

Información General sobre las Drogas

¿Cuáles son los tipos, aspecto, consumo, EFECTOS, y Riesgos de las drogas?				
Sustancias	¿Qué aspecto tiene?	¿Cómo se toma?	¿Qué efectos produce?	¿Cuáles son los riesgos de su uso?*
<i>ALCOHOL</i>	Líquidos, de varios colores, sabores y texturas.	Se bebe.	Relaja, disminuye el dolor y la ansiedad, desinhibe. Provoca de coordinación y torpeza y altera la atención y el rendimiento intelectual.	Alteraciones en el aparato digestivo (inflamaciones, úlceras, degeneraciones, circulatorio (infartos, arterioesclerosis) y mentales (demencia, delirios).
<i>TABACO</i>	Hojas secas en forma de hebras o de color marrón.	Se fuma.	Estimula y favorece el estado de alerta. Puede funcionar como un hábito tranquilizador.	Alteraciones en el sistema respiratorio: bronquitis, enfisema, cáncer. Alteraciones en el sistema circulatorio: infartos y arterioesclerosis.
<u>FÁRMACOS ESTIMULANTES</u> (<i>anfetaminas</i>)	Cápsulas, comprimidos o ampollas inyectables.	Se tragan o se inyectan.	Estimulan, excitan, quitan el sueño, aumentan la vivencia de energía y disminuyen la sensación de fatiga y el apetito.	Alteraciones mentales (delirios, alucinaciones, insomnio, irritabilidad). Alteraciones cardiocirculatorias: hipertensión, taquicardia, infartos.
<u>FÁRMACOS DEPRESORES</u> (<i>barbitúricos, tranquilizantes, hipnóticos</i>)	Cápsulas, comprimidos o ampollas inyectables.	Se tragan o se inyectan.	Tranquilizan, calman la excitación nerviosa y dan sueño.	Alteraciones neurológicas: temblores, vértigo. Alteraciones mentales: irritabilidad, depresión, deterioro psicológico general.
<u>HACHÍS</u> (<i>porros</i>)	Bolas o planchas; como barro prensado de color marrón oscuro (chocolate). Hojas secas.	Se mezcla con tabaco y se lían unos cigarrillos que se llaman porros, petas, canutos. A veces se come.	Relaja y desinhibe. Puede funcionar como facilitador de las relaciones sociales.	Alteraciones psicológicas: dificultades de memoria y concentración, alteraciones perceptivas, disminución del interés y la motivación.
<i>COCAÍNA</i>	Polvo blanco cristalino, parecido a la sal.	Normalmente se esnifa, también se inyecta y se fuma mezclada con tabaco.	Estimula, excita, disminuye la fatiga, el sueño y el apetito. Aumenta la seguridad subjetiva y produce vivencias de bienestar. Puede provocar agitación, impulsividad y agresividad.	Alteraciones cardiocirculatorias: infartos, hipertensión, hemorragias cerebrales. Alteraciones mentales: delirios, agitación, insomnio, irritabilidad, depresión de rebote. Lesiones locales de la

				mucosa nasal.
<u>DROGAS DE SÍNTESIS</u> (éxtasis)	Pastillas de distintas formas, tamaños y colores.	Se tragan.	Estimulan y disminuyen el sueño y el cansancio. Desinhiben y proporcionan una vivencia de fácil contacto interpersonal.	Alteraciones mentales: ansiedad, pánico, depresión de rebote, delirios, insomnio, trastornos de memoria y concentración. Riesgo de shock: golpe de calor.
<u>ALUCINÓGENOS</u> (ácido, LSD)	Pastillas en un trozo de papel secante impregnado con el ácido.	Se tragan.	Provocan alteraciones en la forma de ver la realidad, ampliando o distorsionando las formas de las cosas, los colores, los tamaños y los sonidos.	Alteraciones mentales: insomnio, delirios, alucinaciones, trastornos del estado de ánimo, irritabilidad.
HEROÍNA	Polvo de color blanco como la harina o marrón oscuro como el azúcar moreno.	Se inyecta, se fuma o se inhala.	Relaja y elimina el dolor y la ansiedad. Induce el sueño y disminuye el estado de alerta y el funcionamiento mental.	Alteraciones digestivas: falta de apetito, estreñimiento. Alteraciones cardiocirculatorias: hipotensión. Alteraciones del sistema nervioso: trastornos de memoria y atención, pérdida de motivación, depresión. Alteraciones metabólicas.
Sustancias	¿Qué aspecto tiene?	¿Cómo se toma?	¿Qué efectos produce?	¿Cuáles son los riesgos de su uso?

