

Alcoholismo y drogadicción ¡A mi no me pasa!

Así como vacuna a sus hijos contra enfermedades como el sarampión, también es necesario "inmunizarlos" contra el uso de drogas brindándoles información antes de que se vean expuestos a dicha sustancia. Cuando los hijos no se sienten cómodos hablando con los padres, es posible que busquen respuestas a sus inquietudes en fuentes que, por lo general, no son muy confiables. Si los hijos no reciben la información adecuada, el riesgo de que se involucren en comportamientos peligrosos y de que experimenten con drogas es mayor.

Los adolescentes pueden estar envueltos en varias formas con el alcohol y las drogas legales o ilegales. Es común el experimentar con el alcohol y las drogas durante la adolescencia. Desgraciadamente, con frecuencia los adolescentes no ven la relación entre sus acciones en el presente y las consecuencias del mañana. Ellos tienen la tendencia a sentirse indestructibles e inmunes hacia los problemas que otros experimentan. El uso del alcohol o del tabaco a una temprana edad aumenta el riesgo del uso de otras drogas luego. Algunos adolescentes experimentan un poco y dejan de usarlas, o continúan usándolas ocasionalmente sin tener problemas significativos. Otros desarrollarán una dependencia, usarán drogas más peligrosas y se causarán daños significativos a ellos mismos y posiblemente a otros.

La adolescencia es el tiempo de probar cosas nuevas. Los adolescentes usan el alcohol y las otras drogas por varias razones, incluyendo la curiosidad, para sentirse bien, para reducir el estrés, para sentirse personas adultas o para pertenecer a un grupo. Es difícil el poder determinar cuáles de los adolescentes van a desarrollar problemas serios. Los adolescentes que corren el riesgo de desarrollar problemas serios con el alcohol y las drogas incluyen aquéllos:

- con un historial familiar de abuso de sustancias,
- que están deprimidos,
- que sienten poco amor propio o autoestima, y

que sienten que no pertenecen y que están fuera de la corriente.

Los adolescentes abusan de una variedad de drogas, tanto legales como ilegales. Las drogas legales disponibles incluyen las bebidas alcohólicas, las medicinas por receta médica, los inhalantes (vapores de las pegafijas, aerosoles y solventes) y medicinas de venta libre para la tos, la gripe, el insomnio y para adelgazar.

Las drogas ilegales de mayor uso común son la marihuana (pot), los estimulantes (cocaína, "crack" y "speed"), LSD, PCP, los derivados del opio, la heroína y las drogas diseñadas (éxtasis).

El uso de las drogas ilegales está en aumento, especialmente entre los jóvenes o adolescentes. La edad promedio del que usa marihuana por vez primera es 14, y el uso del alcohol puede comenzar antes de los 12. El uso de la marihuana y el alcohol en la escuela superior (high school) se ha convertido en algo común.

El uso de las drogas está asociado con una variedad de consecuencias negativas, que incluyen el aumento en el riesgo del uso serio de drogas más tarde en la vida, el fracaso escolar, el mal juicio que puede exponer a los adolescentes al riesgo de accidentes, violencia, relaciones sexuales no planificadas y arriesgadas y el suicidio. Los padres pueden ayudar en la educación a temprana

edad acerca de las drogas, estableciendo comunicación, siendo ejemplo modelo y reconociendo desde el las otras comienzo si hay problemas desarrollándose.

Las señales principales del uso de alcohol y del abuso de drogas por los adolescentes pueden incluir:

- Físicas: fatiga, quejas continuas acerca de su salud, ojos enrojecidos y sin brillo y una tos persistente.
- Emocionales: cambios en la personalidad, cambios rápidos de humor, irritabilidad, comportamiento irresponsable, poco amor propio o autoestima, carencia de juicio, depresión y una falta general de interés.
- Familia: desobedecer las reglas, el retraerse o dejar de comunicarse con la familia.
- Escuela: interés decreciente, actitud negativa, faltas al deber, calificaciones bajas, ausencias frecuentes y problemas de disciplina.
- Problemas Sociales: amigos nuevos a quienes no les interesan las actividades normales de la casa y de la escuela, problemas con la ley y el cambio hacia estilos poco convencionales en el vestir y en la música.

