

# ENTÉRATE

## Si vas a salir



UNA CAMPAÑA DE

**DonBosco** confederación  
de centros juveniles  
de España

FINANCIADA POR



COLABORA

fundación **santa maría**

# ENTÉRATE

## Si vas a salir

La campaña “Entérate, si vas a salir” es una iniciativa de la **Confederación de Centros Juveniles Don Bosco de España** desarrollada por su Equipo de Educación para la Salud.

Tiene como objetivos principales el luchar, a través de la información, contra la extendida idea de que diversión y consumo de drogas van unidos; y contra el aumento de la falta de conciencia de los jóvenes entre 14 y 18 años, respecto a los daños, riesgos y consecuencias del consumo recreativo de alcohol, cannabis y cocaína.

Los materiales y la información contenida en esta campaña, encuentran un soporte perfecto en la acción educativa de mediadores y mediadoras que desarrollan su trabajo en los Centros y asociaciones juveniles que ofrecen auténticas alternativas educativas desde el tiempo libre, orientadas al desarrollo integral de la persona.

A todos ellos y a todas ellas, nuestro agradecimiento y todo nuestro apoyo.

Valencia, 2006

## ÍNDICE

<b>Por qué leer esto</b>	<b>3</b>
<b>Por qué decir no al uso de drogas si vas a salir</b>	<b>4</b>
Leyendas urbanas sobre las drogas	5
<b>Conoce a las "estrellas" de la noche, para que no te estrelles</b>	<b>7</b>
Cuanta más información tengas, menos riesgos corres	7
El alcohol: no sólo desinfecta	7
El cannabis: pillando algo... de información	11
La cocaína: para no pasarse de la raya... ¡entérate	14
El policonsumo es la bomba	16
<b>Atrévete a vivir tus posibilidades</b>	<b>17</b>
No consumas... ¡¡Tú produces!!	17
El tiempo libre, tiempo para vivir a tope	17
Si vas a mezclar, mezcla diversión	18
Que no te lo den todo hecho	18
Sin complejos	19

## Y por qué no leerlo

Cualquier chico o chica, cuando va descubriendo mundos e historias a su alrededor, debería poder contar con alguien auténtico y creíble, capaz de explicar a los más jóvenes de su barrio la vida tal como es.

**Sin mentiras, sin exageraciones, hablando claro, sin dramatismos, sin juzgar, pero también sin engañar, sin encubrir, sin justificar sin mentir...**

No vamos a decirte lo que tienes que hacer, eso es cosa tuya, pero sí vamos a darte la información necesaria para que te enteres, para que cuando salgas no seas "el pringao" o "la pringada" a quién le pueden colar cualquier cosa.

Lo que podemos ofrecerte es la posibilidad de enterarte antes de salir. Igual que te enteras del lugar al que vas a ir, de a qué hora quedas, del precio que tendrás que pagar, de que plan hay, de quién va...

Así que, **ENTÉRATE**. ¿De qué? Pues de lo que hay con las drogas, de lo que tú eres capaz de hacer, experimentar y sentir sin drogas, de las verdades ocultas, a medias o nada claras.

No vamos a engañarte, nuestro objetivo es que sepas que el consumo de fin de semana tampoco es seguro, que sepas que no es cierto que sólo puedas divertirte si te metes "algo fuerte en el cuerpo"...

Pero ahora sólo vamos a pedirte una cosa **¡Entérate!**, y después tú mismo, tú misma.

Una última cosa, que quede claro que no te pedimos que te prives de las sensaciones de placer (que a veces pueden producir las drogas), lo que queremos es que aprendas a disfrutar a tope de esos placeres sin tener que recurrir a las drogas.

Tal vez te sorprenda pero hay una verdad que nadie será capaz de vencer, *las drogas no pueden hacerte sentir nada que no seas capaz de sentir por ti misma o por ti mismo*. Cuando las drogas te hacen sentir algo es porque tu cuerpo y tu mente ya eran capaces de sentirlo. Por eso, lo mejor es que puedes sentir todas esas cosas sin gastarte "una pasta" y sin las consecuencias negativas de las drogas.

Además, con la fórmula que te proponemos no hay malos viajes...

**ENTÉRATE** y vive



# Por qué decir NO al uso de drogas si vas a salir

## Porque es chungo

Hay mucha gente que piensa que si sólo te metes algo cuando sales de marcha, no va a pasarte nada. Pero esto no es cierto.

Quienes piensan esto no saben que las drogas actúan en el organismo como una especie de veneno.

Hay algunos venenos que matan directamente, pero hay otros a los que el cuerpo humano puede ir acostumbrándose poco a poco. Eso pasa con las drogas. ¡Con todas!

Pero que no te lleve a engaño, el que el cuerpo humano pueda ir acostumbrándose a una droga, no significa que deje de ser venenosa.

Lo que significa es que la persona empieza a desarrollar lo que se llama **tolerancia**.

## Entérate, si toleras una droga lo tienes chungo, chungo... te ha enganchado

Las drogas son colegas de poco fiar. Cuando un chico o una chica como tú se acerca a las drogas y empieza a tontear con ellas, a probarlas, hace que su cuerpo se acostumbre poco a poco al veneno.