¿Cuáles son los riesgos de un consumo continuado?

Todas las drogas producen dependencia psíquica y, la mayoría, también física.

¿Qué es una DROGA?
Droga es cualquier sustancia que, una vez introducida en el organismo a través de distintas vías (esnifada, inyectada, fumada o tragada), tiene capacidad para alterar o modificar las funciones corporales, las sensaciones, el estado de ánimo o las percepciones sensoriales (vista, oído, tacto, gusto, olfato). Existen muchas clases de drogas. Algunas son legales como el alcohol, el tabaco o los fármacos; otras son ilegales como el hachís, la cocaína, la heroína... Todas las drogas tienen un denominador común: al ingerirlas –sea cual sea la forma– pasan a la sangre y, a través de ella, al cerebro y a todo el organismo, provocando los diferentes efectos que las caracterizan: excitar, relajar o distorsionar la realidad.
¿Cuáles son los peligros de tomar drogas?
Todas las drogas afectan a la salud de las personas y su desarrollo personal. Sin embargo, este dato se potencia aún más en el caso de los jóvenes, puesto que cada vez que se recurre a las drogas como muleta para disfrutar de la vida o enfrentarse a sus exigencias, se está limitando la oportunidad de demostrar y desarrollar los recursos y las capacidades propias. El consumo de drogas induce, por otra parte, a comportamientos "descontrolados" que se llevan a cabo bajo los efectos de las drogas, conductas, en muchos casos, en las que no se miden los riesgos, ni las consecuencias de lo que se está haciendo.

Un riesgo de las drogas –quizá el más importante– es su capacidad de crear dependencia. Todas las drogas presentan esta característica. Aunque se afirma que algunas drogas no generan dependencia física (cannabis, alucinógenos, éxtasis,...), éste es un asunto controvertido. En lo que sí hay unanimidad es en la capacidad de las drogas para provocar dependencia psicológica o emocional. Si bien es cierto que la facilidad para que se cree una dependencia física depende de muchos factores, también lo es que no hay ninguna persona tan segura que pueda afirmar que controla plenamente los riesgos de hacerse dependiente.

Además, muchas de las drogas que se encuentran en el mercado ilegal están con frecuencia sometidas a procesos de adulteración. En estos casos, el posible consumidor no sabe qué es lo que está tomando y, por lo tanto, se sitúa ante unos imprevisibles riesgos añadidos.

¿Todas las drogas causan el mismo efecto en todas las personas?

Para determinar qué efectos pueden producir las drogas hay que considerar, en primer lugar, cuáles son sus principios activos. Las experiencias y los efectos son distintos en las personas y dependen de diversas circunstancias:

- La composición y riqueza del producto (cantidad de principio activo, presencia de adulterantes).
- Las características fisiológicas del consumidor (edad, sexo, complexión física, estado del organismo en el momento de tomar la droga, etc.).
- La personalidad del consumidor.
- Las expectativas del consumo (lo que le han dicho que produce y, por lo tanto, espera conseguir al tomarla).
- Las experiencias previas con la droga en cuestión.
- La frecuencia de uso.
- El ambiente en que se toma (espacio físico, personas con las que se consume, etc.).

¿Todas las drogas entrañan riesgos?

Todas dañan la salud y, si se toman con frecuencia, algunas pueden provocar daños irreparables, biológicos o psicológicos. Asimismo, se pueden correr riesgos muy serios si se padece algún tipo de patología, como, por ejemplo, cardíaca o hipertensión, que puede que aún no se haya manifestado o no la haya diagnosticado el médico.

Las drogas ilegales, además, pueden estar sometidas a grandes procesos de adulteración, sistema utilizado por los traficantes para multiplicar los beneficios pero que supone un riesgo suplementario para quien las consume, ya que no sabe realmente qué se está tomando.

Muchas veces las drogas se ingieren mezcladas unas con otras, por ejemplo; porros y alcohol, éxtasis y alcohol, cannabis y cocaína, etc., sometiendo, de esta forma, al sistema nervioso a sacudidas contradictorias o multiplicando los efectos de ambas sustancias. En estos casos, los riesgos que se asumen son mucho más imprevisibles.

También existen riesgos relacionados con comportamientos que los consumos facilitan o impiden controlar (comportamientos impulsivos, descontrolados, desinhibidos, etc.).

