

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
4ª edición

DIRECTORIO

DR. ROBERTO TAPIA CONYER
Presidente del Patronato Nacional

SRA. KENA MORENO
Fundadora de CIJ y
Vicepresidenta Vitalicia del Patronato Nacional
Coordinadora de la obra

DRA. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES
Directora General

MTRO. BRUNO DIAZ NEGRETE
Director Normativo

DR. ÁNGEL PRADO GARCÍA
Director Operativo y de Patronatos

LIC. IVÁN RUBÉN RÉTIZ MÁRQUEZ
Director Administrativo

AUTORES

Luis R. Solís Rojas
Alejandro Sánchez Guerrero
Rafael Cortés Fuentes

COLABORADORES

Se agradece la colaboración de los directores y personal médico-técnico de todas las unidades operativas del país, así como de los especialistas en prevención, tratamiento, investigación y equidad y género del área normativa de CIJ, por su apoyo en el desarrollo de contenidos de esta obra.

REVISIÓN Y ACTUALIZACIÓN DE LA 4.^a EDICIÓN

Claudia Mejía Fernández
Miriam López Domínguez

DISEÑO GRÁFICO

Víctor Gerardo Gutiérrez Campos
Gerardo R. Narváez Rivas

CÓMO CITAR ESTA OBRA

Centros de Integración Juvenil, A. C. (2012).
Drogas. Las 100 preguntas más frecuentes (3.^a ed.). CIJ.





Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

DROGAS:
las 100 preguntas
más frecuentes

KENA MORENO
Coordinadora
de la obra

JOSÉ LUIS CUEVAS
Ilustrador

D.R. © 2018 Centros de Integración Juvenil, A.C.
ISBN 968-5217-02-5
Avenida San Jerónimo núm. 372
Col. Jardines del Pedregal, Álvaro Obregón
01900, Ciudad de México
www.gob.mx/salud/cij

PRESENTACIÓN

Hoy en día, el tema de las drogas y su consumo es un asunto que escuchamos por todas partes; en las noticias, conversaciones con amigos o en las redes sociales se discute sobre sus efectos, se debate sobre sus propiedades medicinales, e incluso se plantea la necesidad de regular su producción, comercialización y consumo. Ante este panorama, es cada vez es más importante preguntarnos ¿Qué es lo que sabemos exactamente sobre las drogas?

Como en todo problema complejo, surgen diversas interrogantes: ¿qué es una droga?, ¿la persona que consume sustancias tóxicas está enferma o tiene un vicio?, ¿qué hago para prevenir el consumo en mi familia?, ¿cómo puedo ayudar a un familiar adicto? Resulta fundamental contar con información científica, veraz y oportuna que nos ayude a comprender las adicciones y así, al abatir primero la ignorancia, como sociedad tendremos la capacidad de luchar contra este fenómeno que afecta cada vez más a los niños y a los adolescentes.

Con el libro *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes*, Centros de Integración Juvenil busca dar respuestas concisas y claras acerca de un fenómeno que afecta a las personas, las familias y las comunidades.

Estamos seguros de que su contenido será un importante apoyo, en primer lugar para los jóvenes, quienes resolverán sus dudas y obtendrán las herramientas necesarias para afrontar lo mejor posible las situaciones conflictivas propias de su edad. Asimismo, esta obra será de utilidad para los padres de familia, ya que les resultará una magnífica guía para entender el tipo de inquietudes que tienen sus hijos acerca del uso de drogas, y contarán así con mayores elementos para conversar con ellos sobre este grave problema de salud pública.

Kena Moreno

*Fundadora de CIJ y Vicepresidenta
Vitalicia del Patronato Nacional*

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

19) ¿En qué momento se convierte en problema el uso de drogas?	24
20) ¿Qué problemas se asocian con el consumo de drogas?	25
21) ¿Cuáles son los mitos más comunes sobre las drogas?	26

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?	44
30) ¿Cuáles son los factores a nivel individual que se asocian al uso de drogas?	48
31) ¿Existe alguna relación entre el uso de drogas y los trastornos alimenticios, la depresión, la ansiedad o las autolesiones o comportamiento suicida? . . .	50

