



VERACRUZ
GOBIERNO DEL ESTADO

**Secretaría
de Educación**

Coordinación para la Prevención
y Atención de las Adicciones y
de las Conductas Antisociales

ADICCIONARIO

Tabaco

Beatriz Velasco Muñoz Ledo

XALAPA, VER.

Tabaco

¿Qué es el tabaco?

Se da este nombre a las hojas secas de una planta que crece en muchas partes del mundo, incluyendo varias zonas de México. Normalmente las hojas se preparan en forma de puros y cigarrillos, aunque pueden fumarse en pipas. Al quemarse, producen humos y vapores que se aspiran y llegan al árbol respiratorio, en donde se absorben diversas sustancias provenientes de la combustión. El tabaco contiene miles de ellas, pero las más importantes por el daño que producen son el monóxido de carbono, algunos compuestos que pueden producir cáncer, y desde luego la droga responsable de la adicción: la *nicotina*.

La nicotina es una droga *psicoactiva* y *adictiva* de efectos estimulantes. Es una droga psicoactiva porque, al estimular, provoca cambios en la mente y en la manera de sentir, y es adictiva porque produce adicción.

El tabaquismo es la principal causa de muerte prevenible en el mundo.

Organización Mundial de la Salud.

Los efectos...

Inmediatos y a corto plazo

- Taquicardia (aumento de la frecuencia de los latidos del corazón)
- Aumento de la presión arterial.
- Aumento de la acidez gástrica.
- Pérdida del apetito.
- Salivación.
- Disminución de la agudeza olfatoria y gustativa.

A largo plazo

- Adicción.
- Enfermedades del corazón (angina de pecho, infartos).
- Infecciones crónicas de las vías respiratorias (laringitis, bronquitis, neumonías).
- Problemas circulatorios.
- Cáncer del pulmón y de la boca.
- Gastritis y úlceras en el estómago.
- Enfisema pulmonar.

La mujer y el tabaco

Las mujeres embarazadas que fuman, especialmente durante los primeros meses del embarazo, tienden a dar a luz niños de bajo peso y a presentar problemas en el momento del parto. Un dato poco conocido, pero importante, es que las mujeres fumadoras que toman anticonceptivos están más expuestas a las enfermedades cardiovasculares y, cuando se embarazan, a los abortos y a otros trastornos.

El consumo de tabaco en México

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Adicciones más reciente, 26.4% de la población urbana de entre 12 y 65 años de edad fuma. Es decir, hay casi 4 millones de fumadores. Más de 9 millones son hombres y más de 3 millones son mujeres.

En la población urbana adolescente (de entre 12 y 17 años de edad) hay casi un millón de fumadores, tres hombres por cada mujer.

FUENTES CONSULTADAS

Velasco, Rafael. *La familia ante las drogas*, Secretaría de Educación y Cultura, 1998, Xalapa, Veracruz, México.

Secretaría de Salud, Consejo Nacional contra las Adicciones, Dirección General de Epidemiología, Instituto Nacional de Psiquiatría Dr. Ramón de la Fuente Muñiz, Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. *Encuesta Nacional de Adicciones 2002. Tabaco, Alcohol y otras Drogas*, Resumen Ejecutivo, 2003, México.

**COORDINACIÓN PARA LA PREVENCIÓN
Y ATENCIÓN DE LAS ADICCIONES Y DE LAS CONDUCTAS ANTISOCIALES
KM. 4.5 CARRETERA FEDERAL
XALAPA-VERACRUZ
TEL. DIRECTO (2288) 12-57-93
CONMUTADOR
8-12-58-04, 8-12-58-04, EXT. 223
CISCO 8-41-77-00 EXT. 7472**



VERACRUZ
GOBIERNO DEL ESTADO

**Secretaría
de Educación**

Coordinación para la Prevención
y Atención de las Adicciones y
de las Conductas Antisociales

ADICIONARIO

Alcohol

Beatriz Velasco Muñoz Ledo

XALAPA, VER.

Alcohol

¿Qué es el alcohol etílico o etanol?

El alcohol es una droga *psicoactiva* y *adictiva* de efectos depresores. Existen diversas clases de alcohol, como el metílico, que se obtiene de la madera, y el isopropílico, que se emplea como disolvente; el alcohol etílico o etanol es el que contienen todas las bebidas alcohólicas. Es una droga *psicoactiva* porque provoca cambios en la mente y en la manera de pensar, de sentir y de actuar, y es *adictiva* porque puede producir adicción.

¿Qué es la adicción al alcohol, síndrome de dependencia del alcohol o alcoholismo?

