

LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS Y SUS CONSECUENCIAS

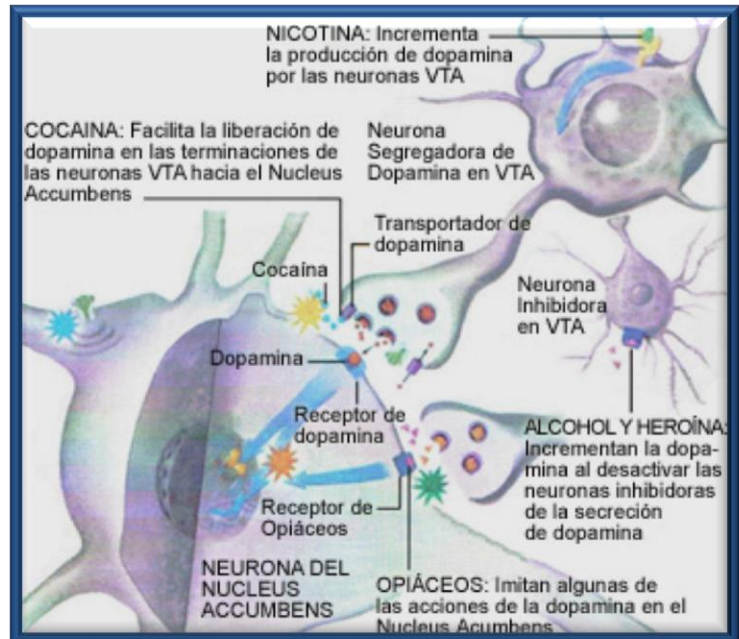
Cuando se conoce qué es una sustancia psicoactiva, sus componentes y las consecuencias que estas traen para el cuerpo y la mente, sin duda alguna se cuenta con una herramienta importante que provee argumentos y criterios suficientes para enfrentar de manera asertiva una posible situación de riesgo.

Es alta la variedad de sustancias psicoactivas existentes en el medio, y más variada aun las presentaciones y características de cada una de ellas: los colores, los sabores, las formas y los efectos, son algunas de los anzuelos que suelen emplear quienes se dedican a vender estupefacientes, para enganchar a los niños, niñas y adolescentes en una trampa como esta, de la que solo algunos logran liberarse.

Conocer las drogas, sus componentes y sus efectos, se convierte para los padres de familia en una forma de prevenir, reconocer las señales de alarma y finalmente intervenir frente a una posible situación de uso de sustancias psicoactivas en el hogar.

Para empezar entonces, es importante tener claridad acerca de lo que es una sustancia psicoactiva:

Son todas aquellas sustancias que tienen un impacto sobre el sistema nervioso central (SNC) y modifican su funcionamiento. Sustancia psicoactiva es una palabra más precisa que “droga”, pues esta última incluye a los medicamentos debidamente formulados, y que no necesariamente afectan el sistema nervioso central.



Además se pueden clasificar en cuatro grupos según el efecto que genera en el sistema nervioso:

Depresores: disminuyen el nivel de funcionamiento del sistema nervioso central (SNC). El síndrome de abstinencia después del uso prolongado de depresores del SNC puede causar complicaciones. Dentro de este grupo se encuentran.

Estimulantes: sustancias que aumentan la agudeza psicológica y la capacidad física. Utilizadas por deportistas para soportar mejor el esfuerzo, estudiantes para permanecer despiertos o personas que usan alcohol o píldoras para dormir, para contrarrestar estos efectos.

Alucinógenos: sustancias que tienen la capacidad de producir alteraciones en la percepción. La mayor parte de ellas son de origen vegetal, pero desde hace unos 30 años se producen en los países industrializados.

Sustancias mixtas: producen efectos combinados, es decir, pueden disminuir o acelerar el nivel de funcionamiento del sistema nervioso central.



