

Los efectos del tabaco, el alcohol y otras drogas en el organismo



Los efectos del tabaco, el alcohol y otras drogas en el organismo



Los efectos del tabaco, el alcohol y otras drogas en tu cuerpo

por Leslie Wannemacher
2024

Revisado médicamente por: Dr. Brenda Pahl, RPh, PharmD, BCPS

Ilustraciones de: Sharon Wade, Richie Cheung, Tau Tauchi, and Ai Yawn Kap

Traducido al español por Valerie Fernández Díaz (mayo 2025)

Revisado por Katie Nielsen

©Leslie Wannemacher

Todos los derechos reservados, 2024



Este libro es sólo para uso no lucrativo.

Póngase en contacto con SCFPInternational@gmail.com si desea obtener permiso para traducirlo o si tiene alguna pregunta.

Visite nuestro sitio web en www.scfpinternational.org



Para imprimir: este libro es un documento de tamaño A4. Si imprime en un país que utiliza papel de tamaño carta, deberá cambiar la configuración de su impresora para ajustar el tamaño antes de imprimir.

Índice

INTRODUCCIÓN	1
GLOSARIO	9
ALCOHOL	11
TABACO	15
OTROS TIPOS DE HOJAS: NUEZ DE BETEL/ARECA, KHAT, COCA	19
NUEZ DE BETEL/ARECA	19
HOJAS DE KHAT	21
HOJAS DE COCA	22
MARIJUANA	25
MEDICAMENTOS/FÁRMACOS CON RECETA	31
OPIÁCEOS Y OPIOIDES: HEROÍNA Y FENTANILO	33
METANFETAMINAS	37
MDMA/ÉXTASIS	41
COCAÍNA	45
INHALANTES (ESNIFADORES)	49
DIETILAMIDA DEL ÁCIDO LISÉRGICO (LSD)	53
CANNABINOIDES SINTÉTICOS (K2 y SPICE)	57
CATINONAS SINTÉTICAS (SALES DE BAÑO)	61
DROGAS PARA VIOLACIONES EN CITAS	65
ADICCIÓN	67
UNA VISIÓN BÍBLICA DE LAS DROGAS	73
HABILIDADES DE RECHAZO	75
FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN EN EL USO DE DROGAS	77
¿Qué expone a los niños al riesgo de consumir drogas?	77
¿Qué protege a los niños del consumo de drogas?	78
REFERENCIAS	79

INTRODUCCIÓN

¿Qué son las drogas?

Una droga es cualquier sustancia química introducida en el organismo que modifica el cuerpo, el cerebro o la forma en que estos funcionan. Las drogas son sustancias químicas poderosas. Todas las drogas pueden afectar el funcionamiento del cerebro, la forma de sentir y comportarse, y los sentidos. Las drogas suelen clasificarse en dos categorías: las drogas farmacéuticas (medicamentos) y las drogas recreativas que las personas consumen por placer.

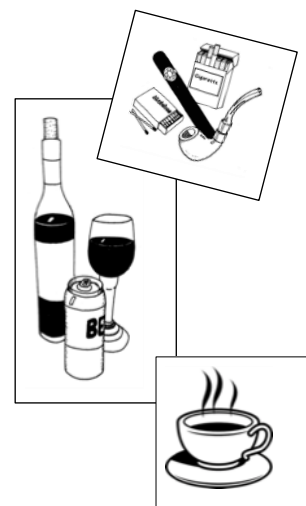


Hay medicamentos que proceden de plantas y otros que se fabrican "sintéticamente" en un laboratorio para imitar un producto natural. Los efectos son diferentes para cada droga y cada persona que las consume. Algunas drogas son legales y otras ilegales. Aun las drogas legales, cuando se usan de forma incorrecta o se abusa de ellas, pueden ser impredecibles y peligrosas.

Las drogas pueden ser legales o ilegales.

Los medicamentos son fármacos legales que pueden ayudarnos a recuperarnos cuando estamos enfermos o lesionados. Son recetados por un médico o se compran sin receta en una farmacia. Los antibióticos y los analgésicos son ejemplos de medicamentos.

Las drogas recreativas se consumen principalmente por placer. Pueden ser tanto legales como ilegales. La cafeína es un ejemplo de una droga legal para todos. La cafeína se encuentra en los refrescos, el té y el café. Los medicamentos son drogas legales que pueden ayudarnos a recuperarnos cuando estamos enfermos. El tabaco contiene una droga llamada nicotina. La cerveza, el vino y los licores contienen alcohol. El tabaco y el alcohol son drogas legales para los adultos de cierta edad en la mayoría de los países. Los adultos pueden consumir estos productos legalmente si así lo desean. Sin embargo, tanto el alcohol como la nicotina que está presente en los productos del tabaco son drogas potentes, e incluso los adultos deben seguir ciertas normas sobre cuándo pueden consumirlos y cómo hacerlo.



El tabaco y el alcohol son las drogas legales más consumidas en el mundo, y de las que más se abusa. La marihuana es una droga que se ha legalizado recientemente en unos pocos países para uso recreativo, pero sigue considerándose la droga ilegal más consumida en todo el mundo. El hecho de que se haya declarado legal para adultos en unos pocos lugares no significa que su consumo no sea peligroso para la gente, sobre todo porque la marihuana que se produce hoy en día es mucho más fuerte que en el pasado. Los científicos todavía están investigando los efectos que esta nueva marihuana más fuerte tiene en nuestro cuerpo y cerebro.

Algunas drogas son tan peligrosas que son ilegales para todo el mundo. La heroína, las metanfetaminas y la cocaína son ejemplos de drogas ilegales. El uso recreativo de un medicamento recetado legalmente también se considera ilegal. El abuso de drogas puede ocurrir con drogas legales, como el alcohol o los medicamentos recetados, así como con drogas ilegales.

Niños y adolescentes

Independientemente del hecho que una droga sea legal para adultos o no, aun las drogas como el tabaco, el alcohol y la marihuana no son seguros para los niños o adolescentes porque su cerebro aún está en desarrollo. El consumo por un niño o adolescente de estas drogas "legales para los adultos" puede causar daños permanentes en su cerebro en desarrollo.

¿Qué es el abuso de drogas?

El abuso de drogas se produce cuando una persona abusa de una droga con fines no médicos, por efectos placenteros para "drogarse" o porque no puede dejar de tomarla una vez que ha empezado a consumirla.

Un "subidón" es la sensación que algunas personas desean tener cuando consumen drogas. Algunos subidones hacen que una persona se sienta eufórica, es decir, excesivamente feliz, excitada o estimulada. A algunos los hacen sentirse poderosos o con más energía. Algunos subidones hacen que la gente vea y oiga cosas que en realidad no existen (alucinaciones).

Los anuncios, la televisión y las películas a veces hacen que consumir drogas parezca atractivo. Puede que algunos de tus amigos o conocidos fumen cigarrillos, beban alcohol o consuman drogas ilegales y te animen a consumirlas. Puede que sientas curiosidad y te parezca divertido. Pero, de hecho, estas cosas son muy peligrosas para tu cerebro y tu cuerpo.

Antes de probarlas, o antes de volver a usarlas si ya lo has hecho antes...

Tómate un tiempo ahora mismo para detenerte y pensar.



Algunos de los efectos físicos de las drogas pueden parecer tentadores, pero no duran mucho. Muchas personas se deprimen y se sienten solas después de consumir alcohol y otras drogas y empiezan a sentirse mal. Experimentar con drogas, aunque sólo sea una vez, puede cambiar el curso de tu vida para siempre, especialmente si sufres una sobredosis o te vuelves adicto. Algunas drogas pueden incluso matarte si abusas de ellas. Cuando se hace un mal uso o se abusa de las drogas, se corre el riesgo de caer en la drogadicción. Cuanto más jóvenes son las personas cuando empiezan a experimentar con el tabaco, el alcohol y otras drogas, más probabilidades tienen de convertirse en adictos.

¿Qué es la drogadicción?

La drogadicción es un trastorno cerebral. Ser adicto significa que se siente un impulso muy fuerte de hacer algo, y es muy difícil dejar de hacerlo aunque se quiera. Algunas drogas hacen que quieras tomarlas más y más. Las personas que consumen drogas pueden volverse dependientes de ellas, lo que significa que sus cuerpos se acostumbran tanto a tener la droga que no pueden funcionar bien sin ella.

Una vez que empiezas a tomarlas, las drogas adictivas son difíciles o casi imposibles de dejar de consumir, incluso si empiezan a ocurrirle cosas malas, como tener problemas con tu familia y amigos, tener problemas en el trabajo o sacar malas notas en la escuela. Cualquiera que consuma drogas puede

convertirse en adicto. No importa si es rico o pobre, dónde viva o lo inteligente que sea. No hay forma de predecir exactamente quién se volverá adicto porque esto difiere de una persona a otra.

Sin embargo, las investigaciones demuestran que hay factores de la comunidad, los amigos, la familia y la personalidad de una persona que pueden hacer que sea más o menos probable que se vuelva adicta. Son los llamados factores de riesgo y de protección de la drogadicción. También puede haber un factor genético que influya en esto. El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas afirma que hasta la mitad del riesgo de que una persona se vuelva adicta a la nicotina, el alcohol u otras drogas depende de su composición genética. Esto hace que sea especialmente importante que las personas con antecedentes familiares de adicción tengan cuidado de **no abusar nunca** del tabaco, el alcohol u otras drogas.

Para más información sobre los factores de riesgo y de protección, consulta la sección "Factores de riesgo y de protección para el consumo de drogas" al final de este libro.

¿Qué es el síndrome de abstinencia de drogas?

Las personas que dependen de las drogas tienen una necesidad física o psicológica de consumir la droga y de no hacerlo sufren intensos y desagradables síntomas de abstinencia. Náuseas, vómitos, diarrea, ansiedad e insomnio son ejemplos de síntomas de abstinencia. Estos síntomas desagradables, junto con los fuertes impulsos y antojos, hacen que sea muy difícil dejar de tomar la droga. A veces, las personas adictas a las drogas quieren dejarlas. Si dejan de tomar drogas de repente, pueden sufrir un síndrome de abstinencia.

¿Por qué la gente consume drogas?

Hay muchas razones por las que la gente puede consumir drogas.

- **Se sienten curiosidad, se sienten aburridos o presionados por sus amigos.** A menudo, los jóvenes pueden empezar a experimentar con las drogas porque sus amigos las consumen. Puede que quieran encajar, por lo que prueban las drogas aunque realmente no quieran. Los adolescentes corren un riesgo especial de sentir la presión de sus amigos para consumir drogas.
- **Las hace sentirse bien.** Algunas personas consumen drogas porque les gusta la sensación que les produce cuando empiezan a consumirlas. Algunas drogas pueden hacer que la gente sienta un placer y una emoción intensos. Otras les hacen sentirse más poderosos, confiados o enérgicos. También hay drogas que hacen que la gente se sienta tranquila y relajada. A algunas personas su médico les receta drogas para una afección médica, pero les gusta el efecto que les produce, así que continúan consumiéndolas incluso cuando su salud mejora.
- **Las hace sentirse mejor o "normales".** Algunas personas que sufren ansiedad, estrés o depresión pueden empezar a consumir drogas para sentirse menos ansiosas o tristes. Pueden pensar que las drogas les ayudarán a relajarse y sentirse tranquilos. Alguien que ha sufrido un trauma puede querer algo que le "quite los nervios" o le ayude a olvidar sus problemas. Puede que tomen medicamentos u otras drogas para ayudarles a dormir, pero entonces piensan que sólo podrán dormir si toman la droga.
- **Creen que las drogas les ayudarán a rendir mejor en la escuela, el trabajo o los deportes.**

Si las drogas pueden hacerte sentir bien, ¿por qué no usarlas?

Cada sustancia química o droga que puede hacerte sentir mejor o diferente también puede hacerte daño o incluso matarte. Dado que las drogas pueden hacerte sentir mejor o diferente de inmediato, mucha gente se siente tentada a consumirlas, incluso sabiendo que son peligrosas. Debido a estos peligros y al daño que pueden causar, muchos países de todo el mundo colaboran para intentar controlar estrictamente las drogas que se producen. Para algunas drogas no está bien que nadie las consuma, ¡nunca!

Tomar una droga puede hacer que temporalmente alguien que está triste se sienta mejor o se olvide de sus problemas. Sin embargo, la breve sensación de alivio sólo dura hasta que el efecto de la droga desaparece. **¡Las drogas no resuelven los problemas!** De hecho, el consumo de drogas suele causar otros problemas además de los que la persona tenía en primer lugar, especialmente si se vuelve adicta.

Cuando las personas consumen drogas, les resulta difícil pensar con claridad y tomar buenas decisiones. A veces hacen cosas peligrosas y arriesgadas que pueden hacerles daño a ellos mismos o a otras personas. A menudo son incapaces de cuidarse bien o de defenderse si alguien intenta hacerles daño (*Para más información sobre este tema, consulta la sección "Drogas en las violaciones"*).

Con el tiempo, alguien que consume drogas es menos capaz de rendir bien en la escuela, los deportes y otras actividades.

Las drogas pueden cambiar tu cerebro

Tu cerebro controla todo lo que piensas, dices y haces. Tu cerebro te ayuda a ver, oír, oler, saborear y sentir. ¡Tu cerebro eres tú!



Si abusas de las drogas, cambiarás tu cerebro. Esto cambiará tu vida, pero no para bien. Abusar de las drogas puede cambiar tu vida de forma negativa porque alteran la forma en que tu cerebro trabaja para pensar y controlar tu cuerpo.

Tu cerebro controla tu cuerpo enviándole mensajes.

¿Cómo envía mensajes el cerebro?

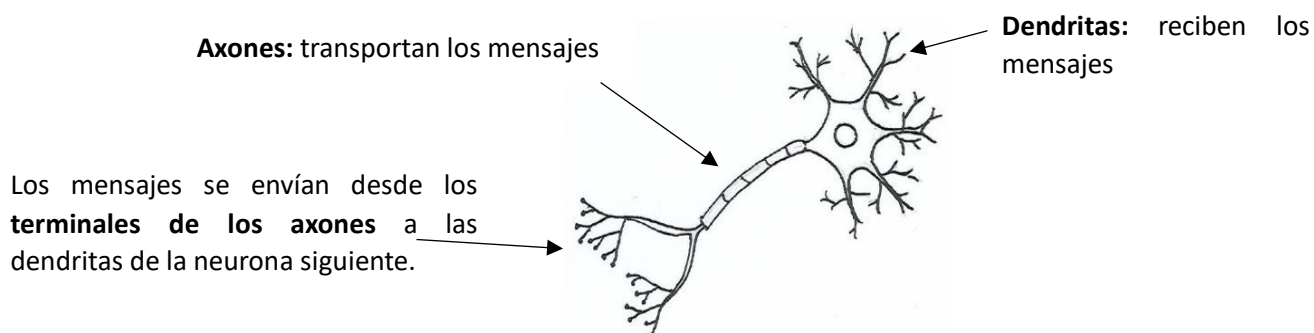
Tu cuerpo tiene unas células especiales llamadas **neuronas** que llevan mensajes de un lado a otro entre el cerebro y otras partes del cuerpo.



¡En el cerebro humano hay unos 86.000 millones de neuronas! Las redes de neuronas se envían señales entre sí, a diferentes partes del cerebro, a la médula espinal y a los nervios del resto del cuerpo a través de señales eléctricas y químicas.

Los neurotransmisores son mensajeros químicos que llevan los mensajes de una neurona a la siguiente. Una neurona se parece a un árbol: con ramas, un tronco y raíces. Los mensajes químicos se envían desde las raíces de una neurona a las ramas de otra. El **axón** lleva las señales a las raíces. Las ramas, llamadas **dendritas** y están cubiertas de receptores que reciben los mensajes químicos.

Neurona

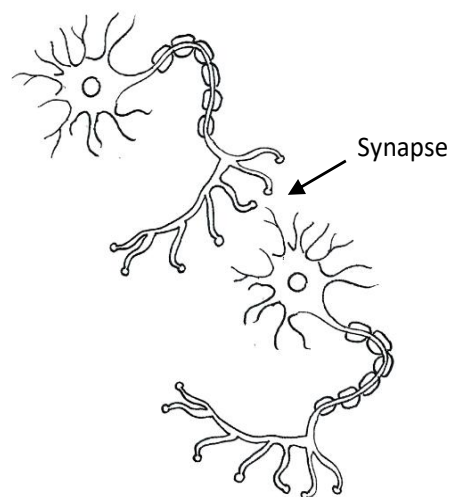


Las neuronas se envían mensajes unas a otras liberando sustancias químicas neurotransmisoras en los espacios existentes entre las células.

Estas brechas se denominan **sinapsis**. La información pasa de una neurona a la siguiente a través de la sinapsis.

Para enviar un mensaje, una neurona libera un neurotransmisor en la sinapsis entre ella y la célula siguiente. A continuación, el mensaje se adhiere a los receptores de la dendrita de la neurona receptora.

Así es como las neuronas se comunican para hacer que tu cerebro y tu cuerpo hagan cosas. Por ejemplo, cuando quieres caminar o correr, tu cerebro utiliza largas cadenas de neuronas para enviar un mensaje a tus pies para que se muevan.



¿Cómo cambian las drogas el funcionamiento de su cerebro?

Las drogas pueden cambiar la forma en que las neuronas del cerebro hablan entre sí. Estos cambios hacen que las neuronas te hagan pensar y actuar de formas que normalmente no lo harías.

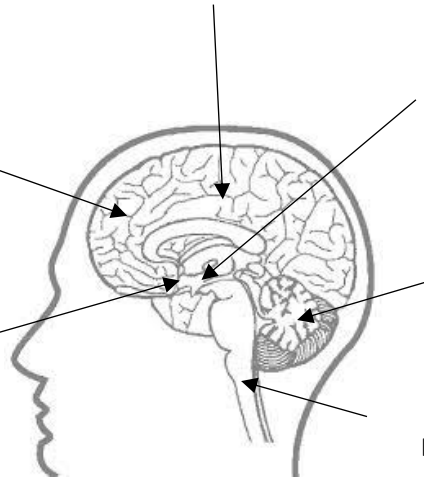
Aquí veremos algunas partes del cerebro que pueden verse afectadas por el consumo abusivo de drogas:

Tu **Sistema límbico** controla tus respuestas conductuales y emocionales: Tus emociones, reacciones al estrés, sentimientos de placer, recompensa y dolor se ven afectados cuando consumes drogas. Se le enseña a tu cerebro a desear la droga en lugar de encontrar placer en actividades normales y sanas. El sistema límbico incluye el hipocampo y la amígdala.

Corteza cerebral (incluye la corteza prefrontal):

No puedes pensar con claridad, tomar buenas decisiones o controlar tus acciones mientras consumes drogas.

Amígdala: Las personas sienten ansiedad, irritabilidad y malestar cuando no pueden conseguir la droga. Esto les motiva a buscar más droga.



Hipocampo: Las drogas hacen difícil que recuerdes lo que aprendes y tu cerebro no puede almacenar tus recuerdos correctamente.

Cerebelo: El movimiento, el equilibrio y la postura se ven interrumpidos por las drogas. Esto dificulta el caminar.

El **tronco encefálico** controla el ritmo cardíaco, la respiración y el sueño. Las sobredosis pueden provocar una respiración lenta y la muerte.

Estos cambios en el cerebro afectan a la mayoría, si no a todos, los aspectos de la vida y las relaciones de una persona. A menudo faltan al trabajo o a la escuela, ponen en peligro a su familia física y/o económicamente, sufren problemas de salud y se meten en problemas legales. Pero a pesar de estos problemas, son incapaces de cambiar sus hábitos para mejorar su situación. Por eso muchas personas que dependen de las drogas se quedan sin trabajo, sin hogar o se separan de sus familias.

¿Qué otras partes del cuerpo se ven afectadas por las drogas?

El consumo de drogas también puede causar otros problemas médicos. Algunas drogas pueden causar enfermedades cardíacas, cáncer, problemas pulmonares y enfermedades mentales, como la depresión. Unas pocas drogas pueden incluso matar las células de tu cerebro y de tu cuerpo. Esto hace que te resulte difícil andar, hablar y entender lo que ocurre a tu alrededor. Algunas drogas pueden incluso causar la muerte.

Para más información sobre los efectos de determinados fármacos en tu cerebro y tu cuerpo, consulta los diagramas corporales al final de cada sección informativa sobre fármacos.

¿Por qué la gente sigue tomando drogas cuando sabe que son malas para la salud?

Las drogas cambian el cerebro de formas que hacen que dejar de fumar sea difícil, incluso cuando la persona quiere hacerlo. El neurotransmisor dopamina, es la principal sustancia química cerebral responsable de que nos sintamos motivados para hacer algo. La dopamina se conoce como la sustancia química del "sentirse bien". Cuando una persona consume drogas, la dopamina se libera en grandes cantidades. Las cantidades son mucho mayores que cuando se realizan actividades normales y saludables.



Este alto nivel de dopamina "enseña" a otras partes del cerebro a seguir buscando la droga. Esto hace que la persona sienta que tiene que tomarla una y otra vez. La persona se vuelve adicta y su cerebro ha aprendido a desear la droga todo el tiempo. Ya no tienen control sobre ello.

El tratamiento adecuado puede ayudar a que una persona adicta se sienta mejor y deje de consumir drogas. Sin embargo, ¡la rehabilitación es un trabajo duro! Recuperarse de una adicción puede llevar muchos años. Podemos protegernos de la adicción, y de todos los problemas que puede causarnos, eligiendo no empezar nunca a abusar del tabaco, el alcohol u otras drogas.

Para más información sobre cómo una persona se vuelve adicta, consulta la sección "Adicción" al final de este folleto.

En este folleto hablaremos de los peligros de abusar del alcohol, el tabaco, la marihuana, los medicamentos recetados, los opioides (heroína y fentanilo), las metanfetaminas, el MDMA/éxtasis, la cocaína, los inhalantes, la dietilamida del ácido lisérgico (LSD), los cannabinoides (K2 y especias) y las catinonas (sales de baño). También hablaremos de lo que dice la Biblia sobre el consumo de drogas y de las causas de la drogadicción.

Cada país es diferente en cuanto a los tipos de drogas que consume la gente. Es posible que este folleto no explique todas las drogas que se consumen en tu país. Puede que enumere algunas drogas que no son un problema en tu zona. Toma esta información y utiliza las partes que te resulten útiles en tu situación.



Ten en cuenta...

Tú no serás el único afectado negativamente si decides consumir drogas. El abuso de drogas afectará todas tus relaciones: tu familia, tus amigos, tus compañeros de trabajo y de escuela.

Hay muchas formas más sanas de sentirse bien en lugar de consumir drogas... hablar con un amigo, tocar un instrumento, escuchar música, recibir un abrazo, jugar juegos de mesa, leer libros, hacer deporte, hacer ejercicio o compartir una deliciosa comida. Estas cosas son sanas, no van contra la ley, ¡y no te causarán problemas!

¡Pide ayuda inmediatamente!

Si tú, un amigo o un familiar tienen un problema con las drogas, habla con alguien de confianza -como uno de tus padres, un entrenador o un profesor- de inmediato. Las personas pueden mejorar si buscan tratamiento. ¡Cuanto antes mejor!

Recursos de ayuda en mi comunidad



GLOSARIO

Aquí encontrarás definiciones de algunos términos que verás a menudo en este libro.

Palabras sobre el consumo de drogas:

- **Subidón:** La sensación de euforia que la persona suele desear cuando consume drogas (por ejemplo, felicidad, emoción, confianza, etc.).
- **Adicción:** La incapacidad de dejar de consumir algo o de hacer algo aunque pueda causarte daño.
- **Trastorno por consumo de sustancias/adicción a las drogas:** trastorno mental tratable que afecta el cerebro y comportamiento de una persona. Esta persona es incapaz de controlar su consumo de sustancias como el alcohol, las drogas legales o ilegales o los medicamentos.
- **Abstinencia:** Las sensaciones desagradables y de malestar que tiene un adicto cuando intenta dejar de consumir drogas (náuseas, vómitos, diarrea, ansiedad e insomnio, etc.).
- **Sobredosis:** Tomar una cantidad venenosa de una droga. Puede hacer que alguien enferme gravemente o incluso muera.
- **Drogas sintéticas:** Drogas que se producen artificialmente en un laboratorio para imitar un producto natural, o drogas elaboradas a partir de otras drogas que proceden de la naturaleza.
- **Depresores:** Los fármacos depresores ralentizan los mensajes enviados entre el cerebro y el cuerpo.
- **Estimulantes:** Las drogas estimulantes aceleran los mensajes enviados entre el cerebro y el cuerpo.
- **Alucinógeno:** Una droga alucinógena hace que la gente tenga alucinaciones, también llamadas drogas psicodélicas (*véase la definición más abajo*).

