para ser considerados como drogas.

Las modificaciones que provoca el consumo de cualquiera de estas sustancias depende básicamente de los siguientes elementos:

- ❖ El tipo de droga que se consume.
- ❖ La personalidad del consumidor.
- ❖ Lo que éste espera como efecto de la droga.
- ❖ El lugar y la situación en que se consume la droga.

Por ejemplo: si una persona que es normalmente tímida está en una fiesta y quiere bailar, tal vez beba cierta cantidad de alcohol para desinhibirse y atreverse a hacerlo.

## 2 ¿El alcohol y el tabaco se consideran drogas?

Como se mencionó en la pregunta anterior, tanto el alcohol como el tabaco son drogas pues cumplen con todos los puntos de la definición de la Organización Mundial de la Salud.

Estas drogas contienen sustancias adictivas por lo que provocan dependencia, lo que hace difícil dejar de consumirlas.

La sustancia adictiva del tabaco es la nicotina, cuando se inhala el humo del tabaco llega al cerebro en segundos causando un efecto estimulante, además, en el resto del organismo se tienen reacciones como que el corazón lata con mayor rapidez, se tenga necesidad de respirar más rápido y se suba la presión arterial; todos estos efectos son nocivos y, si se prolongan, pueden provocar problemas graves de salud.

Fumar influye de manera importante en el desarrollo de diversas enfermedades como el cáncer, la impotencia sexual y problemas del aparato circulatorio.

Por lo que se refiere a los efectos en la familia, se presenta la situación de los *fumadores pasivos*, generalmente la pareja y los hijos pequeños, lo que les acarrea problemas de salud, entre los que se encuentran las infecciones en vías respiratorias, asma, bronquitis y neumonía. Por otra parte, la aceptación del consumo en el hogar induce a los niños y adolescentes al uso posterior y al tabaquismo.

En cuanto al alcohol, que como ya se ha dicho puede ser consumido moderadamente, el uso constante y desmedido lleva a la dependencia a esta sustancia, es decir, al alcoholismo.

El consumo excesivo de bebidas alcohólicas provoca diversos problemas de salud como enfermedades del corazón y del hígado, la hepatitis y la cirrosis, una de las causas de muerte más importantes en nuestro país.

Además, provoca conflictos en las relaciones interpersonales, con la familia y fuera de ella, lo que puede llevar a lesiones en riñas y violencia intrafamiliar, que es uno de los problemas más graves que existen en nuestra sociedad.

Por otra parte, es innegable el riesgo que existe de tener accidentes por el consumo de alcohol, tanto automovilísticos como en el manejo de maquinaria y equipo.

Se debe mencionar que el principal problema con las bebidas alcohólicas en México es que se consumen de manera abusiva en cada ocasión, es decir, no se bebe todos los días, pero cuando se hace, se llega a la embriaguez, en pocas palabras, hay una falta de control sobre la cantidad que se ingiere.

### 3. ¿Qué tipos de drogas existen?

Las drogas han sido clasificadas de diversas maneras:

- ❖ De acuerdo con su comercialización: *legales* (alcohol y tabaco) e *ilegales* (mariguana, cocaína, heroína y metanfetaminas).
- ❖ Por sus efectos: *estimulantes* (cocaína, anfetaminas, éxtasis y tabaco); *depresoras* (mariguana, alcohol, hipnóticos y sedantes e inhalables), y *alucinógenas* (LSD, PCP, mezcalina y peyote).
- ❖ Por su origen: ser *naturales* (opio, mariguana, mezcalina y peyote) y *sintéticas* (éxtasis y metanfetaminas).

Los avances científicos han tenido como resultado la producción de nuevas sustancias químicas que tienen como finalidad el tratamiento de algunos padecimientos y trastornos; no obstante, en ocasiones éstas son utilizadas, como otras sustancias, con el único propósito de alterar el estado de conciencia, por lo que también pueden ser sujetas de abuso y se les clasifica como *drogas de uso médico*.

Es evidente que el considerar una droga como legal, no tiene que ver con los efectos nocivos que ésta puede causar. Existe una gran diversidad de estudios que confirman los problemas de salud y sociales que provocan el alcohol y el tabaco y, sin embargo, siguen

siendo aceptados como legales en nuestra sociedad debido a otro tipo de factores, como pueden ser los económicos, los culturales o, simplemente, los políticos.

#### **4. ¿Qué efectos pueden producir las drogas?**

Los efectos que causa una droga en nuestro organismo varían en función de la clase de sustancia de la que se trate; éstos se clasifican básicamente en tres tipos:

##### **Depresores**

El funcionamiento del sistema nervioso central disminuye, provocando descontrol motor y del lenguaje, fallas en la percepción (por ejemplo, no se pueden medir las distancias), lo que ocasiona que el consumidor se tropiece, caiga, permanezca mucho tiempo sentado o acostado; hable lentamente, se quede dormido y tenga errores de juicio. Generalmente el abuso de estas sustancias termina en episodios de sueño profundo o de inactividad. La gente abusa de los depresores porque calman la ansiedad y reducen la tensión; los más conocidos son el alcohol y la marihuana.

##### **Estimulantes**

Actúan sobre el sistema nervioso central generando euforia, sensación de bienestar, sentimiento exagerado de felicidad y ansiedad, así como disminución del apetito, estados de pánico, miedo, indiferencia al dolor y a la fatiga, alteraciones del sueño, comportamiento violento y sentimiento de mayor resistencia física. Provocan un aumento en la presión sanguínea, en la temperatura corporal y el ritmo cardiaco. Dentro de esta categoría se encuentran la cocaína, las anfetaminas y el éxtasis.

## Alucinógenos

El LSD, la mezcalina y el peyote constituyen las tres drogas alucinógenas más importantes y producen trastornos en la percepción, es decir, son sustancias que hacen que el usuario perciba objetos o sensaciones que no existen en la realidad. Las drogas alucinógenas de mayor uso provienen de algunas plantas y de la fabricación en laboratorios clandestinos.

### 5. ¿Cuáles son los efectos de las drogas ilegales más usadas?

A continuación se describen los efectos que provocan las drogas ilegales que se consumen con más frecuencia en nuestro país:

*Mariguana.* Alteración de la percepción del tiempo o de la secuencia de los eventos, es decir, no se sabe si ha pasado mucho o poco tiempo después de una situación y tampoco qué pasó primero y qué después. Cambios en el juicio, ya que se hacen cosas que no se harían normalmente; aumento en la percepción de colores y sonidos, a veces esto se confunde con alucinaciones; sin embargo, se debe únicamente a que se agudizan los sentidos de la vista y el oído. Asimismo, se seca la boca y el usuario necesita tomar muchos líquidos, aun cuando ya han pasado los efectos de la droga. Por otra parte, aunque la mariguana es una droga depresora provoca taquicardia, y hay un momento en que el usuario se siente muy agitado por la ansiedad y experimenta estados de pánico o miedo, aunque éstos no duran mucho tiempo. También, se presenta un ligero aumento de la presión arterial, desorientación y poca concentración, lo que provoca que, mientras están bajo los efectos de la mariguana, las personas parezcan distraídas y tengan dificultad para platicar o concentrarse en alguna actividad durante un rato largo. Cuando se consume una gran cantidad puede experimentar-

se miedo anormal e irracional, así como algunas alucinaciones. Los efectos inician con una fase eufórica, posteriormente, se presenta depresión y aumento del sueño. Con el tiempo el comportamiento, inclusive la forma de hablar y pensar, tiende a hacerse pausado, además se va perdiendo el interés por hacer cosas que antes resultaban atractivas.

**Cocaína.** Produce una sensación de euforia y excitación, una mejoría del estado de ánimo, mayor energía y capacidad de trabajo, insomnio, e hiperactividad motora y verbal. Por todo esto los consumidores se ven alegres y con ganas de estar activos; en las fiestas son los que aguantan más y no parecen cansarse, en el trabajo tienen la imagen de ser los más activos. Sin embargo, su desempeño laboral casi siempre se ve afectado por los periodos de falta de sueño. En ocasiones, se puede percibir un aumento momentáneo de la capacidad de ideación e imaginación; se incrementa la frecuencia cardiaca y la presión arterial, así como la temperatura, provocando que el usuario se agite y sude mucho, y sienta una constante sensación de calor. Cuando se consume por mucho tiempo afecta al corazón y produce pérdida del interés sexual, impotencia (disfunción eréctil) y frigidez. Es muy común que esta sustancia se consuma con bebidas alcohólicas, lo que la hace más peligrosa.

**Éxtasis** (drogas sintéticas, también llamadas “de diseño”). Euforia y locuacidad caracterizadas por explosiones de alegría y risa sin motivo; desinhibición, y aumento de energía, que estimulan al usuario a establecer relaciones sociales. Como en el caso de la cocaína, los consumidores de esta droga se caracterizan por una actividad intensa y alegre. El *éxtasis* es conocido como “la droga del amor”, ya que bajo sus efectos se facilitan los contactos amistosos y sexuales; esta droga se relaciona con la cultura de las *fiestas rave*, debido a que los consumidores asisten a ellas para participar en sesiones de baile maratónicas. Quienes consumen *éxtasis* presentan ansiedad, insomnio e irritabilidad, por lo que se sienten inquietos y se molestan con facilidad. Los síntomas se agravan al presentarse taquicardia, aumento de la presión arte-

rial y de la temperatura corporal, lo cual ocasiona sudoración y, en ocasiones, deshidratación. Cuando se consume en cantidades grandes genera estados de confusión, alucinaciones visuales y auditivas, así como episodios de miedo irracional. Debido a que, por lo general, esta sustancia se consume en fiestas y discotecas, es muy fácil que se combine con alcohol, mezcla que puede resultar peligrosa, incluso mortal.

**Heroína.** Es un potente analgésico, produce una sensación placentera en la que se conjuntan la tranquilidad y la euforia, reduce las sensaciones desagradables derivadas del hambre, el cansancio y las preocupaciones. Asimismo, ocasiona descenso de temperatura, resequedad de la boca, estreñimiento, apatía, disminución de la actividad, dificultades de concentración, náuseas y vómito. Los consumidores se identifican por falta de interés general y periodos de gran alegría y relajación contrastados con los de tristeza, cansancio y falta de motivación cuando falta la sustancia. Esta droga es muy adictiva, cuando un individuo es consumidor habitual y deja de utilizarla puede presentarse un *síndrome de abstinencia* muy grave (sudación, lagrimeo, diarrea, calambres y temblores corporales) que puede llevar, al igual que una sobredosis, a la muerte.

## **6. ¿Cuáles son los efectos de las drogas legales más usadas?**

**A** continuación se describen los efectos que provocan las drogas ilegales que se consumen con más frecuencia en nuestro país:

**Alcohol.** Los efectos iniciales son desinhibición y euforia, posteriormente induce efectos depresores, falta de coordinación motriz, dificultad para articular adecuadamente las palabras, lentitud de reflejos, visión restringida y somnolencia. Los consumidores suelen caminar lentamente e irse de lado y tienen dificultad para articular las palabras y expresar con lógica sus ideas. También experimentan

problemas para observar claramente lo que pasa a su alrededor; su visión se torna borrosa y no perciben bien los detalles, y al aumentar su temperatura corporal sienten mucho calor. Cuando se consume en exceso se presenta vómito y malestar estomacal, agresividad y otras conductas que ponen en peligro a la persona. Físicamente, el alcohol produce daños en el hígado, que es el más afectado, el corazón, el estómago y otros órganos.

**Tabaco.** Los daños físicos que provoca el consumo de esta sustancia son considerables: insuficiencia respiratoria, inflamación de los bronquios, cáncer de pulmón, arteriosclerosis y otros problemas cardiovasculares. Éstos se derivan de los efectos inmediatos del tabaco, que son: aumento de la frecuencia cardiaca y la presión arterial, inflamación y acidez estomacal, e irritación del tracto digestivo, de los pulmones y las vías respiratorias. Por todo lo anterior, los fumadores tienen accesos frecuentes de tos y son muy susceptibles a enfermedades e infecciones respiratorias; asimismo, tienen problemas digestivos y son candidatos a infartos y otras enfermedades del corazón. Cabe señalar que esta sustancia es tan adictiva como la heroína y la cocaína.

## **7. ¿Qué es la drogadicción o farmacodependencia?**

**E**s el consumo repetido de una droga que suele provocar una necesidad urgente e inevitable de seguir usándola sin importar las consecuencias.

Es importante considerar que la drogadicción modifica el carácter y el comportamiento del individuo consumidor, generando cambios en el estado de ánimo, los hábitos alimenticios, las ocupaciones diarias y las reacciones, entre otras cosas. Es un proceso anormal, prolongado y compulsivo, que tiene dos características esenciales: se presenta la tolerancia, es decir, el consumidor (adicto) requiere usar cada vez mayor cantidad de la droga para obtener los mismos efectos –o sensaciones– placenteros. Asimismo, se ge-

nera el *síndrome de abstinencia*, que es el conjunto de síntomas que se presentan al dejar de consumir o reducir la dosis de la droga a la que se es adicto. Estos síntomas tienen diversos grados de gravedad, pueden ir desde un nerviosismo difícil de controlar, hasta malestares mayores que pueden llevar a la muerte.

Sólo cuando se identifica que una persona ha desarrollado tolerancia y tiene el síndrome de abstinencia, puede decirse que es adicto o dependiente a una droga.

Algunos elementos que hacen importante el consumo de drogas para la vida de ciertos individuos es el hecho de que desean, o esperan, obtener una sensación de bienestar acompañada de: excitación, relajación y modificación de la percepción, los sentimientos o la conducta. Así como sentirse importante y parte de un grupo.

## 8. ¿Qué tipos de usuarios existen?

No todas las personas que consumen drogas son adictas, de acuerdo con la frecuencia y, en ocasiones, con la cantidad de droga que consumen pueden ser usuarios:

*Experimentales*, para satisfacer la curiosidad y saber qué se siente.

*Sociales u ocasionales*, esto es, cuando la persona sólo utiliza la droga estando con su grupo de amigos o para hacer frente a una situación que se presenta de vez en cuando, por ejemplo: para mantenerse despiertos.

*Funcionales*, es decir que la persona puede abusar y seguir realizando sus actividades cotidianas, siempre y cuando pueda consumir la droga de su preferencia, por ejemplo, una persona que consume cocaína y puede realizar su trabajo.

*Disfuncionales*, aquellos que ya no pueden realizar sus actividades cotidianas ni funcionar en sociedad porque toda su vida gira en torno a la droga y sólo pueden dedicarse a conseguirla y consumirla.

Otra forma de considerar a los usuarios es por el número de drogas que consumen, y pueden ser:

*Monousuarios*, cuando usan un sólo tipo de drogas por ocasión (sólo marihuana, cocaína o éxtasis).

*Poliusuarios*, cuando utilizan más de dos sustancias en la misma ocasión (alcohol y cocaína es uno de los ejemplos más frecuentes actualmente).

Hay que recordar que para calificar a una persona como adicta, o farmacodependiente, es necesario que se le diagnostique tolerancia, síndrome de abstinencia y un deseo compulsivo de autoadministrarse la droga.

Es importante comprender que la diferencia entre el uso, el abuso y la dependencia, se basa en el control que cada persona tiene para dosificar la cantidad y la frecuencia del consumo de alguna sustancia.

Para ejemplificar mejor esta diferencia se utilizará el caso de las bebidas alcohólicas:

El uso se refiere a un consumo moderado que no provoca embriaguez, ni pérdida del control de las funciones motoras, disminución de reflejos o dificultades al hablar.

En cambio, el abuso se caracteriza por el consumo de grandes cantidades, incluso si éste ocurre en una sola ocasión o en algún evento social, por ejemplo: partidos de fútbol y paseos. Es importante resaltar que el abuso no sólo implica episodios frecuentes, o la embriaguez que afecta individualmente, sino también el consumo que afecta a terceros, por ejemplo: una mujer embarazada que toma alcohol estará abusando, aunque considere que lo hace moderadamente, pues daña a su bebé.

La dependencia implica, como ya se mencionó, la imposibilidad de dejar de consumir bebidas alcohólicas, sin que se presente el *síndrome de abstinencia* y la *tolerancia*.

Cabe señalar que en el caso de sustancias ilegales siempre se habla de abuso y éste conlleva una serie de problemas que puede llevar a que la persona se convierta en adicto y pierda la posibilidad de tener un desarrollo sano e integral.

## 9. ¿Qué drogas se consumen más?

Según la Encuesta Nacional de Adicciones que se llevó a cabo en México en el año 2002, se puede decir que las drogas de mayor consumo son el alcohol (más de 53 millones de personas lo han consumido por lo menos alguna vez en la vida) y el tabaco (casi 14 millones de individuos son fumadores).

El consumo de estas dos sustancias es el más elevado debido, principalmente, a que son drogas legales y aceptadas socialmente. Sin embargo, esto no quiere decir que sean menos dañinas, sino que están al alcance de cualquier persona.

En cuanto a las drogas ilegales, el primer lugar lo tiene la marihuana (2.4 millones la han consumido) y le sigue la cocaína que ha sido consumida por más de una persona de cada 100 de nuestra población. El tercer lugar lo tienen los inhalables (*thinner*, pegamento, disolventes).

Cabe señalar que la información recabada en la entrevista que se realiza a las personas que acuden por primera vez a tratamiento a Centros de Integración Juvenil permite saber que las drogas con las que, generalmente, se inicia el consumo son: el alcohol y el tabaco, la marihuana, los inhalables y la cocaína.

## 10. ¿Quiénes consumen más drogas?

Según diversos estudios los adolescentes son los que consumen más drogas, debido, entre otras cosas, a la etapa de vida que están pasando.

La adolescencia se caracteriza por cambios físicos, psicológicos y emocionales. Existe una gran cantidad de energía, inquietud por conocer y explorar nuevas cosas; rebeldía, contra la autoridad y el sistema; invención de nuevos medios de expresión, y la intención de descubrir su propia identidad.

Todo ello son *factores de riesgo* cuando se llega a la decisión de probar o no una droga. El proceso de transición de niño a adulto es difícil, por lo que el consumo de drogas puede convertirse en un sustituto para las carencias que en ese momento siente el adolescente.

La actitud de los adultos que lo rodean, padres, hermanos mayores, maestros y amigos, es muy importante en la decisión de consumir drogas o no.

Obviamente, esta conducta tiene múltiples causas, la curiosidad, la creencia de que las drogas pueden resolver problemas, la falta de conocimiento sobre qué tan nocivas son estas sustancias, la inmadurez propia de los adolescentes y el placer momentáneo producido por la sustancia, pueden ser *factores de riesgo*; sin embargo, a pesar de que se hacen investigaciones constantemente, no se sabe cómo se combinan estos factores para llevar a la conducta de consumo.

De ahí la importancia de que los padres estén pendientes de sus hijos y sean capaces de apoyarlos en esta etapa de transición vital para ellos.

## **11. ¿Cuántas personas han consumido drogas ilegales alguna vez en la vida en nuestro país?**

En la república mexicana, 3.5 millones de personas, entre los 12 y los 65 años, han usado drogas ilegales alguna vez en su vida.

En nuestro país, el grupo más afectado por el consumo de drogas es el de los hombres entre 18 y 34 años de edad. Es el más vulnerable por diversos motivos, entre otros, las exigencias y las expectativas que culturalmente se les transmiten. Por ejemplo, se les demanda ser capaces de realizar cualquier actividad para demostrar su masculinidad y aceptar retos que implican ciertos riesgos, entre ellos el consumo de drogas, como el alcohol.

El segundo grupo más afectado es el de los menores de 18 años. Los cambios físicos y psicológicos propios de esta etapa (rebeldía, búsqueda de identidad, reto a la autoridad, entre otras) los ponen en mayor riesgo de consumir drogas. Por otra parte, debido a su inmadurez orgánica, los adolescentes son más susceptibles a los daños físicos que causan las drogas y a generar dependencia más rápidamente.

Por último, está el grupo de las mujeres. Ellas generalmente reciben un trato diferente que el de los hombres, tanto en la familia como en la comunidad. Si padecen alguna adicción (por ejemplo el alcoholismo) se les juzga severamente y se les rechaza, por su condición de mujer y de adicta. Esto hace que difícilmente sean capaces de buscar algún tipo de tratamiento ante el temor de verse expuestas ante los demás.

## **12. ¿Por qué es más frecuente el consumo de drogas entre niños y niñas de la calle o internos de reclusorios, que en otros grupos de población?**

Son más vulnerables porque están más expuestos a situaciones de riesgo, como violencia, abuso sexual y múltiples carencias afectivas y materiales. Las duras condiciones de vida de los niños y las niñas de la calle los orillan a buscar un “escape” en las drogas, particularmente en los inhalables.

Por su parte, los menores infractores y las personas en reclusión se hallan en muy alto riesgo de consumir drogas por el encierro, el hacinamiento y la separación de la familia y de la sociedad. Además, la incertidumbre respecto a su futuro los mantiene en constante angustia.

Asimismo, los niños de la calle, los menores infractores y los reclusos están en alto riesgo por las circunstancias que enfrentan, además de sufrir estados de ánimo cambiantes, tales como el desganado, la tristeza, el enojo, la violencia, entre otros, lo que puede

causar que consuman drogas para obtener los efectos placenteros de las mismas.

Para los niños de la calle, por ejemplo, el uso de inhalables puede significar una forma de evadirse de su realidad, pues mientras dura el efecto no tienen hambre o frío, así que probablemente olvidan por momentos que no cuentan con un hogar, una escuela o alguien que les brinde amor y protección.

Según diversos estudios los menores infractores han sufrido desintegración y violencia familiar, así como abandono del padre o la madre.

En lo referente a hombres y/o mujeres en reclusión es importante señalar que el ambiente carcelario puede ser un factor que propicie el inicio del consumo de drogas. Las posibilidades de que las utilicen aumentan debido a la hostilidad del ambiente, peleas por el espacio físico, y por diversas circunstancias, que en muchas ocasiones salen del control de las autoridades, como la introducción ilegal de drogas, que algunas veces son proporcionadas por los familiares, los custodios y otras personas que ingresan a estas instituciones penitenciarias.

### **13. ¿El consumo de alcohol y tabaco en un adolescente, incrementa el riesgo de usar otras drogas?**

**S**í, se han realizado diversas investigaciones al respecto y la conclusión es que los individuos que empiezan a fumar o beber a edades tempranas, antes de los 15 años, tienen mayor riesgo de consumir drogas ilegales.

Además de este riesgo, existe la posibilidad de que se desarrolle dependencia a cualquiera de las dos sustancias que se use, con las consecuencias que esto significa para la salud y las relaciones con otras personas.

En la población mexicana se ha encontrado que de las personas que fuman, o han fumado en el pasado, más de siete de cada cien han llegado a consumir una o más drogas ilegales.

Por otra parte, en un estudio realizado en estudiantes de secundaria y bachillerato (hombres y mujeres) se encontró que existe una relación importante entre el consumo de tabaco y alcohol con el inicio del consumo de drogas ilegales.

Asimismo, que el riesgo de pasar del consumo de la droga legal al de drogas ilegales era mayor cuando la forma de consumir el tabaco y el alcohol era excesiva, es decir, mientras más frecuente era el uso de tabaco y mayor la cantidad de alcohol consumida, más alta era la posibilidad de que los adolescentes probaran otras drogas.

#### **14. ¿Es más peligroso consumir una droga que otra?**

**S**í, aunque hay que tomar en cuenta que consumir cualquier droga es peligroso, dependiendo de la forma y la frecuencia con que se haga.

El efecto que algunas drogas provocan en nuestro sistema nervioso central puede ir desde una simple alteración de la percepción, a un trastorno mental severo.

Esto también depende de la frecuencia, la cantidad y la forma en que se consume, es decir, la vía de administración, que puede ser inhalada, ingerida e inyectada, así como de la capacidad del organismo para tolerarla.

Es común que el peligro sea mayor, cuando el consumidor pasa del uso experimental o social a uno más frecuente, que puede llegar a la adicción. Por ejemplo, si una persona consume cocaína sólo los fines de semana o en las reuniones de amigos, ya existe el riesgo de que sufra algún daño, como un paro cardíaco; sin embargo, este riesgo aumenta en la medida en que el consumo se hace habitual y en condiciones distintas y más peligrosas que las primeras.

Si una persona que no consume alcohol asiste a una fiesta y bebe en forma excesiva, la probabilidad de que tenga un accidente de tránsito es mayor.

El peligro del consumo de drogas aumenta también cuando una persona va experimentando con distintas sustancias. Por lo general, las drogas de inicio son las que se consideran legales (alcohol, tabaco y algunas de uso médico) pero, como ya se ha mencionado, el consumo de éstas puede llevar al de drogas ilegales, lo que se conoce según los especialistas como “escalada”, propiciando así la posibilidad de que exista algún daño orgánico y consecuencias familiares y de otro tipo más severas.

Sin embargo, debe señalarse que los riesgos y daños asociados al consumo varían de acuerdo con las propiedades específicas de cada droga, o con la influencia de los componentes con que se adulteran. Esto es más claro en algunas drogas ilegales, como la cocaína o el éxtasis, pues no existe ningún control en su proceso de elaboración.

## **15. ¿En qué lugares se suelen conseguir drogas con mayor facilidad?**

La mayoría de los consumidores de drogas informan que se consiguen con mayor facilidad en:

- ❖ La escuela.
- ❖ Con los amigos.
- ❖ Las fiestas y discotecas.
- ❖ La calle.

No obstante, existen drogas que se consiguen en casa, como son los cigarrillos, las bebidas alcohólicas, los inhalables (pegamentos, *thinner*, gasolina) y las de uso médico.

Cabe señalar que según una investigación realizada entre estudiantes, reportaron conseguir marihuana, cocaína, inhalables, e inclusive heroína, en la escuela.

Asimismo, en las fiestas y los lugares de reunión, como parques y discotecas, también es posible conseguir cualquier tipo de droga.

Como puede verse, los lugares que podrían considerarse seguros para evitar el contacto con las drogas representan también sitios de riesgo. Por lo que es necesario tener presentes algunos aspectos para prevenir su consumo:

- ❖ Tener una comunicación asertiva con los hijos.
- ❖ Conocer a sus amistades, sin que necesariamente implique prohibirles alguna compañía.
- ❖ Saber los lugares que frecuentan.
- ❖ Autorizar que sus hijos asistan a fiestas, siempre y cuando respeten las horas de salida y llegada a casa, evitando ponerlos en riesgo.

## **16. ¿Quién es la persona que, comúnmente, ofrece una droga por primera vez?**

Contrariamente a lo que se piensa, no es un desconocido el que ofrece por primera vez una droga, sino que es un amigo, familiar o conocido.

Esto no significa, necesariamente, que lo hagan con el deseo de hacerle un daño a la persona, generalmente lo hacen por querer compartir algo que les es grato y esto sucede porque quien ofrece la sustancia no está enterado del daño que puede causar su consumo.

Tampoco es cierto que el inicio del consumo siempre se presente por una invitación directa. En el ambiente en que se desarrollan todos los adolescentes existe una serie de elementos que influyen en la decisión de iniciar el consumo, como son los medios de comunicación (televisión, cine, radio, internet), a través de los mensajes constantes que envían. De igual manera, la moda, la aceptación

social de algunas de las drogas, la falta de conocimiento de los riesgos que se corren al experimentar con estas sustancias son factores que influyen para el inicio del consumo.

## **17. ¿En qué momento se convierte en problema el uso de drogas?**

Esto depende de muchos factores, entre otros:

- ❖ El tipo de droga que se consume, pues cada sustancia tóxica actúa de manera diferente en nuestro organismo; algunas causan daños más fácil y rápidamente que otras.
- ❖ La edad de la persona, entre más joven, su cuerpo y mente están menos preparados para soportar los efectos nocivos de las drogas.
- ❖ La aceptación del consumo de sustancias en el medio social en que vive, estudia o trabaja, es decir en el que se desarrolla.

Es importante recordar que el ser humano es un ente biológico, psicológico y social, cuyo comportamiento, pensamientos y sentimientos están sujetos a sufrir modificaciones causadas por el entorno. Cuando una persona se inicia en el consumo de drogas, dichas áreas pueden verse afectadas de distinta forma, por lo que el desarrollo de un consumo problemático varía entre cada individuo.

Por ejemplo, en el caso del área social, la respuesta del grupo en que se encuentra la persona será diferente ante el consumo de una droga legal, como el tabaco, que de una ilegal, como la mariguana. Es decir, el consumo de la primera no se considerará un problema y el de la segunda sí. Sin embargo, puede ser que el daño biológico, en el caso del tabaco, sea más problemático de lo que suele pensarse y la persona no buscará ayuda médica hasta que desarrolle alguna enfermedad grave

del sistema respiratorio, lo que provoca que su tratamiento sea más complicado y costoso.

Además, es un hecho que, en términos generales, el consumo de las drogas ilegales provoca un rechazo que puede causar en el consumidor sentimientos de culpa y un estado de marginación y aislamiento que dificultan el tratamiento.

Por algunos rasgos característicos de su edad los niños y los adolescentes se encuentran en mayor riesgo de que su consumo se convierta en problemático rápidamente, pues la inmadurez de sus órganos puede hacer que los daños al organismo sean más graves.