El veneno va haciendo daño al cuerpo y empieza el ciclo. Probar las drogas lleva a consumirlas, consumirlas a tolerarlas, tolerarlas a necesitar más, necesitar más a consumir más, consumir más a engancharse y sentir menos, y sigue y sigue, hasta que el veneno acaba por completar su trabajo.

Los chicos y chicas que consumen drogas lo que notan cuando su cuerpo empieza a tolerarlas, es que no les hacen tanto efecto... En realidad es un falso mensaje que teje la red del enganche

# Por qué decir NO al uso de drogas si vas a salir

## Te lo explicamos:

Las drogas son como un veneno, cuantas más veces lo tomas más daño te hace pero te acostumbras al sabor y para notar ese sabor necesitas tomar cada vez más y más cantidad, más y más veces...

Al final no notarás el sabor, tu lengua estará tan acostumbrada que no sabrás ni a que sabe, y el veneno habrá hecho su efecto en tu cuerpo.

Tal vez entonces quieras probar otra cosa que alguien te ha dicho que tiene un sabor "más fuerte" pero volverá a pasarte lo mismo.

Y así, una y otra vez, hasta que en lugar de que consumas drogas, las drogas te consuman a ti. Porque tras usarlas habitualmente, la persona necesita consumir la sustancia para no sufrir el síndrome de abstinencia (*el mono o dependencia física*), o para poder afrontar el día a día (*dependencia psicológica*).

## Leyendas urbanas sobre las drogas

Todos y todas hemos oído un montón de falsos mitos que hay por ahí sobre las drogas, pero la mayoría no son más que leyendas urbanas que no tienen mucho de ciertas.

### **"Si te limitas a consumir el fin de semana no engancha" ¡pasando!**

Siempre que alguien toma una droga esta acostumbrando a su cuerpo a su veneno y la costumbre es tolerancia. Y quien tolera se engancha.

### **"Tomarlas sólo el fin de semana no es peligroso" ¡pasando!**

Cualquier consumo es peligroso. Una sola dosis puede ser fatal según la persona y según la sustancia que se tome.

Consumir droga es peligroso porque engancha. Porque las drogas no pasan un control de calidad y, a la hora de la verdad, no sabes lo que te metes.

Porque a cada persona le hace un efecto. A algunas personas una sola dosis puede llevarlas al hospital. La misma persona puede reaccionar de forma distinta según el día. Un día puede "sentarte bien" lo que te metes y al día siguiente puedes ser tu quién acaba en el hospital.

Porque hay drogas que provocan la manifestación de enfermedades congénitas que podrían permanecer dormidas décadas y que despiertan con la droga. Esto puede pasar, por ejemplo, con la esquizofrenia, el parkinson (la gente cree que el parkinson es una enfermedad de mayores pero no lo es siempre y, con drogas, puede adelantarse a los 20).

### “Yo controlo” ¡pasando!

Nadie controla. Nunca se puede saber cuál es el porro que te engancha, la copa que te alcoholiza, o la raya que "te raya"...

No hay una cantidad que sea igual para todas las personas, en la que tú puedas plantarte. Ni siquiera hay una dosis que sirva para la misma persona durante toda su vida.

### “Las drogas producen satisfacción” ¡pasando!

Ingerir una droga no produce en sí mismo ninguna satisfacción. El hecho físico de inhalar una calada, la primera vez da una angustia que no veas (*y eso aunque sea de tabaco*), le sigue una sensación de quemazón en la garganta que —a veces— alcanza al estómago y, cuando ya crees que te ahogas, entonces exhalas el humo y se te queda una sensación más que desagradable en la boca y en la nariz. En sí misma esa acción no tiene nada de divertido y muchos menos agradable.

Si hablamos de beber, ya sabes, en el hecho de beber no hay nada extraordinario. Es sólo tragar un líquido.

Y ya, si imaginamos a alguien metiéndose algo por la nariz, el anuncio del gusano se queda corto. Por si ya fuera poco desagradable que te entre algo por la nariz, encima no sabes lo que es, y en lugar de servírtelo en una bandeja de plata, te lo tomas directamente de la taza de un WC. ¿Divertido? ... ¡pues va a ser que no!

### “Sólo las drogas pueden hacerte sentir algunas cosas” ¡pasando!

La verdad es que las drogas no pueden hacer sentir nada que el cuerpo humano no pueda sentir sin ellas. Lo que hacen las drogas es forzar respuestas de tu cuerpo que puedes obtener simplemente viviendo.

Las mismas sensaciones las puedes tener viviendo a tope, corriendo, saltando, escalando, buceando, compitiendo, haciendo yoga, pintando, cantando, escuchando música, viendo un partido, estando con otra persona, con amigos y amigas...

Para la diversión hay tantas fórmulas como personas, busca la tuya fuera de las drogas.

