

KENA MORENO
Coordinadora
de la obra



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

JOSÉ LUIS CUEVAS
Ilustrador

*Cuevas
2005*



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

ACTUALIZADO
3ª edición

ÍNDICE

| | |
|-------------------------------|----------|
| INTRODUCCIÓN | 1 |
|-------------------------------|----------|

CAPÍTULO I

| | |
|---|----------|
| LAS DROGAS Y SUS EFECTOS | 3 |
| 1) ¿Qué es una droga? | 5 |
| 2) ¿Por qué el alcohol y el tabaco se consideran drogas? | 6 |
| 3) ¿Cómo se clasifican las drogas? | 7 |
| 4) ¿Qué efectos pueden producir las drogas? | 8 |
| 5) ¿Cuáles son los efectos de las drogas más usadas? | 9 |
| 6) ¿Cuándo se considera una intoxicación por drogas? | 13 |
| 7) ¿Qué es la tolerancia y el síndrome de abstinencia por drogas? | 14 |
| 8) ¿Qué es la adicción o dependencia a las drogas? | 14 |
| 9) ¿Qué tipos de consumo existen? | 15 |
| 10) ¿Qué drogas se consumen más en México? | 18 |
| 11) ¿Cuáles son las drogas emergentes? | 19 |
| 12) ¿Existen las drogas auditivas? ¿Cuáles son las drogas auditivas? | 19 |
| 13) ¿Son peligrosas las drogas auditivas? | 20 |
| 14) ¿Qué situaciones conducen al consumo de drogas? | 21 |
| 15) ¿El consumo de alcohol y tabaco incrementa el riesgo de usar otras drogas? | 22 |
| 16) ¿Es más peligroso consumir una droga que otra? | 23 |
| 17) ¿En qué lugares se consiguen drogas con mayor facilidad? | 24 |
| 18) ¿Quién ofrece una droga por primera vez? | 25 |

| | |
|--|----|
| 19) ¿En qué momento se convierte en problema el uso de drogas? | 26 |
| 20) ¿Qué problemas se asocian con el consumo de drogas? | 27 |
| 21) ¿Cuáles son los mitos más comunes sobre las drogas? | 28 |

CAPÍTULO II

| | |
|---|-----------|
| POR QUÉ SE CONSUMEN DROGAS | 33 |
| 22) ¿Por qué una persona consume drogas? | 35 |
| 23) ¿Quiénes están más expuestos a consumir drogas? | 36 |
| 24) Los padres ¿son responsables del consumo de drogas de sus hijos? | 38 |
| 25) ¿Influyen factores genéticos o hereditarios para el consumo de drogas? | 39 |
| 26) ¿La violencia representa un riesgo para usar drogas? | 40 |
| 27) ¿Por qué algunas personas llegan a usar drogas a pesar de que su entorno familiar sea funcional? | 42 |
| 28) ¿Qué es lo que más influye para que los niños y jóvenes lleguen a usar drogas? | 43 |
| 29) ¿Los factores de riesgo asociados al consumo de drogas son los mismos para una mujer que para un hombre? | 45 |
| 30) ¿Cuáles son los factores a nivel individual que se asocian al uso de drogas? | 49 |
| 31) ¿Existe alguna relación entre el uso de drogas y los trastornos alimenticios, la depresión, la ansiedad o las autolesiones? | 50 |

| | |
|---|----|
| 32) ¿El acoso escolar (<i>bullying</i>) puede asociarse al uso de drogas? | 51 |
| 33) ¿Cómo se relacionan las conductas adictivas y las conductas con trastorno de control de impulsos como las ludopatías?. | 52 |
| 34) ¿Qué situaciones familiares influyen más para que se presente el consumo de drogas? | 53 |
| 35) ¿En la escuela, qué circunstancias inciden en el consumo?. | 54 |
| 36) ¿En el trabajo hay aspectos que pueden generar el uso de drogas? | 55 |
| 37) A nivel social ¿qué situaciones incrementan la probabilidad de uso y abuso de sustancias psicoactivas? | 56 |
| 38) ¿Cómo saber si en mi familia alguien está en riesgo de consumir drogas? | 57 |
| 39) ¿Cómo saber si los cambios en mis hijos adolescentes se deben a la etapa por la que atraviesan o al consumo de drogas? | 58 |
| 40) ¿Qué prejuicios o estereotipos hay en torno a las drogas y hacia las personas que las utilizan? | 59 |