Palabras que describen cómo las drogas pueden afectar tu cerebro:

- **Alucinaciones:** Ver u oír cosas que otras personas no pueden ver u oír: las imágenes y los sonidos no son reales.
- **Delirios:** Creer cosas que en realidad no son ciertas.
- **Paranoia:** Pensar o sentir que estás siendo amenazado de alguna manera aunque no haya pruebas (sospecha y desconfianza de otras personas o de sus acciones).
- **Psicosis:** Tener alucinaciones y delirios.
- **Depresión:** Trastorno del estado de ánimo que hace que las personas se sientan tristes y desesperanzadas.

Palabras que describen cómo las drogas pueden afectar tu organismo:

- **Convulsiones** son movimientos incontrolables de tus músculos.
- **Ataques (“seizures”)** son una actividad eléctrica incontrolada en tu cerebro que provoca rigidez corporal y movimientos musculares bruscos
- **La hipertensión arterial** se produce cuando la presión de tus vasos sanguíneos es demasiado alta (140/90 mmHg o más). Esto hace que tu corazón trabaje más para mover la sangre por tu cuerpo.
- **La insuficiencia respiratoria** se produce cuando tus pulmones no reciben suficiente oxígeno y te resulta difícil respirar por ti mismo.

- **Los derrames cerebrales** pueden producirse cuando algo bloquea el suministro de sangre a una parte del cerebro o cuando se rompe un vaso sanguíneo del cerebro. Partes del cerebro se dañan o mueren. Un derrame puede causar discapacidad a largo plazo, daños cerebrales duraderos o la muerte.
- **Los infartos de miocardio** pueden producirse cuando el flujo de sangre a tu corazón se bloquea repentinamente. Tu corazón no puede recibir suficiente oxígeno.
- **El cáncer** es una enfermedad en la que las células malas impiden que las buenas hagan su trabajo. Estas células malas pueden crecer sin control y extenderse a diversas partes del cuerpo.

ALCOHOL

¿Qué es el alcohol?

Durante miles de años, personas de todo el mundo han utilizado miel, fruta y grano fermentado para fabricar alcohol. El alcohol es una droga depresiva que se encuentra en la cerveza, el vino, el whisky y los licores destilados (licores fuertes). Es la droga recreativa más antigua del mundo y de la que más se abusa. Dado que el alcohol puede ser peligroso, en todo el mundo se han dictado leyes para controlar quién puede consumirlo, cuándo pueden consumirlo y cómo pueden consumirlo.



Cuando una persona bebe alcohol, éste entra en su sangre casi inmediatamente. Llegar al cerebro y a todas las partes del cuerpo. Descomponer el alcohol en el cuerpo lleva su tiempo. El café, las duchas frías y caminar pueden hacer que una persona borracha se sienta más despierta, pero sigue estando borracha.

¿Cuáles son los problemas causados por beber demasiado alcohol?

1. El alcohol puede dañar tu cerebro.

El alcohol interfiere en las vías de comunicación del cerebro y puede afectar su funcionamiento. Hace que sea difícil pensar con claridad y controlar las emociones. Una persona que bebe mucho alcohol puede sentirse confundida, malhumorada, enfadada e infeliz. El alcohol es especialmente peligroso para los jóvenes porque sus cerebros aún están creciendo. Si se bebe mucho alcohol antes de los 20 años, el alcohol puede provocar cambios permanentes en el funcionamiento del cerebro. El alcohol suprime la actividad cerebral y puede dañar el desarrollo cerebral.

2. El alcohol puede dañar tu organismo.

Si te emborracha, te constará caminar y mover el cuerpo. El alcohol altera tu coordinación y equilibrio, lo que te hace más propenso a caerte. Al hablar, empiezas a arrastrar tus palabras. También hay otros problemas físicos:

- Puede causar daños en el hígado, el corazón y el páncreas.
- Beber demasiado alcohol puede debilitar tu sistema inmunológico, haciendo que sea más fácil contraer enfermedades como la neumonía y la tuberculosis.
- El alcohol puede provocar cáncer (de cabeza, cuello, corazón, hígado, páncreas, esófago, mama y de colón o recto).
- Las personas que beben mucho alcohol en poco tiempo (lo que se denomina en inglés "binge drinking") pueden sufrir una intoxicación etílica. Pueden desmayarse e incluso morir.
- Si una mujer bebe alcohol durante el embarazo, puede dañar al bebé (lo que se denomina síndrome alcohólico fetal).
- Mezclar alcohol con otras drogas es peligroso. Como el alcohol es un depresor, puede causar la muerte cuando se toma con otros depresores.

3. El alcohol puede causar problemas sociales.

El alcohol ralentiza el cerebro y deteriora el juicio. Esto hace que la gente haga tonterías, a veces cosas que normalmente no haría. Como su memoria se ve afectada, es posible que las personas no recuerden lo que hicieron mientras estaban borrachos, lo que puede resultar vergonzoso. Algunas personas pueden incluso lesionarse y no darse cuenta hasta el día siguiente.

El mal juicio puede conducir a malas elecciones. Los jóvenes que beben alcohol tienen más probabilidades de tener relaciones sexuales prematrimoniales, embarazos no deseados y contraer enfermedades de transmisión sexual.



Cuando una persona está ebria, le resulta más difícil controlar sus emociones. Esto puede expresarse en estallidos de ira, que pueden provocar peleas familiares, divorcios, problemas en la escuela y en su trabajo.

4. El alcohol puede causar problemas legales.

Los estudios demuestran que el mal juicio causado por el consumo excesivo de alcohol puede provocar accidentes y comportamientos delictivos como el robo y la violencia. La mayoría de los adolescentes que van a la cárcel estaban bebiendo alcohol o consumiendo drogas cuando cometieron el delito.



5. El alcohol puede provocar accidentes y choques de coche/moto.

Beber disminuye los reflejos y el tiempo de respuesta, lo que hace más probable que la persona tenga un accidente y se haga daño a sí misma o a los demás. Por eso beber y conducir es tan peligroso. Si una persona bebe alcohol y conduce una moto o un coche, no pensará con claridad. Puede que no sean capaces de reaccionar con la suficiente rapidez para evitar que se produzca un accidente. El conductor puede herirse gravemente o incluso morir, o causarle la muerte a sus pasajeros y a otras personas a las que pueda atropellar con su vehículo. Beber y conducir es la mayor causa de accidentes mortales. La embriaguez también provoca muchos otros accidentes, como ahogamientos y caídas.

6. El alcohol crea adicción.

El alcohol es adictivo para todo el mundo, pero el cerebro de los niños y adolescentes aún se está desarrollando. Esto hace que sea más probable que se vuelvan adictos. Algunas investigaciones demuestran que el 45% de los niños que beben a los 13 años, se convierten en alcohólicos.

7. Consumir alcohol junto con otras drogas aumenta los efectos negativos de ambas.

Algunas personas pueden sentirse presionadas por sus amigos a consumir más de una droga a la vez en un entorno social. Consumir varias drogas a la vez es mucho más peligroso para los jóvenes. Esto es peligroso por muchas razones. Por ejemplo, consumir marihuana y beber alcohol el mismo día puede acarrear los siguientes peligros:

- La gente tiende a consumir más de cada sustancia de lo que tenía previsto.
- Las personas experimentan más daños físicos, mentales, emocionales y psicológicos.
- Como es más probable que beban demasiado alcohol, es más probable que experimenten todos los efectos negativos del alcohol como vómitos, náuseas y resacas.
- Es más probable que experimenten los efectos negativos relacionados con el cannabis, como pérdida de memoria, momentos vergonzosos y otras consecuencias mentales y de comportamiento.
- Tienen más probabilidades de sufrir efectos graves que les cambien la vida, como multas de tráfico o accidentes por conducir bajo los efectos de las drogas, desmayos y pérdida de la función cognitiva.
- Son más propensos a adoptar comportamientos de riesgo mientras están bajo los efectos de ambas sustancias, lo que puede tener consecuencias para toda la vida.
- Suelen sufrir más daños en su vida escolar, laboral y social. También es menos probable que cuiden de sí mismos o se protejan.
- Tienen más probabilidades de desarrollar una adicción a una o ambas sustancias.

EFFECTOS DEL ALCOHOL DIAGRAMA CORPORAL

Cerebro y médula espinal

Visión deficiente
Audición aminorada
Olor y sabor apagados
Alteración del sentido del tiempo y del espacio
Deterioro de las habilidades motoras
Reacción lenta
Deterioro de la capacidad de juicio
Confusión
Demencia de inicio precoz
Cambios de humor y personalidad
Sentirse ansioso o preocupado

Sistema circulatorio

Hipertensión arterial
Latidos irregulares
Daños en el músculo cardiaco
Mayor riesgo de infarto y derrame cerebral

Hígado

Hinchazón, dolor, inflamación
Cirrosis
Cáncer
Insuficiencia hepática, coma y muerte

Cuerpo general

Aumento de peso
Dolores de cabeza
Debilidad muscular
Hormigueo, pérdida de sensibilidad en manos y pies

Sistema gastrointestinal

Revestimiento del estómago inflamado e irritado
Úlceras de estómago
Pérdida de apetito, náuseas, diarrea, vómitos
Cáncer de estómago

Páncreas

Dolor, inflamación, sangrado

Intestinos

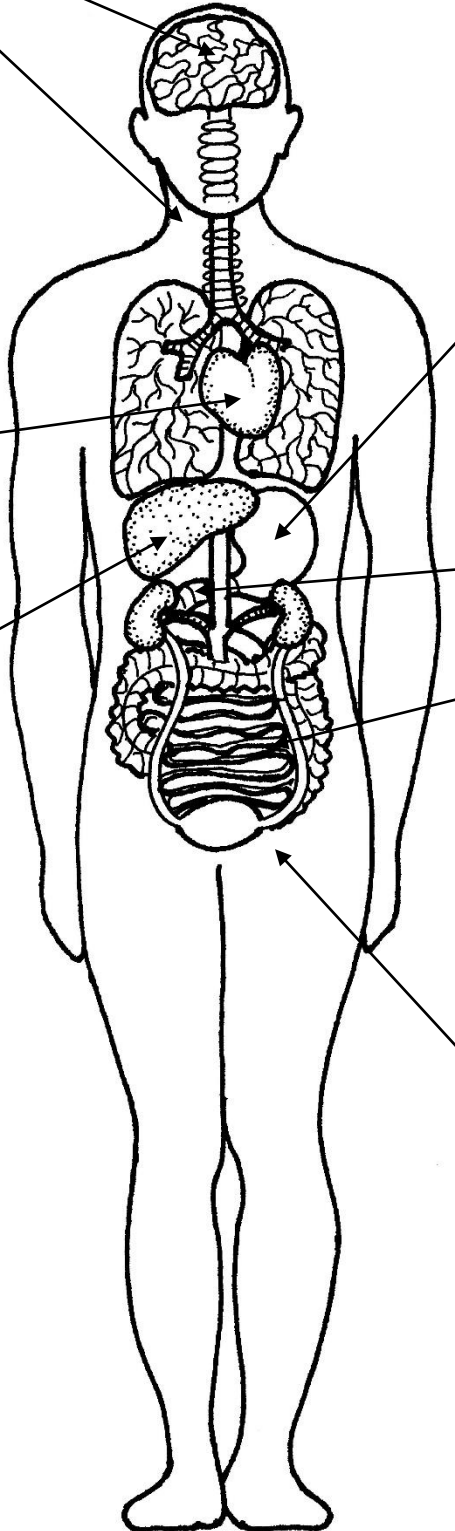
Irritación del revestimiento
Úlceras
Cáncer de intestino y colon

Sistema reproductor

Reducción de la fertilidad
Mayor riesgo de cáncer de mama

Embarazo y bebés

Síndrome alcohólico fetal (cabeza pequeña, posibles daños cerebrales, retraso en el crecimiento y el desarrollo)
Cáncer de mama



TABACO

¿Qué es el tabaco?

El tabaco es un tipo de planta de hoja verde. Muchos productos se elaboran a partir de las hojas secas y fermentadas de la planta del tabaco. A pesar de que el tabaco es una de las drogas legales más utilizadas, **no** existe una forma segura de consumir tabaco o nicotina. En 2008, la Organización Mundial de la Salud calificó el tabaco como ¡la mayor causa de muerte evitable en el mundo!



¿Cómo se consume?

El tabaco se enrolla en papel y se fuma en forma de cigarrillos, bidis (cigarrillos enrollados a mano con tabaco y envueltos en una hoja de "tendu" o "temburi" -plantas nativas de Asia) y kreteks (elaboran con una mezcla de tabaco, clavos de olor molido y otros ingredientes, incluyendo aceite de clavo y aditivos). También se fuma como tabaco suelto en pipas y puros o en una hookah (pipa de agua). El tabaco se puede mascar e inhalar como tabaco de mascar, rapé, dip (tabaco para chupar) y snus (estimulante sin humo que contiene nicotina). Cualquier producto que contenga tabaco también contiene nicotina, junto con muchas otras sustancias químicas peligrosas.

La nicotina también puede extraerse de ciertos tipos de plantas de tabaco para utilizarla como líquido en los cigarrillos electrónicos. Vape pens, vapes o e-cigarrillos son nombres de dispositivos que funcionan con pilas y que la gente utiliza para inhalar nicotina, aromatizantes u otras sustancias químicas.

¿Qué es la nicotina?

La nicotina es la sustancia química que hace que los productos del tabaco sean adictivos. Actúa como estimulante en dosis bajas y como depresor en dosis altas. Es un fuerte veneno que la planta del tabaco produce para enfermar a los insectos y mantenerlos alejados. Algunos jardineros utilizan la nicotina como pesticida.

Dado que la nicotina es un veneno, puede hacer que las personas se sientan mareadas y con náuseas cuando empiezan a consumirla. La nicotina pasa rápidamente al organismo a través de la piel húmeda del interior de la nariz y la boca. Daña cualquier parte del cuerpo que toca. La nicotina en cualquiera de sus formas es una droga altamente adictiva.

La nicotina puede entrar en tu cuerpo de las siguientes maneras:

- inhalándola en tus pulmones a través de productos fumados y cigarrillos electrónicos.
- ingiriéndolo.
- absorbiéndola a través de la mucosa de la boca (mediante el uso de productos de tabaco de mascar o nicotina líquida).
- absorbiéndola en tu piel como nicotina líquida por medio del contacto con la piel.
- tragando accidentalmente productos de recarga de cigarrillos electrónicos o bebiendo nicotina líquida.

Los niños tienen el mayor riesgo de intoxicación por nicotina debido a su menor peso corporal y a su menor tamaño.

Si la nicotina es un veneno, ¿por qué la gente quiere consumirla?

Es posible que los niños y los adolescentes sigan probando los productos del tabaco porque quieren sentirse mayores, porque creen así estarán a la moda o porque quieren impresionar a sus amigos. Al cabo de un tiempo, se sienten menos enfermos y finalmente el tabaco les produce una sensación suave y agradable de estar relajados.

¿Qué hay de malo en consumir tabaco si al final te hace sentir bien?

Algunas personas piensan que fumar les ayudará a mantenerse relajadas. Sin embargo, las investigaciones demuestran que fumar durante mucho tiempo en realidad aumenta la ansiedad y la tensión, ¡lo contrario de relajarse! Las personas que fuman también son más propensas a desarrollar depresión, que es un trastorno del estado de ánimo que hace que una persona se sienta muy triste.

Además de nicotina, el tabaco contiene muchas otras sustancias químicas. El humo de los productos del tabaco contiene ¡más de 7.000 sustancias químicas! Estas sustancias químicas comienzan inmediatamente a causar daños en el organismo, especialmente en los pulmones. Los pulmones llevan aire fresco y oxígeno a nuestro cuerpo. Sin suficiente oxígeno, nuestros cuerpos y cerebros no funcionan tan bien. El humo del tabaco recubre nuestros pulmones de un alquitrán espeso y pegajoso que dificulta la respiración.



Los atletas que fuman notan que les falta el aire con facilidad y no pueden correr tan rápido.

El humo del tabaco libera toxinas que pueden provocar bronquitis crónica, neumonía y enfisema. Fumar también aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, derrames cerebrales e infartos.

Las sustancias químicas del tabaco pueden confundir a las células del organismo para que crezcan sin control y se conviertan en cáncer. Fumar tabaco puede provocar cáncer de pulmón, boca, estómago, riñón, sangre (leucemia) y vejiga. Extirpar partes del cuerpo, como los pulmones, o la lengua y las mejillas, no siempre detiene el cáncer. Cada año, muchas personas mueren de cáncer causado por el tabaco.

Las personas que viven cerca de fumadores también pueden enfermar por respirar el humo. Esto se denomina humo de "segunda mano". Una persona puede contraer cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas por la exposición al humo de segunda mano. ¡Una de cada cinco muertes en EE.UU. está causada por fumar tabaco o por el humo de segunda mano!



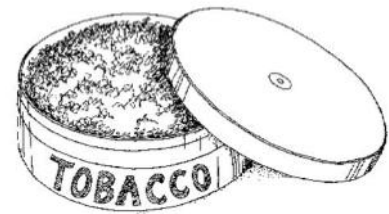
¿Por qué la gente no deja de consumir tabaco cuando se entera de que lo va a enfermar?

La nicotina puede alterar la química de tu cerebro a los 10 segundos de inhalarla. Las buenas sensaciones desaparecen en pocas horas y la persona empieza a sentir síntomas de abstinencia físicos y mentales muy molestos. Esto hace que la persona quiera otro cigarrillo para que cesen estas malas sensaciones. El síndrome de abstinencia de la nicotina puede causar fuertes antojos, irritabilidad, depresión, dificultades para dormir, ansiedad, aumento del apetito y problemas para concentrarse o recordar cosas.

La mayoría de los fumadores adultos quieren dejarlo. Pero la nicotina es altamente adictiva, por lo que a las personas les resulta muy difícil dejar el tabaco cuando empiezan a sentir los síntomas de abstinencia. Estadísticas recientes muestran que sólo alrededor del 7,5% de los fumadores son capaces de dejarlo en el plazo de un año. Las personas adictas a la nicotina/tabaco a menudo tienen que intentar dejarlo muchas veces antes de tener éxito.

¿Son los productos del tabaco sin combustión más seguros que los cigarrillos?

Mascar tabaco no es más seguro que fumarlo. Cuando una persona mastica tabaco, se absorbe de 3 a 4 veces más nicotina a través del torrente sanguíneo que al fumar cigarrillos. Además, permanece más tiempo en el torrente sanguíneo. Mascar tabaco disminuye la capacidad gustativa y olfativa. Provoca enfermedades de los dientes, las encías y el corazón. También aumenta los riesgos de cáncer oral y ceguera.



¿Son los cigarrillos electrónicos más seguros que fumar cigarrillos?

Los cigarrillos electrónicos (e-cigarrillos) son dispositivos fabricados para parecerse a los cigarrillos. Contienen una batería, un calentador y nicotina líquida. Cuando se calienta, la nicotina se convierte en vapor que las personas "calan". Cuando inhalan, el vapor y el sabor o la nicotina entran en su torrente sanguíneo y afectan sus pulmones y cerebro.

Aunque no estén inhalando los peligrosos efectos del humo del tabaco, el vapeo expone sus cuerpos a una variedad de otras sustancias químicas nocivas y tóxicas. Muchos cigarrillos electrónicos contienen nicotina, metales pesados como el plomo y otras sustancias cancerígenas. La concentración de nicotina en los productos líquidos es superior a la de la mayoría de los demás productos del tabaco. Además, las baterías defectuosas de los cigarrillos electrónicos han causado graves lesiones por incendios y explosiones (sobre todo mientras se cargaban las baterías).



Los productos para vapear vienen en sabores con olores y envases tentadores que podrían atraer a niños y mascotas. La nicotina líquida es especialmente peligrosa para los niños. Según la Academia Americana de Pediatría, tan sólo una cucharadita de nicotina líquida puede ser mortal para un niño de 12 kilos. Incluso la nicotina líquida derramada sobre la piel puede ser venenosa en cuestión de minutos.

Si nunca empiezas a fumar, ¡nunca tendrás que preocuparte por volverte adicto!

EFFECTOS DEL TABACO DIAGRAMA CORPORAL

Ojos

Enrojecimiento,
irritación
cataratas

Boca, labio

Mal aliento
Dientes manchados
Llagas en la boca, encías
El gusto y el olfato se ven
afectados

Garganta, laringe

Inflamación
laringitis

Sistema respiratorio

Bronquitis, tos
Enfisema (enfermedad pulmonar
que dificulta la respiración)
Neumonía
Cansancio

Las sustancias químicas
cancerígenas penetran en los
pulmones por el aerosol de los
cigarrillos electrónicos

Huesos

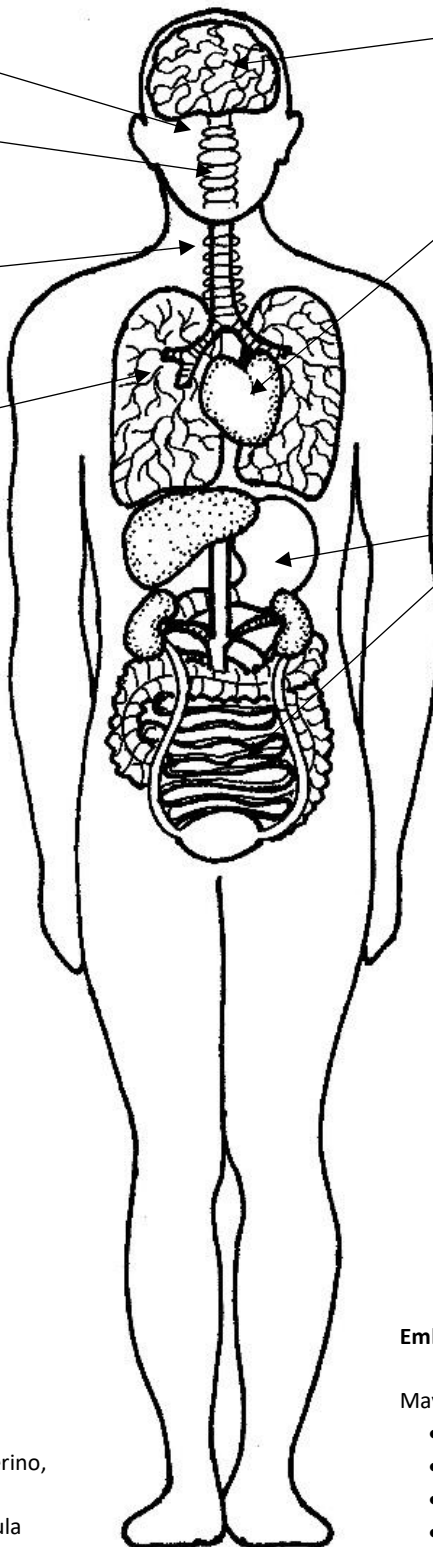
Huesos frágiles

Sistema inmune

Respuesta inmunitaria deprimida
Aumento de las infecciones

Riesgo de cáncer:

- Boca
- Senos
- Páncreas
- Riñón
- Pulmón
- Estómago
- Vejiga
- Sistema reproductor (cuello uterino,
pene, ano)
- Leucemia (comienza en la médula
ósea, puede extenderse a muchas
partes del cuerpo)



Cerebro

Apoplejía (hemorragia cerebral)
La nicotina perjudica el desarrollo del
cerebro

Sistema circulatorio

Cardiopatías
Ataque al corazón
Hipertensión arterial
Enfermedad arterial coronaria (mala
circulación en las piernas que causa
úlceras, dolor y, a veces, la necesidad
de amputación)

Estómago e intestinos

Estómago sensible
Sangrado
Úlceras lentas de curar
Cáncer

Envenenamiento por nicotina:

Niños y adultos se han intoxicado al
tragar, respirar o absorber el líquido de
los cigarrillos electrónicos a través de la
piel o los ojos.

- Vómitos
- Dolor de cabeza/vértigo
- Dolor abdominal
- Convulsiones
- Diarrea
- Presión arterial baja
- Latidos anormales
- Choque
- Coma
- Debilidad muscular/parálisis
- Dificultad para respirar
- Muerte

Embarazo y bebés



Mayor riesgo de:

- Bajo peso al nacer
- Síndrome de muerte súbita del lactante
- Nacimiento prematuro
- Aborto espontáneo o nacer muerto
- Deterioro del desarrollo mental y físico

- La nicotina es tóxica para los fetos en
desarrollo.
- Después del nacimiento, la nicotina pasa de
la madre al bebé en la leche materna.

OTROS TIPOS DE HOJAS: NUEZ DE BETEL/ARECA, KHAT, COCA

¿Y masticar otro tipo de hojas?

Durante muchos años, en muchos lugares del mundo, la gente ha masticado hojas como costumbre social o para aliviar diversos problemas de salud. A veces se añade tabaco y otros aromatizantes a las hojas y otras veces se mastican solas. Los distintos países del mundo tienen leyes diferentes sobre estas hojas. Normalmente, son legales para la venta en los países donde se utilizan culturalmente y están prohibidas por ser ilegales en otros países.

