



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 nos llega es confiable, asegúrate que lo que lees y lo que te dicen proviene de una fuente científica.



Mejor infórmate

Tener información 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 amistades.

¿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 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?

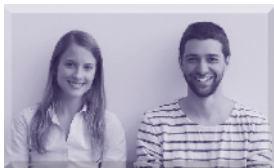
Contienen sustancias químicas que se infiltran en el sistema de comunicación del cerebro, alterando la forma en que las neuronas procesan la información.

- ◆ **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 siempre causan los mismos efectos, dependen de diversos factores:

Persona



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

Sustancia

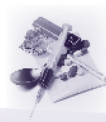


- ◆ vía de administración
- ◆ dosis
- ◆ frecuencia
- ◆ "calidad"
- ◆ policonsumo

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 las amistades 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 las demás personas! 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, violencias o relaciones sexuales de riesgo.



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

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 una persona 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”.



**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 01 (55) 52 12 12 12

www.cij.gob.mx www.cij.org.mx

cij@cij.gob.mx



cij.oficial



[@cij_oficial](https://twitter.com/cij_oficial)



cijcontigo



cijoficial.blogspot.mx