



Centros de Integración Juvenil, A.C.

Para vivir sin adicciones

¿Drogas?
¡Mejor infórmate!

COCAÍNA METANFETAMINAS ÉXTASIS

TABACO ALCOHOL MARIJUANA COCAÍNA METANFETAMINAS ÉXTASIS

DISOLVENTES TABACO ALCOHOL MARIJUANA COCAÍNA METANFETAMINAS ÉXTASIS



DIRECTORIO

DR. JESÚS KUMATE RODRÍGUEZ
Presidente del Patronato Nacional

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

LIC. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES
Directora General

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

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

DR. VÍCTOR MANUEL MÁRQUEZ SOTO
Director de Tratamiento y Rehabilitación

MTRO. ALEJANDRO SÁNCHEZ GUERRERO
Director de Prevención

DR. RICARDO SÁNCHEZ HUESCA
Director de Investigación y Enseñanza

C.P. TERESA RAMÍREZ ARELLANO
Directora de Planeación

Coordinación General

Mtro. Alejandro Sánchez Guerrero

Coordinación Técnica

Lic. Juan Arturo Sabines Torres
Mtra. Beatriz León Parra

Elaboración

Lic. Alor Ricardo Ruiz Hernández
Mtra. Anna Cecilia Ibarra Medina-Mora

Diseño Gráfico

Lic. Víctor Gerardo Gutiérrez Campos

Apoyo en Diseño

Lic. Gerardo R. Narváez Rivas

Corrección

Lic. Elena Cuevas Blancas
Lic. I. Andrea Pérez Orozco

Dirección de Prevención

PRESENTACIÓN

Centros de Integración Juvenil es una institución con 40 años de experiencia en la investigación, la prevención, el tratamiento y la rehabilitación del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Tiene una red de 110 unidades distribuidas en toda la república mexicana.

Cuenta con programas de prevención universal, selectiva e indicada para toda la población, además de ofrecer diversos programas de atención terapéutica y rehabilitación a los usuarios y adictos a las drogas mediante modalidades de consulta externa, centro de día y, en algunos casos, hospitalización. Estos servicios están a cargo de profesionales de la salud, como médicos generales, psiquiatras, psicólogos y trabajadores sociales.

Un factor fundamental para prevenir y atender el consumo de drogas es que la población tenga acceso a información actualizada y científicamente sustentada sobre los efectos, daños y riesgos que provocan a nivel personal, familiar y social estas sustancias. El presente cuaderno tiene el objetivo de brindar esta información.

El primer paso es conocer que la Organización Mundial de la Salud define como "droga" a toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce alguna alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. Se diferencian en lícitas e ilícitas; también son clasificadas de acuerdo con sus efectos, principalmente en: estimulantes, depresoras y alucinógenas.

El consumo de drogas es un problema de salud pública; se asocia con violencia familiar y social, disminución de la salud física y mental, así como de la calidad y el tiempo de vida; en general, afecta a toda la población, aunque representa mayor peligro para niños y jóvenes. Los factores de riesgo involucrados en el consumo son variados, por lo que estar informados es la mejor herramienta para la prevención.

TABACO

tabique, tabico, pitillo



Clasificación: droga estimulante

Definición: el tabaco es una planta cuyas hojas contienen una de las drogas más potentes y adictivas: la nicotina. Llega al cerebro, a través del torrente sanguíneo, en cuestión de segundos. Con una bocanada de humo se inhalan más de 4,000 sustancias químicas, como el monóxido de carbono, alquitrán, amoníaco, cianuro y fenoles.

Presentación: se encuentra en dos formas, tabaco para mascar y en cigarrillos o pipas para combustión. **Vía de administración:** principalmente fumada, en menor medida oral (mascar o beber tabaco) y tópica (ungüentos y parches).