El alcoholismo es una enfermedad crónica, un desorden de la conducta caracterizado por la ingestión repetida de bebidas alcohólicas hasta el punto de que excede a lo que está socialmente aceptado y que interfiere con la salud del bebedor, así como con sus relaciones interpersonales o con su capacidad para el trabajo. (Mark Keller, 1958).

Los efectos...

Inmediatos

Los efectos inmediatos de una ingestión excesiva de bebidas alcohólicas pueden describirse de acuerdo con la gravedad y con el progreso de la embriaguez:

- ◆ *Primera etapa:* La persona se ve relajada, comunicativa y sociable. *Parece excitada*, pero en realidad está desinhibida.
- ◆ *Segunda etapa:* Conducta predominantemente emocional, con pobreza de juicio y de pensamiento. Hay cierto grado de insensibilidad en la piel, incoordinación muscular, y trastornos de la visión y del equilibrio.

- ◆ *Tercera etapa:* Confusión mental, tambaleo notorio al caminar, visión doble y reacciones variables de la conducta: miedo, agresividad, llanto, etc. Hay serias dificultades para pronunciar bien las palabras y para comprender lo que se dice.
- ◆ *Cuarta etapa:* Incapacidad para sostenerse en pie, vómitos, incontinencia de la orina, aproximación a la total inconsciencia.
- ◆ *Quinta etapa:* Inconsciencia, ausencia de reflejos, estado de coma que puede llevar a la muerte por parálisis respiratoria.

A largo plazo

- ◆ Cirrosis hepática.
- ◆ Pancreatitis.
- ◆ Esofagitis.
- ◆ Cardiopatía alcohólica (se llama así a un trastorno del corazón que produce debilidad y crecimiento de este órgano; se presenta a veces en los alcohólicos desnutridos).
- ◆ Trastornos de la piel.
- ◆ Polineuritis. (Inflamación de los nervios periféricos, principalmente de las piernas. La persona sufre parálisis parciales y dolores. Para distinguirla de otros trastornos, se le denomina "polineuropatía alcohólica").
- ◆ Psicosis alcohólica. También suele denominarse "psicosis de Korsakoff", y consiste en un estado de demencia con pérdida de la memoria y "confabulación" (el enfermo relata como hechos reales situaciones y hechos imaginados).

El consumo de alcohol en México

De acuerdo con los datos obtenidos de la Encuesta Nacional de Adicciones más reciente, podemos concluir que entre 5 y 6 millones de personas en México consumen alcohol en exceso, y que un altísimo porcentaje es de verdaderos alcohólicos.

Beber y manejar

Todas las investigaciones demuestran que una concentración mayor a 0.05% de alcohol en la sangre, disminuye de manera significativa la habilidad para cambiar de dirección, para la ejecución de los cambios de velocidad y para reaccionar con prontitud ante los obstáculos

TODOS LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES TIENEN EL DERECHO DE CRECER EN UN MEDIO PROTEGIDO DE LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y, EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE, DE LA PROMOCIÓN DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS. (Organización de las Naciones Unidas).

FUENTES CONSULTADAS

Velasco, Rafael. *Esa enfermedad llamada alcoholismo*, Editorial Trillas, 1995, México.

CESAAL. *Las bebidas alcohólicas y la salud. Curso para padres de familia y educadores*, Editorial Trillas, 1991, México.

Secretaría de Salud, Consejo Nacional contra las Adicciones, Dirección General de Epidemiología, Instituto Nacional de Psiquiatría *Dr. Ramón de la Fuente Muñiz*, Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. *Encuesta Nacional de Adicciones 2002. Tabaco, Alcohol y otras Drogas, Resumen Ejecutivo*, 2003, México.

Institute of Alcohol Studies. "Alcohol and you", *IAS Fact Sheet*, Noviembre, 2001, Londres.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. www.niaaa.nih.gov

**COORDINACIÓN PARA LA PREVENCIÓN
Y ATENCIÓN DE LAS ADICCIONES Y DE LAS CONDUCTAS ANTISOCIALES
KM. 4.5 CARRETERA FEDERAL
XALAPA-VERACRUZ
TEL. DIRECTO (2288) 12-57-93
CONMUTADOR
8-12-58-04, 8-12-58-04, EXT. 223
CISCO 8-41-77-00 EXT. 7472**



VERACRUZ
GOBIERNO DEL ESTADO

**Secretaría
de Educación**

Coordinación para la Prevención
y Atención de las Adicciones y
de las Conductas Antisociales

ADICIONARIO

Mariguana

Beatriz Velasco Muñoz Ledo

XALAPA, VER.