Un riesgo –quizá el más importante– es su capacidad para crear dependencia. Todas las drogas presentan esa característica. Aunque se afirma que algunas drogas no producen dependencia física (cannabis, alucinógenos, éxtasis...), éste es un asunto controvertido sobre el que los expertos han manifestado opiniones muy diferentes. En lo que sí hay unanimidad es en la capacidad de todas las drogas para producir dependencia psicológica o emocional.

El hecho de tomar alguna droga se asocia normalmente a una determinada actividad como: poder ligar estando bebidos, bailar puestos de éxtasis, escuchar música emporrados, solucionar los conflictos

colocándose, salir y divertirse con drogas, etc. De esta manera, la mayoría de las veces de forma inconsciente, se va fomentando un hábito de conducta en el que la droga se va incorporando a la vida cotidiana. Al cabo de un tiempo ya no se sabe ligar, bailar, solucionar los problemas, salir y divertirse sin drogas. Ha aparecido la dependencia psicológica o emocional.

No hay problema...

yo sólo me coloco el fin de semana

Algunos jóvenes piensan que limitar el consumo de alcohol o de otras drogas al fin de semana las hace inofensivas, pero no es así.

En primer lugar, se va creando una asociación sistemática entre salir–colocarse–divertirse, de tal forma que, a la larga, resulta cada vez más difícil hacerlo sin ellas.

En segundo lugar, pasarse todos los fines de semana –más de 100 días al año, sin contar los periodos de vacaciones– supone una situación de riesgo nada despreciable, además de las grandes cantidades y mezclas que se pueden tomar en cortos periodos de tiempo, aunque sea distanciados en la semana.

En tercer lugar, los principios psicoactivos de la mayoría de las drogas se van eliminando lentamente del cuerpo, acumulándose y manteniéndose en algunas partes del organismo (tejidos grasos, pulmones, hígado, etc.) durante varios días. Muchas veces, antes de que se hayan podido eliminar, ya están la sangre y el cerebro recibiendo y almacenando nuevas dosis.

Por otro lado, la resaca se suele prolongar a los primeros días de la semana siguiente, impidiendo funcionar con normalidad.

Por último, hay que tener en cuenta el peligro que conllevan algunos comportamientos bajo los efectos de las drogas: conducir un coche o una moto, mantener relaciones sexuales sin precauciones, complicarse en peleas y actos de violencia callejera, cometer imprudencias, etc.

A mí no me va a pasar nada... yo controlo

Las personas tendemos a ver siempre los problemas en los demás y pocas veces nos fijamos en nosotros mismos; esto también ocurre con las drogas. Los jóvenes que abusan del alcohol piensan que ellos nunca serán alcohólicos porque éstos son los que están tirados en la calle; los que abusan de otras drogas piensan que ellos no serán nunca drogadictos, porque sólo lo son los yonquis; ellos nunca llegarán a ser drogodependientes, porque cuando quieran lo pueden dejar, etc. Todas estas afirmaciones ponen de manifiesto la convicción de que se controla, lo que se transforma es un síntoma de riesgo adicional. Siempre creemos que podemos controlar todas las situaciones y, en el caso de las drogas, esta creencia puede hacer que nos confiemos y perdamos de vista los peligros de algo con lo que estamos jugando.

Si bien es cierto que muchos de los que consumen drogas no llegan a ser drogodependientes, no lo es menos que los drogodependientes no llegaron a serlo de la noche a la mañana, sino que todos ellos empezaron primero probando a ver qué pasaba, luego tomando ocasionalmente, después un poco más a menudo... hasta que, casi sin darse cuenta, se fue convirtiendo en un hábito. En algún momento todos creyeron que controlaban e, incluso, algunas personas enganchadas siguen manteniendo que ellos cuando quieran lo pueden dejar.

¿Drogas al volante?

Para conducir un coche o una moto es necesario tener buenos reflejos para, de esta forma, poder reaccionar ante cualquier imprevisto, tomar decisiones rápidamente, ser capaz de coordinar la vista, el oído y los movimientos de los brazos y las piernas, tener al cien por cien nuestros sentidos y nuestra capacidad de concentración.

El consumo de cualquier droga afecta directamente a todas estas capacidades. Si existe alguna verdad incuestionable es que conducir una moto o un coche bajo los efectos de las drogas constituye un riesgo excesivo para las personas que lo hacen y para quienes se encuentran con ellas. El peligro no está en conducir borracho como una cuba o en estar totalmente ciego (normalmente en este estado no se conduce), sino en conducir cuando se está algo colocado y se supone que se conduce mejor, siendo en realidad todo lo contrario. En ese momento, se tiene la sensación de poseer una mayor soltura al volante y es entonces cuando se producen las conducciones temerarias.