Efectos inmediatos

- ☛ Sensación de alerta y estimulación.
- ☛ Mareo.
- ☛ Disminución de la tensión arterial.
- ☛ Taquicardia y arritmias cardíacas.
- ☛ Relajación y alivio temporal de tensiones.
- ☛ Falsa percepción de concentración y menor fatiga.

Señales de alerta

- ☛ Mal olor en el cabello, piel y ropa.
- ☛ Aliento desagradable.
- ☛ Dedos amarillos.
- ☛ Dientes manchados.
- ☛ Baja resistencia física por falta de oxígeno.
- ☛ Dolor de cabeza.

Síndromes de abstinencia

- ☛ Deseo incontrolable por fumar.
- ☛ Irritabilidad.
- ☛ Dificultad para concentrarse.
- ☛ Aumento del apetito.
- ☛ Ansiedad.

Consecuencias del consumo

- ☛ Mal aliento y tos.
- ☛ Dificultades para respirar, sobre todo al practicar actividades físicas.
- ☛ Falta de sensibilidad en papilas gustativas: la comida sabe menos.
- ☛ Resequedad de la piel y arrugas prematuras.
- ☛ Úlceras estomacales.
- ☛ Insomnio.
- ☛ Enfermedades respiratorias como asma, enfisema y bronquitis.
- ☛ Agravamiento de la migraña y dolores de cabeza.

Otros riesgos

- ☛ Cáncer de pulmón, boca, garganta, esófago, vejiga, páncreas, riñón, útero y mamas.
- ☛ Complicaciones cardíacas.
- ☛ Derrame cerebral.
- ☛ En hombres, disfunción eréctil y disminución en producción de espermatozoides.
- ☛ Fumar durante el embarazo aumenta la probabilidad de aborto, así como muerte súbita de recién nacidos y bajo peso al nacer.
- ☛ Arterioesclerosis (depósitos de grasa en las arterias).

ALCOHOL

trago, copa, pisto, chupe



Clasificación: aunque de inicio produce exaltación, en realidad es una droga depresora

Definición: sustancia que se obtiene de la fermentación de diversos granos, frutos y plantas.

Presentación: se expende en forma líquida, solo o como parte de bebidas diversas. **Vía de administración:** oral.

Efectos inmediatos

- ❖ Exaltación inicial.
- ❖ Falsa sensación de autoconfianza y libertad.
- ❖ Aparentemente la persona se siente más sociable, relajada, tranquila y pierde sus inhibiciones.
- ❖ Cambios extremos en el estado de ánimo.
- ❖ Alteración del juicio.
- ❖ Retarda los reflejos.
- ❖ Lenguaje poco claro y errores de pronunciación.
- ❖ Incoordinación, atención dispersa y pensamiento alterado.
- ❖ Lagunas mentales.
- ❖ Dilatación pupilar y taquicardia.
- ❖ Náusea y vómito.

Señales de alerta

- ❖ Resacas y aliento alcohólico.
- ❖ Actitud agresiva.
- ❖ Marcha inestable y dificultad para mantenerse de pie por pérdida del equilibrio.
- ❖ Lagunas mentales
- ❖ Lenguaje poco claro.
- ❖ Deterioro de la concentración y atención.
- ❖ Inestabilidad emocional.
- ❖ Conflictos en la escuela, la familia y en las relaciones sociales.

Consecuencias del consumo

- ❖ Gastritis y úlcera estomacal.
- ❖ Enfermedades cardíacas.
- ❖ Afecciones graves de hígado y cerebro.
- ❖ Aumento de peso corporal.
- ❖ Dolores de cabeza y estómago intensos.

Otros riesgos

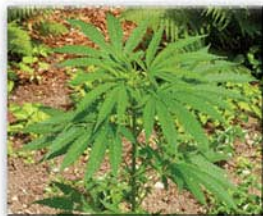
- ❖ Alteraciones de memoria.
- ❖ La persona puede volverse agresiva y violenta, aumentando la probabilidad de participar en riñas.
- ❖ Puede agudizar episodios depresivos.
- ❖ Probabilidad de sufrir accidentes automovilísticos.
- ❖ Tener relaciones sexuales sin protección, embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.
- ❖ En hombres, el alcohol provoca impotencia sexual y problemas de fertilidad.