Algunas de estas señales de aviso pueden también ser señales indicativas de otros problemas. Los padres pueden reconocer las señales de problemas pero no se espera que ellos hagan el diagnóstico. Una manera eficaz para los padres demostrar su preocupación y afecto por el adolescente es discutir francamente con éste el uso y abuso de las bebidas alcohólicas y de las otras drogas.

El primer paso que los padres deben de dar es el consultar con un médico para estar seguros de que las señales de aviso que descubren no tengan causas físicas. Esto debe de ser acompañado o seguido por una evaluación comprensiva llevada a cabo por un psiquiatra de niños y adolescentes.

¿Cómo hablamos de drogas? ¿Con qué tipo de mensajes?

- Mostrando una actitud clara y firme de rechazo al consumo, especialmente en menores de edad.
- Adecuando los contenidos a la edad, la madurez, la capacidad de comprensión, la experiencia previa, las expectativas y las circunstancias concretas de la persona que demanda la información.
- Respetando sus puntos de partida: para que resulte válida la información, debemos partir de lo que ellos conocen, de su experiencia, de sus ideas erróneas (que manejan como ciertas), de lo que quieren saber y de su percepción personal del tema.
- Con información objetiva, veraz y realista. Evitando dramatizar, amenazar o exagerar sobre los efectos de las sustancias. Tampoco es conveniente banalizar los consumos o ciertas formas de los mismos.
- Dando la información ajustada, no más de la necesaria.
- Destacando las ventajas del no consumo frente a enfatizar los inconvenientes del consumo.
- Usando mensajes cortos, sencillos y claros, que incluyan ejemplos cercanos al estilo de vida familiar. Evitando mostrar situaciones extremas y poco comunes para enfatizar los riesgos del consumo.
- Utilizando un lenguaje sencillo, sin tecnicismos, ni palabras de argot.

La influencia de las pautas familiares en los primeros consumos

La familia, por su carácter educativo y preventivo, tiene una responsabilidad respecto a sus hábitos de consumo de drogas, ya que ofrece un modelo a imitar y un aprendizaje que puede determinar el inicio de ciertos consumos. No se trata de eliminar completamente el uso de drogas legales en la familia, ya que convivimos con ellas. Se trata, más bien, de analizar estas situaciones y ejercer algún control sobre ellas.

Claves preventivas en los hábitos de consumo familiar:

1. Regular el hábito delante de los hijos: consumo moderado, responsable y respetuoso.

2. Evitar normalizar consumos y respetar la ley (que los menores no compren alcohol).
3. Reducir riesgos cuando se consume (comer algo cuando se bebe).
4. Reconocer que puede dañarte el consumo. Evitar argumentos de tipo "me hace falta", "de algo hay que morir", "no soy persona si no me lo tomo",...
5. Evitar por completo consumos de alcohol y tabaco en situaciones de riesgo.
6. No ofrecer alcohol a pequeños aunque se esté en una celebración.
7. Mantener el botiquín poco accesible, bien cerrado y al día.
8. Evitar la automedicación, transmitiendo prudencia en el consumo de medicinas y respeto al criterio médico.

Preguntas y Respuestas

¿Por qué las personas consumen drogas malas o ilegales? Hay muchas razones. Tal vez ellos no saben lo peligrosas que son las drogas. O quizás se sienten mal consigo mismos o no saben cómo hacer frente a sus problemas. O posiblemente no tienen papás y no pueden hablar con ellos. ¿Tú por qué crees que lo hacen?

¿Por qué algunas drogas son buenas y otras son malas? Cuando nos enfermamos, las medicinas que el doctor nos receta nos ayudan a sentirnos mejor. Pero si tomamos estas medicinas cuando no estamos enfermos, entonces nos podemos enfermar. Además, hay algunas drogas como la marihuana y el "crack" que nunca son buenas. Por eso es mejor que nunca tomes drogas o medicinas a menos que tu mamá, tu papá o tu doctor te lo permitan.

Pregunta:
Tú y mi papá toman cerveza y vino. ¿Por qué yo no tengo permiso?

Respuesta: La cerveza y el vino contienen alcohol. Cuando eres pequeño y tu cuerpo está creciendo, el alcohol puede afectar tu crecimiento y puede hacerte débil y enfermo. Por eso no debes tomar bebidas alcohólicas hasta que seas un adulto.

Defina una regla familiar en relación con las drogas y las medicinas.