Es muy significativo el número de accidentes, muchos de ellos mortales, que se producen los fines de semana entre jóvenes: la mayoría de ellos por conducir bajo los efectos del alcohol, de otras drogas o de una mezcla de ambas.

¿Sexo seguro?

Son bien conocidos los riesgos de un encuentro sexual imprevisto: un embarazo no deseado o un contagio de enfermedades de transmisión sexual como puede ser el SIDA.

Pese a la divulgación, entre los jóvenes, de amplia información sobre los mecanismos adecuados de prevención ---que la mayoría conocemos---, continúan produciéndose los dos hechos.

Las razones son diversas y complejas, pero algunas de ellas tienen que ver con la ausencia de precauciones bajo los efectos de las drogas. Cuando no se afronta una relación sexual con la conciencia despejada, cosa que suele ocurrir cuando estamos borrachos, colgados o excesivamente animados se pasa de adoptar medidas preventivas que eviten lo que no queremos que suceda.

¿Qué son factores o situaciones de riesgo?

Los factores de riesgo de consumo de drogas son aquellas circunstancias que potencian la vulnerabilidad de las personas ante el consumo. Son situaciones y características, tanto personales como ambientales, que conducen a unas personas más que otras hacia una situación de fragilidad ante las drogas y, por consiguiente, aumentan la peligrosidad. Existen distintos factores o situaciones de riesgo relacionados con los tres elementos que componen el consumo de drogas: sustancias, personas y ambientes.

- Las sustancias por sí solas no significan nada; adquieren sentido a partir de un sujeto que las usa, para el cual cumplen una función determinada, y en un ambiente socio-cultural que les adjudica unos significados y símbolos precisos.

En relación a las sustancias un factor de riesgo es, sin duda, su composición farmacológica, su capacidad para crear dependencia, los efectos que produce...

- Las personas son el elemento clave en el consumo de drogas. Las drogas no tienen vida propia y, al contrario que un virus, no se introducen en el cuerpo sin que la persona lo desee, existe siempre una voluntariedad al ingerirlas. Hay oferta de drogas, porque hay gente dispuesta a tomarlas. El quid de la cuestión está en determinar por qué y para qué las necesitan.

Entre los factores de riesgo de consumos problemáticos destacan algunas limitaciones en el desarrollo de la personalidad, tales como: falta de autonomía en la toma de decisiones, escasa capacidad crítica ante las presiones del entorno, incapacidad para la resolución de conflictos o problemas, deficiente autocontrol, mínimo desarrollo del sentido de la prudencia, un sistema de valores poco definido, marcado por una ausencia de responsabilidad en los comportamientos, y un concepto bajo de uno mismo que repercute en una falta de autoestima.

- El ambiente en que se mueve la persona también es decisivo a la hora de consumir drogas. Existen ambientes en los que estas sustancias gozan de prestigio social, está bien visto tomarlas, se asocian al ocio y a la diversión, están de moda y, todo ello, facilita su consumo. Estas situaciones originan la

selección y manipulación de la información, que suele ser sesgada o parcial, sobre los efectos de las sustancias; se minimizan los riesgos y se exageran sus ventajas. Los consumos de drogas generan una cultura e incluirse en esta cultura facilita los consumos.

Determinadas circunstancias ambientales originan conflictos sociales (violencia colectiva, desarraigos, marginalidad, etc.) que, al repercutir inevitablemente sobre grupos e individuos, también se transforman en factores de riesgo o vulnerabilidad.

¿POR QUÉ LA GENTE TOMA drogas?

Es difícil responder esta pregunta, ya que cada persona es diferente y, por consiguiente, cada una persigue algo distinto cuando toma drogas: experimentar algo nuevo, animarse y divertirse, olvidar problemas, superar la angustia o la tristeza, relacionarse mejor con los demás, etc.

No es correcto buscar una causa única de los consumos puesto que habitualmente son múltiples los factores relevantes que los condicionan. Entre ellos, las características de la personalidad o las circunstancias del ambiente en que se mueve cada sujeto.

¿Para quiénes pueden ser un problema LAS DROGAS?

Las drogas pueden ser un problema para cualquier persona que las consuma.

Actualmente los estereotipos sociales identifican las drogas como una cosa de los jóvenes o de personas marginadas, sin embargo están presentes en todos los estratos sociales y se toman a todas las edades.