Mariguana

La mariguana es una droga *psicoactiva, adictiva e ilegal* de origen natural. Es una combinación de hojas, tallos, semillas y flores secas de la planta *Cannabis sativa*, de color entre verde, café y gris parecida al orégano. Otros términos que se usan para referirse a la mariguana son: "mota", "yerba", "moy", "pasto", "chuby", "churro", "churrasco", "mari", etcétera. Es psicoactiva porque provoca cambios en la mente y en la manera de pensar, de sentir y de actuar; es adictiva porque produce adicción, y es ilegal porque puede causar serios daños al cuerpo y a la mente, por lo que ha sido incluida en las listas de sustancias prohibidas por la ley en todo el mundo para proteger al individuo y a la sociedad.

La mariguana se consume casi siempre fumada en cigarrillos, a veces mezclada con tabaco, aunque también puede fumarse en pipa. En algunos países como la India se come mezclada con alimentos.

Los efectos...

La mariguana produce ciertas sensaciones que para algunas personas resultan agradables. Aunque hay individuos que no experimentan muchos cambios, la mariguana provoca algunos efectos inmediatos en mucha gente:

- Relajación (no siempre).
- Percepción intensa de los sonidos, los sabores y los colores.
- Sensación de que el tiempo pasa muy lentamente.
- Simplonería (risa "boba").
- Placidez.
- Ansiedad.
- Pánico (a veces).
- Paranoia (ideas irracionales de persecución).
- Palpitaciones, boca seca, y disminución de la capacidad para coordinar los movimientos y mantener el equilibrio del cuerpo.

- Disminución de la velocidad de reacción a los estímulos.
- Enrojecimiento de los ojos.
- Aumento de la presión arterial.
- Taquicardia (aumento del número de los latidos del corazón por minuto).

Después de un tiempo...

Hay algunos efectos provocados por el consumo prolongado de marihuana que conviene saber:

- Adicción.
- Enfermedades respiratorias.
- Cáncer y daños al aparato respiratorio (mayores que en quienes fuman tabaco).
- Mayor probabilidad de sufrir daños en los sistemas reproductivo e inmunológico.
- Alteración de la producción de hormonas tanto en los hombres como en las mujeres.

Los riesgos...

Existen posibles daños a corto plazo, pero también como resultado del consumo durante mucho tiempo. La marihuana produce una disminución de la memoria sobre todo para los acontecimientos más recientes, lo que a su vez provoca incapacidad para resolver problemas y para realizar tareas sencillas. También aumenta el riesgo de participar en actividades sexuales inseguras porque, bajo los efectos de la droga, no se toman medidas de precaución.

De las drogas ilegales, la marihuana es la que más se consume en todo el mundo, particularmente entre los jóvenes. En México, la Encuesta Nacional de Adicciones más reciente, así como los estudios realizados en las escuelas oficiales y en algunas privadas, señalan claramente que es la droga de mayor uso entre los adolescentes, excluyendo al alcohol y al tabaco.

FUENTES CONSULTADAS

Velasco, Rafael, *La familia ante las drogas*, Trillas, México, 2000.

Velasco, Beatriz, "Droga y drogadicción, conceptos básicos", *La drogadicción en México. Indiferencia o Prevención*, Editorial México Desconocido, México, 2001.

National Institute on Drug Abuse, www.drugabuse.gov

**COORDINACIÓN PARA LA PREVENCIÓN
Y ATENCIÓN DE LAS ADICCIONES Y DE LAS CONDUCTAS ANTISOCIALES
KM. 4.5 CARRETERA FEDERAL
XALAPA-VERACRUZ
TEL. DIRECTO (2288) 12-57-93
CONMUTADOR
8-12-58-04, 8-12-58-04, EXT. 223
CISCO 8-41-77-00 EXT. 7472**



VERACRUZ
GOBIERNO DEL ESTADO

**Secretaría
de Educación**

Coordinación para la Prevención
y Atención de las Adicciones y
de las Conductas Antisociales

ADICCIONARIO

Cocaína

Beatriz Velasco Muñoz Ledo

XALAPA, VER.

Cocaína

La cocaína es una droga *psicoactiva, adictiva e ilegal* de efectos estimulantes. Es un polvo blanco que se extrae del arbusto *Eritroxilon coca*. Generalmente se aspira por la nariz, aunque también puede inyectarse diluido en agua, ocasionalmente con heroína. Una dosis habitual contiene un cuarto de gramo de polvo de cocaína, aunque ésta rara vez alcanza una pureza de entre 60 y 70%. Es frecuente que en una jornada el usuario consuma un gramo en varias aspiraciones o en varias fumadas, pero el adicto que la usa regularmente puede llegar a **necesitar** de uno a dos gramos, o más, todos los días.