### “En un grupo si no te metes algo no te integras” ¡pasando!

Pasando de la idea o del grupo, no hay otra. Cualquier grupo trata de sentirse fuerte buscando cosas que les identifican frente a los demás. Pero cuando un grupo pretende basar su unión en el consumo de alguna droga se está engañando (*ahí no hay grupo ni hay nada*). Porque la amistad no cabe si no hay libertad.

- Porque es difícil conocer a las personas si se disfrazan y, las drogas, no son más que un disfraz, una máscara que nos hace extrañarnos.
- Porque sin conocer a la gente no puedes compartir experiencias con ella.
- Porque es mejor vivir que flipar. Con las drogas no vives.

# Conoce a las "estrellas" de la noche, para que no te estrelles

## Cuanta más información tengas, menos riesgos corres

En estas páginas vamos a descubrir lo que se esconde detrás de las tres "estrellas" de la noche: las tres drogas que más se consumen al salir de fiesta además del tabaco: el alcohol, el cannabis y la cocaína.

Es importante que conozcas cada droga como sustancia, para que posteriormente sepas cómo actúa en nuestro organismo (*los efectos*). Y así tener claras las consecuencias del consumo.

Luego, con esta información objetiva y científica, podrás tener tu propia opinión.

### El Alcohol: no sólo desinfecta

Es la droga más consumida en España, de la que más se abusa y la que más problemas sociales y sanitarios causa (accidentes de tráfico, laborales, malos tratos, problemas de salud, alcoholismo...).

**Nombre científico:** Etanol.

#### Efectos sobre el Sistema Nervioso Central (SNC)

El alcohol es un depresor del SNC que adormece progresivamente el funcionamiento de los centros cerebrales.

#### Vía de administración

El alcohol se consume por vía oral, solo o con otras bebidas.

#### Forma de presentación

Existen dos tipos fundamentales de bebidas alcohólicas:

**1. Bebidas fermentadas:** proceden de frutos o de cereales (*uva, manzana, pera, cebada, etc.*) que por la acción de sustancias microscópicas (*levaduras*) convierten el azúcar de los frutos y cereales en alcohol.

Su graduación alcohólica oscila entre los 4° y los 12°. Son bebidas fermentadas: vino (*blanco, rosado, tinto*), cerveza, sidra.



**2. Bebidas destiladas:** se consiguen eliminando, por calor, una parte del agua contenida en las bebidas fermentadas.

Su graduación alcohólica oscila entre los 40° y 50°. Son bebidas destiladas: coñac o brandy, ginebra, whisky, ron, anís, vodka.

### ¿Cómo nos entra?

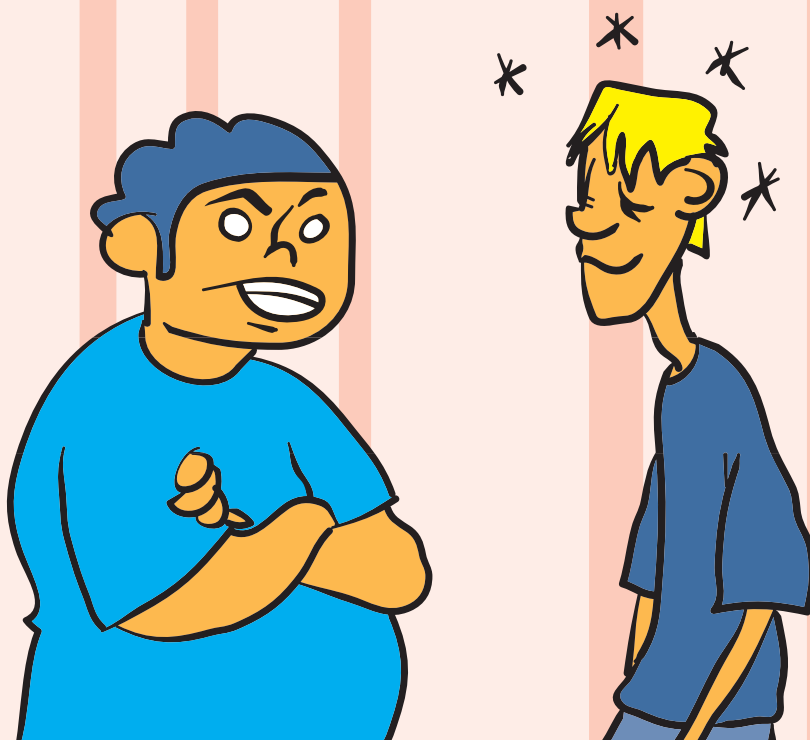
El alcohol después de tomarlo, es rápidamente absorbido en el estómago y sobre todo en el intestino delgado. Si el estómago esta vacío, el alcohol pasa muy rápidamente y al cabo de 5 minutos está ya en la sangre.

Las mezclas con bebidas carbónicas (*tónicas, colas, etc.*) aumentan la absorción.

### ¿Dónde va?

Una vez absorbido, el alcohol se distribuye en el agua del organismo y se extiende de manera casi uniforme por los diferentes tejidos del cuerpo.