CAPÍTULO III

| | |
|---|-----------|
| EL CONSUMO DE DROGAS Y SUS CONSECUENCIAS | 63 |
| 41) ¿Cuáles son los daños a la salud que provoca el uso de drogas? | 65 |
| 42) ¿El consumo moderado reduce los riesgos en todas las drogas? | 68 |
| 43) ¿Cuáles son los peligros del consumo experimental? | 69 |

| | |
|---|----|
| 44) Si el consumo de drogas nos perjudica, entonces ¿por qué en algunas personas que las usan con frecuencia no se presentan afecciones graves? | 71 |
| 45) ¿Qué consecuencias puede haber durante la gestación de un niño por el consumo de drogas de su madre o padre? | 72 |
| 46) ¿El consumo de drogas puede afectar la actividad sexual de una persona? | 74 |
| 47) ¿El uso drogas aumenta la probabilidad de contraer VIH-SIDA? | 75 |
| 48) ¿Qué otros riesgos se derivan del consumo de drogas? | 75 |
| 49) ¿Qué problemas legales puede haber por consumo de drogas? | 76 |
| 50) ¿Por qué el uso de drogas no sólo afecta a quien las consume? | 79 |
| 51) ¿Existen diferencias entre hombres y mujeres en los patrones de consumo y las consecuencias de uso de drogas? | 80 |

CAPÍTULO IV

| | |
|--|-----------|
| CÓMO PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS | 85 |
| 52) ¿Qué son los factores de protección ante el consumo de drogas? | 87 |
| 53) ¿Qué es la autoestima? | 88 |
| 54) ¿Qué es la asertividad? | 91 |
| 55) ¿Qué es el apego escolar? | 94 |
| 56) ¿Qué es la resiliencia? | 95 |
| 57) ¿Qué es el autocuidado? | 97 |
| 58) ¿Qué es la autoeficacia? | 98 |

| | |
|---|-----|
| 59) ¿Qué son las habilidades para la vida? | 99 |
| 60) ¿Por qué son importantes las habilidades sociales en la prevención del consumo de drogas? | 103 |
| 61) ¿Qué papel desempeñan los valores en la prevención del consumo de drogas? | 105 |
| 62) ¿Qué estilo de crianza o educación familiar ayuda a prevenir el consumo de drogas? | 105 |
| 63) ¿Por qué es importante utilizar adecuadamente el tiempo libre? | 106 |
| 64) ¿A qué edad se recomienda hablar de drogas con los hijos? | 108 |
| 65) ¿Qué hacer para prevenir el uso de drogas desde edades tempranas? | 110 |
| 66) ¿Cómo puedo hablar con mis hijos de los riesgos de usar drogas? | 112 |
| 67) ¿Cuáles son los límites o las reglas que los padres de familia deben establecer con respecto al consumo de alcohol y tabaco con sus hijos? | 113 |
| 68) ¿Cómo establecer un equilibrio entre la confianza y la autonomía del hijo adolescente? | 115 |
| 69) ¿Qué puedo hacer si fumo o bebo, aunque sea moderadamente, para pedirle a mis hijos que no lo hagan? | 116 |
| 70) Si mi hijo quiere aprender a beber alcohol o a fumar ¿es mejor que lo haga en casa? | 117 |
| 71) ¿Qué puedo hacer si mi hijo frecuenta amistades que fuman, beben o usan otras drogas? | 118 |
| 72) ¿Qué hacer si me entero que mi hijo usa drogas? | 120 |

| | |
|--|-----|
| 73) ¿Cómo fomentar en los hijos la habilidad para que puedan rechazar la oferta de drogas? | 121 |
| 74) ¿Cómo identificar cuando una persona consume drogas? | 122 |
| 75) ¿Cómo tratar a una persona cercana que consume drogas? | 124 |
| 76) Si un adolescente no fuma, no toma alcohol, ni consume drogas, ¿estará en desventaja para relacionarse con personas de su edad? | 125 |
| 77) Si mi hijo es mayor de edad y ha decidido beber alcohol, ¿qué recomendaciones puedo hacerle para evitar otros riesgos? | 127 |
| 78) ¿Por qué participar en la prevención del consumo de drogas si en mi familia no tenemos este problema? | 128 |
| 79) ¿Por qué el mensaje preventivo es diferente para personas que no usan drogas, en riesgo de uso y a usuarios experimentales? | 129 |
| 80) ¿Se puede prevenir el consumo de drogas en jóvenes y adolescentes que tienen prácticas experimentales con diferentes sustancias? | 129 |
| 81) ¿Qué programas de prevención ofrece Centros de Integración Juvenil? | 130 |

