



Centros de Integración Juvenil, A.C.

*Para vivir sin adicciones*

# ¿Drogas?

**¡Mejor infórmate!**



## **No** te fíes de todo lo que escuchas...

Existen muchos mitos acerca de las drogas y su consumo. No toda la información que llega a nosotros es confiable, asegúrate que lo que lees y lo que te dicen proviene de una fuente seria.



## **Mejor infórmate**

Estar informado te ayudará a tomar decisiones inteligentes y a tener una postura crítica ante cualquier asunto, incluido el consumo de drogas.



## **Saber para decidir**

Aquí encontrarás información útil y confiable acerca de las drogas. Te ayudará a resolver dudas, a saber más sobre el tema y a apoyar a tus amigos.

# ¿Qué es una droga?

Una sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía, produce alteración del sistema nervioso central y modifica las emociones, percepciones, reacciones y el estado de ánimo.

Todas las drogas son psicoactivas, es decir, llegan al cerebro a través de la sangre y modifican su funcionamiento. Su uso frecuente genera:



- ◆ **Tolerancia:** con el paso del tiempo se necesitan dosis cada vez mayores para obtener el mismo efecto. Ejemplo: aparentemente cada vez aguantas más; por ello necesitas más copas para emborracharte.
- ◆ **Dependencia:** se necesita consumir la sustancia para evitar síntomas desagradables (síndrome de abstinencia). La dependencia puede ser física y psicológica. Ejemplo: sentir ansiedad, irritabilidad y desesperación por fumar, al no haber consumido tabaco durante un tiempo.
- ◆ **Trastornos:** físicos (daños en el organismo), psicológicos (depresión, enojo y otras alteraciones emocionales) y sociales (aislamiento, accidentes, violencia y problemas con la ley).

El alcohol y el tabaco, aunque sean legales (para los mayores de 18 años), también **son drogas**. Son las sustancias de mayor consumo y son también las que causan más enfermedades, accidentes y muertes.

**En México, uno de cada cinco ingresos a salas de urgencia está asociado al abuso de alcohol.**



### ¿Cómo funcionan las drogas?

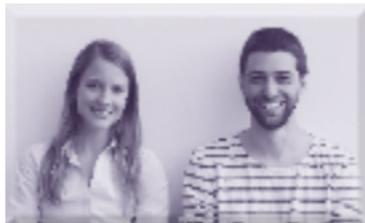
Contienen sustancias químicas que se infiltran en el sistema de comunicación del cerebro, alterando la forma en que las neuronas procesan la información.

- ◆ **No todas las drogas son iguales**, aunque todas impactan el sistema nervioso central; algunas son estimulantes como la nicotina y la cocaína, mientras otras son depresoras como el alcohol y la marihuana. También existen sustancias alucinógenas como el LSD y los hongos.
- ◆ El uso indebido de fármacos puede ser mortal.
- ◆ Algunos efectos en el cerebro son permanentes, pues aunque se deje de consumir la sustancia, el daño ocasionado es irreversible.



Las drogas no causan los mismos efectos en todas las personas, dependen de varios factores como:

## Persona



- ◆ sexo
- ◆ edad
- ◆ emociones
- ◆ estado psicológico
- ◆ alimentación
- ◆ metabolismo

## Sustancia



- ◆ vía de administración
- ◆ dosis
- ◆ frecuencia
- ◆ "calidad"
- ◆ policonsumo

## Contexto



- ◆ entorno
- ◆ familia
- ◆ amistades



## ¿Por qué las personas usan drogas?

No existe una razón única para que alguien decida usar drogas: se combinan diferentes factores (personales, familiares, sociales) y condiciones que facilitan el consumo, por ejemplo:

- ◆ **Curiosidad:** querer experimentar para saber qué se siente. El uso de sustancias psicoactivas puede causar daños neurológicos irreversibles. Hay drogas altamente adictivas que de manera rápida generan dependencia.