El "crack"

"Crack" es el nombre que se da a los cristales de la cocaína ("cocaína base" o "piedra"). Se prepara mediante un sencillo método que libera a la cocaína del ácido clorhídrico y se consume fumado. Produce los mismos efectos que la cocaína aspirada por la nariz, sólo que éstos ocurren más rápidamente y tienen una duración más corta.

La cocaína es una droga *psicoactiva* porque provoca cambios en la mente y en la manera de pensar, de sentir y de actuar; es *adictiva* porque produce adicción, y es *ilegal* porque puede causar serios daños, por lo que ha sido incluida en las listas de sustancias prohibidas por la ley en todo el mundo para proteger al individuo y a la sociedad.

Los efectos...

La cocaína produce ciertos efectos que para algunas personas pueden resultar placenteras; por ello, la consumen sin reflexionar en los riesgos.

Efectos inmediatos

- ◆ Sensación de aumento de energía.
- ◆ Disminución de la capacidad para sentir cansancio.
- ◆ Disminución del apetito.
- ◆ Sensación de agudeza mental.
- ◆ Taquicardia (aumento del número de los latidos del corazón por minuto).
- ◆ Aumento de la presión arterial.
- ◆ Contracción de los vasos sanguíneos.
- ◆ Aumento de la temperatura del cuerpo.
- ◆ Dilatación de las pupilas.

Después de cierto tiempo...

- ◆ Adicción.
- ◆ Irritabilidad y cambios de humor.
- ◆ Intranquilidad.
- ◆ Paranoia (ideas irracionales de persecución).
- ◆ Alucinaciones auditivas.

El uso repetido de la cocaína aspirada por la nariz daña la mucosa que recubre el tabique nasal. Tras un largo período de catarro, puede llegar a perforarse el tabique y aparecer inflamación severa de las fosas nasales. Cuando se ha consumido en forma de crack, se presentan problemas respiratorios y laríngeos parecidos al asma y a la laringitis crónica con afonía.

Complicaciones médicas

- ◆ Irregularidades en el ritmo de los latidos del corazón.
- ◆ Ataques cardiacos.
- ◆ Fuerte dolor en el pecho.
- ◆ Paro respiratorio.
- ◆ Embolias.
- ◆ Convulsiones y dolores de cabeza.
- ◆ Dolor abdominal.
- ◆ Náusea intensa.

Cocaína y alcohol

Cuando una persona combina el alcohol con la cocaína agrava el peligro que representa cada una de las dos drogas y, sin saberlo, realiza un complicado experimento químico en su propio cuerpo. Los investigadores del *National Institute on Drug Abuse* de EUA han descubierto que el hígado humano combina la cocaína con el alcohol y fabrica una tercera sustancia, el *etileno de cocaína*, que intensifica los efectos euforizantes de la cocaína y, al mismo tiempo, aumenta el riesgo de muerte repentina.

FUENTES CONSULTADAS

- Velasco, R., *La familia ante las drogas*, Trillas, México, 2000.
Velasco, B., "Droga y drogadicción, conceptos básicos", *La drogadicción en México. Indiferencia o Prevención*, Editorial México Desconocido, México, 2001.
National Institute on Drug Abuse, www.drugabuse.gov
VIDA, A.C., www.vida.org.mx

**COORDINACIÓN PARA LA PREVENCIÓN
Y ATENCIÓN DE LAS ADICCIONES Y DE LAS CONDUCTAS ANTISOCIALES**
KM. 4.5 CARRETERA FEDERAL
XALAPA-VERACRUZ
TEL. DIRECTO (2288) 12-57-93
CONMUTADOR
8-12-58-04, 8-12-58-04, EXT. 223
CISCO 8-41-77-00 EXT. 7472



**Secretaría
de Educación**

Coordinación para la Prevención
y Atención de las Adicciones y
de las Conductas Antisociales

ADICCIONARIO

**Éxtasis, MDMA o
"tacha"**

Beatriz Velasco Muñoz Ledo

XALAPA, VER.

Éxtasis, MDMA o "tacha"

El MDMA o éxtasis, mejor conocido como "tacha" en nuestro país, es una droga *psicoactiva, sintética, adictiva e ilegal* de efectos estimulantes (parecidos a los de las anfetaminas) y alucinógenos (parecidos a los del LSD). Se trata de una droga sintética porque no tiene origen natural, ya que se procesa o se "diseña" en laboratorios clandestinos. Es una sustancia parecida a la metanfetamina (estimulante que disminuye el apetito), y una de las drogas "de diseño" o "de discoteca" que más se consumen entre los jóvenes. Es psicoactiva porque provoca cambios en la mente y en la manera de pensar, de sentir y de actuar; es adictiva porque produce adicción o dependencia, y es ilegal porque puede causar serios daños al cuerpo y a la mente, por lo que ha sido incluida en las listas de sustancias prohibidas por la ley en todo el mundo para proteger al individuo y a la sociedad.