Los preparados de nuez de betel del sudeste asiático, el khat de África y la península arábiga y las hojas de coca de Sudamérica son algunos ejemplos de estas hojas. Algunos países tienen una larga historia de uso de estas hojas en sus culturas. Muchas personas no son conscientes de que masticar estas hojas entraña algunos riesgos para la salud que deberían conocer.

NUEZ DE BETEL/ARECA

¿Qué es la nuez de Betel/areca?

Las nueces de areca proceden de la semilla de la palmera areca. Se utilizan secas, frescas o envueltas en un paquete llamado quid. Un quid de betel (también llamado "pan" o "paan") suele contener hoja de betel, nuez de areca y cal en polvo (hidróxido de calcio). A menudo también contiene tabaco, pero no siempre. Puede consumirse crudo o hervido, tostado, fermentado y endulzado. Se le pueden añadir otras cosas para darle sabor, como las especias cardamomo, azafrán, clavo, anís, cúrcuma o mostaza. El betel es un estimulante adictivo, similar a la cafeína y el tabaco. Algunos dicen que el efecto es como beber seis tazas de café.

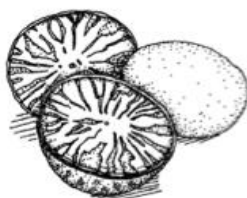


La nuez de betel es la cuarta droga más común del mundo, justo detrás de la cafeína, la nicotina y el alcohol. Es especialmente popular en Asia.

¿Cómo se utiliza?

La mezcla de nuez de areca no se traga, sino que se introduce en la boca y se mantiene en la mejilla. Después se escupe. Por eso pueden verse manchas rojas permanentes en las aceras o calles públicas de las zonas donde mucha gente mastica betel. Normalmente se puede saber cuando alguien mastica betel porque tiene manchas rojas en los dientes.

La nuez de betel puede tener propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antiparasitarias y antisépticas, que ayudan a proteger el organismo.



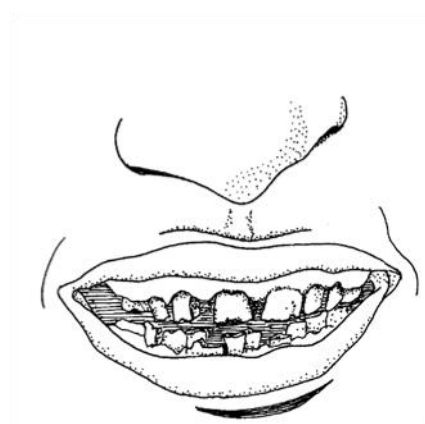
Si la nuez de betel tiene algunos beneficios para la salud, ¿por qué no utilizarla?

Por desgracia, las nueces de areca también contienen muchas sustancias químicas perjudiciales para el cuerpo humano. Muchas personas que mastican nuez de betel no son conscientes de los posibles efectos nocivos.

Según el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), existen pruebas científicas de que masticar quid de betel y nuez de areca provoca cáncer. Masticar nuez de betel provoca cáncer incluso cuando el tabaco no está mezclado con la nuez. Los científicos creen que el ingrediente principal que causa el cáncer es la nuez de areca. El polvo de la nuez de areca provoca cientos de pequeños cortes en la boca que pueden ser la vía por la que las sustancias químicas cancerígenas entran en el organismo.

Los tipos de cáncer causados por masticar nuez de betel incluyen:

- Cáncer de boca (cavidad oral)
- Cáncer de esófago
- Cáncer de hígado
- Cáncer de páncreas
- Cáncer de laringe
- Cáncer de pulmón



Otros efectos negativos para la salud incluyen:

- Daños en las encías
- Caries
- Úlceras bucales
- Cirrosis hepática
- Enfermedad renal
- Cálculos renales (KSD): cuanto mayor sea el consumo diario de betel, mayor será el riesgo de padecer cálculos renales.
- El crecimiento de tumores en diferentes partes del cuerpo (no sólo en la boca como se pensaba en un principio)

❖ Fumar tabaco junto con mascar betel aumenta los riesgos de efectos nocivos. En un estudio reciente, los científicos informaron que el consumo de una combinación de nuez de areca y tabaco acortó la vida de los participantes de las pruebas ¡por casi seis años!

❖ Las mujeres embarazadas que mastican nuez de areca durante el embarazo aumentan los riesgos para la salud para su bebé. Los efectos son similares a los del consumo de alcohol o tabaco durante el embarazo. Estos bebés tienen un mayor riesgo de: menor peso al nacer, menor longitud al nacer y parto prematuro.



HOJAS DE KHAT

¿Qué es el khat?

El khat (*catha edulis*) es una planta con flores de África oriental y meridional y de la península arábiga. Los cogollos y las hojas de la planta del khat se mastican para aliviar problemas de salud y se utilizan con fines recreativos para obtener un subidón suave. El khat contiene dos estimulantes llamados catinona y catina. La catinona es 10 veces más potente que la catina. Los niveles de catinona son más altos en el khat fresco.



Aunque es menos adictivo que el tabaco y el alcohol, las personas que consumen khat con regularidad pueden volverse psicológicamente dependientes de él. Pueden sentir que necesitan el khat para pasar el día con el trabajo, estudiando o socializando.

¿Cómo se utiliza?

El khat fresco se suele masticar y luego se guarda en la mejilla y se mastica periódicamente. Los jugos se tragan y luego se escupe el resto. El khat puede secarse y prepararse en té o convertirse en una pasta que se mastica. Fumarlo o espolvorearlo sobre la comida son formas menos comunes de consumirlo.

Cuando alguien mastica khat, su ritmo cardíaco y respiratorio aumentan inmediatamente. Su temperatura corporal y su presión sanguínea también aumentan. Las personas sienten más alerta, estimulados, enérgicos y habladores. Esto suele durar entre 90 minutos y 3 horas. Después, la persona suele tener dificultades para concentrarse, se siente entumecida y tiene problemas para dormir.

Los nombres callejeros del khat incluyen: Té abisinio, ensalada africana, té de los bosquimanos, chat, gat, graba, kat, miraa, avena, qqat, té somalí, tohai y tschat.

Si una persona tiene un problema de salud mental, consumir khat puede empeorarlo. Las personas que lo consumen en grandes cantidades también pueden tener otros problemas de salud mental como:

- Cambios de humor
- Comportamiento violento
- Psicosis (ver cosas que no existen y creer cosas que no son ciertas)
- Depresión (incluida la depresión suicida)

Los problemas físicos pueden incluir:

- Agotamiento
- Anorexia (peso corporal anormalmente bajo)
- Daños en las encías (enfermedad periodontal)
- Dolor de boca
- Cáncer de boca
- Enfermedad gastrointestinal (estómago, esófago, intestinos)
- Presión arterial más alta (hace que su corazón trabaje más)
- Mayor riesgo de infarto
- Mayor riesgo de enfermedad hepática
- Problemas de fertilidad (problemas con el sistema reproductor)

OTROS TIPOS DE HOJAS: NUEZ DE BETEL/ARECA, KHAT, COCA



Una mujer embarazada que mastica khat tiene más probabilidades de sufrir estos problemas durante el embarazo:

- Bajo peso del bebé al nacer
- RPM (rotura prematura de membranas)
- Aumento de la mortalidad infantil

❖ Mezclar khat con otras drogas puede ser impredecible y peligroso.

HOJAS DE COCA

¿Qué son las hojas de coca?

Las hojas de coca proceden del arbusto *erthroxylon coca* que se cultiva en Sudamérica y la India. El arbusto de coca es una de las plantas cultivadas más antiguas de Sudamérica. Los pueblos nativos de la región montañosa de los Andes han utilizado las hojas de coca durante más de 3.000 años. La coca es una parte importante de la cultura y el modo de vida andinos.



¿Cómo se utiliza?

La hoja de coca se mastica entera o se seca al sol y se mastica con cal en polvo. En la India también se mastica con betel. El método tradicional de masticar la hoja de coca consiste en mantener en la boca una bola de hojas de coca empapada en saliva junto con la cal en polvo. Las hojas de coca también pueden prepararse como té.

Posibles beneficios de la coca para la salud

Los indios sudamericanos utilizan la coca como estimulante suave y con fines sociales. También se utiliza medicinalmente para ayudarles a trabajar mejor y para evitar que sientan demasiada hambre, sed o cansancio. Se utiliza medicinalmente para ayudar a aliviar los problemas estomacales. Se sabe que ayuda con el mal de altura. La coca puede ser beneficiosa para ayudar a las personas que trabajan en entornos extremos donde podrían no obtener suficiente oxígeno, como las personas que trabajan en las partes más altas de las montañas o en las profundidades de las minas subterráneas. Las hojas de coca también pueden ser una fuente de energía, nutrientes y vitaminas.

A pesar del uso de la coca por sus posibles beneficios para la salud, está prohibida por ser ilegal en la mayoría de los países del mundo. Esto se debe a que las hojas de coca contienen la droga cocaína. La cocaína es conocida como una droga estimulante peligrosamente adictiva.

La mayor parte de la investigación sobre la coca se ha realizado sólo sobre la cocaína aislada, que es sólo una parte de la planta. Por el momento, no existen suficientes investigaciones científicas que demuestren si la planta de coca puede utilizarse de forma segura para obtener beneficios para la salud.

Una nota interesante...

La receta original del refresco Coca Cola contenía hojas de coca. Las hojas se eliminaron de la receta cuando se descubrieron los peligrosos efectos de la cocaína. Desde 1903, Coca Cola utiliza como saborizante un extracto de coca que no contiene cocaína.

Riesgos para la salud

Masticar hojas de coca aumenta el riesgo de problemas dentales que incluyen problemas con el esmalte de los dientes, las encías, los tejidos y abscesos.

¿Cuál es la diferencia entre consumir hojas de coca enteras y cocaína?

Los efectos de las hojas de coca enteras son diferentes a los del consumo de la droga cocaína. Masticar hojas de coca o beber té de coca produce un leve efecto estimulante pero no provoca la sensación de "subidón" de la cocaína. Aunque la cocaína es muy adictiva, no hay pruebas científicas de que consumir la hoja de coca entera cause el mismo tipo de adicción o síndrome de abstinencia. No hay suficientes investigaciones disponibles para saber si las hojas de coca por sí solas son seguras de consumir.

Una hoja de coca suele contener entre un 0,1 y un 0,9% de cocaína, aunque puede ser superior. El nivel de cocaína en la sangre de una persona tras masticar hojas de coca y beber mate de coca es mucho más bajo que inyectándose cocaína aislada. Sin embargo, las leyes internacionales tratan la coca igual que la cocaína.

Comparación de los niveles sanguíneos de cocaína al masticar hojas, beber té e inyectarse cocaína aislada

Después de masticar 30 g de hojas de coca:	Después de beber el té utilizando 1 bolsita de té:	Tras inyectarse una "raya" de cocaína comprada en la calle:
Menos de 1 mg (98 ng = 0,000098 mg)	4,86-5,11 mg por bolsita de té (dependiendo del origen de la bolsita de té-Perú o Bolivia)	20-50 mg

(1.000.000 ng = 1 mg)

El té de coca es ilegal en muchos países a menos que se elimine la cocaína (lo que se denomina descocainización). Esto puede hacerse mediante un proceso similar al de eliminar la cafeína del café. Sin embargo, incluso después de este proceso, el mate de coca seguirá conteniendo una pequeña cantidad de la droga. Es posible dar positivo en cocaína en una muestra de orina después de beber mate de coca.

En algunos países sudamericanos, la posesión de hojas de coca sin procesar para masticar y hacer té es legal, pero la posesión de cocaína no lo es.

OTROS TIPOS DE HOJAS: NUEZ DE BETEL/ARECA, KHAT, COCA

Aunque la coca figura en la lista de drogas prohibidas de las Naciones Unidas, existe un movimiento en algunos países sudamericanos, como Bolivia, para proteger las prácticas culturales indígenas entre las comunidades andinas. Algunas personas comparan el uso de la hoja entera de coca por los indígenas con el consumo de cafeína en otras culturas.

Aunque el consumo de cocaína aislada es extremadamente peligroso, se necesita más investigación científica para determinar lo seguro o inseguro que es para la gente consumir la hoja de coca entera.

Vea más sobre los peligros de la cocaína en la sección "Cocaína".

MARIJUANA

¿Qué es la marihuana?

La marihuana se elabora a partir de las hojas, flores y semillas secas de una planta llamada Cannabis Sativa. Se considera un estimulante, un depresor y un alucinógeno porque produce una serie de efectos que varían de una persona a otra. El aceite de cannabis o "aceite de hachís" es la resina de cannabis en forma líquida. La marihuana contiene cerca de 500 sustancias químicas, entre ellas el THC (tetrahidrocannabinol).



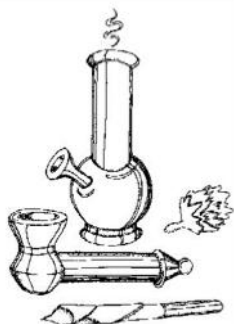
El THC es un compuesto que altera la mente y provoca efectos nocivos para la salud. Es una droga psicoactiva, lo que significa que afecta al funcionamiento del cerebro. Provoca cambios en el estado de ánimo, la conciencia, los pensamientos, los sentimientos o el comportamiento. Algunas personas consumen marihuana como medicina para reducir el dolor crónico, pero la mayoría la utiliza para drogarse.

La marihuana también contiene un compuesto llamado **cannabidiol (CBD)**. El CBD no provoca un "subidón" y no es adictivo por sí mismo. *

La marihuana es la droga ilegal de la que más se abusa en todo el mundo. Algunos de sus nombres callejeros son hierba, cogollo, bongo, ganja, palos tailandeses y Mary Jane.

¿Cómo se consume la marihuana?

La gente suele fumar la marihuana enrollada como cigarrillos (porros), en pipas, pipas de agua (bongs) o enrollada en envoltorios de puros (blunts). A veces se pone en té o se cocina en alimentos como brownies, galletas o caramelos.



El hachís es una forma concentrada de cannabis procedente de la resina de la planta que contiene niveles muy altos de THC. El aceite de hachís para vapear no es comestible. Algunas personas piensan que vaporizar aceite de THC o aceite de hachís para vapear, o utilizar cigarrillos electrónicos o dispositivos para vapear es más seguro que fumar cigarrillos. Sin embargo, los estudios demuestran que vapear marihuana puede ser perjudicial porque se siguen inhalando las mismas sustancias químicas que alteran el cerebro.

Cuando se fuma marihuana, el THC y otras sustancias químicas pasan de los pulmones al torrente sanguíneo, que los transporta rápidamente por todo el cuerpo hasta el cerebro. La persona empieza a experimentar los efectos casi de inmediato. Cuando la marihuana se ingiere en alimentos o bebidas, los efectos tardan más en aparecer, aproximadamente entre 30 minutos y 2 horas. Cuando la marihuana se consume en alimentos o bebidas, pasa menos THC al torrente sanguíneo que cuando se fuma marihuana.

Sin embargo, poner marihuana en alimentos o bebidas no la hace segura. Comer marihuana trae riesgos diferentes a fumarla.

- Dado que se tarda más en sentir los efectos, puedes llegar a comer demasiado y obtener más THC del que pretendías. Esto puede provocar una intoxicación.

- Los efectos intoxicantes duran más de lo que esperarías (esto varía según la cantidad ingerida, el último alimento ingerido y los medicamentos o el alcohol consumidos al mismo tiempo).
- Los niños, los adultos y las mascotas pueden confundir los productos derivados de la marihuana con comida normal o dulces. Consumir marihuana puede hacer que los niños se pongan muy enfermos. Pueden tener problemas para caminar, sentarse o les puede costar respirar. Desde que el consumo de marihuana se ha legalizado en algunos lugares, han aumentado las intoxicaciones accidentales por marihuana en niños.

¿Cuáles son otros peligros del consumo de marihuana?

Los científicos aún están estudiando cómo afecta la marihuana a nuestros cuerpos y cerebros, pero las investigaciones han demostrado los siguientes peligros:

1. La marihuana interfiere con el sentido del tiempo.

El THC interfiere con el sentido del tiempo de una persona. Esto puede provocar problemas en las relaciones y accidentes. Las personas que consumen marihuana pueden no recordar cuánto tiempo llevan paradas en un semáforo o que encendieron la estufa. Puede que no recuerden que es hora de ir a trabajar o de recoger a su hijo del colegio.

2. La marihuana interfiere en el tiempo de reacción.

Las personas que consumen marihuana pueden ser lentas para reaccionar y tener dificultades para pensar con claridad. Pueden tener más accidentes porque la marihuana disminuye su control motor, equilibrio y coordinación. Es peligroso que la gente conduzca un vehículo bajo los efectos de la marihuana. La disminución de la coordinación hace que las personas zigzagueen entre carriles. Tienen dificultades para reaccionar a las señales y sonidos de la carretera. Las reacciones más lentas hacen que sea difícil parar a tiempo para evitar un accidente. Una persona que consume marihuana es menos segura porque su cerebro no funciona correctamente y es incapaz de cuidar de sí misma mientras está drogada.

Si eres atleta, los efectos negativos sobre tu sincronización, movimiento y coordinación pueden perjudicar tu rendimiento deportivo.

3. La marihuana causa daños en los pulmones.

Si se fuma marihuana, el humo daña los pulmones de forma similar al tabaco. Esto se debe a que tiene muchas de las mismas toxinas, irritantes y sustancias químicas cancerígenas que el humo del tabaco. Dado que la gente fuma menos marihuana que cigarrillos, normalmente tardará más en dañar sus pulmones, pero el daño es el mismo. Fumar marihuana también puede provocar un mayor riesgo de tos y bronquitis (las vías respiratorias que conducen a los pulmones se inflaman y se llenan de mucosidad). La marihuana fumada puede dañar los tejidos pulmonares y provocar cicatrices y daños en los pequeños vasos sanguíneos. Se necesitan más investigaciones para comprender los efectos específicos que fumar marihuana puede tener sobre el cáncer de pulmón y otras enfermedades respiratorias.

4. La marihuana causa problemas cardíacos.

La marihuana puede hacer que el corazón lata más deprisa y puede hacer que tu presión arterial aumente inmediatamente después de consumirla. Esto hace que tu corazón trabaje más para mover la sangre por tu cuerpo. Afecta al sistema circulatorio y puede provocar un mayor riesgo de infartos y derrames cerebrales.

5. La marihuana perjudica el desarrollo del cerebro, el aprendizaje y la memoria.

El consumo de marihuana afecta la memoria y al aprendizaje. Afecta la capacidad de prestar atención y de tomar decisiones sensatas.



Consumir marihuana es especialmente peligroso para los niños y los adolescentes porque sus cerebros aún están creciendo y cambiando. Las investigaciones más actuales, incluidos los estudios de resonancia magnética del cerebro, demuestran que la marihuana daña el cerebro y que nunca debe consumirse mientras el cerebro aún está en desarrollo (antes de los 25 años).

6. La marihuana disminuye su coeficiente intelectual (CI).

El consumo de marihuana puede causar una pérdida permanente del coeficiente intelectual -¡hasta 8 puntos- cuando las personas empiezan a consumirla a una edad temprana! Estos puntos no se recuperan, ni siquiera después de dejar la marihuana (el CI es una medida de la inteligencia de una persona. Significa "coeficiente intelectual". Alguien con un CI bajo tiene dificultades para aprender).

7. La marihuana aumenta el riesgo de padecer enfermedades mentales.

En lugar de sentirse felices o relajadas, algunas personas que consumen marihuana experimentan ansiedad, miedo, desconfianza o pánico, especialmente cuando toman dosis altas. A veces tienen alucinaciones (ver algo que realmente no está ahí).

Los estudios demuestran que los jóvenes que consumen marihuana tienen el doble de probabilidades de desarrollar esquizofrenia que los no consumidores (la esquizofrenia es una enfermedad mental muy grave e incapacitante que afecta la forma de pensar, sentir y comportarse de una persona). Los adolescentes que consumen marihuana semanalmente tienen el doble de riesgo de sufrir posteriormente depresión y ansiedad. Los estudios muestran una estrecha relación entre el consumo de marihuana y la delincuencia, la depresión, la ansiedad y los comportamientos suicidas.



8. La marihuana crea problemas en el funcionamiento social.

Consumir marihuana cambia cómo nos sentimos con nosotros mismos y con los demás, cómo actuamos y cómo pensamos.

Las investigaciones demuestran que las personas que consumen marihuana tienen más probabilidades de tener problemas de pareja. Tienen menos probabilidades de obtener una buena educación o encontrar un buen trabajo y están menos contentos con su vida.

9. La marihuana es peligrosa para las mujeres embarazadas y sus bebés.

Consumir marihuana durante el embarazo puede ser perjudicial para la salud del bebé. Puede causar un peso inferior del bebé al nacer, parto prematuro y problemas de desarrollo cerebral. También puede provocar la muerte fetal. El THC y otras sustancias químicas de la marihuana pueden pasar del cuerpo de la madre al bebé después del parto a través de la leche materna. Esto puede perjudicar el desarrollo continuo del bebé.



Respirar el humo de la marihuana también puede ser perjudicial para una mujer embarazada y su bebé. El humo de segunda mano de la marihuana contiene muchas de las mismas sustancias químicas tóxicas y cancerígenas que se encuentran en el humo del tabaco. El THC puede transmitirse a los bebés y a los niños a través del humo de segunda mano. Las personas expuestas al humo de segunda mano de la marihuana pueden experimentar efectos psicoactivos, como sentir un subidón.

10. La marihuana crea adicción.

Algunas personas piensan que no es posible hacerse adicto a la marihuana, pero eso no es cierto. La marihuana actual es más fuerte que nunca. Tiene tres veces más concentración de THC que hace 25 años. Cuanto mayor sea la cantidad de THC, más fuertes serán los efectos en el cerebro.

Aproximadamente 1 de cada 10 personas que consumen marihuana se volverá adicta. Cuando se empieza a consumirla antes de los 18 años, la tasa de adicción aumenta a 1 de cada 6. Algunas estimaciones dicen que hasta 1 de cada 3 personas puede volverse adicta (NIDA).

¿Cuál es la diferencia entre la marihuana y el cáñamo?

La marihuana y el cáñamo proceden de distintas variedades de la planta Cannabis Sativa. La mayoría de los fabricantes utilizan las hojas y las flores de la planta de cáñamo para elaborar productos con CBD. La fibra de la planta de cáñamo se extrae del tallo y puede utilizarse para fabricar productos como cuerdas, tejidos resistentes y papel. Las plantas de cáñamo también contienen THC, pero a niveles muy bajos, no lo suficiente como para provocar un subidón como el de la planta de marihuana. Básicamente, la marihuana contiene más THC y menos CBD. El cáñamo contiene más CBD y menos THC.

*Más sobre el CBD

El CBD está disponible en algunos lugares en diversas formas como aceites, extractos, vapes y cremas. Los fabricantes utilizan las hojas y las flores de la planta de cáñamo para elaborar estos productos. Aunque el consumo de CBD tiene algunos efectos secundarios negativos, los científicos están investigando sus posibles beneficios para la salud. Aún no saben lo eficaz que es el CBD como medicamento ni qué dosis se necesitan para que sea útil. El CBD se considera un "suplemento dietético". Los suplementos no están regulados como los medicamentos. Esto significa que es difícil saber

exactamente lo que estás adquiriendo cuando compras un producto, cuánto CBD contiene realmente o qué otros elementos incluye. Si pruebas consumir CBD por motivos de salud, asegúrate de obtenerlo de una fuente acreditada. Es importante que hables con un médico antes de utilizar productos con CBD porque éste puede tener un efecto negativo sobre otros medicamentos que tomes.



Aunque los productos de cáñamo no suelen provocar un subidón, ciertos tipos de cáñamo procesado, como las tinturas, las gominolas o las cápsulas, sí pueden provocarlo.