32) ¿El acoso escolar (<i>bullying</i>) puede asociarse al uso de drogas?	51
33) ¿Qué es la ludopatía y por qué se considera un trastorno adictivo?	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?	53
36) ¿En el trabajo hay aspectos que pueden generar el uso de drogas?	54
37) A nivel social ¿qué situaciones incrementan la probabilidad de uso y abuso de sustancias psicoactivas?	55
38) ¿Cómo saber si en mi familia alguien está en riesgo de consumir drogas?	56
39) ¿Cómo saber si los cambios en mis hijos adolescentes se deben a la etapa por la que atraviesan o al consumo de drogas?	57
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 riesgos 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?	102
61) ¿Qué papel desempeñan los valores en la prevención del consumo de drogas?	104
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?	107
65) ¿Qué hacer para prevenir el uso de drogas desde edades tempranas?	109
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 pedir 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?	116
71) ¿Qué puedo hacer si mi hijo frecuenta amistades que fuman, beben o usan otras drogas?	117
72) ¿Qué hacer si me entero que mi hijo usa drogas?	118

73) ¿Cómo fomentar en los hijos la habilidad para que puedan rechazar la oferta de drogas?	119
74) ¿Cómo identificar cuando una persona consume drogas?	121
75) ¿Cómo apoyar a una persona que consume drogas?	122
76) Si un adolescente no fuma, no toma alcohol ni consume drogas, ¿estará en desventaja para relacionarse con personas de su edad?	124
77) Si mi hijo es mayor de edad y ha decidido beber alcohol, ¿qué recomendaciones puedo hacerle para evitar otros riesgos?	125
78) ¿Por qué participar en la prevención del consumo de drogas si en mi familia no tenemos este problema?	127
79) ¿Por qué el mensaje preventivo es diferente para personas que no usan drogas, en riesgo de uso y usuarios experimentales?	127
80) ¿Se puede prevenir el consumo de drogas en jóvenes y adolescentes que tienen prácticas experimentales con diferentes sustancias?	128
81) ¿Qué programas de prevención ofrece Centros de Integración Juvenil?	129

CAPÍTULO V

CÓMO ATENDER EL CONSUMO DE DROGAS.	131
82) ¿La adicción a drogas es curable y cuánto tiempo tarda la recuperación?	133

83) ¿Puede una persona dejar las drogas sin acudir a tratamiento?	134
84) ¿Escuchar testimonios de personas ex usuarias de alcohol u otras drogas puede ayudar a prevenir las adicciones?	137
85) ¿Qué alternativas existen para el tratamiento de las adicciones?	137
86) ¿Cómo es el tratamiento que ofrece Centros de Integración Juvenil?	138
87) ¿Qué diferencias existen en los servicios de tratamiento para hombres y mujeres, para adultos y menores de edad o por sustancia?	141
88) ¿Es necesario el internamiento para una persona que está en tratamiento?	145
89) ¿Qué hacer para integrarse a un tratamiento?	146
90) ¿Cómo ayudar a que un amigo o integrante de la familia que usa drogas acuda a tratamiento?	148
91) ¿Si una persona que usa drogas se niega a acudir a tratamiento es recomendable que asista la familia?	149
92) ¿Es lo mismo una granja, un anexo y una clínica para el tratamiento?	150
93) ¿Por qué si alguien ya ha recibido tratamiento vuelve a consumir drogas?	151
94) ¿En qué consiste la rehabilitación?	152
95) ¿Qué papel desempeña la familia en la rehabilitación?	154
96) ¿Puede una persona rehabilitada tener una vida "normal"?	155
97) ¿Qué se debe hacer en caso de intoxicación por drogas?	155

98) ¿Dónde puedo solicitar información confiable acerca de las drogas, su consumo y sus consecuencias?	157
99) ¿A dónde puedo acudir para conocer más sobre la prevención y tratamiento de problemas relacionados con el consumo de drogas?	159
100) ¿Cómo participar en la prevención del consumo de drogas?	160
GLOSARIO.	163
BIBLIOGRAFÍA	170

INTRODUCCIÓN

Hablar de drogas en la actualidad es una situación cotidiana. Escuchamos anuncios de bebidas alcohólicas, reportajes sobre “nuevas drogas”, nos enteramos sobre los países donde algunas drogas se venden de manera regulada, en fin, es un tema que genera gran interés pero también muchas interrogantes, sobre todo cuando contamos con tanta información de diversas fuentes y que en muchos casos es difícil comprobar su veracidad. Un gran inicio para comprender qué son las adicciones y evitar que el consumo de drogas se convierta en un problema personal, familiar y social es mantenerse informado a través de la búsqueda de información de fuentes confiables.

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 50 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.gob.mx/salud/cij