## La curiosidad mató al gato ¿Tienes curiosidad?

**¡Mejor infórmate!**

- ◆ **Presión grupal:** consumir para que te acepten, porque los demás lo hacen o porque no sabes cómo decir “no”. Recuerda que las drogas actúan de diversas maneras en cada persona; reaccionamos diferente ante una misma sustancia o dosis.



## **¡Tú decides, no los demás!** **Es tu salud la que está en juego**

- ◆ **Para escapar:** aunque algunas drogas pueden alterar la forma en la que percibimos la realidad, siempre va a llegar un momento en el que los problemas se tienen que afrontar; evadirlos o retrasarlos sólo dificulta su solución. Si no te sientes bien es más riesgoso usar drogas.

## **¡Los problemas se resuelven afrontándolos!** **Si sientes que no puedes, pide apoyo.**

- ◆ **Búsqueda de placer:** en un principio las drogas pueden llegar a provocar, de forma artificial, sensaciones placenteras debido a que activan áreas específicas del cerebro. El problema empieza cuando esa búsqueda de placer nos lleva a consecuencias no deseadas, tales como accidentes o relaciones sexuales de riesgo.



**Nuestro cerebro produce sustancias que provocan placer y sensaciones intensas, sin necesidad de usar drogas. Actívalas y disfruta de la vida.**

# Alcohol

*Chupe, pisto, vino, trago, copa, drink.*



Es una droga depresora del sistema nervioso central que, aunque al inicio puede provocar euforia, adormece el funcionamiento del cerebro. Se obtiene de la fermentación de granos, frutos y plantas (cerveza y vino) o de la depuración de bebidas fermentadas (destilados como el vodka).

Los daños y efectos varían dependiendo de diversos factores:

- ◆ El sexo: la tolerancia en las mujeres es menor porque en su cuerpo tienen más grasa y menos agua. **iNo trates de seguirle el paso a tu novio o tus amigos!** Somos diferentes.
- ◆ El peso y la alimentación: entre menos kilos pesas, más “te va a pegar” el alcohol. **Si vas a beber, mejor con el estómago lleno.** El alimento ayudará a digerir el alcohol en tu cuerpo.
- ◆ La cantidad y rapidez con que se bebe. **El consumo responsable equivale a tres tragos por ocasión en mujeres y a cuatro en hombres.**
- ◆ La edad: es sumamente nocivo beber mientras seguimos madurando (antes de los 18 años), pues el alcohol afecta el desarrollo neuronal y facilita la dependencia. **Entre más joven más riesgos.**

- ◆ El alcohol es un depresor. Según la dosis, puede tener el efecto de un tranquilizante suave o de una anestesia general (estado de coma).

## Efectos

- ◆ Reflejos lentos y desequilibrio.
- ◆ Pérdida de memoria. ¡Acuérdate de lo que haces!
- ◆ Cruda o resaca. No sólo hay cruda física, también moral...
- ◆ Dificultad para tener una erección (hombres).
- ◆ Náuseas, vómito y deshidratación.
- ◆ Aumento de peso. El alcohol engorda y no aporta nutrientes.
- ◆ Una cerveza contiene 153 Kcal. y las bebidas destiladas como el vodka y el ron entre 95 y 105 Kcal.

## Riesgos

- ◆ Hasta 6 de cada 10 accidentes mortales de tránsito están relacionados con el consumo de alcohol.
- ◆ Violencia. Es común que haya riñas y peleas bajo los efectos del alcohol. **No te expongas.**
- ◆ La mitad de las muertes por homicidio en nuestro país involucra consumo de alcohol.
- ◆ Las personas intoxicadas con esta sustancia están más expuestas a ser víctimas de violencia sexual (violación y abuso) y delincuencia.



- ◆ Puedes tomar malas decisiones como tener sexo sin protección o usar otras drogas, aún sin tu consentimiento.
- ◆ Congestión alcohólica o sobredosis que pueden llevar a la muerte.

