

LECCIÓN DE REFUERZO UNO

● CÓMO MOTIVAR LA RESISTENCIA A LAS DROGAS

OBJETIVOS

1. Recordar a los alumnos de las consecuencias del consumo de drogas como manera de promover la resistencia.
2. Incrementar la autoeficacia de la resistencia ayudando a los alumnos a entender la naturaleza y variedad de las presiones a que usen drogas y suministrando prácticas para resistirlas.
3. Promover la resistencia presentando información nueva sobre los problemas con las drogas

RESUMEN DE ACTIVIDADES

1. Introducir el Programa de Estudios y la Lección (5 min.)
2. Analizar los Problemas con los Cigarrillos (5 min.)
3. Analizar los Problemas con la Marihuana y el Alcohol (5 min.)
4. Revisar las Fuentes de Presión a Usar Drogas (8 min.)
5. Haga el *Juego de Frases para Resistir Presiones* (15 min.)
6. Analizar Otros Hechos de Drogas y Predominio del Consumo de Drogas (5 min.)
7. Conclusión (2 min.)

DESCRIPCIÓN

Las lecciones de refuerzo profundizan el material aprendido el año anterior. Mientras que las lecciones principales y de refuerzo comparten objetivos y actividades similares, nuevos materiales audiovisuales, apuntes y actividades mantienen al corriente el material. Las lecciones interactivas de refuerzo manejan la mayor madurez de los alumnos, su exposición a situaciones nuevas y el potencial para más presión. Juegos y sátiras, tales como escenarios internos de presión, reflejan cómo sus “pláticas internas” pueden haber cambiado entre el séptimo y octavo grado.

Esta lección comienza haciendo que usted pida a los alumnos que hablen sobre cuán diferentes son este año y cómo pueden haber aumentado las presiones. En las Actividades 2, 3, y 4, se revisan las consecuencias del consumo de drogas junto con las fuentes de presión. En la Actividad 5, el *Juego de Frases para Resistir Presiones* trata de dar a los alumnos un sentido de autoeficacia mientras ellos responden a situaciones de presión. La Actividad 6 recuerda a los alumnos que el predominio actual en las estadísticas de consumo todavía les favorece decididamente a los no consumidores.

PREPARACIÓN

- Revisar el Plan de la Lección
- Leer el Apunte de Alumnos, *Qué Quieren Saber los Adolescentes sobre Fármacos Recetados y Remedios para la Tos* (páginas 1.45-1.47)
- Esté familiarizado con los siguientes materiales de consulta para maestros, que mencionan los temas que más probabilidad tienen de salir durante una discusión:
 - *Problemas con los Cigarrillos* (página 1.11)
 - *Mitos y Realidades Sobre los Cigarrillos* (página 1.12)
 - *Problemas con la Marihuana y el Alcohol* (página 1.13)
 - *Mitos y Realidades Sobre la Marihuana* (página 1.14)
 - *Mitos y Realidades Sobre el Alcohol* (página 1.15)
 - *Juego de Frases para Resistir Presiones* (página 1.16)
 - *Mitos y Realidades Sobre la Cocaína y el Crack* (página 1.17)
 - *Manual de Recursos Complementarios*

Optativo: usted podría mantener las páginas 1.11-1.15 a mano para las Actividades 2 y 3.

- Los siguientes materiales de referencia para maestros proveen información adicional sobre antecedentes sobre las drogas analizadas en esta lección:
 - Realidades Sobre los Cigarrillos** (páginas 1.18-1.22)
 - *Los Mayores Riesgos con Cigarrillos*
 - *Información Importante Sobre Fumadores*
 - *Otras Formas de Tabaco y Mezclas para Fumar*
 - Realidades Sobre la Marihuana** (páginas 1.23-1.27)
 - *Los Mayores Peligros con la Marihuana*
 - *Efectos del Consumo de Marihuana a Corto y Largo Plazo*
 - Realidades Sobre el Alcohol** (páginas 1.28-1.32)
 - *Los Mayores Peligros con el Alcohol*
 - *Efectos del Consumo de Alcohol a Corto y a Largo Plazo*
 - Realidades de la Cocaína y el Crack** (páginas 1.33-1.37)
 - *Los Mayores Riesgos con la Cocaína*
 - *Cómo Entender la Cocaína y el Crack*
 - Realidades Sobre el LSD** (página 1.38)
 - *Los Mayores Riesgos con el LSD*
- Juntar y preparar los materiales como se indica abajo

MATERIALES NECESARIOS

Reúna los siguientes materiales:

- Cartel 12: *¡Peligro! ¡Cocaína! ¡Metanfetamina!*
- 24 hojas de papel milimetrado para el *Juego de Frases para Resistir Presiones*
- Cinta adhesiva, 5 marcadores gruesos, con punta de fieltro, no tóxicos (uno de color diferente de los demás), papel adicional si se usa material visual de papel milimetrado

Prepare los siguientes materiales:

- Material visual completado sobre la tabla del afiche: *Reglas de Procedimiento: Alumnos* (Actividad 1B)
- Materiales visuales parciales sobre papel milimetrado o pizarrón:
 - *Problemas con los Cigarrillos* (sólo el título)
 - *Problemas con la Marihuana y el Alcohol* (sólo el título)
 - *¿De Dónde Viene la Presión a Usar Drogas?* (título e ilustración, Plan de Lección, página 1.6)
- Saque copias de la prueba avanzada y la clave de respuestas *Pruebe sus Conocimientos sobre Drogas* (Apunte para Alumnos, páginas 1.39-1.43) para cada alumno (Tarea, Actividad 7)
- Copie *Preguntas Frecuentes Sobre La Cocaína y Las Metanfetaminas* (Apunte para Alumnos, páginas 1.44) para cada alumno (Tarea, Actividad 7)
- Saque copias de *Lo que los Adolescentes Quieren Saber sobre Fármacos Bajo Receta y Medicamentos para la Tos* (Apunte para Alumnos, páginas 1.45-1.47) para cada alumno (Tarea, Actividad 7)

ACTIVIDADES

1. Introducir la Programa de Estudios y la Lección (5 min.)

A. Presentar brevemente el Proyecto ALERTA.

1. *“El año pasado muchos de ustedes terminaron el programa principal del Proyecto ALERTA. Este año hay tres lecciones nuevas.”*
2. *“¿En qué difieren los alumnos del octavo (séptimo) grado de los del séptimo (sexto) grado?”* Explore brevemente para ver si hay mayor madurez y nuevas decisiones tomadas por parte de los alumnos de octavo (séptimo) grado (actividades, ropas, dinero de bolsillo).

“Ahora que están en el octavo (séptimo) grado, son más maduros y tienen más decisiones para tomar. Algunas de estas decisiones pueden involucrar drogas. Este año hablaremos más sobre drogas y cómo evitar consumirlas.”

3. *“La decisión de consumir drogas depende definitivamente de ustedes. Ustedes necesitan conocer los riesgos sanitarios, legales, y sociales involucrados en el consumo de drogas de modo que la decisión de ustedes pueda asegurar un estilo de vida saludable y seguro.”*
4. *“Nadie puede hacer que ustedes consuman drogas si ustedes no quieren. Este programa los ayudará a decir que “no” si sienten presión para usar drogas.”*

- B. *“Antes de comenzar nuestras actividades, quiero analizar la manera en que vamos a dar nuestras clases. Recordarán que el año pasado hubo un conjunto de reglas básicas de procedimiento para la clase del Proyecto ALERTA. Hemos tomado las reglas que funcionaron bien de todas las clases del Proyecto ALERTA e hicimos un conjunto para usar este año.”* Exhiba y lea el material visual de las *Reglas de Procedimiento*.

Reglas de Procedimiento

1. Ninguna crítica despectiva (respeto)
2. Todos traten de participar (participación)
3. Ninguna identificación personal de información sensible; *“Alguien que conozco...”* (Confidencialidad) Recuerde a los alumnos la norma distrital sobre reportar alumnos.

-
- C. *“Hoy vamos a revisar algunos de los problemas causados por fumar cigarrillos y consumir marihuana y ver cuáles son también problemas con el alcohol. Luego haremos un juego sobre resistir presiones y hablaremos sobre información de otras drogas.”*

2. Analizar los Problemas con los Cigarrillos (5 min.)

- A. *“El año pasado ustedes analizaron problemas con el consumo de tabaco, alcohol, y marihuana. Aunque no hayan tenido el Proyecto ALERTA, ustedes probablemente están al tanto de los problemas. Comencemos revisando las razones por las que una persona no querría fumar cigarrillos.”*
- B. Ponga el material visual en papel cuadriculado o escriba sobre el pizarrón *Problemas con Cigarrillos* y *Problemas con Marihuana y Alcohol*.
- C. Comience con el material visual de cigarrillos. Pregunte, *¿Quién puede nombrar un problema por fumar?* Los problemas no necesitan estar enumerados en ningún orden particular. Escriba las respuestas de los alumnos sobre los materiales visuales. (Vea Referencia para Maestros, *Problemas con Cigarrillos*, página 1.11)

Sondeos que pueden usarse para provocar la respuesta del alumno:

- *“¿Qué puede pasar con su salud?”*
 - *“¿Y qué hay acerca de su aspecto?”*
 - *“¿Y qué hay acerca de cómo le va en los deportes?”*
- D. Respalde las respuestas, usando realidades adicionales de la página 1.11, según resulte apropiado. Por ejemplo, si un alumno dice “cáncer de pulmón,” conteste, *“¡Cierto! Más del 85 por ciento de todos los cánceres de pulmón ocurren con fumadores.”*
- E. Pregunte sobre problemas adicionales. Asegúrese de que las consecuencias enumeradas en la página 1.11 estén incluidas. Si no, agréguelas usted mismo.
- F. Corrija cualquier mito, reconociendo el fondo de verdad. Use *Mitos y Realidades sobre los Cigarrillos* (Referencia del Maestro, página 1.12), según resulte apropiado.

3. Analizar los Problemas con la Marihuana y el Alcohol (5 min.)

- A. Apunte al material visual de marihuana. Pregunte, *“¿Qué podría pasar cada vez que tú consumes marihuana?”* A medida que los alumnos contesten, escriba sus respuestas sobre el material visual.

Sondeos que pueden usarse para provocar la respuesta del alumno:

- *“¿Cómo será hablar con a un amigo que está drogado?”* (poca concentración, comunicación limitada)
- *“¿Cómo puede la marihuana afectar la capacidad de manejo de una persona?”* (reacciones lentas, malas decisiones)
- *“¿Y qué pasa con la coordinación?”* (mala coordinación)

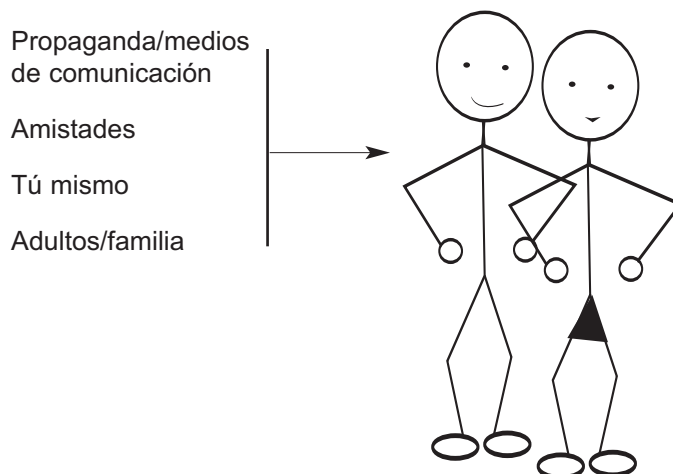
- “¿Y qué pasa con la escuela?” (problemas con los maestros y administradores, problemas con la memoria de corto plazo)
 - “¿Y qué pasa con el juicio?” (tomar una mala decisión, hacer algo que lamentarás después, tener un ataque de ansiedad o pánico que provoca que hagas algo peligroso)
 - “¿Ayuda la marihuana a resolver los problemas?” (escape temporario, pero los problemas permanecen)
- B. Refuerce las respuestas, usando hechos adicionales, según resulte apropiado.
- C. Consulte *Problemas con Marihuana y Alcohol* (Referencia del Maestro, página 1.13). Pregunte, “¿Qué sucede si la marihuana se usa por mucho tiempo?” Busque dependencia, adicción, pérdida de interés en las actividades excepto por el consumo de drogas, problemas físicos.
- D. Pregunte sobre problemas adicionales. Asegúrese de que los artículos con estrella de *Problemas con Marihuana y Alcohol* estén incluidos en la lista de los alumnos. Si no, agréguelos usted mismo. Corrija cualquier mito, reconociendo el fondo de verdad. Use *Mitos y Realidades sobre la Marihuana* (Referencia del Maestro, página 1,14), según resulte apropiado.
- E. Refuerce las respuestas de los alumnos: *“Retienes mucha información. ¡Muy buena lista!”*
- F. *“¿Cuáles de estos problemas aplican también para el alcohol?”* Indíquelos haciendo una marca sobre la lista de los alumnos. Mencione que el alcohol provoca daños al hígado y al cerebro en vez del daño a los pulmones provocado por la marihuana.
- G. Hable de las listas de ellos. Diga, *“Como muestran sus listas, emborracharse o drogarse aunque sea una vez puede ser peligroso.”*

4. Revisar las Fuentes de Presión para Usar Drogas (8 min.)

- A. Hable de las listas de ellos. Diga, *“Ustedes han pensado en muy buenas razones para no usar drogas.”*
- B. *“Pero hay también muchas presiones para usarlas. Ahora vamos a hablar sobre de dónde vienen las presiones para usar drogas.”*
- C. Exhiba el material visual del papel cuadrículado o escriba el título sobre el pizarrón: *¿De Dónde Viene la Presión a Usar Drogas?* Haga una ilustración sencilla debajo. *“El año pasado ustedes determinaron cuatro fuentes de presión a usar drogas. ¿Puede alguien recordar una de ellas?”*

- D. Escriba la respuesta sobre el material visual. Pregunte por las tres fuentes restantes de presión, escribiendo cada una sobre el material visual.
-

¿De Dónde Viene la Presión a Usar Drogas?