Por otra parte, la actitud permisiva ante el consumo de ciertas sustancias, como el alcohol, hacen que éste no se perciba como un problema.

## **18. ¿Qué problemas se asocian con el consumo de drogas?**

Los principales problemas asociados, directa o indirectamente, con el consumo de drogas tienen repercusiones muy diversas; en este caso, exceptuando las relacionadas con la salud, serán subdivididas en:

**Sociales.** Los adictos a las drogas con frecuencia se ven envueltos en agresiones, desorden público y conflictos en la calle; asimismo, son víctimas de diferentes formas de marginación y segregación social.

**Relaciones interpersonales.** Cuando el individuo prefiere consumir drogas a estar con otras personas se pueden destruir las relaciones afectivas y perderse las amistades.

**Motivacionales.** Por lo general, los adictos dejan de participar en actividades sociales y abandonan metas y planes; además, no les importa desarrollarse personalmente, ni intentan resolver de una manera constructiva los problemas, recurriendo al consumo de más drogas como “solución”.

*Familiares y que afectan a terceros.* El abuso de drogas puede perjudicar a personas cercanas al consumidor, por ejemplo, en el ámbito familiar suele suceder que el dinero destinado a comprar drogas prive a la familia de satisfactores elementales, como comida o ropa. Además, es frecuente que la adicción genere discusiones y conflictos familiares, inclusive, violencia intrafamiliar.

*Legales.* Las reacciones violentas o la incapacidad de control que provocan algunas drogas pueden ocasionar que el consumidor se vea involucrado en situaciones problemáticas y en conflictos legales. Además, el hecho de estar en contacto con el narcotráfico es un riesgo por sí mismo para tener problemas legales. Aun cuando el consumo no es penalizado legalmente, pues se considera que la adicción es una enfermedad, es común que arresten a los jóvenes por encontrarse involucrados en la comercialización de las drogas ilegales.

Por otra parte, es un hecho que conducir en estado de ebriedad es un delito y no hay que olvidar que en todo el mundo una de las principales causas de muerte entre los jóvenes se relaciona con accidentes de tránsito causados por el consumo excesivo de alcohol.

## **19. ¿El consumo de drogas es provocado por factores genéticos o hereditarios?**

No, aunque algunos estudios, en especial los enfocados al consumo de alcohol, demuestran que los hijos de alcohólicos tienen un alta predisposición al consumo de esta sustancia, aún no se ha establecido una causalidad directa de consumo entre padres e hijos. Desafortunadamente, no se han realizado suficientes estudios respecto a esta relación con otro tipo de drogas.

Los hijos de consumidores de drogas están en mayor riesgo de llegar a ser adictos, pero no debido a un mecanismo hereditario directo (como el que se presenta en algunas otras enfermedades

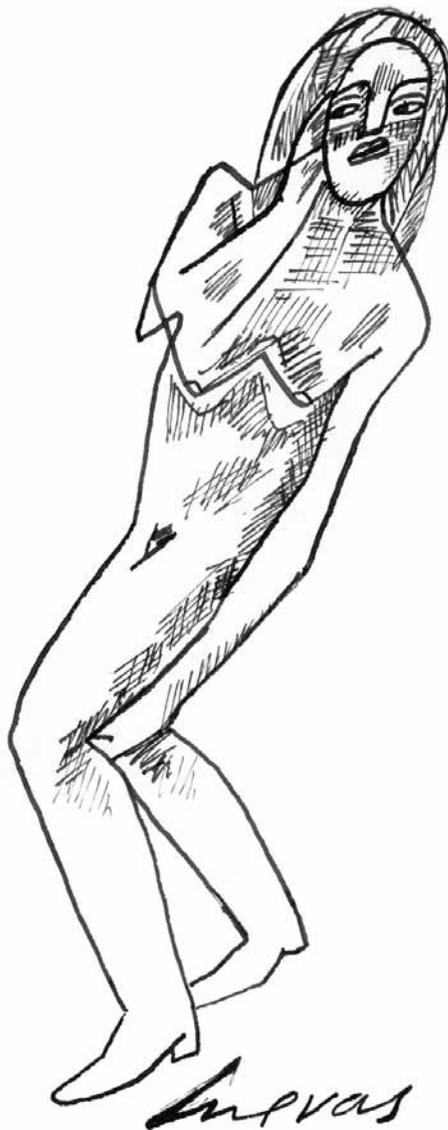
como la *hemofilia* y la *diabetes*), sino por la actitud permisiva que se suele tener en torno a estas sustancias que generalmente son vistas como algo “normal” en la vida de los miembros de la familia.

Las investigaciones muestran que un ambiente familiar, vecinal o de amigos en el que se consumen drogas, o existen actitudes favorables a éstas, con la consecuente falta de conciencia sobre el riesgo que implican los daños que producen, favorece el consumo; por ello, es importante, para prevenirlo, mantener una postura clara de no aceptación del consumo de cualquier sustancia adictiva, incluyendo el alcohol y el tabaco.



## **CAPÍTULO II**

### **POR QUÉ SE CONSUMEN LAS DROGAS**





## POR QUÉ SE CONSUMEN LAS DROGAS

### 20. ¿Por qué alguien consume drogas?

De acuerdo con los resultados de diversas investigaciones, existen múltiples causas por las que una persona puede consumir drogas, algunas de ellas son:

- ❖ La creencia de que la droga no le hace daño.
- ❖ La presión de los amigos.
- ❖ La curiosidad.
- ❖ La suposición de que las drogas pueden ayudar a olvidar los problemas o calmar la angustia, ansiedad o dolor que pueden estar presentes en la vida cotidiana.

Las razones, como se ve, pueden ser numerosas; sin embargo, lo importante es saber que el consumo de drogas daña al organismo, la mente y la relación con los demás.

Al conjunto de situaciones que pueden inducir al consumo de drogas se le conoce como *factores de riesgo*. Aunque no ha sido posible determinar cuál es la combinación de estos factores para que se inicie el consumo, sí se tiene la certeza de que entre más de ellos estén presentes en la vida de la persona, será más probable que use drogas.

También se ha observado que en la adolescencia se inicia con mayor frecuencia el consumo de drogas. Esto se debe a las características propias de esta etapa de la vida, entre las que se encuentran la necesidad de reafirmar la identidad, la búsqueda de la independencia, de emociones fuertes y sensaciones intensas, así como la influencia de los amigos y los compañeros. Asimismo, la inmadurez propia de esta etapa que puede hacer que el placer momentáneo provocado por las drogas sea más importante que el riesgo que se corre al consumirlas.

Otros factores de riesgo son el no reconocer que el uso experimental se puede convertir, por la naturaleza de las sustancias adictivas, en un hábito nocivo y peligroso, así como la expectativa que se tenga respecto al consumo de estas sustancias.

## **21. ¿Cuáles son los mitos más comunes sobre las drogas?**

La información que tienen la mayoría de las personas respecto a las drogas es muy variada, porque la encuentran en todos lados: televisión, cine, internet, amigos o vecinos. Pero, muchas veces, ésta no es exacta y se encuentra contaminada por el punto de vista de quien informa. Esto ocasiona que exista una serie de mitos al respecto. A continuación se presentan algunos de los más comunes conjuntamente con su contraparte, la realidad:

- ❖ *Quien consume drogas puede dejar de hacerlo cuando quiera.* La realidad es que, generalmente, sólo se puede abandonar el consumo con la ayuda de un programa de recuperación y la asistencia de un experto.
- ❖ *Los efectos de la marihuana desaparecen después de unas cuantas horas.* Los trastornos de memoria, concentración, coordinación y reflejos, entre otros, pueden permanecer hasta por tres días a partir de un consumo de esta droga.
- ❖ *Las drogas alivian el estrés y ayudan a soportar los problemas.* Los efectos de ciertas sustancias, mientras duran, pueden hacer que se olviden los problemas, pero, por lo general, cuando los efectos terminan los problemas lejos de reducirse se incrementan.
- ❖ *Con café cargado se baja la borrachera.* Una vez que el alcohol circula por la sangre, se requiere de tiempo para eliminar sus efectos.
- ❖ *La inhalación de thinner o cemento produce efectos tan rápidos que no da tiempo de que se dañe el organismo.* Los inhalables se introducen en la sangre rápidamente y circulan por todo el cuerpo, lo que

puede causar ataques del corazón o muerte por sofocación, pues reemplazan al oxígeno en los pulmones.

- ❖ *Se necesita consumir drogas por mucho tiempo para que empiecen a hacer daño.* Desde la primera vez que se consume una sustancia adictiva existen riesgos a veces graves (por ejemplo: ataques cardíacos, convulsiones, crisis de pánico).
- ❖ *Una mujer embarazada que consume drogas no puede dañar a su hijo.* Las sustancias adictivas afectan al feto tanto o más que a la madre, el niño puede nacer antes de tiempo, morir o sufrir daños físicos y mentales.
- ❖ *La cocaína es adictiva sólo si se inyecta.* La cocaína produce adicción rápidamente, tanto si se inyecta, se aspira o se fuma como *crack*.

## **22. ¿La drogadicción es una enfermedad, un problema social o un vicio?**

La drogadicción es una enfermedad porque afecta directamente la salud física y mental de las personas al generar daños orgánicos, empeorar la calidad de vida y limitar el desarrollo de metas personales y profesionales.

Es un problema social, debido a que provoca una serie de situaciones que no sólo afectan al consumidor, sino a sus familiares, amigos y a la comunidad en la que se encuentra, ya que, además de dificultar las relaciones interpersonales saludables (respeto, comunicación, confianza), incrementa el riesgo de tener accidentes y cometer actos delictivos; asimismo, acarrea problemas económicos para el usuario y su familia.

A la drogadicción no se le considera un vicio, pues esto supone un juicio moral que dificulta cualquier atención para las personas que la padecen. Hablar de vicio es referirse a algo que pertenece a la “naturaleza” de la persona y se sabe que la drogadicción es una enfermedad que se va desarrollando en la relación que se establece con otras personas y con el medio.

Es primordial no perder de vista que el significado, el valor o la importancia que cada quien le da a la drogadicción depende, en mucho, de la información que se tiene al respecto, tanto la obtenida por los medios de comunicación (publicidad o campañas de salud), como por los amigos y los conocidos.

Las creencias y las experiencias, directas o indirectas, que se han vivido con las drogas, también se relacionan con la opinión que se tiene de la drogadicción.

Existen diversos puntos de vista para definir la drogadicción, entre los que se encuentran el *jurídico*, el *médico* o de salud, el *psicosocial* y el *sociocultural*; sin embargo, para evitar confusiones, nos debe quedar claro que la drogadicción es una enfermedad y un problema social al que todos estamos expuestos, así como que debemos tener claridad y certeza de nuestra opinión respecto a ella, de manera que ésta guíe nuestra manera de actuar en beneficio y protección de nuestra salud integral y la de nuestra familia y comunidad.

### **23. ¿Quiénes son más vulnerables para consumir drogas?**

Los adolescentes, los niños, las mujeres y las personas de la tercera edad. Cuando se dice que alguien es vulnerable significa que es una persona que puede sufrir un daño con mayor facilidad, porque se encuentra en desventaja o tiene alguna incapacidad física o material.

La vulnerabilidad depende de la magnitud con que se presentan en la vida cotidiana ciertas situaciones entre las que se encuentran:

- ❖ *La exposición a un daño o peligro*: es decir, qué tanto la persona está expuesta a peligros graves o muy graves, por ejemplo: violencia continua dentro y fuera del hogar, inseguridad pública y asaltos frecuentes, falta de interés por la escuela, entre otros.

- ❖ *El conocimiento que se tiene del daño o peligro:* esto es, la información que se tiene sobre el peligro que representa una situación determinada, por ejemplo, que una persona conozca las consecuencias que tiene tomar una decisión, como beber alcohol sin moderación durante una reunión familiar.
- ❖ *La capacidad que se tiene para enfrentar el daño o el peligro:* ésta se relaciona con los recursos internos con los que cuenta cada persona para hacer frente al peligro, por ejemplo: cómo enfrenta la presión de los amigos un joven que no quiere beber alcohol para poder decir que no.

En el caso de los niños y los adolescentes se dice que son vulnerables debido a las características de la etapa de desarrollo que están viviendo en la cual, como ya se ha mencionado, sufren de inmadurez física y psicológica que, en ocasiones, se magnifica por no contar con el apoyo y protección de la familia; o no continuar en la escuela por cualquier motivo, ya sea económico o por falta de habilidades académicas, lo que aumenta el riesgo de iniciar el consumo de drogas.

Por su parte, las mujeres son también vulnerables para desarrollar adicciones, particularmente al alcohol, básicamente por dos causas:

- ❖ *Diferencia biológica:* comparado con el organismo del hombre, el de la mujer *metaboliza* más lentamente el alcohol.
- ❖ *Situación social:* la sociedad se muestra menos tolerante con las mujeres en cuanto al consumo de alcohol y otras drogas; además, como los niños y los jóvenes, las mujeres están expuestas a determinadas formas de violencia física y psicológica dentro y fuera de su familia.

La poca capacidad para adaptarse puede ser también un factor de vulnerabilidad ante el consumo de drogas, ya que el individuo puede considerar que el uso de éstas le puede ayudar a avenirse a las circunstancias desagradables que vive.

## 24. ¿Qué tan importantes son los factores de riesgo en el inicio del consumo de drogas?

Los *factores de riesgo*, como su nombre lo dice, aumentan el peligro de que los niños, los adolescentes, los jóvenes y los adultos consuman drogas en algún momento; éstos pueden ser:

**Individuales.** Se asocian a las características específicas o conductas aprendidas por cada persona a lo largo de su vida. Algunos ejemplos son:

*Baja percepción de riesgo:* es decir no se tiene un conocimiento preciso de los daños y las consecuencias que implica el consumo de drogas, por ejemplo, “Si diario bebo tres copas, no tengo ningún problema, pues el alcohol se procesa rápido”.

*Conductas agresivas impulsivas:* se presentan cuando alguien actúa con la intención de faltar al respeto a los demás, ya sea verbal o físicamente, sin aparente motivo o justificación. Estas conductas dificultan la integración social y provocan una serie de problemas más graves, como delincuencia, consumo de drogas y violencia.

*Estados de depresión y ansiedad:* éstos se refieren a una constante y profunda sensación de tristeza, soledad y el sentimiento de que nadie lo quiere ni lo comprende. Cuando esto sucede la persona suele actuar de forma precipitada para evitar ese estado buscando salidas fáciles, como el consumo de drogas.

*Dificultad para establecer relaciones interpersonales:* este problema se presenta cuando alguien carece de habilidades para acercarse e interactuar con otros. Las personas en esta situación muestran inseguridad, retraimiento y agresividad, haciéndolas vulnerables para el consumo de drogas, ya que harían cualquier cosa por pertenecer a un grupo o relacionarse con los demás.

*Dificultades escolares:* el desinterés por la escuela, la falta de habilidades de atención o concentración para desarrollar las actividades escolares, los problemas de conducta, la deserción o el abandono escolar, la reprobación y el fracaso escolar, originan otros problemas mayores, como consumo de drogas y vagancia.

**Familiares.** Están relacionados con el entorno y las relaciones familiares, por ejemplo:

*Poca claridad de reglas familiares y escasa disciplina:* es decir, cuando no se hablan ni establecen de forma clara las normas de convivencia familiar, por ejemplo: cuando a los hijos se les establece una hora de llegada a la casa y no se les sanciona cuando no cumplen.

*Conflictos familiares:* se presentan cuando los padres discuten o se agreden por cualquier situación en presencia de los hijos, quienes son los más afectados.

*Falta de participación de los padres con los hijos:* cuando los padres no demuestran interés, ni se integran a las actividades de sus hijos, por ejemplo: no revisan sus tareas, no comparten espacios de juego, estudio o diversión.

*Padres o hermanos consumidores de drogas:* cuando en las familias alguno o ambos padres son alcohólicos, fumadores o consumen alguna otra droga, los hijos aprenden de su ejemplo, considerando que son conductas adecuadas y normales.

*Violencia familiar:* Los golpes e insultos a los niños y adolescentes provocan que no quieran estar en su hogar, lo que los pone en una situación con muy pocos o nulos apoyos para rechazar el consumo de alcohol y otras drogas.

**Sociales.** Son los que están relacionados con los ambientes social y cultural que rodean a las personas, por ejemplo:

*Violencia:* se manifiesta de manera física o psicológica, y puede ocurrir en cualquier parte, esto es la familia, la calle o la comunidad, generando problemas de adaptación y defensa.

*Corrupción e injusticia:* la impotencia ante situaciones que no se pueden castigar o denunciar provoca en las personas desesperanza y sentimientos de fragilidad, lo cual favorece ciertas conductas inadecuadas que pueden generar algún problema.

*Disponibilidad de drogas:* es decir, la facilidad con que se pueden adquirir cuando se deseen.

## **25. Los padres ¿son responsables del consumo de drogas de sus hijos?**

No forzosamente. Aun cuando los padres de familia son los primeros modelos para formar la personalidad de los hijos y les transmiten costumbres, valores, sentimientos y conductas que influyen en sus actitudes, pensamientos y acciones posteriores, a medida que los hijos crecen, existen otras personas o medios que pueden influir de manera importante para que consuman drogas.

Lo que sí hay que tomar en cuenta es que cuando existe carencia de afecto y apoyo entre los padres e hijos, éstos son más vulnerables ante las situaciones difíciles que se les presenten en un futuro inmediato, como puede ser el uso de drogas.

Se puede hacer una comparación que ejemplifique la importancia de la relación entre padres e hijos para la decisión de consumir o no drogas: de la misma manera que al construir un edificio los cimientos y la calidad de los materiales garantizan su solidez, la forma de relación de ambos padres con los hijos determina su forma de pensar, sentir y actuar. Si estos son los correctos, los menores serán menos vulnerables. No obstante, existen otros elementos que influyen también en la fortaleza del edificio, como el terreno, el clima y el medio ambiente, de la misma manera que en el desarrollo de los niños y adolescentes influyen otros aspectos, a pesar de que sean los padres los primeros modelos por imitar.

En México, se realizó un estudio entre menores que trabajan en la calle para apoyar la economía familiar y se encontró que aquéllos que cuentan con una familia completa (padres de familia y hermanos) se encuentran más protegidos contra el consumo de drogas. Por el contrario, cuando hay ausencia de alguno de los padres, el consumo de sustancias tóxicas tiende a ser más frecuente.

Esto nos demuestra la importancia de cada integrante de la familia, que desempeña un papel específico, cuya interacción coti-

diana forma su personalidad. Por ejemplo, en un ambiente familiar donde se escuchan las opiniones, se hacen acuerdos, se establecen normas claras, precisas y congruentes, además de fomentar en los hijos la confianza, la libertad de expresión y la sensación de seguridad, éstos mantendrán la fortaleza para enfrentar situaciones de peligro como las adicciones, situación que será contraria si en la familia existe una interacción llena de problemas.

Es decir, tú como padre de familia puedes influir en las actitudes y decisiones de tus hijos respecto a las drogas, para protegerlos necesitas:

- ❖ Fortalecer los lazos afectivos y emocionales con tus hijos haciéndoles sentir cariño, aceptación, respeto, importancia, etcétera.
- ❖ Aclarar y practicar normas contrarias al uso de drogas, por ejemplo: que no está permitido fumar y beber en casa.
- ❖ Involucrarte e interesarte en las actividades de tus hijos, tanto las de diversión como de la escuela o el trabajo.
- ❖ Expresar tus ideas y sentimientos a tus hijos, de manera que ellos sientan la confianza para decir lo que piensan y sienten.

## **26. ¿La violencia intrafamiliar representa un riesgo para abusar de drogas?**

**S**í, la violencia familiar impide la comunicación entre padres e hijos y genera un nivel alto de estrés en la familia, lo que se traduce en molestia y relaciones conflictivas. Este tipo de ambiente suele predisponer a los menores para el consumo de drogas.

Las diversas formas de *violencia intrafamiliar* incluyen insultos, golpes, presión psicológica y abuso sexual; en algunos casos, el resultado de la violencia física puede llegar a lesiones graves (fracturas, hemorragias, lesiones internas, contusiones). Cualquiera de estos tipos de violencia afecta seriamente a los miembros de la familia y genera problemas de toda índole.

La violencia en la familia es un factor de riesgo asociado claramente al consumo de drogas. Varias investigaciones han encontrado que la conducta represiva por alguno de los padres (junto con conductas permisivas del otro tutor) es un elemento que aumenta el riesgo al consumo. Los adolescentes recurren a las drogas en mayor proporción cuando el comportamiento de los padres es violento y poco comunicativo, o cuando la composición familiar es inestable.

Cabe mencionar que en las familias violentas, los hijos se sienten desprotegidos y amenazados continuamente, lo que les dificulta o impide relacionarse emocionalmente con sus padres, haciendo imposible la identificación con ellos, perdiendo su imagen de modelos.

Adicionalmente, la violencia en la familia provoca otras situaciones que se han identificado con la aparición del consumo de drogas: baja autoestima, deserción escolar, comunicación deficiente y eventos angustiantes.

De esta forma, la violencia familiar influye en los niños y los adolescentes de tal manera que los inducen al inicio del consumo de drogas, es decir, ésta conforma un ambiente de riesgo.

## **27. ¿Por qué si una familia se encuentra integrada, uno de sus miembros puede usar drogas?**

Porque cada persona es diferente y reacciona de distinta manera ante las exigencias de la vida cotidiana. En una familia aparentemente sana uno de sus miembros puede consumir alcohol, tabaco u otras drogas, debido a que sus capacidades y habilidades para hacer frente a las exigencias diarias fallan, o porque no logra superar los obstáculos y se deja llevar por la presión de sus compañeros o amigos.

El consumo de drogas se puede considerar, en muchas ocasiones, como un síntoma de la existencia de un problema oculto.

En el caso de los adolescentes las causas que producen el consumo de drogas podrían ser las mismas que provocan otras conductas inadecuadas, como: problemas en la escuela, comportamientos violentos y peligrosos o delincuencia. Lo importante es entender lo que pueden ocasionar esas conductas.

Durante la adolescencia se producen cambios que muchas veces provocan inestabilidad y, por tanto, riesgo de consumir drogas. Algunos factores de riesgo son:

- ❖ La dificultad para expresar lo que pasa, se siente, o piensa.
- ❖ El deseo de saber y conocer a través de la propia experiencia; de arriesgar todo el tiempo, y de sentirse fuerte y en peligro.
- ❖ La sensación de que todo es oscuro y difícil.
- ❖ La *autoestima* baja que hace pensar que no se es bueno para nada, o que todo lo que se haga se hará mal.
- ❖ El miedo, la tristeza y el dolor.
- ❖ La confusión de sentimientos o la incapacidad de resolver problemas.

Cualquiera de estos factores, o la combinación de algunos de ellos, pueden ser la razón para que alguien decida consumir drogas, además de los ya mencionados como factores individuales, familiares y sociales en la pregunta 22.

Por otra parte, existen investigaciones que han encontrado que hay niños y jóvenes en situación de alto riesgo para el consumo de drogas que logran sobreponerse y se desarrollan sanos y exitosos; a esta capacidad se le conoce como *resiliencia* o resistencia.

## **28. ¿Es la pobreza un factor de riesgo para el consumo de drogas?**

La pobreza como tal no, pero sí la serie de situaciones que la acompañan, como la marginación. Al respecto, las personas

que la enfrentan a diario están en desventaja en comparación con los demás, tanto en aspectos psicológicos como sociales. En los casos de pobreza extrema todo es más complejo: la falta de una alimentación adecuada, la imposibilidad de poder tener una casa segura, ropa suficiente, nulas actividades de esparcimiento, son en su conjunto un ambiente propicio para acercarse al consumo de drogas, que el consumidor percibe como la posibilidad de olvidar o aliviar, aunque sea por unas horas, el dolor y la incertidumbre cotidiana.

Algunos especialistas en el tema han elaborado diversos modelos para explicar el consumo de drogas y en uno de éstos se incluye a la pobreza como factor de riesgo (ubicada en el ámbito social).

Para gran cantidad de familias que viven la pobreza, los sentimientos de culpa y la preocupación son experiencias cotidianas. Por ejemplo: los padres de familia se sienten fracasados en su papel de proveedores y administradores; además, cada integrante debe salir de casa para ganarse unos cuantos pesos que les permitan obtener algo de comida; esto implica poca o nula convivencia diaria, falta de supervisión de las ocupaciones de los hijos y escasos encuentros afectivos. Es muy común que los niños, desde muy pequeños, trabajen en la calle y esta situación incrementa las posibilidades de que en algún momento se vean orillados a consumir drogas. La necesidad de protección, alimentación y seguridad obligan a las familias en estas condiciones a exponerse a un sinnúmero de riesgos; por ello los pobres están considerados como un grupo vulnerable en términos sociales.

Aunque las situaciones adversas de la pobreza sitúan a los individuos en desventaja frente a los demás, esta condición no necesariamente conduce al consumo de drogas, ya que para ello deben concurrir otros factores de riesgo. Sin embargo, hay casos en los que una persona, pese a enfrentar estos riesgos, tiene recursos psicológicos para afrontar las adversidades y conseguir un desarrollo adecuado, es decir, es un individuo resiliente.

## **29. ¿Qué características de un y una preadolescente son importantes de tomar en cuenta para prevenir en ellos el consumo de drogas?**

La preadolescencia transcurre de los 9 a los 12 años de edad.  
Las características psicológicas del varón preadolescente son:

- ❖ Inestabilidad emocional, es decir, sufre estallidos emocionales frecuentes.
- ❖ Desea y necesita más la cercanía del padre que de la madre.
- ❖ Disfruta el uso de las groserías, se hace el mal portado y tiene cierto desorden en su alimentación.
- ❖ Prefiere los juegos donde hay reglas de competencia y, cerca de los 12 años, le gusta ejercitar su recién adquirida habilidad para establecer hipótesis.
- ❖ Es rebelde con la autoridad.
- ❖ Busca la compañía de amigos del mismo sexo y presenta cierto rechazo a las relaciones cercanas con niñas de su edad.

En tanto que las características de la mujer preadolescente son:

- ❖ Sus reacciones de inestabilidad emocional son más moderadas que las del varón de su misma edad.
- ❖ Desea comportarse como un jovencita de mayor edad (la pequeña dama).
- ❖ Asume una conducta exhibicionista y le gusta coquetear con el sexo opuesto.
- ❖ Es menos competitiva, porque es más pasiva.
- ❖ Es típicamente femenina.
- ❖ Tiene muchos conflictos con la madre.
- ❖ Desea agradar al padre.

Estas características se desarrollan actualmente en un medio ambiente en el que existen las drogas, la violencia familiar y social,

la crisis económica, el desequilibrio ecológico, así como otra serie de *factores de riesgo*, por lo que es necesario que en esta edad los o las preadolescentes sean entrenados para enfrentar dichos factores con el desarrollo de habilidades que les permitan elegir un estilo de vida saludable.

### **30. ¿Qué características de un y una adolescente son importantes de tomar en cuenta para prevenir en ellos el consumo de drogas?**

Las características psicológicas del varón en la adolescencia son:

- ❖ Busca lazos profundos fuera de la familia.
- ❖ Tiene sentimientos exagerados en relación con la *autoestima*.
- ❖ Desea estar con un amigo íntimo del mismo sexo, a quien usa como espejo.
- ❖ Muestra un menor rendimiento escolar.
- ❖ Existe una mayor importancia de sí mismo.
- ❖ Usa el modelo del padre y ya no busca la protección de la madre.
- ❖ Está en una constante búsqueda de su independencia.

En esta etapa el adolescente es hipersensible a las reacciones de aceptación o rechazo de sus amigos, por lo que la influencia del grupo es muy fuerte, debido a la necesidad de ser aceptado. Es una etapa en la que existe mayor riesgo de probar el alcohol, el tabaco y otras drogas.

En el caso de la mujer, sus características más importantes son:

- ❖ Igual que el varón, tiene una elección de la amiga cercana y una relación muy intensa con ella.
- ❖ Se aísla con frecuencia para pensar en sus cosas, escribe su diario y tiene muchas fantasías.

- ❖ Aparece poco cooperadora y solidaria con la familia, lo mismo sucede con el grupo escolar.
- ❖ A veces presenta una baja en el rendimiento escolar.
- ❖ Cualquier fracaso, en la escuela, con la familia, o con los amigos, hace que tenga reacciones emocionales intensas.
- ❖ Acepta más fácilmente “hacer cosas de hombres” que los varones de esa edad “hacer cosas de mujeres”.
- ❖ Tiene su primer enamoramiento.
- ❖ Busca intensamente su propia identidad.

Ésta es una etapa de alto riesgo, pues la adolescente tiene un gran deseo de ser aceptada por su grupo, de ahí que la presión de éste resulte ser un *factor de riesgo* fuerte, por lo que se deben realizar acciones para fortalecer los *factores de protección* con los que cuenta la adolescente.