EFFECTOS DE LA MARIHUANA DIAGRAMA CORPORAL

Cerebro

Tiempos de reacción más lentos
Sentido del tiempo alterado
Pensamiento desordenado
Cambios de humor
Falta de motivación
Alucinaciones

Hipotálamo

Aumento del apetito

Amígdala

Ansiedad y paranoia
Pánico
Depresión

Hipocampo

Deterioro del aprendizaje y la memoria

Cerebelo

Disminución del control motor, el equilibrio, la coordinación y la postura

Ojos

Enrojecimiento, irritación

Corazón

Aumento de la frecuencia cardíaca

Sistema respiratorio

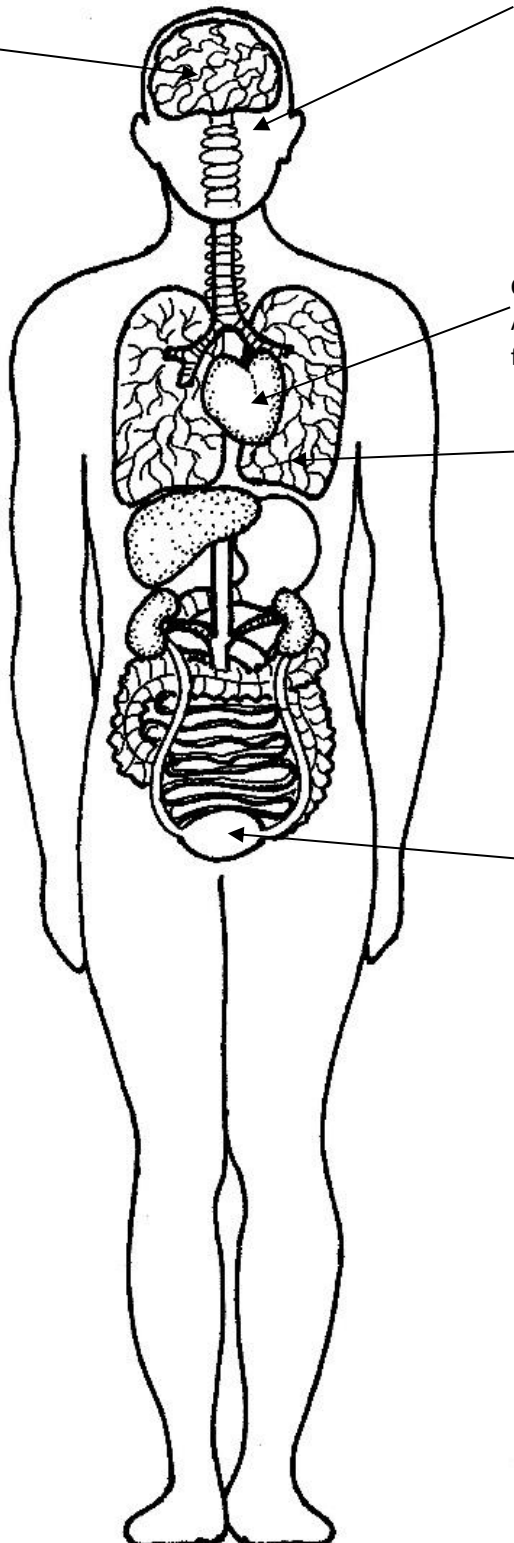
Respiración afectada
Tos
Enfermedad pulmonar

Otros efectos:

Náuseas intensas
Vómitos
Menor inmunidad a las enfermedades

Reproducción

Reducción del número de espermatozoides en los hombres
Embarazo: Puede dañar al bebé en desarrollo



MEDICAMENTOS/FÁRMACOS CON RECETA

¿Qué son los medicamentos y los fármacos con receta?

Los medicamentos son píldoras, tabletas, cápsulas, jarabes, supositorios y cremas que se utilizan para ayudar a tratar, curar o prevenir enfermedades o lesiones. Los adultos pueden comprar algunos medicamentos en las tiendas cuando lo deseen, pero muchos son tan fuertes que incluso los adultos deben tener un permiso escrito de un médico para comprarlos. Estos medicamentos más fuertes se denominan **medicamentos con receta**.



Los medicamentos son seguros si se utilizan según las indicaciones del envase o si se los receta un médico. Sin embargo, todos los medicamentos pueden causar lesiones, enfermedades o incluso la muerte si se toman en la dosis incorrecta, por la persona equivocada o en combinación con otros fármacos.

Como los medicamentos con receta son legales, algunas personas piensan que son seguros e inofensivos para consumirlos por diversión. Pero algunos medicamentos recetados, especialmente los analgésicos, son muy adictivos. Las recetas pueden ser muy caras, así que cuando se acaba el suministro de su médico, algunas personas empiezan a consumir drogas ilegales de la calle, como la heroína.

Debes tener especial cuidado con los analgésicos. Si un médico te receta un analgésico, debes asegurarte de utilizarlo con moderación y sólo durante un breve periodo de tiempo. Los medicamentos no utilizados deben desecharse siempre de forma adecuada.

***Nunca* está bien utilizar medicamentos que un doctor le haya recetado a otra persona ni que los niños utilicen cualquier medicamento sin el conocimiento y la aprobación de sus padres.**

Desgraciadamente, cada año mueren personas por hacer mal uso de los medicamentos recetados, de forma accidental o intencional.

¡El hecho de que sea “medicina” no significa que sea “seguro”!

¿De qué tipos de medicamentos con receta se abusa?

Los tres tipos de medicamentos con receta de los que se abusa con más frecuencia son:

1. **Los opioides**, también llamados narcóticos, se fabrican a partir del opio. El opio es la savia lechosa que se extrae de la cápsula (o vaina) de la flor de amapola. Se refina para fabricar morfina y otros analgésicos. Algunos opioides son sintéticos. Los opioides son recetados por un médico cuando otros medicamentos para aliviar el dolor no son eficaces o no pueden utilizarse .

Para obtener información sobre los opioides ilegales, consulte la sección "Opiáceos: Heroína y Fentanilo".

2. **Los depresores** ralentizan la actividad cerebral. Se recetan para la ansiedad o los problemas de sueño.

3. **Los estimulantes aceleran los** mensajes entre el cerebro y el cuerpo. Se recetan para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), un trastorno del sueño llamado narcolepsia o para la obesidad.

Los medicamentos recetados pueden provocar efectos secundarios molestos, incluso cuando son recetados un médico. Cuando la gente hace un mal uso de ellos, pueden ser especialmente peligrosos.

Utiliza correctamente tus recetas.

- Toma sólo la medicación que te hayan recetado y en la dosis correcta.
- Nunca utilices los medicamentos recetados por ninguna razón que no sea el dolor o la lesión para la que fueron recetados.
- Nunca compartas tus recetas con otras personas.
- Pregúntale a tu médico o farmacéutico cómo interactúa tu receta con otros medicamentos que tomes. Algunos medicamentos pueden tener un efecto negativo si los tomas con otros medicamentos.
- La medicación para el dolor no es como un antibiótico: no necesita acabarse toda la receta. Deja de usar analgésicos tan pronto como puedas.

¡Ten mucho cuidado con la adicción a un analgésico recetado!

Algunas personas toman analgésicos por una razón médica, pero aun así pueden volverse adictas. Si debes tomarlos por una lesión grave o una intervención quirúrgica, debes estar atento a los signos de que indiquen que esos analgésicos están causando adicción. Reduce inmediatamente su consumo y habla con tu médico si tienes el deseo de tomar una pastilla porque te hace "sentirse bien" en lugar de tomarla para ayudar a detener el dolor.

OPIÁCEOS Y OPIOIDES: HEROÍNA Y FENTANILO

Los opiáceos u opioides son drogas elaboradas a partir del opio. El opio se encuentra en el líquido blanco lechoso del interior de la cápsula de la semilla de la flor de amapola. Algunos opioides son medicamentos que en ciertos casos los médicos recetan para aliviar el dolor. Mientras que los opiáceos se obtienen de la planta de amapola, los opioides son sintetizados en un laboratorio a partir de otros analgésicos. Algunos son drogas ilegales que sólo se utilizan para drogarse. Abusar de los opioides recetados o consumir opioides ilegales, como la heroína, es extremadamente peligroso. Los opioides son muy adictivos.



¿Qué es la heroína?

La heroína es un opioide adictivo e ilegal fabricado a partir del analgésico morfina. La morfina se obtiene del opio de la planta de amapola. Se procesa químicamente para fabricar heroína. La heroína pura es un polvo blanco. La heroína callejera suele ser de color blanco parduzco porque está diluida y "cortada" o "mezclada" con impurezas. Esto significa que se han añadido otras sustancias y que cada dosis es diferente. También puede ser una sustancia negra y pegajosa llamada heroína de alquitrán negro.

Algunos nombres callejeros para la heroína son: gran H, golpe, basura, azúcar morena, skag, caballo, polvo del infierno, señorita blanca, thunder Harry, y smak.

¿Cómo se consume?

La heroína suele inyectarse, pero también puede fumarse, comerse, beberse, esnifarse, inhalarse o tomarse en forma de pastillas. A veces también se mezcla con otras drogas, como la cocaína crack. La heroína es una de las drogas más adictivas.



¿Por qué es peligrosa la heroína?

1. La heroína perjudica tu salud.

El consumo de heroína puede causar una grave pérdida de peso, desnutrición y enfermedades hepáticas. Inyectarse heroína te pone en riesgo de sufrir un colapso venoso. Compartir agujas aumenta el riesgo de contraer a largo plazo infecciones virales a largo plazo como el VIH, la hepatitis B y C, y otras infecciones bacterianas de la piel, el torrente sanguíneo y el corazón. Si una mujer embarazada consume heroína puede dañar o matar al feto.



2. La heroína perjudica el aprendizaje y la memoria.



La heroína cambia la velocidad de las sustancias químicas de tu cerebro y ralentiza tu forma de pensar. También afecta a tu memoria.

3. La heroína crea problemas sociales.

La heroína afecta tu forma de actuar y de tomar decisiones, lo que te lleva a comportamientos peligrosos y arriesgados. Las nuevas formas de comportarte cuando consumes heroína pueden dañar tus relaciones y causarte muchos problemas.

4. La heroína ralentiza el tiempo de reacción.

Tu cuerpo no puede reaccionar tan rápidamente mientras consume heroína. Esto puede provocar accidentes.

5. La heroína es impredecible.

La potencia de la heroína es impredecible y empeora cuando se mezcla con alcohol u otras drogas.

6. La heroína es muy adictiva.

La heroína es muy adictiva porque penetra rápidamente en el cerebro y provoca una sensación de placer o un “subidón” fuerte y repentino. Es extremadamente difícil recuperarse de la adicción a la heroína. Se producen síntomas de abstinencia muy dolorosos cuando el consumidor intenta dejarla, lo que provoca que necesite seguir tomándola. Nuevas investigaciones muestran que alrededor del 30% de los consumidores de heroína se volverán adictos en un plazo de 1 a 12 meses.

7. Existe un alto riesgo de muerte asociado al consumo de heroína.

La gente suele consumir heroína junto con alcohol u otras drogas. Esto es muy peligroso y los expone a un mayor riesgo de sobredosis. Una sobredosis puede conducir al coma y a la muerte por depresión respiratoria (respiración lenta y superficial). El peligro de una sobredosis mortal es mayor con la heroína y los opioides que con la mayoría de las demás drogas ilegales.

¿Qué es el fentanilo?

El fentanilo es un opioide sintético que se utilizó originalmente para tratar el dolor intenso, sobre todo en personas con dolor oncológico avanzado. Se trata de un polvo blanco con efectos similares a los de la heroína. El fentanilo es **50** veces más fuerte que la heroína y **100** veces más fuerte que la morfina (otro analgésico de venta con receta). Recientemente, ha habido muchos casos de sobredosis y muerte relacionados con el fentanilo ilegal.



Algunos nombres callejeros del fentanilo son: El Fenta, N-30, Apache, Damas blancas, Barrio chino, Diamante azul, Buffet chino, Fuego, Freddy, Muerte gris, Fiebre del baile, Amigo, Goodfellas, Gran oso, He-Man, Jackpot, Rey Marfil, Asesinato 8, Tango y efectivo.

¿Cómo se consume?

El fentanilo puede inyectarse, esnifarse, aspirarse, fumarse y tomarse por vía oral en pastillas o comprimidos. También puede agregarse a papel secante, se corta en pequeños cuadrados de papel que la gente se pone en la lengua y así el cuerpo lo absorbe.

El fentanilo ilegal se vende solo o en combinación con heroína, cocaína y otras sustancias para aumentar sus efectos placenteros. Puede hacerse pasar por píldoras falsas de prescripción médica, como la oxycodona. Los parches de fentanilo de venta con receta se utilizan indebidamente extrayendo el gel de los parches y luego inyectándolo o ingiriéndolo. Los parches también se congelan, se cortan en trozos y se ponen bajo la lengua o en la cavidad de la mejilla.

¡Los opioides son extremadamente peligrosos!

Mueren más personas por sobredosis de opioides que por otras drogas. Los fármacos que contienen fentanilo son la principal causa de muerte por sobredosis en EE.UU (en 2021, por ejemplo, el 75% de las muertes por sobredosis fueron debido a opioides sintéticos). Muchas personas que sufrieron sobredosis de opioides no sabían que las pastillas que tomaron contenían fentanilo. El fentanilo suele mezclarse con heroína, metanfetamina, cocaína y MDMA/éxtasis.

Nitazeno: ¡otro opioide a tener en cuenta!

Otros opioides como la heroína o el fentanilo pueden contener nitazeno (isotonitazeno). El nitazeno, también llamado ISO, se mezcla con las otras drogas para hacerlas más potentes y baratas. Esto las hace más peligrosas.

Los nitazenos son un opioide sintético más reciente que nunca fue aprobado para uso médico en ningún lugar del mundo. Los nitazenos, llamados opioides Frankenstein, ¡son unas **40 veces más potentes que el fentanilo!**

Desgraciadamente, no se puede saber si una droga contiene fentanilo o nitacinas por medio de la vista, el gusto, el olfato o el tacto. Una persona que compra drogas ilegales, como la heroína, podría estar tomando fentanilo y/o nitacinas sin saberlo.

Cuando estés enfermo, sigue cuidadosamente las instrucciones del envase de los medicamentos "sin receta". Sólo toma las píldoras recetadas según las indicaciones de tu médico y compradas en una farmacia autorizada. Comprar pastillas o medicamentos de otras formas es inseguro y, a menudo, ¡mortal!

LOS EFECTOS DE LOS OPIOIDES: DIAGRAMA CORPORAL DE LA HEROÍNA Y EL FENTANILO

Cerebro

Confusión

Mareos

Pérdida de materia blanca, afecta:

- La toma de decisiones
- El control del comportamiento
- Las respuestas a situaciones estresantes

Dificultad para concentrarse

Somnolencia

Hipoxia: daño cerebral permanente por sobredosis cuando la respiración se ralentiza o se detiene y el cerebro no recibe suficiente oxígeno.

Sistema respiratorio

Respiración lenta

Dejar de respirar

Neumonía

Infección pulmonar

Estar muy drogado ("On the nod"): un estado de ida y vuelta entre consciente e inconsciente

La insuficiencia respiratoria conduce a la muerte

Muscular

Debilidad

Sensación de pesadez en brazos y piernas

Dolor

Piel

Enrojecimiento

Picor intenso

Piel fría y húmeda

Abscesos

Ojos

Pupilas constreñidas (pequeñas)

Boca

Sequedad

Corazón y sistema circulatorio

Infección del revestimiento y las válvulas del corazón

Venas colapsadas

Daños en el hígado

Daño renal

Otros efectos:

Náuseas

Estreñimiento

Vómitos



Compartir los implementos de inyección de drogas y tener el juicio alterado por el consumo de drogas puede aumentar el riesgo de contraer enfermedades infecciosas como el VIH, la hepatitis y las enfermedades de transmisión sexual.

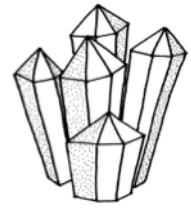
Puede dañar o matar al feto si una mujer embarazada consume heroína.



METANFETAMINAS

¿Qué son las metanfetaminas?

La metanfetamina es una droga estimulante muy adictiva que acelera los mensajes que el cerebro envía al cuerpo. La metanfetamina ilegal se llama "meth". La metanfetamina suele consumirse en forma de polvo o pastilla blanca de sabor amargo. La metanfetamina cristalina es una forma de la droga que parece fragmentos brillantes de vidrio o rocas de color blanco azulado.



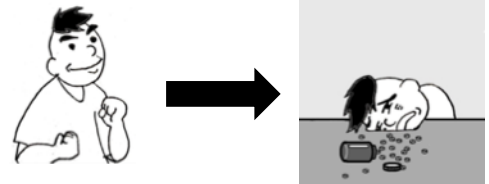
¿Cómo se consume?

La gente consume metanfetamina fumándola, esnifando el polvo por la nariz, inhalándolo, tragándose una pastilla o inyectándose el polvo disuelto en agua o alcohol con una aguja.

Los nombres callejeros de la metanfetamina son crack, cristal, tik, shabu, yaba, tiza, crank, speed, vidrio, cristal y hielo.

El subidón que siente la gente al tomar metanfetamina no dura mucho. Por ello, algunas personas la toman una y otra vez durante un largo periodo de tiempo. Esto se llama "atacón y colapso". Cuando la gente se da un atacón de metanfetamina, puede dejar de comer y dormir durante varios días. Tomar metanfetamina en forma de cristal puede tener efectos más duraderos que tomarla en polvo, pero tomarla de ambas formas seguirá provocando los efectos negativos.

¿Por qué son peligrosas las metanfetaminas?



1. La metanfetamina es altamente adictiva.

La metanfetamina crea un "subidón" (sensación repentina y fuerte) de confianza y energía. Muchos consumidores se enganchan desde el primer uso. La metanfetamina actúa primero como estimulante, pero después del "subidón" le sigue la depresión, el cansancio extremo y un fuerte deseo de consumir más droga.

2. La metanfetamina puede dañar tu cerebro.

Las personas que consumen metanfetamina pueden sentirse inquietas e irritables. Pueden sufrir confusión, ansiedad, ataques de pánico, paranoia y alucinaciones.



Consumir metanfetamina a largo plazo puede dañar el cerebro y causar problemas de memoria y de regulación de las emociones. Puede alterar el juicio y la capacidad de tomar decisiones. A veces desencadena comportamientos agresivos, violentos y extraños que pueden ser peligrosos. Estos cambios en tu pensamiento y comportamiento afectarán tus relaciones y tu capacidad para trabajar y mantenerte a ti mismo o a tu familia.

3. La metanfetamina puede dañar tu organismo.

El consumo de metanfetamina aumenta la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea. Esto hace que el corazón trabaje más para mover la sangre por el cuerpo. La temperatura corporal puede subir y provocar sudoración. La metanfetamina puede causar graves problemas dentales (boca de metanfetamina), picor intenso (que provoca llagas al rascarse) y daños cerebrales. Los consumidores de metanfetamina pueden perder el apetito, lo que les hace perder demasiado peso y, con el tiempo, pueden llegar a estar desnutridos. También tienen un mayor riesgo de contraer VIH y hepatitis B y C por compartir agujas.

4. Existe un alto riesgo de muerte asociado al consumo de metanfetamina.

La metanfetamina es una de las adicciones más difíciles de tratar y muchas personas mueren como consecuencia de su consumo. Las dosis excesivas de metanfetamina pueden provocar convulsiones, ataques, insuficiencia respiratoria, derrames cerebrales, ataques al corazón o problemas orgánicos como insuficiencia renal. Estas afecciones pueden conducir a la muerte.

5. Es peligroso estar cerca de un laboratorio donde se fabrica metanfetamina.

La mayor parte de la metanfetamina se fabrica en laboratorios. A veces la gente intenta fabricar metanfetamina en casa mezclando productos químicos con ciertos tipos de medicamentos para el resfriado. Cocinar estos productos químicos puede crear vapores venenosos que explotan. Los laboratorios de metanfetamina son muy peligrosos. Las personas que viven cerca de los laboratorios de metanfetamina corren el riesgo de sufrir lesiones graves o de morir a causa de los humos y las explosiones. El lugar donde se "cocina" la metanfetamina está peligrosamente contaminado. La moqueta, las paredes, los muebles, las cortinas, los conductos de aire e incluso el propio aire están contaminados. Esta contaminación puede extenderse fuera del edificio a los apartamentos y casas vecinas.

Es tan peligrosa, que las personas encargadas de hacer cumplir la ley y los funcionarios de salud pública que entran en los laboratorios de metanfetamina necesitan utilizar máscaras especiales para respirar. Necesitan llevar guantes, gafas y trajes resistentes a materiales peligrosos para proteger sus cuerpos. Los laboratorios de metanfetamina son tratados como vertederos peligrosos.

Las personas expuestas a las sustancias químicas de un laboratorio de metanfetamina podrían experimentar dolores de cabeza, náuseas, cansancio extremo, letargo y mareos. Las personas en contacto cercano con un laboratorio de metanfetamina podrían tener dificultades para respirar, dolor en el pecho y tos. Pueden perder la coordinación física. Pueden tener irritación o quemaduras químicas en la piel, los ojos, la nariz y la boca. También existe un riesgo a largo plazo de cáncer y daños hepáticos, cerebrales y renales.





Una mujer embarazada expuesta a un laboratorio de metanfetamina corre el riesgo de sufrir un aborto y el bebé puede nacer con defectos congénitos. La exposición del feto a estas sustancias puede ser mortal.

Si sospechas que puedes estar viviendo cerca de un laboratorio de metanfetamina activo -o que puedes estar viviendo en un antiguo laboratorio de metanfetamina- es muy importante que obtengas ayuda de los funcionarios de salud pública inmediatamente. Tu casa tendrá que ser analizada y limpiada para que puedas seguir viviendo en ella.

EFFECTOS DE LAS METANFETAMINAS DIAGRAMA CORPORAL

Cerebro

Daños en las arterias
Insomnio
Comportamiento agresivo y violento
Paranoia
Hablar sin parar
Disminución del apetito
Irritabilidad
Habla arrastrada
Mareos
Ansiedad
Confusión
Alucinaciones
Comportamiento obsesivo
Ataques de pánico
Depresión

Corazón y sistema circulatorio

Dolor torácico
Frecuencia cardíaca rápida

Hipertensión arterial
Coagulación sanguínea
Apoplejía
Ataque al corazón
Respiración rápida

Hipotermia
Desnutrición: no sienten hambre, por lo que no comen
Pérdida de peso
Deterioro del sistema inmunológico

Ojos

Pupilas dilatadas

Boca

Bruxismo (rechinar los dientes)
Dientes podridos (boca de metanfetamina)

Piel

Sudoración
Entumecimiento
Picores-llagas por rascarse

Respiratorio

Falta de aliento

Daños en el hígado

Daño renal

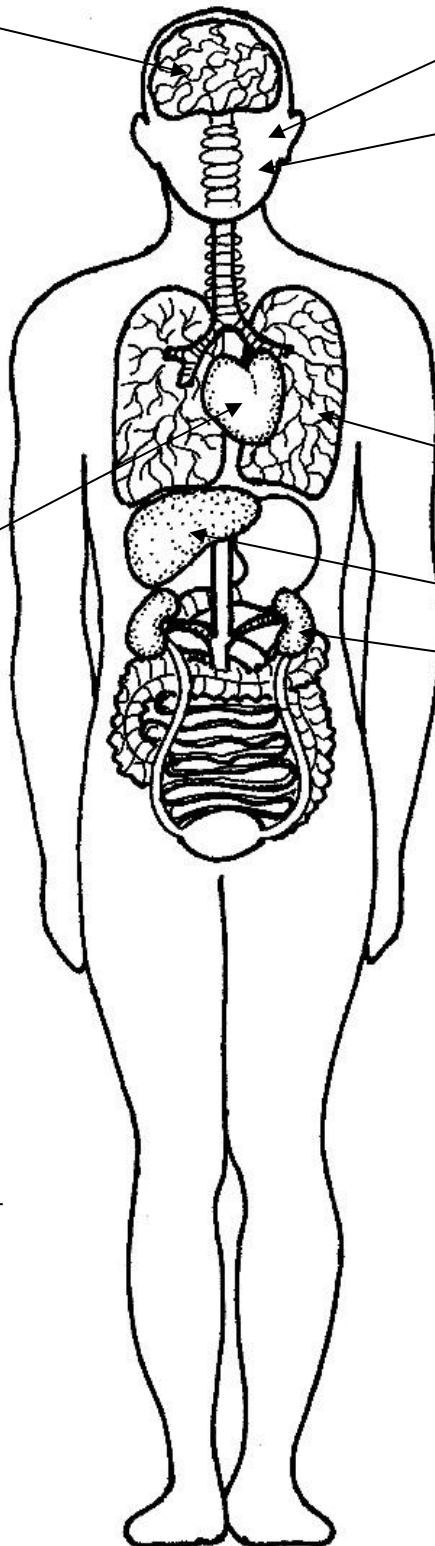
Muscular

Movimientos espasmódicos
Aumento de la actividad
Convulsiones
Pérdida de coordinación

Embarazo:



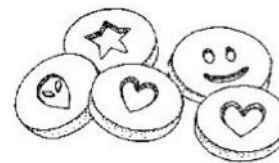
El peligro para el bebé en desarrollo incluye el nacimiento prematuro y otros posibles problemas como anomalías cardíacas y cerebrales



MDMA/ÉXTASIS

¿Qué es el éxtasis?

La MDMA (metilendioximetanfetamina) es una droga sintética que actúa como estimulante y alucinógeno. Produce un efecto energizante y distorsiona el sentido del tiempo y la percepción de la persona: su capacidad para ver, oír y darse cuenta de las cosas por sus otros sentidos.