- E. *“Entonces, veamos cómo suenan las presiones. Quisiera que ustedes me den una frase o mensaje de presión que podría decir un amigo.” Solicite frases preguntando, “¿Cómo sonaría si un amigo te presionara a que fumes un cigarrillo de marihuana?”* Escriba la frase sobre el material visual bajo “Amistades.” Para cada frase, pida a los alumnos una manera de resistir esa presión y que aun así se sientan bien de ellos mismos. Repita la frase y la respuesta para resistir. Alabe las respuestas.
- F. Pida una o dos frases adicionales de las categorías “Amistades” y “Tú mismo,” especificando una sustancia para cada una. (*“Si te estuvieras poniendo presión a ti mismo para fumar, ¿qué podrías estar pensando?”*) Escriba cada frase sobre el material visual. Pida una respuesta para resistir para cada frase. Alabe las respuestas.

5. Haga el Juego de Frases para Resistir Presiones (15 min.)

- A. Hable del *Juego de Frases para Resistir Presiones* (Referencia para Maestro, página 1.16). Diga, *“Ésas son buenas respuestas para resistir. Ahora, ustedes determinarán frases con maneras de resistir a la presión, tal como lo han venido haciendo, sólo que ahora trabajarán en equipos.”*
- B. *“Después de que nos separemos en equipos, daré a cada equipo cuatro hojas de papel. Cada equipo elegirá un Registrador y un Reportero.”*

- C. *“Les daré una frase de una de estas fuentes de presión. Cada equipo tendrá treinta segundos para pensar en una manera de decir que “no” a esa frase. Trate de pensar en algo que ustedes realmente podrían decir. El Registrador deberá escribir la respuesta del equipo en una hoja aparte del papel que estoy entregando. En cuanto alguien de sus equipos tiene una manera de decir que “no,” levanten sus manos. ¡Escriban con letras muy grandes!”*
- D. Divida la clase en seis equipos.
- E. Dé a cada grupo cuatro hojas de papel cuadriculado en blanco y un marcador.
- F. Cite una frase de presión de la lista en página 1.16, y pida una respuesta en su contra.
- G. Circule, alentando una participación activa.
- H. Cuando todos levanten la mano, pida a cada Reportero que lea en voz alta la manera en que su equipo dice que “no” y exhiba la respuesta escrita.
- I. Alabe cada contribución, e identifique un aspecto único, si es posible. (*“Bien. Su manera de decir que “no” muestra que ustedes están pensando seriamente sobre las consecuencias de usar marihuana.”*)
- J. Continúe, dando por lo menos una frase para cada fuente diferente de presión y pida respuestas en contra.
- K. Pida a los alumnos que tomen sus asientos regulares.
- L. Refuerce el sentido de autoeficacia de los alumnos alabando sus respuestas al juego. (*“Esas respuestas fueron muy buenas. Ustedes sí que saben cómo resistir las presiones a usar drogas.”*)

6. Analizar Otros Hechos de Drogas y Predominio del Consumo de Drogas (5 min.)

- A. *“Hay una serie de drogas diferentes de las que ustedes podrían escuchar. Hablemos ahora sobre ellas.”* Conduzca una discusión formulando las preguntas de abajo.
 - 1. **Cocaína/Crack.** *“La cocaína es un estimulante. Hace que tu cuerpo acelere. El crack es una forma cristalizada de cocaína que se fuma. Como el crack es una forma de cocaína, te afecta de la misma manera, pero el crack va más rápido a tu cerebro y se gasta más rápido.”*
 - a. *“¿Puedes hacerte adicto a cocaína o crack?”*

¡Sí! Tanto la cocaína como el crack son adictivos, pero generalmente la gente se hace adicta al crack más rápido. Después de que la cocaína o el crack se gastan, la persona

se siente muy deprimida y usualmente quiere drogarse de nuevo inmediatamente. De este modo, la gente puede volverse adicta muy rápido. Algunos adolescentes dicen que se volvieron adictos al crack la primera vez que lo probaron.

b. *“¿Puedes morir por cause de la cocaína o el crack?”*

¡Sí! Los consumidores de cocaína y crack han muerto cuando sus corazones se paran y por embolias. La cocaína y el crack aceleran el corazón hasta un punto en que éste se puede sobrecargar. También eleva la presión sanguínea y puede hacer que los vasos sanguíneos en el cerebro revienten.

c. *“¿Qué otras cosas les puede hacer la cocaína y el crack?”*

Tanto la cocaína como el crack pueden causar ataques, convulsiones, sensaciones de paranoia, ataques severos de ansiedad, comportamiento violento, depresión, y alucinaciones.

d. *“Con el tiempo, la gente adicta a la cocaína o al crack sólo se preocupa por drogarse y por obtener dinero para sustentar sus hábitos. Todo lo demás no les importa - amigos, familia, escuela, ni la salud.”*

2. **Metanfetamina.** “La metanfetamina también es un estimulante que te acelera. Hace que la gente se sienta poderosa, lo que puede hacerla querer más y más droga.”

a. *“¿Puedes hacerte adicto a la metanfetamina?”*

Sí

b. *“¿Cómo afecta la metanfetamina a tu cerebro?”*

Puede dañar las células nerviosas que producen importantes sustancias químicas del cerebro - permanentemente, y puede cambiar para siempre la manera en que piensas y actúas.

c. Despliegue y revise el cartel: *¡Peligro! ¡Cocaína!
¡Metanfetamina!*

Señale los riesgos similares. Recuerde a los alumnos que el crack es un tipo de cocaína. Alabe a los alumnos por sus conocimientos sobre cocaína, crack y metanfetamina.

3. **Drogas de Club Nocturno.** *“Las drogas de club tienen ese nombre por su consumo en clubes nocturnos y en las fiestas o que duran toda la noche. Las más comunes son éxtasis, GHB, metanfetamina y LSD. El éxtasis es un estimulante (y un ligero alucinógeno) que hace que la gente sienta que puede bailar toda la noche. GHB es un sedante que puede hacer que quedas*

inconciente e incapaz de moverte. La metanfetamina es también un estimulante altamente adictivo. El LSD es un alucinógeno con efectos secundarios serios e impredecibles, incluyendo alucinaciones, confusión e imágenes retrospectivas.”

- a. *“¿Por qué fueron tantos adolescentes llevados a salas de emergencia después de consumir éxtasis descontroladamente?”*

Porque el éxtasis eleva la temperatura corporal y suprime la sed, puede provocar sobrecalentamiento (hipertermia). Una temperatura corporal de más de 105° es una emergencia médica y puede conducir rápido a la muerte. Además, los consumidores del éxtasis muchas veces toman muchos líquidos para prevenir la deshidratación. Sin embargo, pueden beber demasiado, causando excesiva hidratación y ataques.

- b. *“¿Por qué al GHB se la conoce como la Droga de la Violación?”*

No puedes saborear ni oler GHB, entonces alguien puede ponerla en tu bebida sin que te des cuenta. Si te quedas inconsciente o incapaz de moverte, no puedes pedir ayuda ni irte si alguien trata de atacarte.

- c. *“¿Qué puedes hacer para evitar que te pongan GHB u otra sustancia dañina en tu bebida en un club nocturna o fiesta?”*

Lleva tu propia botella y no la sueltes. No bebas de un tazón con ponche ni de ningún vaso descubierto que alguien te trajera. Nunca dejes tu botella o vaso en donde alguien pudiera tener acceso a él y meterle algo.

4. **Fármacos Recetados.** *“Algunas personas usan drogas que fueron recetada para otra persona, pensando que es seguro porque las drogas fueron fabricadas en un laboratorio.”*

- a. *“¿Es alguna vez realmente prudente usar drogas que fueron recetadas para otra persona?”*

No. Cuando consumes una medicina recetada a otra persona, no tienes idea de cómo reaccionarán tu cuerpo y tu cerebro. Podrías estar tomando varias veces la cantidad que un médico te recetaría, o podrías estar tomando algo que un médico nunca te recetaría porque te haría más mal que bien, o porque está diseñado para tratar un problema que tú no tienes.

- b. *“¿El tomar Oxycontin (un analgésico con receta) sólo una vez te puede matar?”*

Sí. Si tomas OxyContin recetado a otra persona - especialmente si lo mezclas con otra droga- hasta una sola dosis puede hacer que dejes de respirar. Los analgésicos recetados como OxyContin vienen en muchas concentraciones diferentes. No sabes qué concentración podría ser excesiva para ti.

B. Predominio del Consumo de Drogas.

1. *“Como buena noticia: La mayoría de los adolescentes no usa drogas.”* Un estudio nacional de estudiantes de grados intermedios hasta décimo grado muestra que la mayoría no consume tabaco, alcohol, marihuana, ni forma alguna de drogas ilícitas.*
2. *“¿Por qué creen ustedes que la mayoría de los adolescentes no consume drogas?”*
3. Busque respuestas correctas (por preocupaciones sobre su salud, porque hay más desaprobación por parte de sus compañeros). Valide respuestas incorrectas reconociendo la pizca de verdad.

7. Conclusión (2 min.)

- A. *“Hoy hemos revisado alguna de las muchas razones para no usar alcohol, tabaco, y marihuana; y ustedes practicaron resistir las presiones a usar esas drogas. Hemos hablado también sobre los problemas con cocaína, crack, metanfetamina, LSD, y otras drogas.”*
- B. *“En la próxima lección veremos un video y practicaremos decir que “no” a presiones a usar drogas.”*
- C. Respalde el trabajo de los alumnos.
- D. Tarea:
 1. Reparta la prueba *Pruebe sus Conocimientos sobre Drogas - Avanzado*. *“Tomen la prueba, y luego revisen sus respuestas. Algunas de las preguntas son de repaso y algunas son nuevas. No se espera que ustedes sepan todas las respuestas. Cuando hayan terminado la prueba, consúltenme sobre la Clave de Respuestas.”*
 2. Reparta *Preguntas Frecuentes sobre Cocaína y Metanfetamina*. *“Este apunte les dará más información sobre cocaína/crack y metanfetamina.”*
 3. Reparta *Que los Adolescentes Quieren Saber Sobre Fármacos Bajo Receta y Medicamentos para la Tos*. *“Este apunte les dará más información sobre el mal uso de fármacos bajo receta y medicinas para la tos.”*

Optativo: los alumnos pueden revisar estos apuntes con sus padres.

*Fuente: Instituto Nacional de Abuso de Drogas (INAD), *Cómo Monitorear el Futuro*. Para más detalles visite www.monitoringthefuture.org.