Es correcto decirle a sus hijos, "Aquí no permitimos el uso de drogas y los niños de esta familia no tienen permiso de tomar alcohol. La única vez que pueden tomar medicina es cuando su mamá, su papá o su doctor lo autori-

cen. Tenemos esta regla porque los queremos mucho y porque sabemos que las drogas pueden dañar sus organismos, pueden enfermarlos e inclusive pueden matarlos. ¿Tienen alguna pregunta?"

Ponga el ejemplo. Es más probable que un niño nos imite a que nos obedezca. Cuando usted llegue a casa después de un largo día de trabajo, evite ir directamente al refrigerador para tomar una cerveza; esto indicaría que tomar alcohol es la mejor forma para relajarse. Del mismo modo, si usted tiene una cena, ofrezca a sus invitados bebidas sin alcohol, además de las bebidas tradicionales. También evite el consumo indiscriminado de medicamentos, aún aquellos que no requieren receta médica. Su comportamiento debe reflejar sus convicciones.

TIPOS DE DROGAS

| TIPOS DE DROGAS | EJEMPLOS | EFFECTOS | SOBREDOSIS |
|-----------------------------|--|--|---|
| Estimulantes menores | Cafeína | Leve excitación. Grandes dosis, insomnio | Muerte, choque automovilísticos. |
| | Nicotina | Depende cada persona: relajación, nerviosismo. | Adicción. |
| Depresores | Alcohol | Euforia inicial. Luego embotamiento y confusión mental | Taquicardia. |
| | Barbitúricos y sedantes | Depresión del sistema nervioso. | Trastornos cardíacos. Cáncer. |
| Estimulantes mayores | Cocaína. Crack (Una forma barata de la cocaína que puede ser aún más adictiva). | Excitación. Euforia Insomnio. Pérdida del apetito. Hiperactividad | Alucinaciones. Delirios de persecución. Posible muerte. |
| | Anfetaminas | Alerta intensificada. Insomnio. Pérdida del apetito. Hiperactividad | Delirios de persecución. Psicosis |
| | Opio | Leve euforia. Aislamiento | Psicosis. Muerte |
| | Extasis | Disturbios psiquiátricos como el pánico, la ansiedad, la depresión y la paranoia. Tensión muscular, náusea, visión borrosa, transpiración, palpitaciones elevadas, estremecimientos, alucinaciones, desmayos, escalofríos, problemas para dormir y falta de apetito. | |
| Narcóticos | Morfina | Analgésico con leve euforia | Ídem. |
| | Heroína | Ídem. | Ídem. |

Nombre de Droga: **Alcohol**

Tipo de Droga: Depresivo

Datos para los Padres: Veinticinco por ciento de los estudiantes en octavo grado admiten haberse intoxicado por lo menos una vez.

Otros Nombres: Cerveza, vino, licor, booze

Forma de Consumo: Oral

Efectos: Adicción (alcoholismo), mareos, náusea, vómitos, resacas, dificultad de expresión, sueño interrumpido, problemas motores, conducta agresiva, problemas al embarazo, depresión respiratoria y muerte (en dosis altas).

Nombre de Droga: **Anfetaminas**
Tipo de Droga: Estimulante
Datos para los Padres: El uso crónico puede causar psicosis con síntomas de esquizofrenia.
Otros Nombres: Speed, uppers, ups, hearts, black beauties, pep pills, capilots, bumble bees, Benzedrine, dexadrine, footballs, biphetamine
Forma de Consumo: Oral, inyectado, jalado o fumado.
Efectos: Adicción, irritabilidad, ansiedad, presión alta, paranoia, psicosis, depresión, agresión, convulsiones, pupilas dilatadas, mareos, falta de sueño, falta de apetito, malnutrición, altos riesgos al VIH, hepatitis y otras enfermedades contagiosas si es inyectado.

Nombre de Droga: **Ecstasy**
Tipo de Droga: Estimulante
Datos para los Padres: Es la droga más popular en fiestas nocturnas (llamadas raves) y es la más común de las conocidas como "designer drugs".
Otros Nombres: XTC, Adam, MDMA
Forma de Consumo: Oral
Efectos: Disturbios psiquiátricos como el pánico, la ansiedad, la depresión y la paranoia. Tensión muscular, náusea, visión borrosa, transpiración, palpitaciones elevadas, estremecimientos, alucinaciones, desmayos, escalofríos, problemas para dormir y falta de apetito.