Las chicas por su constitución biológica tienen un menor peso corporal, un estómago más pequeño y un menor volumen de distribución (*es decir, "el alcohol tiene menos sitios a donde ir"*) por tanto, si un chico y una chica beben la misma cantidad de alcohol, la chica tendrá mayores cantidades de alcohol en sangre (*alcoholemias*) y por tanto sufrirá mayores efectos.





# Conoce a las "estrellas" de la noche, para que no te estrelles

## Efectos del consumo de alcohol

La intoxicación etílica, recibe muchos y muy diversos nombres (*borrachera, ciego, papa, pedo, tajada, ...*) seguro que sabes un montón de nombres más, pero lo digas como lo digas los efectos son los mismos:

La embriaguez o **borrachera** es el resultado de la acción del alcohol sobre el cerebro. Guarda estrecha relación con los niveles de alcoholemia, ya que nos informan sobre los niveles de alcohol en el cerebro. Existen diferentes efectos **según el grado de alcoholemia**

### 0,4 - 0,8 gramos por litro en Sangre

La persona está eufórica, parlanchina, con un estado de ánimo exaltado, la desinhibición física y mental es clara. La coordinación de movimientos, y la atención están disminuidas.

La persona se siente fuerte y segura de sí misma, capaz de hacer cosas a las que no se atrevería en circunstancias normales. Se alteran las funciones complejas que requieren un estado de alerta y la toma de decisiones rápidas.

Es una fase muy peligrosa para conducir. **El riesgo de accidente aumenta siete veces más de lo normal.**

### 0,8 - 1,5 gramos por litro en sangre

Se presenta una alteración en los reflejos, los movimientos son torpes, el grado de euforia o de excitación conduce a comportamientos peligrosos.

Hay incoherencia verbal (*no se entiende lo que dice, dice cosas sin sentido...*), la persona canta o grita, discute o pelea, suele tomar iniciativas de manera impulsiva.

**La posibilidad de sufrir un accidente de tráfico se incrementa en esta fase a un 80%.**

### 1,5 - 3 gramos por litro en sangre

La persona tiene dificultades de equilibrio, pierde la estabilidad o anda tambaleándose. Suelen producirse vómitos y graves alteraciones de la conducta.

Existen trastornos del habla, así como una visión doble, imposibilidad de calcular distancias, y fuertes alteraciones de la sensibilidad.

**Los conductores bebidos son causa de la mitad de los accidentes mortales de tráfico.**

### Más de 3 gramos por litro en sangre

La persona entra en un sueño profundo, que puede llegar al coma y a la muerte, por depresión severa de los centros respiratorios del cerebro (*digamos que el cerebro se "adormece" tanto que deja de mandar señales para mantener la respiración*), cuando las cifras que se alcanzan oscilan alrededor de los 5 gramos por litro.

Legendas urbanas sobre los efectos del alcohol.

NO ES ESTIMULANTE  
NO APORTA NUTRIENTES  
NO AUMENTA LA POTENCIA SEXUAL  
NO AUMENTA EL APETITO  
NO ESTIMULA EL CRECIMIENTO NI EL DESARROLLO  
NO SIRVE PARA COMBATIR EL FRIO

### Riesgos del consumo del alcohol

Además de una dependencia psicológica bastante grande (la necesidad apremiante de beber), el abuso del alcohol puede provocar:

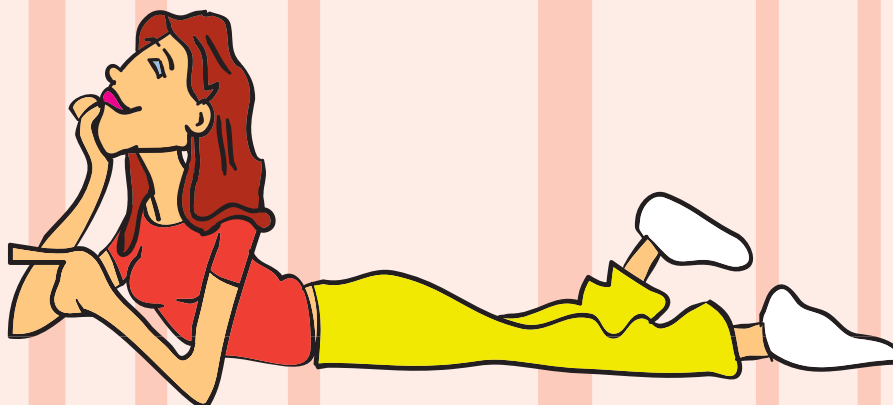
- § Pérdida de memoria
- § Dificultades cognitivas
- § Demencia alcohólica
- § Gastritis y úlcera gastroduodenal
- § Cirrosis hepática (*destrucción del hígado, algo fundamental para vivir*)
- § Cardiopatías (*como la debilidad del músculo del corazón, que es irreversible*)

El alcohol también puede generar dependencia física, un síndrome de abstinencia o mono caracterizado por ansiedad, temblores, náuseas, taquicardia, hipertensión e insomnio.

Estos son los principales riesgos a nivel biológico, pero no debemos olvidar otros riesgos evidentes muy importantes:

§ **A nivel social** el alcoholismo facilita la aparición de pérdidas de responsabilidades, crisis familiares, malos tratos, conflictos y peleas, y se asocia a conductas delictivas, pérdidas del orden y suicidio.