La tacha casi siempre se consume en forma oral en tabletas, en cápsulas o en polvo, aunque también puede inyectarse diluida. Se vende en comprimidos o en cápsulas que imitan la apariencia de ciertos medicamentos.

Los efectos psicológicos del éxtasis duran entre seis y veinticuatro horas, pero la duración promedio del "viaje" es de tres o cuatro horas. Puede provocar euforia (sentimiento de bienestar), sensación de mayor "claridad" mental y de una falsa "empatía", ansiedad y paranoia (ideas irracionales de persecución). En dosis altas puede producir alucinaciones, sensación de "estar flotando", depresión, ideas paranoides y comportamiento violento.

Entre los efectos físicos de la tacha se encuentran: pérdida del apetito, náusea, vómito, visión borrosa, movimientos rápidos e involuntarios de los ojos (*nistagmus*), taquicardia, aumento de la presión arterial, tensión muscular, desmayos, escalofríos, sudación, hipertermia, temblor, convulsiones, fuerte oclusión involuntaria de la boca ("mordida" inconsciente de gran intensidad), y pérdida de la capacidad para sentir cansancio.

En la *Encuesta Nacional de Adicciones* más reciente, el consumo de éxtasis en nuestro país se reportó como no significativo. Sin embargo, se cuenta con información suficiente, sobre todo de los centros de tratamiento para adictos, que demuestran que su consumo va en rápido aumento.

**COORDINACIÓN PARA LA PREVENCIÓN
Y ATENCIÓN DE LAS ADICCIONES Y DE LAS CONDUCTAS ANTISOCIALES
KM. 4.5 CARRETERA FEDERAL
XALAPA-VERACRUZ
TEL. DIRECTO (2288) 12-57-93
CONMUTADOR
8-12-58-04, 8-12-58-04, EXT. 223
CISCO 8-41-77-00 EXT. 7472**



VERACRUZ
GOBIERNO DEL ESTADO

**Secretaría
de Educación**

Coordinación para la Prevención
y Atención de las Adicciones y
de las Conductas Antisociales

ADICIONARIO

**Disolventes
inhalables**

Beatriz Velasco Muñoz Ledo

XALAPA, VER.

Disolventes inhalables

¿Qué son?

Los disolventes inhalables son sustancias *sintéticas* de uso industrial, *psicoactivas* y *adictivas*, de efecto depresor. Son drogas sintéticas porque no tienen origen natural; son psicoactivas porque provocan cambios en la mente y en la manera de pensar, de sentir y de actuar, y son adictivas porque producen adicción o dependencia.

Se trata de hidrocarburos aromáticos en forma de gases contenidos en una gran cantidad de sustancias de uso industrial y se consumen inhalados por la nariz o por la boca.

Algunos disolventes inhalables:

Nafta, acetona, tolueno, destilados del petróleo, etil acetato, metil isobutil cetona, clorhidrato de metileno, metanol, benzol, tricloroetileno, etc., contenidos en lacas, removedores, pegamentos, quitaesmaltes y líquidos limpiadores.

Los efectos...

Al principio:

- Borrachera parecida a la que produce el alcohol.
- Enrojecimiento de la mucosa nasal.
- Tos.
- Náusea.
- Vómito.
- Dolor de cabeza.
- Depresión respiratoria.
- Alteraciones en la presión arterial.
- A veces, alucinaciones.

Si se continúa consumiendo:

- Daño permanente al cerebro, hígado y pulmones.
- Cansancio.
- Debilidad.
- Cianosis (piel azulada).
- Degeneración celular y muerte de los vasos sanguíneos de la corteza cerebral y de la médula.
- Muerte, si se combina con alcohol o con otros depresores.

Las estadísticas...

La Encuesta Nacional de Adicciones más reciente (2002) señala que en la República Mexicana 3.5 millones de personas, entre los 12 y los 65 años, han usado drogas, sin incluir al tabaco ni al alcohol. La droga ilícita de mayor consumo en México (como en todo el mundo) es la marihuana, seguida por la cocaína y por los disolventes inhalables

FUENTES CONSULTADAS

Velasco, Rafael. *La escuela ante las drogas*, Secretaría de Educación y Cultura, Veracruz, 2005.

Solis, Luis. "Clasificación y efectos de las drogas", en *La drogadicción en México. Indiferencia o prevención*, Editorial México Desconocido, México, 2001.