Nombre de Droga: **Ritalin**
Tipo de Droga: Estimulante
Datos para los Padres: Algunos niños la compran o se la roban a sus compañeros en la escuela.
Otros Nombres: Speed, west coast
Forma de Consumo: La pastilla es reducida a polvo y es jalada o inyectada.
Efectos: Falta de apetito, calenturas, convulsiones y dolores de cabeza severos. Alto riesgo al VIH, hepatitis y otras infecciones. Paranoia, alucinaciones, repetición de movimientos y tareas sin sentido excesivos, estremecimientos, tics musculares.

Nombre de Droga: **Cocaína**
Tipo de Droga: Estimulante
Datos para los Padres: Una droga muy adictiva. Uso frecuente puede producir la paranoia, alucinaciones, agresión, insomnio y depresión.
Otros Nombres: Coke, snow, nose candy, flake, blow, big C, lady, white, snowbirds.
Forma de Consumo: Jalado o disuelto en agua e inyectado.
Efectos: Adicción, dilatación de las pupilas, presión y latidos del corazón elevados. Respiración elevada, ataques epilépticos, infartos, insomnio, ansiedad, inquietud, irritabilidad, temperatura elevada, muerte de una sobredosis

Nombre de Droga: **Crack**
Tipo de Droga: Estimulante
Datos para los Padres: Una forma barata de la cocaína que puede ser aún más adictiva.

Otros Nombres: Fumado.
Efectos: Igual que la cocaína.

Nombre de Droga: **Heroína**

Tipo de Droga: Opiáceos

Datos para los Padres: Los que usan la heroína rápidamente desarrollan una tolerancia a la droga en forma que necesitan más y más para sentir los efectos o para sentirse bien.

Otros Nombres: Smack, horse, mud, brown, sugar, junk, black tar, big H, dope.

Efectos: Adicción. Vocalización poco clara, paso lento, pupilas contraídas, párpados perezosos, problemas con la visión nocturna, adormecimiento, depresión respiratoria o falta de respiración, resequedad de la piel, infecciones epidérmicas. Alto riesgo a VIH, hepatitis y otras enfermedades contagiosas, si se inyecta.

Nombre de Droga: **LSD (Lysergic Acid Diethyl amide)**

Tipo de Droga: Alucinógeno

Datos para los Padres: El más común de los alucinógenos. Las pastillas normalmente son decoradas con diseños coloridos o personajes animados.

Otros Nombres: Ácido, Acid, microdot, tabs, doses, trips, hits, sugar cubes

Forma de Consumo: Oral o como gelatina/ líquido puesto en los ojos.

Efectos: Temperatura y presión elevada, falta de apetito, falta de sueño, estremecimientos, alucinaciones crónicas.

Nombre de Droga: **Inhalantes**

Datos para los Padres: Cientos de productos caseros son jalados o inhalados para drogarse. Todos pueden ser tóxicos.

Forma de Consumo: Los vapores son inhalados.

Efectos: Dolor de cabeza, debilidad muscular, dolor en el abdomen, cambios drásticos en el humor, agresión, náusea, sangra la nariz, daño al hígado, el riñón y los pulmones, desequilibrios químicos peligrosos, falta de coordinación, fatiga, falta de apetito, se disminuye la capacidad de oír y la respiración; hepatitis o neuropatía periférica por uso constante.

Nombre de Droga: **Marihuana**

Tipo de Droga: En promedio, la primera vez que los adolescentes la prueban es a los 14 años.

Datos para los Padres: Weed, pot, reefer, grass, dope, ganja, Mary Jane, sinsemilla, herb, Aunt Mary, skunk, boom, kif, gangster, chronic, 420.

Forma de Consumo: Fumada o consumida.

Efectos: Ojos rojos, boca seca, uso de razón limitado o afectado, razón del tiempo alterado, habilidades que requieren concentración o coordinación son afectadas, como manejar un auto; paranoia, ataques de ansiedad intensificados, percepción alterada, se dificulta el asimilar información nueva, problemas con el aprendizaje, la memoria, la percepción y el criterio, problemas con el habla, con escuchar, pensar, atención de información y resolución de problemas.