TIPOS DE CONSUMIDORES

Dependiendo de la frecuencia del consumo y la necesidad física y psicológica de hacerlo, se identifican algunos tipos de consumidores:

EXPERIMENTAL



Es aquella persona que consume con el objetivo de probar. Normalmente este consumo no tiene larga continuidad. Las sustancias con las que más se experimentan son: cannabis, cocaína, éxtasis y hongos. Pocos son los que se atreven a experimentar con sustancias como la heroína y el LSD o ácido. Mientras que entre los adultos y tercera edad apenas se encuentran consumidores o usuarios experimentales, en las franjas de edad inferiores se encuentran sin problema alguno, lo que confirma la normalización que va adquiriendo poco a poco el uso de drogas.

ESPORÁDICO



Aquella persona que la consume de forma ocasional. Es autolimitado y con un propósito específico, con patrones variables de cantidad consumida, frecuencia y duración.

HABITUAL



Aquella persona que la consume de una forma recurrente, implica consumir la sustancia por lo menos una vez al día, en personas de esta categoría se presenta la tendencia a aumentar la dosis y la frecuencia del consumo.

ABUSIVO



Aquella persona que la consume agrediendo a la salud o conllevando niveles de dependencia. El sujeto necesita ingerir la sustancia varias veces al día y no lo hace socialmente, ni por obtener beneficios, sino más bien por mantenerse en un estado de funcionamiento mínimo adecuado. Se presenta dependencia, el individuo no puede interrumpir el consumo si experimentar malestar fisiológico o psíquico (síndrome de abstinencia).

Algunas de las drogas más frecuentes, sus nombres comunes y las consecuencias que traen tanto a nivel físico como psicológico son las siguientes:

DROGA	NOMBRE POPULAR	EFEECTO	FORMA DE CONSUMO	ALTERACIONES DEL COMPORTAMIENTO Y FÍSICAS
HONGOS (Psilocybe Cubensis, cuyo principio activo es la psilocibina)	Hongos, florecitas, paraguas	Alucinógeno	Por vía oral. Se pueden consumir solos o acompañados de alimentos dulces	Euforia, excitación, confusión, manía, delirio, visiones o alucinaciones, alteraciones en la percepción de la forma y tamaño de los objetos. Además pueden presentarse reacciones de pánico, depresiones severas y otros trastornos mentales. Dilatación de la pupila, náuseas, vómito, diarrea, enfriamiento de las extremidades, alteración de la percepción del tiempo y el espacio, alucinaciones y convulsiones en algunos casos. Dolor de cabeza, dificultad para realizar movimientos, calambres taquicardia, incremento de la presión arterial, a veces, convulsiones y muerte.
BENZODIACEPINAS (Midazolam, Lorazepam, Diazepam y Clonazepam.)	Pepas, ruedas, roches, llantas, tachas y cuescas	Estimulante	vía oral	Son utilizadas en el manejo de crisis convulsivas. Producen sedación, somnolencia, disminución de la ansiedad. Confusión mental, pérdida de la fuerza muscular, desorientación, pérdida de la memoria (lagunas), marcha inestable, alucinaciones, náuseas, mareos, excitación, depresión respiratoria y muerte. El más grave es la dependencia física y psicológica
ESCOPOLAMINA - Brugmanasia Candida (cacao sabanero)	Borrachero, floripondio, tonga y yopo	Depresora	Es un polvo que se consume por vía oral, bien sea mezclado con bebidas o en alimentos	Pérdida de la memoria y fácil dominación. Produce cambios en su estado mental. Alteraciones del pulso, piel seca, caliente y enrojecida; dilatación de las pupilas, sequedad de mucosas, náuseas, vómito, estreñimiento y dificultades para orinar. Exaltación, euforia, alucinaciones visuales, pérdida del contacto con la realidad, confusión y desorientación. Su consumo puede desencadenar la aparición de conductas extrañas y deterioro permanente de las funciones mentales.
HEROÍNA Diacetilmorfina - (derivada del opio al igual que la metadona y la morfina)	Reina, jinete, chino, dama blanca, h (hache)	Depresora	Inhalación, inyectada y en algunos casos, fumada.	Euforia, disminución de sensaciones de dolor, alucinaciones. Disminución de la frecuencia respiratoria, somnolencia, náuseas, vómito, contracción de las pupilas, disminución de la presión arterial, pérdida de la coordinación muscular. Trastornos de la memoria y la atención, obstrucción intestinal, úlceras en la piel, deshidratación, enfermedad del corazón y del hígado, neumonía y dolor muscular, también puede producirse trastornos convulsivos por daños cerebrales y desarrollar daños en riñones y pulmones. Alto riesgo de sufrir una sobredosis. Por vía intravenosa puede ocasionar el contagio de enfermedades como el virus SIDA, hepatitis, infección grave en el corazón y del tétano, por