PROBLEMAS CON CIGARRILLOS

CONSECUENCIAS INICIALES

1. El corazón late más rápido/trabaja más duro
2. El aliento huele mal
3. Adicción (uno o dos cigarrillos por día durante cuatro o cinco días puede provocar adicción)
4. Más difícil respirar
5. Dientes amarillos
6. Dificultad para practicar deportes
7. Meterse en problemas con los padres o la escuela
8. Tos

CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

1. Cáncer de pulmón, otros cánceres
 - más del 85% de los cánceres de pulmón son causados por fumar
 - comenzar a fumar antes de los 15 años cuadruplica el riesgo de cáncer de pulmón
2. Enfermedades del corazón
 - el riesgo de ataque al corazón para los fumadores es más del doble que para no fumadores, y aquellos tienen más probabilidad de morir menos de una hora después del ataque al corazón
3. Enfermedad respiratoria (de los pulmones)
 - enfisema, bronquitis crónica
4. Arrugas
 - una vez que los fumadores llegan a los 40 años, pueden esperar tener más arrugas que los no fumadores
5. Muerte
 - el consumo de tabaco contribuye significativamente a cerca de una de cada cinco muertes en los Estados Unidos

MITOS Y REALIDADES SOBRE CIGARRILLOS

1. **Mito:** Los cigarrillos te ayudan a pensar claramente.

Realidad: Puede parecer que piensas más claro, pero no tiene ningún efecto sobre el funcionamiento del cerebro.

2. **Mito:** Los cigarrillos te calman.

Realidad: Mucha gente cree esto, pero realmente se siente mejor sólo porque está adicta a la nicotina. Como con otras drogas adictivas, tú comienzas a sentirte nervioso si baja el nivel de nicotina en tu cuerpo. Si no estás adicto, los cigarrillos en realidad te hacen sentir nervioso.

3. **Mito:** Fumar te mantiene delgado.

Realidad: Fumar estimula el sistema nervioso central, que puede suprimir el apetito, pero no cambia los hábitos alimenticios. En general, no es una manera eficaz de perder peso.

PROBLEMAS CON LA MARIHUANA Y EL ALCOHOL

Marihuana

Alcohol

En todo momento

- | | | |
|---|---|---|
| *1. Incapaz de concentrarse, pensar | ✓ | |
| *2. Reacciones más lentas | ✓ | |
| *3. Incapaz de manejar prudentemente | ✓ | Los choques de automóvil son la causa principal de muerte para jóvenes de entre 16 y 20 años; un tercio de estas fatalidades están relacionadas con el alcohol. |
| *4. Hacer algo que podrías lamentar | ✓ | |
| *5. Mayor ansiedad, pánico | ✓ | |
| *6. Difícil para comunicarse | ✓ | |
| *7. No experimenta emociones, los problemas vuelven | ✓ | |
| 8. Se siente enfermo | ✓ | |
| 9. Se mete en problemas en la escuela | ✓ | |
| 10. Se mete en problemas con la ley/los padres | ✓ | |
| 11. Se siente mareado | ✓ | |
| 12. Dolor de cabeza | ✓ | |
| 13. Hace enojar a padres o amigos | ✓ | |

Con consumo frecuente

- | | | |
|---|---|--|
| *1. Dependencia mental y/o física | ✓ | |
| *2. Pérdida de interés en actividades excepto por el consumo de drogas | ✓ | Pérdida de interés en actividades excepto consumir bebidas alcohólicas |
| *3. Probable daño a los pulmones - consumo intenso o durante mucho tiempo. La marihuana tiene muchas de las mismas sustancias dañinas a los pulmones que el tabaco, y en mayores cantidades. Inhalar profundamente puede incrementar los problemas. | | Daño al hígado y al cerebro |
| *4. Probable pérdida de la memoria de largo plazo - consumo intenso o durante mucho tiempo | | |

* Debería estar incluido en la lista de los alumnos.

MITOS Y REALIDADES SOBRE LA MARIHUANA

1. **Mito:** La marihuana aleja sentimientos desagradables (miedo, ira, depresión).

Realidad: Tú puedes sentirte menos temeroso, enojado, o deprimido porque la marihuana encubre temporalmente los sentimientos; no los aleja. Algunas personas realmente se ponen más deprimidas o ansiosas cuando han usado marihuana.

2. **Mito:** La marihuana te hace creativo.

Realidad: A veces la marihuana hace que una persona se sienta creativa cuando está drogada, pero el rendimiento real no es mejor sino que suele ser peor. La marihuana no puede volverte algo que no eres. Después de que el efecto de la marihuana se pasa, la gente suele decir que lo que parecía creativo cuando estaban drogados ahora no tiene sentido.

3. **Mito:** La marihuana aleja tus problemas (problemas con padres, escuela, o amigos).

Realidad: Tu puedes sentir que escapaste a tus problemas drogándote, pero cuando el efecto de la marihuana se pasa, los problemas permanecen.

4. **Mito:** No puedes hacerte adicto a la marihuana.

Realidad: Cada vez más, la investigación está mostrando que el efecto de usar marihuana durante mucho tiempo produce cambios en el cerebro similares a los que se observan con el consumo prolongado de la cocaína, la heroína y el alcohol. Los consumidores crónicos pueden experimentar síntomas de “abstinencia” (agitación, problemas para dormir) después de haber consumido intensamente y dejar repentinamente de hacerlo, y también “tolerancia” (necesitar dosis más grandes de una droga para obtener el mismo efecto deseado que anteriormente producía una cantidad menor).

5. **Mito:** Como la marihuana es “natural,” es mucho más segura de usar que otras drogas.

Realidad: Muchas sustancias “naturales” tienen también propiedades tóxicas (hongos venenosos, muérdago, tabaco). El fuerte consumo de marihuana puede afectar adversamente hormonas tanto en hombres como en mujeres. Los hombres jóvenes pueden tener una pubertad postergada y las mujeres jóvenes pueden descubrir que la droga perturba sus ciclos mensuales (ovulación y período menstrual). También puede dañar el sistema inmunológico causando un mayor riesgo de enfermedades.

MITOS Y REALIDADES SOBRE EL ALCOHOL

1. **Mito:** Una lata de cerveza no tendrá tanto efecto como un cóctel o una porción de licor.

Realidad: Una lata de cerveza, una copa de vino, y un cóctel tienen aproximadamente la misma cantidad de alcohol y tendrán aproximadamente el mismo efecto.

2. **Mito:** El café negro y una ducha fría te pueden poner sobrio rápidamente.

Realidad: Sólo el tiempo te pone sobrio. El hígado necesita una hora para procesar una onza de alcohol puro (la cantidad que hay en una lata de cerveza, copa de vino, o cóctel). El café y el agua fría pueden hacer que una persona quede menos somnolienta pero no mejorarán el juicio y la coordinación.

3. **Mito:** El alcohol no es una droga.

Realidad: El alcohol es una droga que afecta el cerebro. Hace más lenta el área del cerebro que controla el juicio, el pensamiento, y la coordinación muscular.

4. **Mito:** Beber hace que tus problemas desaparezcan.

Realidad: Puedes sentir que has escapado a tus problemas bebiendo, pero cuando te pones sobrio, los problemas permanecen.

5. **Mito:** Beber aleja sentimientos desagradables (ira, timidez, soledad, frustración).

Realidad: El alcohol puede encubrir tus sentimientos por un rato, pero éstos vuelven cuando vuelves a estar sobrio. Beber no es siempre un alivio temporal a sentimientos desagradables. El hecho es que el alcohol con mucha frecuencia tiene el efecto opuesto e intensifica las sensaciones con resultados a veces catastróficos: tristeza (rachas de llanto, malas decisiones, suicidio) o enojo (violencia doméstica, furia)

6. **Mito:** El alcohol no es tan peligroso como otras drogas.

Realidad: El alcohol te puede matar. Te puedes morir por tomar un cuarto de galón de vodka en una sesión. Hasta un solo trago puede afectar tu juicio y hacer que pierdas el control. La causa principal de muerte entre jóvenes de dieciséis a veinte años es choques de automóvil. De esas fatalidades, un tercio están relacionado con el alcohol.

JUEGO DE FRASES PARA RESISTIR PRESIONES

FUENTE DE PRESIONES: AMIGOS - UN AMIGO TE DICE,

“La fiesta no se pondrá divertida a menos que todos se emborrachen.”

“¿No quieres caerles bien a esos chicos?”

“¿Tienes miedo de probarlo?”

“No es para tanto.”

“No te hará daño hacerlo sólo una vez.”

“No vas a contraer cáncer de pulmón por un solo cigarrillo.”

“Realmente te vas a sentir desubicado si no te drogas.”

FUENTE DE PRESIONES: TÚ MISMO - TE DICES A TI MISMO,

“Algunos del grupo están fumando. Tal vez yo también debería hacerlo.”

“Si bebo, no me sentiré tan fuera de lugar.”

“Estoy tan aburrido. Tal vez yo debería drogarme.”

“Si fumo, puede que llame la atención de esos chicos.”

“Creo que muchos de los chicos en esa fiesta estarán bebiendo.”

“Yo debo ser el único chico aquí que no se ha drogado.”

“He escuchado que la marihuana te hace sentir verdaderamente bien.”

FUENTE DE PRESIONES: ADULTOS - ESCUCHAS A UN ADULTO DECIR,

“Después de todos estos años, nunca dejaré de fumar. Verdaderamente me relaja.”

“He estado fumando durante treinta años, y no me ha hecho daño.”

“No podría pasar todo un día en la oficina sin un cigarrillo.”

“Necesito un trago para relajarme antes de manejar a casa.”

“Simplemente voy a ver el juego por la televisión y beber varias latas de cerveza.”

FUENTE DE PRESIONES: MEDIOS DE COMUNICACIÓN - USTED VER UNA PROPAGANDA QUE DICE,

“¡Es cosa de mujeres!”

“La vida es dura. Tu tequila no debería serlo.”

“¡Delgada y atrevida!”

“Inhale una bolsa en vez de una pitada.”

“Tú tienes Mérit(o).”

“Ven al fascinante territorio de Marlboro.”

“Lo que estás buscando.”

“Sé KOOL (agradable).”

“Sabe bien. Cuesta menos. Por lo tanto, es Básic(o).”

“Si tú tienes el tiempo, nosotros tenemos la cerveza.”

“¡Rebosante de Placer!”

“Amor al primer sorbo.”

“Ella se va a Capri y no vuelve más.”

“Es cosa de Bud(weiser).”

MITOS Y REALIDADES SOBRE LA COCAÍNA Y EL CRACK

1. **Mito:** Usar cocaína sólo una vez no te puede hacer daño.

Realidad: La cocaína en cualquier forma es una droga poderosa que causa muchos problemas mentales y físicos. Una sola dosis de cocaína, inhalada, fumada o inyectada, puede causar la muerte.

2. **Mito:** Toma mucho tiempo hacerse adicto a la cocaína o al crack.

Realidad: La cocaína es altamente adictiva. Algunas personas se vuelven adictas luego de usarla sólo unas pocas veces. Fumar cocaína aumenta el riesgo de hacerse adicto rápidamente.

3. **Mito:** La cocaína le da a la gente más confianza en sí misma.

Realidad: Apoyarse en una droga para sentir confianza en uno mismo generalmente indica una falta de autoestima personal. El consumo de cocaína no elimina las sensaciones de inseguridad, sino que sólo las enmascara temporalmente.

4. **Mito:** Se puede realizar más trabajo cuando usas cocaína.

Realidad: La cocaína puede ayudarte a mantenerte trabajando cuando te sientes cansado, pero el efecto es sólo temporario. En cuanto el efecto de la droga desaparece, te sientes más cansado que antes.

5. **Mito:** La cocaína cura la depresión.

Realidad: La cocaína puede hacerte sentir temporalmente menos deprimido, pero después de que los efectos desaparecen, te sientes más deprimido que antes.

REALIDADES DEL CIGARRILLO

LOS MAYORES RIESGOS CON CIGARRILLOS

FUMAR CIGARRILLOS

1. **Es adictivo**
 2. **Hace daño a tu corazón**
 3. **Hace daño a tus pulmones**
 4. **Con el tiempo, puede provocar:**
 - **muerte**
 - **enfermedades de los pulmones**
 - **cáncer**
 - **enfermedades del corazón**
-

FUMAR CIGARRILLOS

1. **Es adictivo**

La nicotina, sustancia encontrada en cigarrillos, es altamente adictiva. Hasta un solo cigarrillo por día durante una semana puede hacer que tu cuerpo desee ardientemente los cigarrillos. Si tú estás adicto y no hay un cigarrillo disponible, puedes experimentar nerviosismo, dolores de cabeza, mareos, y depresión. La nicotina es tóxica en grandes cantidades.