## Si tomas...

- ◆ ¡Deja el coche en casa! si manejas arriesgas tu vida y la de otras personas. Nunca abordes el auto de una persona alcoholizada. ¡Toma un taxi seguro!
- ◆ ¡Cuida lo que tomas! La mezcla de alcohol con bebidas “energéticas” es muy peligrosa, la combinación con otras drogas puede llevar a la muerte.
- ◆ Ten cuidado con las promociones (2 x 1) y barras libres, generalmente las bebidas están adulteradas.
- ◆ Intercala tus bebidas con agua y otras bebidas sin alcohol. Aguantarás más la fiesta y evitarás la cruda.
- ◆ Disfruta tranquilamente tu bebida, evita fondear, shotear o hacer “hidalgos”. Nuestro cuerpo tarda una hora en metabolizar una copa.
- ◆ Evita beber alcohol con la intención de “mejorar” tu estado de ánimo; la sensación de alegría o felicidad es pasajera. Después te sentirás peor...
- ◆ ¡Si tienes relaciones sexuales usa condón!
- ◆ ¡Mídete! La gente “mala copa” se ve mal e incomoda a los demás. Evita la pena del otro día y mejor mide tus tragos, no vayas a aparecer en las redes sociales haciendo algo vergonzoso.

# Tabaco

*Cigarro, pitillo, cigarrillo.*

Es una planta que contiene nicotina, una de las sustancias más adictivas. Los cigarros (y el humo del tabaco) tienen alrededor de 4 mil componentes tóxicos como alquitrán, monóxido de carbono, amoníaco, cianuro y muchos otros.



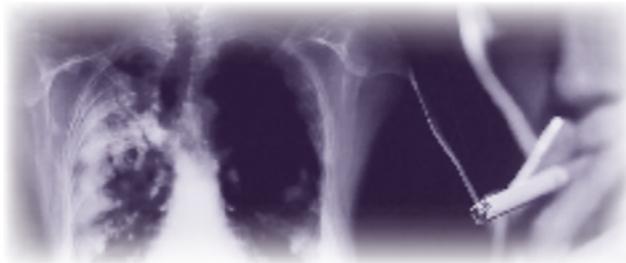
## Efectos

- ◆ Sensación de alerta y estimulación.
- ◆ Taquicardia.
- ◆ Ansiedad.
- ◆ Mareo.
- ◆ Tos.
- ◆ Dolor de cabeza.
- ◆ Disminuye el sentido del gusto y el olfato.
- ◆ Mal olor (aliento, pelo y ropa).



## Riesgos

- ◆ El consumo de tabaco mata a más de 5 millones de personas al año.
- ◆ Dificultad para respirar, disminución de la condición física. Afectación de la capacidad para correr, bailar, hacer deporte y rendir sexualmente.
- ◆ Los dientes y los dedos se vuelven amarillos.
- ◆ **Es de las drogas más adictivas** y es muy difícil dejar de fumar. Dos de cada tres no pueden aunque lo intenten.
- ◆ Disfunción eréctil y disminución en la producción de espermatozoides. En mujeres provoca infertilidad y menopausia temprana.
- ◆ En menores de 18 años **limita el crecimiento** físico y neuronal.
- ◆ Aumenta el acné, várices y asma.
- ◆ El uso de anticonceptivos y tabaco se asocia a enfermedades cardiovasculares.
- ◆ Fumar perjudica casi todos los órganos del cuerpo, en especial el corazón y los pulmones.
- ◆ Enfermedades respiratorias como bronquitis y enfisema pulmonar.
- ◆ Cerca de 90 por ciento de las personas con cáncer de pulmón son fumadoras o ex fumadoras. El consumo de la sustancia se asocia con muchos otros tipos de cáncer.



# Mariguana

*Cannabis, mota, mois, hierba, ganja, pasto, churro, gallo, porro.*

Es una droga depresora proveniente de la planta cannabis, contiene una sustancia química llamada THC (Delta-9-Tetrahidrocannabinol) que afecta el funcionamiento del cerebro.