Es cierto que existen algunas drogas más consumidas por los jóvenes, como puede ser el hachís, pero el consumo de la mayoría de las drogas está extendido por todos los grupos de edad. Los adultos también consumen drogas, muchas de ellas legales (alcohol, fármacos, tabaco) y otras ilegales (cocaína, heroína).

Normalmente, también se suele relacionar uso de drogas con marginación. Sin embargo en todas las clases sociales se consumen drogas.

Aunque estos estereotipos (por ejemplo droga = heroína = marginado) pueden contener una parte de verdad, el problema aparece cuando a partir de esa parte de verdad se define el todo, convirtiendo la realidad en tópicos a los que la gente recurre para dar explicaciones simplificadas a hechos complejos.

¿Cómo podemos montarnos la vida sin drogas?

Podemos hacerlo intentando:

- Informarnos sobre los efectos y los riesgos reales que provocan las drogas, cuestionando y contrastando los tópicos que circulan sobre ellas.
- Mantener una actitud crítica ante las presiones para consumir. No olvides que las drogas, al igual que se hace con cualquier otro producto, son objetos de consumo que nos intentan vender. Rebeldía no es hacer lo que está de moda. ¡Qué no te vendan la moto!
- Romper los tópicos que la sociedad adulta atribuye a los jóvenes: noche, música desenfadada, superficialidad, pasarlo bien y ante todo y divertirse... drogas. La juventud no es una masa uniforme, sino que existen los y las jóvenes, con muchas cosas en común, pero también con grandes diferencias. ¡Atrévete a ser diferente!
- Defender las propias opciones. En algunos grupos de amigos, las opiniones y las actitudes las establecen siempre los mismos y el resto se deja llevar por estos cabecillas o líderes del grupo. Suelen ser grupos intolerantes que no permiten expresarse ni ser cómo quieren a sus miembros.
- Ser tolerante con las opiniones y decisiones que tomen tus colegas está bien, muy bien, aunque no tienes por qué reírles las gracias si están borrachos o pasados, pero, sobre todo, ¡fórmate tu propia opinión y

mantén firme tu actitud, aunque los demás piensen de otra manera! ¡No seas un borrego!

- Decidir en libertad. Libertad es poder decidir, pero también es darse cuenta de qué estás decidiendo. Es lo más opuesto a dejarse llevar y, para no dejarse llevar, lo mejor es pensar lo que vamos a hacer y valorar si va contra nuestros intereses ¿por qué hago esto?... ¡Haz lo que tú quieras, no lo que tus amigos quieran que hagas!
- Manifestar nuestras propias experiencias personales con energía, pero sin necesidad de ser un borde. No se trata de rechazar a la persona, sino lo que nos propone hacer y nosotros no queremos ¡Aprende a decir "no"!
- Atrevernos a hacer frente a la incertidumbre, a los problemas y a los desafíos por nosotros mismos, sin apoyarse en muletas químicas, asumiendo el riesgo de equivocarnos. Sólo así podremos desarrollar y entrenar nuestras capacidades para manejar las situaciones conflictivas que se nos presentan a lo largo de la vida.
- Ocupar nuestro tiempo libre y divertirnos de maneras distintas; no todo es salir y bailar. Podemos hacer excursiones al campo y a la playa, descubrir y disfrutar de la naturaleza, viajar y conocer mundo, hacer deporte, realizar y asistir a actividades culturales (cine, teatro, exposiciones de pintura, etc.), escuchar y practicar música... Podemos hacer muchas cosas y divertirnos sin necesidad de drogas.
- Vivir en colectividad. Vivimos en una comunidad con problemas y conflictos. No nos situemos al margen de ella para luego quejarnos de que se margina a los jóvenes. Es importante interesarse, opinar y actuar ante los problemas de nuestra sociedad (injusticias, racismo, desigualdades sociales, problemas ecológicos, etc.). Nuestra participación es clave. Hay muchas maneras de hacerlo a través de las múltiples asociaciones existentes.

¿Qué es hacer prevención?

Prevenir es anticiparse, adelantarse, actuar para evitar que ocurra algo que no queremos que pase, en este caso, que se consuman drogas. Pero, si ya se están tomando drogas, prevenir es intentar evitar que el problema vaya a más y, en caso de existir alguna situación de dependencia, ayudar a las personas a recibir tratamiento para superarla y a salir de ella.

¿Quién puede hacer prevención?