- Más de un tercio de todos los chicos que alguna vez tratan de fumar un cigarrillo se harán fumadores habituales antes de terminar la escuela secundaria.
- Mientras que sólo el 3% de los fumadores diarios en la escuela secundaria piensan que podrían estar fumando algo en 5 años, más del 60% aún son fumadores habituales 7-9 años después.
- Los síntomas de adicción - tales como tener fuertes deseos de fumar, sentirse ansioso o irritable y haber tratado sin éxito de no fumar - pueden aparecer en chicos jóvenes en semanas o en sólo días después de que comience la primera fumada ocasional, y mucho antes de que haya comenzado el fumar todos los días.
- El humo del cigarrillo es un conjunto de más de 4,000 productos químicos, incluyendo quita esmalte para uñas, cianuro (un gas venenoso), formaldehído (un preservativo químico), 400 venenos, y por lo menos 60 sustancias químicas distintas que causan cáncer. También contiene alquitrán, una aglomeración de partículas sólidas que se combinan para formar una sustancia marrón pegajosa que puede manchar los dientes y obstruir los pulmones

2. **Hace daño a tu corazón**

Aunque fumes sólo uno o dos cigarrillos, experimentarás un incremento en el índice de latidos del corazón. Tu presión sanguínea subirá, tus vasos sanguíneos se estrecharán, y aumentará el nivel de anhídrido carbónico en el flujo sanguíneo.

3. **Hace daño a tus pulmones**

Cada cigarrillo que fumas destruye tejido del pulmón y disminuye la capacidad pulmonar. Fumar tan solo uno o dos cigarrillos hace que se destruya tejido pulmonar. Aunque seas un fumador moderado (menos de un paquete por día), tu capacidad de respirar profundamente sin lesionar tus pulmones queda enormemente reducida.

4. Con el tiempo, puede provocar

- **La muerte:**

- Fumar es la causa evitable número uno de la muerte en la nación. Se estima que mata unos 440,000 norteamericanos cada año.
- Muere más gente por fumar cigarrillos y enfermedades relacionadas que la que muere de SIDA, alcohol, choques de tráfico, drogas ilícitas, asesinatos, suicidios, e incendios combinados.
- Fumar es responsable por una de cada cinco muertes en los Estados Unidos.
- Como promedio, alguien que fuma un paquete de cigarrillos o más por día vive 7 años menos que alguien que nunca fumó.
- Cada día más de 3,000 niños se vuelven fumadores regulares, más de 1 millón de chicos por año. Aproximadamente un tercio de ellos morirá eventualmente por alguna enfermedad relacionada con el tabaco.

- **Enfermedades de los pulmones:**

- Los fumadores tienen muchas más probabilidades de contraer neumonía, bronquitis crónica y enfisema.

- **Cáncer:**

- Más del 85% de cánceres de pulmón son causados por fumar, y cada año más de 150,000 personas mueren de cáncer de pulmón.
- Fumar está asociado con cánceres de la boca, faringe, laringe, esófago, páncreas, útero, cerviz, riñones, estómago, vejiga, y con algunas leucemias.
- El tabaco es la principal causa única de cáncer y es responsable por más de la mitad de todas las muertes por cáncer entre fumadores.

- **Enfermedades del corazón:**

- El riesgo de ataques al corazón de los fumadores es de más del doble que la de los no fumadores.
- Los fumadores que tienen un ataque al corazón tienen más probabilidad de morir de repente del ataque al corazón - en una hora - que los no fumadores. Ningún cigarrillo es seguro. Los científicos no han encontrado ninguna evidencia de que los cigarrillos con poco alquitrán y poca nicotina reduzcan el riesgo de enfermedad coronaria del corazón.

- **Arrugas:**

- Un estudio de 1996 en el Departamento de Dermatología de la Universidad de Utah, encontró que las caras de los fumadores exhibían más arrugas a más temprana edad que las de los no fumadores. Unos investigadores han encontrado evidencia de que un proceso bioquímico esencial interfiere con la capacidad del cuerpo de eliminar la piel vieja y renovarla.

5. Te puede meter en líos

Todos los estados tienen leyes que prohíben la venta de tabaco a jóvenes de menos de 18 años. Fumar en las aulas es una trasgresión a las reglas en la mayoría de las ciudades universitarias.

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE FUMADORES

Fumar tiene efectos inmediatos en tu cuerpo

- Acelera tu pulso y hace que tu presión sanguínea aumente.
- Reduce la temperatura de tu piel.
- Disminuye tu resistencia física.

Los bebés de fumadores pesan menos y tienen mayor probabilidad de morir

- Se estima que fumar durante el embarazo produce un 20-30% de bebés con bajo peso al nacer, hasta un 14% de nacimientos prematuros, y un 10% de todas las muertes infantiles.
- Hasta a los bebés aparentemente sanos y de embarazo de tiempo completo se les determinó que nacieron con conductos respiratorios estrechos y función pulmonar deficiente.

Los fumadores se discapacitan más seguido que los no fumadores

- Los fumadores se enferman más seguido y pierden más días de trabajo que los no fumadores.
- Los fumadores son más propensos que los no fumadores a sufrir condiciones crónicas que limitan sus actividades. La industria tabacalera gasta miles de millones de dólares para hacer que tú fumes
- La Campaña para Niños Libres de Tabaco informa que los gastos anuales de la industria del tabaco en promover sus productos en todo el país han alcanzado \$15,400 millones o más de \$42 millones por día.
- Además, las contribuciones anuales de la industria tabacalera a candidatos federales, partidos políticos y Comités de Acción Política totalizan más de \$3 millones más otros \$20 millones gastados anualmente para tratar de persuadir el Congreso.

Los fumadores que dejan de fumar obtienen beneficios inmediatos para la salud

- El nivel de monóxido de carbono en el flujo sanguíneo disminuye en doce horas.
- Los dolores de cabeza y de estómago provocados por fumar desaparecen.
- Mejora el aguante y el vigor. La comida te sabe y te huele mejor.

Los fumadores que dejan de fumar obtienen beneficios a largo plazo para la salud

- Dejar el cigarrillo reduce el riesgo extra de morir prematuramente.
- Veinte años después de haber dejado, el riesgo de un ex fumador de morir prematuramente por cáncer de pulmón está cercano al de alguien que nunca fumó.
- Tres años después de dejar, el riesgo de morir de un ataque al corazón es aproximadamente el mismo que el de alguien que nunca fumó.
- Las mujeres que dejan de fumar antes del embarazo o durante los primeros tres o cuatro meses de embarazo reducen sus riesgos de tener bebés con bajo peso al nacer al nivel del de las mujeres que nunca fumaron.

OTRAS FORMAS DE TABACO Y MEZCLAS PARA FUMAR

Cigarros

- A la gente que fuma cigarros regularmente le vienen enfermedades graves y mueren por ellas. De hecho, fumar cigarros a largo plazo duplica su probabilidad de morir por enfermedades cardíacas. El riesgo de cáncer de pulmón y muerte por cáncer del esófago es 2-5 veces más alto en fumadores de cigarros que en no fumadores; la muerte por cáncer de la cavidad bucal es 3-8 veces más probable, y el riesgo de muerte por cáncer de laringe es 10 veces mayor.
- El humo de cigarro contiene más monóxido de carbono, amoníaco y óxidos de nitrógeno que el humo de cigarrillo, y un cigarro puro barato tiene tanta nicotina como varios cigarrillos. (La nicotina es la droga del tabaco que causa adicción.) Cuando los fumadores de cigarros inhalan, la nicotina se absorbe tan rápido como la de los cigarrillos. Para aquellos que no inhalan, se absorbe más rápido por los tejidos de la boca.
- Los cigarros son una gran fuente de humo de segunda mano y por el tipo de tabaco y del proceso de fabricación de los cigarros, muchas de las concentraciones de sustancias cancerígenas son más altas que las del humo del cigarrillo.
- Ten en cuenta que puede tomar entre cuarenta y cinco minutos y una hora fumar un cigarro, comparado con sólo unos pocos minutos para un cigarrillo. Ahora bien, la exposición a humo de segunda mano tanto para el fumador como para quienes lo rodean se vuelve muy significativa.

Humo de segunda mano

- El humo de segunda mano, también conocido como fumar pasivamente o humo de tabaco ambiental, proviene de dos lugares: humo exhalado por la persona que fuma, y humo del extremo del cigarrillo, cigarro o pipa encendida.
- Se han identificado más de 4,000 compuestos químicos en el tabaco y en el humo de tabaco. El humo de tabaco tiene por lo menos 60 sustancias cancerígenas diferentes. Entre estos compuestos están el alquitrán, monóxido de carbono, cianuro de hidrógeno, amoníaco, benceno, formaldehído, fenoles y nicotina.
- Los no fumadores expuestos a humo de segunda mano absorben todos estos compuestos químicos tanto como los fumadores. Como están sin filtrar, las concentraciones de sustancias cancerígenas en el humo de segunda mano es hasta 100 veces más alto que en el humo inhalado directamente a través de cigarrillos y cigarros.
- La exposición al humo de segunda mano causa más de 3,000 muertes por cáncer de pulmón entre no fumadores en los Estados Unidos cada año, y está ligado a hasta 60,000 ataques fatales al corazón cada año.
- Separar fumadores y no fumadores en el mismo entorno de aire puede reducir, pero no eliminar, la exposición de los no fumadores al humo de segunda mano.

Tabaco sin humo

- El tabaco sin humo se mastica o se chupa. Sus cuatro formas principales son tabaco de mascar, tabaco de hoja suelta, rollo de tabaco, y rapé.
- Los consumidores de tabaco sin humo enfrentan un mayor riesgo de cáncer de boca, esófago, pulmón, hígado, y páncreas.

- La nicotina es la droga del tabaco sin humo que causa adicción.
- Todas las formas de tabaco sin humo son adictivas.
- Los procesos fisiológicos y psicológicos que determinan la adicción a la nicotina son similares a los que determinan la adicción a drogas tales como heroína o cocaína.
- Los productos de tabaco sin humo no son una alternativa segura de los cigarrillos.
- Los consumidores de tabaco sin humo experimentan mayores índices de problemas dentales tales como encías hundidas, erosión y decoloración del esmalte dental, deterioro de los dientes, y pérdida tanto del sentido del gusto como el del olfato.
- Los fabricantes de tabaco sin humo están promoviendo activa y agresivamente los iniciadores, productos que cuentan con petacas y sabores de cereza, para expandir el consumo de, y la adicción a, productos que solían ser usados sólo por hombres de edad. Monitoreando el Futuro, 2005, reportó que 10.1% de los estudiantes de octavo grado han usado tabaco sin humo.

Cigarrillos herbarios y mezclas para fumar

- Las alternativas para cigarrillos se han vuelto populares entre adolescentes y adultos que están tratando de dejar el cigarrillo.
- Los cigarrillos herbarios se han promovido desde 1997 y sus ventas aumentan. En vez de tabaco y nicotina estos contienen nébeda, lechuga silvestre, damiana, pasionaria y malvavisco.
- Los cigarrillos herbarios muchas veces se publicitan como una alternativa segura a fumar tabaco. Pero un fallo de la Comisión Federal de Comercio requirió que los fabricantes de cigarrillos herbarios libres de tabaco dejen de proclamar que “sin aditivos” significa un cigarrillo más seguro a menos que tengan prueba científica de que eso es cierto. Se requiere que los fabricantes divulguen prominentemente sobre los paquetes y propagandas que: “Los cigarrillos herbarios son peligrosos para tusalud. Producen alquitrán y monóxido de carbono.”
- Los bidis son cigarrillos sin filtro, con sabores (fresa, vainilla, chocolate, cereza, frambuesa y mango) de la India. Se parecen a los cigarrillos de marihuana y contienen niveles más altos de alquitrán, nicotina y monóxido de carbono que los cigarrillos regulares.
- Los bidis son enrollados a mano por mujeres y niños y, según un informe de Vigilancia de Derechos Humanos de Nueva York, los fabricantes hindúes de bidi emplean a centenares de miles de niños como “esclavos oprimidos” mal pagados, algunos ganando unos tan solo unos 15 centavos por día para enrollar 1,000 bidis.
- Hay cigarrillos con sabores en coloridos envoltorios que fueron presentados bajo las marcas de Camel y Kool.
- Kreteks son cigarrillos de Indonesia que contienen aproximadamente el 60% de tabaco y el 40% de capullos molidos de clavo de olor. La exposición al alquitrán, nicotina, y monóxido de carbono es mayor a partir de cigarrillos de clavo de olor que de cigarrillos regulares.
- Eugenol, el mayor ingrediente activo en los clavos de olor, se ha usado como anestésico dental durante años. Se lo ha asociado con enfermedades severas de los pulmones y síntomas relacionados con las vías respiratorias. Como las partes traseras de las gargantas de los fumadores pueden resultar anestesiadas por el eugenol, los fumadores pueden inhalar más profundamente y pueden no sentir la aspereza.