## Efectos

Varían de una persona a otra dependiendo del tipo de mariguana (hay unas más potentes), dosis, personalidad, expectativas del efecto y estado emocional.

Se pueden sentir en cuestión de segundos o varios minutos después de haber fumado. En caso de ser ingerida, los efectos tardan de 30 a 60 minutos en aparecer, de esta forma son más potentes y prolongados.

Los más comunes son:

- ◆ Enrojecimiento de ojos.
- ◆ Aumento del apetito (“monchis”).



- ◆ Somnolencia y sueño.
- ◆ Resequedad bucal y sed.
- ◆ Sensación de tranquilidad y relajación.
- ◆ Dificultad para concentrarse y desorientación (torpeza).
- ◆ Pérdida de memoria a corto plazo.
- ◆ Taquicardia y ansiedad (se acelera el corazón).
- ◆ Reacciones de pánico o paranoia.
- ◆ Disminución de la coordinación y la atención. Alteración de la percepción del tiempo y los sentidos.
- ◆ Decremento del apetito sexual.

## Riesgos

- ◆ Su uso habitual multiplica, hasta cinco veces más, los riesgos asociados al tabaco.
- ◆ Puede provocar: faringitis, sinusitis, bronquitis y asma.
- ◆ Entorpece el aprendizaje, la concentración y la memoria.
- ◆ Disminuye la capacidad para hacer deportes y otras actividades físicas.
- ◆ Cansancio y falta de motivación que pueden terminar en depresión o suicidio.
- ◆ Trastornos psiquiátricos como la esquizofrenia.



## En caso de que conozcas a una persona que consuma, coméntale que...

- ◆ Su capacidad de reacción será más lenta y su percepción estará alterada, por lo que el consumo es **incompatible con el volante**.
- ◆ **Mezclar con otras sustancias aumenta los riesgos**. Combinar con alcohol puede provocar malestar, vómito e incluso pérdida del conocimiento.
- ◆ Hay tipos de marihuana que son más potentes.
- ◆ Es ilegal tener marihuana en grandes cantidades (más de 5 gramos) y proveerla.



- ◆ El cuerpo tarda casi dos meses en quedar libre de esta droga.
- ◆ Si un amigo tiene un ataque de pánico o paranoia por intoxicación, llévalo a un lugar tranquilo. Si persiste, busca ayuda profesional.
- ◆ Si se consume regularmente, la marihuana crea tolerancia y disminuyen las sensaciones “placenteras”.



# Inhalables

*Mona, activo, chemo, agua de coco, disolventes, inhalantes.*

Son sustancias químicas que, al entrar en contacto con el aire, despiden vapores tóxicos. Están en artículos como pinturas, pegamentos, diluyentes, gasolinas, thinner, removedores, acetona y limpiadores de computadora. No fueron diseñados para el consumo humano porque constituyen un veneno altamente tóxico.

## Efectos:

- ◆ Irritación de ojos.
- ◆ Habla incoherente.
- ◆ Desequilibrio.
- ◆ Sensación pasajera de euforia y bienestar.
- ◆ Distorsión de la percepción, alteración de la mente y daño del cerebro.
- ◆ Alucinaciones.



**Pueden provocar convulsiones, asfixia y muerte súbita, aun desde la primera inhalación.**

## Riesgos

- ◆ Pérdida de los sentidos (audición, olfato, oído).
- ◆ Paros respiratorios y asfixia.
- ◆ Daño a los pulmones, corazón y riñones.
- ◆ Deterioro de la memoria.
- ◆ Ansiedad y alteraciones psicológicas.
- ◆ Son sumamente adictivos.
- ◆ El daño en el cerebro generalmente es irreversible.



**Si alguien utiliza productos tóxicos cerca de ti,  
en la escuela o en el hogar, es importante ventilar el lugar.**

**¿Conoces a alguien que usa inhalables para intoxicarse?**

**Comenta con él lo siguiente:**

- ◆ Es necesario que se **informe** sobre los daños que provocan estas sustancias.
- ◆ Los saborizantes podrán disfrazar el olor pero no el daño.
- ◆ Está **prohibida** la venta de estos productos a menores de edad.
- ◆ Es muy peligroso fumar, beber o comer si hay inhalables en el ambiente, son **inflamables** y venenosos.
- ◆ Pregúntale si bebería veneno para ratas, pues los inhalables son sustancias similares.