Síndrome de abstinencia

- ❖ Hiperactividad.
- ❖ Taquicardia.
- ❖ Temblor de manos.
- ❖ Insomnio y sueño no reparador.
- ❖ Náusea y vómito.
- ❖ Dolores de cabeza.
- ❖ Deseo intenso por consumir la sustancia.
- ❖ Alucinaciones visuales, táctiles o auditivas.
- ❖ Agitación.
- ❖ Ansiedad.
- ❖ Crisis convulsivas.

MARIGUANA

mota, churro, hierba, gallo



Clasificación: droga depresora

Definición: proviene de la planta cannabis, de origen asiático. La sustancia activa se denomina delta9-tetrahidrocannabinol (THC). Para producir efectos farmacológicos la dosis se ubica entre 2 y 22 mg. Un cigarro promedio contiene aproximadamente 20 mg. En términos comparativos, fumar un cigarro de mariguana equivale a cinco de tabaco.

Presentación: se presenta en tres formas: hierba, resina y aceite de hashís (estos dos últimos no son comunes en México). **Vía de administración:** fumada y oral.

Efectos inmediatos

- ✳ Aumenta el apetito.
- ✳ Taquicardia.
- ✳ Sequedad bucal.
- ✳ La persona puede percibirse más relajada, extrovertida, momentáneamente.
- ✳ Pareciera agudizar los sentidos.
- ✳ Percepción alterada del tiempo y la distancia.
- ✳ Potencia la euforia o la depresión.
- ✳ Ataques de risa inmotivada.
- ✳ Sensación de despersonalización.
- ✳ Cambios negativos en la imagen corporal.
- ✳ Desconfianza e ideación paranoide.
- ✳ Ilusiones auditivas, visuales o táctiles.

Señales de alerta

- ✳ Irritación de ojos y dilatación pupilar.
- ✳ Aumento del apetito y sequedad de boca.
- ✳ Dificultad para ejecutar procesos mentales complejos.
- ✳ Ansiedad, disforia o retraimiento social.
- ✳ Deterioro de la memoria inmediata.
- ✳ Cambios repentinos en el estado de ánimo, psicológicos o de comportamiento que aparecen durante o después del consumo.
- ✳ Alucinaciones y paranoia.
- ✳ Alteración del juicio.

Consecuencias del consumo

- ✳ El uso habitual de mariguana puede causar asma y bronquitis crónica, así como baja densidad en el tejido pulmonar.
- ✳ Puede provocar deshidratación.
- ✳ Se reduce el tiempo de reacción, altera la atención y la coordinación.
- ✳ Reduce la producción de espermatozoides.
- ✳ La intoxicación aguda interfiere en la memoria a corto plazo.

Otros riesgos

- ✳ El consumo frecuente puede generar ataques de pánico y cambios de humor repentinos.
- ✳ Las respuestas emocionales y el funcionamiento cognitivo se alteran.
- ✳ Síntomas depresivos.
- ✳ En dosis altas puede ocasionar alucinaciones.
- ✳ Presentar algún síntoma psicótico o desarrollar esquizofrenia en la adultez.
- ✳ Aumenta la probabilidad de utilizar otras drogas.

Síndrome de abstinencia

- ✳ Irritabilidad.
- ✳ Ansiedad e inquietud.
- ✳ Temblores y escalofríos.
- ✳ Náusea.
- ✳ Alteraciones del sueño.

COCAÍNA / CRACK

piedra, coca, perico, nieve, doña blanca

Clasificación: droga estimulante

Definición: sustancia denominada clorhidrato de cocaína, resultado de la refinación de hojas de coca. Cuando se aspira, se absorbe por las mucosas nasales y llega al cerebro en cuestión de segundos. El crack es un derivado de hervir clorhidrato de cocaína en bicarbonato de sodio.