### **31. ¿La manera de vestir, hablar y escuchar música de un adolescente, se relaciona con el consumo de drogas?**

**N**o. En la mayoría de los casos los adolescentes adoptan modas, lenguajes y estilos musicales buscando imitar a personajes famosos (cantantes, actores, deportistas), o también para afirmar la diferencia de su personalidad con respecto a la de los adultos. Sin embargo, en algunas ocasiones estas modas las adoptan de otros adolescentes que consumen drogas.

Aun cuando el desinterés por el cuidado de su persona e imagen puede ser síntoma de que un adolescente está abusando de las drogas, se debe tener la precaución de verificar la sospecha por otros medios y no etiquetar a las personas por su forma de vestir.

Los gustos musicales, así como la manera de hablar y vestirse, forman parte de un conjunto de actitudes encaminadas a buscar su identidad, a tratar de conocerse y definir su estilo de vida. En

resumen, se puede decir que todo esto configura una cultura propia de los jóvenes.

Dicha cultura se caracteriza por la búsqueda de decisiones propias, por ejemplo, el uso de una determinada ropa o forma de hablar, que, generalmente, se contrapone con los gustos de los padres o con lo que les gustaría o esperarían de sus hijos. Puede comprobar esto si se pone atención en la elección de la música o los programas de televisión que prefieren ambos.

Esta búsqueda de autonomía y definición de sus propios gustos no es otra cosa más que la necesidad de diferenciarse poco a poco de los padres y la familia, con objeto de construir su propia personalidad, algo que en la etapa adulta le ayudará a tomar decisiones correctas y asumir sus propias responsabilidades. De ahí que sea importante, aunque no esté de acuerdo con la moda adoptada por sus hijos, dialogar para conocer y comprender las razones de su elección.

### **32. ¿Existe relación entre el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y el consumo de drogas?**

Sí. Se han realizado diversas investigaciones que demuestran la asociación entre el consumo de alcohol y otras drogas con el *TDAH*. Ambos comparten ciertas características que resultan relevantes y son más frecuentes en niños, quienes presentan ansiedad, depresión, comportamiento inadecuado y *autoestima* baja.

Las características de un menor, con *TDAH* son básicamente:

- ❖ Se mueve mucho más que cualquier otro niño, parece que “se mueve por moverse”.
- ❖ Dificultad para poner atención en lo que ve o escucha, solamente es capaz de atender con interés durante lapsos muy breves.
- ❖ No concluye las cosas que empieza, ya sean juegos o tareas escolares.

- ❖ Por su falta de atención se le dificulta aprender y como resultado presenta retrasos en su desarrollo social, escolar y personal.
- ❖ Sus movimientos suelen ser bruscos, rápidos y, por lo tanto, torpes: rompe cosas sin querer, tropieza o se golpea.
- ❖ Con frecuencia existen indicadores de ansiedad y estrés; que resultan de las exigencias que percibe sobre él, que provienen de su familia, sus maestros, los estudios y la comunidad.

Como consecuencia de la acumulación crónica de frustraciones y castigos, que en su mayor parte se dirigen a él y no sólo a su comportamiento inadecuado, el niño con *TDAH* suele llegar a la preadolescencia con un pésimo concepto de sí mismo y una *autoestima* baja.

El *TDAH* se inicia durante la infancia pero se calcula que en una tercera parte de los casos persiste en la etapa adulta. Sin embargo, se ha encontrado que un porcentaje alto de adultos adictos a cocaína y *opioides* (entre el 17 y el 45 por ciento) padeció este trastorno en la infancia, sin importar si éste perdura o no en la edad adulta.

Los cocainómanos con antecedentes de *TDAH* presentan características peculiares respecto a la edad en que inician el consumo, su gravedad y los rasgos de personalidad antisocial. Por lo que se refiere al alcoholismo, se han encontrado antecedentes de este trastorno hasta en 33 por ciento de la población estudiada, lo que supone entre tres y cuatro veces más que en población general.

### **33. Las conductas violentas durante la infancia ¿son un factor de riesgo para el consumo de drogas?**

**S**í, las conductas violentas durante la infancia juegan un papel importante en el inicio del consumo de drogas en niños y adolescentes. Cuando éstos se comportan agresivamente, tienen más dificultad para relacionarse con los demás, debido a que se expresan mediante golpes, mentiras e insultos; también muestran

poca capacidad para escuchar, así como mínima tolerancia. Estas conductas representan desventajas para los infantes, provocando el rechazo de los demás, lo que contribuye a que inicien el consumo de drogas a edades tempranas, o bien que estén expuestos a este riesgo.

Existen diversas causas para la violencia infantil entre las que se encuentran:

### **Aspecto biológico**

*La hiperactividad:* se determina por falta de atención y concentración en las distintas actividades, así como por conducta impulsiva. Lo anterior se debe a que existe una disfunción cerebral menor. Cuando la impulsividad y la inquietud rebasan los límites, es necesario atender al niño que las padece a tiempo, ya que estas características suelen generar rechazo por parte de familiares, amigos, compañeros y maestros.

### **Aspectos psicológicos**

*El aprendizaje:* se inicia con la imitación del niño de las conductas de los padres, maestros u otros adultos, por ejemplo: si una madre le grita a su hijo por cualquier cosa, éste aprenderá a comunicarse a través de gritos.

*El proceso mental (pensamiento):* se refiere a la información, las reglas y las ideas que cada persona va construyendo a través de sus experiencias, por ejemplo: un niño que sabe que pegando obtiene lo que quiere, repetirá esta conducta, cuantas veces sea necesario, hasta lograr su objetivo.

### **Aspectos socioambientales**

*La educación:* se relaciona con los medios utilizados para formar a los niños, adquirir conocimientos, valores, creencias o costumbres,

por ejemplo: un niño al que “jalonean” cuando llega tarde, aprende por la experiencia que le sucederá lo mismo cada vez que repita dicha conducta.

*El ambiente familiar:* es decir las relaciones, los vínculos, las condiciones y las situaciones que tienen los integrantes de una familia. Por ejemplo: si un niño se percata de que para comunicarse con su hermano tiene que empujarlo, actuará igual con sus compañeros de escuela y amigos de la colonia.

Es importante que los padres de familia, tutores, maestros y otros adultos que están en contacto directo con los niños detecten, en forma oportuna, por qué se presentan las conductas violentas en los infantes, de manera que puedan tomar las medidas necesarias para disminuir este tipo de riesgos capaz de originar el uso de sustancias adictivas.

### 34. ¿Qué es el estrés?

**E**l *estrés* es la reacción que tiene una persona ante situaciones amenazantes, angustiantes o que ponen en riesgo su bienestar; provoca un deseo intenso de huir de la situación o de enfrentarla violentamente. En esta reacción intervienen casi todos los órganos y funciones corporales: cerebro, corazón, músculos, sistema nervioso, flujo de sangre, *nivel hormonal* y digestión.

El estrés produce cambios químicos en el organismo. Cuando alguien se expone a una situación estresante como presentar un examen, acudir a una cita o entrevista de trabajo o competir con otros, se ve envuelto en un estado de alerta en el que se agudizan todas las reacciones del cuerpo, situación motivada por la secreción de *adrenalina*. Como parte de los efectos de este proceso se observa, entre otras cosas, que el corazón late más rápido, sube la presión arterial, se comienza a transpirar y se presentan temblores en manos y piernas.

Estas reacciones, que parecen evitar el peligro a corto plazo, no son dañinas, pero si la situación persiste, el cuerpo sentirá una fatiga que eventualmente puede tornarse nociva para la salud.

El *estrés* se manifiesta en forma física y emocional. La primera se caracteriza por presentar tensión en los músculos, descompensación en los niveles hormonales y disminución de las defensas del cuerpo para combatir enfermedades. Emocionalmente, afecta los pensamientos y los sentimientos, convirtiéndose en un factor muy importante para desarrollar depresión y ansiedad, entre otros problemas psicológicos.

Las situaciones estresantes se presentan a cada momento, pero es el mismo individuo quien determina cuáles acontecimientos son estresantes para él y cuáles no, dependiendo de sus características, aficiones, gustos y tolerancia.

Cuando una persona sufre estrés constantemente es probable que se deprima o se sienta exageradamente presionada, lo que puede llevarla al consumo de drogas. Todas las maneras falsas de aliviar el estrés pueden provocar malestares mayores, que además de dañar al organismo física y psicológicamente, pueden provocar una adicción.

Por ello, al considerar las repercusiones que puede traer consigo el estrés, es importante resaltar algunos cuidados que deben incorporarse a la vida cotidiana, ya que debemos recordar que prevenir es mejor que curar.

- ❖ Liberar la tensión con algunos ejercicios o pasatiempos de interés, como practicar algún deporte, caminata o actividades manuales.
- ❖ Expresar los sentimientos y los deseos con alguna persona de confianza.
- ❖ Aprender técnicas de relajamiento: yoga, meditación o *autohipnosis*.
- ❖ Evitar el uso de tranquilizantes o alcohol para enfrentar las situaciones de estrés.

### **35. ¿El consumo de drogas lleva siempre a un comportamiento delictivo?**

**N**o. El consumo de drogas no necesariamente lleva a una conducta antisocial o delictiva: hay muchos casos de consumidores que nunca se han visto envueltos en problemas legales. Sin embargo, el riesgo de que tal cosa ocurra es mayor en la medida que aumenta el grado de adicción porque, como se ha dicho, ésta provoca en el individuo la necesidad de usar la droga constantemente para poder sentir los efectos placenteros. Ante la urgencia que implica conseguirla, el adicto puede estar propenso a cometer delitos.

El consumo de drogas genera un sinnúmero de situaciones que afectan todas las áreas de la vida:

- ❖ En el área social, los adictos con frecuencia se involucran en agresiones, desorden público, marginación.
- ❖ En la individual, la persona generalmente pierde el empleo o abandona la escuela, afectando así las metas y los planes que tenía para desarrollarse como individuo; no intenta resolver constructivamente sus problemas, sino que recurre en mayor grado a las drogas como “solución”.
- ❖ En la familiar, los conflictos son múltiples pues no sólo afectan las relaciones entre los miembros de la familia, sino que en muchas ocasiones los recursos que se utilizan para conseguir la droga implican problemas económicos que impiden cubrir sus necesidades básicas. Además de que si una mujer embarazada consume drogas afecta a su hijo directamente.

Todo lo anterior aumenta la posibilidad de que los adictos reaccionen de modo violento con el objetivo de conseguir la sustancia, e incluso que lleguen a cometer asaltos y, algunas veces, hasta asesinatos.



**CAPÍTULO III**  
**EL CONSUMO DE DROGAS Y SUS CONSECUENCIAS**





## EL CONSUMO DE DROGAS Y SUS CONSECUENCIAS

### **36. Si bebo, aunque sea moderadamente, ¿puedo exigirle a mis hijos que no lo hagan?**

**S**í. Es importante no sentir vergüenza o incapacidad moral para hacerlo. Cabe señalar que el *bebedor moderado* es aquel que bebe ocasionalmente en eventos o celebraciones; controla la cantidad de alcohol que ingiere y, además, está consciente del daño que produce esta sustancia.

Es necesario que los hijos conozcan las consecuencias del consumo excesivo de alcohol y la forma de ingerirlo moderadamente, además de enseñarles cuándo tendrán la madurez suficiente para hacerlo y cómo enfrentar la presión de los amigos. Es decir, los padres deben hablar con los hijos respecto a los efectos del uso excesivo de alcohol, considerando la permisividad, aceptación, legalidad y disponibilidad de esta sustancia. Es necesario indicarles los riesgos del abuso de esta sustancia, así como los daños a corto y largo plazos.

En nuestra sociedad, el consumo del alcohol se liga al concepto de celebración y su uso entre la población adulta es aceptado. Por lo que es importante que los padres definan como norma el consumo moderado de bebidas alcohólicas e inviten a sus hijos a mantenerse abstemios, pues no es necesario consumir alcohol para disfrutar la vida, a pesar de lo que puedan decir los amigos y la publicidad.

Aquí algunos consejos para tus hijos cuando estén en edad de consumir bebidas alcohólicas:

- ❖ No tomar más de tres copas en una sola ocasión.
- ❖ No beber con el estómago vacío.
- ❖ Tomar tragos cortos.
- ❖ Dejar el vaso entre trago y trago.

- ❖ Diluir el alcohol con jugos, refrescos o agua.
- ❖ Intercambiar bebidas sin alcohol con bebidas alcohólicas.
- ❖ No mezclar bebidas destiladas (ron, brandy) con fermentadas (cerveza, vino).
- ❖ No beber para levantar el ánimo.
- ❖ No beber si están tomando medicamentos.
- ❖ Si beben no conducir o realizar actividades que requieran de concentración y reflejos óptimos.

### **37. Si el consumo de drogas hace daño, entonces ¿por qué en algunas personas que las usan con frecuencia no se presentan consecuencias graves?**

Es común creer que los daños causados por las drogas deben ser evidentes a partir del momento en que se inicia el consumo, pero no siempre resulta así, ya que algunas veces éstos se manifiestan paulatinamente. Sin embargo, lo que sí es seguro es que todas las drogas perjudican la salud y los daños que provocan van desde los muy leves hasta los calificados como irreversibles; incluso causan enfermedades del corazón y del cerebro que pueden ser fatales.

Las consecuencias del consumo de drogas pueden ser inmediatas, a corto, mediano o largo plazo, dependiendo de varios factores, como son:

- ❖ Las características del individuo que las consume.
- ❖ La cantidad y el tipo de droga.
- ❖ El entorno donde tiene lugar el consumo.

Esto hace que el abuso de drogas sea un problema complejo, en el que es muy difícil generalizar, pues en algunos consumidores los efectos pasan inadvertidos y en otros son muy evidentes.

### **38. ¿Qué consecuencias puede haber durante la gestación de un niño por el consumo de drogas de su madre?**

El consumo de drogas durante el embarazo provoca alteraciones en el desarrollo normal de un bebé mientras se forma en el vientre materno, causando que nazca débil, de menor talla y prematuro, con problemas de salud que requerirán tratamientos especiales e incluso causar la muerte a temprana edad. Las alteraciones pueden ser leves o graves dependiendo de la droga, la cantidad y el estado general de salud de la madre; por ejemplo, el alcohol, puede originar el *síndrome alcohólico fetal* que provoca deformidades en el corazón, las extremidades y las facciones del feto; sobre todo si el consumo se realiza durante las primeras semanas de gestación, que es la etapa en la que se forma la mayoría de los órganos del bebé. No se sabe cuál es la cantidad de alcohol que provoca este efecto, por lo que todo tipo de consumo representa un riesgo.

Asimismo, el uso de algunos medicamentos sin control médico representa un factor de riesgo tanto para la mujer embarazada como para el producto, por lo que se debe evitar, en virtud de que ciertas sustancias son capaces de afectar órganos como los ojos y el sistema nervioso.

Por otra parte, fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de un parto prematuro y genera problemas durante el desarrollo del feto; además, reduce la capacidad de los pulmones para absorber oxígeno, por lo que al no tener oxígeno suficiente, encuentra mayores dificultades para formarse normalmente.

Por lo que se refiere al consumo de marihuana, éste provoca que los bebés nazcan con bajo peso y aumenta la posibilidad de que sean prematuros.

El uso de cocaína (incluyendo el *crack*) y en general de las drogas estimulantes como las anfetaminas disminuyen el apetito de la madre, lo que puede provocar desnutrición. Además, aumentan

la frecuencia de los latidos del corazón y elevan la presión arterial, lo que perjudica el desarrollo del feto, elevando la posibilidad de que el bebé nazca antes de tiempo o que la placenta se separe de la pared del útero causando hemorragias.

Con algunas drogas muy adictivas, como la heroína y el *crack*, los bebés nacen ya con adicción por haberla recibido a través del cordón umbilical; por eso, desde el momento del nacimiento presentan temblores, insomnio, espasmos musculares y dificultad para mamar. En estos casos es necesario un tratamiento de desintoxicación.

Cuando la futura madre inhala solventes como los que se utilizan para las pinturas y los pegamentos industriales, el feto puede sufrir deformidades similares a las que provoca el alcohol.

Las mujeres que se inyectan drogas, y comparten las jeringas, corren el riesgo de infectarse con el Virus del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) o de la hepatitis y, por lo tanto, contagiar también a su bebé.

### **39. ¿El consumo de drogas puede afectar la actividad sexual de una persona?**

**S**í. El uso excesivo de sustancias adictivas (alcohol, marihuana, cocaína, éxtasis) interfiere con la capacidad para funcionar sexualmente, causando impotencia, pérdida de respuesta sexual y, en ocasiones, infertilidad, particularmente cuando se usan inhalables.

Todas las drogas, legales e ilegales, causan daños físicos y psicológicos. El efecto de algunas sustancias sobre el “centro del deseo sexual” hace que la capacidad de respuesta se minimice al disminuir la sensibilidad, lo que provoca pérdida del apetito sexual y, al afectarse el sistema circulatorio, erecciones de corta duración, que impiden llegar al orgasmo.

Asimismo, la infertilidad se presenta porque algunas drogas tienen el efecto de interrumpir el proceso de maduración de las células

reproductivas, tanto femeninas como masculinas, produciendo óvulos inmaduros para la fecundación (en la mujer) y espermias sin cola (en el hombre) que no logran terminar su viaje hacia el óvulo maduro.

Además, el consumo de drogas vuelve al individuo más vulnerable al contagio de enfermedades de transmisión sexual, como el SIDA, así como a los embarazos no planeados.

La mayoría de los trastornos sexuales se le adjudican a los hombres; sin embargo, las mujeres que abusan de las drogas también pueden tener problemas de esta índole, con el inconveniente de que cuando el consumo cesa, los problemas no lo hacen. Cuando comienzan o vuelven a tener encuentros íntimos, éstos pueden provocarles sensaciones negativas, como miedo y ansiedad, que son parte de la respuesta de su cuerpo y de sus emociones, como consecuencia de la abstinencia de sustancias.

#### **40. ¿Si uso drogas, me puede dar SIDA?**

**E**l abuso de drogas y el riesgo de contagio del VIH o SIDA se relacionan ampliamente. Una persona que se encuentra bajo los efectos de una droga, como alcohol, cocaína o mariguana, tiene menos control sobre su comportamiento y, por lo tanto, menor capacidad para manejar sus impulsos sexuales, lo que incrementa la probabilidad de que se tengan contactos sexuales sin protección y mayor riesgo de contraer alguna enfermedad de transmisión sexual.

El consumo de sustancias adictivas, por vía intravenosa, como la heroína y, en ocasiones, la cocaína, representa un riesgo importante de contagio, debido al intercambio de jeringas entre usuarios de estas drogas. Sin embargo, lamentablemente, éste no es el único vínculo de las drogas con estas enfermedades, pues las personas que se infectan por vía intravenosa también pueden contagiar a sus parejas sexuales no consumidoras con el virus del VIH o el de la *Hepatitis B* y *C*.

## 41. ¿Cuál es el marco legal del consumo de drogas?

El marco legal donde están consideradas las adicciones es el artículo 4 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, que proclama la protección de la salud. Para cumplir con este cometido se han creado diversos documentos (Ley General de Salud, Programa Nacional de Salud, programas contra Alcohol, Tabaco y otras Drogas), además de que existe el marco jurídico que contempla todo lo relacionado con la producción y la comercialización de las drogas.

México tiene un amplio conjunto de leyes y normas cuya finalidad es reglamentar la venta y la producción de bebidas alcohólicas, tabaco u otro tipo de drogas, en las cuales se ha puesto especial atención a los siguientes puntos:

- ❖ El control de la publicidad en radio y televisión queda sujeto a las disposiciones de la Secretaría de Gobernación; mientras que en cines se establece que los anuncios publicitarios sólo deberán transmitirse en las funciones para adultos, es decir, las de clasificación “C” y “D”.
- ❖ La promoción de productos (tabaco, cerveza, alcohol) deberá incluir leyendas de advertencia, tales como “el abuso de este producto es nocivo para la salud”.
- ❖ Los fabricantes tendrán que respetar las restricciones de venta a menores de edad, que indican que por ningún motivo se les podrá vender o suministrar bebidas alcohólicas u otro tipo de droga.
- ❖ El consumo de bebidas alcohólicas se prohíbe en todo centro de trabajo; además, existen diversos reglamentos para la defensa de los fumadores involuntarios y se lucha para lograr que la mayoría de los centros de trabajo sean libres del humo de tabaco.

# CAPÍTULO IV

## CÓMO PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS





## CÓMO PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS

### 42. ¿Qué son los factores de protección en el consumo de drogas?

Son aquellas situaciones o actitudes que ante una condición de riesgo, como el consumo de drogas, provocan una respuesta positiva en la persona, es decir, disminuyen las desventajas o la exposición al daño y, además, incrementan la resistencia que se tenga al mismo. Algunos de éstos son: comunicación familiar adecuada, interés por la escuela y habilidades sociales.

Entre más factores de protección estén presentes en el entorno de una persona, menos riesgos correrá de iniciarse en el consumo de drogas. Se puede decir que si un adolescente recibe afecto de sus padres y logra comunicarles sus dudas, temores e inquietudes, es buen estudiante y sus padres saben escucharlo y acompañarlo, éste tendrá la capacidad de saber qué le hace daño y cómo protegerse.

Los factores de protección son:

#### Individuales

- ❖ La *autoestima* es una característica personal que incluye el valor, el afecto y la apreciación de uno mismo, y facilita la aceptación de cualidades, defectos, habilidades y carencias, lo que permite la relación con los demás de forma cordial y adecuada. Las personas con buen nivel de *autoestima* reflejan mayor seguridad en sus acciones.
- ❖ El *apego escolar* está relacionado con el interés por las actividades escolares, el éxito en los estudios y la aceptación de los compañeros de escuela, así como la atención que proporcionan los maestros y otras autoridades de la comunidad escolar.

## Familiares

- ❖ *Comunicación familiar* se refiere al respeto de escuchar y ser escuchado por cada uno de los integrantes de la familia, el cual se acompaña de amor, aceptación, negociación, y de una adecuada distribución de los lugares que cada uno ocupa dentro de la familia.
- ❖ *Relaciones familiares favorables*, que dependen principalmente de la actitud de los padres, ya que si ellos inculcan el respeto, el amor y la comunicación en los hijos, éstos sentirán seguridad y confianza para platicar las situaciones, tanto positivas como negativas, que les ocurren cotidianamente.

## Sociales

- ❖ *Escuelas libres de drogas*, en las que existan normas claras respecto al consumo.
- ❖ *Comunidades seguras*, con seguridad y baja delincuencia.

### 43. ¿Qué es la autoestima?

Es la apreciación positiva o negativa que la persona tiene de sí misma, en función de una autoevaluación constante que hace respecto a sus propias cualidades y habilidades. Cuando alguien tiene una *autoestima* óptima, refleja mayor seguridad en las acciones de su vida cotidiana y más posibilidades para satisfacer sus necesidades básicas y de crecimiento personal que son:

#### Necesidades básicas

*Fisiológicas*: el hambre, el descanso, el sueño y todos los requerimientos vitales para que funcione adecuadamente el organismo.  
*De seguridad*: se relacionan con la integridad personal, es decir, contar con sistemas de justicia que protejan al individuo; con trabajo

para obtener recursos económicos para cubrir las necesidades de la familia, la educación, etcétera.

*De pertenencia:* se refieren a la necesidad de afecto y solidaridad a través de la integración a grupos, comunidades o clubes, que den a las personas identidad y aceptación de los otros.

*De reconocimiento:* están relacionadas con el valor que los otros proporcionan a un individuo y el lugar en que lo ubican.

## **Necesidades de crecimiento**

- ❖ *Autorrealización:* es el comportamiento que implica el logro de los deseos con base en el esfuerzo, la creatividad y el trabajo.
- ❖ *Autoconocimiento:* es el conjunto de habilidades, expresiones y manifestaciones, que permite saber la causa de las propias acciones y sentimientos, lo que conduce a tener una personalidad estable.
- ❖ *Autoconcepto:* Es la imagen que cada individuo tiene de sí mismo y que se refleja en la conducta, por ejemplo: el participativo, la sobresaliente, el tímido.
- ❖ *Autoevaluación:* se refiere a la capacidad de analizar objetivamente las situaciones, positivas o negativas, y la forma en que se enfrentan. Por ejemplo, cuando un adolescente toma una decisión consciente de los resultados de la misma.
- ❖ *Autoaceptación:* es el reconocimiento integral de cada persona, de su forma de ser y sentir. Por ejemplo, cuando alguien sabe que no es bueno para bailar, no le afectarán las críticas de los demás.
- ❖ *Autorrespeto:* se refiere a la forma en que un individuo satisface sus necesidades tomando en cuenta a los demás, pero sin descuidar sus propios puntos de vista y creencias. Por ejemplo, un adolescente que es capaz de comentar con sus padres que se siente molesto cuando le llaman la atención enfrente de sus amigos.

La *autoestima* es un *factor protector* que puede prevenir el consumo de drogas.

Algunas condiciones para tener una *autoestima* óptima, que fortalezca la prevención del consumo de drogas, son las siguientes:

- ❖ Respetar los actos y valores propios, favoreciendo la salud y la integridad. Los juicios personales deben aplicarse de manera que el individuo haga y exprese lo que sienta, por ejemplo: cuando alguien es capaz de decirle a sus amigos que no quiere beber o, por lo contrario, hacerlo porque así lo desea.
- ❖ La eficacia personal facilita la comprensión de las situaciones que están fuera de control y que no son consecuencia del propio comportamiento, por ejemplo: el adolescente que todas las mañanas hace ejercicio aunque sus amigos no lo hagan.
- ❖ La elección de ser responsable y atender a las propias percepciones y juicios, resulta vital para determinar la manera como cada quien se valora y el tipo de vida que lleva. Por ejemplo, el joven que es responsable con sus estudios y asiste a la escuela todos los días.
- ❖ La integración de ideas, normas, creencias y comportamientos que guían las acciones en la vida. Esto es, la persona que actúa de acuerdo con lo que piensa y cree.
- ❖ La responsabilidad para lograr las metas personales refuerza el aprecio e identidad personales, lo que impide desviarse de la obtención de los objetivos fijados.

Debe quedar claro que tener una *autoestima* adecuada facilitará la obtención de recursos (seguridad, firmeza, amor propio, fortaleza, voluntad, determinación) para enfrentar cualquier presión que se presente para consumir drogas.

#### **44. ¿Qué es la asertividad?**

**E**s la capacidad que tiene una persona para comunicar a los demás su punto de vista, sus sentimientos y deseos, de ma-

nera amable y tomando en cuenta los derechos de la persona con la que habla.

Comunicarse implica, además de la transmisión oral, la expresión corporal, (la forma de mirar, la postura del cuerpo, los movimientos de las manos, los gestos), con la cual también se transmite lo que se siente.

Una comunicación asertiva permite lograr acuerdos y tener una convivencia más sana sin que nadie termine enfadado, pues evita gritos, insultos o cualquier actitud que demuestre enojo o agresividad. Asimismo, hace posible un estilo de comunicación que fortalece la convivencia sana, al expresar lo que se desea; por ejemplo, cuando se rechaza una invitación para consumir drogas.

Especialistas en la materia han realizado estudios en la población mexicana que demuestran que la comunicación asertiva no es común en nuestra cultura, ya que las personas que representan a la autoridad (padres de familia, maestros, directivos) toman una actitud dominante, es decir, “primero yo y luego tú”. Es decir, los hijos no tienen derecho de cuestionar las instrucciones o determinaciones de los padres, simple y sencillamente porque ellos son figuras de “poder”.

La comunicación asertiva es un *factor de protección* para el consumo de drogas ya que al tener la capacidad de decir lo que se desea en forma respetuosa y de negociar, existe la posibilidad de rechazar la presión por parte de los compañeros sin llegar al conflicto.

Cabe señalar que la finalidad de una conducta asertiva no es siempre estar de acuerdo, sino tener una comunicación en la que ambas partes se sientan escuchadas y respetadas, para poder enfrentar eventos que, de otra forma, podrían resultar peligrosos.

Cuando alguien se comunica de manera asertiva con los demás, se desenvuelve con facilidad en diferentes círculos sociales y puede negociar, tomar decisiones, sentirse respetado y a gusto consigo mismo.

Es importante que en cada familia se haga un esfuerzo por aprender a comunicarse asertivamente, a fin de contar con este factor de protección.

Esto también es una responsabilidad de los maestros y todos aquellos que trabajan con niños y adolescentes, por lo que será necesario realizar actividades preventivas que promuevan la *asertividad* como factor protector, para lograr un estilo de comunicación que tenga sólo repercusiones positivas en el desarrollo de los individuos.

#### **45. ¿Es importante la comunicación en la prevención del consumo de drogas?**

**S**í, la comunicación adecuada es un factor protector para el consumo de drogas. Expresar claramente lo que se desea, así como entender lo que los demás quieren es esencial para mantener una relación adecuada y mejorar la relación interpersonal, evitando la falta de aceptación de los demás, que es, como se ha mencionado, un factor de riesgo para iniciar el consumo de drogas.

Existen varios tipos de comunicación, entre los que se encuentran el verbal (las palabras y el tono de voz utilizados) y el no verbal (el contacto visual, los gestos, los movimientos de manos y brazos y la postura).