"Molly" se refiere a las drogas que supuestamente son la forma de polvo de cristal puro de MDMA. "Éxtasis" se refiere a la MDMA en forma de pastillas o cápsulas. El éxtasis puede contener MDMA junto con otras sustancias.

Estas otras sustancias varían en potencia y efectos y pueden ser muy perjudiciales. Si la gente consume éxtasis, no puede estar segura de lo que realmente está consumiendo y es muy peligroso. Las pastillas de éxtasis han incluido metanfetamina, el anestésico ketamina (un medicamento veterinario), cafeína, medicamentos dietéticos, medicamentos para la tos, heroína, PCP (fenciclidina) y cocaína, entre otras cosas. Algunas drogas vendidas como éxtasis son en realidad estimulantes sintéticos que suelen encontrarse en las "sales de baño" (*vea más sobre esto en la sección sobre catinonas sintéticas: sales de baño*).

Algunas personas eligen tomar Molly en lugar de éxtasis, porque piensan que es más puro y no está contaminado con otras sustancias. Sin embargo, las pruebas de laboratorio han demostrado que las cápsulas que se venden como Molly también pueden contener otras sustancias nocivas y algunas pueden no contener nada de MDMA.

¿Cómo se consume?

Las personas que consumen MDMA suelen tomarla en forma de cápsulas o comprimidos. Pero también puede tragarse, inyectarse como líquido o esnifarse como polvo. Las pastillas de éxtasis pueden tener muchas formas y tamaños diferentes. La gente suele tomar una segunda dosis de la droga cuando los efectos de la primera empiezan a desaparecer. Esto la hace más peligrosa y aumenta los riesgos de sufrir efectos secundarios adversos.

El éxtasis se denomina a veces "droga de fiesta" porque se utiliza a menudo en las fiestas "rave". Los nombres callejeros incluyen: Éxtasis, Rola, X, Pepa, Abrazo, Adán, Amores, Eva, Tacha, Claridad, Droga del abrazo, Droga del amor, E, XTC.

¿Por qué es peligroso el MDMA/éxtasis?

1. El MDMA/Éxtasis puede dañar tu cerebro.

Grandes dosis de éxtasis provocan inquietud, ansiedad, paranoia y graves alucinaciones visuales y auditivas. Puede dañar regiones cerebrales que provocan pérdida de memoria y merman la capacidad de atención. Puede causar depresión grave.



El MDMA/Éxtasis agota el neurotransmisor llamado serotonina, que es una hormona que controla el estado de ánimo. Esto hace que la gente tenga efectos psicológicos negativos que pueden durar varios días o incluso años después de tomar la droga. Estos efectos pueden permanecer contigo aunque dejes de consumir MDMA/éxtasis. Las imágenes obtenidas por escáner PET* en personas que dejaron de consumir MDMA muestran una disminución de la actividad cerebral en varias regiones implicadas en el aprendizaje, la memoria y las emociones.

*PET: técnica de diagnóstico por imagen que muestra cómo funcionan tus órganos y tejidos.

2. El MDMA/éxtasis puede dañar tu organismo.

Una persona que consume éxtasis puede no notar las señales de auxilio de su cuerpo -como sentirse sediento, mareado o agotado- por lo que no podrá cuidarse bien. El éxtasis puede interferir con la capacidad del cuerpo para regular la temperatura. Puede dañar gravemente órganos internos como el hígado y los riñones. Puede provocar convulsiones e insuficiencia cardíaca. Las sustancias adicionales que se añaden al éxtasis dañarán el organismo de diversas maneras dependiendo de lo que contengan las pastillas. Una persona que consume éxtasis no puede saber con seguridad el daño que está causando a su cuerpo ya que no sabe lo que realmente contienen las pastillas.

3. El MDMA/éxtasis puede afectar tu comportamiento.

Tomar éxtasis nubla el juicio del consumidor y aumenta las posibilidades de que tome malas decisiones. Estas malas decisiones afectan la vida y las relaciones interpersonales. Los comportamientos de riesgos exponen a las personas a la posibilidad de contraer enfermedades infecciosas por compartir agujas y mantener relaciones sexuales sin protección, como la hepatitis, el VIH/SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual.

LOS EFECTOS DEL DIAGRAMA CORPORAL MDMA/ECSTASY

Cerebro

Deterioro del juicio
Mareos
Confusión
Depresión
Pérdida de memoria
Inquietud
Ansiedad
Pensamientos ilógicos/desorganizados
Alucinaciones visuales y auditivas graves
Hinchazón del cerebro
Paranoia
Ataques de pánico
Deterioro de la atención y la memoria
Agresión
Deshidratación
Agotamiento
Irritabilidad
Trastornos del sueño
Presión arterial alta (hipertensión)
Impulsividad
Falta de apetito

Pérdida de conocimiento
Convulsiones

Boca

Apretar la mandíbula
Bruxismo (rechinar los dientes)

Corazón

Cardiopatías
Latidos irregulares (arritmia)

Daños en el hígado

Daño renal

Otros efectos:

Desmayo
Náuseas
Sofocos o escalofríos
Dolor de cabeza
Sudoración
Piernas inquietas
Rigidez muscular/articular

Embarazo: Puede dañar al bebé en desarrollo

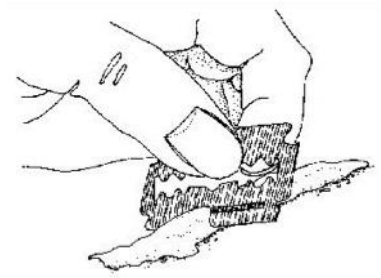


Compartir los implementos de inyección de drogas y tener el juicio alterado por el consumo de drogas puede aumentar el riesgo de contraer enfermedades infecciosas como la hepatitis, el VIH y las enfermedades de transmisión sexual.

COCAÍNA

¿Qué es la cocaína?

La cocaína es una droga que se obtiene de las hojas secas de la planta de coca sudamericana. Es un estimulante, lo que significa que puede hacerte sentir que tienes más energía y que estás más alerta y eres más fuerte. En raras ocasiones, la cocaína se utiliza como medicamento recetado para ciertas cirugías. Sin embargo, se utiliza sobre todo como droga ilegal para experimentar sus efectos. La cocaína ilegal tiene el aspecto de un polvo muy fino, blanco o blanquecino. A veces los traficantes la mezclan con harina, almidón de maíz u otras sustancias para aumentar la cantidad y obtener más ganancia comercial.



¿Cómo se consume?

La gente consume cocaína esnifando el polvo por la nariz o frotándoselo en las encías. También pueden mezclarla con agua e inyectársela en el cuerpo. Algunas personas fuman cocaína que ha sido calentada para hacer un cristal de roca, llamado "crack". El crack se fabrica cociendo cocaína en polvo con bicarbonato sódico y rompiéndola después en pequeños trozos que parecen pequeños copos o rocas. Debe su nombre a que cruje cuando se calienta y se fuma. El crack se fuma en pipa.

Algunos nombres callejeros de la cocaína y el crack incluyen: coca, perico, farlopa, merca, dama blanca, nieve, bazooka, polvo de estrella, polvo, golpe, línea, roca negra, cookies, grava, granizo, pepitas.

Tanto la cocaína como el crack son muy, muy peligrosos.

¿Por qué es peligrosa la cocaína?

1. La cocaína puede dañar tu cerebro.



Consumir cocaína puede hacerte sentir inquieto y malhumorado. Puede causar daños a largo plazo en tu salud mental, lo que afecta tu estado de ánimo y tus emociones. Interfiere directamente con un tipo de neurotransmisor y hormona, llamado dopamina. Esto hace que los consumidores sufran de depresión grave cuando les baja el subidón, y dicha depresión puede llegar a ser permanente.

La cocaína puede provocar alucinaciones auditivas, paranoia y psicosis: sensaciones, sentimientos e imágenes que parecen reales aunque no lo sean. Se han descrito alucinaciones de consumidores de cocaína como sombras, luces parpadeantes, objetos que se mueven e insectos que se arrastran por el brazo. Los atracones de cocaína pueden desencadenar graves trastornos mentales en personas que tienen un mayor riesgo de padecerlos (psicosis y esquizofrenia).

La cocaína aumenta las hormonas del estrés, como el cortisol, en el cerebro. Esto puede elevar la tensión arterial de forma permanente y dañar el sistema cardiovascular. Incluso si la persona no desarrolla psicosis o paranoia, podría desarrollar ansiedad, trastornos de pánico o problemas de agresividad o violencia.

A medida que envejecemos, nuestro cerebro pierde materia gris de forma natural, lo que se traduce en una pérdida de memoria en las personas mayores. Sin embargo, las investigaciones demuestran que las personas que abusan de la cocaína pierden el doble de materia gris que la persona promedio que no consume cocaína. Esto altera la capacidad cognitiva y provoca problemas de memoria e incluso demencia (incapacidad de recordar, pensar y tomar decisiones). Altas dosis de cocaína pueden incluso matar células cerebrales.

2. La cocaína puede dañar tu organismo.

La cocaína hace que el corazón lata más deprisa y que suban la tensión arterial y la temperatura corporal. Los consumidores pueden sufrir convulsiones, ataques y hemorragia cerebral (sangrado en el cerebro). Fumar cocaína puede causar problemas respiratorios. Esnifarla puede dañar el tabique (la pared divisoria entre las fosas nasales), provocando un agujero en medio de la nariz.

La cocaína puede tener graves efectos a largo plazo en la salud del consumidor. Puede dañar su sistema cardiovascular. El sistema cardiovascular (el corazón y los vasos sanguíneos) es importante porque bombea sangre del corazón a los pulmones para obtener oxígeno. Esto puede provocar daños en muchos otros órganos, incluido el cerebro. Los revestimientos de las venas y arterias pueden dañarse, lo que puede provocar dolores de cabeza crónicos, coágulos sanguíneos y derrames cerebrales. Puede provocar convulsiones, temporales o a largo plazo.

Inyectarse cocaína puede provocar abscesos (bolsas de pus en la piel). Compartir agujas puede provocar VIH/SIDA, hepatitis y otras enfermedades infecciosas.

3. La cocaína afecta tu comportamiento.

Cuando las personas consumen cocaína, su comportamiento puede volverse extraño, impredecible y violento. Es más probable que tomen malas decisiones. A menudo son incapaces de adaptarse a las consecuencias negativas causadas por su mal comportamiento.

4. La cocaína es muy adictiva.

La cocaína es tan adictiva que la gente puede engancharse tras probarla una sola vez.

El subidón que se siente al consumir cocaína desaparece muy rápidamente, por lo que muchas personas se dan un "atacón" cuando la consumen. Esto significa que toman muchas dosis seguidas para mantener los efectos. Los atracones aumentan el riesgo de adicción. Cuando les baja el subidón, a menudo sufren un "bajón" en el que se sienten deprimidos, nerviosos y extremadamente cansados. Eso les hace desear más droga para volver a sentirse bien. La depresión tras un atracón de cocaína puede ser grave y durar varios días.

5. Las personas que consumen cocaína corren peligro de sobredosis.

A veces se añade a la cocaína un opioide muy potente llamada fentanilo. La gente suele comprar cocaína sin saber que se le ha añadido fentanilo. Añadir drogas como el fentanilo a la cocaína puede aumentar

las posibilidades de sufrir una sobredosis. *(Obtén más información sobre el fentanilo en la sección "opioides").*

Mezclar cocaína con alcohol es extremadamente peligroso y puede aumentar las posibilidades de muerte súbita. El alcohol combinado con cocaína es la mezcla de dos drogas más común en la que se produce una muerte súbita.

La cocaína es tan peligrosa que consumirla una sola vez puede provocar un ataque al corazón, un derrame cerebral, un coma o incluso la muerte.

EFFECTOS DE LA COCAÍNA DIAGRAMA CORPORAL

Cerebro

Sentirse fuera de control
Molestarse fácilmente
Desconfiar de los demás
Depresión
Ansiedad
Trastorno de pánico
Inquietud
Malhumor
Nerviosismo
Agresión y comportamiento violento
Alucinaciones auditivas
Paranoia
Psicosis
Pérdida de materia gris
Hemorragia cerebral
Dolores de cabeza
Sensibilidad a la luz, el sonido y el tacto

Sistema respiratorio

Tos
Problemas pulmonares

Otros:

Pérdida de peso
Malnutrición
Cansancio extremo
Temperatura corporal elevada
Convulsiones

Nariz

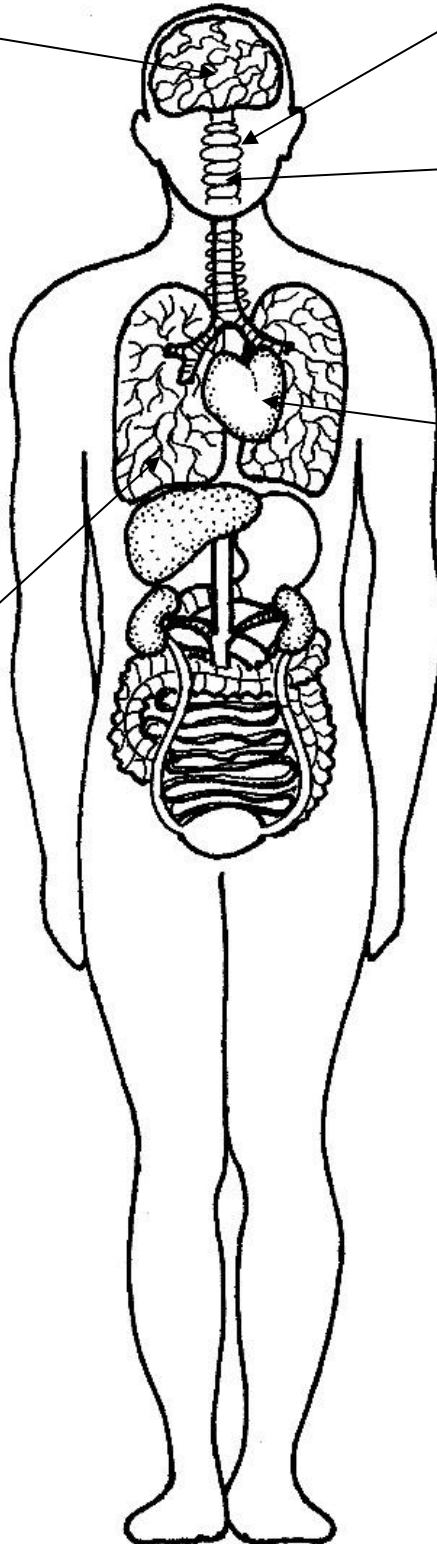
Hemorragias nasales
Agujero en el tabique entre las fosas nasales
Pérdida de olfato

Boca

Problemas para tragar

Corazón y sistema circulatorio

Latidos irregulares y rápidos
Hipertensión arterial
Daños en venas y arterias
Apoplejía
Ataque al corazón
Coma
Coágulos sanguíneos
Muerte



Inyectarse cocaína puede provocar abscesos.

Compartir los implementos de inyección de drogas y tener el juicio alterado por el consumo de drogas puede aumentar el riesgo de contraer enfermedades infecciosas como el VIH, la hepatitis y las enfermedades de transmisión sexual.

Embarazo: Puede dañar al bebé en desarrollo



INHALANTES (ESNIFADORES)

¿Qué son los inhalantes?

Los inhalantes ("sniffers") son productos químicos de uso doméstico e industrial que nunca fueron concebidos para ser utilizados como drogas. Cuando los vapores químicos se inhalan por la nariz y la boca, provocan cambios en la mente y el comportamiento y pueden causar alucinaciones. Se absorben en el torrente sanguíneo muy rápidamente y proporcionan al usuario un subidón inmediato.



Muchas personas no se dan cuenta de los peligros de respirar humos tóxicos porque los ven como productos domésticos ordinarios como pintura en aerosol, pegamentos y líquidos de limpieza. Estos productos químicos domésticos tóxicos están formados por moléculas diminutas pegadas entre sí. Algunas de las moléculas se desprenden y flotan en el aire. Por eso se pueden oler.

Los inhalantes suelen tener un olor fuerte y desagradable y a menudo arden de forma explosiva. Sus vapores o gases se inhalan por la nariz o la boca de varias formas, denominadas esnifar, aspirar, "huffing" o bolso (bagging). Los inhalantes hacen que los consumidores se sientan mareados, somnolientos y "diferentes".

Existen 4 tipos principales de inhalantes. La mayoría de ellos son depresores.

1. **Los disolventes volátiles** son líquidos que se convierten en gas a temperatura ambiente. Son líquidos capaces de disolver otras sustancias. Pueden cambiar de forma repentina e inesperada. Por ejemplo: diluyentes y removedores de pintura, pegamentos, gasolina y líquido corrector (Liquid Paper™).
2. **Aerosoles**
Por ejemplo: pinturas en aerosol, desodorantes, lacas para el pelo, insecticidas y aerosoles de aceite vegetal.
3. **Gases**
Por ejemplo: óxido nitroso (gas de la risa), propano, butano (encendedores) y helio.
4. **Nitritos**
Por ejemplo: desodorantes de habitaciones y limpiadores de cuero.

Algunos nombres callejeros de los inhalantes incluyen: mona, dragón, chemo, pvc, activo y goma.

Algunas personas pueden pensar que los inhalantes parecen seguros porque se encuentran en productos domésticos conocidos, pero...

!!!LOS QUE INHALAN ESTAS SUSTANCIAS NO ESTÁN A SALVO!!!

Los inhalantes pueden causar la muerte o daños permanentes en el cuerpo y el cerebro la primera vez que se utilizan. Estos productos químicos nunca fueron concebidos para ser utilizados como drogas, y **no hay** forma segura de respirar los vapores tóxicos.

¿Por qué son peligrosos los inhalantes?

1. Es imposible juzgar la cantidad de producto químico que está esnifando.

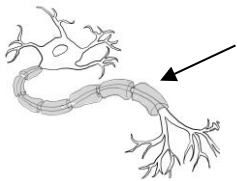
Las sustancias químicas que se “esnifan” provocan efectos inmediatos en el cuerpo y el cerebro, similares a los del alcohol y la marihuana. Sin embargo, a diferencia del alcohol y la marihuana, es casi imposible que el consumidor juzgue qué cantidad de la sustancia química está esnifando. Los productos varían en potencia y su juicio y memoria se ven afectados inmediatamente.

2. Los inhalantes pueden dañar su cerebro.

Si una persona respira humos tóxicos, las moléculas entran por su nariz y son absorbidas por el torrente sanguíneo a través de diminutos vasos sanguíneos. Las moléculas tóxicas viajan rápidamente al cerebro, donde pueden destruir el delicado tejido cerebral.



El veneno de los inhalantes puede matar tantas células cerebrales que, de hecho, ¡el tejido cerebral se encoge! Las personas que abusan de los inhalantes pueden tener dificultades con la memoria, el aprendizaje y el pensamiento.



Los inhalantes disuelven la capa protectora, llamada mielina, de las neuronas cerebrales. **La mielina** ayuda a que los mensajes viajen rápidamente a lo largo de las células nerviosas. Cuando la mielina está dañada, los mensajes se mueven con demasiada lentitud, lo que provoca espasmos musculares, temblores e incluso dificultades para caminar y hablar.

Los inhalantes pueden afectar al estado de ánimo del usuario incluso cuando no está esnifando. La persona que “esnifa” puede sentir que nada en la vida le parece bueno o esperanzador, un estado que los médicos denominan depresión.



3. Los inhalantes pueden dañar su organismo.

- Los inhalantes pueden provocar pérdida de audición por algunas de las sustancias químicas que se encuentran en las pinturas en spray, los pegamentos, los líquidos de limpieza y los líquidos correctores (tolueno y tricloroetileno).
- Los inhalantes pueden causar daños óseos. El uso de gasolina (benceno) puede dañar la médula ósea. La médula ósea es muy importante. Está en el centro de sus huesos y produce células sanguíneas.
- El uso repetido de inhalantes puede causar daños importantes en el corazón, los pulmones, el hígado y los riñones.

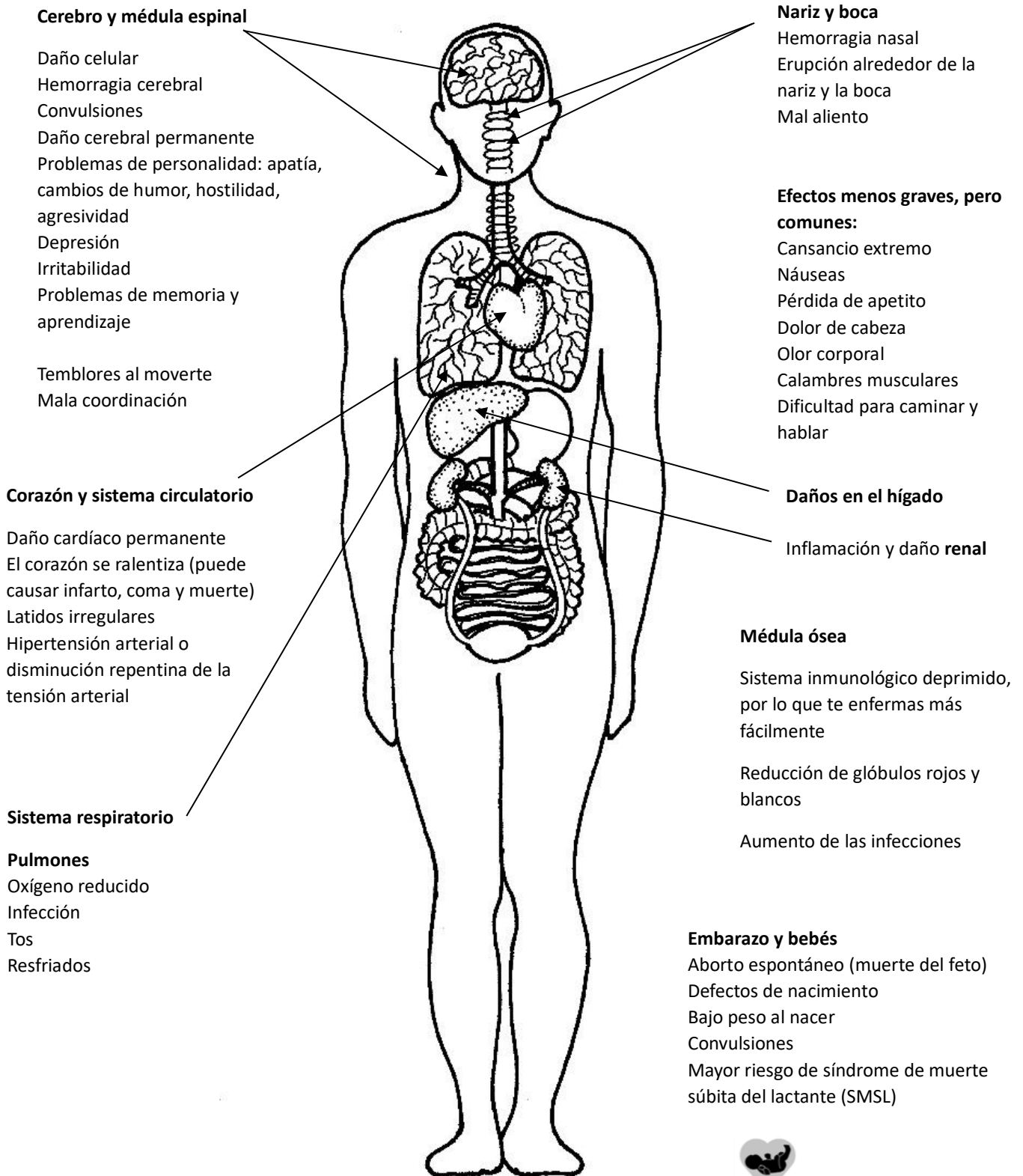
4. Los inhalantes pueden causar la muerte incluso después de utilizarlos una sola vez.

Utilizar inhalantes, aunque sólo sea una vez, puede provocar la muerte. Esnifar cantidades muy concentradas de las sustancias químicas de los disolventes (líquidos utilizados para disolver) o aerosoles puede provocar infartos e incluso la muerte en cuestión de minutos. Esto se conoce como "muerte súbita por inhalación". La muerte súbita por inhalación puede ocurrir la primera vez que utilices inhalantes o en cualquier momento después de su uso. También puedes morir por falta de oxígeno, ya que estás llenando tus pulmones de sustancias químicas en lugar de aire.

Ten cuidado con los productos domésticos con olores fuertes. Si tiene que pintar en interiores, asegúrate de abrir las ventanas y de que haya mucha ventilación.

No existe un inhalante seguro, ni una cantidad ni una forma segura de utilizarlos. Pueden producirse daños permanentes o la muerte incluso la primera vez.