La prevención es una labor de todos, no sólo de los expertos en drogas. Se compone de la suma de pequeñas aportaciones que cada uno podemos ofrecer desde el papel que desempeñamos y desde el lugar que ocupamos. Todos tenemos algo que decir y algo que hacer y nadie puede hacerlo todo por sí solo:

- Los padres fomentando en sus hijos, desde pequeños, hábitos y costumbres saludables, acompañándoles y apoyándoles en su desarrollo personal como sujetos responsables, libres y maduros, e informando y dialogando con los hijos sobre las drogas.
- El profesorado en los centros educativos inculcando la importancia de la salud, orientando sobre la manera de mantenerla y mejorarla, priorizando los aspectos educativos sobre los conocimientos y fomentando un clima de relaciones y un ambiente que contribuya a la evolución y a la madurez de sus alumnos.
- Los médicos y el personal sanitario promoviendo la mejora de la salud de la comunidad, informando objetivamente sobre los efectos y riesgos de las drogas y proporcionando tratamiento a los afectados por su consumo.
- Los policías y los jueces actuando fundamentalmente sobre la oferta y la disponibilidad de drogas, persiguiendo a los narcotraficantes, etc.
- Los legisladores promulgando leyes que limiten la venta de drogas legales a menores y que sancionen los comportamientos ilícitos de producción y venta de drogas.

- Los trabajadores sociales apoyando y orientando ante situaciones de desestructuración social y marginación que generan mayor debilidad ante las drogas en algunas familias, barrios, ciertos colectivos, etc.
- Los mediadores y las asociaciones juveniles favoreciendo alternativas de ocio y tiempo libre saludables para los jóvenes, facilitando la formación de nuevos grupos de amigos, etc.

En definitiva, se trata de que todos juntos vayamos reduciendo los factores de riesgo y creemos un estilo de vida saludable, tanto individual como colectivo, que haga innecesario recurrir al consumo de drogas.

¿Pueden los padres hacer prevención?

Los padres tienen un papel clave en la prevención ya que en la familia y desde la primera infancia se van creando y desarrollando los valores, las actitudes, los hábitos de conducta y los comportamientos que pueden ser saludables o poco saludables. En definitiva, se van fomentando estilos de vida que estrechan las posibilidades de tener problemas con las drogas o, por el contrario, se van configurando estilos de vida que facilitan los problemas con ellas.

¿Qué son estilos de vida saludables?

El estilo de vida es la manera de estar, de entenderla, la forma en que cada uno de nosotros organizamos la vida cotidianamente: lo que comemos, las horas que dormimos, cómo ocupamos nuestro tiempo libre, cómo nos relacionamos con los demás, nuestros gustos, nuestras costumbres, lo que valoramos o consideramos importante, lo que opinamos, la postura personal ante todo lo que nos rodea; en definitiva, nuestra forma de vivir.

Los padres pueden fomentar estilos de vida saludables en sus hijos desde pequeños.

Así, los jóvenes tendrán más capacidad para resistirse a los ofrecimientos de consumo de drogas –a los que inevitablemente van a estar expuestos– y, en el caso de consumirlas, mayores recursos para escapar de su dependencia.

Los padres debemos procurar

- Mantener una actitud de diálogo constante con los hijos. Escuchar sus opiniones, sus inquietudes, sus problemas por pequeños que nos parezcan, etc.
- Tratar el tema de las drogas con normalidad, como una cuestión más, abiertos al diálogo, transmitiendo una información objetiva sobre los efectos y sobre los riesgos de las drogas. Para ello es necesario estar informados y, sobre todo, resaltar lo positivo de no tomarlas.
- Desmitificar el consumo de drogas, cuestionando sus estereotipos, los significados que les atribuyen los jóvenes, su uso como bien de consumo, la seducción de las modas, etc. Es fundamental fomentar una actitud crítica ante las incitaciones al consumo en general y al de las drogas en particular.
- Tener en cuenta el consumo de drogas que efectuamos delante de nuestros hijos, sean legales o ilegales. Los niños aprenden no sólo de lo que les decimos, sino fundamentalmente de lo que ven. Ha de existir coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos.
- Transmitirles valores como: la salud como un bien que hay que cuidar y mantener, responsabilidad ante sus actos, esfuerzo por conseguir las metas que se propongan, tolerancia y respeto hacia las opiniones y actitudes de los demás, participación y compromiso con la comunidad en la que viven, interés y solidaridad con los problemas del mundo que les rodea, etc.
- Facilitar la construcción y el desarrollo de su proyecto de vida autónomo, en el que: aprendan a tomar decisiones por sí mismos progresivamente y conforme a su edad, asuman responsabilidades desde

niños sobre las cosas que tienen más próximas y que les afectan, sepan decir "no" ante comportamientos que no deseen hacer y en los que se sientan presionados por su entorno, mediten las consecuencias de cada decisión que adopten en su vida y se enfrenten a sus problemas responsablemente, sin intentar ocultarlos o evadirse de ellos.