§ **En el ámbito laboral** puede producir absentismo, inestabilidad laboral y aumento del riesgo de accidentes.



# Conoce a las "estrellas" de la noche, para que no te estrelles

## El Cannabis: pillando algo de información

El cannabis es una planta con cuya resina, hojas y flores se elaboran las sustancias ilegales más empleadas: el hachís y la marihuana.

### Nombre científico

*Cannabis sativa* (derivado de la planta del cáñamo en sus variedades india y americana). El Tetrahidrocannabinol o THC es el principio más activo.

### Efectos sobre el Sistema Nervioso Central (SNC)

El cannabis es un **depresor** del SNC, pero también puede ser alucinógeno dependiendo de la dosis.

### Vía de administración

Los derivados del cannabis se suelen fumar, pero pueden ser consumidos por vía oral, mezclados con té, sopas, pasteles u otras comidas.

### Forma de presentación

El **Hachís** es la forma de consumo habitual en España. Es un exudado resinoso de la planta, que se presenta en pastillas parecidas a piedras, que se consume deshecho por el calor y mezclado con tabaco rubio (*porro*).

La **Marihuana** es una preparación triturada de las flores, hojas y tallos secos de la planta cannabis sativa, que se fuma directamente en forma de cigarrillos.

### ¿Cómo nos entra?

Al inhalar el humo del cigarrillo o porro **los efectos son inmediatos**, porque llega al cerebro con gran rapidez, y pueden durar de dos a tres horas.

### ¿Dónde va?

Desaparecen con rapidez de la sangre y del cerebro, pero se acumulan en el tejido adiposo del cuerpo (*la grasa*) por lo que tardan bastante tiempo en desaparecer (*unos dos meses*) a través principalmente de las heces. Puede detectarse en la orina tras varias semanas de su consumo.

### Efectos del consumo de cannabis

Una dosis produce efectos a medio camino entre los del alcohol y los de una sustancia alucinógena.

Los efectos agudos se diferencian de los de una borrachera alcohólica en los cambios que aparecen sobre la percepción de las cosas (*por eso decíamos que el cannabis esta dentro de los depresores como el alcohol pero también de los alucinógenos*), pero al final la intoxicación termina del mismo modo que el alcohol, con menor capacidad para hacer actividades, indiferencia, pérdida de la orientación y atontamiento o adormecimiento general (*sedación, letargia y somnolencia*).

Al igual que en otras drogas, los efectos no dependen solo de las dosis o de la vía de administración (*fumada, inyectada...*); la personalidad, expectativas y experiencia del consumidor, y las circunstancias del consumo, influyen mucho en la intensidad y calidad de los efectos percibido. Cuando se consume en solitario predominan los efectos depresores, como la apatía y la somnolencia; pero, en un ambiente social apropiado, el efecto eufórico puede manifestarse como verborrea (*logorrea*), hacer lo que haga el resto sin pensar en más (*gregarismo*) y risa fácil.

#### Efectos a nivel físico

El aumento del apetito, alteración de la coordinación motora, taquicardia, ojos rojos, caída del párpado, pérdida de la capacidad de expresión en la cara, sequedad de boca, falta de sudoración.

#### Efectos a nivel mental

Se producen cambios en la percepción subjetiva del tiempo, que parece transcurrir lentamente; lo que se percibe por los sentidos se valora en exceso (*sobrestimación sensorial*) y pueden aparecer alucinaciones auditivas, visuales y/o táctiles (*sentir cosas que no existen como tener hormigas bajo la piel*).

Se pierde también la capacidad para realizar pequeñas tareas que requieran cierto número de procesos y aparecen así trastornos en la capacidad de concentración y alteraciones en la memoria inmediata; **desde luego el cannabis y estudio son incompatibles "de todas todas"**.



# Conoce a las "estrellas" de la noche, para que no te estrelles

## Riesgos del consumo de cannabis

Ya hemos visto que el THC (*el principio activo del cannabis*) se concentra fácilmente en los tejidos grasos de nuestro cuerpo y tarda bastante tiempo en ser eliminado. Por este motivo existen una serie de riesgos que debes conocer:

§El **consumo diario** puede ralentizar el funcionamiento psicológico entorpeciendo las funciones relacionadas con el aprendizaje, la concentración y la memoria.

§Dificulta también la **realización de tareas** que requieran lucidez mental y coordinación, como conducir, tomar decisiones o subir a un andamio.

§Se pueden dar **ataques de pánico y ansiedad**.

§E incluso en **personas predispuestas** puede favorecer el **desencadenamiento de trastornos psiquiátricos** como la esquizofrenia.

Puesto que los derivados del cannabis se consumen fumados (*sin filtro, con caladas profundas, apurando el cigarrillo y reteniendo el humo*) se multiplican los riesgos del tabaco, apareciendo problemas:

§**Respiratorios**, como tos crónica y bronquitis en consumidores habituales de dosis elevadas.