Es importante que exista congruencia entre lo que decimos y lo que hacemos con nuestro cuerpo para dar un mensaje claro, que no cause confusiones o malos entendidos. Por ejemplo, si una persona le dice a un amigo que le gusta una película y cuando la proyectan pone cara de aburrido, éste no podrá entender qué le pasa.

Otras formas de comunicarse son:

- ❖ La pasiva, en la que la persona no expresa sus puntos de vista y se deja influir y convencer fácilmente por lo que otros piensan y sienten.
- ❖ La agresiva es aquella en la que el individuo antepone sus intereses sin importarle lo que los otros sientan o piensen, llegando al conflicto por defender lo que piensa.

Es fundamental buscar un equilibrio entre estas dos formas de comunicación, es decir, tomar en cuenta el punto de vista del otro, expresando lo que se desea o interesa, respetando siempre la opinión de los demás.

Algunas estrategias para lograr una comunicación correcta son:

- ❖ Enviar mensajes claros y directos, entre más específico sea habrá menos oportunidad de un mal entendido. Por ejemplo, decir: “nos vemos en el cine”, puede causar confusión, hay que decir en qué cine.
- ❖ Repetir el mensaje de la persona con la que se habla para confirmar que se ha entendido, por ejemplo, decir: «lo que me dices es que...”
- ❖ Hacer preguntas hasta que el mensaje quede claro. Por ejemplo: ¿El cine que está enfrente del parque central?

#### **46. ¿Qué es el apego escolar?**

Es cuando el niño, el adolescente o el joven encuentran en la Escuela satisfacciones que los hacen identificarse y los motivan a continuar en ella, aun cuando no sólo sea para estudiar, sino para convivir con los amigos, hacer nuevas amistades, participar en los torneos deportivos u otro tipo de actividades. Es decir, el apego escolar se caracteriza por obtener buenos resultados académicos y por el ánimo de compartir las diversas actividades con su comunidad.

Es muy importante la información, el gusto y el interés que los padres de familia transmiten a los hijos para asistir a la escuela; deben tomar en cuenta que no acuden solamente para aprender a leer y escribir, sino que es un espacio para la recreación, en donde se ponen en juego todas las habilidades de cada individuo. Por lo que, por su parte, la escuela debe tener los recursos para facilitar el desarrollo integral de los alumnos.

Diversos estudios han demostrado que el interés por la escuela y las actividades relacionadas con ella (tareas, deportes y otras actividades complementarias) son un factor protector para el consumo de drogas.

Sin embargo, también es necesario considerar que en la escuela los niños y los adolescentes pueden estar en contacto con compañeros que consumen drogas o con la disponibilidad de estas sustancias; por ello, es fundamental que los padres, maestros y otros adultos (hermanos mayores y abuelos, entre otros), que conviven con los alumnos, estén atentos a su desarrollo y actividades dentro y fuera de la misma.

La escuela, al ocupar una parte importante del tiempo de los alumnos, tanto por el horario, como por las tareas y actividades relacionadas que se realizan fuera de ella, se convierte en un espacio privilegiado para fortalecer actitudes de rechazo al consumo de drogas en el estilo de vida de las personas.

El apego escolar mantiene al estudiante alejado de situaciones peligrosas, como el consumo de drogas, ya que un estudiante que se dedica a sus actividades escolares con gusto, disciplina y constancia encuentra alternativas sanas para desempeñarse cada vez mejor en la escuela y en su vida personal.

#### **47. ¿Cómo fortalecer el apego escolar?**

Con el fomento de actitudes y conductas como el respeto por las normas de disciplina escolar, la motivación por el estudio, la asistencia regular al plantel educativo, las buenas calificaciones, y la integración al medio escolar y estudiantil.

Para el logro de este propósito se requiere sensibilizar y motivar a los integrantes de la comunidad escolar con el propósito de que se involucren en la prevención mediante una participación activa en pro del bienestar escolar.

También debe contemplarse la capacitación de los docentes para garantizar la eficacia en el fomento de este factor de protección, a partir de una adecuación de los métodos de enseñanza que resalte la participación activa de los alumnos e impulse el pensamiento crítico. Por ejemplo: que los estudiantes expliquen el tema al resto de sus compañeros, ofrezcan exposiciones bajo criterios que ellos consideren adecuados para facilitar la comprensión de la información, entre otros.

Además, hay que llevar a cabo acciones orientadas a promover, entre otras cosas, una mayor motivación e interés por el estudio, la clarificación de expectativas y opciones vocacionales, el compromiso con el logro y el desempeño, los hábitos de estudio, las habilidades de aprendizaje y los ejercicios de interacción para la integración a grupos de amigos y a la comunidad escolar.

Un ejemplo de cómo fortalecer el apego escolar es el siguiente:

El profesor que imparte la materia de civismo establece una nueva técnica para que los alumnos construyan un pensamiento más crítico frente a la información que reciben de los medios de comunicación masiva, con la finalidad de tomar decisiones adecuadas y alejadas de peligros. Dicha técnica consiste en que los estudiantes lleven a clase revistas y periódicos a fin de revisar y analizar sus contenidos. Cada alumno expone sus comentarios en equipos de trabajo y un representante comenta al resto del grupo la conclusión de sus reflexiones. El objetivo del profesor es que aprendan a analizar la información o, en su caso, a diferenciar situaciones que impliquen riesgos para la persona, como la presión de amigos para iniciarse en el consumo de drogas.

#### **48. ¿Qué son las *habilidades sociales*?**

**L**as habilidades sociales son la capacidad que tiene una persona para actuar y comportarse de manera correcta y positiva con la gente que le rodea. Estas habilidades permiten expresar de

forma adecuada, directa y efectiva lo que se siente, piensa, cree y desea, a fin de conducirse con seguridad y tranquilidad frente a situaciones, relaciones personales o problemas cotidianos.

Básicamente, las habilidades sociales se refieren a la manera como “se resuelven” las situaciones y las relaciones que se presentan todos los días; tienen que ver con la forma en que se siente o piensa, ya sea para referirse a algo que se desea hacer o a lo que se quiere evitar. Por ejemplo: una habilidad social es negociar con los padres la hora de llegada a la casa después de ir a una fiesta, sin necesidad de pelear, enojarse, gritar o causar un conflicto.

Todas las personas tienen ciertas habilidades sociales porque diariamente se vive e interactúa con mucha gente; sin embargo, esto no significa que dichas herramientas sean las mejores, pues, en ocasiones, se actúa conforme a lo que otros esperan, dejando de lado los intereses personales. Por ejemplo: es común ponerse nervioso cuando se dice o se pide algo en presencia de desconocidos, o hacer con facilidad lo que piden amigos o familiares, aunque muchas veces no se esté de acuerdo; es decir, a veces no se tiene la habilidad para negociar o expresar lo que se desea, dando como resultado enfrentamientos y situaciones de riesgo.

Es importante saber con qué habilidades cuentas o si las utilizas de manera adecuada y efectiva, por lo que es recomendable:

- ❖ Saber que las habilidades sociales se usan siempre en las relaciones interpersonales, en las cuales se demuestran conductas, emociones, deseos, pensamientos y opiniones personales.
- ❖ Ubicar las situaciones, los momentos, las personas o los tipos de relaciones que provocan sensaciones desagradables o de inseguridad.
- ❖ Identificar las acciones o interacciones que dificultan tomar una decisión o solucionar algún problema.
- ❖ Reflexionar y decidir qué habilidad es la que se desea desarrollar.

Algunas señales que indican dificultad para utilizar adecuadamente las habilidades sociales son:

- ❖ Cambios en la conducta verbal y no verbal, por ejemplo: hablar muy rápido o quedarse callados; utilizar un tono de voz bajo o gritar; expresar con la cara lo que se siente; evitar mirar a la persona; encoger el cuerpo; rascarse y apretar las manos o las mandíbulas.
- ❖ La aparición de ciertos pensamientos de inseguridad, por ejemplo: “¿Qué van a pensar de mí?”; “me da miedo”; “tengo pena”, “¿y ahora qué hago?”.
- ❖ Las respuestas de nuestro organismo, esto es: respirar de manera agitada o contener la respiración; sentir “calor” en la cara o el cuerpo; sudar excesivamente; sentir frío y marearse, entre otras reacciones.

Es primordial considerar que todas las personas son capaces de aprender y desarrollar habilidades sociales y, más aún, de llevarlas a la práctica ante situaciones que le pueden perjudicar, como el uso y abuso de drogas.

Algunas de las habilidades sociales que se pueden aprender, mejorar y practicar en la vida diaria, se agrupan de la siguiente forma:

- ❖ Habilidades para comunicarse: escuchar a los demás, platicar con otras personas, expresar las propias opiniones.
- ❖ Habilidades relacionadas con los sentimientos: conocer o identificar los sentimientos personales, saber expresarlos, comprender los sentimientos de otros.
- ❖ Habilidades para manejar la agresión: negociar o resolver desacuerdos, tener autocontrol, defender los derechos personales.
- ❖ Habilidades para contrarrestar el estrés: saber afrontar las presiones del grupo de amigos, formular y expresar una queja, responder a una acusación, relajarse.

- ❖ Habilidades de planificación: tomar decisiones, solucionar problemas.

Los expertos en la prevención del consumo de drogas sugieren que algunas de las principales habilidades sociales que deben enseñarse y reforzarse en los niños, los adolescentes y los jóvenes son: la toma de decisiones, la solución de problemas, la resistencia a la persuasión o presión del grupo de compañeros a usar drogas o a cometer actos delictivos, el autocontrol, y la negociación ante situaciones que se relacionen con el consumo de drogas.

#### **49. ¿Por qué son importantes las *habilidades sociales* en la prevención del consumo de drogas?**

Porque permiten crear, fortalecer y practicar pensamientos, actitudes y conductas favorables a la salud física y mental, así como incrementar la competencia personal o el desempeño óptimo en las relaciones interpersonales, mismas que ayudan a afrontar decididamente todas aquellas situaciones que puedan originar el consumo de drogas, por ejemplo: la presión de los amigos para darle un “toque” al cigarro de mariguana o beber alcohol.

Las habilidades sociales ayudan a incrementar las cualidades, a mejorar la calidad y la cantidad de las relaciones, a valorar y aprender a pensar y comportarse de manera positiva o más saludable; asimismo, contribuyen a reducir el malestar personal que orilla a niños y adolescentes a buscar otro tipo de sensaciones o de amigos que los pongan en riesgo de consumo.

Por ejemplo, diversas investigaciones enfocadas al desarrollo de habilidades sociales en adolescentes y jóvenes, como el auto-manejo (independencia, control personal, toma de decisiones, solución de problemas, comunicación clara y directa) y la resistencia al grupo de amigos para el uso de drogas, señalan que el consumo

de sustancias tóxicas se reduce en un porcentaje considerable, favoreciendo la perseverancia de actitudes y conductas ajenas a la adicción.

Se considera que para el desarrollo de habilidades sociales deben tenerse presentes cuatro elementos:

- ❖ Aprender conductas o maneras específicas de manejar una situación.
- ❖ Reducir la tensión o el nerviosismo que provocan ciertas situaciones.
- ❖ Modificar valores, ideas o creencias que limitan la libre expresión.
- ❖ Practicar diferentes modos de resolver problemas.

Algunas formas para favorecer el desarrollo de habilidades sociales en niños y adolescentes y en consecuencia la prevención de drogas son las siguientes:

- ❖ Aprender lo que hace otra persona segura de sí misma, es decir, adoptar su conducta, dándole siempre el “toque personal”.
- ❖ Representar escenas de situaciones reales para que, si se presenta el caso, se actúe con seguridad cuando algo no se quiera hacer; por ejemplo: en la escuela alguien ofrece una “probada” de cigarros o alcohol.
- ❖ Obtener e incrementar la información acerca de lo que debe hacerse y cómo manejar adecuadamente situaciones o relaciones de la vida cotidiana, ya sea preguntando a los padres de familia y maestros o consultando otras fuentes.
- ❖ Automotivarse verbalmente respecto a lo aprendido y practicado, por ejemplo: “no es tan difícil como creía”, “lo estoy haciendo bien”.
- ❖ Cambiar pensamientos inadecuados o negativos, por ejemplo: “no puedo”, “no sé”, “me da pena”, “me vale”, por otros positivos: “esto me beneficia”, “sólo necesito practicar”.

- ❖ Aumentar el número de autoevaluaciones positivas e indicaciones precisas sobre qué y cómo hacer y resolver problemas.
- ❖ Tener un control sobre lo que se quiere y se hace, a fin de sobrellevar, de la mejor manera, problemas asociados al uso de drogas que pudieran tenerse con amigos, familiares y compañeros.

## 50. ¿Qué es la resiliencia?

Es la capacidad de una persona para surgir o salir de situaciones adversas, adaptarse, superarlas y tener acceso a una forma de vida que resulte significativa y productiva. Una persona resiliente es aquella que, a pesar de nacer, crecer y vivir en un ambiente de alto riesgo para su crecimiento personal y familiar, se desarrolla física y mentalmente sano y exitoso.

La *resiliencia* abre el camino para enfatizar y considerar los aspectos positivos y los motivos de superación que los seres humanos tienen para enfrentarse constantemente a los problemas o situaciones de riesgo en su entorno.

La *resiliencia* no es algo con lo que se nace, sino una característica que las personas adquieren durante su desarrollo, sobre todo en la infancia. Es una capacidad que se va desarrollando con la constante interacción que se tiene con el entorno donde se vive. Para que esta capacidad pueda ser considerada como tal, debe permanecer casi sin variación durante largo tiempo. Un ejemplo puede ser el caso de un niño que, pese a que nace en un ambiente con serias carencias materiales y falta de estímulos afectivos, es capaz de salir adelante y tener una vida normal.

*Resiliencia* es un término que ha adaptado la psicología para referirse a la adaptación; inicialmente se utilizó en la ciencia física para indicar la “propiedad de la materia que se opone a la rotura por el choque o percusión”. Su origen proviene del latín *resilio*, que significa *volver atrás, volver de un salto, resaltar o rebotar*.

La probabilidad de que una persona consuma drogas se relaciona con los riesgos que enfrenta. Por ello, quienes son resilientes podrán tener las habilidades y los elementos necesarios para enfrentar esas situaciones de peligro. Los riesgos que afrontan las personas en su vida diaria pueden ser muy frecuentes y variados. Van desde riesgos inofensivos, como conducir un auto, hasta los que representan un problema grave como, por ejemplo, una crisis de depresión en un adolescente que enfrenta la muerte repentina de un hermano en un accidente de tráfico. Cada persona contará con distintas capacidades, habilidades y cualidades para hacer frente a cada uno de estos riesgos. Por lo tanto, en circunstancias similares potencialmente peligrosas, dos personas podrán salir de ellas afectadas de manera diferente.

### **51. ¿Por qué participar en la prevención de drogas cuando ni mi familia ni yo tenemos este problema?**

El uso y abuso de drogas es un fenómeno social, dinámico y en evolución. Desde un punto de vista médico, se considera como una enfermedad que, al igual que en otras, es posible que entre mayor sea el número de personas adictas más alto sea el riesgo de que otros la “padezcan”; es decir, prevalece el riesgo de propagación, aunque no sea contagiosa, por lo tanto, se justifica que prevenir el consumo de drogas requiera del interés y participación de todos, ya que se trata de un asunto de salud pública.

Además, aun cuando dentro de la familia no se presente este problema, se deben tomar medidas preventivas en el núcleo familiar y social, pues el consumo de drogas se asocia a conductas antisociales; un ejemplo son los accidentes automovilísticos provocados por conductores que se encontraban bajo los efectos del alcohol u otras drogas.

Si usted ni su familia tienen el problema, es el momento más adecuado para informarse y evitar que el fenómeno de las adicciones

afecte a algún miembro de su familia o comunidad; la participación de todos es indispensable, a fin de mejorar las condiciones de vida.

En la medida en que las personas se movilicen para hacer frente a este fenómeno o se interesen por tener injerencia en los programas que ofrecen las instituciones que abordan este tipo de asuntos comunitarios, se podrá contar con mayores y mejores alternativas de solución.

Por medio de programas preventivos, todas las personas, sin importar edad o actividad, pueden aprender a ayudar a prevenir el uso de drogas, mediante actividades sencillas. Además, al conocer más del tema, estarás contribuyendo a la salud de la población en la que habita tu familia, tus hijos, tus amigos. Instituciones como Centros de Integración Juvenil han elaborado programas preventivos, donde la participación de voluntarios y prestadores de servicio social es fundamental, ya que son quienes llevan a cabo las actividades de promoción a la salud.

En cuanto a los que ya utilizan algún tipo de droga como alcohol, tabaco u otras sustancias como la cocaína, la mariguana o los solventes, es importante señalar que los adictos se pueden rehabilitar, pero se necesita de la participación organizada tanto de instituciones como de la comunidad.

## **52. ¿Cómo saber si en mi familia alguien está en riesgo de consumir drogas?**

**P**or el número de situaciones de riesgo que enfrenta la persona. Por ejemplo, si un adolescente prefiere juntarse con amigos que usan o tiene una actitud de aprobación a las drogas y, además, bajas calificaciones, reprueba con frecuencia o no sabe controlar sus impulsos, entre muchas otras conductas negativas, estará en mayor riesgo de consumir drogas. Es decir, la posibilidad de consumo depende de los *factores de riesgo* que enfrenta cada individuo y la forma como éstos interactúan.

Sin embargo, debe mencionarse que no siempre que se presentan estos factores de riesgo las personas necesariamente consumirán drogas, simplemente significa que aumenta la posibilidad. Asimismo, ciertas características de personalidad o algunas situaciones familiares, escolares y comunitarias incrementan este riesgo.

En ocasiones resulta positivo apoyarse un poco en la intuición familiar. Los integrantes de la familia se conocen debido al tiempo que han pasado juntos, por lo que se dan cuenta cuando las cosas no marchan bien para alguno de ellos: saben cuáles son sus hábitos, estados de ánimo comunes y las características de la personalidad de cada uno. Cuando existen cambios en estas esferas, sobre todo si son repentinos, es factible suponer que el familiar experimenta un problema, tal vez una enfermedad psicológica o alguna situación estresante en el trabajo, que lo vuelve vulnerable al desarrollo de otros trastornos, que aunados a alguno de los factores de riesgo anteriormente comentados, no se descarta la posibilidad de riesgo de consumo de drogas.

Pero no sólo los cambios referidos significan un riesgo. También muchas familias experimentan de manera continua situaciones de violencia, abuso sexual, falta de comunicación o vinculación negativa, aspectos que igualmente pueden ser un riesgo de consumo de drogas.

### **53. ¿Cómo saber si los cambios en mis hijos adolescentes se deben a la etapa por la que atraviesan o al consumo de drogas?**

Existen situaciones propias de la adolescencia que se parecen a los cambios que se presentan cuando consumen drogas, tales como variaciones en el estado de ánimo, aislamiento o descuido en su persona; aunque también hay indicadores que señalan con mayor certeza el consumo de drogas, entre los cuales están: tener

amigos que usan drogas; defender el uso de sustancias sin darle importancia o minimizando los efectos negativos; disminuir el rendimiento académico (bajas calificaciones, ausentismo, expulsión, reportes), o incrementar las conductas agresivas.

Se puede identificar a las personas que usan drogas en distintos momentos:

- ❖ Al estar bajo los efectos de la sustancia.
- ❖ Cuando experimentan síntomas después de suspender el consumo.
- ❖ Cuando hacen cosas para conseguirlas, consumirlas y recuperarse de sus efectos.

Pero debe considerarse que las drogas provocan diversos síntomas, los cuales se hallan en función de la sustancia y la cantidad utilizada. Mientras hay drogas que deprimen y/o provocan euforia, otras favorecen las conductas agresivas e inhiben.

Por ello, se debe mantener alerta ante cualquier indicio de consumo de drogas en los hijos. Si sospecha de alguna actitud al respecto, debe confirmarlo mediante preguntas directas, en una conversación donde prevalezca la confianza y el apoyo o, como última alternativa, proponer un examen de laboratorio.

Algunas conductas que pueden ser síntomas del inicio del consumo son:

- ❖ Cambios intensos en el estado de ánimo. Por ejemplo: Al consumir alcohol en grandes cantidades, las personas pueden variar de *humor* pasando de la alegría al llanto o agresividad.
- ❖ Alteraciones emocionales: se enoja con facilidad, se nota nervioso o muy triste.
- ❖ Comportamiento infantil, reírse sin motivo.
- ❖ Actitud de aprobación a las drogas, como usar ropa con el dibujo de hojas de marihuana o alguna otra droga.
- ❖ Desinterés por las actividades cotidianas, trabajo, escuela, familia y amistades.

- ❖ Baja de calificaciones sin motivo aparente, no muestra apego por la escuela, quiere abandonarla o asiste irregularmente.
- ❖ Tiene dificultades para mantenerse en un trabajo.
- ❖ Se reúne con personas que distribuyen y/o consumen drogas.
- ❖ Se aparta de las actividades familiares.
- ❖ No se preocupa por su arreglo personal.

#### **54. ¿A qué edad se recomienda hablar de drogas con los hijos?**

Los niños, desde la edad preescolar hasta la secundaria, requieren información directa y clara respecto a las sustancias y los riesgos que representa consumirlas. En todo momento debe plantearse la postura de cero tolerancia hacia el consumo de drogas.

En el siguiente cuadro se da una guía de la información conveniente para manejar con los hijos, dependiendo del grado escolar que cursen.

Grado escolar	Información
Preescolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sobre los riesgos de consumir sustancias almacenadas en casa, como detergentes, limpiadores, suavizantes, cáusticos, entre otros.</li> <li>❖ La utilidad y adecuado uso de medicamentos, siempre bajo prescripción médica.</li> <li>❖ Reforzar la autoestima de los niños para prevenir el consumo de drogas.</li> </ul>
Primaria 1° y 2°	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Rechazo a la oferta de sustancias por parte de extraños (dulces, pastillas, medicamentos, estampillas).</li> <li>❖ Desarrollo de habilidades como medida protectora: solicitar y ofrecer ayuda; saber escuchar y conversar; seguir instrucciones, entre otras.</li> </ul>

Grado escolar	Información
Primaria 3°	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Riesgos de las sustancias inhalables (solventes, plumones, barniz de uñas, pegamentos, entre otras).</li> <li>❖ Comunicarse de forma clara y directa: expresar emociones y sentimientos sin lastimar a los demás; defender sus derechos y obligaciones; saber decir no.</li> </ul>
Primaria 4° a 6°	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Daños y efectos nocivos del tabaco y la defensa de espacios libres de humo.</li> <li>❖ Daños y efectos del alcohol, abuso de su consumo y dependencia.</li> <li>❖ Daños y efectos de la marihuana y la cocaína en 6° año.</li> <li>❖ En 4°, fomentar el estudio, el deporte y las actividades culturales y recreativas.</li> <li>❖ En 5°, enseñar a los niños a tranquilizarse a través de ejercicios de respiración, de relajamiento muscular, así como repetir una palabra que los calme, para enfrentar las situaciones que los pongan nerviosos.</li> <li>❖ En 6°, impulsarlos a desarrollar habilidades para relacionarse con sus familiares, maestros y amigos.</li> </ul>
Secundaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Repetir con claridad las reglas familiares respecto al consumo de drogas.</li> <li>❖ Reforzar o brindar la información sobre los daños a la salud que provoca el consumo de drogas, resaltando que no importa la sustancia ni la cantidad, ya que las drogas en general son peligrosas.</li> <li>❖ Enseñar al adolescente a tomar sus propias decisiones, a decir no cuando le cause daño, así como reforzar las medidas de protección.</li> </ul>

## **55. ¿Cómo puedo hablar con mis hijos de los riesgos de consumir drogas?**

**D**ebes establecer un diálogo para intercambiar opiniones respecto al tema de forma directa y sencilla, con la intención de aclarar las ideas, y echar abajo los mitos en torno a las propiedades que poseen las drogas. Buscar información sobre los daños que a corto y largo plazo provocan el uso de alcohol, tabaco y demás drogas. Es importante que escuches a tus hijos sin criticar su forma de pensar, a fin de favorecer un buen ambiente de confianza y comunicación.

Lo anterior funciona para cualquier otro tema, como la sexualidad, el ambiente escolar y la música. Si no se tiene la información requerida debes buscar instancias donde la puedas conseguir. La importancia de orientar a tu hijo le permitirá identificar situaciones de riesgo, rechazar firmemente la invitación al consumo de drogas por compañeros, amigos o conocidos.

El desarrollo de principios y valores en la familia ayuda a tomar decisiones basadas en hechos reales y no en la presión ejercida por otros.

Es fundamental escuchar a tus hijos acerca de lo que saben o creen acerca de las drogas, ya que les permitirá plantear situaciones de probable riesgo y compartir experiencias, que los ayuden a conocer los daños que las drogas provocan a la salud física y mental, así como al entorno social. Este tema puede abordarse aun cuando los hijos no muestren interés al respecto, por ejemplo, aprovechando un programa de televisión o radio, una película o una noticia que trate el tema.

También es conveniente comentar lo engañoso de los anuncios publicitarios donde la promoción del consumo de alcohol y tabaco ofrece imágenes irreales del uso de drogas. Sin embargo, debes tener presente que eres un modelo para tus hijos, por lo que tus actitudes ante las drogas, y hábitos de consumo, influirán de forma decisiva en su comportamiento.

Para definir las reglas familiares debes ser congruente respecto al uso de alcohol, tabaco y otras drogas, así como asegurarte de que tus hijos entiendan que estas sustancias son nocivas para la salud.

### **56. ¿Cuáles son los límites o las reglas que los padres de familia deben considerar respecto al consumo de alcohol de los hijos y las hijas?**

En la medida que existan en el hogar reglas claras sobre consumo de alcohol, tabaco y otras drogas de abuso, sin ninguna actitud permisiva al respecto, serán menores las probabilidades de que los hijos presenten problemas de adicción.

La mayoría de las reglas que aprenden las personas durante la infancia y la adolescencia las transmite la familia y tienen un papel sustancial en la vida adulta. Las normas funcionan como principios para determinar la forma de percibir la vida.

Las investigaciones concluyen que si los padres usan algún tipo de droga, incluyendo alcohol y tabaco, o tienen una actitud permisiva de estas sustancias, tendrán mayores problemas para evitar o controlar que las consuman los hijos.

Aun cuando la existencia de reglas claras en el hogar sobre las drogas no garantice que los hijos no experimenten con ellas en algún momento, sí ayudará a evitar que se convierta en una adicción.

A los adolescentes se les presentan entre su grupo de amigos muchas oportunidades para consumir alcohol y tabaco. Ante estas situaciones, lo que determinará que el joven acepte o no “probarlas” será la idea que tenga acerca de experimentar como algo normal o peligroso. Cuando las normas sobre el consumo de alcohol y tabaco son claras para toda la familia funcionan como factores protectores dentro y fuera de casa.

Estas normas resultan un importante mecanismo protector para los adolescentes ante la constante influencia que ejerce la publicidad de bebidas alcohólicas y tabaco, encargada de presentar estos productos como una necesidad de estatus y aceptación.

Cuando tus hijos llegan a los 18 años de edad, deberás mantener la postura de la abstinencia o el consumo moderado, a fin de que los hijos tengan recursos internos para hacer frente a la presión del consumo de sustancias. En el caso de hijos menores de edad, la actitud debe ser de rechazo total.

### **57. ¿Cómo hablar de drogas con mi hermano menor?**

**E**n general, los hermanos mayores son modelos a seguir. Por esta razón, necesitas hablar con tus hermanos menores del uso de tabaco, alcohol y otras drogas (identificando los riesgos y los daños), además de realizar actividades juntos para que les sirvan como factores protectores ante el consumo de drogas.

Para proporcionar la información adecuada, debes ser cuidadoso, averiguar lo que saben al respecto y asesorarte con un adulto (padre, madre, abuelo) o especialista (maestro, médico), con el propósito de orientar a tus hermanos acerca de los peligros que tendrán que enfrentar.

De acuerdo con diversas investigaciones, los niños y adolescentes son más vulnerables para iniciar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, debido a las características de la edad (cambios repentinos de estado de ánimo, rebeldía, desafío a las autoridades y a las normas), ya que están expuestos cotidianamente a una serie de peligros.

Por ello, es importante saber cómo orientarlos en relación con sus principales intereses y preocupaciones. Por ejemplo: su estado general de salud, relaciones sociales y afectivas, rendimiento escolar, recreación, sexualidad, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, situaciones estresantes y eventos negativos de la vida.

Es evidente que tu apoyo es fundamental para prevenir que los más chicos usen sustancias tóxicas; por ello, a continuación se incluyen algunas formas como puedes apoyarlos:

- ❖ Ser un buen ejemplo, porque representas un importante modelo a seguir.
- ❖ Procurar que en tu convivencia diaria, tu hermano menor observe, escuche e incorpore conductas positivas.
- ❖ Enseñarle que la salud es una responsabilidad individual, que se construye con las actitudes y se cuida día a día.
- ❖ Inculcar estilos de vida sanos, como ejercicio, alimentación natural y equilibrada, conocimiento y cuidado del cuerpo humano; hábitos de estudio y descanso ordenados.