				compartir y utilizar agujas no esterilizadas.
INHALANTES (gases o líquidos volátiles) - Pegantes, betunes, pinturas aerosoles, correctores, quitamanchas, disolventes, quitaesmaltes y gasolinas	Los pegantes son llamados generalmente con sus marcas comerciales como "sacol", "boxer" o "galex"	Depresora	Inhalados o aspirados	<p>Experimentar alucinaciones, euforia, relajación o indiferencia a condiciones adversas como el hambre o el frío. La intoxicación aguda puede producir conductas agresivas, comportamientos eufóricos y de hiperactividad, alucinaciones auditivas y visuales.</p> <p>Producen irritación de mucosas en ojos y vías respiratorias que pueden generar tos, lagrimeo, náuseas y vómito. Por alto consumo se puede generar confusión mental, visión borrosa, somnolencia, visión doble, dolor de cabeza, puede llegar hasta convulsiones, coma y muerte. Lesiones en la piel como enrojecimiento y resequedad en los brazos y en las piernas; daños en los tejidos alrededor de la boca, la piel va adquiriendo una tonalidad amarillenta. Al Sistema Nervioso Central genera atrofia, conlleva al deterioro intelectual y de la conducta. El consumo crónico se asocia a la demencia, se observa alteración en la marcha, dificultad para hablar y coordinar el pensamiento.</p>
CIGARRILLO	Cigarro, pucho	Estimulante	Fumada.	<p>Irritabilidad y nervios, síndrome de abstinencia psicológica. Estado de ánimo disfórico o depresivo, insomnio, irritabilidad, frustración o ira, ansiedad, dificultades de concentración, inquietud, disminución de la frecuencia cardíaca, aumento del apetito o del peso. Alteración de la memoria, Insomnio, Impotencia sexual, Temblores. Estimulación del Sistema Nervioso Simpático: genera aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, y por lo tanto aumenta el consumo de oxígeno por el corazón. Enfermedades cardiovasculares, vascular periférica y el bloque de las arterias, infarto del miocardio, angina de pecho. El enfisema pulmonar ó Asma del fumador, ahogo, arterioesclerótico, tos, ronquido, fatiga. Cáncer. Problemas hormonales, acidez gástrica, causa abortos y partos prematuros. Hijos de las madres fumadoras tienen dificultades de aprendizaje y de lenguaje.</p>
MARIHUANA - Cannabis	Bareta, cripa.	Mixta	Fumada, pero también se puede ingerir en tortas y/o sancochos, produciendo mismo efecto	<p>Efecto inmediato un estado de bienestar, euforia leve, de relajación y aumento de la sensibilidad, sobre todo a nivel auditivo. Producen efectos dañinos en el cerebro, ligero aumento del ritmo cardiaco; disminución de tiempos de reacción a estímulos auditivos y visuales, retardo de las respuestas motoras e irritación de los ojos; también se produce desecamiento de boca y aumento del apetito. La percepción del tiempo se modifica. A nivel de memoria, el sujeto no graba algunas cosas que hace o dice durante el período en que está bajo los efectos. Muchas personas experimentan ansiedad y depresión, e incluso trastornos más severos. Afecta la función de las glándulas sexuales masculina y femenina, disminuye el peso y tamaño</p>