- Proporcionar unas normas, unas pautas de comportamiento y unos límites claros y constantes que, a ser posible, hayan sido razonados previamente con los hijos.
- Enseñarles a soportar las frustraciones y a saber controlar sus deseos inmediatos, no dándoles todos los caprichos.
- Compartir actividades con ellos en nuestro tiempo libre, enseñarles a divertirse, despertar y desarrollar en ellos desde pequeños inquietudes culturales, deportivas, de conocimiento y valoración de la naturaleza, aficiones, etc. y fomentar el contacto con asociaciones juveniles, grupos deportivos, ecologistas, etc.
- Potenciar su autoestima, ayudarles a quererse y respetarse a sí mismos, aceptarles tal y como son, valorando sus logros y sus esfuerzos y no sólo resaltando sus limitaciones o sus fallos.

Los padres debemos evitar

- Adoptar una actitud distante con nuestros hijos, sin darles oportunidad de expresarse y sin prestar atención a sus inquietudes, sus ideas, sus opiniones, no compartiendo ni dando importancia a sus problemas, aunque estos puedan parecernos irrelevantes.
- Eludir hablar de drogas con nuestros hijos o hacerlo con exageración, deformando la realidad, dramatizando, con amenazas o castigos. También debemos evitar, aunque intentemos hacerles conscientes de su responsabilidad ante el consumo de drogas, que el diálogo se convierta en una regañina o en un interrogatorio.
- Transmitir actitudes positivas hacia el consumo de drogas, ya que, en muchos casos, aunque sea de manera inconsciente, hacemos justo lo contrario, por ejemplo: asociar el consumo de alcohol a la diversión, a la evasión de problemas, a la llegada de la madurez, a la virilidad, etc.; es decir, evitar comunicar un modelo de actitudes y de conductas en el cual se recurra a sustancias químicas para transformar los estados de ánimo.
- Modificar constantemente los límites y las normas que les marcamos en sus comportamientos según nos convenga o no preocuparnos de señalar cuáles son esas referencias mínimas.
- Proteger en exceso a los hijos, de tal manera que: siempre tomemos decisiones por ellos, solucionemos sus problemas, no tengan oportunidad de equivocarse, les demos todo hecho y, si es posible, todo lo que quieran, les tratemos siempre como niños, justifiquemos todo lo que hacen aunque no sea correcto, etc.; en definitiva, no permitirles crecer.
- Tener una actitud indiferente ante sus vidas, no saber por dónde andan, estar siempre demasiado ocupados para ellos o, por el contrario, atosigarles exageradamente.
- Angustiamos demasiado por nuestras limitaciones y nuestros fallos, culpabilizarnos de todo lo que les pasa.
- Mantener en la familia un clima de intolerancia, de falta de diálogo y respeto entre los miembros de la familia.

- Menospreciar a los hijos porque no son como esperábamos, sin tener en cuenta sus cualidades y sus esfuerzos, teniendo muy presentes sus defectos y, por lo tanto, alentando una imagen negativa de sí mismos.

¿Qué hacer ante una situación de consumo de DROGAS?

Actuar con calma, sin dramatizar. La drogodependencia es un proceso lento y no inevitable, que transcurre por etapas sucesivas y que no supone necesariamente una escalada forzosa, sino que puede detenerse incluso espontáneamente. Es fundamental conocer en qué momento del proceso se encuentra nuestro hijo, puesto que puede que haya realizado una primera experimentación o esté consumiendo esporádicamente o, por el contrario, realice un consumo más regular y habitual. En cualquiera de los casos, antes de actuar es necesario recabar toda la información posible sobre la situación.

Hablar con nuestro hijo sin sacar las cosas de quicio, con confianza. Por encima de todo, es importante adoptar una actitud de acogida y no de rechazo para que, de esta forma, nuestro hijo lo perciba como una ayuda y no como una censura o control, pero subrayando seriamente nuestra desaprobación. No hay que hacerlo si está borracho o colocado, sino esperar a que se le pase. Se trata de intentar hablar con él de:

- Las sustancias que está tomando.
- Las dosis y la frecuencia.
- El grado de conciencia que tiene sobre los riesgos o sobre los posibles problemas que tiene el consumo que está realizando.
- La función que está cumpliendo para él o para ella la droga o las drogas que está utilizando.