Algunas recomendaciones que puedes transmitir para fomentar el autocuidado son:

- ❖ Tendrás mayor rendimiento en los deportes que practiques si no fumas.
- ❖ Asimismo, disfrutarás más el sabor de los alimentos y evitarás el mal aliento.
- ❖ El dinero que gastes en cigarrillos o bebidas lo puedes usar en cosas más útiles.
- ❖ Tu salud no tiene precio.
- ❖ Si estudias, podrás alcanzar tus sueños.
- ❖ Si eres disciplinado, te será más fácil acabar tus tareas y organizar mejor tu vida.
- ❖ Cualquier proyecto se logra con empeño, orden y el apoyo de quienes te aprecian.
- ❖ Tus hermanos y tus padres te quieren y se preocupan por ti.
- ❖ Cuentas con mi apoyo incondicional.
- ❖ Si tienes algún problema, me gustaría que me lo cuentes y poder ayudarte.

## 58. ¿Cómo prevenir que mis hijos consuman drogas?

Teniendo conductas congruentes al respecto, es decir, no debes consumir alcohol, tabaco u otro tipo de sustancias delante de ellos; además puntualizar tu desaprobación al uso de sustancias tóxicas y establecer una comunicación adecuada, mostrar afecto a través de palabras y acciones, evitar situaciones violentas en casa, enseñar a tus hijos a tomar decisiones y a decir NO ante el ofrecimiento de drogas. También evaluar con ellos las estrategias que utiliza la publicidad para invitarlos a usar alcohol y tabaco.

Algunas otras recomendaciones para evitar que tus hijos consuman drogas son:

- ❖ Fomentar el amor a sí mismos y el autorrespeto. Enseñarles a valorarse, cuidar su cuerpo, tomar decisiones, así como reconocer sus logros y nunca insultarlos.
- ❖ Ayudarlos en el desempeño escolar. Puedes favorecer las buenas calificaciones al estudiar con ellos, supervisar sus tareas, verificar que asistan a la escuela, enseñar buenos hábitos de estudio y proporcionarles un espacio conveniente para estudiar.
- ❖ Proponer alternativas que propicien el uso adecuado del tiempo libre; participar en actividades de recreación con tus hijos, como acudir al cine, ver televisión, practicar juegos de mesa y realizar ejercicio físico. Y, si por su edad, tus hijos prefieren realizar esas actividades con sus amigos, fomentar la diversión libre de drogas.
- ❖ Detectar indicios de depresión (trastornos en el sueño, tristeza, fatiga constante, pérdida del apetito, pensamiento suicida, reducción o aumento de peso, falta de interés por actividades que anteriormente eran placenteras) y buscar a un especialista para resolver la situación.
- ❖ Establecer límites dentro de las familias. Fijar democráticamente reglas familiares claras, a fin de evitar límites confusos y desórdenes en el comportamiento. Tus hijos deben saber cuáles

son sus responsabilidades y derechos, además, debe existir un código de sanciones y recompensas para el cumplimiento e incumplimiento de las normas.

### **59. ¿Qué papel desempeñan los valores personales y familiares en la prevención del consumo de drogas?**

Identificar y aceptar los valores transmitidos en la familia, la escuela o la comunidad permite que los individuos formen su propia escala de valores y distingan las condiciones de vida a las que aspiran. Estos valores sirven de guía para disminuir las probabilidades de llegar a una conducta adictiva.

Desde la infancia, los seres humanos adquieren valores de sus padres, maestros, amigos, vecinos, familiares, que influyen de manera importante en la toma de decisiones, como alejarse de personas que incurran en el uso y abuso de drogas y actos delictivos diversos, entre otros.

Como los valores determinan el comportamiento diario, es preciso identificarlos y ser congruente con ellos. Hay valores universales como la bondad, el amor, la justicia, la libertad, y otros que son relativos, que dependen del momento.

La toma de decisiones siempre se relaciona con los valores. Cuando éstos son claros, se ve fortalecida la habilidad para elegir desde una vida saludable y libre de drogas, hasta una profesión.

En la actualidad, se habla de que la velocidad con que crece la tecnología lleva a diferentes formas de pensar y al cambio de valores de generación en generación, por lo que cada vez se hace más importante identificar las reglas y los valores que favorezcan la convivencia entre los individuos dentro de una sociedad.

## **60. ¿Cómo influye el consumo de alcohol y tabaco en la conducta de los hijos?**

**N**egativamente, dado que el alcohol y el tabaco son drogas que tienen efectos a corto y largo plazos; entre ellos, alteran la percepción y la capacidad de juicio; asimismo, diversos estudios han encontrado relación entre el consumo de alcohol y actos delictivos de diversa índole.

Por otra parte, tanto el alcohol como el tabaco se consideran drogas de inicio, que favorecen la experimentación con otro tipo de drogas, como marihuana o cocaína, entre otras.

Es importante que platiques con tus hijos y los ayudes a reflexionar respecto a las cualidades (la mayoría de las veces ficticias) que se le suelen atribuir al alcohol y al tabaco. Eliminar los mitos respecto a estas cualidades, por ejemplo, “con un trago, serás más sociable en la fiesta”, “te armarás de valor para ligar a la muchacha o al muchacho que te gusta”, “para estar relajado, nada mejor que un tabaco”.

El consumo de alcohol y/o tabaco por parte de tus hijos, sin tu autorización, o por la ausencia de normas claras en la familia, provoca con frecuencia que los jóvenes empiecen a ausentarse más tiempo de la casa; requerir más dinero; relacionarse con personas que también consumen sustancias; acudir a fiestas o reuniones con mayor regularidad y, en ocasiones, meterse en diversos problemas como riñas, accidentes de tráfico o robos.

A veces, aunque sospeches que tus hijos comienzan a abusar de alcohol y/o tabaco, resulta común que pases por altos consumos ocasionales y moderados, y sólo tomes medidas correctivas después de una borrachera. Se recomienda conversar con ellos de los daños a la salud que se están causando y del riesgo de que el consumo se vuelva problemático.

En el caso de un consumo excesivo, debes buscar asesoría profesional, con la finalidad de participar en un proceso de rehabilitación y evitar mayores daños tanto a tu hijo como al resto de

tu familia. Cabe mencionar que el alcoholismo de un miembro de la familia afecta psicológicamente a todos los integrantes. Por lo que se refiere al tabaquismo, además de dañar directamente al fumador, afecta a quienes le rodean.

## **61. ¿Son importantes las responsabilidades compartidas en la familia?**

**S**í, porque favorecen y fortalecen los vínculos afectivos, la comunicación, la confianza, el crecimiento personal y, en general, el buen funcionamiento familiar, contribuyendo a un ambiente sano y libre de drogas.

Compartir responsabilidades en la familia ayuda y refuerza la toma de decisiones y las habilidades para afrontar situaciones que se relacionan con el uso de drogas. Sólo mediante la participación y la colaboración de todos sus miembros, se alcanzarán logros y objetivos relevantes.

Es importante que en la familia se impulsen procesos de educación y crecimiento individual y grupal. La formación familiar resulta fundamental por dos razones básicas:

- ❖ Los primeros años de vida de un individuo se consideran decisivos para el desarrollo de la personalidad, la expresión de afectos, el desempeño escolar y laboral. En la familia se aprende la forma de hablar, los valores, las reglas y los hábitos que ayudan a socializar mejor con otras personas.
- ❖ En la familia confluyen una serie de circunstancias, como el espacio, los tiempos de convivencia y las actividades, esenciales para la educación.

Es importante reiterar que el respeto a los derechos individuales y la distribución de responsabilidades, tareas y compromisos concretos hacen posible el buen funcionamiento de la familia, que es

un factor protector para el consumo de drogas. Algunos elementos que se deben considerar son los siguientes:

- ❖ Disponer de tiempos y espacios para convivir en familia.
- ❖ Desarrollar y fortalecer lazos afectivos sólidos entre cónyuges, padres, hermanos e hijos, así como con otros miembros de la familia.
- ❖ Fomentar relaciones de colaboración, apoyo mutuo y confianza.
- ❖ Definir funciones y tareas personales y grupales.
- ❖ Observar la disciplina y las reglas fijadas en el hogar.
- ❖ Incorporar habilidades sociales, como la negociación, la solución de problemas y el afrontamiento del estrés.

## **62. ¿Cómo establecer un equilibrio entre la confianza y la autonomía del hijo adolescente?**

Este equilibrio tiene que ver en gran medida con la forma como has educado a tus hijos. El adolescente se encuentra en una etapa importante de su vida, en la cual analiza su conducta, valores y normas familiares, y revisa cómo le funcionaron cuando tomó decisiones fuera de la casa.

Como padre o madre de familia tienes una idea clara de la conducta de tu hijo, qué tan responsable y maduro es para su edad, así como sus capacidades y defectos, elementos de juicio que te sirven para reconocer a qué riesgos se enfrenta y decidir qué libertades le darás.

Es importante confiar en la educación que le has dado; la juventud es una etapa de oportunidades, así que es fundamental brindarle apoyo cuando se equivoque.

Además de los valores aprendidos en casa, es importante considerar lo siguiente:

- ❖ Establecer normas claras de comportamiento: *No voy a tolerar que se fume en la casa.*

- ❖ Llegar a acuerdos. *Bueno, entonces esperamos que mejores tus calificaciones; recuerda que no aceptaremos menos de ocho.*
- ❖ Fijar los castigos y los premios. *Si bajan tus calificaciones, tendrás libre solamente el domingo, ya que dedicarás el sábado al estudio.*
- ❖ Cumplir tanto con los castigos como con los premios. *Te felicito, podemos considerar que pases tu cumpleaños sólo con tus amigos.*
- ❖ Ser constante, mantener tu postura tratando de ser flexible y comprensivo, pero sin cambiar las reglas por que así le conviene a cualquiera de los dos.
- ❖ Enseñar a tu hijo a examinar varias posibilidades y elegir la que considere más correcta.
- ❖ Instruirlo para que reflexione en las ventajas y las desventajas de sus decisiones.
- ❖ Plantear situaciones, preguntar qué haría y ayudarlo a decidir.

### **63. Si mi hijo quiere aprender a tomar alcohol, ¿es mejor que lo haga en casa?**

**N**o. Si bien es cierto que la edad de inicio de consumo de alcohol ha disminuido, no implica que tu papel sea enseñarlos a beber. Lo mejor es promover la moderación o la abstinencia. A continuación se muestran algunas recomendaciones:

- ❖ El ejemplo. Tus hijos aprenden lo que ven en casa, así que eres el primer modelo a seguir. También recuerda que a tus hijos adolescentes les importa lo que hacen sus hermanos mayores.
- ❖ Expresa lo que piensas sobre el consumo de alcohol y establece normas claras. Si no puedes lograr la abstinencia, procura que el consumo sea moderado; aconséjales que si van a una fiesta no deben beber más de tres copas.
- ❖ Evita que tus hijos se encarguen de realizar actividades relacionadas con el alcohol, como enviarlos a comprar bebidas

alcohólicas, o permitir que a veces sean los cantineros, pues es una oportunidad y una tentación para que beban.

- ❖ No consentas que el alcohol sea una sustancia de fácil acceso para tus hijos: si tienes bebidas en casa es conveniente que éstas se encuentren fuera de su alcance.

Si bien es cierto que en otras culturas o regiones el consumo de alcohol forma parte de la dieta cotidiana, por ejemplo en las costas y en el norte del país, particularmente en nuestra sociedad su consumo se asocia a “momentos especiales” de celebración.

Cuando se habla del consumo moderado de alcohol, es necesario pensar en medidas equivalentes; por ejemplo, al consumir una copa de vino, una “cuba”, un “caballito” de tequila o una cerveza mediana, se toma la misma cantidad de alcohol aun cuando las bebidas no sean del mismo tamaño.

Para aconsejar a tu hijo sobre la bebida:

- ❖ Explica que el consumo de alcohol es ocasional, no cotidiano.
- ❖ Establece los límites para beber con moderación y vigila que se respeten.
- ❖ Muestra que la abstinencia es una decisión adecuada e inteligente.

#### **64. ¿Qué puedo hacer si me entero que mi hijo frecuenta a amistades que consumen drogas?**

La relación con compañeros o amigos que usan drogas o con grupos tolerantes, además de la asistencia a lugares en los que se permiten las sustancias tóxicas son factores de riesgo para el consumo. Sin embargo, no es recomendable que prohíbas dichas amistades, sino brindar a tus hijos apoyos sólidos que les ayuden a enfrentar adecuadamente los riesgos asociados al consumo.

El que tus hijos tengan vecinos, compañeros, amigos y familiares que usen sustancias tóxicas puede contribuir al inicio de consumo si no cuentan con tu apoyo y supervisión, así como el de sus hermanos mayores, amigos cercanos y maestros, que son personas estratégicas para el desarrollo saludable de niños y jóvenes. Si tu hijo frecuenta amistades que consumen drogas, puedes:

- ❖ Hablar con él tranquila, clara y directamente de tu interés y preocupación por el cuidado de su salud.
- ❖ Resaltar los riesgos que enfrenta con estas amistades, y los problemas que pueden presentarse (expulsión de la escuela, dificultades legales, conflictos con las autoridades, entre otros).
- ❖ Evitar regaños, amenazas o prohibiciones inflexibles.

Para fortalecer la resistencia ante la presión y la influencia de los amigos, así como ante la permisividad del consumo en sus ambientes cotidianos (familia, escuela, comunidad, trabajo) puedes:

- ❖ Decirles que los quieres incondicionalmente.
- ❖ Demostrarles afecto con actitudes y palabras.
- ❖ Mantenerse alerta respecto a cambios bruscos de comportamiento que indiquen posible uso de drogas.
- ❖ Desalentar, en la medida de lo posible, que tu hijo frecuente este tipo de amistades.
- ❖ Elogiarlos con frecuencia y reconocer sus logros.
- ❖ Estimular sus proyectos personales.
- ❖ Impulsar su desempeño escolar o laboral, así como el desarrollo de sus habilidades e intereses.
- ❖ Comunicarse eficazmente con ellos (hablando y escuchando).
- ❖ Ser coherente y consistente (que lo que sientas, pienses, digas o hagas sea armónico).
- ❖ Crear situaciones y condiciones adecuadas para lograr la confianza de tus hijos.
- ❖ Ayudarlos a sentirse bien consigo mismos.

- ❖ Establecer reglas y sanciones bien definidas.
- ❖ Conocer a sus amigos y, de ser posible, también a los padres de éstos.
- ❖ Mantenerse al pendiente de los horarios de salida y llegada de tus hijos.
- ❖ Estar al tanto, sin llegar a la rigidez, de los lugares donde se encuentran cuando salen de casa y de sus actividades.
- ❖ Hablar con ellos honesta y abiertamente sobre temas como las drogas, la sexualidad, el manejo de las emociones, la violencia o cualquiera que sea de interés en la familia.
- ❖ Platicar sobre la importancia de pertenecer a un grupo, así como de apoyar a los integrantes que estén en problemas.
- ❖ Establecer en el hogar roles, derechos, deberes, límites, valores y hábitos saludables.
- ❖ Enseñarles a que son responsables de sus actos, así que deben enfrentar sus consecuencias.
- ❖ Fomentar que se integren a otro tipo de grupos libres de drogas y que cuenten con proyectos culturales, deportivos o recreativos.
- ❖ Buscar *redes de apoyo*, definidas y funcionales, en la escuela y en la comunidad.
- ❖ Informarte acerca de las drogas, sus consecuencias, nombres comunes, formas de uso, lugares de distribución, precios, síntomas de consumo, así como de instituciones que, en caso dado, pueden atender eficazmente el problema.

## **65. ¿Qué puedo hacer si me entero que mi hijo usa drogas?**

**E**s muy importante que no te precipites. Si sospechas, tómate el tiempo necesario para pensar acerca de la situación y buscar evidencias, para confirmar o descartar tu temor.

Si tu hijo consume drogas, debes hablar con él de manera tranquila, clara y directa, además de conseguir la ayuda de un especialista, para que juntos puedan:

- ❖ Si el consumo es moderado o esporádico, orientarlo sobre estilos y alternativas de vida saludables,
- ❖ Identificar formas de consumo, señales y daños asociados al uso frecuente de drogas;
- ❖ Llevarlo a la opción de tratamiento más conveniente, para que sea atendido integralmente y supere este problema.

Es esencial contar con los elementos que permitan identificar si el uso de drogas se ha dado en una sola ocasión, se realiza en fiestas, paseos o bajo la influencia de los amigos, o si se presenta los fines de semana o durante la misma.

También es necesario conocer el tipo de sustancias que consume, la forma de uso y las situaciones a las que se puede asociar (ruptura de un noviazgo, conflictos con familiares y/o amigos, problemas escolares, entre otras).

Esta información permitirá conocer la situación a fin de ayudarlo correctamente; no hay que olvidar que el consumo y sus consecuencias varían mucho de una persona a otra.

## **66. ¿Cómo puedo hablar con mis padres sobre las drogas?**

**P**ara garantizar que se establezca un buen diálogo con tus padres respecto al tema de las drogas, es necesario acercarte cuando se encuentren tranquilos; entonces deberás exponer tus dudas de manera clara y, después, si ambos lo precisan, buscar información confiable en libros especializados o consultar con un profesional en la materia.

Cualquier tema puedes abordarlo con tus padres si logras un diálogo de confianza y respeto; los temas considerados tabú, como la sexualidad o las drogas, pueden comentarse sin prejuicios. En muchas ocasiones, corresponde a los jóvenes dar el primer paso para lograr esta comunicación.

Encontrar la forma de hablar con los padres y hermanos mayores sobre estos temas ayuda a tener más elementos para no aceptar el consumo de drogas, además de que la buena comunicación mejora la relación con la familia.

Algunos elementos que pueden impedir la ansiedad causada por los temas que se consideran delicados son:

- ❖ Contar con información seria sobre el tema. El conocimiento permite plantear argumentos convincentes sobre ciertos temas, así como las formas óptimas de resolver o evitar la aparición de problemas relativos al tema.
- ❖ Evitar prejuicios. La calificación de *bueno* o *malo* debe sustituirse por conceptos menos extremos como: “conveniente o inconveniente” o “saludable y nocivo”.
- ❖ Considerar la verdad y la franqueza como valores sociales y familiares indispensables.
- ❖ Evitar situaciones violentas, ya que son obstáculos para llegar a acuerdos.

Al dialogar sobre el tema de las drogas debe existir la posibilidad de que puedas presentar y discutir cualquier inquietud o pregunta.

Una vez que decidas hablar con tus padres respecto a las drogas es necesario considerar los siguientes puntos:

- ❖ Definir el motivo para querer hablar sobre el tema.
- ❖ Qué aspectos de las drogas son los que más te preocupan o deseas hablar.
- ❖ Es importante acordar un tiempo para conservar sobre este tema.
- ❖ En todo momento deben prevalecer la seguridad, la tranquilidad, el respeto, la claridad y el ambiente cordial para la charla.

## **67. ¿Cómo rechazar una invitación de mis amigos a que pruebe drogas?**

**A**nte todo debes mostrar firmeza y comunicar claramente que no estás interesado en probar alguna sustancia nociva para tu salud. Si este rechazo provoca molestia, argumenta que esta decisión no debe afectar la amistad, pues es decisión de cada persona hacer lo que quiere con su cuerpo y su salud.

Las invitaciones a consumir drogas crean una situación complicada. En este caso, debes de hablar con ellos y hacerles saber que el hecho de que no te interese probar las drogas no es por miedo, sino porque el consumo de drogas afecta la salud o pone a quien las usa en situaciones peligrosas o desagradables. Seguramente los amigos insistirán y dirán que por probar una sola vez no pasa nada; ante esto puedes argumentar que el simple hecho de probar es peligroso, ya que la sustancia puede estar adulterada o que tu cuerpo tenga una reacción negativa que dañe tu salud (desmayos, vómitos, intoxicación aguda, alergia).

En el caso de invitaciones a consumir tabaco o alcohol, debes considerar que aun cuando estas drogas sean legales (para mayores de edad), no significa que no dañen la salud; por ello, es mejor que rechaces las invitaciones para consumirlas. Se debe considerar siempre que en relación con las drogas legales, como el alcohol y el tabaco, se suele tener la falsa creencia de que las consumen casi todos los jóvenes.

También es necesario que aclares que los buenos amigos comparten vivencias y gustos comunes positivos y no forzosamente el consumir alguna droga; de esta forma, puedes separar claramente las consecuencias negativas del consumo de drogas y los aspectos que te unen a tus amigos.

## 68. ¿Qué puedo hacer si un amigo o conocido me ofrece drogas?

Rechazarlas. Pero para ello es necesario que la respuesta sea clara y contundente, a fin de impedir que tu amigo insista o que tengas alguna confrontación con él. Un “no, gracias” puede ser suficiente. Si esa persona toma una actitud negativa ante el rechazo, considera que es su problema.

Uno de los *factores de riesgo* más poderosos para que los adolescentes consuman drogas es la presión del grupo de amigos, por lo cual los jóvenes deben saber cómo enfrentar la situación. Las invitaciones a consumir se vuelven más peligrosas debido a la necesidad que el adolescente tiene de sentirse parte de un grupo e identificarse con ellos.

Algunas frases asertivas son una buena opción para enfrentar ofrecimientos: “No quiero”, “no me interesa”, “no”, “no las necesito”.

He aquí algunas técnicas asertivas que puedes utilizar en estos casos:

- ❖ *El disco rayado.* Consiste en repetir cuantas veces sea necesario los argumentos de rechazo, hasta que la otra persona tenga claro que no funcionan sus técnicas de manipulación.
- ❖ *El compromiso viable.* Se refiere a un compromiso conciliador con la única condición de que se respeten los deseos propios, (por ejemplo, “yo no te voy a decir nada sobre el número de cervezas que tomes, así que tú no insistirás en que beba”).
- ❖ *La autorrevelación.* Significa dar razones por las que no deseas consumir drogas (por ejemplo “No voy a beber porque me toca manejar”, “si llego tomado a la casa *me va como en feria* con mis papás”).
- ❖ *El banco de niebla.* Permite hacer frente a las críticas por no consumir drogas con respuestas como: “Es posible que te parezca cobarde que no quiera fumar, pero he decidido no hacerlo”.
- ❖ *La interrogación negativa.* Se refiere a responder ante una crítica con una pregunta como: “¿Y qué tiene de raro que no quiera fumar?”

En nuestro país algunas respuestas asertivas pudieran parecer agresivas y contraproducentes para rechazar las drogas, por lo que es recomendable usar frases que indiquen un claro rechazo al consumo de drogas: “No, esas cosas te joden el cerebro”; “No me laten, luego te sientes muy mal”, “Qué crees, juré y no quiero que la virgencita me castigue”.

### **69. ¿Por qué mis padres me prohíben consumir alcohol y tabaco, cuando ellos lo hacen?**

**A**lgunos adultos incurren en conductas contradictorias que en ocasiones se deben a la desinformación o manera de relacionarse con otras personas. Sin embargo, la prohibición puede deberse a que identifican las múltiples enfermedades que causan este tipo de drogas y saben de la dificultad que implica abandonarlas, así que no desean que tú y tus hermanos dañen su salud como lo han hecho ellos.

En nuestra cultura hay acontecimientos sociales donde el alcohol y el tabaco forman parte importante, lo cual favorece que en la familia y la comunidad su consumo sea aceptado, a tal grado que dichas drogas se consideran de uso común, incluso desde edades tempranas.

Por fortuna, en la actualidad se cuenta con mayor información acerca de los daños que causan en la salud tanto el alcohol como el tabaco. La responsabilidad de tus papás es que, aunque ellos lo consuman, te informen respecto a dichos daños, así como de lo difícil que es dejar el tabaquismo o rehabilitarse de un problema de alcoholismo.

Es importante que aunque uno o tus dos padres fumen o beban, se establezcan reglas precisas respecto a la posibilidad de que tú y tus hermanos consuman estas sustancias; por ejemplo: si en casa se va a organizar una reunión donde se servirán bebidas alcohólicas y algunos invitados fuman, tus papás deben, en todo

caso, permitirte beber sólo moderadamente, si estás en edad de hacerlo, y hacer hincapié en que el tabaco no se puede consumir moderadamente, ya que la nicotina es muy adictiva, reiterándote, asimismo, que ambas drogas provocan enfermedades a corto y largo plazos, además de problemas individuales, familiares y sociales.

## **70. ¿Qué puedo hacer para que mi madre o padre deje de fumar y/o beber alcohol?**

Con una comunicación asertiva puedes platicar con él o ella e informarle sobre los riesgos y daños asociados al uso de estas drogas, así como presentarle diferentes opciones para ser tratado con el propósito de que juntos puedan superar el problema.

Investigaciones indican que la existencia de un integrante de la familia que consume tabaco, alcohol u otras sustancias tóxicas genera una serie de *factores de riesgo* para que los otros miembros, sobre todo los más jóvenes, también las consuman, tales como: la aceptación del consumo en el hogar, la disponibilidad de sustancias, las opiniones favorables o imparciales hacia las drogas y la creencia de que no existe riesgo al consumirlas.

Debes informarte para saber cómo actuar y de qué manera puedes ayudar a tu padre o madre. Algunas acciones que puedes hacer son:

- ❖ Motivar a otros familiares o amigos a que colaboren en la atención del consumidor.
- ❖ Reflexionar sobre la forma en que actúa la familia, sus conflictos, sentimientos, aspiraciones, carencias.
- ❖ Analizar las situaciones y los elementos de riesgo que se asocian frecuentemente al consumo de drogas.
- ❖ Buscar el apoyo de un profesional o una institución especializada en adicciones.

- ❖ Señalar las ventajas que tiene para la familia el hecho de que tu padre o tu madre deje de consumir alcohol, tabaco u otras drogas.
- ❖ Recaltar el interés que tienes para que superen sus problemas y demostrarles cariño.
- ❖ Manifestarles que cuentan con tu apoyo en todo lo que hagan para recuperar su salud.
- ❖ Identificar las alternativas de tratamiento de acuerdo con las necesidades, características y posibilidades del caso.
- ❖ Asistir al tratamiento que seleccionen ambos o alguno de tus padres con problemas de alcoholismo o tabaquismo.
- ❖ Destacar los logros que se tengan en el proceso: desde la aceptación del problema, hasta la reducción del consumo y la abstinencia.
- ❖ Apoyar los hábitos, estilos de vida y ambientes saludables.

## **71. ¿Conviene hablar de drogas con un niño preescolar?**

**S**í. Ya que investigaciones recientes muestran que está disminuyendo la edad de inicio en el consumo de drogas; además, se consiguen cada vez con mayor facilidad, lo que aumenta las posibilidades de que un menor entre en contacto con ellas. La influencia de la televisión, la internet, el cine y las revistas, entre otros, actúan negativamente en la percepción del daño que provocan las drogas (generalmente se minimiza), por lo que hablar acerca de las drogas con información verídica, de acuerdo con la edad del menor, es un *factor protector*.

En la vida diaria es frecuente encontrar contradicciones y “dobles mensajes” entre lo que se hace o se dice, que pueden confundir, sobre todo a los pequeños. Por ejemplo, en cuanto al tema de las drogas, como el alcohol y el tabaco, se suele decir que son peligrosas, que causan diversos tipos de daños, sin embargo, se promueven insistentemente en los medios masivos de difusión, en las canciones y, algunas veces, dentro de la familia.

Los menores cuentan generalmente con información informal, parcial y manipulada acerca de las drogas, por lo cual es indispensable que los adultos o encargados de educarlos platiquen con ellos desde temprana edad. Hay que considerar que a los niños pequeños les gusta hablar de sus “importantes experiencias o dudas”, y cuando se les escucha con interés aumenta su seguridad y favorece su autoestima. Por tanto, procurar conversaciones francas y frecuentes influirán para que los menores tomen buenas decisiones.

Si desde pequeños se establece el diálogo, se fomentará la confianza que siempre debe existir entre padres e hijos. Cabe mencionar, que en investigaciones médicas, así como en información de las organizaciones de salud pública, se indica que cuando los pequeños necesitan información, generalmente acuden primero a sus padres. En cambio, durante la adolescencia suelen acudir más a sus amigos y otros medios de difusión.

Por tal razón, es durante la infancia de los hijos cuando los padres tienen las mejores oportunidades de hablar antes de que otras personas influyan en su forma de pensar y los confundan con información errónea o que carece de los valores que desean inculcarles. Desde esta etapa de la vida se debe aprovechar para conversar sobre temas difíciles, como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, del sexo, el SIDA y la violencia.

## **72. ¿Cómo identificar cuando una persona consume drogas?**

**E**s importante saber que las personas cambian. Pero en el caso de los jóvenes y adolescentes es fundamental averiguar si los cambios de personalidad son parte del crecimiento o el resultado del inicio del consumo de drogas; para ello es necesario conocer a la persona.