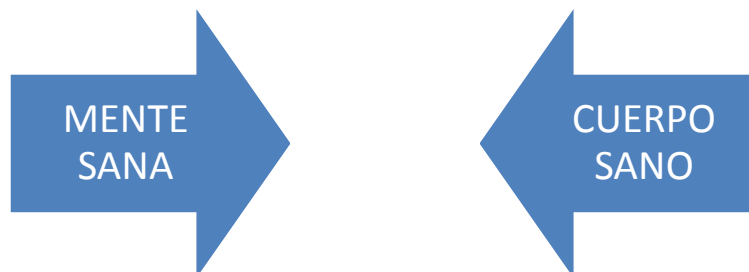
				de los testículos y ovarios. Durante el consumo se puede llegar a presentar un cuadro clínico igual a la locura, y el uso crónico puede desencadenar esquizofrenia (alucinaciones, agitación, alteraciones en el pensamiento).
ÉXTASIS (droga sintética)	Pepas, tachas, ruedas	Mixta	Ingerida	Produciendo efectos alucinatorios y estimulantes. En la segunda fase produce una sensación exagerada de intimidad con otros, una mayor capacidad verbal y de interacción. Aumenta el estado de alerta, disminuye la capacidad de concentración. Produce además aumento de la frecuencia cardíaca, sequedad de boca, temblor, palpitaciones, sudoración y sensación de entumecimiento de las extremidades. Dolor de cabeza, irritabilidad, ansiedad y miedo, produce alteraciones visuales. produce aumento de la presión arterial, arritmias cardíacas, paro cardíaco, colapso cardiovascular, sangrado interno, insuficiencia renal aguda, convulsiones, aumento severo de la temperatura corporal, resequedad en la boca, sudor, escalofríos, movimientos involuntarios de la mandíbula, temblores, visión borrosa, náuseas, vómito, dificultad para controlar los movimientos, pérdida de la memoria (lagunas), ansiedad, inestabilidad mental, agresividad y pánico. Psicosis paranoide, depresión, crisis de pánico.
ALCOHOL	Dependiendo del tipo de licor: guaro, pola, embellecedor etc.	Depresora	Ingerido	Daño en el hígado con cirrosis; daño en páncreas con pancreatitis y diabetes; daño en el estómago con gastritis, hemorragia, úlcera y cáncer; daño cerebral con convulsiones; daño de la visión y atrofia cerebral; aumenta el riesgo de cáncer de garganta. pérdida de la memoria, celos infundados, "locura". Pérdida del trabajo. Ruptura conyugal e indigencia. Es múlticausal (herencia, personalidad y ambiente social).
COCAÍNA (hojas de coca)	Pérez, perico, nieve, coca, polvo de la felicidad, hoja, concho, neblina, tamal, blanquita, polvo de ángel	Estimulante	Fumada, aspirada.	Consumo para sentirse bien, para estar contento y sentir confianza en sí misma. En pocos minutos palidez, aumento del pulso, presión arterial, temperatura, dilatación de pupilas, temblor muscular, dolor de cabeza, aumento del estado de alerta, contracciones musculares, calambres, agresividad, irritabilidad, sudoración, pérdida del contacto con la realidad y depresión. Congestiones severas y sangrado de la mucosa nasal hasta estados patológicos severos "psicosis cocaínicas" (ideas persecutorias, alucinaciones visuales y auditivas y reacciones agresivas) Los usuarios crónicos muestran crisis de ansiedad, tendencia a emplear dosis cada vez mayores y frecuentes. Insomnio, depresión, desazón, desinterés por su trabajo, familia y relaciones, ruptura de las conductas éticas habituales e inicio de comportamientos delictivos. Falla en el riñón, rinitis, sinusitis y perforación del tabique nasal,