CAPÍTULO V

| | |
|---|------------|
| CÓMO ATENDER EL PROBLEMA DE CONSUMO DE DROGAS | 133 |
| 82) ¿La adicción a drogas es curable y cuánto tiempo tarda la recuperación? | 135 |

| | |
|--|-----|
| 83) ¿Puede una persona dejar las drogas sin acudir a tratamiento? | 137 |
| 84) ¿Escuchar testimonios de personas ex usuarias de alcohol u otras drogas puede ayudar a prevenir las adicciones? | 139 |
| 85) ¿Qué alternativas existen para el tratamiento de las adicciones? | 140 |
| 86) ¿Cómo es el tratamiento que ofrece Centros de Integración Juvenil? | 141 |
| 87) ¿Qué diferencias existen en los servicios de tratamiento para hombres y mujeres, para adultos y menores de edad o por sustancia? | 144 |
| 88) ¿Es necesario el internamiento para una persona que está en tratamiento? | 148 |
| 89) ¿Qué hacer para integrarse a un tratamiento? | 150 |
| 90) ¿Cómo ayudar a que un amigo o integrante de la familia que usa drogas acuda a tratamiento? | 151 |
| 91) ¿Si una persona que usa drogas se niega a acudir a tratamiento es recomendable que asista la familia? | 152 |
| 92) ¿Es lo mismo una granja, un anexo y una clínica para el tratamiento? | 153 |
| 93) ¿Por qué si alguien ya ha recibido tratamiento vuelve a consumir drogas? | 154 |
| 94) ¿En qué consiste la rehabilitación? | 155 |
| 95) ¿Qué papel desempeña la familia en la rehabilitación? | 157 |
| 96) ¿Puede una persona rehabilitada tener una vida "normal"? | 158 |
| 97) ¿Qué se debe hacer en caso de intoxicación por drogas? | 159 |

| | |
|---|------------|
| 98) ¿Dónde puedo solicitar información confiable acerca de las drogas, su consumo y sus consecuencias? | 160 |
| 99) ¿A dónde puedo acudir para conocer más sobre la prevención y tratamiento de problemas relacionados con el consumo de drogas?. | 161 |
| 100)¿Cómo participar en la prevención del consumo de drogas? | 162 |
| GLOSARIO. | 165 |
| BIBLIOGRAFÍA. | 173 |

INTRODUCCIÓN

Muchos de los aspectos relacionados con el uso de drogas (curiosidad, consumo, tráfico y publicidad) han ido ganando terreno en la vida diaria. A diferencia de hace algunos años, hoy en día es más común ver y escuchar en la televisión, dentro del horario familiar, imágenes sobre consumo de alcohol y tabaco, así como situaciones relacionadas con el narcotráfico. Esta tendencia no parece disminuir, por el contrario, aumenta y tienen presencia, incluso en lugares donde antes resultaba muy raro mencionar este fenómeno. Por eso, la mejor forma de evitar que el consumo de drogas se convierta en un problema personal o familiar es, en principio, estar bien informados sobre el tema.

Debe tenerse sumo cuidado con la información que se recibe con respecto a las drogas y los problemas asociados con su uso, ya que algunas veces proviene de personas o grupos que, respondiendo a intereses particulares, no ofrecen una garantía de veracidad. Ante ello, es importante constatar si las referencias están respaldadas por investigaciones científicas. En este orden de ideas, el contenido de este libro, escrito de manera sencilla y clara, ofrece información confiable sustentada en investigaciones nacionales e internacionales, así como en la experiencia de más de 40 años con que cuenta Centros de Integración Juvenil en la atención integral del consumo de drogas en México.

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

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

- ❖ El consumo de drogas (cualquiera que ésta sea) no forma parte de la vida cotidiana de la mayoría de la juventud.
- ❖ Una gran parte de las personas que las prueban abandonan el consumo después de haberlas consumido en esporádicas ocasiones.

Tomando en consideración estas dos afirmaciones, el contenido de este libro se basa en las preguntas e inquietudes que se reciben, con mayor frecuencia, por parte de la población que acude a los diferentes Centros de Integración Juvenil del país. La respuesta a cada una de ellas no pretende ser la única, sólo es una manera de transmitir la experiencia que la institución ha acumulado en más de cuatro décadas, para la mejor comprensión del complejo fenómeno de las adicciones.

Los adolescentes son uno de los grupos de población en mayor riesgo de consumir alcohol, tabaco y otras drogas, debido en gran parte a los cambios físicos, psicológicos y emocionales propios de esta etapa de la vida. Los jóvenes de esta edad son más susceptibles y buscan la mayor intensidad en sus experiencias; esto, aunado a la facilidad para adquirir drogas, así como la creencia errónea de que el consumo experimental no tiene ninguna consecuencia, se convierten en factores que predisponen al uso continuado de drogas.

La finalidad de este libro es proporcionar información veraz, científica y actual al público, en especial a los adolescentes, a los padres de familia y a los maestros, en cuanto a los aspectos más importantes que se deben conocer para evitar el uso y abuso de drogas.

www.cij.gob.mx

www.cij.org.mx



@cij_oficial



[cij.oficial](https://www.facebook.com/cij.oficial)



[cijcontigo](https://www.youtube.com/c/cijcontigo)



cijoficial.blogspot.mx