Los usuarios de drogas van cambiando sus prioridades; el trabajo, los amigos y los intereses son reemplazados por el consumo de drogas. En ese sentido, es necesario mantenerse alerta ante cambios tales como:

- ❖ *Desinterés y descuido en las actividades cotidianas.* Se manifiesta a través de depresión o enojo; en cualquier caso, debe resolverse el problema que provoca esta conducta. Observa si se deterioran las relaciones familiares, el desempeño escolar o laboral.
- ❖ *Cambios en la rutina.* Las personas normalmente tienden a establecer rutinas para levantarse, asistir a la escuela o al trabajo, visitar amigos, dormir, comer, etcétera. Con respecto a los usuarios de drogas, éstos suelen presentar cambios abruptos en sus hábitos, ya que se incorporan a otros círculos sociales, donde pueden consumir o conseguir las drogas. Las actividades relacionadas con la droga sustituyen a las que se realizaban regularmente, por lo que las rutinas tienden a cambiar.
- ❖ *Inicio del uso de instrumentos relacionados con el consumo.* Los consumidores suelen dejar señales de que consumen drogas, lícitas o ilícitas: pipas, jeringas, colillas de cigarros, polvos o pastillas que parezcan drogas.
- ❖ *Síntomas de intoxicación.* La mayoría de las veces existen evidencias de intoxicación en los consumidores (mirada pérdida, dificultad para caminar, hablar incoherencias, entre otras).
- ❖ *Aislamiento o euforia.* Los consumidores de drogas pueden sentir deseos de estar solos y aislarse; es posible que estén deprimidos y su comportamiento resulte “normal”, incluso durante un par de semanas. Pero si este cambio es repentino, debes considerarlo como un indicio de consumo de drogas, por ejemplo: la persona era muy sociable y ahora se encierra completamente; o por el contrario, cuando un individuo se muestra más alegre o activo de lo acostumbrado.
- ❖ *Alucinaciones.* Puedes notar cuando el usuario tiene alucinaciones auditivas o visuales: escucha voces o ve animales y personas. Es indispensable saber las causas.

### 73. ¿Difundir los efectos de las drogas ayuda a prevenir su uso?

Sí, pero no es suficiente para evitar el consumo, aunque en ocasiones contribuye a retardarlo.

Algunas veces, conocer los efectos que las drogas producen en el organismo puede originar o incrementar la curiosidad y el deseo de experimentar con ellas, para comprobar lo que se dice al respecto, por ejemplo: Si realmente provocan sensaciones placenteras, qué consecuencias negativas acarrea darles tan sólo unas “probadas”. Algunos aspectos importantes para determinar si una persona decide experimentar con drogas son la información que se proporciona, los motivos por los que se informa, el lugar y las circunstancias.

Por ejemplo, es más probable que un adolescente que se encuentra en un lugar solitario con sus amigos fume marihuana, sobre todo si le dicen que no pasa nada y que, por el contrario, con ella se olvidará de sus problemas y sentirá mucha tranquilidad. La decisión de experimentar con drogas puede cambiar si cuenta con información veraz sobre el tema, por ejemplo que el consumo de marihuana causa torpeza y lentitud en los reflejos, además altera la capacidad de juicio.

Actualmente, los especialistas en prevención de adicciones sugieren que más que informar a los niños y adolescentes sobre los efectos de las drogas, es necesario que identifiquen los riesgos individuales, familiares y escolares que se relacionan con el uso y abuso de sustancias, así como los *factores de protección*, que deben reforzarse a fin de evitar el inicio del consumo.

En especial, es indispensable enseñar y fortalecer las habilidades sociales por ejemplo: que un adolescente aprenda a decir que “no” cuando el grupo de amigos le ofrezca drogas, sin que ello le cause malestar, pena, compromiso o lo haga menospreciarse.

## 74. ¿Cómo tratar a una persona cercana que consume drogas?

Con normalidad. Básicamente el acercamiento con una persona que consume drogas no debe ser distinto al que tienes con los demás. Sin embargo, hay que estar bien informado para saber cómo ayudar al consumidor, de acuerdo con la gravedad de su adicción.

La persona puede ser desde un adolescente que comienza a experimentar con marihuana, y que lo considere una actividad divertida, hasta alguien que consume marihuana desde joven y sufre trastornos de personalidad graves.

Cuando sabes que una persona cercana consume alguna droga, se recomienda averiguar lo siguiente:

- ❖ La droga que está consumiendo, pues hay varias y cada una provoca diferentes daños y formas de dependencia. Por esta razón, debes informarte adecuadamente para saber cómo actuar.
- ❖ La frecuencia de consumo.

El trato que debes dar a cada persona, según su caso, será diferente y, aunque siempre deberás demostrar tu apoyo e interés por ayudarlo, tendrás que expresar tu desacuerdo por esta conducta proporcionando razones lógicas.

- ❖ Si comienza a experimentar con la droga, es muy probable que no conozca o no quiera saber los posibles riesgos que va a enfrentar si continúa usándola. En este caso, trata de conocer la manera como utiliza la droga y expresa tu punto de vista, pero sin imponerte ni comportarte autoritariamente, con la finalidad de mantener abierta la posibilidad de comunicación. Por otra parte, durante la conversación, destaca sus logros y cualidades.

- ❖ Si el caso es el de un consumidor que tiene tiempo usando drogas, pero aún no cree tener un problema, trata de hacerle ver las actividades que ha dejado de hacer por consumirlas y otras repercusiones que estén afectando su vida. Asegúrate de que se informe de los daños físicos y psicológicos que provoca su adicción.
- ❖ Cuando se trate de un consumidor problemático, que sabe que no puede controlarse, ofrece tu apoyo para encontrar una atención profesional apropiada.

## **75. ¿Por qué es importante utilizar adecuadamente el tiempo libre?**

Por dos razones:

- ❖ Porque el tiempo libre y los lugares donde vive se han convertido en el principal escenario de consumo de drogas.
- ❖ Porque un adecuado empleo del tiempo ayuda a mantener alejada la drogadicción.

Es indispensable aceptar actividades recreativas como el cine o los deportes y rechazar opciones como la visita al *antro* o las fiestas *rave*. Las alternativas de diversión sanas pueden ser muchas, sólo falta decidirse por ellas.

Aprovechar la diversidad de opciones, disfrutar el tiempo libre y considerar los espacios donde se vive para aprender habilidades que impidan el consumo son alternativas preventivas importantes. Por ejemplo, un espacio adecuado puede ser el deportivo de la colonia, aunque asegurar que ahí no se consuman o vendan drogas.

Dentro de las opciones de uso de tiempo libre para prevenir se encuentran:

- ❖ Durante la mañana o la tarde: la formación de un grupo de teatro, la integración de grupos musicales, danza, etcétera.

- ❖ De noche. Fomento de actividades culturales y deportivas: teatro, lugares de baile, la disco, siempre y cuando se vaya con toda la intención de divertirse sanamente.

En algunos sitios de esparcimiento se acostumbra el consumo, sobre todo de alcohol y tabaco; si se llegan a probar estas sustancias deben cuidarse de no caer en abusos.

Hay otros lugares que son un riesgo, aunque no lo parecen, como aquéllos donde se celebran fiestas *rave* vespertinas y que promocionan en algunas escuelas secundarias. En estas “fiestas” se acostumbra ingerir “tachas” que al ser combinadas con supuestos “jugos energéticos” provocan efectos estimulantes.

Las distintas actividades que eligen los jóvenes para ocupar su tiempo libre son producto del aprendizaje, y la moda, por lo tanto es factible educarlos para que opten por un sano esparcimiento.

Es importante estimular la planeación del tiempo libre sin drogas, y cambiar la idea de que la diversión sólo es posible a través del consumo de éstas.

## **76. Si un adolescente no fuma, no toma alcohol ni consume drogas, ¿estará en desventaja para relacionarse con personas de su edad?**

No, un joven que no consume ninguna droga demuestra su capacidad de resistencia y pone en práctica sus habilidades de convivencia, recursos protectores, alternativas saludables y fuentes de apoyo, para afrontar exitosamente sus problemas cotidianos. No usar sustancias refleja la buena combinación de aspectos de orden personal, familiar, comunitario y social que protegen al individuo del uso de drogas; entre éstos se encuentran:

- ❖ Control adecuado del estrés y las situaciones difíciles.
- ❖ Manejo hábil de la frustración, impulsos y conflictos con otras personas.

- ❖ Capacidad para planear y anticipar las consecuencias de las decisiones.
- ❖ Expresión positiva de los afectos y las emociones.
- ❖ Respeto de la autoridad.
- ❖ Búsqueda de metas y proyectos de vida familiares, escolares y sociales.
- ❖ Participación en actividades y asistencia a lugares libres de drogas.

Asimismo, se puede afirmar que el niño o el joven que es resistente a las drogas y a los riesgos asociados se caracteriza por:

- ❖ Ser eficaz en el desempeño de sus actividades.
- ❖ Tener altas expectativas sobre sus logros, proyectos claros y una actitud positiva ante la vida.
- ❖ Contar con autoestima y autocontrol adecuados.
- ❖ Demostrar sentido del humor.
- ❖ Poseer habilidades de pensamiento crítico y de solución de problemas.
- ❖ Ser autodisciplinado, respetar las normas y mostrar hábitos saludables.

### **77. ¿Por qué en lugares de convivencia se ha vuelto costumbre el consumo de tabaco, alcohol y, en ocasiones, de otras drogas?**

Porque para algunas personas la convivencia sólo puede darse a través de estímulos externos. Es una realidad que el alcohol y el tabaco, por ser drogas aceptadas socialmente, han estado siempre en los lugares de convivencia.

En ocasiones, la convivencia para ciertos individuos radica sólo en querer imitar a los demás, lo que lleva a experimentar con sustancias tóxicas, porque creen que así tienen más posibilidades de relacionarse. Sin embargo, quienes llevan a cabo esta conducta

no consideran que se trata de estados de ánimo temporales, y que el uso continuo de drogas los llevará a la pérdida de reflejos físicos o incluso a la inconciencia.

Por lo general, a la hora de integrarse en grupos de amigos se busca similitud en algunos aspectos importantes, a fin de compartir gustos, aficiones e intereses. Sin embargo, algunos individuos tratan de influir para que todo el grupo se comporte de modo idéntico, lo que se conoce como “presión de grupo”. Neutralizar los efectos negativos que ocasiona esta presión es una tarea ardua. Si no se maneja asertivamente, la presión de los amigos podría ser uno de los principales factores de inicio en el consumo de drogas.

Tanto hombres como mujeres, cuando asisten a lugares de convivencia, buscan ser aceptados, situación que lleva a adoptar conductas ajenas a sus valores. Otro factor que influye es la cantidad de anuncios publicitarios que en todo momento promocionan el uso de alcohol y tabaco: prevalece la asociación ficticia de imágenes de hombres o mujeres muy atractivos, y en los que el que fuma o bebe tiene una vida de éxito llena de riqueza material.

Al respecto, es necesario reflexionar sobre el hecho de que bailar, escuchar música y platicar con otras personas es una experiencia muy agradable, sin necesidad de experimentar con sustancias que quizás estén adulteradas, pues, de acuerdo con investigaciones, es frecuente que el alcohol incluya algunos componentes no autorizados.

## **78. ¿Qué programas de prevención ofrece Centros de Integración Juvenil?**

Los programas de prevención de CIJ se dividen en acciones de información, orientación y capacitación, dirigidas a niños, jóvenes y adultos. También incluyen las de tratamiento y rehabilitación. Tienen como objetivo sensibilizar a la población

acerca de las adicciones, sus daños y formas de prevención, y consisten en:

- ❖ Información y sensibilización a través de los medios masivos.
- ❖ Sesiones de información, cursos y talleres de orientación y capacitación a diversos grupos de población.
- ❖ Acciones de movilización social, como eventos, foros y organización de grupos de voluntarios.
- ❖ Campañas para que disminuya la disponibilidad de drogas.
- ❖ Coordinación con diversas instituciones (educativas, salud, gobierno).
- ❖ Promoción para el desarrollo de una cultura de salud en las comunidades.

Asimismo, como se ha mencionado anteriormente, existen grupos de personas que pueden estar en alto riesgo o ser vulnerables al consumo de drogas, por lo que CIJ lleva a cabo acciones particulares para estos grupos:

- ❖ Detección oportuna y *derivación* de casos.
- ❖ Intervenciones específicas con grupos de muy alto riesgo.
- ❖ *Seguimiento* en el tiempo.
- ❖ Capacitación al equipo de salud.
- ❖ Consejo breve.

Por otra parte, el programa de CIJ incluye acciones de tratamiento para lograr interrumpir el consumo, reducir los daños y los riesgos; asimismo, acciones de rehabilitación, que incluyen:

- ❖ *Desintoxicación* y manejo del *síndrome de abstinencia*.
- ❖ Manejo de la dependencia química.
- ❖ Manejo de la situación familiar.
- ❖ Prevención de *recaídas*.
- ❖ Tratamiento de la *comorbilidad* física y psiquiátrica asociada.

- ❖ *Reinserción* laboral.
- ❖ *Reinserción* social.
- ❖ Identificación y uso de *redes de apoyo*.
- ❖ Empleo y administración del tiempo libre.
- ❖ Escolarización.

# CAPÍTULO V

## CÓMO ATENDER EL PROBLEMA DE CONSUMO DE DROGAS





## CÓMO ATENDER EL PROBLEMA DE CONSUMO DE DROGAS

### **79. ¿Se puede motivar a un usuario de drogas para que acuda a tratamiento?**

**S**í. Aunque es indispensable que esta persona adicta, o que abusa de las drogas, tenga un mínimo deseo de salir de su problema, pues de lo contrario, serán pocas las posibilidades de recuperación. Además, se debe tener en cuenta que el apoyo de familiares y amigos es de gran utilidad para iniciar el tratamiento.

Se ha visto que algunas personas pueden salir por sí mismas de un problema de consumo de drogas gracias a una fuerte motivación o a la influencia de otros; sin embargo, no ocurre así con la mayoría, por lo que necesitan de ayuda especializada para superar su adicción.

Los adictos tienen diferentes grados de motivación para asistir al tratamiento; esto depende del deseo de cambiar, lo cual no es fácil que se presente, considerando que el consumo de sustancias trae consigo experiencias placenteras o, en su caso, necesidad de usarlas para evitar efectos desagradables.

La motivación, a veces, no existe porque la persona rechaza que tiene un problema que necesita tratamiento; este proceso se llama negación. En otros casos, el usuario de drogas puede identificar su problema, sin tener la intención de cambiar. En ambas circunstancias, las personas pueden asistir a un tratamiento presionadas por familiares, amigos, compañeros de trabajo o patrones, pero no convencidas de su necesidad. Por ello, muchas veces estos sujetos abandonan el tratamiento rápidamente, aunque siempre es útil insistir, ya que algunos logran “engancharse” para continuar y ayudarse a salir adelante.

Otras personas se encuentran más motivadas, reconocen que tienen un problema con las drogas, pese a que no han hecho nada para dejar de consumir. Para este tipo de pacientes el consejo pue-

de ser muy útil, siempre y cuando no se les critique o presione para que asistan al tratamiento. Vale la pena buscar la ayuda de profesionales en adicciones, con la finalidad de que entiendan la importancia de dejar de consumir. En ocasiones, con una breve consulta se pueden reconocer los beneficios del tratamiento o del cambio en la forma como se usan las drogas o el alcohol.

Otras personas han hecho intentos sin conseguir interrumpir el consumo. Algunas en grupos de ayuda mutua; con profesionales, por medio de medicamentos o han “jurado”; sin embargo, tarde o temprano vuelven a consumir. Al igual que en los casos anteriores, son de utilidad los consejos de la familia, los amigos o los maestros. De todas formas se considera que estas personas se están preparando para, en cualquier momento, tomar la decisión de entrar a un tratamiento, por lo que en ellos, más que en nadie, las recomendaciones, el apoyo y los consejos de otros resultan muy importantes.

Otro grupo de personas ha permanecido largos periodos sin consumir alcohol o drogas con la intención de continuar; aunque hayan recaído, se mantienen más firmes en su deseo de no consumir. En ellos la motivación es mayor, por lo que la ayuda y consejos externos siempre facilitan de nuevo el tratamiento.

En el nivel más avanzado se ubican los individuos que han estado años sin beber o drogarse y que han encontrado un estilo de vida completamente diferente que les permite vivir sin alcohol o drogas. Ellos tienen una gran motivación para continuar así y ayudar a otras personas en su recuperación, por lo que participan en acciones comunitarias para la prevención del uso de drogas, a través de consejos a quienes necesitan tratamiento.

Llegar a este punto puede tardar años, con un trabajo intenso de tratamiento. Sin embargo, los estados o niveles de motivación no son permanentes, por lo que una persona que ha alcanzado una situación superior puede bajar a una inferior después de recaer, pero luego subir a otra más avanzada y permanecer un largo tiempo en abstinencia.

En general, siempre hay una persona en quien el consumidor puede confiar, que le merece respeto; puede tratarse de un familiar, un amigo cercano, un médico, un maestro o un sacerdote. Por esto, es muy importante recurrir a la persona indicada, que tenga mayor influencia en el individuo con una adicción y favorecer el inicio de un tratamiento.

## **80. ¿Qué hacer para llevar a cabo un tratamiento?**

El primer paso para llevar a cabo un tratamiento es aceptarlo. Desafortunadamente y a diferencia de otras enfermedades, muchas personas con un trastorno por consumo de sustancias, al no reconocer su problemática creen que no es necesario recibir tratamiento. Por tanto el primer paso en estas personas es que reconozcan la necesidad de recibir ayuda.

En la mayor parte de las localidades del país existen alternativas para tratar los problemas relacionados al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, tanto públicas como privadas.

En cada estado la Secretaría de Salud dispone de un Consejo Estatal contra las Adicciones, el cual cuenta con un directorio de los servicios existentes en el estado; Centros de Integración Juvenil, A.C. también dispone de 110 Unidades Operativas para la atención de estos problemas en todo el país.

## **81. ¿El tratamiento de las adicciones es igual en hombres y mujeres?**

Debido a la forma en que las adicciones se presentan, sus causas y consecuencias, la manera en la que se deben abordar en los hombres y las mujeres son diferentes.

Aunque las técnicas de tratamiento son básicamente las mismas, difieren algunas necesidades específicas de hombres

y mujeres. Hoy la mayor parte de las organizaciones que dan servicios de tratamiento diseñan sus programas según estas necesidades; por ejemplo, las mujeres con problemas relacionados con el alcohol, a menudo tienen una historia de abuso sexual en diferentes momentos de su vida. Igualmente las esposas de alcohólicos son con frecuencia víctimas de maltrato físico y verbal. Por lo anterior en muchas ocasiones los pacientes se sienten mejor cuando el tratamiento lo brinda alguien de su mismo sexo. Por ello, los servicios deben contar con terapeutas hombres y mujeres o, en su caso, enviar a las personas a organizaciones que dispongan de esta forma de tratamiento.

Se sabe también que muchos hombres que padecen problemas relacionados al consumo de sustancias tienen dificultades sexuales como impotencia o eyaculación precoz. Para ellos puede resultar más cómodo su tratamiento con un terapeuta varón que con una mujer. Igualmente las disfunciones sexuales de la mujer con una adicción pueden ser más libremente expresadas en grupo de mujeres o con una terapeuta

Es importante considerar que las causas por las que los hombres y las mujeres usan alcohol y drogas no son las mismas. Por ejemplo, se sabe que las mujeres asocian frecuentemente el uso de sustancias con problemas emocionales como depresión, y que cuando consumen alcohol lo hacen a solas, a diferencia de los hombres quienes beben o se drogan con un grupo de amigos o conocidos en situaciones grupales y de convivencia. Bajo estas circunstancias es más fácil que una persona sienta que sus problemas son similares a los de un grupo que comparte con ella experiencias también parecidas.

En otros casos, se pueden compartir elementos de un mismo tratamiento, pero es muy útil separar a los hombres de las mujeres para hablar de temas que causan incomodidad para uno u otro sexo en presencia de los otros. Por ejemplo, se puede iniciar un grupo de terapia con hombres golpeadores y, una vez que se ha avanzado, comenzar una forma mixta de tratamiento.

Los lugares donde se solicita tratamiento también varían para el caso de los hombres y las mujeres. Los primeros prefieren asistir a grupos de ayuda mutua, hospitales psiquiátricos o centros especializados, las mujeres acuden un poco más frecuentemente a centros de salud o comunitarios.

Otras necesidades especiales de las mujeres se relacionan con los horarios para recibir tratamiento, los cuales deben ser compatibles con el cuidado de sus hijos. Cuando se trata de hijos pequeños, en el mejor de los casos se debe contar con el apoyo de una red, o sea de una institución, organización o personas que otorguen servicios de guardería para los niños cuyas madres se encuentran en tratamiento.

Quienes buscan ayuda para su problema de adicciones, siempre deben tomar en cuenta la posibilidad de ser tratados por un terapeuta de su propio sexo, si es que de esa manera se sienten con mayor confianza. En ese caso deben solicitarlo, para que en lo posible el tratamiento se ajuste a sus necesidades.

## **82. ¿El tratamiento en adicciones se lleva a cabo en la misma forma en los adolescentes que en los adultos?**

**N**o. Aun cuando el tratamiento puede ser parecido, en las personas jóvenes existen variantes, ya que son diferentes las causas del consumo de drogas, al igual que los daños en la salud. Desde el punto de vista físico, los efectos de las drogas y el alcohol en los jóvenes son más severos que en los adultos que no tienen problemas de otro tipo en el organismo. Las drogas también puede alterar la forma como los adolescentes establecen relaciones con otros, creando pautas de interacción inadecuadas. Cuando se presentan a tratamiento, los adolescentes ha sufrido ya una gran cantidad de efectos en un tiempo muy corto, además en los adultos el uso de drogas y alcohol tiene menos impacto en el aspecto individual.

Por otra parte, los intereses, creencias y los valores no son los mismos, por lo que el tratamiento se debe adecuar a su situación, pensando en ellos como personas cuyo desarrollo aún no ha terminado. El lenguaje que se utiliza varía en los grupos de diferentes edades, por tanto es recomendable, sobre todo si se piensa en los tratamientos grupales, que éstos sean otorgados separando a las personas de acuerdo con su edad.

El tratamiento debe considerar los daños inmediatos, debido a que los adolescentes tienen una forma, completamente diferente a la de los adultos, de visualizar el efecto del uso de drogas a futuro.

En oposición con lo que ocurre cuando se tratan adultos, en los adolescentes se debe considerar la situación de la persona en la escuela, su grupo de amigos y en la familia. En tanto, en los adultos, el impacto en la esfera laboral producido por el consumo de drogas puede ser uno de los indicadores más importantes.

Asimismo, la utilización del tiempo libre cambia, ya que los jóvenes dedican más tiempo a las actividades físicas y a las relaciones con los pares.

Cuando está indicado el internamiento, debe ser efectuado en un medio apropiado en donde los jóvenes convivan con otros de acuerdo a su edad y sexo. Si se piensa utilizar un tratamiento diseñado originalmente para adultos, debe ser adecuado a las características de los adolescentes y debe hacer lo posible por involucrar en el tratamiento a la familia, ya que de otra forma las posibilidades de éxito son menores.

El tratamiento de los jóvenes incluye la terapia de grupo y familiar; el desarrollo de actividades para la utilización del tiempo libre; la supervisión en tareas en la escuela; la orientación vocacional; la escolarización, y el entrenamiento para conseguir un empleo. Todo tratamiento debe incluir el manejo de situaciones relacionadas con la prevención de enfermedades de transmisión sexual y del embarazo precoz.

### 83. ¿Cómo es el tratamiento para las personas adictas?

Depende de la droga o drogas de uso, de lo avanzado del problema y de las complicaciones tanto médicas como psiquiátricas que existan. Generalmente, el tratamiento es más difícil cuando ha pasado mucho tiempo desde que el paciente comenzó el consumo, así como si ha usado varias drogas y no acepta tratarse.

Se inicia con un buen diagnóstico, es decir, el conocimiento de la historia de la adicción y del estado actual de la persona, las causas y la situación en la que inició el consumo, así como las alteraciones que las drogas han producido a lo largo del tiempo, y lo que el paciente espera del tratamiento.

Este tratamiento puede llevarse a cabo en forma externa con la participación del paciente durante algunas horas del día, o en lugares donde el sujeto está internado por un tiempo más o menos prolongado. Esto no sólo depende de la voluntad de la persona, sino de la gravedad del caso, por lo que es importante la opinión de los especialistas en cuanto a la necesidad de permanecer en internamiento o en consulta externa.

Todos los tratamientos de internamiento deben ser voluntarios, a excepción de los casos donde exista una situación que ponga en peligro la vida del paciente o la de otros. La familia y el adicto deben investigar sobre los establecimientos privados, públicos y de asistencia social, así como sobre las características del tratamiento, la duración y los costos. Hay teléfonos de información a través de los cuales se puede entrar en contacto con esas organizaciones. La duración del tratamiento es variable; algunas terapias psicológicas son de 12 o 16 consultas, mientras que otras se prolongan por meses o años.

El precio del tratamiento varía desde los muy económicos hasta los muy costosos, estos últimos son privados. Aunque algunos adictos reciben una sola clase de tratamiento, la mayoría necesita más de una a la vez; por ejemplo, si se tienen graves problemas familiares, de salud y psicológicos, una sola persona podría tra-

tarse con terapia familiar, apoyada por medio de medicamentos y terapias psicológicas, todo al mismo tiempo.

Algunos de los tipos de tratamiento son:

- ❖ **Tratamientos psicológicos.** Tratan de modificar la conducta por medio del uso de técnicas especiales impartidas por un profesional entrenado y con experiencia, por lo general un psicólogo.
- ❖ **Tratamientos basados en la fe.** Se fundamentan en la creencia de un poder o ser superior, en quien se deposita la posibilidad de ayudar para que el paciente logre la abstinencia, por ejemplo, las personas que “juran”.
- ❖ **Grupos de ayuda mutua.** Son grupos de personas que comparten el mismo problema; se reúnen para entender su problemática, apoyarse mutuamente, tratar de generar un cambio y mantenerse sin consumir drogas.
- ❖ **Medicamentos.** Hoy en día se dispone de una variedad de medicamentos para tratar las adicciones o sus consecuencias médicas y psiquiátricas. Siempre deben llevarse a cabo por un médico.
- ❖ **Tratamientos sustitutivos.** Especialmente en la adicción a la heroína y a la nicotina, algunas personas necesitan recibir sustancias similares a las que consumían, pero sin sus riesgos. También deben llevarse a cabo bajo supervisión médica.

#### **84. ¿Es necesario el internamiento para una persona que está en tratamiento?**

**E**n ocasiones, sí. A veces el internamiento de las personas que padecen un problema de abuso o adicción permite alejarlas temporalmente del ambiente donde se ha desarrollado su adicción.

El internamiento se plantea cuando el paciente no puede controlar el uso de sustancias, así como cuando se presenta una situación que pone en peligro su salud o integridad física y/o mental, o la de otras personas. Sólo una tercera parte de los adic-

tos necesitan tratarse en internamiento, el resto puede acudir a la consulta externa, siempre y cuando cumpla apropiadamente con el tratamiento.

Ni el internamiento ni las demás formas de tratamiento garantizan el éxito de una terapia. Con mucha frecuencia, desafortunadamente, la familia considera que la única manera de controlar la conducta del paciente es internándolo para que entienda su problema y cambie. Obviamente este sistema no opera así, ya que no todos los adictos necesitan internarse; tampoco el entendimiento de la adicción es el objetivo del internamiento, sobre todo, este tipo de tratamiento no debe ser considerado como un castigo o una forma de separar “a la manzana podrida”, pues la intención del internamiento es dar a la persona aquello que no puede obtener de su medio familiar o en su comunidad, y así facilitar su recuperación.

La duración del internamiento es variable; en México, por lo general, va de uno a tres meses y rara vez supera los seis; en países como Estados Unidos de América en algunas comunidades terapéuticas sus programas son de cinco o más años de duración.

El internamiento debe llevarse a cabo de común acuerdo entre el paciente, la familia y los terapeutas; para la selección del lugar, deberán considerarse aspectos como el respeto a los derechos humanos, que cuenten con servicios médicos y la economía, entre otros.

### **85. ¿Cómo puedo ayudar para que un amigo o familiar que se droga acuda a tratamiento?**

**D**e diferentes formas, aunque hay algunos principios básicos que, en todo caso, deben considerarse para favorecer una ayuda efectiva.

Se debe recordar que el tema de las adicciones aún representa una situación socialmente rechazada, por lo que, generalmente,

la mayor parte de los usuarios de drogas sólo comparte sus experiencias con otros consumidores, además que, cuando se trata de drogas ilegales, se oculta el consumo. Sin embargo, cuando éste se hace evidente, ya sea en la escuela, en la familia o en otras circunstancias, vale la pena aprovechar el momento para ofrecer al consumidor alternativas de ayuda.

A veces el simple acto de escuchar ayuda mucho a aliviar sentimientos y emociones que el adicto no ha podido expresar. Cuando alguien comenta su problema es porque necesita que se le escuche, por lo que se debe actuar con respeto y atención.