# Cocaína

*Coca, perico, nieve, doña blanca, nieve.*

Es una droga estimulante denominada clorhidrato de cocaína, proviene de la refinación de hojas de coca. La vía más rápida para que llegue al cerebro es la inhalación, aunque también suele ser inyectada o masticada.

## Efectos

- ◆ Estimulación del sistema nervioso central.
- ◆ Aumento del ritmo cardiaco, la tensión arterial y la temperatura corporal.
- ◆ Disminución del apetito.
- ◆ Dilatación pupilar.
- ◆ Sensación de incremento de la energía.
- ◆ Cambios en la percepción y la conducta.

## Riesgos

- ◆ Pérdida de peso considerable y desnutrición.
- ◆ Cansancio físico, insomnio y agotamiento crónico.
- ◆ Complicación en vías aéreas superiores, como sinusitis, úlceras o perforaciones del tabique nasal.



- ◆ Alteraciones cardiovasculares como arritmias o infartos.
- ◆ Impotencia en hombres e infertilidad en mujeres.
- ◆ Síntomas psicóticos como ideas paranoides y alucinaciones auditivas.
- ◆ Muerte súbita.



### En caso de que alguien cercano a ti consume, no olvides decirle que...

- ◆ **iNo se enganche!** Con pocas veces que lo haga se puede volver adicto, lo que tendrá altos costos para su salud y su cartera.
- ◆ **iNo debe mezclar esta sustancia con alcohol!** Los efectos de estas drogas son contrarios; la combinación contrarresta los efectos desgastando al organismo. Juntas crean un compuesto químico llamado *cocaetileno*, que es sumamente **nocivo** para el hígado. La cocaína sólo “disfraza” los efectos del alcohol; aparentemente uno se siente mejor, pero la borrachera no se ha bajado. Esto aumenta la probabilidad de sobredosis.

# Crack

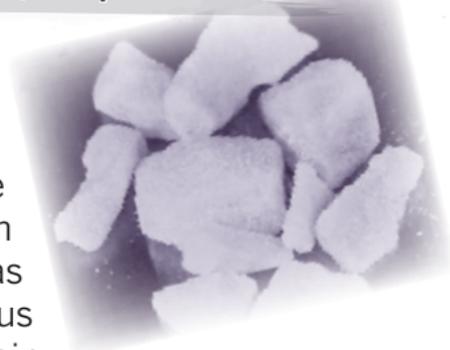
*Piedra, rocas, chulas, pops, niñas, duras, rockstars, chespi.*

Esta droga estimulante se obtiene de hervir clorhidrato de cocaína en bicarbonato de sodio o amoníaco. Es conocida como cristales de cocaína, aunque a veces erróneamente se confunde con la pasta básica de cocaína, llamada también “bazuco”, “paco” o “pitillo”. La cocaína y el crack son formas químicas diferentes de un mismo compuesto; por tanto sus efectos son similares, sólo varían en intensidad y duración; sin embargo es necesario aclarar que el crack es más dañino y adictivo.

Luce como una pasta amarillenta que, al endurecerse, se convierte en piedras pequeñas. Los consumidores la fuman en dispositivos diseñados o adaptados para ello.

## Efectos

La absorción es directa (menos de 8 segundos), por tanto, los efectos son inmediatos, cortos y conducen al aumento potencial de la intoxicación aguda y de la dependencia. El uso de esta sustancia provoca:



- ◆ Insensibilidad, sequedad de boca y sensación de ardor en los ojos.
- ◆ Dolor de cabeza y contracciones musculares.
- ◆ Aumento del ritmo cardiaco, la tensión arterial y la temperatura corporal.
- ◆ Disminución del apetito.
- ◆ Aparente reducción de las inhibiciones.
- ◆ Falsas ideas de grandeza.