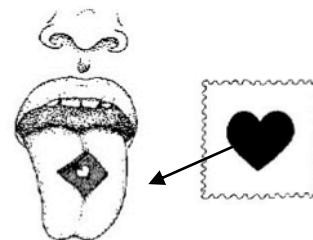
INHALANTES (ESNIFADORES) DIAGRAMA CORPORAL



DIETILAMIDA DEL ÁCIDO LISÉRGICO (LSD)

¿Qué es el LSD?

La LSD (dietilamida del ácido lisérgico) es uno de los alucinógenos más potentes. Se considera una "droga psicodélica" porque cambia el estado de ánimo de una persona y su forma de pensar y ver la realidad. El LSD distorsiona los sentidos y hace que el color, el sonido y el tacto parezcan más intensos. Es una droga semisintética que se encuentra en un hongo que crece en el centeno y otros cereales. Es una sustancia incolora e inodora con un sabor ligeramente amargo. Los efectos de la LSD son similares a los de otros alucinógenos, como la PCP, la mescalina (del cactus peyote) y la psilocibina (de un tipo de seta).



Algunos nombres callejeros del LSD incluyen ácido, ácido secante, alegría azul, puntos, amarillo suave, neblina púrpura y cristal de ventana.

¿Cómo se consume?

El LSD se suele tragar. Suele venderse en forma de pequeños cuadrados decorados de papel secante con gotas que contienen la droga y que se ponen en la lengua. También puede tomarse en forma de comprimidos, cápsulas, micropuntos (comprimidos o cápsulas diminutos), terrones de azúcar saturados, cápsulas o, a veces, en forma líquida.

¿Por qué es peligroso el LSD?

1. El LSD daña tu cuerpo.

Los efectos físicos del LSD incluyen sudoración, boca seca, pupilas dilatadas, aumento del ritmo cardiaco, aumento de la presión sanguínea, pérdida de apetito, insomnio y temblores. La muerte tras el consumo de LSD es poco frecuente. Si se produce la muerte, suele deberse a accidentes, suicidio o ingestión accidental de materiales vegetales venenosos. Los efectos psicológicos y emocionales son más comunes con el LSD.

2. El LSD tiene graves efectos psicológicos y emocionales.

El LSD produce delirios y percepciones distorsionadas. Por ejemplo, se distorsionan la forma y el tamaño de los objetos, los movimientos, los colores, los sonidos, el tacto y la propia imagen corporal del usuario.



Algunos consumidores de LSD experimentan pensamientos graves y aterradores y sentimientos de desesperación. Pueden llegar a temer la locura, perder el control o la muerte. Los consumidores de LSD pueden sufrir cambios extremos de humor. Después de consumir LSD pueden producirse daños psicológicos graves, como depresión, ansiedad y paranoia (miedo y desconfianza hacia otras personas). Estos síntomas pueden ser a largo plazo.

3. Los usuarios pueden seguir experimentando efectos psicológicos mucho tiempo después de un "viaje" de LSD.

El TPPA (trastorno perceptivo persistente por alucinógenos) es un efecto a largo plazo que puede producirse después de consumir LSD. ¡Esto significa que los usuarios pueden experimentar "flashbacks" durante días, meses o incluso muchos años después de la última dosis! Los "flashbacks" son recuerdos de experiencias pasadas que se sienten como si estuvieran teniendo lugar en el momento actual. Estos malos recuerdos vuelven sin previo aviso y causan a la persona angustia y la dejan inhabilitada.



Eso lo dicen las personas que padecen de TPPA:

- Los colores, las formas y los movimientos parecen ir juntos.
- Ven rayas, estelas y "secuelas" borrosas en su entorno.
- A veces ven destellos, brillantes rayos de luz, estallidos de estrellas y manchas de color flotando alrededor.
- Ven halos alrededor de los objetos y de las cabezas de las personas.
- Sienten ardor, palpitaciones, entumecimiento y hormigueo.
- Algunos dicen que parece que las paredes respiran, que los objetos se desvanecen en el suelo o que los árboles empiezan a temblar cuando ellos pasan caminando a su lado.

Estos síntomas son muy perturbadores y un alto porcentaje (65%) de las personas con TPPA sufren ataques de pánico crónicos. La mitad de ellas sufren depresión grave. El sistema nervioso central de una persona con TPPA se encuentra alterado.

4. El deterioro de la capacidad mental puede causar otros accidentes.

El LSD puede alterar el juicio de una persona. Esto les dificulta ver los peligros comunes y hace más probable que sufran un accidente. Los consumidores a veces creen que tienen poderes sobrehumanos, lo que les hace arriesgarse a hacer cosas peligrosas. Por ejemplo, pueden saltar de un edificio creyendo que pueden volar.



5. El LSD es adictivo.

Una persona que consume LSD desarrollará tolerancia. Esto significa que tienen que tomar dosis mayores para conseguir los mismos efectos que cuando empezaron a consumirla. Con dosis mayores pueden producirse "viajes" más largos e intensos.

EFFECTOS DEL LSD DIAGRAMA CORPORAL

Cerebro

Delirios
Percepciones distorsionadas
Pensamientos y sentimientos aterradores
Miedo a la locura y a la muerte
Desesperación
Depresión
Ansiedad
Paranoia

TPPA (trastorno perceptivo persistente por alucinógenos):

Flashbacks
Ardor
Hormigueo
Adormecimiento

Imágenes visuales perturbadoras:

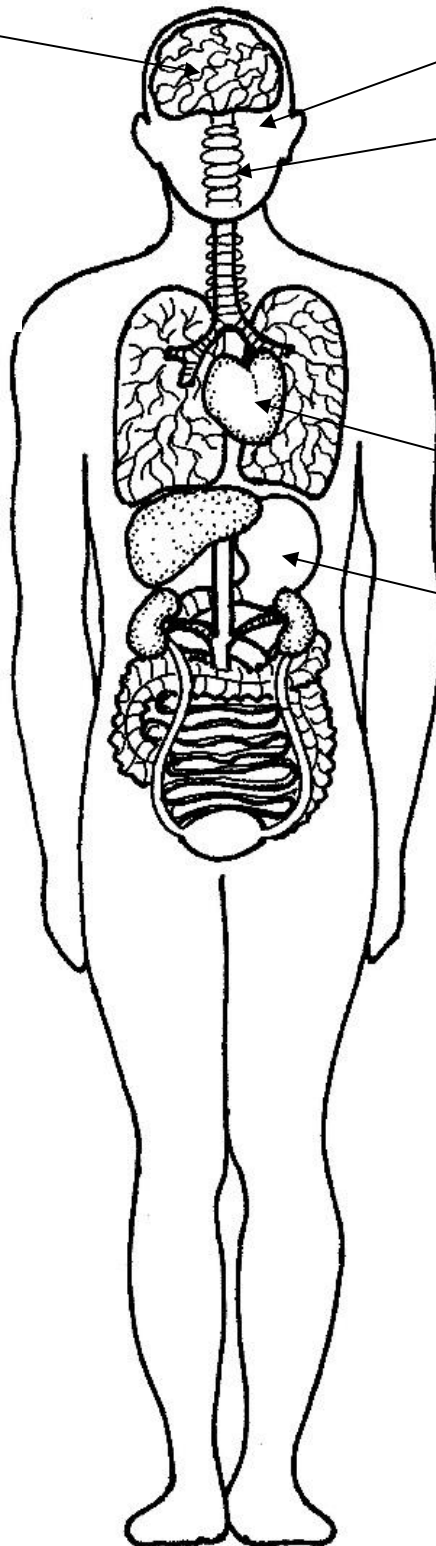
- Objetos difuminados
- Destellos de luz
- Halos alrededor de las cabezas
- Ver las cosas moverse

Cuerpo general

Aumento de la temperatura corporal

Piel

Sudoración



Ojos

Pupilas dilatadas

Boca

Sequedad

Sangre

Hipertensión arterial

Músculos

Entumecimiento
Debilidad
Temblores

Corazón

Aumento de la frecuencia cardíaca

Gástrico

Náuseas

Si se produce la muerte, suele deberse a accidentes, suicidio o ingestión accidental de materiales vegetales venenosos.

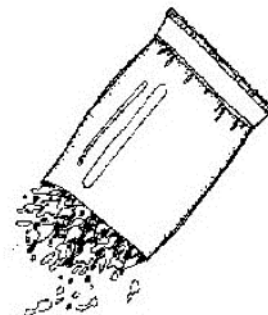
Embarazo: Puede dañar al bebé en desarrollo



CANNABINOIDES SINTÉTICOS (K2 y SPICE)

¿Qué son los cannabinoides sintéticos (K2 y Spice)?

K2 y Spice son nuevas sustancias psicoactivas (NPS). Son dos de las muchas marcas comerciales de cannabinoides sintéticos. Los cannabinoides sintéticos se fabrican para imitar el THC, el principal ingrediente de la marihuana. A veces se les llama "marihuana sintética" o "hierba falsa". Estas sustancias no son de nueva invención. La palabra "nuevo" en el título indica que hace relativamente poco tiempo están disponibles en el mercado.



Los productos químicos se presentan en forma de polvo y contienen sustancias de laboratorio que producen un subidón. El polvo se disuelve en líquidos como la acetona o el líquido de embalsamar. Luego se pulveriza sobre material vegetal seco para fabricar productos de "incienso de hierbas" o "popurrí". Estos productos no tienen ningún uso médico o industrial legítimo. Sólo se utilizan para drogarse.

Los cannabinoides no son naturales. Son compuestos químicos creados en un laboratorio. Las únicas partes de estos productos que son naturales son los materiales vegetales secos sobre los que se pulverizan los productos químicos.

Algunos de los muchos nombres callejeros de la marihuana sintética K2/Spice son Spice, K2, incienso herbal, popurrí, Bliss, Mamba negra, resplandor Red X Dawn, Paradise, Demon, Black Magic, Spike, Mr. Nice Guy, Ninja, Zohai, Dream, Genie, Sence, Smoke, Skunk, Serenity, Yucatan, Fire y Crazy Clown.

¿Cómo se toman K2 y Spice?

La gente suele fumar el material vegetal seco utilizando una pipa, una pipa de agua o enrollándolo en papel de fumar. Los usuarios también mezclan el material vegetal pulverizado con marihuana o lo preparan como té. El polvo también puede disolverse en una solución para hacer incienso líquido que se utiliza en e-cigarrillos u otros dispositivos de vapeo.

¿Por qué son peligrosas el K2 y el Spice?

1. Los cannabinoides sintéticos pueden ser hasta 100 veces más potentes que la marihuana.

Como son más potentes que la marihuana, los efectos son aún más graves que los del THC. Esto puede ser impredecible y peligroso.

Consulte la sección "Marihuana" para leer sobre los efectos para la salud causados por el consumo de productos con THC.

2. El K2 y Spice pueden dañar tu cerebro.

Los cannabinoides sintéticos pueden provocar reacciones de leves a graves en el sistema nervioso central (SNC) del usuario. Esas reacciones afectan al cerebro, así como a los nervios que se encuentran por todo el cuerpo y a la médula espinal.



La persona puede sentirse:

- Somnolienta
- Mareada
- Agitada
- Irritada
- Ansiosa
- Confundida

Pueden tener problemas de coordinación y dificultad para concentrarse. Los cannabinoides pueden causar depresión del sistema nervioso central (SNC), lo que significa que el SNC se ralentiza, incluso hasta el punto del coma.

Algunos consumidores tienen alucinaciones peligrosas e intensas. Sienten cosas y ven cosas que parecen reales aunque no lo sean. Pueden tener pensamientos desordenados y delirios paranoico. Eso significa que tienen miedo y desconfían de otras personas y creen cosas que no son ciertas. No pueden distinguir lo que es real de lo que no lo es. Pueden pensar que alguien intenta hacerles daño cuando en realidad no es así.

3. El K2 y Spice afectan tu comportamiento.

La gente puede reaccionar a las intensas alucinaciones con un comportamiento peligroso después de fumar productos con K2 y Spice. Esto incluye comportamiento violento, desconfianza extrema e irracional hacia los demás (paranoia) y pensamientos suicidas. Se han producido varios suicidios inexplicables asociados al consumo de cannabinoides sintéticos.



4. El K2 y Spice pueden dañar tu organismo.

Los cannabinoides sintéticos son malos para la salud en muchos sentidos. Algunos de sus efectos son

- Náuseas
- Vómitos
- Mareos
- Entumecimiento
- Hormigueo
- Respiración rápida
- Frecuencia cardíaca rápida
- Hipertensión arterial
- Temblores
- Convulsiones
- Inconsciencia
- Coma
- Dolor torácico
- Apoplejía
- Muerte por infarto o fallo orgánico

Los cannabinoides sintéticos pueden dañar tus riñones hasta el punto de necesitar hospitalización y diálisis. (La diálisis es un proceso en el que se extrae la sangre del cuerpo y se filtra para eliminar las sustancias nocivas. Luego la sangre limpia se vuelve a introducir en el cuerpo).

Estas drogas también pueden dañar el tejido muscular, lo que puede ser mortal o incapacitante de forma permanente. Los efectos nocivos para la salud pueden ser duraderos y permanecer incluso después de dejar de consumir K2 y Spice.

5. Puede volverse adicto al K2 y al Spice.

Los consumidores habituales que intentan dejarlo pueden experimentar síntomas de abstinencia como dolores de cabeza, ansiedad, depresión e irritabilidad.

6. El K2 y el Spice pueden provocar sobredosis.

Una sobredosis se produce cuando una persona consume demasiada cantidad de una droga y tiene una reacción peligrosa que provoca síntomas nocivos graves o la muerte. La muerte también puede producirse cuando se añaden opioides sintéticos peligrosos, como el fentanilo, a la mezcla envasada sin que el consumidor lo sepa.

Si el K2 y el Spice son peligrosos, ¿por qué alguien los utiliza?

Los cannabinoides no aparecen en las pruebas de detección de drogas como lo hace la marihuana. Los consumidores de drogas que saben que necesitan someterse a pruebas -quizá para conseguir un trabajo o si están en un programa de tratamiento contra las drogas- podrían consumirlos en lugar de marihuana para evitar dar positivo.

Los fabricantes venden estos productos en coloridos envases de aluminio y botellas de plástico para atraer a los compradores.

A menudo afirman que son alternativas seguras y legales a la marihuana. Algunos jóvenes piensan que son naturales y, por lo tanto, inofensivas.

¡Esto no es cierto! ¡Los cannabinoides no son naturales y no son seguros!

Los cannabinoides sintéticos pueden tener un impacto más potente en el cerebro que la marihuana. Tienen efectos impredecibles y pueden ser peligrosos e incluso poner en peligro la vida.

LOS EFECTOS DE LOS CANNABINOIDES (K2 y SPICE) DIAGRAMA CORPORAL

Cerebro

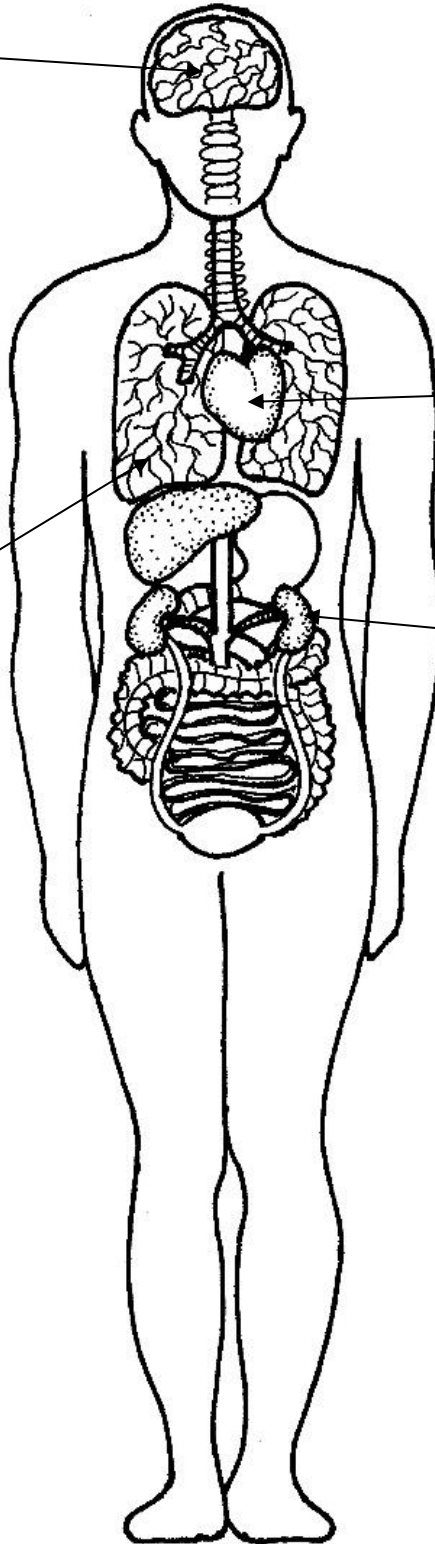
Dolores de cabeza
Ansiedad
Depresión
Irritabilidad
Desconfianza extrema e irracional hacia los demás
Pensamientos suicidas

Inconsciencia
Coma
Comportamiento violento

Sistema circulatorio

Hipertensión arterial
Respiración rápida

La investigación sobre el cáncer aún no está disponible para las drogas NPS.



Otros efectos:

Náuseas
Vómitos
Temblores
Convulsiones
Mareos
Entumecimiento
Hormigueo

Corazón

Frecuencia cardíaca rápida
Dolor torácico
Apoplejía
Ataque al corazón

Riñones

Los daños pueden requerir diálisis.

Insuficiencia orgánica puede causar la muerte

Tejido muscular

daños que pueden ser mortales o incapacitantes de forma permanente

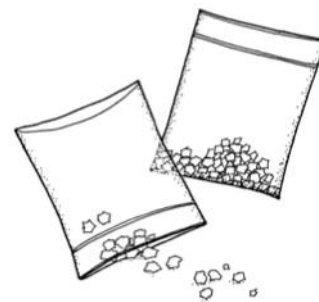
Embarazo: Puede dañar al bebé en desarrollo



CATINONAS SINTÉTICAS (SALES DE BAÑO)

¿Qué son las catinonas sintéticas (sales de baño)?

Las catinonas sintéticas, conocidas como sales de baño, son estimulantes fabricados por el hombre que a veces se denominan "drogas de diseño". Son nuevas sustancias psicoactivas (NSP) relacionadas químicamente con la catinona, que es una sustancia que se encuentra en la planta del khat. El khat es un arbusto que crece en África oriental y el sur de Arabia, donde algunas personas mastican sus hojas por sus suaves efectos estimulantes.



Para más información sobre la masticación del khat, consulte la sección "Hojas de khat".

Las sales de baño utilizadas para drogarse no son lo mismo que las sales de Epsom que algunas personas utilizan para bañarse. La sal de Epsom no contiene ingredientes que alteren la mente como las catinonas sintéticas.

La catinona sintética tiene un aspecto similar al de las sales de Epsom, por lo que recibió este nombre como disfraz. Las catinonas sintéticas suelen adoptar la forma de un polvo cristalino blanco o marrón y se venden en pequeños paquetes de plástico o papel de aluminio con la etiqueta "no apto para el consumo humano." Las sales de baño se venden en forma de pastilla, cápsula, polvo o cristal. Pueden etiquetarse como sales de baño, alimento para plantas, limpiador de joyas, productos químicos de investigación, limpiacristales o limpiador de pantallas de teléfono. La forma en polvo también puede comprimirse en cápsulas de gelatina.

Cuando alguien consume sales de baño, los efectos son similares a los de la cocaína, la metanfetamina y la MDMA (el ingrediente activo de las pastillas de éxtasis). A veces, los traficantes rellenan esas otras drogas con catinona y luego las venden como sustitutos baratos, sin que el comprador lo sepa. Por ejemplo, las pastillas que se venden como la droga "Molly" a menudo contienen catinonas sintéticas en lugar de la MDMA que el comprador espera. Las versiones artificiales de la catinona pueden ser mucho más fuertes que el producto natural y son muy peligrosas.

¿Cómo se toman las sales de baño?

Las sales de baño suelen tragarse, fumarse, esnifarse o ponerse en una solución e inyectarse en las venas.

Los nombres callejeros de las sales de baño incluyen: Bliss, Blue Silk, Cloud Nine, Drone, Energy-1, Ivory Wave, Lunar Wave, Meow Meow, Ocean Burst, Pure Ivory, Purple Wave, Red Dove, Snow Leopard, Stardust, Vanilla Sky, White Dove, White Knight y White Lightning.

¿Por qué son peligrosas las sales de baño?

1. Las sales de baño pueden dañar tu cerebro.



Dado que las catinonas sintéticas son químicamente similares a drogas como las anfetaminas, la cocaína y el MDMA (éxtasis), los efectos en el cerebro serán parecidos. Sin embargo, un estudio descubrió que una catinona sintética común afecta al cerebro ¡al menos 10 veces más poderosamente que la cocaína! Las catinonas sintéticas pueden causar psicosis con paranoia, alucinaciones y delirios.

Eso significa que la gente puede ver y oír cosas que en realidad no existen. Se vuelven suspicaces y creen cosas que no son ciertas. La gente puede volverse extremadamente agitada y confusa. Pueden volverse temerosas y tener ataques de pánico.

2. Las sales de baño pueden tener efectos impredecibles en tu comportamiento.

La combinación de agresividad, alucinaciones y paranoia extrema tiene resultados muy impredecibles en el comportamiento del consumidor de sales de baño. Pueden volverse muy agresivos, violentos, y querer pelearse con otros o hacerse daño a sí mismos. ¡Pueden ser necesarios 5 ó 6 hombres para contener a un consumidor de sales de baño!



3. Las sales de baño dañan tu cuerpo.

El efecto de las sales de baño en el cuerpo es similar al de otros estimulantes como la metanfetamina, la MDMA y la cocaína. Los efectos incluyen:

- Rechinar los dientes
- Sudando
- Dolores de cabeza
- Deshidratación
- Temperatura corporal elevada (hipertermia)
- Palpitaciones
- Latidos rápidos
- Dolor torácico
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Convulsiones
- Convulsiones
- Insuficiencia renal



Las pupilas también pueden permanecer dilatadas durante mucho tiempo, lo que significa que la parte negra del ojo es más grande de lo normal.

También se puede sufrir descomposición del tejido muscular esquelético. Hay personas que incluso han muerto por intoxicación con catinonas sintéticas. Los peores resultados suelen estar asociados a la inhalación o a la inyección con aguja.

4. Las sales de baño pueden ser adictivas.

Las personas que consumen sales de baño han informado de que desencadenan impulsos intensos e incontrolables de volver a consumir la droga. Pueden provocar fuertes síntomas de abstinencia que incluyen depresión, ansiedad, temblores, problemas para dormir y paranoia. Estos síntomas desagradables hacen que el consumidor siga consumiendo la droga.

5. Las sales de baño pueden provocar sobredosis.

Las sales de baño suelen venderse erróneamente como MDMA (éxtasis) o cocaína. Cuando la gente cree que está tomando éxtasis o cocaína, toma una dosis más alta. Las sales de baño son mucho más potentes, por lo que tomar una dosis elevada aumenta el riesgo de sobredosis.

LOS EFECTOS DE LAS CATINONAS (SALES DE BAÑO) DIAGRAMA CORPORAL

Cerebro

Paranoia
Alucinaciones
Delirios
Ataques de pánico
Confusión
Psicosis
Agitación extrema
Delirio

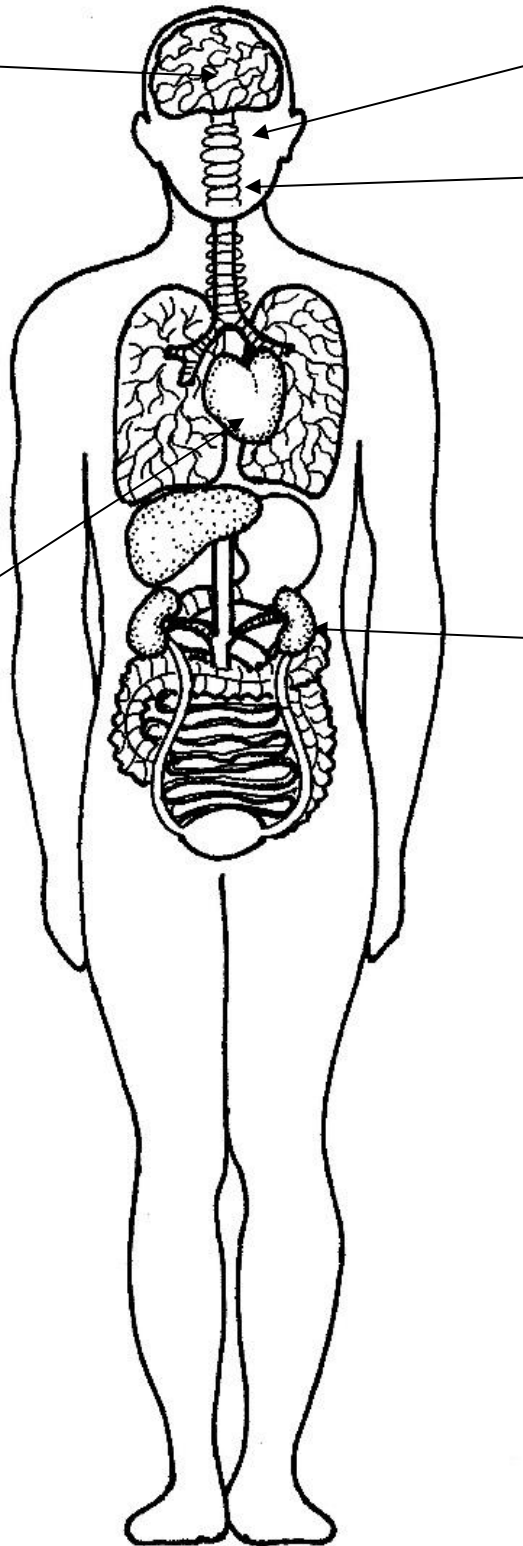
Comportamiento

Agresivo
Violento

Corazón y Circulatorio

Frecuencia cardiaca rápida
Presión arterial alta
(hipertensión)
Palpitaciones
Dolor torácico

La investigación sobre el cáncer
aún no está disponible para las
drogas NPS.