Presentación: polvo blanco. Generalmente se vende en paquetes de un gramo, adulterada con glucosa o lactosa e incluso con anestésicos o estricnina. La pureza de la coca después de procesarla es de 85%, pero adulterada, apenas llega al 30%. El crack se presenta como pasta amarillenta que, al endurecerse, se ve como piedras pequeñas.

Vía de administración: principalmente inhalada por la nariz e inyectada (intravenosa), en menor medida oral (masticada). El crack se usa fumado en dispositivos diseñados o adaptados para ello.

Efectos inmediatos

Si se consume en forma de crack, 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

- ☛ Estimula el sistema nervioso central.
- ☛ Incrementa el ritmo cardíaco, la tensión arterial y la temperatura corporal.
- ☛ Disminuye el apetito.
- ☛ Dilatación pupilar.
- ☛ Sensación de incremento de la energía.
- ☛ Cambios en la percepción y la conducta.
- ☛ Euforia, relajación y bienestar pasajeros.
- ☛ Aparente reducción de las inhibiciones.
- ☛ Falsas ideas de grandeza.

Señales de alerta

- ☛ Disminución del apetito.
- ☛ Enojos repentinos y actitud retadora.
- ☛ Dilatación pupilar.
- ☛ Confusión mental y desconfianza.
- ☛ Aplanamiento emocional y retraimiento social.
- ☛ Deterioro del juicio.
- ☛ Conductas repetitivas.
- ☛ Fracaso o deserción escolar o laboral.
- ☛ Robos o conductas delictivas para conseguir dinero y comprar la droga.

Consecuencias del consumo

- ☛ Pérdida de peso considerable y desnutrición.
- ☛ Insomnio crónico.
- ☛ Escalofrío.
- ☛ Cansancio físico, agotamiento crónico.
- ☛ Complicación en vías aéreas superiores, como sinusitis, úlceras o perforaciones del tabique nasal.
- ☛ Alteraciones cardiovasculares como arritmias o infartos.
- ☛ Dolor de cabeza y migraña.
- ☛ Con el crack puede haber dolor crónico o quemaduras de labios, lengua y garganta, o ronquera.
- ☛ El uso crónico produce perforación y pérdida del tabique nasal.

Otros riesgos

- ☛ Afecciones neurológicas como convulsiones.
- ☛ Incapacidad para realizar tareas simples.
- ☛ Sentimientos de depresión, paranoia y pánico.
- ☛ Ansiedad.
- ☛ Conductas violentas e irritabilidad.
- ☛ Su uso crónico puede producir psicosis.
- ☛ En hombres que abusan puede provocar impotencia, dificultades para la erección y la eyaculación.
- ☛ En mujeres, pérdida de la menstruación e infertilidad.

Síndrome de abstinencia

- ☛ Fatiga, sueños vívidos desagradables.
- ☛ Insomnio o hipersomnía.
- ☛ Aumento del apetito.
- ☛ Ansiedad, agitación y/o depresión.

METANFETAMINAS

crystal, hielo, ice, tiza, cranck, meta



Clasificación: droga estimulante

Definición: droga sintetizada artificialmente, cuya denominación química es desoxiefedrina, una sustancia potencialmente tóxica y adictiva.

Presentación: polvo color blanco, cremoso o arena que se vende en envoltorios o en forma de píldoras con diferentes impresos o en cristales transparentes. **Vía de administración:** fumada, esnifada, inyectada (vía intravenosa) y oral (diluida en agua).

Efectos inmediatos

Si se ingiere, tarda aproximadamente media hora en hacer efecto; si se aspira, el efecto es casi inmediato y puede durar de seis a ocho horas, según la tolerancia del usuario y la cantidad consumida.