REALIDADES DE LA MARIHUANA

LOS MAYORES PELIGROS CON LA MARIHUANA

USAR MARIHUANA

1. Aumenta el riesgo de accidentes
2. Causa pérdida de control (del juicio, de la coordinación)
3. Hace difícil concentrarse, aprender, y recordar
4. Interfiere con su capacidad de experimentar o copar con emociones
5. Interfiere con la comunicación
6. Con el tiempo, puede provocar
 - dependencia física y psicológica
 - daño al sistema inmunológico
 - problemas en sistema reproductivo
 - pérdida de interés en actividades excepto el consumo de drogas
 - daño a los pulmones

USAR MARIHUANA

1. Aumenta el riesgo de accidentes

Como la marihuana reduce tanto su juicio como su coordinación, usar marihuana aumenta la probabilidad de que tendrás un accidente o de que lo provocarás.

Los adolescentes drogados con marihuana se han ahogado, han muerto en choques de automóvil y de bicicleta, y han causado incendios accidentales.

Ejemplos:

- Manejar un auto estando drogado. El consumo de marihuana hace más peligroso el manejo porque afecta muchas aptitudes necesarias para manejar prudentemente. Reduce la rapidez del pensamiento y de los reflejos, haciendo difícil responder a eventos repentinos e inesperados. Hace más difícil permanecer en el carril de manejo, mantener la velocidad, y mantener la distancia apropiada entre autos. Si usted usa tanto marihuana como alcohol, el riesgo de choque aumenta enormemente.
- Andar en bicicleta o nadar estando drogado. El consumo de marihuana hace más peligroso andar en bicicleta y nadar por las mismas razones - reduce el tiempo para pensar y reaccionar, hace más probables que te vayas nadando demasiado lejos o te zambullas demasiado profundo, y hace más difícil que controles tus movimientos.

- Provocando accidentalmente un incendio o tener un choque de automóvil. Los adolescentes que están drogados con marihuana han iniciado incendios sin darse cuenta o han hecho que otros conductores choquen al tratar de evitar un auto conducido por alguien que está drogado.

2. Causa pérdida de control (del juicio, de la coordinación)

Si estás drogado con marihuana, podrías también hacer algo que no harías si no hubieras estado usándola.

Ejemplos:

- Ir en un auto con un conductor que está drogado o borracho
- Saltar desde una pared o cerca alta sin pensar, caerse accidentalmente desde una ventana
- Olvidarse de ser responsable (llamar a casa, llegar a tiempo a algún lugar)
- Hacer el ridículo frente a tus amigos

3. Hace difícil concentrarse, aprender y recordar

El consumo de marihuana interfiere con el aprendizaje y la memoria de corto plazo.

Ejemplos:

- Drogarse antes de dar un examen y no ser capaz de recordar nada de lo que estudiaste
- Drogarse y no recordar dónde pusiste tu billetera
- Drogarse y escribir letras o versos que piensas son maravillosos hasta que los miras más tarde y te das cuenta de que no tienen sentido
- Drogarse y olvidarte de que prometiste ir al cine con tus amigos

4. Interfiere con tu capacidad de experimentar o de enfrentar a las emociones

Ejemplos:

- Drogarse cada vez que te sientes aburrido (no aprendes a resolver el aburrimiento)
- Drogarse cada vez que te sientes enojado con tus amigos o con tus padres (no aprendes a resolver tu enojo o cómo decir a la gente que estás enojado con ella)
- Drogarte cada vez que te sientes nervioso en una situación social - en pareja, en fiestas (no aprendes cómo sentirse menos nervioso sin la ayuda de la marihuana) La marihuana no hace que las sensaciones incómodas desaparezcan. De hecho, la marihuana tiende a incrementar cualquier sensación que tenías antes de fumarla. Entonces si la fumas cuando estás preocupado o ansioso, drogarte te puede poner aun más preocupado o ansioso. Aunque tus sensaciones desagradables parecen haberse ido, eventualmente vuelven. Para aprender a superar esas sensaciones, tienes que experimentarlas. La marihuana no te permite experimentar sensaciones, de modo que no puedes aprender a enfrentarse a ellas.

Aunque uses marihuana sólo cuando te sientes bien, puedes volverte dependiente de ella y perder la capacidad de sentirte bien o ponerte de excelente humor sin marihuana. Si usas marihuana para evitar sentirte deprimido o mal, esos sentimientos permanecen cuando terminas de usarla.

5. Interfiere con la comunicación

- Como la marihuana afecta la memoria de corto plazo, a veces es difícil mantener una conversación cuando estás drogado. Puedes olvidar lo que estás tratando de decir o lo que alguien te acaba de decir. Puedes tener una mala “sesión” y retraerte. Entonces no querrás - o no podrás - hablar con nadie más.

6. Con el tiempo, puede provocar

- Dependencia física y psicológica: la necesidad de usar marihuana para sentirse bien. Cada vez más, la investigación está mostrando que el efecto de usar marihuana por mucho tiempo produce cambios en el cerebro similares a los que se observan con el consumo prolongado de la cocaína, la heroína y el alcohol. Los consumidores crónicos pueden experimentar “síntomas de abstinencia” (agitación, problemas para dormir) después haber consumido intensamente y dejar repentinamente de hacerlo, y también “tolerancia” (necesitar dosis más grandes de una droga para obtener el mismo efecto deseado que anteriormente producía una cantidad menor).
- Daño al sistema inmunológico: estudios con animales han determinado que THC (el ingrediente químico activo en marihuana) puede dañar las células y tejidos que ayudan a proteger a la gente de la enfermedad.
- Problemas en el sistema reproductivo: el consumo intenso de la marihuana puede afectar hormonas tanto masculinas como femeninas. Los hombres jóvenes pueden tener una pubertad postergada y las mujeres jóvenes pueden descubrir que la droga perturba sus ciclos mensuales (ovulación y períodos menstruales).
- Daño a los pulmones: fumar marihuana - al igual que fumar tabaco - daña los pulmones y el sistema respiratorio. Fumar tres a cuatro cigarrillos de marihuana por día está asociado con el mismo tipo de bronquitis y daño celular a los pulmones que fumar veinte cigarrillos de tabaco.

7. Otros problemas con la marihuana

- La marihuana te puede meter en problemas legales: En todos los estados, es ilegal que un menor tenga posesión o venda cualquier cantidad de marihuana.
- Algunos estudios han determinado que los bebés nacidos a fumadores de marihuana pesaron menos y tenían tamaños de cabeza menores que aquellos nacidos de madres que no usan la droga.

EFFECTOS DEL CONSUMO DE MARIHUANA A CORTO Y LARGO PLAZO

EL CONSUMO DE MARIHUANA AFECTA TU COMPORTAMIENTO

Inmediatamente

- Interfiere con tu capacidad de manejar prudentemente.
- Manejar bajo la influencia de la marihuana es especialmente peligroso. La marihuana reduce las aptitudes de manejo por no menos de cuatro a seis horas después de haber fumado un solo cigarrillo. Cuando la marihuana se usa en combinación con alcohol, las aptitudes para manejar se reducen aún más.
- Interfiere con tu desempeño en los deportes (afecta coordinación, sincronización, y función cardíaca).
- Desacelera tu tiempo de reacción.
- Disminuye la capacidad de seguimiento (capacidad de seguir un estímulo en movimiento), que es importante para manejar, andar en bicicleta, y volar.
- Reduce la coordinación muscular (reduce la firmeza de las manos, aumenta la oscilación corporal, e inhibe la precisión al ejecutar movimientos).

Con el tiempo

- El consumo regular de marihuana puede conducir a menos logros, mayor tolerancia a las desviaciones, más comportamiento desviado, y mayor rebeldía.
- Cuando la gente se abstiene de fumar marihuana intensamente, puede experimentar problemas para dormir, irritabilidad, y ansiedad que puede lindar con el pánico.

EL CONSUMO DE MARIHUANA AFECTA TU MENTE

Inmediatamente

- Hace más difícil concentrarse y recordar las cosas (reduce la memoria de corto plazo).
- Hace más difícil el aprendizaje (reduce el pensamiento lógico, comprensión de la lectura, y aptitudes orales y matemáticas).
- Interfiere con las comunicaciones. La gente drogada con marihuana muchas veces no recuerda lo que dijo hace pocos minutos.
- Hace que a algunos consumidores les dé pánico y se sientan paranoicos y que otros se sientan eufóricos.
- Distorsiona el sentido del tiempo, haciendo que parezca que se hace más lento.

- Reduce la lucidez (de modo que una persona presta menos atención y tenga tiempos más lentos de reacción).

Con el tiempo

- La gente puede volverse psicológicamente dependiente de la marihuana.
- El consumo intenso de la marihuana puede llevar a una pérdida de interés en todas las actividades excepto el consumo de drogas. Los consumidores frecuentes pueden volverse lentos para moverse y apáticos.

EL CONSUMO DE MARIHUANA AFECTA TU CUERPO

Inmediatamente

- Acelera los latidos cardíacos en hasta un 50%. Hacer que el corazón trabaje más duro es una amenaza a individuos con alta presión sanguínea, enfermedades de arteria coronaria, y enfermedades cerebro vasculares.
- Estimula el apetito y provoca los antojos, especialmente por las cosas dulces.
- Provoca una disminución en desempeño máximo al hacer ejercicio.
- Provoca enrojecimiento de los ojos. (Esto no es un efecto del humo.)

Con el tiempo

- El consumo intenso de la marihuana puede provocar adicción o crear dependencia física (mayor tolerancia, síntomas de abstinencia si el consumo cesa de repente).
- Fumar mucha marihuana - al igual que fumar mucho tabaco - daña los pulmones y el sistema respiratorio. Fumar tres a cuatro cigarrillos de marihuana por día está asociado con el mismo tipo de bronquitis y daño celular a los pulmones que fumar veinte cigarrillos de tabaco.
- El consumo regular de la marihuana puede obstruir tanto los conductos amplios como los pequeños en los pulmones.
- Su consumo por parte de mujeres embarazadas puede resultar en bebés más pequeños y de menos peso.
- En los hombres, su consumo contribuye a una disminución en la concentración, cantidad, y movimiento de esperma, y a menores niveles de testosterona (hormonas sexuales masculinas).
- En las mujeres, su consumo puede llevar a menores niveles hormonales, lo que puede perturbar los ciclos ovulatorios y menstruales Sin embargo, estos efectos no se pueden considerar métodos anticonceptivos confiables.

REALIDADES DEL ALCOHOL

LOS MAYORES PELIGROS CON EL ALCOHOL

BEBER ALCOHOL

1. **Aumenta el riesgo de muerte o lesión por accidentes, homicidio, o suicidio**
 2. **Causa pérdida de juicio**
 3. **Causa pérdida de coordinación**
 4. **Interfiere con tu capacidad de copar con emociones**
 5. **Con el tiempo, puede provocar:**
 - **dependencia**
 - **daño al hígado**
 - **daño cerebral**
 - **muerte por daño cerebral o al hígado, ataque al corazón**
-

BEBER ALCOHOL

1. **Aumenta el riesgo de muerte o lesión por accidentes, homicidio, o suicidio**

El alcohol es un factor en las tres causas principales de muertes entre adolescentes: choques de vehículos automotores, homicidio, y suicidio.

2. **Causa pérdida de juicio**

Después de sólo uno o dos tragos, puedes estar de acuerdo en hacer algo que no consentirías hacer si no hubieras estado bebiendo.

Ejemplos:

- Beber y aceptar manejar un coche
- Beber y aceptar ir a manejar con otra persona que ha estado bebiendo
- Beber y decidir ir a nadar (riesgo de ahogarse)
- Beber y olvidarse de ser responsable (llamar a casa, llegar a tiempo a algún lugar)
- Mezclar el alcohol con otra droga (como pastillas para dormir) aumenta el riesgo de sobredosis y muerte

3. **Causa pérdida de coordinación**

Tres o cuatro tragos causan un andar errático, pronunciación incomprensible al hablar, y tiempo de reacción más lento.

Ejemplos:

- Involucrarse en un choque de autos al manejar. Las estadísticas muestran que un 40% de todos los choques fatales están relacionados con el alcohol, produciendo más de 16,000 pérdidas de vidas y unas 600,000 lesiones cada año.
- Perder tu equilibrio y caerte
- Ahogarte

4. Interfiere con tu capacidad de enfrentarse a las emociones

Beber para escapar sensaciones hace más difícil para ti aprender a enfrentarse a ellas.