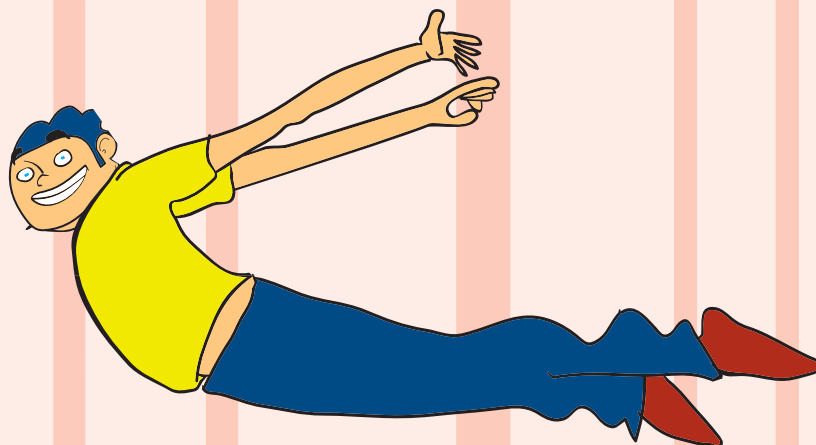
§**Cardiovasculares**, sobre todo si se sufre hipertensión o insuficiencia cardíaca.

§Si se consume con alcohol los efectos se multiplican y aumenta el riesgo de **lipotimias**.

## Algo sobre el "porro terapéutico"

Habrás oído que se está estudiando la utilidad terapéutica del cannabis para tratar ciertas dolencias (*el glaucoma, contra los vómitos de los pacientes de cáncer sometidos a quimioterapia, o contra la pérdida de apetito en enfermos de sida*), pero lo realmente cierto es que aún no se ha demostrado que tenga ventajas sobre los medicamentos que ya existen.

En cambio sí está demostrado que el cannabis disminuye sus efectos terapéuticos a medida que se repite su uso. Y lo que sí parece claro es que en el caso de que se demostrara su utilidad médica, **nunca se recetaría cannabis fumado**, sino en jarabe o pastillas, y de compuestos sintéticos derivados de la planta para así evitar los efectos negativos del porro.



### La Cocaína: para no pasarse de la raya ¡Entérate!

La cocaína procede de un arbusto que se cultiva fundamentalmente en los países del altiplano andino (*Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú*). Las culturas indígenas de estos territorios mascaban la hoja de la planta por sus propiedades energéticas y para ciertos rituales, pero esta forma de consumo apenas tenía consecuencias negativas porque se absorbía muy poca cantidad de coca.

Cuando a finales del siglo XIX se consiguió aislar su principio activo aparecieron otras formas de consumo mucho más dañinas, la más consumida hoy día en España es el Clorhidrato de cocaína, o cocaína a secas.

#### Nombre científico

El arbusto se denomina *Erythroxylon coca*

#### Efectos sobre el Sistema Nervioso Central (SNC)

La cocaína es un **estimulante**

#### Vía de administración

Se consume generalmente inhalada (**esnifada**), pero también fumada con tabaco (**basuko, crack**).

#### Forma de presentación

La más habitual es la **raya** (clorhidrato de cocaína); el sulfato de cocaína o pasta de coca se denomina **basuko** y se suele fumar con tabaco o marihuana; y la cocaína base o **crack** se fuma con tabaco mediante unos canutillos o pipas de agua.

#### ¿Cómo nos entra?

La cocaína se consume fundamentalmente esnifada, mediante la aspiración nasal de polvo colocado a modo de línea o raya, a través de un billete enrollado o una cánula. Esta droga (clorhidrato de cocaína) no puede ser fumada ya que la cocaína se quema por completo.

Los efectos de la cocaína esnifada se empiezan a percibir al cabo de 3 a 5 min. y alcanzan su máximo a los 10 ó 20 min.; fumada o inyectada los efectos se producen en unos 10 seg. y desaparecen en unos pocos minutos.

#### ¿Dónde va?

La cocaína se distribuye ampliamente por todo el organismo y se transforma en el plasma y en hígado. La eliminación de la cocaína es muy rápida y se produce por medio del riñón.

Sin embargo los metabolitos pueden durar hasta 5 días en el plasma, detectándose en la orina hasta por 7 días después del último consumo.

# Conoce a las "estrellas" de la noche, para que no te estrelles

## Efectos del consumo de cocaína

Hasta hace poco tiempo se dudaba de que la cocaína provocara grandes daños a quien la consumiera. Incluso el consumo de esta droga estaba bien visto porque se asociaba a la diversión y al éxito.

Pero ya van apareciendo las consecuencias y aumenta el número de urgencias y de personas en tratamiento. Sus efectos más significativos son:

### Efectos psicológicos

Los efectos psicológicos más frecuentes los podemos enumerar como :

- §Euforia
- §Locuacidad
- §Aumento de la sociabilidad
- §Aceleración mental
- §Hiperactividad
- §Deseo sexual aumentado

En consumidores crónicos cuando desaparecen estos efectos sobreviene un estado de cansancio y apatía que puede inducir a repetir el consumo.