## Riesgos

- ◆ Dolor crónico o quemaduras de labios, lengua y garganta.
- ◆ Accesos crónicos de tos y ronquera.
- ◆ Dientes amarillentos o podridos.
- ◆ Pérdida de peso considerable y desnutrición.

## ¿Cómo puedo saber si un amigo está usando crack?

Presta atención a las siguientes señales de alerta:

- ◆ Tos constante y ronquera.
- ◆ Disminución del apetito.
- ◆ Agresividad repentina y actitud retadora.
- ◆ Dilatación pupilar y ojos rojos.
- ◆ Confusión mental y desconfianza.
- ◆ Deterioro del juicio.
- ◆ Fracaso o deserción escolar o laboral.



# Metanfetaninas

*Cristal, hielo, ice, meta, speed, crank, cri-cri.*

Droga estimulante sintetizada artificialmente en laboratorios clandestinos y combinada con sustancias dañinas, “precursores químicos” que se encuentran en medicamentos, perfumes, gel, etcétera. Es potencialmente tóxica y adictiva. Puede presentarse como polvo o cristales que van del color blanco al café; existe el mito de que entre más blancos son más “puros”.

Pertenecen al grupo de los Estimulantes de Tipo Anfetamínico (ETA) y se confunden con las anfetaminas, el éxtasis y en ocasiones, por su aspecto, con la cocaína.

## Efectos

- ◆ Ansiedad, confusión y paranoia.
- ◆ Movimientos involuntarios de manos, pies y mandíbula.
- ◆ Elevación de la presión arterial.
- ◆ Disminución crónica del apetito y del sueño.
- ◆ Alteraciones bruscas del estado de ánimo.
- ◆ Irritabilidad y conductas violentas.
- ◆ Alucinaciones visuales y auditivas.



## Riesgos

- ◆ Enfermedades y malformaciones dentales y de encías.
- ◆ Hemorragias nasales.
- ◆ Dolor en huesos y articulaciones.
- ◆ Desnutrición.
- ◆ Convulsiones y lesiones en el cerebro.
- ◆ Debido a la sensación de “tener insectos” en la piel se provocan autolesiones o automutilaciones.
- ◆ Aumenta el riesgo de tener prácticas sexuales peligrosas y de cometer delitos.
- ◆ Deterioro rápido y significativo de la imagen.
- ◆ Depresión, incapacidad para sentir placer, suicidio (cuando se deja de consumir).
- ◆ Síntomas psicóticos con duración de meses o años (aunque se deje de consumir).
- ◆ La sobredosis puede llevar a la muerte.

## Si conoces a alguien que consume, sugiérele que:

- ◆ Considere que una misma dosis puede tener efectos y riesgos variables, debido a que en su “fabricación” se emplean diferentes químicos y sustancias baratas sin ningún “control de calidad”.
- ◆ Trate de reducir su consumo paulatinamente, con el apoyo de un profesional.
- ◆ Vaya a un servicio de urgencias en caso de peligro por intoxicación.

# Éxtasis

*MDMA, tachas, tracas, ferrari, pastillas, maserati, happy face, cristal.*

Estimulante que contiene Metilendioximetanfetamina (MDMA) que libera en el cerebro dopamina y serotonina. Generalmente se presenta en pastillas de diferentes tamaños y colores con logotipos; también en cápsulas y en forma de cristales que se hacen polvo. Es una droga diseñada en laboratorios, por lo que su composición es variable; muchas veces está adulterada con comprimidos antiparasitarios para perros, talco, almidón, lactosa y otros tóxicos, para aumentar su tamaño.

## Efectos

Comienzan después de 30 minutos y se pueden retardar hasta una hora:

- ◆ Sensaciones de euforia, empatía y ligereza.
- ◆ Temblores, sudoración, escalofríos y rigidez muscular.
- ◆ Taquicardia y aumento de la presión arterial.
- ◆ Ansiedad e insomnio.
- ◆ Confusión y alteración de los sentidos.