Ejemplos:

- Beber cada vez que te sientes nervioso en una situación social - en pareja, en una fiesta (no aprendes cómo sentirse menos nervioso sin la ayuda del alcohol)
- Beber cada vez que te sientes enojado con tus amigos o con tus padres (no aprendes a resolver tu enojo o cómo decir a la gente que estás enojado con ella)
- Beber cada vez que te sientes aburrido (no aprendes como resolver el aburrimiento)
- Beber cada vez que te sientes tenso o nervioso en general. Beber alcohol puede bloquear sensaciones incómodas (ansiedad, enojo) por el momento. Pero en cuanto el efecto del alcohol se pasa, quedas con esas mismas sensaciones. El alcohol es un depresivo. Si bebes para escapar sentirte deprimido y continúas bebiendo, eventualmente el mismo alcohol te hará sentirte deprimido. Aun si bebes sólo para sentirte bien en las fiestas, puedes volverte dependiente del alcohol. Con el tiempo, puedes perder tu capacidad de sentirte bien sin beber.

5. Con el tiempo, puede provocar

- **Dependencia:** Sentir que deberás beber algo para sentirte bien y beber para evitar síntomas físicos de abstinencia (exhibidos en su forma más severa como D.T. o delirium tremens). Lo más probable es que a los adolescentes adictos al alcohol no les vaya bien en la escuela, y pueden abandonarla. La dependencia puede causar comportamiento antisocial, tal como violencia y paranoia, y puede llevar a la depresión con resultados serios (suicidio, lesión personal). Las indicaciones de dependencia del alcohol en un adolescente son necesitar beber antes de salir de casa o antes de un evento social, necesitar alcohol para sentirse capaz de funcionar en la escuela o con amigos, sentirse deprimido y temeroso cuando no hay alcohol disponible, y continuar bebiendo aun cuando han ocurrido problemas por haber bebido.
- **Daño al hígado:** El hígado procesa más del 90% del alcohol que tú bebes. Beber mucho o beber por un período largo de tiempo puede provocar hepatitis alcohólica y cirrosis hepática.
- **Daño cerebral:** El daño cerebral, o cerebro húmedo, es un resultado de beber a largo plazo. En algunos casos, la lesión cerebral causa retardo mental permanente.

- **Muerte:** Daño cerebral o al hígado, ataque al corazón, choque automotor, homicidio o suicidio.

6. Otros peligros del alcohol

- Tú puedes meterte en problemas legales cuando bebes. En todos los cincuenta estados es ilegal comprar alcohol para que sea usado por alguien de menos de veintiún años de edad. La mayoría de los estados están reduciendo el límite de alcohol en la sangre para conductores e incrementando las penalidades por excederlo. Algunos estados han adoptado leyes de tolerancia cero para contenido de alcohol en la sangre de conductores de menos de veintiún años de edad.
- Beber puede agravar los siguientes problemas:
 - Úlceras y gastritis
 - Cáncer de garganta y boca
 - Ataque al corazón
 - Problemas familiares (divorcio, abuso de niños, violencia familiar, negligencia con niños)
 - Comportamiento criminal
 - Suicidio
- Riesgos durante el embarazo: Para mujeres las embarazadas, cualquier trago puede ser riesgoso. Un alto número de defectos cardíacos congénitos en recién nacidos ocurren porque la madre bebió alcohol durante el embarazo. Beber durante el embarazo puede hacer que los bebés tengan un bajo peso al nacer, retardo mental, y deformaciones. No hay ningún nivel prudente de consumo de alcohol para mujeres embarazadas.
- Los niños que crecen en familias en las que uno o ambos padres son alcohólicos tienen un riesgo mucho más alto de volverse alcohólicos ellos mismos.

EFFECTOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL A CORTO Y LARGO PLAZO

El alcohol es adictivo y dañino

- El abuso del alcohol contribuye a 100,000 muertes anualmente, haciéndolo la tercera entre las causas de muertes evitables después del tabaco y estilos de dietas/actividades en los Estados Unidos
- El alcohol es adictivo. Los alcohólicos están psicológica y físicamente adictos al alcohol, no pueden controlar su manera de beber, y dependen del alcohol para desempeñarse.
- Si tú usas alcohol antes de los 15 años, tienes más probabilidad de tener problemas por fuerte consumo de alcohol y otras drogas más adelante en tu vida que alguien que no lo hace.
- Mucha gente (aproximadamente un tercio de la población) no bebe en absoluto. Un 10% de la gente que bebe se volverá alcohólica. Otro 10% se volverá bebedor de alcohol excesivamente, cuya salud o relaciones sociales sufrirán debido a la bebida.
- El alcohol es letal. Puede dañar permanentemente y eventualmente matar las células cerebrales.
- Va contra la ley en todos los cincuenta estados comprar alcohol para el uso de personas de menos de veintiún años

El alcohol afecta tu cerebro y cuerpo inmediatamente

- El consumo del alcohol puede ser más peligroso para adolescentes que para adultos porque el cuerpo y cerebro de un adolescente aún está desarrollándose.
- El alcohol es absorbido directamente en el flujo sanguíneo y transportado por todo el cuerpo, afectando inmediatamente los sistemas del organismo. No es digerido por el cuerpo del mismo modo que lo son los alimentos y las bebidas no alcohólicas.
- Cuando el alcohol alcanza el cerebro por primera vez, comienza a deprimir la actividad de las células cerebrales. El bebedor tiende a sentirse relajado y desinhibido.
- A medida que más alcohol va llegando al cerebro, la función de las células cerebrales se altera más. El bebedor exhibe torpeza, mala pronunciación al hablar, entumecimiento, visión borrosa, mareos, y falta de control motor. El resultado puede ser pérdida de equilibrio y coordinación.
- Beber intensamente puede traer pérdida de la memoria - una laguna mental sobre lo que pasó la noche anterior.
- Cuando el alcohol se consume en dosis fuertes, puede causar desvanecimiento y hasta la muerte.

Beber y conducir es peligroso

- Beber impide el juicio y hace lentos tus reflejos. Si tú bebes y manejas, corres el riesgo de involucrarte en un choque de autos.

- Los choques de auto relacionados con el alcohol son el verdugo número uno de adolescentes. El consumo del alcohol está también asociado con homicidios, suicidios y ahogos - las siguientes tres causas de muertes entre jóvenes.
- Aproximadamente 3 de cada 10 norteamericanos estarán en algún choque de auto relacionado con alcohol en algún momento de sus vidas. Con el tiempo, beber puede dañar tu organismo
- Beber demasiado puede producir daño irreversible al cerebro, al sistema nervioso central, corazón, pulmones, páncreas, e hígado.
- Beber demasiado puede producir malnutrición, menor resistencia a infecciones, y un aumento en el riesgo de cánceres de boca, garganta, e hígado.
- Para adultos, el beber moderadamente se define como no más de un trago por día para mujeres y no más de dos tragos por día para hombres.
- Aproximadamente un cuarto de todas las personas admitidas a hospitales generales tiene problemas con el alcohol o son alcohólicos no diagnosticados que están siendo tratados para las consecuencias de lo que beben.
- Aunque hubo alguna investigación sobre la posibilidad de que beber una copa de vino tinto por día disminuye el riesgo de ataque al corazón para los adultos, los médicos generalmente no aconsejan a sus pacientes adultos que beban vino para este propósito, y el vino tinto no hace nada para reducir el riesgo de ataques al corazón entre los jóvenes. Los adolescentes rara vez tienen ataques al corazón que no sean inducidos por sustancias inhaladas o cocaína. Y hasta para adultos, más de una onza de alcohol diariamente - vino, cerveza, o licor destilado - aumenta la presión sanguínea y puede producir arritmias (latidos cardíacos irregulares), que conducen a embolia y ataque al corazón.

El abuso del alcohol es uno de los problemas sociales y sanitarios más serios.

- El costo del abuso de alcohol para la nación se estima en más de \$175 mil millones por año.
- El costo total del consumo de alcohol por jóvenes - incluyendo choques de tráfico, crímenes violentos, quemaduras, ahogos, atentos de suicidio, síndrome de alcoholismo fetal, envenenamiento por alcohol, y tratamientos - es de más de \$52 mil millones por año.
- El consumo del alcohol a temprana edad es un indicador de consumo futuro o de problemas con drogas.
- Cuando una mujer embarazada bebe, su feto también bebe. Muchos bebés nacidos de madres que beben frecuentemente o intensamente tienen menos peso al nacer. El síndrome de alcoholismo fetal (SAF) es una de las tres causas principales de defectos de nacimiento y una causa importante de retraso mental.
- Los niños en familias con padres alcohólicos tienen tres a cinco veces más probabilidades de volverse alcohólicos ellos mismos.

REALIDADES DE LA COCAÍNA Y EL CRACK

LOS MAYORES RIESGOS CON LA COCAÍNA

USAR COCAÍNA

1. **Implica un alto riesgo de volverse adicto**
 2. **Una dosis intensa, sola, puede causar**
 - **ataque al corazón**
 - **embolia**
 - **ataque**
 3. **Para gente que está adicta, hay mayor riesgo de**
 - **severa confusión mental y emocional**
 - **deterioro físico del cuerpo**
 - **miedo de estar sin cocaína**
 - **paranoia**
 - **alucinaciones**
 - **comportamiento violento**
 - **convulsiones, temblores, y ataques**
 - **lesión a los pulmones**
 - **severo esfuerzo financiero**
-

USAR COCAÍNA

1. **Implica un alto riesgo de volverse adicto**
 - La cocaína es altamente adictiva. Hasta un consumo ocasional de cocaína puede producir deseos ardientes (deseo incontrolable de la droga). Un consumo intenso y regular puede producir también dependencia física.
 - Los deseos ardientes y la dependencia se desarrollan porque los consumidores provenientes de una experiencia de drogarse con cocaína experimentan sensaciones poderosamente negativas - temor, depresión, inadecuación. Ellos entonces hacen más droga para deshacerse de esas sensaciones intensas e incómodas. Los momentos felices por consumo de cocaína - que pueden dar al consumidor una sensación de poder, energía, y bienestar - duran un corto período de tiempo. Por eso, el ciclo de usar cocaína para tener momentos felices y luego para escapar del correspondiente bajón puede repetirse muchas veces.
 - La adicción a la cocaína puede hacerte perder control de tu vida. La cocaína se vuelve más importante que la comida, el sueño, la salud, el sexo, el desempeño escolar, la familia, los amigos, y el trabajo. Muchos adictos recurren a robos, venta de drogas, y a laprostitución para obtener dinero para esta droga.

Los adolescentes que usan cocaína regularmente pueden experimentar incapacidad en enfrentarse a las emociones y con las exigencias rutinarias de la vida cotidiana.

Ejemplos:

- Necesitar cocaína antes de que salgas de la casa
- Necesitar consumir cocaína antes de una fiesta o función social
- Necesitar cocaína para funcionar en la escuela
- Necesitar cocaína antes de cualquier encuentro social con alguien del sexo opuesto
- Sentirse deprimido y temeroso cuando no hay cocaína disponible

Los adolescentes que están adictos a la cocaína pueden presentar los siguientes comportamientos:

- Mal rendimiento en la escuela
- Dejar la escuela
- Volverse violento o paranoico
- Intentar el suicidio
- Volverse distribuidor de cocaína
- Recurrir a robar a la familia, amigos, o empleadores, para pagar la cocaína

2. Solo una fuerte dosis puede sobrecargar el corazón, el sistema respiratorio, y el sistema nervioso en minutos

Aun en adolescentes sanos, una dosis única puede provocar un ataque al corazón, embolia, convulsión, o muerte. El acondicionamiento físico es irrelevante; atletas profesionales han muerto por usar cocaína. El riesgo de estas consecuencias aumenta con la cantidad y la frecuencia del consumo.

- **Ataque al corazón:** La cocaína puede esforzar fatalmente al corazón. El consumo de esta droga hace que los vasos sanguíneos se contraigan, haciendo que el corazón trabaje más duro en bombear sangre a través del organismo. El consumo puede también interferir con la acción bombeada del corazón, haciendo que el corazón dé latidos irregulares y a veces se pare.
- **Embolia:** La cocaína eleva la presión sanguínea, lo que puede hacer que los vasos sanguíneos en el cerebro se revienten. La víctima puede sufrir daño cerebral permanente, quedar mental o físicamente discapacitada, o morir.
- **Convulsión:** La cocaína puede provocar convulsiones cerebrales, una perturbación de las señales eléctricas del cerebro. Luego el corazón puede dejar de latir o los músculos que controlan la respiración pueden dejar de funcionar.

3. Para gente que está adicta, hay mayor riesgo de

- **Severa confusión mental y emocional:** Puede consistir en depresión, pensamientos de suicidio, altibajos emocionales, y sensaciones de enajenación.