				convulsiones, jaqueca, infarto y hemorragias cerebrales, presión alta, arritmias, infartos cardiacos. Mujeres en embarazo: abortos y bebés prematuros, con retardo en crecimiento y malformaciones.
POPPERS		Depresor	Inhalado	Producen un efecto estimulante y vasodilatador que se percibe a los pocos segundos de inhalar la sustancia, con sensación de euforia, ligereza, aumento del deseo sexual... aunque estos efectos desaparecen rápidamente y dan paso a una sensación de agotamiento. Los poppers crean tolerancia, lo que unido a la breve duración de sus efectos, lo convierte en una droga peligrosa, con un elevado riesgo de intoxicación por sobredosis.
BAZUCO	Bazuca, suko, susuki, ansia- loca, moto- pecoso	Estimulante	Fumado	El BASUCO produce destrucción del tejido cerebral en forma IRREVERSIBLE, PERDIDA DE LA MEMORIA. Se inflaman las encías y los dientes se ablandan hasta producirse su caída. El humo al ser inhalado produce quemaduras en el árbol traqueal y bronquial con pérdidas de las defensas naturales del pulmón, inflamación del tejido hepático, perturbando el metabolismo del organismo. Hepatitis sin síntomas externos, insomnio, agotamiento, depresión permanente, paranoia, agresividad, vejez prematura e impotencia sexual. El basuco destruye todas las mucosas orgánicas produciendo irritación bronquial y traqueal, neumonitis química, edema pulmonar, excitación y depresión del sistema nervioso central, y al final convulsiones y muerte.

ALGUNAS ALTERNATIVAS

A continuación se plantean algunas actividades alternativas al uso de sustancias psicoactivas, a través de las cuales podrían conseguirse los estados físicos y psicológicos de tranquilidad, relajación, estabilidad emocional y vigor que generalmente buscan los niños, niñas y adolescentes que usan este tipo de sustancias:

DEPORTE



- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el " sentirse bien" después del ejercicio.
- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.
- Reduce la sensación de fatiga. Le da más energía y capacidad de trabajo.
- Facilita la interiorización de normas que regulan el comportamiento.
- Permite superar la timidez o a frenar impulsos excesivos.
- Favorece el fortalecimiento de la autoestima.

ARTE

Es la utilización de técnicas artísticas, para el auto-conocimiento, el desarrollo personal, la mejora de la salud y la calidad de vida. El uso de materiales artísticos: modelado, pintura, voz, movimiento, máscaras, fotografía, etc.

EXPRESION ASERTIVA DE EMOCIONES

El individuo asertivo suele defenderse bien en sus relaciones interpersonales. Está satisfecho de su vida social y tiene confianza en sí mismo para cambiar cuando necesite hacerlo. El individuo asertivo es expresivo, espontáneo, seguro y capaz de influenciar a los otros. Fundamentalmente ser asertivo, es darse cuenta sobre sí mismo, como al contexto que lo rodea. Al darse cuenta respecto a sí mismo, consiste en mirar dentro para saber lo que quiere antes de mirar alrededor, para ver lo que los demás quieren y esperan de una situación dada.

TECNICAS DE RELAJACION

El objetivo fundamental de los métodos de relajación (técnicas de relajación) consiste en la producción, bajo control del propio sujeto, de estados de baja activación del sistema nervioso autónomo. Estos estados de baja activación se logran como una consecuencia del establecimiento de determinadas actitudes y actividades cognitivas. Su logro repercutirá en un mayor autocontrol de sus conductas emocionales, comportamentales e intelectuales. Las técnicas de relajación es mejor hacerlos en una habitación con poco ruido y poca luz, preferiblemente en una postura de decúbito supino (boca arriba) sobre una cama. Sin embargo, algunos de los ejercicios pueden hacerse sentado y en condiciones de ruido y luminosidad variables.

PSICOTERAPIA

Desde algunas perspectivas la psicoterapia es un espacio de reflexión con un profesional en el que se afrontan los problemas asaltan en la vida.