**COORDINACIÓN PARA LA PREVENCIÓN
Y ATENCIÓN DE LAS ADICCIONES Y DE LAS CONDUCTAS ANTISOCIALES
KM. 4.5 CARRETERA FEDERAL
XALAPA-VERACRUZ
TEL. DIRECTO (2288) 12-57-93
CONMUTADOR
8-12-58-04, 8-12-58-04, EXT. 223
CISCO 8-41-77-00 EXT. 7472**



VERACRUZ
GOBIERNO DEL ESTADO

**Secretaría
de Educación**

Coordinación para la Prevención
y Atención de las Adicciones y
de las Conductas Antisociales

ADICCIONARIO

Los hongos alucinógenos y el peyote

Beatriz Velasco Muñoz Ledo

XALAPA, VER.

Los hongos alucinógenos y el peyote

Los hongos alucinógenos y el peyote contienen drogas psicoactivas ilegales de origen natural (psilocina y psilocibina, y mezcalina, respectivamente). Se trata de drogas naturales porque se obtienen de plantas, y no necesitan ser procesadas en laboratorios. Son psicoactivas porque provocan cambios en la mente y en la manera de pensar, de sentir y de actuar, y son ilegales porque pueden causar serios daños al cuerpo y a la mente, por lo que han sido incluidas en las listas de sustancias prohibidas por la ley para proteger al individuo y a la sociedad. Sin embargo, su uso es tolerado socialmente entre los pobladores de ciertas comunidades indígenas de nuestro país (principalmente en Oaxaca y en Nayarit) en donde se consumen dentro de un contexto ritual en el que se les considera como sustancias "enteógenas" (término derivado del griego *entheos*, y que significa "Dios dentro de uno").

Los hongos...

Tanto la psilocina como la psilocibina se encuentran contenidas en los hongos de la variedad *Psilocibe*. El hongo *Psilocibe mexicana* contiene ambos alcaloides.

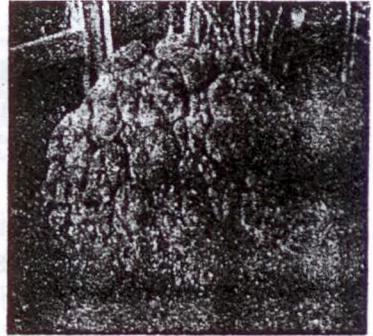
Los efectos de estos hongos, que duran entre tres y cinco horas, son parecidos a los del alucinógeno sintético LSD (dietilamida del ácido lisérgico), el alucinógeno más poderoso que existe, y su potencia es entre 150 y 200 veces menor.



Aunque existen numerosas variedades de hongos alucinógenos, entre ellos la *Amanita muscaria* que contiene muscimol como principio activo, la más conocida en México es la *Psilocibe mexicana*, llamada "Teonanácatl" en Oaxaca.

El peyote...

La mezcalina es uno de los 18 alcaloides que contiene el peyote (*Lophophora williamsii*), planta cactácea originaria de América del Norte. La mezcalina tiene una potencia relativa 4000 veces menor que el LSD. Una dosis de 5mg. por kilogramo de peso provoca efectos de una duración de entre seis y 12 horas.



Los efectos...

Todas las drogas alucinógenas producen:

- Estado de alteración de las funciones perceptuales (las sensaciones a través de los sentidos).
- Alteraciones del pensamiento.
- Alucinaciones (percepciones sin objeto real) principalmente visuales, de contenidos vívidos y coloridos.
- Imposibilidad para concentrarse.
- Sensación de "despersonalización".
- Ausencia de emociones.
- Risas inmotivadas.
- Incomunicación verbal.
- Sensación de pánico que puede provocar daños autoinfligidos o hacia los demás.

Los riesgos...

Si se consumen por tiempo prolongado, los alucinógenos pueden provocar:

- Trastornos mentales permanentes.
- Alucinaciones crónicas y delirios.
- Depresión severa.
- Suicidio.
- Flashbacks (alucinaciones aún sin consumir la droga). Se ha reportado períodos tan prolongados como seis años entre el consumo y la repetición de las sensaciones.

El consumo de alucinógenos en México

Según la Encuesta Nacional de Adicciones más reciente, la edad de inicio en el consumo de alucinógenos es de aproximadamente de 20 años. De acuerdo con la misma fuente, el uso de alucinógenos reportado en el último año es de 0.01% en la población urbana de entre 12 y 64 años de edad.

FUENTES CONSULTADAS

1. Solís, R. Luis. "Cómo actúan las drogas", en La drogadicción en México: Indiferencia o prevención. Editorial México Desconocido, México, 2001.
2. Velasco, F. Rafael. La escuela ante las drogas. Secretaría de Educación y Cultura de Veracruz, Xalapa, 2005.