### Efectos fisiológicos

Los efectos que repercuten a la persona físicamente los podemos enumerar:

- §Disminución de la fatiga
- §Reducción del sueño
- §Inhibición del apetito
- §Aumento de la presión arterial

## Riesgos del consumo de cocaína

El consumo crónico y abusivo de cocaína pueden provocar importantes trastornos psíquicos como la **paranoia** y la **depresión**.

La dependencia psíquica de la cocaína es una de las más intensas de entre las provocadas por las drogas, y al abandonar su consumo tras un período prolongado da lugar a un fenómeno rebote caracterizado por somnolencia, depresión, irritabilidad, letargia...

Existen también una serie de riesgos orgánicos debido al modo en que se consume (*esnifada*) y a su incidencia en el cerebro. Los más importantes son:

- §Pérdida de apetito
- §Insomnio
- §Perforación del tabique nasal
- §Sinusitis e irritación de la mucosa nasal
- §Riesgo de infarto
- §Riesgo de hemorragia cerebral
- §Cardiopatía



### El policonsumo es una bomba

Una bomba que fabricamos en nuestro organismo cuando mezclamos estas drogas. El policonsumo es una de las características del uso recreativo que más se da en los chicos y chicas españoles de entre 14 y 18 años.

Cuando se consumen varias sustancias a lo largo de la noche o del fin de semana, no se consiguen los efectos que estas pueden producir por separado: **los resultados son imprevisibles**. Algunos efectos se potencian, otros se contrarrestan o anulan. Así es difícil de diferenciar si lo que se ha tomado ha hecho efecto o no. Y al final se puede acabar consumiendo mucho más. Las combinaciones más frecuentes son:

#### Alcohol + cannabis

Juntos se potencian los efectos depresores del sistema nervioso central. Así, es más probable que se produzca un **desmayo** por una bajada de tensión, así como el resto de efectos que hemos descrito.

El consumo de hachís en una persona que haya tomado dosis excesivas de alcohol puede producir **náuseas, vómitos e hipotensión ortostática** (*bajada de la tensión al cambiar de posición, generalmente de sentado a de pie*); no ocurre lo mismo cuando ambas sustancias se consumen en orden inverso (*hachís y alcohol*).

Recordemos que el Cannabis produce **incapacidad para coordinar los movimientos y sedación**, por lo que su consumo puede alterar la conducción de vehículos (*moto, coche*); especialmente cuando se asocia con otros depresores centrales, como el alcohol, lo cual no es infrecuente ya que así se aumenta la sensación de intoxicación de ambas sustancias, sin tener en cuenta cual se ha tomado primero.

#### Alcohol + cocaína

Estas sustancias tienen efectos contrarios sobre el sistema nervioso central (*depresor y estimulante*). Su combinación hace que el hígado produzca otra sustancia: la **cocaetilena**, que **incrementa la toxicidad de la coca** y la duración de su efecto, al quedar más tiempo en la sangre.

Aumenta además el riesgo de sufrir trastornos depresivos. El alcohol hace disminuir los efectos de rigidez y tensión de la coca y esta “esconde” la sensación de borrachera, así el consumo se convierte en un círculo vicioso: **hace que se consuma más de todo** con lo que esto supone para el organismo y el bolsillo. Aunque no se noten los efectos del alcohol, están actuando sobre el sistema nervioso (*disminución de reflejos, atención y capacidad de reacción*). Por eso es importante no conducir aunque se piense que se controla. Hay además mayor riesgo de llegar a una **intoxicación aguda o coma etílico** sin darse cuenta.

La **cocaína** prolonga la euforia del **alcohol** y mejora algunos de sus efectos depresores; sin embargo, **potencia sus acciones adversas** cardíacas y empeora el rendimiento psicomotor, aunque parezca paradójico la cocaína tiene además propiedades anestésicas locales.

## Atrévete a vivir tus posibilidades

### No consumas ¡¡tú produces!!

*"El colmo es cuando te dicen ¡¡que bien que me lo pasé ayer!! ¡¡No me acuerdo de nada!! No entiendo que puedan divertirse así. En la parada del autobús el otro día dos amigos se contaban la fiesta del día anterior. Uno le decía al otro que se habían tomado dos botellas de vodka y lo último que recordaba era cuando iba al baño. Los amigos le contaron que se lo encontraron tirado en el WC y que le tuvieron que hacer vomitar y no sé que cosas más, pero que él no se acordaba de nada y que se lo pasó bomba" -- Lucía 20 años --.*

Seguro que más de una vez has escuchado un comentario como este cuando la gente te cuenta y "recuerda" las miles de historias que suceden en una noche cualquiera al salir de marcha. Aunque, por lo que hemos leído, más que "recordar" se trata de "no recordar" lo que ha podido ser una movida en estado de amnesia permanente.

Por eso te proponemos revisar tu tiempo libre, tu tiempo de diversión al salir de marcha. Tiempo que cada vez es mayor, que compartes con más gente y que casi seguro que va ocupando más tu atención e imaginación.

