

## 5.7. No deje que las drogas decidan por usted

Las drogas son sustancias que modifican el funcionamiento de nuestro cerebro y, por lo tanto, de nuestro comportamiento y cuyo consumo produce tolerancia y dependencia. Se llama tolerancia a la necesidad de consumir cada vez mayor cantidad de droga para conseguir los mismos efectos. La dependencia significa que se acaba sintiendo una sensación de malestar físico y de vacío cuando no se puede consumir.

La adicción es una alteración de nuestro comportamiento que nos lleva a la búsqueda y el consumo de drogas.

### ¿Qué puede hacer?

- El uso de drogas no es la respuesta a los problemas de la vida.
- Con frecuencia se consumen para sentirse mejor y para relacionarse, pero para obtener esta sensación se necesita consumir cada vez mayor cantidad de droga. Una vez iniciado su consumo, no es fácil de controlar. El uso esporádico suele conducir al uso habitual.
- Si a pesar de todo decide tomar drogas:
  - Evite mezclar distintas drogas. Modere su consumo y espácielo.
  - No conduzca si va «colocado». Tome precauciones en sus relaciones sexuales.
  - Si va a tomar una sustancia de la que desconoce el contenido, hágalo en pequeñas cantidades para valorar sus efectos.
- Si consume **cannabis** (hierba, maría, porro, peta, etc.):
  - Debe saber que es una planta con cuya resina, hojas y flores se elaboran el hachís y la marihuana. Fumar estas drogas produce problemas psiquiátricos y disminuye la capacidad de concentración y atención. Perjudica a los pulmones mucho más que el tabaco: 3 porros equivalen a 20 cigarrillos.
  - Beba abundantes líquidos.
- Si consume **cocaína** (perico, farlopa, nieve, etc.):
  - Debe saber que es un polvo blanco que se obtiene secando las hojas de la planta de la coca. Se consume esnifada (rayas) o fumada (*crack*). Produce trastornos psiquiátricos, insomnio, perforación del tabique nasal e infartos cardíacos y cerebrales.
  - No la consuma junto con alcohol.
  - No comparta cilindros de aspiración. Lávese la nariz después del consumo.
- Si toma **pastillas** (pirulas, pastis, delfines, etc.):
  - Debe saber que las pastillas de éxtasis se fabrican en laboratorios clandestinos y contienen derivados de las anfetaminas. Pueden producir problemas



psiquiátricos, pérdida de memoria, trastornos de la temperatura del cuerpo e incluso la muerte.

- Evite los ambientes cargados y calurosos. Beba mucha agua y descanse con frecuencia.
- No tiene sentido tomar más de dos pastillas en una noche porque ya no notará el mismo efecto.
- Si consume **heroína**.
  - Debe saber que es una droga sintetizada de la morfina que proviene del opio. Es altamente adictiva y ocasiona un síndrome de abstinencia muy sintomático. Produce trastornos psiquiátricos, cardiovasculares, pulmonares y afecta a otros múltiples órganos.
  - Asegúrese de que no está adulterada, no comparta jeringuillas y extreme las medidas higiénicas.



### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si toma drogas y quiere dejar de hacerlo, su médico o médica le puede ayudar. También puede remitirle al especialista adecuado.
- Si toma drogas habitualmente y nota dificultad para prestar atención, se olvida de cosas, pierde días de trabajo o escuela o tiene problemas en casa, le ha cambiado el humor, tiene dificultad para dormir, no siente interés por las cosas o piensa que los demás quieren perjudicarlo, consulte con su médica o médico. Son señales de abuso de drogas.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.pnsd.msssi.gob.es/ciudadanos/informacion/home.htm>
- <http://www.pnsd.msssi.gob.es/ciudadanos/queHacerConsumo/home.htm>
- <https://www.drugabuse.gov/es/informacion-sobre-drogas>