## Riesgos

- ◆ Pérdida de memoria.
- ◆ Depresión e incapacidad para sentir placer que pueden desencadenar en autolesiones, ideación o intento suicida.

- ◆ Desinhibición sexual que puede exponerte.
- ◆ Falla cardiaca y de riñón, arritmia, convulsiones y crisis epilépticas.
- ◆ Deshidratación y golpe de calor.
- ◆ Inflamación del cerebro, que puede ocasionar derrames y embolias.
- ◆ Ataques de pánico, ansiedad y paranoia.

### **Qué hacer si un amigo consumió éxtasis...**

- ◆ Se debe tomar agua u otras bebidas sin alcohol para evitar la deshidratación y el golpe de calor.
- ◆ Es importante que tome descansos en lugares con ventilación, sobre todo si el consumidor se halla en sitios con mucha gente y ruido como los raves, antros o conciertos.
- ◆ Si tiene un ataque de angustia o ansiedad: hay que ir a un lugar tranquilo con poca gente y ventilado.
- ◆ Ante un golpe de calor: tranquilízalo, llévalo a un lugar fresco y ayúdalo a enfriarse un poco con agua o hielo. En caso necesario, llévalo al médico y explícale qué consumió.
- ◆ Si comienza a sacudirse: evita que pierda la consciencia y que se duerma. Llévelo a urgencias médicas inmediatamente.

# Esteroides -anabólicos

Son sustancias sintéticas variantes de la testosterona (hormona sexual masculina). La gente las usa para el crecimiento de los músculos.

## Efectos:

Varían en función del organismo y de las demandas de la actividad física:

- ◆ Aceleran el crecimiento del músculo-esquelético.
- ◆ Mejoran la capacidad de síntesis de proteína.
- ◆ Incrementan el rendimiento físico.
- ◆ Provocan conducta violenta.

En hombres:

- ◆ Reducción del tamaño de los testículos y de la producción natural de testosterona, así como impotencia irreversible.
- ◆ Calvicie y acné.
- ◆ Alteración de la forma y número de espermatozoides.
- ◆ Erección dolorosa del pene y crecimiento anormal de la glándula mamaria.
- ◆ Aumento de peso si no hay actividad física.

En mujeres:

- ◆ Cambios o cese del ciclo menstrual y aumento del tamaño del clítoris.
- ◆ Engrosamiento de la voz.



- ◆ Calvicie.
- ◆ Barba y vello con distribución varonil.

En adolescentes:

- ◆ Disminuye el crecimiento por madurez esquelética prematura.

## Riesgos

- ◆ Afecta el sistema sexual y el sistema cardiovascular.
- ◆ Trastornos psiquiátricos.
- ◆ Cambios bruscos del ánimo.
- ◆ Daños en el hígado y la piel.
- ◆ Ansiedad y depresión.

## Recuerda...

- ◆ Con disciplina y deporte puedes cumplir tus metas.
- ◆ Si quieres estar en forma, ejercítate y come saludable.
- ◆ Con esteroides se pierde más de lo que se gana.
- ◆ Las personas que se inyectan esteroides corren el riesgo adicional de contraer o transmitir VIH/Sida o hepatitis.
- ◆ ¡Cuidado si te ofrecen vitaminas o proteínas; no te dejes engañar!
- ◆ Si conoces a alguien con problemas derivados del uso de estas sustancias, oriéntalo para que reciba atención especializada.



# Heroína *Chiva, manteca, cajeta, morena.*

Es una droga depresora. Se denomina clorhidrato de diacetilmorfina, es resultado del procesamiento del opio obtenido de la amapola. Es la droga más adictiva e involucrada en muertes por sobredosis.