**COORDINACIÓN PARA LA PREVENCIÓN
Y ATENCIÓN DE LAS ADICCIONES Y DE LAS CONDUCTAS ANTISOCIALES
KM. 4.5 CARRETERA FEDERAL
XALAPA-VERACRUZ
TEL. DIRECTO (2288) 12-57-93
CONMUTADOR
8-12-58-04, 8-12-58-04, EXT. 223
CISCO 8-41-77-00 EXT. 7472**



VERACRUZ
GOBIERNO DEL ESTADO

**Secretaría
de Educación**

Coordinación para la Prevención
y Atención de las Adicciones y
de las Conductas Antisociales

ADICIONARIO

Mitos sobre las drogas

Beatriz Velasco Muñoz Ledo

XALAPA, VER.

Mitos sobre las drogas

Si hay un tema sobre el que casi todos "creen que saben", es el de las drogas. En torno a él existen infinidad de "mitos" que gran parte de la gente toma como verdades. Mencionaremos los más frecuentes:

Mito: Con café "cargado" se baja la borrachera.

Realidad: Una vez que el alcohol está circulando en la sangre, sólo el tiempo podrá eliminarlo. Tampoco sirve un baño con agua fría.

Mito: La marihuana hace menos daño que el tabaco.

Realidad: La marihuana tiene más sustancias que provocan cáncer que el tabaco, y produce también bronquitis crónica. Además, hay otros efectos negativos a largo plazo. Unos son iguales a los del tabaco, otros son propios de la marihuana.

Mito: Los efectos de la marihuana desaparecen en unas cuantas horas.

Realidad: Los trastornos de la memoria, la concentración, la incoordinación y los reflejos pueden durar hasta tres días después de una sesión de consumo de marihuana fumada.

Mito: La marihuana no hace daño porque es una droga "natural".

Realidad: La marihuana sí hace daño aunque se trate de una droga "natural" (trastornos de la atención y de la memoria, enfermedades respiratorias, dependencia, etc.). Hay otras sustancias "naturales" que también provocan graves daños: el veneno de las serpientes, el curare, los hongos venenosos, etcétera.

Mito: Las drogas alivian el estrés y ayudan a soportar los problemas.

Realidad: Ciertas sustancias pueden hacer que los problemas se olviden durante su efecto. Pero... cuando éste desaparece, los problemas continúan ahí, probablemente aumentados.

Mito: Se necesita consumir drogas por mucho tiempo para que empiecen a hacer daño.

Realidad: Existen riesgos, a veces graves, desde la primera vez que se consume una droga adictiva (ataque cardiaco, convulsiones, pánico, muerte súbita como en algunos casos aislados de consumo de éxtasis, etcétera).

Mito: Cuando pasa el efecto y se recupera la normalidad, toda la droga ya ha sido eliminada del cuerpo.

Realidad: Las drogas se eliminan lentamente. La cocaína puede encontrarse en el cuerpo una semana después de consumir una sola dosis, y la marihuana hasta 30 días después.

Mito: La cocaína es adictiva sólo si se inyecta.

Realidad: La cocaína produce adicción muy rápidamente, no importa la vía de consumo: aspirada, fumada como "crack" o inyectada.

Mito: Los adolescentes son demasiado jóvenes para convertirse en adictos.

Realidad: La adicción o farmacodependencia puede desarrollarse a cualquier edad. Incluso un recién nacido puede serlo si su madre es adicta y consumió drogas durante el embarazo.

Mito: Una mujer embarazada protege a su hijo de las drogas con su propio cuerpo.

Realidad: Las sustancias adictivas afectan al feto tanto o más que a la madre. El niño puede nacer antes de tiempo, morir, o sufrir daños físicos y mentales.

Mito: Quien consume drogas puede dejar de hacerlo cuando quiera.

Realidad: Quien ya es adicto, sólo puede dejar de consumir con la ayuda de un programa de recuperación y la asistencia de un experto.

¿NECESITA AYUDA?

- Consejo Nacional contra las Adicciones: 01 800 911 2000.
- Centros de Integración Juvenil: (55) 52 12 12 12.
- VIDA: (55) 55 45 79 22.

**COORDINACIÓN PARA LA PREVENCIÓN
Y ATENCIÓN DE LAS ADICCIONES Y DE LAS CONDUCTAS ANTISOCIALES
KM. 4.5 CARRETERA FEDERAL
XALAPA-VERACRUZ
TEL. DIRECTO (2288) 12-57-93
CONMUTADOR
8-12-58-04, 3-12-58-04, EXT. 223
CISCO 8-41-77-00 EXT. 7472**



**Secretaría
de Educación**

Coordinación para la Prevención
y Atención de las Adicciones y
de las Conductas Antisociales

ADICIONARIO

El tratamiento de las adicciones

Beatriz Velasco Muñoz Ledo

XALAPA, VER.