Ojos

Dilatación prolongada de la pupila

Dientes

Rectificado

Otros efectos

Sudando
Dolores de cabeza
Temperatura corporal elevada
(hipertermia)
Convulsiones
Convulsiones
Deshidratación

Insuficiencia renal

Músculo

descomposición del
tejido muscular
esquelético

Embarazo: Puede dañar
al bebé en desarrollo



DROGAS PARA VIOLACIONES EN CITAS

Es importante que conozca la violación en cita y las drogas para la violación en cita. Es un delito y un pecado tanto drogar a alguien como forzarle a mantener relaciones sexuales.

Drogas para violaciones en citas

Cualquier tipo de actividad sexual en la que una persona no acepta participar voluntariamente se denomina "violación en cita". Puede provenir de alguien conocido, de alguien que acaba de conocer y/o de alguien en quien pensaba que podía confiar.

Las drogas de violación pueden hacer que las personas se debiliten físicamente o se desmayen; por eso las utilizan las personas que quieren violar a alguien. Dejan a los individuos incapaces de protegerse a sí mismos.

Muchas de estas drogas no tienen color, olor ni sabor, y la gente a menudo no sabe que ha tomado algo. Muchas veces, las personas que han sido drogadas son incapaces de recordar lo que les ocurrió. La violación en una cita suele ocurrir a chicas o mujeres, pero no siempre. También puede ocurrir a chicos u hombres.

Es importante recordar que *todas las* drogas afectan al funcionamiento de la mente y el cuerpo. El alcohol está relacionado con más violaciones en citas que incluso otras drogas más duras. Casi todas las drogas de abuso hacen a las personas vulnerables a ser explotadas. Las drogas alteran el juicio de una persona, reducen su tiempo de reacción y confunden su pensamiento. Bajo los efectos de las drogas, alguien puede usar esa oportunidad para aprovecharse de ti.

¿Cómo evitar las drogas usadas para la violación en las citas?

La forma más fácil de evitar las drogas usadas para la violación en las citas es manteniéndose alejado de las personas y los lugares que consumen alcohol y otras drogas. Si te encuentras en una fiesta en la que la gente bebe alcohol, debes ser consciente de que podría haber gente esperando emborracharte o hacerte vulnerable. No importa lo que estés bebiendo, aunque sea refresco o zumo, la gente puede introducir drogas en tu bebida. No dejes que otros sirvan tus bebidas y nunca las dejes desatendidas (aunque tengas que llevarlas al baño contigo).

Además, asegúrate de quedarte con tus amigos. Hay seguridad en los grupos.

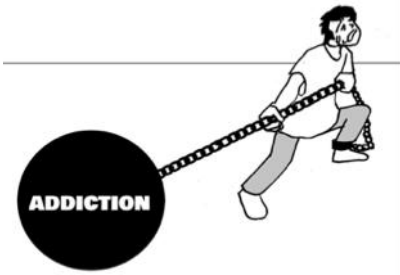
Si te drogan y se aprovechan de ti, no es culpa tuya. Las personas que violan a otras están cometiendo un delito.

Adaptado de:

<https://teens.drugabuse.gov/blog/post/what-are-date-rape-drugs-and-how-do-you-avoid-them>
<https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/date-rape-drugs>

ADICCIÓN

La adicción y el sistema límbico: Cómo una persona se vuelve adicta

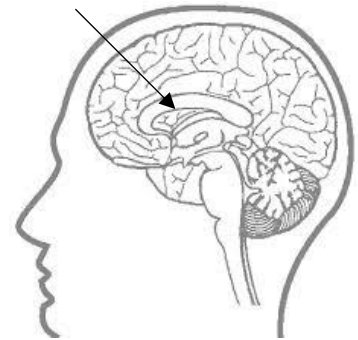


El sistema límbico es el "circuito de recompensa", también conocido como "sistema placer-motivación". Es el lugar del cerebro que siente placer y recuerda emociones y recompensas agradables. Estos recuerdos dan la motivación de repetir los comportamientos placenteros y se convierten en hábitos. Esta parte del cerebro se ve afectada si se consumen alcohol y otras drogas.

La dopamina es un tipo de neurotransmisor que se libera en el sistema límbico del cerebro. Es uno de los mensajeros químicos que te ayuda a sentir placer, satisfacción y motivación. El cuerpo produce dopamina y el sistema nervioso la utiliza para transmitir mensajes entre las células.

Las actividades sencillas de la vida cotidiana pueden producir pequeñas ráfagas de dopamina en el cerebro que te hacen sentirte feliz. Las recompensas saludables como comer, escuchar música y pasar tiempo con los amigos hacen que tu cerebro libere dopamina.

SISTEMA LÍMBICO

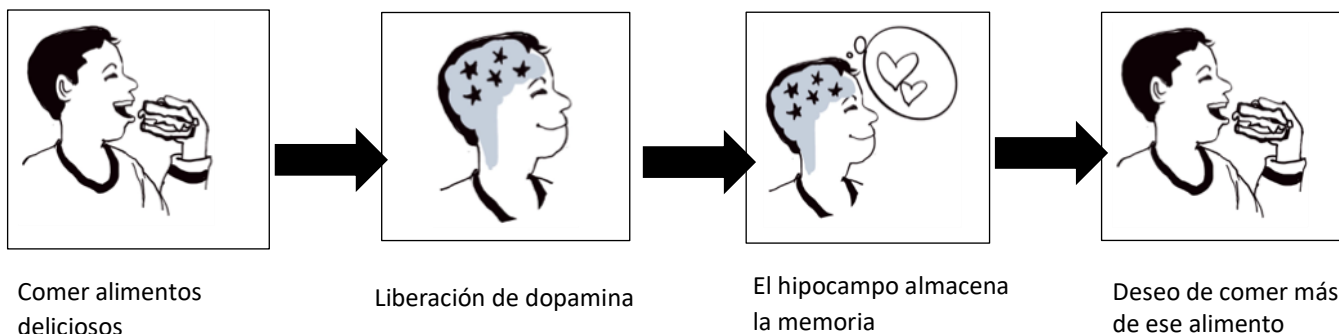


Nuestro cerebro está cableado para repetir actividades placenteras. Cuando realizamos actividades saludables con las que disfrutamos, nuestro cerebro se inunda de dopamina. Nos sentimos bien, así que queremos repetir la actividad. La explosión de dopamina nos indica que está ocurriendo algo importante que debe ser recordado. Esta señal de dopamina provoca cambios en las conexiones cerebrales que facilitan la repetición de la actividad una y otra vez sin pensar en ella. Esto conduce a la formación de nuevos hábitos.

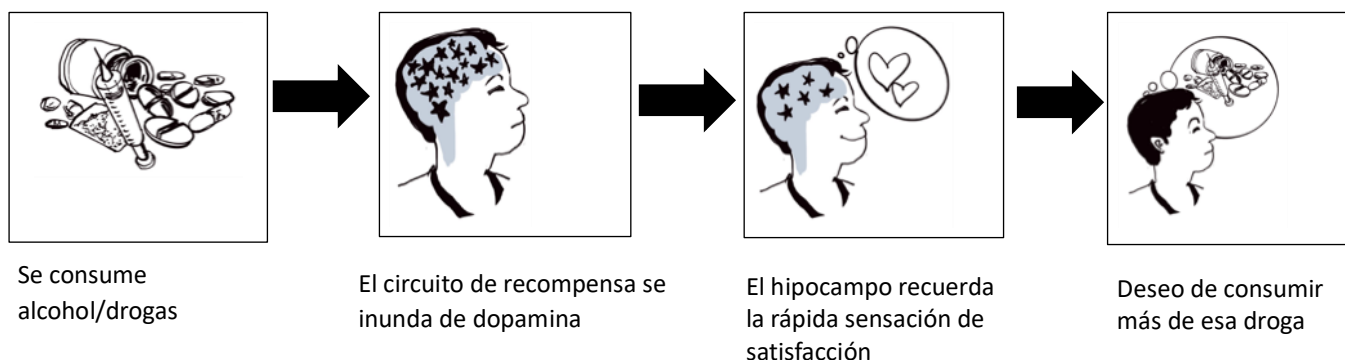


A algunas personas les gusta tocar el piano, así que cuando practican, su cerebro libera dopamina. Cuando practican, mejoran en ello. Cuanto mejor se les da, más lo disfrutan. Cuanto más lo disfrutan, ¡más quieren tocar!

Otro ejemplo es la comida. A todos nos gusta comer bien. Cuando comemos alimentos deliciosos, nuestro cerebro libera dopamina. Nuestra amígdala y nuestro hipocampo nos ayudan a sentir las buenas sensaciones y a recordar la experiencia de comer ese alimento en particular (incluyendo el olor, el sabor, el lugar donde lo comimos, etc.) ¡Entonces tenemos el deseo de comer más de ese alimento!



Esto es bueno cuando experimentamos los placeres normales y sanos de la vida, pero se convierte en un gran problema cuando introducimos nuestro cerebro en el alcohol y otras drogas. Las drogas producen rápidamente cantidades mucho mayores de dopamina que crean la intensa sensación de felicidad o "subidón". Esto refuerza poderosamente la conexión entre el consumo de la droga y el placer que ésta produce. Las grandes cantidades de dopamina enseñan al cerebro a buscar drogas en lugar de otros objetivos y actividades más saludables.

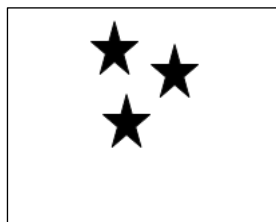


El alcohol y otras drogas aumentan la dopamina

¿Qué hace que una droga sea adictiva?

La liberación de dopamina es rápida, intensa y fiable.

Las drogas adictivas pueden liberar de 2 a 10 veces más cantidad de dopamina que las recompensas naturales, y lo hacen de forma más rápida y fiable.



La dopamina aumenta en respuesta a recompensas naturales como la comida.



Cuando se toman drogas, los aumentos de dopamina son exagerados.

¿Por qué las drogas son más adictivas que las recompensas naturales?

Para el cerebro, la diferencia entre las recompensas normales y las recompensas de las drogas puede compararse a la diferencia entre alguien que le susurra al oído y alguien que le grita por un micrófono.

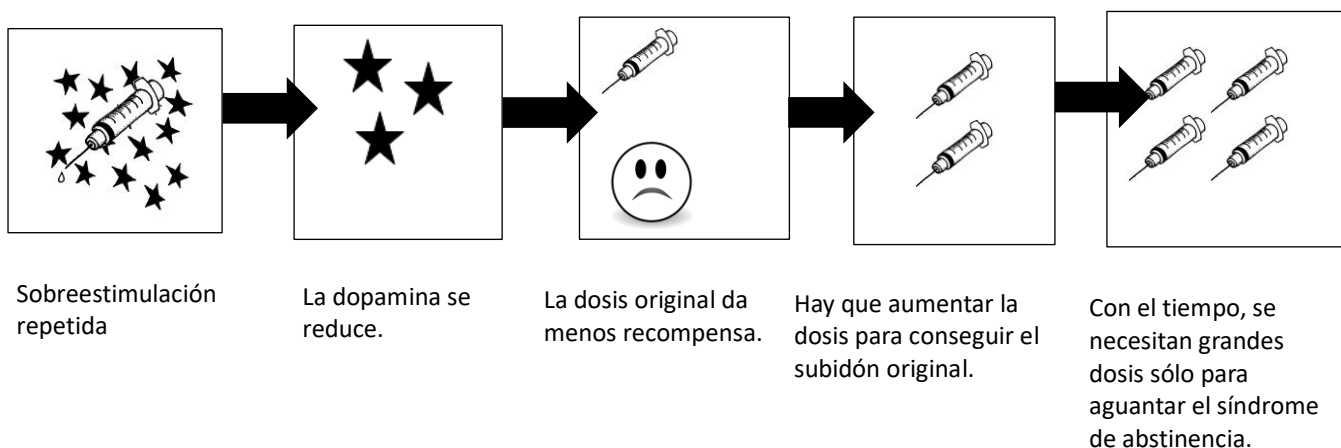


¿Qué haces si el volumen de la radio está demasiado alto?

¡Lo bajas! El cerebro de alguien que abusa de las drogas "baja" la dopamina produciendo menos cantidad. Como resultado, a la persona le resulta difícil sentir placer con algo que no sea la droga.

La persona también necesitará a menudo tomar mayores cantidades de la droga para producir el mismo subidón que antes, un efecto conocido como **tolerancia**.

Desarrollar la tolerancia:



Cuando alguien tiene un síndrome de abstinencia del alcohol u otra droga, la **amígdala** envía sentimientos estresantes como ansiedad, irritabilidad y malestar. Estos son los "síntomas de abstinencia". Estos sentimientos desagradables hacen que la persona busque de nuevo la droga. Pronto, se necesita más cantidad de la droga para obtener la misma cantidad de placer. Cuanto más alcohol u otra droga se consume, más se necesita. Al final, la persona se vuelve adicta y consume drogas para obtener un alivio temporal del malestar que siente en lugar de para drogarse o emborracharse.

Por eso, las personas que abusan de las drogas ya no pueden disfrutar de los placeres normales. Se aburren, están ansiosos y no pueden ser felices.

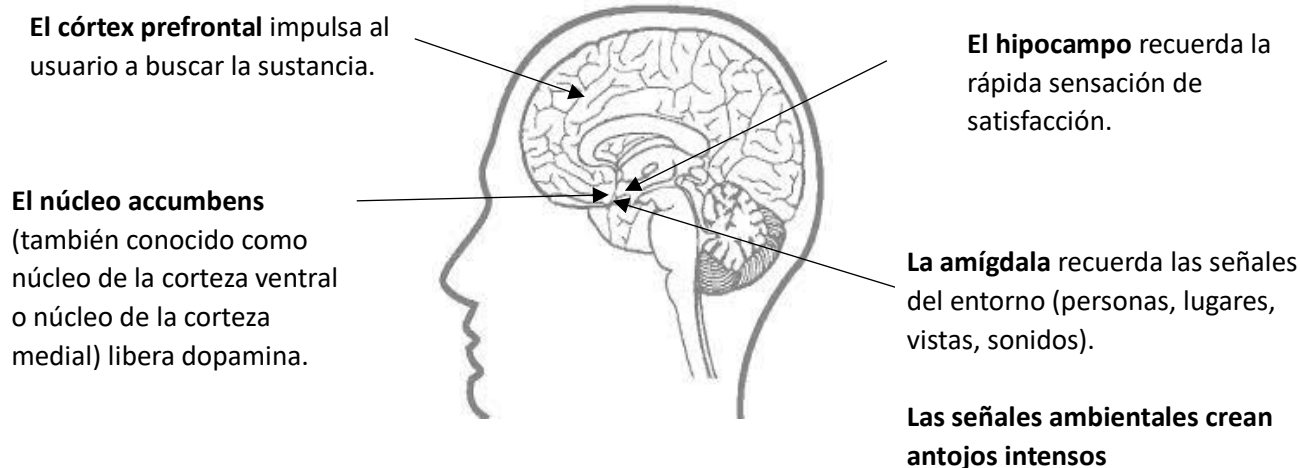
El sistema de motivación del placer (circuito de recompensa) de nuestro cerebro está conectado con nuestras áreas de juicio y emociones. Las drogas distorsionan el juicio y el cerebro es engañado haciéndole creer que necesita la droga para sobrevivir.

Las personas que abusan de las drogas, ya no tiene elección personal. Se convierten en adictos y no pueden dejar de consumir la droga.



La adicción es un trastorno cerebral. Es un **mal funcionamiento del sistema placer-motivación, el cual** las personas se provocan a sí mismas al abusar del alcohol o de otras drogas.

Áreas cerebrales implicadas en la adicción



Señales y desencadenantes

La amígdala y el hipocampo recuerdan imágenes, sonidos y olores del entorno que se han vinculado con el consumo de drogas. Éstos se convierten en "señales" que le recuerdan a la persona la droga. Estas señales pueden desencadenar ansias incontrolables cada vez que la persona se expone a ellas, aunque la droga en sí no esté disponible. Estos desencadenantes pueden durar mucho tiempo, incluso en personas que no han consumido drogas en muchos años. Por ejemplo, las personas que llevan una década sin consumir drogas pueden experimentar antojos al volver a un antiguo vecindario o casa donde habían consumido drogas anteriormente. ¡El cerebro se acuerda!

Reconocer y evitar los desencadenantes

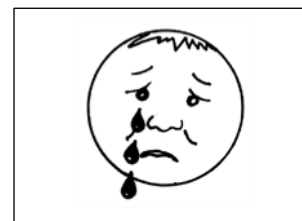
Si una persona está intentando dejar de consumir alcohol u otras drogas, necesita aprender a reconocer sus desencadenantes y evitarlos.



Desencadenantes ambientales: lugares, ubicaciones, olores y sonidos



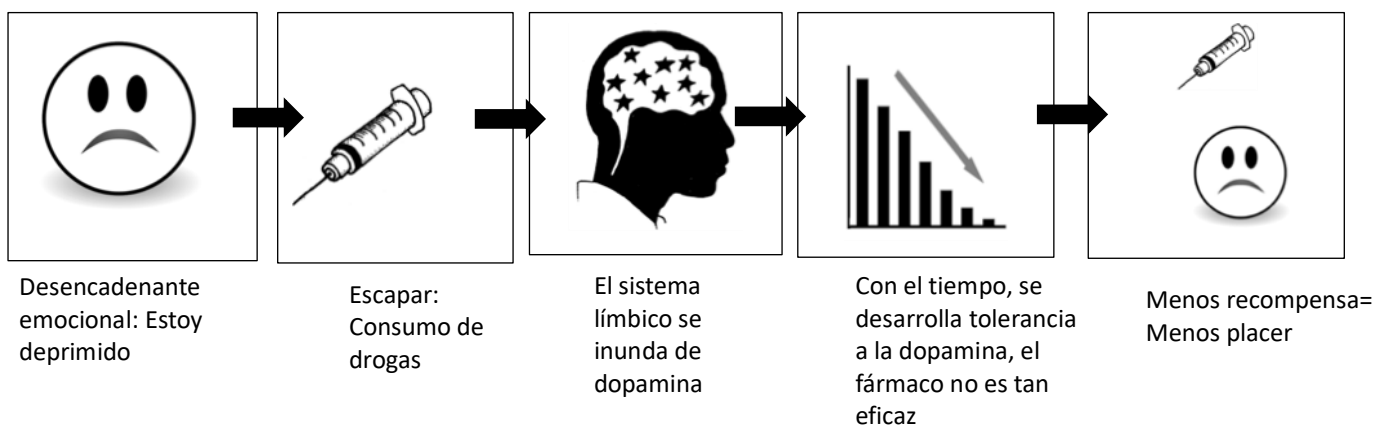
Desencadenantes sociales: familiares, amigos u otras personas que utilicen drogas o alcohol



Desencadenantes emocionales: depresión, estrés, agotamiento, frustración, ira, ansiedad, soledad

Los desencadenantes provocan una espiral descendente hacia un mayor consumo de drogas

Ceder a la tentación de un desencadenante puede hacer que una persona vuelva a consumir la droga. Esto provoca una espiral descendente de vuelta al abuso de drogas.



Puedes “recablear” tu cerebro (neuroplasticidad) y romper las cadenas de la adicción

Para evitar las recaídas, la persona necesita “recablear” o retrogradar su cerebro hacia pensamientos y actividades saludables. Pueden entrenar su cerebro para que cambie su forma de pensar cuando lleguen las señales y los desencadenantes. Esto implica centrarse en otra cosa. Finalmente, con la repetición, cuando aparezcan los antojos, el cerebro optará por los pensamientos y actividades más saludables con más facilidad. La recuperación se volverá más natural y el cerebro volverá a experimentar recompensas saludables.



Los hábitos afectan nuestra salud tanto para bien como para mal. Podemos aprender a romper las rutinas dañinas y sustituirlas por rutinas nuevas y saludables. Esto nos ayudará a cambiar nuestro estilo de vida por uno que sea más sano.

Cuando evitas los desencadenantes y tratas de reprogramar tu cerebro para que busque placeres saludables, se fortalecen nuevas vías neuronales sanas y se forman nuevos hábitos saludables. Cuanto más hagas esto, más fácil te resultará.

Establece objetivos saludables

- Evita las sustancias que proporcionan recompensas poco saludables (tabaco, alcohol y otras drogas).
- Reconoce tus señales y desencadenantes personales (personas y lugares que le tentarían a consumir).
- Toma decisiones conscientes para evitar tus desencadenantes y negarte a ceder a la tentación.
- Aprende a llevar una vida cómoda y responsable en la que tu cerebro se vea recompensado por actividades saludables.
- Busca el placer y la recompensa de las actividades saludables, que crean nuevas vías neuronales.
- La repetición refuerza los nuevos caminos saludables: cuanto más tomes decisiones saludables, más fácil te resultará y se formarán nuevos hábitos saludables.
- Busca el apoyo de tu familia y de tus compañeros.

- Cúdate: ¡no te canses demasiado, no pases hambre, no te sienta solo ni te enfade!
- Haz ejercicio y come sano. Intenta orar y meditar en las Escrituras.

Recursos adicionales:

ReViVe (Renovación Victoria y Verdad) es un buen recurso para la recuperación de adicciones. No se trata de un plan de estudios, pero es una experiencia centrada en la Biblia y que te ayudará a vivir en la libertad de Dios.

Para más información en inglés: <https://www.freedomascent.org/>

Español: <https://www.freedomascent.org/revive>

Las fechas de las experiencias en línea pueden consultarse en: <https://www.storyweaversglobal.org/events>

Para más información sobre las drogas y el cerebro, solicite la serie *Teaching Addiction Science* del NIDA o la serie *Mind Matters* en www.drugabuse.gov/parent-teacher.html. Estos y otros artículos están a disposición del público de forma gratuita.

Información de este folleto sobre la adicción adaptada de las siguientes fuentes:

<https://inside-the-brain.com/2018/07/29/rewiring-the-brain-teaching-an-old-dog-new-tricks/> (infograma informativo)

<https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drugs-brain>

UNA VISIÓN BÍBLICA DE LAS DROGAS

¿Qué dice la Biblia sobre el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas?



1 Corintios 6:19-20—*¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, glorifiquen con su cuerpo a Dios.*

Nuestro cuerpo no es nuestro. Somos un templo del Espíritu Santo. Podemos honrar a Dios cuando nos mantenemos alejados de las cosas que dañan nuestro cuerpo, tanto física como espiritualmente. El tabaco, el alcohol y otras drogas con cosas que definitivamente dañan nuestro cuerpo.

Aprender sobre los peligros potenciales del alcohol y otras drogas nos ayuda a entender por qué la Biblia nos advierte que no nos emborrachemos ni dañemos nuestro cuerpo de otras maneras.

Proverbios 20:1— *El vino produce burlones; la bebida alcohólica lleva a la pelea. Los que se dejan llevar por la bebida no pueden ser sabios. NTV*

¿Por qué crees que la Biblia compara el alcohol con alguien burlón que lleva a la pelea?

Cuando la gente bebe demasiado alcohol, no piensa con claridad, dice cosas que normalmente no diría y hace cosas que normalmente no haría. Algunas personas se ponen violentas cuando beben demasiado, se pelean y hacen daño a otras personas, incluso a las personas que quieren.