- ❖ Disminución del apetito.
- ❖ Falsa sensación de euforia y energía.
- ❖ Inestabilidad del humor.
- ❖ Ideación paranoide.
- ❖ Aumento de la actividad física y mental.
- ❖ Irritabilidad.

Señales de alerta

- ❖ Cambios conductuales, del estado de ánimo y en los intereses habituales.
- ❖ Incumplimiento de responsabilidades en casa, escuela y trabajo.
- ❖ Alteraciones del sueño.
- ❖ Movimientos corporales excesivos e hiperactividad.
- ❖ Aparente comezón corporal.
- ❖ Pérdida de apetito y de peso corporal.
- ❖ Respiración agitada.
- ❖ Aumento de temperatura corporal.
- ❖ Marcas, llagas y heridas en la piel.
- ❖ Daños en la dentadura.
- ❖ Hemorragias nasales.
- ❖ Descuido de la higiene personal.
- ❖ Conductas violentas y agresivas.
- ❖ Aislamiento social.
- ❖ Fallas en la comunicación.
- ❖ Alucinaciones.

Consecuencias del consumo

- ❖ Pérdida de peso y desnutrición.
- ❖ Temblores.
- ❖ Cambios drásticos en el estado de ánimo: oscilaciones entre euforia y depresión.
- ❖ Irritabilidad y conductas violentas y destructivas.
- ❖ Desorientación y confusión.

Otros riesgos

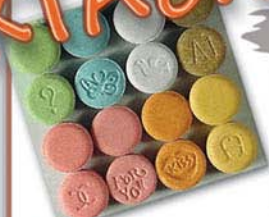
- ❖ Lesiones cerebrovasculares, cardiovasculares y físicas, en tan sólo un año de consumo.
- ❖ Infecciones en la piel debido a los abscesos que se pueden originar, tanto por los efectos del consumo como por la vía de administración.
- ❖ Riesgo de contraer VIH y hepatitis, así como embarazos no deseados y otras enfermedades de transmisión sexual, por las prácticas sexuales de riesgo que pueden presentarse bajo el efecto de estas drogas.

Síndrome de abstinencia

- ❖ Agotamiento intenso.
- ❖ Urgencia incontrolable por consumir.
- ❖ Ansiedad, depresión y pánico.
- ❖ Trastornos del sueño.
- ❖ Delirios y alucinaciones.

ÉXTASIS

tacha, píldora del amor, happy face, ferrari



Clasificación: droga estimulante combinada con sustancias de acción alucinógena

Definición: sustancia química sintética denominada Metilendioximetanfetamina (MDMA) que libera al cerebro otras sustancias químicas: neurotransmisores como la serotonina y la dopamina que alteran el estado de ánimo. A partir de mediados de 1980 se comenzó a utilizar en fiestas raves y en otros eventos de música electrónica.

Presentación: píldoras de diferentes tamaños y colores con logotipos impresos. Generalmente están adulteradas con comprimidos antiparasitarios para perros, talco, anfetaminas o anestésicos para aumentar su tamaño y efectos. **Vía de administración:** oral.

Efectos inmediatos

Comienzan después de 30 minutos y alcanzan el punto máximo después de una hora; el efecto dura de dos a tres horas.

- ❖ Se alteran los sentidos.
- ❖ Cosquilleo y aumento de la temperatura corporal.
- ❖ Se agudizan la percepción y la energía de manera temporal.
- ❖ Pareciera no haber cansancio.

Señales de alerta

- ❖ Inquietud permanente.
- ❖ Sudoración.
- ❖ Temblores.
- ❖ Palidez.
- ❖ Dilatación pupilar.
- ❖ Rechinido de dientes.
- ❖ Hiperactividad e insomnio.
- ❖ Pérdida de apetito y peso corporal.
- ❖ Confusión.
- ❖ Verborrea.
- ❖ Ansiedad y ataques de pánico.
- ❖ Irritabilidad y conductas agresivas.
- ❖ Conductas violentas y agresivas.
- ❖ Aislamiento social.
- ❖ Descuido de la higiene personal.