## Efectos

- ◆ Sensación artificial de euforia, placer y bienestar.
- ◆ Falta de sensibilidad al dolor,
- ◆ Lentitud de reacciones y movimientos.
- ◆ Las dosis altas provocan estado de trance, en el que la persona pierde el interés y la capacidad para comunicarse.
- ◆ Sequedad bucal.
- ◆ Vómito y náusea.
- ◆ Pesadez de las extremidades.
- ◆ Juicio alterado.
- ◆ Inhibición del deseo sexual.



## Riesgos

- ◆ Alto riesgo de contraer o transmitir VIH y hepatitis (cuando se inyecta).

- ◆ Complicaciones respiratorias como neumonía.
- ◆ Trastorno de ansiedad y depresión.
- ◆ Sobredosis.
- ◆ Supresión de la respiración.
- ◆ Muerte.
- ◆ Cuando se deja de consumir (síndrome de abstinencia) aparecen síntomas desagradables: sudoración, insomnio, náusea, vómito, diarrea, fiebre, dolores y fuerte ansiedad. También puede haber alucinaciones.

### **Si conoces a alguien que usa heroína, adviértele...**

- ◆ Compartir jeringas aumenta la posibilidad de contraer VIH y hepatitis.
- ◆ La adicción a esta droga es tan grande que puede llevar a cometer delitos y violencia con tal de conseguirla.
- ◆ Existen tratamientos para dejar su consumo con ayuda profesional.



# ¿Otras drogas?

En las páginas anteriores te hablamos sobre las drogas de uso más común. No se mencionaron todas, lo que no significa que sean menos importantes o menos dañinas. Cada día la lista aumenta.

Hay sustancias que ni siquiera han sido estudiadas por la ciencia ni prohibidas por la ley, por lo que aún no se sabe con exactitud qué daños ocasionan.

**Para no arriesgar, mejor infórmate.  
Entre amigos y en familia podemos protegernos.**

**Un ejemplo de otras drogas son las mal denominadas “sales de baño”**

Estas drogas están falsamente etiquetadas como sales de baño, repelente para insectos y nutrición para plantas, no son ninguno de estos productos, ni se obtienen de las sales que se usan en la tina para relajarse ni para bañarse. A veces las llaman “cocaína falsa”, ya que tienen efectos similares a los de la cocaína y de las anfetaminas. También son conocidas como “Energizing Aroma-



therapy”, “Kamikaze”, “Ivory Wave”, “Purple Wave”, “Red Dove”, “Vanilla Sky” y muchos otros.

En realidad son drogas sintéticas derivadas del cathinone, sustancia que se extrae de una planta llamada khat, que contiene diversos químicos prohibidos.

Su uso aumenta la presión arterial, causa taquicardia y fuertes dolores en el pecho; además se asocia con ansiedad extrema, paranoia, delirios, alucinaciones, arranques violentos, automutilación e intentos suicidas.

## La nueva droga auditiva (I-dose)

### ¿Droga o placebo?

Software que emite sonidos en ondas binaurales, al escucharlo supuestamente genera efectos similares a los del consumo de cocaína, marihuana y LSD. Se descarga en Internet y generalmente se cobra.

Estudios científicos muestran que no provoca efectos bioquímicos como las drogas, sin embargo puede funcionar como un placebo (falsa cura). Se han reportado síntomas como dolores de cabeza y malestar general después de escucharlo, y no se descarta la posibilidad de que pueda dañar el oído. Personas con epilepsia o trastornos psiquiátricos deben evitar escucharlo.



**Tu apoyo es muy importante para  
prevenir el consumo de drogas y  
ayudar a quienes tienen problemas de adicciones**

**¡Mejor infórmate!**

**Centros de Integración Juvenil**

**CIJ Contigo, Ciudad de México: (55) 52 12 12 12**

**TEL CIJ De amigo a amigo, Jalisco: (33) 38 36 34 63**

**[www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)      [www.cij.org.mx](http://www.cij.org.mx)**

**[cij@cij.gob.mx](mailto:cij@cij.gob.mx)**



**@cij\_oficial**



**cij.oficial**



**cijcontigo**



**[cijcontigo.blogspot.com](http://cijcontigo.blogspot.com)**