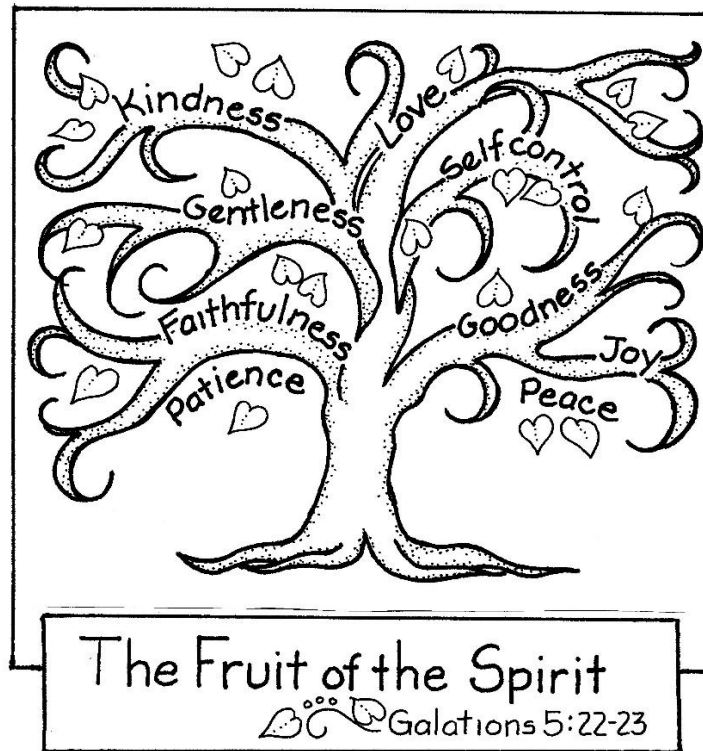
Dios quiere que nos llenemos del Espíritu Santo en lugar de alcohol...

Efesios 5:18-19— *No se emborrachen con vino, que lleva al desenfreno. Al contrario, sean llenos del Espíritu. Anímense unos a otros con salmos, himnos y canciones espirituales. Canten y alaben al Señor con el corazón.*

Gálatas 5:22-23— *22 En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas.*

¿Por qué quiere Dios que nos llenemos de su Espíritu en lugar de alcohol?

Los efectos del alcohol son temporales, no son duraderos y no son saludables. El placer que sientes desaparece. Puede que te olvides de tus problemas pero sólo durante un breve periodo de tiempo. Los efectos del alcohol y otras drogas en nuestro cuerpo, cerebro y comportamiento nos llevan a hacer cosas que no son buenas para nosotros y arruinan nuestras relaciones. Mucha tristeza y angustia son causadas por el abuso del alcohol y otras drogas.



amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y templanza

El Fruto del Espíritu tiene el efecto contrario al del alcohol y las drogas en nuestras vidas. Todos sus efectos son buenos. El Espíritu Santo no se acaba, no "desaparece". El Espíritu Santo trabaja en nuestras vidas para bien, para ayudar, sanar y construir relaciones sanas. Estar lleno del Espíritu es saludable y duradero.

El Fruto del Espíritu te beneficia a ti y a las demás personas de tu entorno. Sana, anima y ayuda. En cambio, los subidones químicos son peligrosos y temporales.

Dios se preocupa por ti. Él te hizo, te ama y sabe lo que es mejor para ti. Él quiere que vivas una vida abundante, una vida llena de alegría y fortaleza en espíritu, mente y cuerpo. Si Dios nos advierte sobre algo en la Biblia, tiene una buena razón para hacerlo.

Juan 10:10—*El ladrón no viene más que a robar, matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia.*

Piensa en todas las consecuencias negativas del consumo de drogas. Las drogas dañan nuestro cuerpo y nuestra mente. Las drogas destruyen las relaciones. Las drogas son como un ladrón que te roba la buena vida que Dios ha planeado para ti.

HABILIDADES DE RECHAZO

Puede resultar difícil decir "no" cuando tus amigos te presionan para hacer algo que no quieres o que sabes que es perjudicial. Practica el uso de las habilidades de rechazo que te ayudarán a decir "no" de una forma amable, pero firme, y te ayude a conservar a tus amigos. Te alegrarás de haberlo hecho.

1. Deténte: haz preguntas.

Eso significa tener cuidado. Nunca digas "sí" antes de hacer preguntas. Así sabrás si la persona tiene en mente actividades buenas o malas.



2. Ponle nombre: Nombra el comportamiento y piensa en lo que podría ocurrir.

En el momento en que alguien sugiera algo que podría meterte en problemas, herir a alguien, dañar la propiedad o enfadar a tus padres, nombra el comportamiento. Por ejemplo: "Eso es vandalismo". O, "Eso es ilegal. Podrían arrestarme".

3. Di "no".



4. Busca otra cosa que hacer y cambia el plan.

Sugiere inmediatamente una idea mejor. Piensa en algo que le interese a tu amigo y que no los meta a ninguno de los dos en problemas. Haz una lista de cosas divertidas que podrías sugerir para estar preparado.



5. Hasta luego.

Si tu amigo insiste en hacer algo incorrecto, actúa con confianza y dile: "No quiero hacer eso. Hasta luego". Luego, aléjate.

6. Llámame si cambias de opinión.

Añade: "Llámame si cambias de opinión". Eso anima a tu amigo a cambiar de opinión, lo que ocurre a menudo, y deja abierta la puerta de la amistad.



Si te cuesta decir "no"

ORA Pídele a Dios que te ayude a ser fuerte.



Isaías 41:10—*Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa.*

FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN EN EL USO DE DROGAS

¿Qué expone a los niños al riesgo de consumir drogas?

Factores de riesgo en la sociedad/comunidad:

- El alcohol, el tabaco y las drogas están fácilmente disponibles
- Es socialmente aceptable consumir drogas
- Las leyes no se aplican de forma coherente
- No hay buenos trabajos disponibles ni actividades saludables (actividades extraescolares)
- La comunidad no tiene expectativas claras sobre el rendimiento académico y comportamientos aceptables
- Un elevado número de estudiantes no asisten a la escuela o fracasan académicamente

Factores de riesgo entre niños de la misma edad:

- Un niño que es rechazado por sus compañeros
 - Un niño que no tiene amigos
 - Los amigos del niño consumen drogas
- **Los compañeros/otras personas son una de las principales razones por las que los niños deciden beber alcohol o consumir otras drogas.**

Factores de riesgo familiares:

- Antecedentes en la familia de abuso de sustancias
- La familia tolera el consumo de drogas
- Mal manejo familiar (falta de disciplina coherente, falta de comunicación, etc.)

Factores de riesgo individuales:

- Comportamiento problemático constante desde la primera infancia
- Alejamiento de los compañeros
- Rebeldía
- Fracaso académico (no basado en la capacidad)

¿Qué protege a los niños del consumo de drogas?

Factores de protección de la sociedad/comunidad:

- El acceso a las drogas limitado.
- Se aplican las leyes contra las drogas.
- Se dispone de vivienda, cuidados de la salud, guarderías, empleos y actividades recreativas.
- Adultos que se preocupan por los niños y participan activamente en su vida, (parientes o vecinos que proporcionan apoyo, consuelo y consejo en momentos de transición y crisis).
- La comunidad tiene altas expectativas académicas y de comportamiento para los niños.
- Las escuelas responden a las necesidades de los alumnos.

Factores de protección entre los compañeros de los niños

- El niño participa en actividades libres de drogas (deportes, música, iglesia, etc.).
- Los amigos del niño desapruueban las drogas.

Factores de protección familiar:

- Relaciones familiares estrechas (apego entre padres e hijos, vínculos, amor)
- Una crianza coherente y predecible
- Vigilancia y disciplina de parte de los padres
- La comunicación de valores y expectativas por parte de los padres, incluyendo evitar comportamientos de alto riesgo
- A los niños se les da la oportunidad de ser útiles: tareas y responsabilidades asignadas
- La familia (u otro adulto importante) tiene creencias religiosas que proporcionan sentido a la vida del niño

➤ **Los factores familiares de protección tienen mayor peso que los factores de riesgo (pasan tiempo juntos en familia, los niños se sienten valorados por los padres, los padres se interesan por los niños).**

Factores de protección individual:

- **Lazos familiares**
- **Relaciones:** capacidad de ser amigo, y entablar relaciones positivas, afectuosas y empáticas
- **Autoestima:** sentimientos de autoestima, confianza en la capacidad para tener éxito
- **Servicio:** entrega de sí mismo al servicio de los demás y/o de una causa
- **Habilidades para la vida:** utiliza habilidades para la vida, incluyendo la resolución de problemas, la asertividad y el autocontrol.
- **Conexión con la escuela:** interés/conexión con el aprendizaje
- **Independencia:** evita a las personas y situaciones malsanas; habilidades para no ceder a la presión de sus compañeros
- **Habilidades sanas para la toma de decisiones**
- **Visión positiva del futuro personal:** optimista; tiene dirección, misión y propósito en la vida
- **Espiritualidad:** fe personal en Dios
- **Perseverancia:** sigue adelante a pesar de las dificultades, no se rinde

REFERENCIAS

Todos los versículos bíblicos de este manual están tomados de la Nueva Versión Internacional (NVI) a menos que la cita indique lo contrario.

NIDA. (August 5, 2019). *Genetics and Epigenetics of Addiction Drug Facts*. Retrieved from <https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/genetics-epigenetics-addiction#:~:text=Family%20studies%20that%20include%20identical,his%20or%20her%20genetic%20makeup>

UNODC. *Types of Drugs*. World Drug Campaign <https://www.unodc.org/drugs/en/get-the-facts/types-of-drugs.html>

Nida. *Commonly Used Drugs*. Aug 20, 2020. <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts>

National Institutes of Health. (2017) *Street & Commercial Names*. <https://www.nlm.nih.gov/resources/subject-guides/opioids/street-commercial-names>

National Institute on Drug Abuse; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services. Mind Matters (June 2020).

Crane, C. (June 29, 2023) American Addiction Centers. *6 of the Hardest Drugs to Quit*. <https://americanaddictioncenters.org/adult-addiction-treatment-programs/hardest-quit>

UNODC. *Hallucinogens*. <https://www.unodc.org/drugs/en/get-the-facts/hallucinogens.html>

Washington State University, PB Pressbooks, Chapter 12, Opioids. https://nida.nih.gov/sites/default/files/rx_drugs_placemat_508c_10052011.pdf

Barrett, F. and Griffiths, R. (Aug. 23, 2019). *Classic Hallucinogens and Mystical Experiences: Phenomenology and Neural Correlates*. NIH National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6707356/>

UNODC. *Early Warning Advisory on New Psychoactive Substances*. <https://www.unodc.org/lss/page/nps/FAQs>

ADF (Alcohol and Drug Foundation). (Nov. 28, 2022). *New Psychoactive Substances*. <https://adf.org.au/drug-facts/new-psychoactive-substances/>

Taza de café: biblioteca de clipart gratuita. <https://clipart-library.com/free/coffee-cup-clip-art-black-and-white.html>

Categorías de drogas

Australian Government Dept of Health and Aged Care. *Types of Drugs*. (June 21, 2021). <https://www.health.gov.au/topics/drugs/about-drugs/types-of-drugs>

The 7 Drug Categories. International Association of Chiefs of Police (IACP) <https://www.theiacp.org/7-drug-categories>

Types of Drugs. (2024). UNODC. <https://www.unodc.org/drugs/en/get-the-facts/types-of-drugs.html>

Clasificación de drogas (scheduling)

DEA. 10 July, 2018. Drug Scheduling. De <https://www.dea.gov/drug-information/drug-scheduling> on 16 February, 2024

Alcohol:

Kumpfer, K. (2015). Strengthening Families Program, Children Group Leader's Manual. Lesson 8, *Alcohol*, pgs. 2-3.

Esposito, K. (2020, November 2). *How Alcohol Affects Different Parts of the Brain*.
<https://www.soberlink.com/blog/alcohol-affects-brain>

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2021, September 14). *Alcohol's Effects on the Body*. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body>

Hanes, M. (2012). *Effects and Consequences of Underage Drinking*.
<https://ojjdp.ojp.gov/sites/g/files/xyckuh176/files/pubs/237145.pdf>

Ayaga, V. (2021, June 17). *7 Stages of Alcohol Intoxication (Symptoms & Treatment)*.
<https://alcoholrehabhelp.org/blog/alcohol-intoxication/>

Ren. (Dec. 19, 2019). *Alcohol and Marijuana, Two Legal Drugs, Especially Harmful When Used Together*. Narconon.
https://www.narconon.org/blog/alcohol-and-marijuana-two-legal-drugs-especially-harmful-when-used-together.html?utm_source=Newsletter&utm_medium=Email&utm_campaign=DrugInfo&utm_content=NNIntBlogAlcoholAndMarijuana

Nicotine:

Kumpfer, K. (2015). Strengthening Families Program, Children Group Leader's Manual. Lesson 8, p. 4.

Cleveland Clinic. *Nicotine Poisoning*. 25, 2021).
<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21582-nicotine-poisoning>

CDC. Smoking and Tobacco Use. *Smoking Cessation: Fast Facts*. (March 21, 2022).
https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/cessation/smoking-cessation-fast-facts/index.html

CDC. Smoking and Tobacco Use. *About Electronic Cigarettes*. (May 4, 2023).
https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html#:~:text=Top%20of%20Page-,Are%20e%2Dcigarettes%20less%20harmful%20than%20regular%20cigarettes%3F,in%20smoke%20from%20regular%20cigarettes.&text=However%2C%20e%2Dcigarette%20aerosol%20is%20not%20harmless.

Nuez de Betel/Areca

International Agency for Research on Cancer Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. (2004). *Betel-quid and Areca-nut Chewing*. National Library of Medicine.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK316574/#:~:text=Areca%20nut%20is%20the%20seed,literature%2https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8879579/#:~:text=Betel%20Nut%20Chewing%20Is%20Associated%20with%20the%20Risk%20of%20Kidney%20Stone%20Disease,-Chun%2DKai%20Chang>

Chang, C-K. et al. (February 12, 2022). *Betel Nut Chewing Is Associated with the Risk of Kidney Stone Disease*. National Library of Medicine.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8879579/#:~:text=Betel%20Nut%20Chewing%20Was%20Associated,in%20the%20ever%2Dchewer%20group.>

Zdrojewics, K. et al. (September 2015). *Betel – The Fourth Most Popular Substance in the World*. (Article in Polish). National Library of Medicine.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26449584/>

Sui, C. and Lacey, A. (March 22, 2015). *Asia's deadly secret: The scourge of the betel nut*. BBC News
<https://www.bbc.com/news/health-31921207>

Hojas de khat:

National Drug Intelligence Center. (November 2008). U.S. Dept. of Justice. *Khat Fast Facts*.
<https://www.justice.gov/archive/ndic/pubs31/31482/index.htm#:~:text=Individuals%20chew%20khat%20leaves%20because,abuse%20of%20cocaine%20or%20methamphetamine.>

ADF (Alcohol and Drug Foundation). (June 14, 2023). *Khat*.
<https://adf.org.au/drug-facts/khat/>

Yadeta, T. et al. National Library of Medicine. (May 1, 2020). *Khat chewing in pregnant women associated with prelabor rupture of membranes, evidence from eastern Ethiopia*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7282619/>

Hojas de coca:

Biondich, A. and Joslin, J. (April 7, 2016). *The History and Medical Significance of an Ancient Andean Tradition*. National Library of Medicine
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4838786/>

Weil AT. *Coca leaf as a therapeutic agent*. Am J Drug Alcohol Abuse. 1978;5(1):75-86. doi: 10.3109/00952997809029262. PMID: 696708.

Dasgupta, A. (2019) in *Critical Issues in Alcohol and Drugs of Abuse Testing* (Second Edition), *Distinguishing Coca Leaves Chewing From Cocaine Abuse*. As seen in Science Direct.
<https://www.sciencedirect.com/topics/pharmacology-toxicology-and-pharmaceutical-science/coca#:~:text=Coca%20leaves%20have%20traditionally%20been,fatigue%20and%20helping%20in%20digestion.>

Transnational Institute. (August 5, 2014). *Coca leaf: Myths and Reality A beginner's guide to Coca*
<https://www.tni.org/en/publication/coca-leaf-myths-and-reality>

Marihuana:

Kumpfer, K. (2015). Strengthening Families Program, Children Group Leader's Manual. Lesson 8, *Marijuana*, p. 5.

NIDA. 2021, April 19. *What are marijuana's effects?* Retrieved from <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/marijuana/what-are-marijuana-effects> on 2023, July 12

UNODC. (United Nations Office on Drugs and Crime). *Cannabis*.
<https://www.unodc.org/drugs/en/get-the-facts/cannabis.html>

Medical News Today. (Last medically reviewed on April 12, 2023). *What is the Difference Between Hemp CBD and Cannabis CBD*.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/hemp-cbd-vs-cannabis-cbd>

Grinspoon, P. MD. (September 24, 2021). *Cannabidiol (CBD): What We Know and What We Don't*. Harvard Health Publishing. Harvard Medical School.
<https://www.health.harvard.edu/blog/cannabidiol-cbd-what-we-know-and-what-we-dont-2018082414476>

SAMHSA. *Learn About Marijuana Risks*.
<https://www.samhsa.gov/marijuana>

CDC. *Health Effects of Marijuana*. (June 2, 2021).
<https://www.cdc.gov/marijuana/health-effects/index.html>

CDC. *Marijuana Health Effects*. (May 26, 2020).
<https://www.cdc.gov/injury/features/marijuana-health-effects/index.html>

American Heart Association. *Depression & Anxiety Symptoms Linked to Vaping Nicotine and THC in Teens and Young Adults*. (Feb 28, 2023.) Epidemiology, Prevention, Lifestyle & Cardiometabolic Health Scientific Sessions 2023, Abstract 602 <https://newsroom.heart.org/news/depression-anxiety-symptoms-linked-to-vaping-nicotine-and-thc-in-teens-and-young-adults>

The Times Editorial Board (Dec. 27, 2017). *Editorial: The Lack of Health Research into Marijuana Makes it Hard to Tell People Whether it is Safe*. <https://www.latimes.com/opinion/editorials/la-ed-marijuana-public-health-20171227-story.html>

Inhalantes

Kumpfer, K. (2015). Strengthening Families Program, Children Group Leader's Manual. Lesson 8, *Sniffers*, p. 6.

NIDA—Nat'l Institute on Drug Abuse. *Effects of petrol sniffing body diagram* <https://tizona.wordpress.com/2009/07/21/why-petrol-sniffing-and-tasers-dont-mix/>

Opioides—heroína, fentanilo, nitacinas:

NIDA. 2022, December 16. *Heroin Drug Facts*. Retrieved from <https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/heroin> on 2023, July 11

CDC. *Heroin*. <https://www.cdc.gov/opioids/basics/heroin.html>

UNODC. *Heroin*. <https://www.unodc.org/drugs/en/get-the-facts/heroin.html>

Michigan State University. (June 6, 2018). *About 30 percent of new heroin users become dependent in the first year*. <https://msutoday.msu.edu/news/2018/about-30-percent-of-new-heroin-users-become-dependent-in-the-first-year>

NPHIC. (Feb. 28, 2023). *New Opioid is Stronger Than Fentanyl*. <https://www.nphic.org/news/featured-topics/1316-new-opioid-is-stronger-than-fentanyl#:~:text=Other%20opioids%20like%20heroin%20or,times%20more%20potent%20than%20heroin.>

CDC (Centers for Disease Control and Prevention). *Fentanyl*. (June 1, 2022). <https://www.cdc.gov/opioids/basics/fentanyl.html#:~:text=Pharmaceutical%20fentanyl%20is%20a%20synthetic,pain%2C%20typically%20advanced%20cancer%20pain.&text=It%20is%2050%20to%20100,abuse%20in%20the%20United%20States.>

Kobucista C. and Martinez A. (April 19, 2023). *Fentanyl and the U.S. Opioid Epidemic*. Council on Foreign Relations. <https://www.cfr.org/backgrounder/fentanyl-and-us-opioid-epidemic#:~:text=Fentanyl%20and%20other%20opioids%20are,fatal%20overdoses%20in%20the%20country.>

DEA (United States Drug Enforcement Administration). *Fentanyl*. <https://www.dea.gov/factsheets/fentanyl#:~:text=Fentanyl%20is%20a%20potent%20synthetic,than%20heroin%20as%20an%20analgesic.>

DEA (United States Drug Enforcement Administration) Drug Fact Sheet. *Fentanyl*. <https://www.dea.gov/sites/default/files/2023-06/Fentanyl%202022%20Drug%20Fact%20Sheet-update.pdf>

DEA (United States Drug Enforcement Administration). (June 1, 2022). *New Dangerous Synthetic Opioid in DC, Emerging in Tri-State Area* <https://www.dea.gov/stories/2022/2022-06/2022-06-01/new-dangerous-synthetic-opioid-dc-emerging-tri-state-area>

Metanfetaminas:

Berkenshaw, S. *The Dangers of Living Near a Meth Lab*. (Feb. 11, 2013.) Narconon. <https://www.narconon.org/blog/the-dangers-of-living-near-meth-labs.html>

UNODC. *Methamphetamines*. <https://www.unodc.org/drugs/en/get-the-facts/methamphetamine.html>

Cocaína:

NIDA. (May 28, 2020). *What are Some Ways That Cocaine Changes the Brain?*

<https://nida.nih.gov/publications/research-reports/cocaine/what-are-some-ways-cocaine-changes-brain>

Nemours Kids Health

<https://kidshealth.org/en/parents/drugs-cocaine.html>

UNODC. *Cocaine*.

<https://www.unodc.org/drugs/en/get-the-facts/cocaine.html>

American Addiction Centers. (July 24, 2023) *What are the Effects of Cocaine on the Brain?*

<https://americanaddictioncenters.org/cocaine-treatment/effects-on-the-brain>

MDMA/Éxtasis

UNODC. *Ecstasy*.

<https://www.unodc.org/drugs/en/get-the-facts/ecstasy.html>

NIDA. (Sept 2017). *MDMA Abuse Research Report*.

<https://nida.nih.gov/publications/research-reports/mdma-ecstasy-abuse/what-mdma>

NIDA. (2021, April 13). *What are MDMA's effects on the brain?*

<https://nida.nih.gov/publications/research-reports/mdma-ecstasy-abuse/what-are-mdmas-effects-on-brain>

LSD:

DEA. (Oct 2022). *LSD*.

<https://www.dea.gov/factsheets/lsd>

Gepp, K. PsyD. (March 31, 2022). *Are Psychedelics Addictive?* Medical News Today.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/are-psychedelics-addictive-side-effects-and-risks>

Rolston, D. (May 17, 2013). *A Trip That Doesn't End*. The New Yorker.

<https://www.newyorker.com/tech/annals-of-technology/a-trip-that-doesnt-end>

K2 y spice:

DEA. *Fact Sheet K2/Spice*. (Oct 2022)

<https://www.dea.gov/sites/default/files/2023-04/K2-Spice%202022%20Drug%20Fact%20Sheet.pdf>

NIDA. *Synthetic Cannabinoids K2/Spice Drug Facts*. (June 2020).

<https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/synthetic-cannabinoids-k2spice>

LaMotte, S. (August 9, 2022). *Dangerous Artificial Marijuana, With Names Like K2 and Spice, is Used Less in States Where Weed is Legalized*. CNN Health.

<https://edition.cnn.com/2022/08/09/health/synthetic-marijuana-study-wellness/index.html>

Sales de baño:

NIDA. *Synthetic Cathinones (Bath Salts) Drug Facts*.

<https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/synthetic-cathinones-bath-salts>

DEA. *Bath Salts Drug Facts*.

<https://www.dea.gov/factsheets/bath-salts>

Hayes, A. (June 8, 2012). *Former Bath Salts Addict: "It Felt So Evil."* CNN

Vector graphics of a human eye. Publicdomainvectors.org

<https://vectorportal.com/vector/human-eye-clip-art/16303>

Ketamina

DEA. *Ketamine Drug Facts*. (October 2022).

<https://www.dea.gov/sites/default/files/2023-04/Ketamine%202022%20Drug%20Fact%20Sheet.pdf>

Versículos bíblicos sobre la visión bíblica del consumo de drogas:

Santa Biblia. Nueva Versión Internacional, editorial Zondervan, 1999.

Adicción:

- Amen, D. M.D. and Smith, M.D. (2010). *Unchain Your Brain*.
- *Rewiring The Brain: Teaching An Old Dog New Tricks*. (2018, July 29). Inside the Brain.
<https://inside-the-brain.com/2018/07/29/rewiring-the-brain-teaching-an-old-dog-new-tricks/>
- National Institute on Drug Abuse. (2020, July). *Drugs and the Brain*.
<https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drugs-brain>

Para obtener más información sobre las drogas y el cerebro: NIDA's *Teaching Addiction Science* series or the *Mind Matters* series at www.drugabuse.gov/parent-teacher.html. **Estos y otros artículos están disponibles al público de forma gratuita.**

Factores de riesgo y de protección

Henderson, N. et al. (1999). *Practical Ideas for Overcoming Risks and Building Strengths in Youth, Families, and Communities*. Resiliency in Action, Inc.