- **Deterioro físico del cuerpo:** Consiste en fuerte pérdida de peso (debido a falta de interés en alimentos), destrucción de células del hígado (el hígado es el órgano que deshace la cocaína), mala nutrición, y falta de sueño.
- **Miedo de estar sin cocaína:** Creado por la adicción a la cocaína y el resultante miedo de no tener un abastecimiento constante (puede ocurrir también con un solo consumo).
- **Paranoia:** La sensación de que alguien te está siguiendo o te trata de agarrar (puede ocurrir también con un solo consumo).
- **Alucinaciones:** Experimentar “hormigas de coca,” una sensación de que insectos o víboras se están arrastrando debajo de tu piel.
- **Comportamiento violento:** Causado por confusión mental y adicción, se dirige comúnmente hacia familiares y amigos.
- **Convulsiones, temblores, y ataques:** Éstos varían según la cantidad de cocaína usada, cómo se administró, y la fisiología del consumidor dependiente (puede ocurrir también con un solo consumo).
- **Lesión a los pulmones:** La gente que fuma crack o cocaína (purificada con éter) por un cierto período de tiempo pueden experimentar congestión de pecho, tos crónica, dolor de garganta, y ronquera.
- **Gran esfuerzo financiero:** La adicción a la cocaína muchas veces provoca un gran esfuerzo financiero y/o un fuerte endeudamiento.
- **Lesión al tejido nasal y al tabique nasal:** Esto ocurre cuando la gente inhala cocaína durante un cierto período de tiempo. La primera señal es que salga sangre por la nariz.

4. Otros peligros de la cocaína

- **Riesgo de daño por adicción a otras drogas:** Para reducir los malos efectos de terminar una sesión de cocaína, algunos consumidores consumen cocaína en combinación con otras drogas - alcohol (la más común), marihuana, sedantes, barbitúricos, heroína, y PCP. Mezclar drogas es muy peligroso y puede causar estado de coma o muerte. El consumidor puede volverse psicológica o físicamente adicto a las otras drogas también.
- **Riesgos a mujeres embarazadas y recién nacidos:** La cocaína usada durante el embarazo puede provocar abortos, partos de un feto muerto, y nacimientos prematuros. Los bebés expuestos a la cocaína pueden ser irritables, indiferentes, y difíciles de criar. Los niños de algunos consumidores de cocaína han sufrido embolias in útero (en la matriz) o ataques al corazón después del nacimiento. Los bebés de la cocaína también corren un mayor riesgo de tener convulsiones o síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- **Riesgo de SIDA o hepatitis:** Los consumidores que comparten agujas para inyectarse cocaína se exponen ellos mismos al VIH/SIDA o a la hepatitis.
- **Meterse en problemas con la ley:** Vender, fabricar o tener cocaína y crack es ilegal.

CÓMO ENTENDER LA COCAÍNA Y EL CRACK

Cómo distinguir entre cocaína y crack

- La cocaína se deriva de la planta de coca, que se cultiva en Sudamérica. El crack se deriva químicamente a partir de la cocaína.
- Químicamente, cocaína crack es una forma refinada, más pura del mismo compuesto químico que la cocaína en polvo.
- La cocaína y el crack afectan similarmente la química del cerebro y del cuerpo, pero el crack produce sensaciones más inmediatas e intensas.
- Tanto la cocaína como el crack son adictivos. La gente generalmente se hace adicta más rápido al crack que a la cocaína.
- La cocaína generalmente se vende como un polvo cristalino blanco. El crack es una cocaína purificada con éter que fue procesada y está lista para fumarse. Generalmente se vende en pedacitos o en pequeñas “rocas” que parecen astillas blanco grisáceas de jabón.
- El crack se fuma. La cocaína típicamente se inhala o se inyecta de forma intravenosa. Algunos adictos prefieren usar crack en vez de usar productos químicos inflamables para producir ellos mismos cocaína purificada con éter.
- Tanto la cocaína como el crack dañan el corazón, hígado y cerebro.
- La cocaína daña específicamente la cavidad nasal y las áreas de los senos nasales.
- El crack (o la cocaína, cuando se fuma) daña específicamente la garganta y los pulmones.
- El efecto de euforia de la cocaína dura unos treinta minutos.
- El efecto de euforia del crack dura unos diez a veinte minutos.

La cocaína y el crack son adictivos

- La cocaína resulta instantáneamente adictiva a uno de cada diez consumidores.
- Cuanto más joven eres, mayor el riesgo de adicción.
- Hasta una exposición ocasional puede producir un deseo incontrolable de la droga.
- La gente que está adicta a la cocaína puede perder el control de sus vidas.
- En estudios con animales de laboratorio, la adicción a la cocaína fue más fuerte que el deseo de sexo y de comida, aun cuando el animal se estaba muriendo de hambre.

La cocaína y el crack son peligrosos

- Una sola dosis, que varía individualmente, puede matarte instantáneamente por paro de las funciones cardíacas y pulmonares. El acondicionamiento físico es irrelevante; atletas profesionales han muerto por usar cocaína.

- Una sola dosis puede provocar una embolia a cualquier edad.
- La cocaína sensibiliza el cerebro con el tiempo y reduce el nivel de dosificación al que pueden suceder las convulsiones.
- Los subproductos de la cocaína permanecen en el cuerpo por hasta diez días después de una sola dosis y pueden causar daño a órganos tan importantes como el cerebro y el hígado.

La cocaína y el crack son dañinos para las mujeres embarazadas y sus bebés.

- Los bebés expuestos a la cocaína tienen más probabilidad de experimentar síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- La exposición prenatal a la cocaína puede provocar abortos, fetos muertos al nacer, nacimientos prematuros, bajo peso al nacer, y defectos múltiples de nacimiento.
- Una sola dosis de cocaína consumida por una mujer embarazada puede hacer daño a su feto.

La cocaína y el crack perjudican seriamente tu vida

- Los consumidores de cocaína son susceptibles a comportamientos erráticos, paranoicos, y violentos. Las alucinaciones y los delirios también son comunes. Los consumidores pueden ver cosas que no existen, o sentir que hormigas imaginarias caminan sobre su piel.
- Los consumidores de cocaína pueden volverse confundidos, ansiosos, deprimidos, o propensos al suicidio. Sufren de falta de sueño, mal temperamento, y malas relaciones con familiares y amigos.
- Los adictos a la cocaína cometerán robos, distribuirán drogas, y ejercerán la prostitución para obtener dinero para comprar más cocaína.

REALIDADES SOBRE EL LSD (DIETILAMIDA DEL ÁCIDO LISÉRGICO, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

Comúnmente llamada “ácido”, esta droga se vende en las calles en tabletas, cápsulas, y ocasionalmente en forma líquida. Muchas veces el LSD se pone sobre papel secante y se divide en cuadritos decorados, cada cuadrito representando una dosis. Es inodoro, incoloro, y tiene un sabor ligeramente amargo. Generalmente se ingiere por la boca.

LOS MAYORES PELIGROS CON EL LSD

1. Los efectos son impredecibles

Dependen de la dosis tomada; la personalidad del consumidor, el estado de ánimo, las expectativas y el ambiente en el que se tomó la droga. Los efectos generalmente sienten 30-90 minutos después de tomar la droga y pueden durar hasta 12 horas. La experiencia con LSD se llama un “viaje” y a las reacciones adversas agudas se las denomina un “mal viaje”.

2. Las alucinaciones pueden ser espantosas y causar ataques de pánico

Esta droga se liga fuertemente al receptor de serotonina en el cerebro. Como la serotonina tiene un papel en muchas funciones del organismo, el LSD produce efectos de amplio alcance, como altibajos emocionales, percepciones alteradas, delirios, y alucinaciones visuales. El sentido del tiempo y de sí mismo para el consumidor cambia; estos cambios pueden ser espantosos y hasta provocar pánico. Entre los efectos físicos están el incremento del pulso cardíaco, náuseas, entumecimiento, escalofríos, y temblores.

3. Pueden ocurrir retrospecciones hasta un año después

Muchos consumidores de LSD experimentan “retrospecciones” - recurrencias de ciertos aspectos de la experiencia de una persona, sin que el consumidor tome la droga otra vez. Las retrospecciones pueden ocurrir de repente, muchas veces sin aviso, y pueden ocurrir a los pocos días o después de más de un año de haber usado LSD. Generalmente ocurren en personas que usan alucinógenos frecuentemente o que tienen un problema fundamental de salud mental. Los consumidores de LSD pueden manifestar psicosis de duración relativamente larga, tales como esquizofrenia o depresión severa. Es difícil determinar la extensión o el mecanismo de la influencia del LSD en esas enfermedades.

4. Puede ocurrir tolerancia a la droga, requiriendo que el consumidor tome dosis más elevadas.

El LSD no se considera una droga adictiva. Pero sí produce tolerancia, por lo que algunos consumidores que toman repetidamente la droga deben tomar dosis cada vez más altas para lograr el efecto original. Esto es peligroso por el carácter imprevisible de la droga.

Nombre y apellido _____

Fecha _____ **Período** _____

PRUEBE SUS CONOCIMIENTOS SOBRE DROGAS

PRUEBA AVANZADA - ¿CUÁNTO SABES TÚ SOBRE LAS DROGAS?

Marque con un círculo la respuesta correcta a cada pregunta. Si piensa que hay más de una respuesta correcta, marque todas las que corresponden.

1. Los adolescentes que comienzan a fumar tienen gran probabilidad de fumar cuando sean adultos.

Cierto Falso

2. Más de la mitad de los adolescentes que intentan cometer o cometen suicidio están involucrados con el alcohol u otras drogas.

Cierto Falso

3. El humo de marihuana contiene los mismos agentes causantes de cáncer que el humo de cigarrillo.

Cierto Falso

4. La cocaína te hace más lento.

Cierto Falso

5. Es más peligroso manejar cuando estás borracho que cuando estás drogado con marihuana.

Cierto Falso

6. Si alguien te ofrece marihuana y tú no quieres, lo mejor es

- a. decir "no, gracias."
- b. hacer una escena y hacerlo sentir mal por fumar marihuana.
- c. decir, "no me gusta cómo me hace sentir."
- d. decir "Muchas gracias," y dar una pitada.

7. La cocaína casi nunca es mezclada con (atada a) otras sustancias peligrosas.

Cierto Falso

8. Perder el control cuando estás borracho o drogado significa que puedes hacer algo que no harías si no estuvieras borracho o drogado.

Cierto

Falso

9. ¿Cuáles de éstas son ciertas sobre las maneras en que la metanfetamina puede dañar el cuerpo?

- a. incrementa el ritmo cardíaco.
- b. aumenta la presión sanguínea.
- c. provoca daño cerebral.
- d. todo lo anterior.
- e. sólo a y b.

10. La metanfetamina es altamente adictiva.

Cierto

Falso

11. El crack

- a. es una forma cristalizada de la cocaína.
- b. no es adictiva.
- c. puede provocar paranoia, ansiedad, irritabilidad, y depresión.
- d. puede provocar la muerte.