Buscar soluciones. Para apoyar a nuestros hijos podemos:

- Ofrecerle una información fiable y realista sobre los efectos nocivos de las sustancias que consume y sobre los riesgos de su uso.
- Ayudarle a analizar los motivos por los que las toma.
- Facilitarles la búsqueda de alternativas que sustituyan la función que están cumpliendo las drogas: motivarle hacia diversas aficiones, despertar nuevos intereses y nuevos entretenimientos, abrir su abanico de amistades poniéndole en contacto con otros jóvenes, compartir más tiempo con ellos, etc.
- Estar a su lado si intuimos que tienen algún conflicto escolar, amoroso, de relaciones sociales, de identidad, etc. Hay que hacerles ver que, para compartir sus problemas y para ayudarles a completar sus propios recursos, pueden contar con nosotros, buscando posibles soluciones conjuntamente.
- Marcar unos horarios y unas normas de convivencia en casa que han de ser respetadas, ya que esto facilita el clima de entendimiento en la familia y ayuda a controlar riesgos.
- Actuar cuanto antes en el caso de detectar un consumo abusivo o una dependencia; es necesario no ocultar el problema y actuar cuanto antes. El primer paso es solicitar orientación y ayuda. Este primer contacto con profesionales es fundamental para no sentirnos solos y perdidos.

¿Qué estrategias se pueden llevar a cabo para reducir la demanda de drogas?

Las estrategias básicas de prevención de la demanda son tres y, dentro de ellas, se pueden emprender muchas actuaciones.

INFORMACIÓN

El primer paso es intentar estar bien informados, enterarnos de los problemas que están causando las drogas, cuáles son las drogas más consumidas, cuáles son sus formas de uso, cómo afectan a los distintos colectivos, etc. Se trata de hacer un esfuerzo por objetivar el problema, cuestionando y contrastando estereotipos y clichés.

Una vez que estamos informados, podemos transmitir, especialmente a los jóvenes, una información realista y objetiva, no exagerada ni dramática, en la que se recojan los riesgos del consumo de drogas y sus comportamientos asociados (conducir bajo sus efectos, prácticas sexuales inseguras, asociar consumo y diversión, etc.). Aunque necesaria, la información por sí sola no es suficiente, puesto que esta medida sirve de poco si no va acompañada de otras acciones.

Otra medida, en este sentido, es contribuir a desnitrificar el consumo de drogas, cuestionando los símbolos y significados que se les atribuyen, la seducción de las modas, su uso como bien de consumo...

FORMACIÓN

Aunque la familia y la escuela son las dos instituciones educativas básicas, cualquier adulto que entra en contacto con un adolescente o con un joven se convierte, consciente o inconscientemente, en una referencia para ellos y, por consiguiente, tiene un papel de educador. Todos podemos ayudar a los adolescentes y a los jóvenes a desarrollar sus capacidades personales. Se trata de contribuir a su desarrollo como personas libres, autónomas y responsables, ayudándoles a construir un estilo de vida saludable, tanto en sus aspectos físicos (preocupación y cuidado de su organismo) y psíquicos (desarrollo equilibrado de su personalidad) como en sus aspectos sociales (capacidad de relacionarse con los demás y de integrarse de forma positiva y constructiva en la sociedad en la que viven).

ALTERNATIVAS

La mayoría de los consumos se producen en situaciones de ocio y tiempo libre. Está de moda el uso de drogas con una finalidad recreativa. Existen dos tiempos delimitados y definidos: el de ocio, en el cual todo está permitido con tal de incrementar y alargar los momentos de diversión, facilitar la relación grupal y la desinhibición, combatir la apatía y el aburrimiento a través del riesgo y de experiencias novedosas... y el tiempo de trabajo o de estudio en el cual se prescinde normalmente de las drogas. Esta distinción está originando que, sobre todo entre los jóvenes, exista una asociación sistemática entre salir-divertirse y beber o colocarse.

Podemos hacer prevención buscando y ofertando alternativas de ocio y tiempo libre en las cuales no sea omnipresente el consumo de drogas, tales como: hacer deporte, disfrutar de la naturaleza, despertar inquietudes culturales de todo tipo, tener aficiones diversas...

Es importante también fomentar el interés, el compromiso y la solidaridad con los problemas de nuestro entorno y de la comunidad en la que vivimos. La participación social es clave para buscar soluciones entre todos a los problemas de nuestro tiempo y caminar hacia una sociedad menos conflictiva, más comunicativa, menos estresante, más solidaria... en definitiva, menos necesitada de drogas.

6

3