### El tiempo libre, tiempo para vivir a tope

No hay mejor situación en la vida que tener tiempo para todo. Entre todos los momentos del día o de la semana, nos gustan más aquellos que dedicamos a hacer lo que nos apetece, a salir de marcha, a estar con los amigos y amigas, o a divertirte.

Tu tiempo libre es "un tiempo intocable" en el que se olvidan las preocupaciones, las prisas y las presiones de todo lo que es obligación, cumplimiento, horarios y reglas.

Tiempo libre es tiempo de libertad, fiesta, diversión a tu ritmo y al de tus amigos y amigas, dónde lo que interesa es estar bien, vivir a tope lo que salga y hasta que el cuerpo aguante sin horarios, ni historias raras. *Tiempo libre es tiempo de libertad.*

Pero no olvides que mucha gente piensa "en ese tiempo libre" igual que tú, sólo que para aprovecharse. Incluso algunos bares, discotecas, pubs o afters favorecen que se consuman drogas en sus locales. Intenta que tu "tiempo libre" y tu "salir de marcha" no sea una encerrona de los que sacan partido a todo lo que suena a jóvenes. *Que nadie te quite tu libertad para divertirte a tu aire. ¡Piénsalo!*

### Si vas a mezclar, mezcla diversión

¿Has oído aquello de “¿dónde va Vicente? donde va la gente”. ¿Y este otro?: “¡Dónde fueres, haz lo que vieres!”. También habrás oído al que dice que el fin de semana va donde quiere y hace lo que quiere. ¡Pues va a ser que no!

La verdad es que al final, los chicos y chicas vamos a los mismos sitios y hacemos las mismas cosas y no siempre lo hemos elegido. Parece como si alguien llamará o reuniera cada viernes o cada sábado por la noche en ese mismo lugar a toda la gente.

Si quieres probar otra cosa y no seguir “donde va la gente”, cambia de sitios y tiempos. Hay tiempo para todo, para probar muchas cosas.

\*Mezcla tiempos (*tardes, mañanas, noches*)

\*Mezcla lugares (*espacios públicos, asociaciones juveniles, zonas deportivas, calle...*)

\*Mezcla actividades (*fiestas, teatro, música, montañismo, deporte...*)

\*Mezcla gente, ¡quién ha dicho que sólo se puede formar parte de un grupo!(*tus amigos y amigas pueden salir de clase, del equipo, del gimnasio, de la calle, del grupo de teatro o de cualquier lugar donde salgas de marcha*)

“Mezclar” puede ser algo positivo si consigues no caer en la red de un cierto tipo de marcha. ¿Te atreves a no hacer siempre lo mismo?

### Que no te lo den todo hecho

El tiempo libre, el tiempo de diversión es TU TIEMPO, dónde tú te creces y disfrutas a tope. ¡¡Que no te lo den todo hecho!!.

Parece que todo el mundo se divierta igual, que no haya gustos para todo, como si todas las chicas tuvieran que salir con el mismo tipo de chico, y todos los chicos con el mismo tipo de chica, ¡menuda tontería!

¡Pasa de todo esto! No dejes que la diversión dependa de lo que te ofrezcan otros. Atrévete a buscar otras alternativas, a explorar tus propias posibilidades. No te conformes con lo que te dan hecho.

Pregúntate qué es lo que a ti te hace feliz ¿Cómo se te da a ti el deporte, salir a la montaña el fin de semana, dejar en casa a tu familia y hacer una travesía por la sierra, salir al teatro, bailar en grupo, aprender a pintar o hacer graffitis profesionales, aprender a mezclar músicas o cantar tus propias canciones, tocar la guitarra, viajar en grupo, hacer un intercambio con gente joven de otros países, montar tus propias fiestas alternativas o un largo etcétera que tú puedes imaginar y hacer realidad?

Hay gente para todo, hay asociaciones juveniles para todos los gustos. Ponte a buscar o móntatelo con tu peña. **No necesitas a las drogas.**

# Atrévete a vivir tus posibilidades

## Sin complejos

Salir de marcha para beber, mezclar, ponerse ciegos, no parar la marcha hasta que el cuerpo aguante, meterse algo, fumar algo fuerte, apurar la noche... **es algo tan normal** que te parece una costumbre que hace todo el mundo.

Quien hace lo contrario recibe la etiqueta de flojo, out, aburrido, tostón, antiguo, peñazo, brasa... Pero esta etiqueta sólo la ponen las personas que no se atreven a preguntarse **¿qué quiero hacer? y a ser ellas mismas.**

En realidad, "lo diferente", lo moderado, no mezclar, poner límite, controlar, prevenir, estar sobrio ... ya no es algo trasnochado o pasado. Resulta que es lo que hace la mayoría de la gente.

¡No dejes que nadie te haga sentir raro o rara!

Por eso vive la noche, sal de fiesta, sal de marcha sin complejos. Los límites los pones tú, que no te los impongan. No eres un bicho raro, disfruta a tu manera de la marcha con tu gente y con tu estilo propio.





**más en [www.confedonbosco.org/enterate](http://www.confedonbosco.org/enterate)**