El tratamiento de las adicciones

¿Se pueden curar las adicciones?

Hasta la fecha no se ha descubierto una "cura" para la adicción, ya sea ésta a drogas legales como el alcohol y la nicotina, o a sustancias ilegales como la marihuana, el éxtasis, la cocaína, etc. Así pues, una persona adicta puede dejar de usar drogas, incluso definitivamente, pero no dejará de ser adicta, y *no debe volver* a consumir drogas, pues sufrirá una recaída de su enfermedad.

¿Se pueden tratar las adicciones?

Sí. La adicción es una enfermedad tratable. Los programas para la atención del paciente adicto utilizan una serie de elementos como la consejería, psicoterapias individuales, de grupo y familiares, medicamentos, grupos de autoayuda, etc. La gran mayoría de los adictos necesita ayuda para dejar de consumir y rehabilitarse.

Existe una variedad de métodos con bases científicas para el tratamiento de la adicción. Los mejores programas proveen una combinación de terapias y de otros servicios para satisfacer las necesidades de cada paciente, lo que da lugar a un tratamiento que incluye aspectos biológicos, emocionales, psicosociales y espirituales.

El Nacional Institute on Drug Abuse de EUA, una de las más reconocidas instituciones a nivel mundial, sugiere 13 "Principios" en cuanto al tratamiento de las adicciones:

1. **No hay un solo tratamiento que sea adecuado para todas las personas.**
 2. **El tratamiento debe estar fácilmente disponible en todo momento.**
 3. **Un tratamiento efectivo debe abarcar las múltiples necesidades de la persona, y no enfocarse únicamente en su consumo de drogas adictivas.**
-

4. El plan de tratamiento debe ser evaluado continuamente y, en su caso, modificado para asegurar que se mantenga en concordancia con los cambios en las necesidades de la persona.
5. Para lograr la efectividad, resulta fundamental que el paciente permanezca bajo tratamiento durante el tiempo adecuado.
6. La terapia individual y/o de grupo, así como otro tipo de terapias conductuales, constituyen elementos esenciales en un tratamiento efectivo de la adicción.
7. Para muchos pacientes, los medicamentos representan un elemento importante del tratamiento, sobre todo cuando se combinan con los diferentes tipos de terapia. La combinación de terapias y medicamentos puede ser de la mayor importancia para los pacientes con trastornos mentales.
8. Las personas adictas que además presenten trastornos mentales deben recibir atención integral para ambos padecimientos.
9. La desintoxicación médica constituye únicamente la primera etapa del tratamiento y, por sí sola, no ayuda mucho para modificar el consumo de drogas a largo plazo.
10. El tratamiento no tiene que ser necesariamente voluntario para ser efectivo.
11. El posible consumo de drogas durante el tratamiento debe ser constantemente supervisado.
12. Los programas de tratamiento deben incluir pruebas de detección del VIH, las hepatitis B y C, la tuberculosis y otras enfermedades infecciosas, así como la terapia necesaria para ayudar a los pacientes a modificar conductas que pongan en riesgo su propia salud y la de los demás.
13. La recuperación de la adicción puede ser un proceso a largo plazo que frecuentemente requiere de múltiples episodios de tratamiento. Algunas personas necesitan terapias prolongadas o múltiples lapsos de tratamiento para lograr la abstinencia a largo plazo. La participación en programas como Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos durante y después del tratamiento representa un importante apoyo.

El tratamiento de la familia

La adicción es una compleja "enfermedad familiar" que afecta a todos los miembros de la familia así como a las personas más allegadas a ésta. Es por ello que su propio tratamiento y recuperación se hacen *indispensables*. Casi todos los centros de tratamiento cuentan con programas específicos para la familia. La asistencia a grupos de autoayuda como "Familias Anónimas", "Al-Anon" y "Al-Ateen" constituye un apoyo fundamental para los familiares de los pacientes adictos.

¿NECESITA AYUDA?

- Consejo Nacional contra las Adicciones: 01 800 911 2000.
- Centros de Integración Juvenil: (55) 52 12 12 12.
- VIDA: (55) 55 45 79 22, www.vida.org.mx

FUENTE CONSULTADA

www.drugabuse.gov

**COORDINACIÓN PARA LA PREVENCIÓN
Y ATENCIÓN DE LAS ADICCIONES Y DE LAS CONDUCTAS ANTISOCIALES**
KM. 4.5 CARRETERA FEDERAL
XALAPA-VERACRUZ
TEL. DIRECTO (2288) 12-57-93
CONMUTADOR
8-12-58-04, 8-12-58-04, EXT. 223
CISCO 8-41-77-00 EXT. 7472