Consecuencias del consumo

- ❖ Pérdida repentina de la memoria.
- ❖ Conducta alterada.
- ❖ Fallas en la coordinación.
- ❖ Taquicardia.
- ❖ Náusea y vómito.
- ❖ Rigidez muscular.
- ❖ Tensión en mandíbula y cara.
- ❖ Rechinido de dientes.
- ❖ Golpe de calor.
- ❖ Cansancio extremo.

Otros riesgos

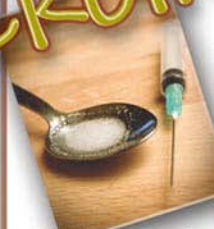
- ❖ Inflamación cerebral.
- ❖ Se puede interrumpir el flujo sanguíneo hacia el cerebro y causar lesiones permanentes como derrames o embolias.
- ❖ Insuficiencia renal y hepática en personas propensas.
- ❖ Ataques de pánico y ansiedad por los altos niveles de estimulación.
- ❖ El uso crónico puede resultar en un trastorno depresivo.
- ❖ Pueden presentarse alucinaciones.
- ❖ Deshidratación, convulsiones, coma.
- ❖ Desinhibición sexual y propenso a tener sexo sin protección.

Síndrome de abstinencia

- ❖ Urgencia incontrolable por consumir.
- ❖ Depresión, irritabilidad y paranoia.
- ❖ Alteraciones del sueño.
- ❖ Fatiga.

HEROÍNA

chiva, manteca, cajeta, morena



Clasificación: droga depresora



Definición: la heroína (clorhidrato de diacetylmorfina) es resultado del procesamiento del opio que se obtiene de la planta amapola.

Presentación: existen tres tipos: brown, base y farmacéutica. La primera es la más común; la diacetylmorfina sin clorhidrato. Su color varía del blanco crema al marrón oscuro (mientras más claro, mayor contenido de heroína). La heroína base se presenta en gránulos grises parecidos al café. La heroína farmacéutica es para uso médico; se presenta como polvo blanco, comprimidos o en líquido. **Vía de administración:** principalmente inyectada en venas (vía intravenosa) o se aspira, en ocasiones es mezclada con cocaína.

Efectos inmediatos

- ❖ Falsa sensación de euforia y bienestar.
- ❖ Efecto analgésico.
- ❖ Lentitud de reacciones psicomotoras.
- ❖ Las dosis altas provocan un estado de trance, en el que la persona se sumerge en su mundo y pierde tanto el interés como la capacidad para comunicarse.
- ❖ Sequedad bucal.
- ❖ Pesadez de las extremidades.

Señales de alerta

- ❖ Descuido de la higiene personal.
- ❖ Náusea y vómito.
- ❖ Desmayos.
- ❖ Dificultad para conciliar el sueño.
- ❖ Dolor muscular.
- ❖ Abscesos, llagas y heridas en la piel.
- ❖ Pérdida de peso y desnutrición.
- ❖ Aplanamiento emocional.
- ❖ Pérdida de interés por las actividades y por la vida en general; lo único que importa es la droga.
- ❖ Distanciamiento de la realidad.
- ❖ Robos o conductas delictivas para conseguir dinero y comprar la droga.

Consecuencias del consumo

- ❖ Apatía y sedación.
- ❖ Deterioro de la atención.
- ❖ Juicio alterado.
- ❖ Colapso de las venas y abscesos.
- ❖ Enfermedades hepáticas.

Otros riesgos

- ❖ Infección del endocardio y de las válvulas del corazón.
- ❖ Complicaciones respiratorias como neumonía.
- ❖ Aumenta significativamente el riesgo de contraer VIH, hepatitis C y B, por la vía de administración de la droga.
- ❖ Morir por sobredosis o por supresión de la respiración.