A continuación se brindan algunas sugerencias útiles para que puedas ayudar efectivamente a que una persona acuda a tratamiento, siempre haciéndole ver que no estás de acuerdo con su conducta, pero que si lo desea, estás dispuesto a apoyarlo:

- ❖ *No confrontar.* Esto significa no discutir ni enfrentar directamente al paciente con su problemática, tampoco criticarlo o censurarlo acerca de su consumo, ya que esta actitud puede causar que el adicto aumente su resistencia a asistir al tratamiento. Si realmente deseas ayudar le debes presentar alternativas para el tratamiento.
- ❖ *No hacerlo sentir culpable.* En ocasiones los amigos o familiares hacen parecer que todos los problemas de la familia, del salón de clases o del trabajo se deben a una persona adicta. Analiza razonablemente la situación del consumidor, pues culparlo de todo sólo puede aumentar su resistencia al tratamiento.
- ❖ *No permitir que el consumo continúe, ni solapar conductas de consumo.* Por ejemplo, dar dinero a sabiendas de que la persona lo empleará para comprar sustancias. Tampoco pretender que no ocurre nada, que el problema es pasajero o que la persona dejará de usar drogas tarde o temprano.
- ❖ *No agredir.* La adicción o el uso de drogas hace a la familia reaccionar de diferentes formas, una de ellas es la agresión

como efecto del enojo o la frustración ante el problema. La agresión puede ser de palabra, por medio de insultos y amenazas, o física. En casos extremos, se sabe de familias que han llegado a sujetar o amarrar al adicto durante varios días con la finalidad de impedir que continúe el consumo. En uno y otro casos, estas conductas van en contra de los derechos humanos de toda persona y no deben emplearse como forma de presión para que el adicto acuda a tratamiento.

### **86. ¿Puede una persona rehabilitada integrarse a una vida normal?**

**S**í, pero deben crearse las condiciones para su *reinserción* social y familiar. El proceso de rehabilitación es posible con la integración a las actividades y a los grupos más importantes para la persona.

En la *reinserción* social es importante que se proporcionen las facilidades para que la persona rehabilitada cuente con un trabajo remunerado y actividades de esparcimiento que fomenten su desarrollo personal. El trabajo resulta un componente fundamental, no sólo por su sentido remunerativo, sino porque implica una ocupación, ya sea una actividad física o intelectual que favorece la salud mental.

Otro de los puntos importantes para la *reinserción* es el apoyo social que consiste en formar parte de grupos en los que los vínculos afectivos sirvan de sostén para la persona rehabilitada; esto es, que se sientan parte de o pertenecientes a algo. De aquí la importancia de integrarse a grupos de ayuda mutua, en los que intercambien opiniones con personas que tienen o tuvieron experiencias similares. En estos grupos, cada uno de los participantes es escuchado y tomado en cuenta, hay confidencialidad y se crea un clima de confianza.

La *reinserción* en la familia es muy importante, ya que de ella depende la rehabilitación del adicto, por lo que es necesario que tenga presente la función que le corresponde y la responsabilidad que tiene que asumir cuando uno de sus miembros está en proceso de rehabilitación. Las dificultades no resueltas en el grupo familiar tienen que ser atendidas por la misma familia o por un profesional. Cuando existe una fractura en la expresión de afectos (como la falta de manifestaciones de amor hacia los hijos) es necesario empezar a hablar desde lo más simple hasta lo más complejo, por ejemplo: dar las gracias porque sirvió la comida, o felicitarlo con un abrazo por obtener una buena calificación.

### **87. ¿La familia tiene algún papel en la rehabilitación?**

**S**í. Es esencial en la rehabilitación de la persona que sufre una adicción, ya que puede colaborar positivamente o influir de forma negativa en el desarrollo de la adicción y en su tratamiento.

Una actitud de apoyo y comprensión por parte de los familiares es siempre importante; sin embargo, no debe tolerarse el consumo de sustancias ni dentro ni fuera del hogar.

En ocasiones, ni la misma familia tiene clara su actitud frente a la adicción, considerando al adicto como un vicioso, más que como un enfermo, no sabe qué hacer y cree que la única alternativa es dejarlo continuar para ver si recapacita algún día.

Otros, por su parte, creen que internándolo en una institución todo mejorará, debido a que sólo el adicto es responsable de su problema.

Siempre es conveniente que los miembros de la familia se reúnan y comenten lo que cada uno espera y cómo pueden colaborar. Todos deben informarse de las diferentes formas de tratamiento y de cómo, aun sin que el adicto asista a tratamiento, la familia puede ayudar para que la situación mejore.

## **88. ¿Si una persona adicta a las drogas se niega a acudir a tratamiento, es recomendable que asista la familia?**

**S**í. Cuando se detecte un problema de abuso o dependencia a las drogas es recomendable que la familia acuda a solicitar información. Esta decisión le permite conocer las características de la adicción y sobre todo las conductas más apropiadas a seguir y las actitudes que no deben manifestarse.

Lo anterior ayuda a cambiar actitudes y conductas, lo que algunas veces es suficiente para modificar el patrón de comportamiento del consumidor. Por ejemplo, en muchas ocasiones, el uso de drogas en los adolescentes es consecuencia de que no se les ha tomado en cuenta, no han sido escuchados o se sienten incomprendidos.

En otras ocasiones, la familia tiene tantos problemas y tensiones que la comunicación se vuelve deficiente; se presentan casos de familiares que no se hablan por meses y hasta por años, lo que vuelve agresivo el diálogo entre ellos.

Un ambiente familiar sin estructura, horarios, rutinas y límites claros respecto a lo que se debe hacer, induce a la persona a una vida caótica y desorganizada que, posteriormente, reproduce en su vida diaria.

En las familias de los adictos se presentan reclamos sobre las conductas de algunos de sus miembros, por ejemplo: “mi hijo llega muy tarde y no me obedece”. Aunque, la mayoría de las veces, las familias pasan por alto esas conductas, es típico ver a un padre que no muestra interés por el problema, y si interviene lo hace con golpes o malos tratos, o una madre que se pasa la noche en vela esperando al hijo. Sin embargo, se han registrado muchos cambios positivos cuando, como resultado del tratamiento, los familiares del adicto deciden modificar su forma de comportarse, situación que sirve de apoyo no sólo para el usuario, sino para todos los miembros de la familia.

A veces, plantear un cambio de valores o el fortalecimiento de otros tiene un efecto positivo en la adicción; por ejemplo, cuando la familia toma como valores el respeto a la salud, la vida, la integridad y los derechos de otras personas.

## **89. ¿Cómo es el tratamiento que ofrece Centros de Integración Juvenil?**

Se da individual y confidencialmente a personas que consumen Alcohol, tabaco y otras drogas, así como a los familiares de los pacientes. La atención la brinda personal especializado, como médicos, psicólogos, psiquiatras y trabajadores sociales. Los costos del tratamiento se fijan a través de un estudio socioeconómico que se realiza al paciente o a la familia.

El tratamiento que ofrece Centros de Integración Juvenil está abierto a la comunidad en general, y su objetivo principal es que el paciente reduzca o suspenda el uso de drogas, además de localizar los padecimientos asociados o consecuencias del consumo. Asimismo, se tratan las distintas formas como se relacionan los pacientes con otros integrantes de la familia y viceversa, ya que algunas situaciones pueden favorecer el consumo del adicto.

Para iniciar el tratamiento, es necesario seguir algunos pasos:

- ❖ Que el servicio de atención lo solicite el paciente y/o su familia.
- ❖ Se inicia una fase diagnóstica, donde el personal médico entrevista al paciente y/o a la familia:
  - *Entrevista inicial.* Sirve para recabar datos personales, características del consumo, frecuencia, tipo de droga, cuándo comenzó, cómo se integra la familia y otros.
  - *Estudio social.* Durante esta entrevista se identifican las condiciones sociales, económicas, laborales y familiares, que permiten conocer aspectos que inducen a la persona al con-

- sumo; igualmente, se determina la cuota que se le cobrará por cada sesión al paciente y/o a su familia.
- *Examen físico*. Valoración médica del estado de salud físico y mental del paciente.
  - *Historia clínica*. Evaluación psicológica del paciente.

Al concluir esta fase se cuenta con un diagnóstico del paciente y/o su familia, y se deriva al tipo de terapia más adecuado según su caso.

- ❖ **Tratamiento y rehabilitación.** En esta fase se trata al paciente y su familia con diferentes modalidades terapéuticas de acuerdo con el diagnóstico elaborado. Entre ellas:
  - *Terapia individual*. Pretende que el paciente resuelva los conflictos que lo impulsan a consumir drogas. Busca que éste se valore más, a fin de que cuente con más posibilidades de enfrentar momentos de frustración, enojo, o bien, presión de los amigos para que consuma.
  - *Terapia familiar*. Su objetivo es que cada uno de los integrantes de la familia del adicto aprenda formas sanas de relación.
  - *Terapia grupal*. Los pacientes comparten sus problemas con otros que están en su misma situación con lo que evitan sentirse solos o aislados, además de que les facilita encontrar alternativas de solución durante los momentos críticos, todo ello con el propósito de modificar sus valores respecto al consumo de drogas.
  - *Terapia familiar múltiple* (grupo de padres). Su intención es que los padres de familia de algunos pacientes identifiquen las relaciones familiares inadecuadas que favorecen la adicción. Esta terapia ayuda también a que las familias entiendan el consumo de drogas como un problema cuyo origen es muy complejo, y a buscar una forma más sana de relación entre sus miembros.

- *Acupuntura* (auriculoterapia). Se utiliza como apoyo en pacientes consumidores para reducir los síntomas ocasionados por la suspensión brusca de la droga, a fin de evitar o disminuir la ansiedad y, por consiguiente, la necesidad de conseguir y consumir más drogas. Las sesiones de acupuntura complementan el tratamiento psicológico más adecuado para el paciente.

El tratamiento se ofrece en los Centros de Integración Juvenil de la república mexicana. Para pacientes con características especiales de consumo, la institución cuenta, además, con dos unidades de consulta externa especializada en el Distrito Federal, una en Tijuana y otra en Guadalajara y una más en Los Mochis, así como con seis unidades de Internamiento en Jalisco, Monterrey, Tijuana, Chiapas, Guerrero y Sinaloa, así como una clínica de Metadona en Ciudad Juárez.

### **90. ¿Es curable la drogadicción? y, de ser así, ¿cuánto tiempo tarda su tratamiento y rehabilitación?**

**L**a drogadicción es un padecimiento crónico, por ello se habla más de rehabilitación que de curación.

El tiempo promedio de tratamiento varía de tres meses a un año; sin embargo, influyen en este proceso las características del adicto, el tipo de sustancia y el tiempo que tiene consumiendo. Por ejemplo, si la droga de uso y abuso es la heroína, el tratamiento requiere de apoyo con medicamentos que mantengan al paciente más tranquilo después de suspender el consumo poco a poco, por lo que la duración del tratamiento y la rehabilitación pueden ser a más largo plazo. Debe considerarse que estos pacientes son susceptibles de recaer en cualquier momento, en cuyo caso requieren de una atención terapéutica constante o supervisada.

También es necesario considerar que el paciente debe recuperarse no sólo de la adicción a las drogas, sino además de los daños a la salud causados por el consumo.

El tratamiento debe adecuarse a las necesidades y expectativas del paciente y su familia, considerando que no es *mágico*, sino que requiere de tiempo y constancia de los involucrados, por lo que no hay que esperar que el consumo cese de un día para otro.

### **91. ¿Es lo mismo una granja, un anexo y una clínica, para el tratamiento?**

**N**o. Los anexos trabajan con grupos de ayuda mutua como Narcóticos Anónimos y Alcohólicos Anónimos, que generalmente son dirigidos por los mismos adictos, a través de platicar sus experiencias a los otros adictos (testimonios).

En las granjas se requiere de una estancia al menos de tres meses; se atiende a los pacientes mediante la crítica y autocrítica de su adicción y, en muchos casos, se inculca la culpa por el daño psicológico o físico que ocasiona a sus familiares. El tipo de tratamiento es en *tribuna*, es decir, las personas platican ante el grupo sus experiencias, problemas y la razón por la cual están en tratamiento. En algunos lugares se siguen los 12 pasos que maneja Alcohólicos Anónimos. Un alto porcentaje de estos lugares no cuenta con valoración médica.

Las comunidades terapéuticas pueden ser lugares de estancia corta donde los pacientes cuentan con distintas modalidades de tratamiento, por ejemplo, terapia de grupo (entre pacientes) o terapia individual. Por lo general, no utilizan la atención médica para manejar los síntomas que tienen los pacientes al momento de suspender repentinamente el consumo de la droga.

En las clínicas de tratamiento, la atención integral del paciente y su familia la proporcionan especialistas en este tipo de pacientes, médicos, psiquiatras, psicólogos y trabajadores sociales. En una

primera instancia se debe desintoxicar al paciente y, posteriormente, someterlo a un programa de rehabilitación.

Existen reglamentos que marcan las condiciones indispensables con las que debe contar un establecimiento para dar tratamiento a las personas consumidoras de drogas, alcohol y tabaco. Las distintas modalidades que se ofrecen están disponibles para la población, de acuerdo con las necesidades de las personas que lo requieran.

## **92. ¿Es conveniente someterse a más de un tratamiento al mismo tiempo?**

**E**n ocasiones. El tratamiento de las adicciones debe ser planificado y llevado a cabo por “un responsable”; esto es, alguien con experiencia y amplio conocimiento de la problemática, quien defina los pasos a seguir y el tipo de tratamiento que la persona necesita. El responsable del caso puede ser un médico psiquiatra, psicólogo o terapeuta. Primero, es necesario realizar un estudio completo de cada individuo, para conocer los problemas que necesitan ser tratados, y dependiendo de la gravedad y las complicaciones, se puede requerir de uno o más tipos de tratamiento al mismo tiempo. Por lo general, mientras más severo sea el caso, será mayor el número de tipos de tratamiento utilizados. En ocasiones primero se requieren tratar los problemas médicos o aquéllos que ponen en peligro la vida; a veces son los trastornos de tipo mental los que necesitan atención inmediata, pero pueden ser los de tipo legal, etcétera.

En algunos casos se recomienda tomar varios tipos de tratamiento al mismo tiempo, pero la mayoría de las veces ésta es una situación que debe ser coordinada y siempre bajo la supervisión del responsable del caso.

Cuando una persona, o la familia de alguien con un problema relacionado al abuso de drogas, recurre a varios tratamientos al

mismo tiempo, y sin una coordinación apropiada, puede incurrir en situaciones erróneas que más que favorecer dificultan el tratamiento y la rehabilitación.

Tampoco se deben excluir algunas posibilidades de tratamiento. Por ejemplo, debido al desconocimiento, muchas personas se rehúsan a tomar medicamentos que les pueden ser de gran utilidad en el tratamiento del abuso de sustancias. Existen medicamentos que ayudan controlar las ganas de beber o modificar las molestias que producen el alcohol y las drogas cuando dejan de ser consumidas. En este último caso, solamente los médicos deben valorar y decidir sobre el posible uso de estos fármacos.

### **93. ¿Puede una persona adicta dejar las drogas sin acudir a tratamiento?**

**E**n algunos casos, sobre todo cuando la dependencia es al tabaco. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones, es fundamental que un adicto reciba apoyo terapéutico o de grupos de ayuda mutua para dejar las drogas.

Generalmente, las personas piensan que el uso y abuso de sustancias es un vicio y no una enfermedad, por lo que se requiere que el paciente tenga un proceso de aceptación y reconocimiento de su adicción, a fin de iniciar un cambio de conducta en su consumo. Un alto porcentaje de personas no consiguen esto por ellas mismas. Para algunos individuos es útil incorporarse a grupos como Alcohólicos Anónimos, Drogadictos Anónimos y, en algunos casos, se logra la suspensión del consumo a través de juramentos religiosos. El éxito de un tratamiento radica en la voluntad y la participación del paciente.

Como se ha mencionado, la drogadicción es una enfermedad que se inicia por muchas razones y que paulatinamente la persona se va acostumbrando al uso y los efectos de las drogas. Un alto porcentaje de los individuos son usuarios experimentales, pues

prueban drogas una o dos veces en su vida. Si el uso de sustancias se hace de manera más frecuente o esporádico, se dice que son usuarios *sociales*. Puede decirse que en este consumo existe una necesidad psicológica para usar las drogas, por lo que una *intervención terapéutica* (tratamiento) es más exitosa, dado que el organismo trabaja normalmente sin el efecto de la droga.

Si las sustancias se consumen con más frecuencia, o en mayores cantidades, el organismo se acostumbra a los efectos de éstas, lo que ocasiona el *síndrome de abstinencia* cuando la persona deja de consumir.

Por lo anterior, las posibilidades de tener éxito y dejar la adicción con o sin tratamiento dependen, en gran medida, de la fase de consumo en que se encuentre la persona. Si está en fase *experimental* o *social* es más fácil que pueda abandonarla, siempre y cuando tenga la convicción de que quiere cambiar su conducta. Por eso es importante que los padres reconozcan ciertos cambios en la conducta de los hijos que pudieran favorecer una identificación oportuna del posible uso, es decir, que no haya pasado mucho tiempo desde el inicio al momento de la búsqueda de tratamiento.

#### **94. ¿Escuchar testimonio de personas ex adictas al alcohol u otras drogas puede ayudar a prevenir las adicciones?**

**D**epende de las características de la persona que escucha; en ocasiones, escuchar la experiencia de un adicto puede servir como ejemplo para evitar pasar por la misma experiencia; sin embargo, para otras personas, que están en mayor riesgo, resulta un pretexto o justificación para consumir algunas sustancias.

Es importante considerar que los testimonios de algunas personas ex adictas pueden ser útiles a los padres de familia para identificar algunas situaciones que pueden poner en riesgo a sus hijos, por ejemplo: “la experiencia de un adicto que fue objeto de golpizas

durante la infancia por parte del padre alcohólico, aunado al poco apoyo de la madre para defenderlo. Además de haber tenido que salirse de la escuela porque reprobó el año y permanecía mucho tiempo en la calle con los amigos, hasta el momento en que probó la droga y le causó problemas legales, con la familia, a su salud y demás”. Este tipo de recuentos de una persona en recuperación puede dar idea a los padres de lo que no deben hacer con sus hijos si quieren evitar que usen drogas.

### **95. ¿Por qué alguien que ha recibido tratamiento vuelve a consumir drogas?**

En los tratamientos se intenta que el paciente termine con la actitud de autodestrucción y se habilite para reincorporarse a las actividades de tipo laboral, social y familiar. Sin embargo, muchos pacientes al enfrentarse a situaciones altamente estresantes, al sentirse sin apoyo o presionados por los “amigos y/o compañeros”, pueden reiniciar el consumo; a esto se le llama *recaída*.

Esta situación es posible, en la mayoría de los casos, pues el paciente está en un proceso de cambio en el que debe aprender a comprometerse con él mismo, relacionarse con amigos que no usen drogas y convencerse de que la sustancia lo daña tanto a él como a su familia. Es importante que las personas cercanas a los pacientes lo ayuden a mantenerse dentro del cambio, evitando situaciones, amistades y conductas que puedan llevarlo a una recaída. Para ello se recomienda ayudarlo a:

- ❖ Pensar en lo que puede perder si no cambia su conducta (familia, relación con los hijos, trabajo, escuela).
- ❖ Identificar las situaciones que lo ponen en riesgo de usar drogas.
- ❖ Evitar situaciones y lugares donde los amigos o conocidos consumen sustancias.

- ❖ Involucrar a los amigos y los familiares en el proceso de rehabilitación.
- ❖ Propiciar un ambiente de apoyo y confianza.

### **96. ¿Por qué algunas personas intentan dejar de consumir alcohol u otras drogas y no pueden hacerlo?**

Es debido a que existe una serie de situaciones, como el tiempo que se lleva usando alcohol, tabaco u otras drogas; la frecuencia, cantidad y tipo de sustancia, así como condiciones personales (edad, sexo, situación socioeconómica) que generan diversos cambios en el organismo, como la dependencia física y/o psicológica; es decir, un fuerte deseo de seguir usando la droga, ya sea para obtener efectos placenteros momentáneos, o para reducir y/o eliminar el malestar que provoca interrumpir el consumo.

La gente no siempre se encuentra preparada para iniciar un cambio, por lo que primero debe estar consciente de que tiene un problema con las drogas y después decidirse a dejarlas y mantener esta conducta.

Debe recordarse que cuando se han consumido sustancias por un periodo prolongado se presenta el *síndrome de abstinencia*, que obliga al paciente a recurrir nuevamente a las drogas.

El proceso de tratamiento implica que el paciente vuelva a aprender la forma de vivir sin drogas, se relacione con su familia y amigos, y sea una persona productiva.

### **97. ¿Quién tiene más probabilidades de rehabilitarse, un niño, un joven o un adulto?**

Está demostrado que entre más pronto se acuda a tratamiento mayores son las probabilidades de rehabilitación. Encuestas

realizadas en la república mexicana y especialmente en Centros de Integración Juvenil, con pacientes que solicitan tratamiento por primera vez, indican que el inicio en el uso de drogas a edades tempranas lleva a un consumo más problemático, inclusive se asocia al uso de un mayor número de sustancias. Las complicaciones provocadas por la mezcla de diferentes drogas hacen más difícil el tratamiento.

La edad de inicio del consumo de drogas se encuentra ubicada entre los 10 y los 18 años. Se ha encontrado que se solicita tratamiento, en promedio, 4 o 6 años después de comenzar el consumo.

Además, es importante resaltar que entre más pronto se inicie el proceso de rehabilitación, menores serán los daños a la salud provocados por el abuso de drogas. Por ejemplo: el consumo de alcohol ocasiona, con el tiempo, daños al hígado, cuadros como sangrados del tubo digestivo por varices esofágicas, daño pancreático y mental, cirrosis y muerte. El consumo de tabaco causa problemas pulmonares, cáncer y enfisema, entre otros daños. Si consideramos estas enfermedades o padecimientos, puede entenderse que entre más pronto sea la atención de las adicciones, menores serán los daños asociados, y habrá una mayor probabilidad de curación.

Si bien las estadísticas reportan que el mayor número de consumidores es de varones, la proporción de mujeres que consumen alcohol y tabaco está aumentando, y algunos especialistas suponen que el hecho de ser mujer no les permite admitir este problema debido a la poca tolerancia social, pues el registro de casos es menor al que se presenta en la realidad.

El consumo de drogas es un problema que si se inicia en la infancia y juventud puede disminuir conforme se es adulto; pero es durante la etapa adulta cuando se incrementa el uso de otro tipo de sustancias, como pueden ser medicamentos (tranquilizantes, sedantes antidepresivos, etcétera), alcohol y tabaco.



## DÓNDE SOLICITAR AYUDA

### **98. ¿A dónde puedo recurrir para conocer más sobre la prevención y el tratamiento de problemas relacionados con el consumo de drogas?**

**A**Centros de Integración Juvenil, que cuenta con 95 unidades Operativas ubicadas en territorio nacional. Para saber cuál es la más cercana a tu domicilio en la ciudad de México llama al 52-12-12-12, y en Guadalajara al 38-33-33-31. Si te encuentras en cualquier otro punto del país, utiliza la página web de CIJ: <http://www.cij.gob.mx>, donde podrás obtener más información.

También hay otras instituciones que ofrecen diversas opciones de tratamiento y prevención del consumo de drogas. La mayoría aborda el consumo como un problema de salud y desarrolla enfoques basados en el mejoramiento de ésta y la prevención de los daños desencadenados por el uso, abuso y dependencia de las drogas. Por ello, te sugerimos que investigues las organizaciones que se dedican a atender el problema y la forma en que trabaja cada una.

En el servicio telefónico arriba mencionado puedes obtener información acerca de algunas de estas instituciones.

### **99. ¿Qué debo hacer en caso de descubrir venta de drogas en mi vecindario?**

**C**uando se sabe que en algún vecindario, unidad habitacional, barrio o colonia hay venta de drogas, es necesario actuar discretamente y denunciar esa situación a los siguientes números telefónicos:

- ❖ 53-46-01-00 y 53-46-26-11, en la ciudad de México y zona metropolitana.

❖ 01 800-00-252-00 en el resto de la república sin costo alguno.

## **100. ¿Cómo puedo participar como voluntario en la prevención de drogas?**

Es muy fácil. Basta tener la intención de participar activamente en las acciones que se realicen con este propósito en la escuela, trabajo, colonia, o colaborar directamente en alguna institución especializada, como Centros de Integración Juvenil. También puedes organizar campañas de prevención en la casa o con los amigos. La idea es sensibilizar a otras personas sobre la importancia de no consumir drogas y fortalecer un estilo de vida saludable.

Como voluntario necesitas reflexionar, tomar decisiones y sensibilizarte sobre la gravedad de los problemas y desarrollar métodos, recursos y materiales, con el fin de conocer la realidad social que deseas transformar.

Mediante la participación voluntaria se pretende impulsar el establecimiento de comunidades saludables que rechacen las drogas y se asuman como protectores de su propia salud y la de los integrantes de su comunidad; así como estar en posibilidades de detectar oportunamente a personas con problemas de adicciones.

Para participar como voluntario se requiere interés, disposición y deseo de ayudar. Igualmente que te integres a un programa de actividades establecido o a una red de personas que llevan a cabo acciones de forma organizada; pues para tener éxito es indispensable la planeación que fortalezca y dé continuidad a las *redes sociales*, cuyos objetivos finales sean contra las adicciones y en favor de la salud; algunos de ellos son:

- ❖ Informar a la sociedad, y más concretamente a los jóvenes, de lo relacionado con el consumo de drogas, sus consecuencias y, sobre todo, las alternativas de prevención.

- ❖ Promover valores, actitudes y estilos de vida sanos para controlar el consumo de drogas entre la población.

Algunas actividades específicas son:

- ❖ Culturales y recreativas: como concursos de cuentos, canciones, poesía coral, talleres de música. Asimismo, campañas de limpieza, saneamiento ambiental, reforestación, y conferencias sobre sexualidad, planificación familiar, especialmente alcoholismo, tabaquismo y drogadicción.
- ❖ Deportivas: como torneos de fútbol, basquetbol, artes marciales.
- ❖ De apoyo educativo: como talleres de alfabetización, regularización y hábitos de estudio.
- ❖ Eventos comunitarios: como foros sobre la mujer, prevención de las adicciones, feria de la salud, temas juveniles.
- ❖ Acciones desarrolladas por una institución en proyectos de prevención, capacitación e investigación.
- ❖ Promoción y difusión en medios masivos de comunicación, revistas, colocación de carteles.



## GLOSARIO

*Acupuntura.* Tratamiento médico de origen chino que consiste en insertar agujas en determinadas partes del organismo localizadas en las *líneas de fuerza vitales*.

*Alucinógeno* (o psicodisléptico). Sustancia capaz de provocar alteraciones de la percepción, como delirios y alucinaciones. Algunos alucinógenos son la psilocibina y la mescalina; además, su origen puede ser natural o elaborados de forma sintética en laboratorios clandestinos, por ejemplo el LSD 25 y la feniclidina.

*Analgésico.* Sustancia que disminuye de forma importante la sensación de dolor; también reduce otras sensaciones desagradables, como hambre, cansancio, ansiedad.

*Apatía.* Actitud con la que una persona muestra pocas ganas de participar en la realización de actividades, ya sean laborales, deportivas o recreativas.

*Apego escolar.* Se refiere a la permanencia, la asistencia constante y el gusto que tiene un estudiante por la escuela que participa en diversas actividades escolares y extraescolares basadas en las reglas y las normas establecidas por la institución educativa.

*Arterioesclerosis.* Endurecimiento de las arterias.

*Autoestima.* Es la opinión positiva o negativa que las personas tienen de sí mismas en función de una autoevaluación constante que se hacen respecto a sus cualidades y habilidades.

*Autohipnosis.* Técnica que se refiere a la posibilidad de hipnotizarse a sí mismo.

*Automanejo.* Se refiere a la posibilidad del individuo de realizar adecuadamente las acciones cotidianas.

*Bebedor moderado.* Persona que bebe ocasionalmente en eventos o celebraciones; controla la cantidad de alcohol que ingiere y, además, está consciente del daño que produce esta sustancia.

*Cardiovasculares,* enfermedades. Trastornos del corazón, las venas y arterias.

*Codependencia.* Este concepto se utiliza para hacer referencia al impacto emocional que la drogadicción de un individuo tiene en su entorno(familia, pareja, amistades). Estas personas ven alterada su conducta, actitudes y sentimientos, de un modo que puede producir reacciones como ansiedad, depresión, conducta permisiva, entre otras.

*Comorbilidad.* Enfermedades que se presentan al mismo tiempo y están relacionadas.

*Compulsión.* Necesidad incontrolable de hacer algo.

*Comunicación asertiva.* Habilidad que utilizan las personas para expresar sus deseos, defender sus derechos personales y manifestar sus necesidades con seguridad y respetando a los demás.

*Comunicación.* Acto por el cual un individuo intercambia información con otro.

*Conducta antisocial.* Acciones de los individuos que atentan contra la integridad personal y/o el orden socialmente aceptado.