12. Mezclar alcohol con otras drogas es menos peligroso que beber alcohol solo.

Cierto

Falso

13. Si una mujer embarazada fuma, bebe, o usa crack, su bebé no nacido también está consumiendo drogas.

Cierto

Falso

14. Altas dosis de jarabe para la tos con DXM pueden hacer que tú

- a. veas cosas que no están ahí
- b. te dañes el hígado
- c. quieras bailar toda la noche
- d. sientas como si tu mente está separada de tu cuerpo

15. La gente que fuma no se vuelve adicta a los cigarrillos hasta uno o dos años después de haber comenzado a fumar.

Cierto

Falso

16. Tener un mal viaje con marihuana significa que tu podrías sentirte ansioso, temeroso, tenso, o aun espantado.
- Cierto Falso
17. Casi cualquier droga, si se usa por mucho tiempo, causa dependencia física o mental.
- Cierto Falso
18. La principal razón por la que la mayoría de los adolescentes continúa fumando cigarrillos una vez que comienzan es que
- a. piensan que los hace parecer encantadores.
 - b. les gusta gastar tanto dinero en cigarrillos cada semana.
 - c. están adictos.
 - d. les gusta como huelen sus alientos.
19. La causa principal de muerte entre jóvenes de dieciséis a veinte años es
- a. el suicidio.
 - b. el cáncer.
 - c. los choques de automóviles.
20. Sólo mirando no se puede saber si la marihuana está mezclada con otras drogas.
- Cierto Falso
21. El humo de segunda mano es más algo fastidioso que cualquier otra cosa.
- Cierto Falso
22. La manera de ponerse sobrio si estás borracho es
- a. tomar una ducha fría.
 - b. esperar hasta que el alcohol haya pasado por tu sistema.
 - c. beber muchísimo café.
 - d. comer algo.
23. Si estás drogado con marihuana, será menos probable que recuerdes
- a. las respuestas a tu prueba de historia.
 - b. tu cumpleaños.
24. La mayoría de los consumidores de metanfetamina obtiene la droga en farmacias con recetas ilegales.
- Cierto Falso

25. Los adolescentes comienzan a usar drogas debido a
- a. la presión de otros adolescentes.
 - b. la presión de propagandas de televisión y radio.
 - c. la presión de ellos mismos.
 - d. la curiosidad
26. Los productos de tabaco sin humo son una alternativa segura de los cigarrillos.
- Cierto Falso
27. Si tú bebes para encubrir sensaciones desagradables, tú puedes
- a. volverte dependiente del alcohol para sentirte bien.
 - b. escapar de tus problemas.
 - c. no aprender nunca a copar con tus problemas.
28. Además de los problemas de mala salud y adicción, la gente se inyecta drogas corre riesgos de contraer VIH/SIDA.
- Cierto Falso
29. La gente que fuma cigarrillos durante muchos años tiene más probabilidad de contraer
- a. bronquitis.
 - b. cáncer de pulmón.
 - c. enfermedades cardíacas.
 - d. cánceres de boca, laringe, esófago, y vejiga.
30. Mezclar cualquier combinación de drogas puede ser peligroso. ¿Cuál combinación de abajo es la más peligrosa?
- a. cigarrillos y alcohol
 - b. alcohol y pastillas para dormir o analgésicos
 - c. marihuana y cigarrillos
31. Es prudente tomar Oxycontin (un analgésico por receta) que fue recetado para otra persona.
- Cierto Falso

CLAVE DE RESPUESTAS

1. Cierto Más del 90% de los adolescentes que fuman sólo tres o cuatro cigarrillos por día terminan fumando por treinta o cuarenta años.
2. Cierto
3. Cierto
4. Falso La cocaína aumenta tu ritmo cardíaco, la respiración y la presión sanguínea. Una sola dosis puede provocar un ataque al corazón, embolia, convulsión, o muerte.
5. Falso. Es igual de peligroso manejar cuando estás drogado.
6. a y c
7. Falso. La cocaína frecuentemente se mezcla con otras sustancias como polvos limpiadores y estricnina.
8. Cierto
9. d
10. Cierto
11. a, c, y d
12. Falso
13. Cierto. Beber, fumar, o usar crack o cocaína estando embarazada puede provocar defectos de nacimiento, fetos nacidos muertos, y abortos. Los bebés que nacen de mujeres que fuman, beben, o consumen marihuana o crack cuando están embarazadas tienen también probabilidad de pesarmenos al nacer.
14. a, c, y d
15. Falso. Uno o dos cigarrillos por día durante cuatro o cinco días te pueden hacer adicto.
16. Cierto
17. Cierto
18. c
19. c. Y de estas fatalidades, un tercio está relacionado con el alcohol.
20. Cierto
21. Falso. La exposición al humo de segunda mano es responsable por unas 3,000 muertes estimadas por cáncer de pulmón entre no fumadores en los EE.UU. cada año, y está ligada a 36,000 muertes anuales por enfermedades cardíacas. Es la tercera de las causas evitables de muerte en nuestro país después de fumar directamente y el alcohol.
22. b. La única cosa que le devuelve la sobriedad a una persona es el tiempo. Toma una hora para que una lata de cerveza de 12 onzas sea procesada por el hígado.
23. a. La marihuana interfiere con la memoria de corto plazo.
24. Falso. La metanfetamina es una “droga callejera” fabricada en laboratorios ilegales.
25. a, c, y d
26. Falso. El tabaco sin humo provoca cáncer de boca, labios y lengua.
27. a y c
28. Cierto
29. a, b, c, y d
30. b El alcohol mezclado con cualquier depresivo del sistema nervioso central podría parar el corazón. Si alguien se desmaya por tomar alcohol y depresivos, pida inmediatamente asistencia médica.
31. Falso. Hasta una sola dosis de OxyContin puede matarte parando tu respiración.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE COCAÍNA Y METANFETAMINA

1. ¿En qué se parecen la cocaína y la metanfetamina?

- Ambas son adictivas.
- Ambas se fuman, inyectan, o inhalan.
- Como ambas son estimulantes, producen efectos similares.

2. ¿Te puede perjudicar usar cocaína o metanfetamina una sola vez?

Sí. Hubo adolescentes que murieron después de usarlas la primera vez. Usarlas una sola vez puede provocar embolia, paro cardíaco, y ataques de pánico.

3. ¿Qué le ocurre a la gente que sigue usando cocaína o metanfetamina?

También se vuelven adictos. También pueden ocurrir los siguientes problemas:

- Pueden morir o tener una convulsión o embolia, o el corazón puede detenerse.
- Pueden tener alucinaciones o ponerse confundidos o paranoicos.
- Pueden comportarse violentamente.
- Pueden dejar de dormir lo suficiente, tener mala nutrición, y ponerse confundidos y delirantes (con creencias falsas).
- Pueden tener llagas sobre la piel (de andar hurgando) y daño al epitelio nasal (por inhalar droga).
- Se enferman más seguido una reducida defensa contra las enfermedades (daño al sistema inmunológico).

4. ¿Afectan el cerebro la cocaína y la metanfetamina?

Sí, pero de maneras diferentes.

- La cocaína activa el centro de placer del cerebro pero eventualmente reduce el placer interfiriendo con importantes sustancias químicas del cerebro.
- La metanfetamina puede dañar células nerviosas que producen importantes sustancias químicas del cerebro.

5. ¿Qué tienen en común la cocaína y la metanfetamina con otras drogas callejeras?

Todas ellas se fabrican y distribuyen ilegalmente. No hay regulaciones sobre lo que deben contener. Las drogas callejeras no son lo que dicen sus promotores - pueden estar mezcladas con otras drogas o sustancias tóxicas como veneno para ratas.

LO QUE LOS ADOLESCENTES QUIEREN SABER SOBRE FÁRMACOS BAJO RECETA Y MEDICAMENTOS PARA LA TOS

1. ¿No son los fármacos recetados por un médico seguros para cualquier persona?

Los fármacos son generalmente seguros cuando son usadas por la persona para la que fueron recetados y tomados de acuerdo a las instrucciones del médico. Pero eso no hace a los fármacos seguros como para que los tome otra persona.

Cuando un médico escribe una receta, él o ella piensa sobre la altura, peso, edad, alergias, y problemas médicos del paciente, y sobre los demás medicamentos que el paciente está tomando. Luego le indican al paciente qué dosis del medicamento tomar, cuándo tomarlo, cómo tomarlo, y con qué no se deben mezclar.

Pero cuando tú consumes una medicina recetada a otra persona, no tienes idea de cómo reaccionarán tu cuerpo y tu cerebro. Tú podrías estar tomando varias veces la cantidad que el médico recetaría para tí. O podrías estar tomando algo que el médico nunca te habría recetado porque te haría más mal que bien.

Tomar un medicamento recetado para otra persona es peligroso.

2. ¿No pueden los estimulantes recetados (como Dexedrine, Ritalin, o Adderall - ayudarte a permanecer despierto y estudiar mejor?

Estas poderosas drogas cambian la manera en que el centro de control de tu organismo - el sistema nervioso central - funciona. Lo aceleran. Eso es algo muy peligroso. Estas drogas pueden causar insomnio, movimientos espasmódicos, rápido latir del corazón, fuerte pérdida de peso, alta presión sanguínea, y pánico.

También son muy adictivas - es fácil acostumbrarse. Y cuanto más las usas, más se acostumbra tu cuerpo a tomarlas, de modo que necesitas tomar cada vez más para obtener el mismo efecto. Tu podrías comenzar a tomar una de estas drogas para permanecer despierto, pero podrías terminar siendo incapaz de dormir cuando quieras.

3. Usted dijo que el Ritalin es un estimulante y acelera tu cerebro y cuerpo. Pero uno de mis amigos que tiene Trastorno por Déficit de Atención (TDA) toma el Ritalin para ir más despacio y concentrarse.

El Ritalin sí ayuda a gente con TDA poniéndolos más lentos para que se concentren mejor. Pero si no tienes TDA, el Ritalin hace lo contrario. Por eso es que tomar medicamentos recetados para otra persona nunca es una buena idea.

Los médicos recetan drogas para tratar un problema médico. Si tú no tienes ese problema, la droga te afectará de forma diferente, en maneras que tú no puedes saber.

4. ¿Es peligroso mezclar depresivos como el Zanax con el Valium y otras drogas?

Siempre es peligroso mezclar drogas. Es especialmente peligroso mezclar depresivos (sedantes) con alcohol. La combinación desacelera tanto el cuerpo que tú podrías desmayarte. No sabrías qué es lo que te sucede y pierdes el control de tu cuerpo. Podrías realmente ahogarte en tu propio vómito.

5. ¿Por qué son tan peligrosos tanto los estimulantes como los sedantes?

Los estimulantes y los sedantes son peligrosos porque cambian la manera básica en que tu cuerpo y cerebro funcionan. Afectan tu sistema nervioso central - éste es el centro de control para todo lo que tú haces. Como los controles centrales para otras complejas como computadoras o transbordadores espaciales, tus controles centrales son un sistema delicado, afinado sólo para un propósito: hacer que el cerebro en tu cuerpo haga todas las cosas que tu precisas que haga para mantenerte vivo y mantenerte sano.

Tratar de cambiar cómo funcionan tus controles sin saber lo que estás haciendo tiene tanto sentido como arrancar los cables de una computadora o cambiar el combustible de un trasbordador espacial sin probarlo. Tú no tienes idea de cuál será el resultado, pero probablemente no será bueno.

6. Alguien me dijo que yo debería cuidar todo el tiempo mi vaso o bebida en una fiesta. ¿Por qué hacer eso?

Es una buena idea hacer eso para que nadie pueda poner nada en tu vaso. Algunas drogas (especialmente una llamada GHB) no tienen olor ni sabor. Pueden ponerse en un vaso sin que te des cuenta. Estas drogas te pueden dejar inconsciente o tan dopado que no te puedes defender de ningún tipo de ataque.

Si ves a alguien poniendo algo en un trago durante una fiesta, deberías avisarle inmediatamente a la persona dueña del trago para que no le pase nada. Además, tú deberías contarle a algún adulto que alguien está agregando cosas a los tragos de los demás.

7. He escuchado que los esteroides pueden hacer que los chicos parezcan chicas y que las chicas parezcan chicos. ¿Es cierto eso?

Sí, eso es cierto. A los chicos que toman esteroides se les encogen los testículos y no producen esperma. También pueden volverse calvos y desarrollar senos. Estos últimos dos efectos son permanentes. Las chicas que toman esteroides se vuelven masculinas - les crece vello facial, sus voces se vuelven más graves, y sus senos se encogen. Estos efectos también son permanentes.

8. ¿Qué tiene de malo usar analgésicos recetados tales como OxyContin (y que no fueron recetados para ti)?

La razón más importante es que esas drogas pueden matarte. Hasta una sola dosis. Simplemente dejas de respirar. Estas drogas vienen en muchas formas y dosis diferentes. Tú no sabes qué dosis podría ser excesiva para ti.

9. ¿Puede ser que usar Vicodin u OxyContin una sola vez te haga desear tomar más?

Sí, te puedes hacer adicto a esas drogas instantáneamente - por eso, no es prudente experimentar. Ser adicto te cambia y cambia tu cerebro - para siempre. Altera tu memoria y te deprime. Las cosas que solías disfrutar dejan de importarte porque la droga es siempre la cosa más importante.

A menos que un médico te recete estas drogas, tú deberías considerarlas como VENENO.

10. ¿Puedes ponerte “drogado” con jarabe para la tos del tipo que simplemente compras en una farmacia?

Si tú sigues las indicaciones en la botella, tomar jarabe para la tos sólo te ayudará a dejar de toser, pero tomando demasiado jarabe para la tos, o tomando mucha medicina para el resfrío, en pastillas o en cápsulas, puede provocar alucinaciones y ponerte violento y hacerte actuar como un loco. Parecerás alucinado y pasarás mucho tiempo vomitando. Las medicinas contra el resfrío suelen contener muchas otras cosas, así que tomar más de la dosis recomendada puede dañar tu hígado y riñones. Altas dosis también pueden hacerte perder el control de tu cuerpo - la gente puede hacerte cualquier cosa y no serás capaz de detenerlos.