Síndrome de abstinencia

- ❖ Ansiedad e inquietud.
- ❖ Irritabilidad.
- ❖ Insomnio.
- ❖ Dolor intenso de piernas y espalda.
- ❖ Diarrea, vómito y fiebre.
- ❖ Hipertensión y taquicardia.
- ❖ Urgencia por consumir.

DISOLVENTES

mona, chemo, activo, agua de coco



Clasificación: droga depresora

Definición: también conocidos como inhalables o inhalantes. Son sustancias volátiles, es decir, despiden vapores tóxicos al entrar en contacto con el aire.

Presentación: comprenden una variedad de artículos industriales y del hogar, como aerosoles, corrector, esmalte para uñas, acetona, resistol, thinner, etcétera. **Vía de administración:** inhalada.

Efectos inmediatos

- ❖ Falsa y pasajera sensación de euforia y bienestar.
- ❖ Percepción distorsionada de la realidad.
- ❖ Risas incontrolables.
- ❖ Alucinaciones.
- ❖ No hay percepción de riesgos.

Señales de alerta

- ❖ Aspecto personal en extremo descuidado.
- ❖ Confusión y desorientación.
- ❖ Temblores.
- ❖ Irritación en la piel de la nariz y alrededor de la boca.
- ❖ Hiperactividad e insomnio.
- ❖ Pérdida de apetito y peso corporal.
- ❖ Dificultades en la concentración.
- ❖ Cambios drásticos del estado de ánimo.
- ❖ Irritabilidad y conductas agresivas.
- ❖ Depresión.

Síndrome de abstinencia

- ❖ Ansiedad.
- ❖ Insomnio.
- ❖ Temblores.
- ❖ Crisis convulsivas.

Consecuencias del consumo

- ❖ El ritmo cardiaco y la respiración se aceleran.
- ❖ Mareo, náusea y aturdimiento.
- ❖ Dificultad para ponerse de pie o caminar, por pérdida del equilibrio.
- ❖ Irritación en la mucosa nasal y tracto respiratorio.
- ❖ Ansiedad.
- ❖ Pérdida de coordinación, temblores y agitación incontrolable.

Otros riesgos

- ❖ Daño pulmonar, riesgo de sufrir paros respiratorios, puede provocar asfixia.
- ❖ Aumenta la probabilidad de sufrir un accidente.
- ❖ Insuficiencia hepática, renal o cardiaca.
- ❖ Alteraciones sensoriales y psicológicas.
- ❖ Reducción de tono y fuerza muscular.
- ❖ Problemas visuales y escasa coordinación de los ojos.
- ❖ Riesgo de perder la vista y el oído.
- ❖ Bloquea la capacidad de transportar oxígeno en la sangre.
- ❖ Muerte súbita.

RECOMENDACIONES

Existen diversas estrategias para reducir la probabilidad de que los jóvenes usen o abusen de las drogas:

- Desarrollar habilidades sociales que permitan rechazar la invitación a consumir alguna droga.
- Proporcionar información veraz sobre el riesgo de consumir tabaco, alcohol y otras drogas, de acuerdo con la edad.
- Fomentar los valores y las relaciones de apoyo mutuo.
- Procurar que el comportamiento de los adultos sea congruente; que lo que se dice corresponda con lo que se hace.
- Establecer reglas y límites claros dentro de la familia, con respecto al uso y disposición de sustancias tóxicas.
- Permitir y fomentar la expresión de sentimientos con una actitud afectuosa y abierta.
- Fortalecer la autoestima de los jóvenes, así como su autonomía, alcance de metas y proyectos de vida.
- Motivar el apego a la escuela y el desarrollo de hábitos de estudio.
- Propiciar el interés y la participación de los padres en las actividades de sus hijos.
- Estar atentos ante la presencia de riesgos, signos y síntomas del consumo de drogas.
- Recurrir a asistencia profesional en caso de presentarse consumo.

Solicite mayor información:

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Cd. de México: 52 12 12 12

Jalisco: 38 36 34 63

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

cij@cij.gob.mx