*Dependencia.* Estado en el que las personas le dan mayor importancia al consumo de drogas que a otras actividades anteriormente

consideradas importantes, cuando estaban ajenas al uso de sustancias.

*Dependencia física.* Estado caracterizado por la necesidad que tiene el cuerpo de seguir experimentando los efectos de alguna sustancia cuando se suspende su uso.

*Dependencia psicológica.* Compulsión por usar de forma frecuente drogas para experimentar sensaciones agradables (placer, euforia) y evitar o disminuir el malestar que provoca no consumirlas.

*Depresores.* Son las sustancias que suprimen, inhiben o disminuyen la función del sistema nervioso central, es decir, causan un deterioro de las funciones psicológicas y motoras.

*Derivación.* Acto de enviar a un paciente a una institución para su tratamiento.

*Desintoxicación.* Tratamiento para eliminar las drogas del organismo.

*Diabetes.* Enfermedad caracterizada por un exceso de azúcar en la sangre.

*Drogadicción o farmacodependencia.* Es el estado en el que la persona no puede dejar de consumir la droga porque la considera necesaria para vivir. En esta situación se presenta el síndrome de abstinencia y la tolerancia.

*Drogas ilegales.* Son las sustancias que están reguladas y no son permitidas; su venta y distribución es un delito federal, por ejemplo la marihuana y la cocaína.

*Drogas legales.* Son las sustancias cuya venta y distribución están permitidas por la ley, aunque con ciertas restricciones, las de mayor consumo son el tabaco y el alcohol.

*Drogas de uso médico.* Son las sustancias resultado de la investigación y la tecnología que tienen como objetivo aliviar diversas enfermedades, sin embargo hay quienes las utilizan fuera de control médico para alterar sus estados de ánimo.

*Educación para la salud.* Estrategia educativa orientada a favorecer un estilo de vida saludable mediante la promoción de actitudes y hábitos responsables con la salud propia y la del entorno.

*Estimulantes.* Son las sustancias que alteran el funcionamiento del sistema nervioso central, provocando exaltación y aceleración constantes, así como aumento en la frecuencia cardiaca.

*Estrés.* Es la respuesta del organismo ante la presencia de situaciones extremas que trastornan el estado de ánimo, por ejemplo: enojo, ansiedad e irritabilidad, entre otras.

*Euforia.* Se refiere a la sensación de alegría intensa que presenta una persona, la cual se caracteriza por la disposición para realizar diversas actividades.

*Éxtasis.* Es una droga que se produce por la síntesis de diferentes compuestos químicos, es decir, no tiene componentes naturales. El éxtasis estimula el sistema nervioso central y provoca alteraciones en la percepción.

*Factor de riesgo.* Son las situaciones, vivencias o experiencias individuales, familiares y escolares negativas, que hacen que una persona se encuentre en mayor riesgo de iniciar el consumo de drogas.

*Factor de protección.* Son las situaciones, vivencias y experiencias individuales, familiares y escolares positivas, que disminuyen la probabilidad de consumir drogas.

*Fiesta Rave.* Es una fiesta en la que se reúnen en su mayoría adolescentes y jóvenes para bailar, por periodos prolongados, música electrónica (en algunos casos duran varios días). Además, suele haber tráfico y consumo de drogas entre los asistentes.

*Fumador pasivo.* Es la persona que se ve obligada a inhalar el humo procedente de los cigarrillos de quienes fuman a su alrededor.

*Grupo de ayuda mutua.* Son los grupos compuestos por personas afectadas por un mismo problema, quienes se unen para buscar soluciones al respecto y manejar la reacción emocional que les genera.

*Habilidades sociales.* Se refiere a la capacidad para actuar y comportarse de manera correcta y positiva en la relación con los amigos, los conocidos, los padres de familia, los maestros. Éstas permiten a una persona expresar de forma adecuada, directa y afectiva lo que siente, piensa, cree y desea.

*Hemofilia.* Enfermedad de la sangre caracterizada por falta de coagulación, la sangre es demasiado fluida.

*Hepatitis A y B.* Enfermedad del hígado, en la que éste se inflama; existe la infecciosa (b) y la no infecciosa (a).

*Hiperactividad.* Trastorno por déficit de atención. Es un trastorno de la conducta que se caracteriza por altos grados de impulsividad, falta de atención y movilidad constante; en muchas ocasiones la hiperactividad puede desencadenar diversas problemáticas e incrementar el riesgo de usar drogas.

*Jurídico*, punto de vista. Desde el punto de vista jurídico, la drogadicción es vista como una infracción a una norma; en este sentido, deben establecerse medidas o mecanismos para combatirla, como son las sanciones legales o penas jurídicas. Este modelo considera que la persona es un infractor, porque trafica y/o hace uso de drogas ilegales.

*Médico*, punto de vista. Desde la perspectiva médica o de salud, se cree que el adicto a las drogas es una persona que padece una enfermedad causada por éstas. Así, la drogadicción se convierte en un problema de salud pública y, ante todo, de salud mental que es necesario prevenir y curar para evitar que se contagie la demás población.

*Metabolizar*. Forma en que el organismo transforma las sustancias que se integran a él.

*Nicotina*. Alcaloide del tabaco que en pequeñas dosis produce una ligera euforia, disminuye el apetito, la fatiga y es, incluso, un excitante psíquico; además, en dosis elevadas puede provocar tabaquismo o convertirse en un potente veneno capaz de provocar una intoxicación.

*Opiáceos*, opioides. Son aquellas sustancias derivadas del opio; pueden ser naturales, como la morfina, o producidas por síntesis química, como la heroína. Estas drogas se utilizan para disminuir o suprimir el dolor (analgésicos), por lo que generan dependencia física y psicológica. Además, producen la desaparición de todas las necesidades primarias de las personas como comer o dormir.

*Percepción de riesgo*. Nivel de conciencia que tiene una persona acerca de las situaciones que provoca el consumo de drogas y el grado de peligrosidad que puede representar para él y su comunidad.

*Presión de grupo.* Influencia, positiva o negativa, que ejerce el grupo de referencia sobre el comportamiento de un sujeto, sea intencional o no.

*Psicosocial, punto de vista.* La drogadicción se entiende como una conducta que es necesario analizar. Además, reconoce que todos los individuos están expuestos a aspectos psicológicos y ambientales que afectan sus decisiones. En otras palabras, este modelo no considera que las drogas en sí mismas sean las causantes del problema del consumo; más bien, sustenta que las necesidades psicológicas, emocionales y sociales de cada persona son las que dificultan un desarrollo saludable, por lo que estima necesario informar veraz y oportunamente para evitar la drogadicción, así como fomentar que las personas tomen decisiones que beneficien su salud.

*Psicocultural.* Se considera que la desigualdad, la marginación, el desempleo son factores que generan drogadicción, los tipos de droga y las formas de consumo; es decir, que los factores sociales, económicos y culturales desencadenan la aparición del consumo de drogas, por lo que es necesario mejorar las condiciones de vida, satisfacer las necesidades personales, modificar los valores y las creencias que mantienen el uso de drogas.

*Redes de apoyo.* Son los grupos establecidos en la comunidad en los que se puede obtener ayuda pues están basados en la solidaridad. En ocasiones están establecidos de manera formal.

*Resiliencia.* Es la capacidad de una persona para surgir o salir de situaciones adversas, adaptarse, superarlas y tener acceso a una forma de vida que resulte significativa y productiva.

*Recaída.* Es el consumo de drogas posterior a un periodo de abstinencia voluntaria.

*Reinserción.* Hacer posible que la persona adicta en recuperación se reintegre a su vida cotidiana, escolar, familiar y laboral.

*Seguimiento.* Observar, en el tiempo, el desarrollo de una situación.

*SIDA.* El síndrome de inmunodeficiencia adquirida o SIDA es una enfermedad contagiosa y mortal producida por el virus de inmunodeficiencia humana, conocido como VIH. Este virus ataca al sistema inmunológico del cuerpo humano, dejándolo sin defensas naturales, lo que facilita la aparición de diversas enfermedades que, al ser cada vez de mayor gravedad, pueden conducir a la muerte. Se transmite por contacto sexual, transfusión sanguínea (debido al intercambio de jeringas para drogarse) o en el proceso de gestación de los bebés, si la madre es portadora del virus.

*Síndrome de abstinencia.* Es un conjunto de síntomas, de diversa intensidad, psicológicos y físicos que aparecen al interrumpir o disminuir, de forma abrupta, el consumo de una droga.

*Síndrome alcohólico fetal.* Síntomas que se presentan en el recién nacido, como resultado del consumo de alcohol por parte de la madre durante el embarazo: peso bajo, debilidad, dificultades para comer, entre otros.

*Taquicardia.* Se refiere al aumento repentino y anormal del ritmo cardíaco.

*Tolerancia.* Adaptación del organismo a la administración habitual de ciertas sustancias. Como consecuencia de esta reacción defensiva se hace necesario aumentar la dosis para experimentar los mismos efectos.

*Usuario experimental.* Es el que usa la droga para probar sus efectos.

*Usuario social u ocasional.* El que utiliza la droga sólo cuando se encuentra en reuniones y de vez en cuando.

*Violencia intrafamiliar.* Maltrato físico, verbal o emocional que se da entre los miembros de una familia.



## BIBLIOGRAFÍA

- ❖ ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, *12 pasos*, México.
- ❖ AGENCIA ANTIDROGA (2001), *Manual de drogodependencia*, Madrid, Comunidad de Madrid.
- ❖ AZAOLA, G. Elena (1990), *La institución correccional en México, una mirada extraviada*, México, Siglo XXI.
- ❖ BRIAN, Inglis (1994), *El juego prohibido. Historia social de las drogas*, Madrid, Tikal.
- ❖ CALAFAT, A. (1994), Estrategias de prevención familiar y comunitaria, en J. García y J. Ruiz (comp.). *Tratado sobre prevención de las drogodependencias*, Madrid.
- ❖ CAMPS, Victoria (1994), *Los valores de la educación*, Madrid, Grupo Anaya.
- ❖ CASTRO, M. E.; Llanes, J. y Margáin, M. (2002), *Cómo educar hijos sin adicciones*, México, Pax.
- ❖ CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL (1996), Dirección de Prevención, Subdirección de Investigación, *Programas de prevención del consumo de drogas centrados en factores de riesgo*, Informe de Investigación 96-68. México, CIJ.
- ❖ CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL (1997), Dirección de Prevención, Subdirección de Investigación, *Estrés psicosocial y estrategias de afrontamiento (breve análisis comparativo de dos escalas de evaluación cognitiva del estrés y estrategias de afrontamiento)*, México, CIJ.
- ❖ CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL (1997), Factores de riesgo y protección en el consumo de drogas, *Enlaces*, boletín de la Subdirección de Prevención, núm. 35, año X, noviembre.
- ❖ CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL (1998), Habilidades de vida y asertividad como factores protectores ante la farmacodependencia, *Enlaces*, boletín de la Subdirección de Prevención, núm. 36, año XI, abril.
- ❖ CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL (1998), Dirección de Prevención, Departamento de Unidades Operativas, *Desarrollo*

- de Habilidades Sociales*, Seminario Preventivo de Septiembre, documento de circulación interna.
- ❖ CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL (1998), *Farmacoterapia de los Síndromes de Intoxicación y Abstinencia por Psicotrópicos*, México, CIJ-DGTI, SEP.
  - ❖ CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL (1999), *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas. Guía práctica para padres familia*, México, CIJ.
  - ❖ CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL (1999), Dirección de Prevención, Subdirección de Investigación, *El Consumo de Drogas ilícitas en México. Población General, Estudiantes, Menores, Trabajadores, Pacientes Usuarios de Drogas*, México, CIJ.
  - ❖ CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL (1999), *Guía Técnica del Programa de Atención Curativa*, México, CIJ.
  - ❖ CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL (2000). Dirección de Prevención, Subdirección de Investigación, *Adherencia Escolar y Consumo de Drogas*, Informe de Investigación 99-07, México, CIJ.
  - ❖ CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL (2001), Dirección de Prevención, Subdirección de Investigación, *Mecanismos disciplinarios y consumo de drogas en el medio escolar*, Informe de Investigación 00-12, México, CIJ.
  - ❖ CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL (2001), Técnicas Cognitivo Conductuales en el Programa Preventivo, *Enlaces*, boletín de la Subdirección de Prevención, núm. 46, año XIV, julio.
  - ❖ CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL (2001), Dirección de Prevención, Subdirección de Investigación, *Resiliencia. Una revisión documental*, Informe de Investigación 99-10, México, CIJ.
  - ❖ CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL (2002), Subprograma de Consulta Externa Especializada, México, CIJ.
  - ❖ CONSEJO DE LA JUVENTUD DE ESPAÑA, *Trabajando la prevención de las drogodependencias en el tiempo libre*, Madrid.
  - ❖ CYRULNIK, Boris (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*, Barcelona, Gedisa.

- ❖ DE LA GARZA, Fidel (1987), *La cultura del menor infractor*, México, Trillas.
- ❖ DSM-IV (1998), *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*, Barcelona, Masson.
- ❖ EMERGENCIA POLICIAL Y SERVICIO PÚBLICO (1994), *Drogas, prevención y educación*.
- ❖ ESCAMES, S. y Baeza, H. (1994),. Una alternativa de prevención escolar de la drogadicción: Los programas de formación/ cambio de actitudes, en J. García y J. Ruiz (comp.), *Tratado sobre prevención de las drogodependencias*, Madrid.
- ❖ GANNON, Frank (1984), *Drogas ¿qué son y cómo actúan?*, México, Pax.
- ❖ GARCÍA, Rodríguez, J.; López, Sánchez, C. (coordinadores) (1998), *Nuevas aportaciones a la prevención de las drogodependencias*, Madrid, Síntesis.
- ❖ GENERALITAT VALENCIANA, Trastornos Adictivos. *Drogodependencia: clínicas y tratamientos psicobiológicos*, Valencia.
- ❖ HAWKINS, Y.; Catalano, R. and Miller, Y., Risk and Protective Factors for Alcohol and others Drugs Problems in Adolescence and Early Adulthood. Implications from Substance Abuse Prevention, en *Psychological Bulletin*, núm. 1, vol. 112, 64-105.
- ❖ HERNÁNDEZ, Cabrera, V. y Reyes, Murgía P. (2002), La familia, un abismo y un enlace hacia la drogadicción, en *Revista Liberaddictus*, núm. 63, septiembre, México.
- ❖ KUTLIARENCO, Ph. D. M.A.; Cáceres, I. y Fontecilla M., *Estado de arte de la resiliencia*, Organización Mundial de la Salud/ Organización Panamericana de la Salud.
- ❖ LLANES, J. y Castro, M. E. (2002), *Cómo proteger a los preadolescentes de una vida con riesgos. Habilidades de prevención para padres y maestros*, México, Pax.
- ❖ LÓPEZ-IBOR, Aliño (1995), *DSM-IV. Breviario*, Barcelona.
- ❖ LUENGO, Ma. Ángeles y Gómez, F. José (2000), *Construyendo salud*, Barcelona, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- ❖ MEDINA-MORA, M. E. (1991), *Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas entre la Comunidad Escolar*, México, SEP-IMP. MEDINA-MORA,

- M. E., y colaboradores (2000), *Del siglo XX al tercer milenio. Las adicciones y la Salud Pública: Drogas, alcohol y sociedad*, Revista de *Salud Mental*, Instituto Nacional de Psiquiatría, México.
- ❖ MUUSS, E. (1989), *Teoría de la adolescencia*, México, Paidós.
  - ❖ NEGRETE, Ana (coordinadora) (1993), *Propuesta para el rescate de los derechos humanos de los menores infractores*. México.
  - ❖ NIDA, Instituto contra el Abuso de Drogas (1997), *Prevención del consumo de drogas entre niños, niñas y adolescentes, guía basada en trabajos de investigación*, Departamento de Salud y Servicios de los EUA.
  - ❖ PETERS, R. S. (1997), *Desarrollo moral y educación moral*, México, Fondo de Cultura Económica.
  - ❖ PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIA EN CENTROS EDUCATIVOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID (PPD), *Guía de contenidos generales*, Madrid, Ministerio de Educación Cultura y Deporte.
  - ❖ SECRETARÍA DE SALUD (2001), *Programa de acción: Adicciones. Farmacodependencia*, México, SSA.
  - ❖ TAPIA, C. Roberto (1994), *Las adicciones: dimensión, impacto y perspectivas*, México, Manual Moderno.
  - ❖ VALDIVIESO, L. (1994), Factores relacionados con el riesgo del consumo de drogas, en J. Sánchez y R. Mateo-Tari (ed), *Los profesores ante las drogas*, Barcelona.
  - ❖ VITARO, F. y Dobkin, P. (1996), Prevention of Substance Use/ Abuse in Early Adolescents with Behavior Problems , *Journal of Alcohol and Drug Education*, núm. 4, vol. 12, USA.
  - ❖ ZEPEDA, P. Víctor (1998), *Interrogantes sobre las adicciones*, México, Universidad de Colima.
  - ❖ Páginas web:
    - [www.geocities.com/drogodependencias/consumo.htm](http://www.geocities.com/drogodependencias/consumo.htm)
    - [www.jeanet.com/drogas/inform.html](http://www.jeanet.com/drogas/inform.html)
    - [www.lcarita.cl](http://www.lcarita.cl)
    - [www.tdah.com/actualidad.html](http://www.tdah.com/actualidad.html)
    - [www.elgrupo.com.mx](http://www.elgrupo.com.mx)

[www.tol.itesm.mx](http://www.tol.itesm.mx)  
[www.drugabuse.gov](http://www.drugabuse.gov)  
[www.adicciones.org.mx](http://www.adicciones.org.mx)  
[www.psicoadictivos.com](http://www.psicoadictivos.com)  
[www.fad.es](http://www.fad.es)  
[www.ucm.es](http://www.ucm.es)  
[www.teachhealth.com](http://www.teachhealth.com)  
[www.tusalud.com.mx](http://www.tusalud.com.mx)  
[www.centrorelax.com.mx](http://www.centrorelax.com.mx)  
[www.mty.itesm.mx](http://www.mty.itesm.mx)  
[www.internet.uson.mx](http://www.internet.uson.mx)  
[www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)



## FECHAS DE EDICIONES Y REIMPRESIONES DE LA OBRA

1ª edición,	1,000 ejemplares,	Junio de 2003.
2ª edición,	4,000 ejemplares,	Octubre de 2003.
3ª edición,	3,000 ejemplares,	Diciembre de 2005.
4ª edición,	1,000 ejemplares,	Octubre de 2006.
5ª edición,	1,000 ejemplares,	Mayo de 2008.
6ª edición,	1,000 ejemplares,	Septiembre de 2008.
7ª edición,	540 ejemplares,	Julio de 2009.
1ª reimpresión, Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuito,	150,000 ejemplares,	Septiembre de 2003.
2ª reimpresión, DIF del Estado de México,	899 ejemplares,	Octubre de 2003.
3ª reimpresión, DIF del Estado de México,	643 ejemplares,	Diciembre de 2003.
4ª reimpresión, Consejo Nacional contra las Adicciones en Jalisco,	1,000 ejemplares,	Enero de 2004.
5ª reimpresión, Fideicomiso No. 1350 del Gobierno del Estado de Querétaro,	1,500 ejemplares,	Enero, 2004.
6ª reimpresión, Comité Técnico del Fideicomiso para el Apoyo contra el Alcoholismo y otras Adicciones del Gobierno de Sinaloa y Colegio de Bachilleres del Estado,	7,000 ejemplares,	Mayo, 2004.
7ª reimpresión, PEMEX-Refinación y Subdirección de Servicios Médicos,	4,500 ejemplares,	Julio, 2004.
8ª reimpresión, Vidrio Plano de México, S.A. de C.V.,	500 ejemplares,	Agosto, 2004.
9ª reimpresión, Delegación SEDESOL en Baja California Sur,	2,500 ejemplares,	Septiembre, 2004.
10ª reimpresión, SEDESOL, H. Ayuntamiento de Toluca y DIF Toluca,	1,000 ejemplares,	Octubre, 2004.
11ª reimpresión, SEDESOL y el Consejo de Desarrollo Social de Nuevo León,	1,000 ejemplares,	Octubre, 2004.
12ª reimpresión, Gobierno del Estado de Jalisco,	5,000 ejemplares,	Octubre, 2004.
13ª reimpresión, Gobierno del Estado de Coahuila, SEDESOL y Voluntariado de Coahuila,	1,690 ejemplares,	Diciembre, 2004.
14ª reimpresión, Gobierno del Estado de Yucatán,	500 ejemplares,	Diciembre, 2004.
15ª reimpresión, ideapuebla, a.c. e intolerancia,	1,000 ejemplares,	Diciembre, 2004.
16ª reimpresión, Voluntariado y DIF Coahuila, SEDESOL y Patronato del CIJ Saltillo,	657 ejemplares,	Diciembre, 2004.
17ª reimpresión, Gobierno del Estado, SEDESOL y Universidad de Sonora,	3,000 ejemplares,	Diciembre, 2004.
18ª reimpresión, sistema Municipal DIF Toluca, 1,000 ejemplares,	Diciembre, 2004.	
19ª reimpresión, Industrias Peñoles,	1,000 ejemplares,	Marzo, 2005.
20ª reimpresión, Comité Técnico del Fideicomiso para el Apoyo al Programa contra el Alcoholismo y otras Adicciones del Gobierno de Sinaloa y Colegio de Bachilleres del Estado,	7,000 ejemplares,	Abril, 2005.
21ª reimpresión, Club Rotario la Villa,	1,000 ejemplares,	Abril, 2005.
22ª reimpresión, Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) Durango,	1,500 ejemplares,	Mayo, 2005.
23ª reimpresión, Club Rotario Tlalpan,	500 ejemplares,	Junio, 2005.
24ª reimpresión, Imprenta Cediacy Alumnos del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey, Campus Ciudad de México,	200 ejemplares,	Agosto, 2005.
25ª reimpresión, Delegación SEDESOL en Baja California Sur,	2,500 ejemplares,	Agosto de 2005.
26ª reimpresión, H. Ayuntamiento de Toluca y Sistema Municipal DIF Toluca,	2,500 ejemplares,	Agosto de 2005.
27ª reimpresión, Instituto Politécnico Nacional,	3,000 ejemplares,	Noviembre de 2005.
28ª reimpresión, Dirección de Desarrollo Social del Municipio de Celaya,	3,000 ejemplares,	Noviembre de 2005.
29ª reimpresión, Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de Querétaro,	1,000 ejemplares,	Noviembre de 2005.

30ª reimpresión, Planta Coclisa Visteon en Ciudad Juárez,	500 ejemplares,	Noviembre de 2005.
31ª reimpresión, Instituto Politécnico Nacional y Patronato del CIJ Cuernavaca,	1,500 ejemplares,	Noviembre de 2005.
32ª reimpresión, Gobierno del estado de San Luis Potosí e Instituto Potosino de la Juventud,	200 ejemplares,	Noviembre de 2005.
33ª reimpresión, CONALEP, Dirección de Servicios Educativos,	2,000 ejemplares,	Noviembre de 2005.
34ª reimpresión, Subdirección de Servicios Médicos de Petróleos Mexicanos,	3,000 ejemplares,	Noviembre de 2005.
35ª reimpresión, H. Ayuntamiento Municipal de Fresnillo 2004-2007,	1,000 ejemplares,	Diciembre de 2005.
36ª reimpresión, Colegio Hebreo Sefaradí,	500 ejemplares,	Febrero de 2006.
37ª reimpresión, Gobierno del Estado de Jalisco,	3,000 ejemplares,	Marzo de 2006.
38ª reimpresión, Dirección General de Educación Tecnológica e Industrial (DGETI),	25,000 ejemplares,	Mayo de 2006.
39ª reimpresión, Secretaría y Consejo Estatal de Seguridad Pública del Estado de Durango,	1,000 ejemplares,	Mayo, 2006.
40ª reimpresión, Consejo Coordinador Empresarial de Ciudad del Carmen, A.C.	400 ejemplares,	Junio, 2006.
41ª reimpresión, SEDESOL y el Consejo de Desarrollo Social de Nuevo León,	1,200 ejemplares,	Julio de 2006.
42ª reimpresión, SEDESOL y Patronato del CIJ Tepic,	1,500 ejemplares,	Julio de 2006.
43ª reimpresión, Gobiernos Estatal y Municipal de Durango, SEDESOL y Habitat,	2,500 ejemplares,	Julio, 2006.
44ª reimpresión, Gobierno del Estado de Sonora y Centro de Estudios Superiores del Estado de Sonora,	1,000 ejemplares,	Septiembre de 2006.
45ª reimpresión, Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de Querétaro,	3,000 ejemplares,	Octubre de 2006.
46ª reimpresión, H. Ayuntamiento Municipal de Fresnillo 2004-2007,	1,000 ejemplares,	Enero de 2007.
47ª reimpresión, Industrias Peñoles,	1,000 ejemplares,	Mayo de 2007.
48ª reimpresión, SEDESOL y el Consejo de Desarrollo Social de Nuevo León,	2,500 ejemplares,	Junio de 2007.
49ª reimpresión, Gobierno del Estado de Jalisco y Consejo Estatal Contra las Adicciones en Jalisco,	5,000 ejemplares,	Agosto de 2007.
50ª reimpresión, Gobierno del Estado de Querétaro,	1,000 ejemplares,	Agosto, 2007.
51ª reimpresión, Gobiernos Estatal y Municipal de Durango, SEDESOL y Habitat,	500 ejemplares,	Agosto, 2007.
52ª reimpresión, Escuela de Bachilleres de la Universidad Autónoma de Querétaro,	3,200 ejemplares,	Septiembre de 2007.
53ª reimpresión, Gobierno del Estado de México,	6,500 ejemplares,	Noviembre de 2007.
54ª reimpresión, Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia,	30,000 ejemplares,	Noviembre de 2007.
55ª reimpresión, DIF AMA,	520 ejemplares,	Diciembre de 2007.
56ª reimpresión, Secretaría de la Juventud Guerrero,	500 ejemplares,	Enero de 2008.
57ª reimpresión, Gobierno del Estado, SEDESOL, Rescate de Espacios Públicos y Municipio de Pachuca,	100 ejemplares,	Febrero de 2008.
58ª reimpresión, Secretaría de Educación del Estado de Nuevo León,	2,500 ejemplares,	Febrero de 2008.
59ª reimpresión, Club Rotario de Toluca, A.C. 2007-2008,	1,000 ejemplares,	Marzo de 2008.
60ª reimpresión, LVI Legislatura Estado de México y G10 Por ti México A.C.,	1,000 ejemplares,	Abril de 2008.
61ª reimpresión, Gobierno del Estado de México,	2,600 ejemplares,	Abril de 2008.
62ª reimpresión, Secretaría de Seguridad Pública,	1,500 ejemplares,	Mayo de 2008.
63ª reimpresión, TenarisTamsa, S.A. de C.V.,	2,500 ejemplares,	Junio de 2008.
64ª reimpresión, Ayuntamiento Cozumel 2008-2011,	1,480 ejemplares,	Julio de 2008.
65ª reimpresión, Ayuntamiento de Guadalajara,	250 ejemplares,	Agosto de 2008.
66ª reimpresión, Ayuntamiento de Zapopan,	4,372 ejemplares,	Agosto de 2008.
67ª reimpresión, Estado de Nuevo León, Consejo de Desarrollo Social, Vivir Mejor y Hábitat,	3,000 ejemplares,	Septiembre de 2008.
68ª reimpresión, LIX Legislatura del Estado de Zacatecas,	1,000 ejemplares,	Octubre de 2008

69ª reimpresión, Gobierno del Estado de Guerrero y Procuraduría General de Justicia del Estado,	1,000 ejemplares,	Octubre de 2008.
70ª reimpresión, H. Ayuntamiento de Lagos de Moreno Jalisco	1,450 ejemplares,	Diciembre de 2008.
71ª reimpresión, Gobierno del Estado de Guerrero y Procuraduría General de Justicia del Estado,	1,000 ejemplares,	Diciembre de 2008.
72ª reimpresión, Consejo de Desarrollo Social de Nuevo León y Programa Hábitat,	3,000 ejemplares,	Septiembre de 2009.
73ª reimpresión, Secretaría de Salud y CECAJ, Jalisco,	5,000 ejemplares,	Febrero de 2010.
74ª reimpresión, SEDESOL, Gobierno Federal, Coahuila,	500 ejemplares,	Agosto de 2010.

Los adolescentes son uno de los grupos de población en mayor riesgo de consumir alcohol, tabaco y otras drogas, debido en gran parte a los cambios físicos, psicológicos y emocionales propios de esta etapa de la vida. Los jóvenes de esta edad son más susceptibles y buscan la mayor intensidad en sus experiencias; esto, aunado a la facilidad para adquirir drogas, así como la creencia errónea de que el consumo experimental no tiene ninguna consecuencia, se convierten en factores que predisponen al uso continuado de drogas.

La finalidad de este libro es proporcionar información veraz, científica y actual al público, en especial a los adolescentes, a los padres de familia y a los maestros, en cuanto a los aspectos más importantes que se deben conocer para evitar el uso y abuso de drogas.