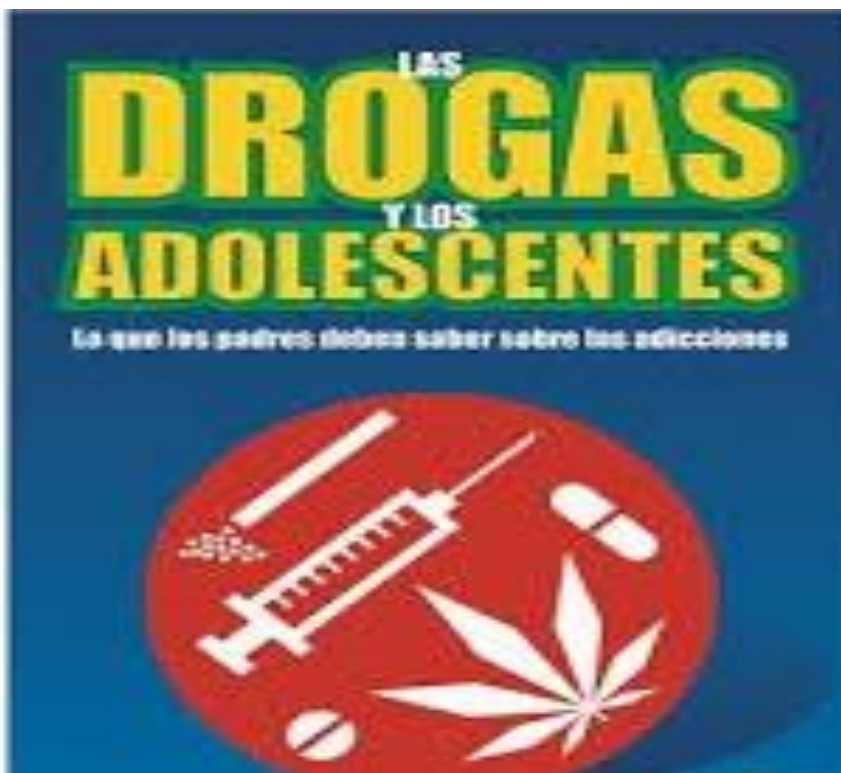




Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

Las drogas y los adolescentes: Información para la población



Las drogas y los adolescentes



Droga es "toda sustancia natural o sintética, médica o no médica, legal o ilegal, de efecto psicoactivo y cuyo consumo excesivo y prolongado determinan tolerancia y dependencia, así como diversas afectaciones biológicas, psicológicas, sociales y espirituales."⁵ Las drogas de abuso tienen un fin no médico y tienden a la auto repetición. Generan dependencia física y psicológica. Se clasifican en legales (**café, tabaco y alcohol**) e ilegales (**marihuana, cocaína, heroína, LSD, etc.**). El comienzo del uso de drogas es más frecuente en los adolescentes y jóvenes, dadas las características propias de la edad y el medio.

La **adolescencia** es considerada un período psicológico de transición, una etapa de cambios corporales, afectivos, cognitivos, de valores y de relaciones sociales; que producen una fuerte integración social en el grupo de iguales y comienza el proceso de emancipación familiar. Esta influencia de los pares, es acrecentada por el hecho de que la adolescencia es una época de experimentación natural, que puede conducir a comportamientos de riesgo.

Aún existe la idea equivocada de que probar una droga o consumirla esporádicamente no es perjudicial. Esta idea es mucho más permisiva cuando se trata del alcohol. Esto lleva a que muchos adolescentes prueben determinadas sustancias para averiguar "que se siente", para "experimentar nuevas sensaciones", para descubrir los mitos, no reales, que envuelven a la droga (más placer sexual, disminución del sueño o menos sensación de cansancio, más seguridad en si mismo, etc.)

El consumo de drogas es peligroso. Puede dañar su cerebro y cuerpo, a veces en forma permanente. Puede herir a las personas que le rodean, incluyendo amigos, familia, niños y bebés no nacidos. El consumo de drogas también puede conducir a la adicción.

Consumir drogas durante la juventud También puede afectar la toma de decisiones. Es más probable hacer cosas riesgosas, como tener sexo sin protección y conducir peligrosamente.

¿Qué factores provocan el uso de drogas en adolescentes?

Los adolescentes también pueden consumir drogas o alcohol para:

- Disipar el aburrimiento.
- Sentirse bien.
- Olvidarse de sus problemas y relajarse.
- Satisfacer su curiosidad.
- Aliviar su dolor.
- Sentirse mayores.
- Mostrar su independencia.
- Pertenecer a un grupo específico.

Estos son otros factores de riesgo comunes para el abuso de sustancias adictivas en los adolescentes:

- Antecedentes familiares de abuso de sustancias.
- Una afección mental o de comportamiento, como depresión, ansiedad o trastorno por déficit de atención e hiperactividad.
- Comportamiento impulsivo o riesgoso.
- Antecedentes de eventos traumáticos, como haber tenido o haber visto un accidente automovilístico, o haber sido víctima de abuso.
- Baja autoestima o sentimientos de rechazo social.

Los adolescentes pueden ser más propensos a probar sustancias adictivas por primera vez cuando se encuentran en entornos sociales.

Consecuencias del abuso de drogas en adolescentes.

Estas son algunas consecuencias del abuso de drogas por parte de los adolescentes:

- **Drogodependencia.** Algunos adolescentes que abusan de drogas corren más riesgo de desarrollar un trastorno por consumo de sustancias.
- **Falta de criterio.** El consumo de drogas en la adolescencia se asocia con la falta de criterio en las interacciones sociales y personales.
- **Actividad sexual.** El consumo de drogas se asocia a la actividad sexual de alto riesgo, las relaciones sexuales sin protección y el embarazo no planeado.
- **Trastornos de salud mental.** El consumo de drogas puede agravar los trastornos de salud mental, como la depresión y la ansiedad, o aumentar el riesgo de desarrollarlos.

- **Conducir bajo los efectos de las drogas.** El efecto de las drogas afecta la capacidad para conducir y pone en peligro al conductor, a los pasajeros y a otras personas en la carretera.
- **Cambios en el desempeño escolar.** El consumo de drogas podría empeorar las calificaciones, la asistencia y la experiencia en la escuela.

Existen muchas razones por las que los adolescentes pueden usar drogas. Algunas razones comunes incluyen:

- **Para encajar.** El estatus social es muy importante para los adolescentes. Su hijo puede usar drogas en un intento por encajar con amigos o para impresionar a un nuevo grupo de jóvenes.
- **Para socializar.** Algunos adolescentes usan drogas porque disminuyen sus inhibiciones y los hacen sentir más cómodos en entornos sociales.
- **Para lidiar con cambios en la vida.** El cambio no es fácil para nadie. Algunos adolescentes recurren a las drogas para lidiar con situaciones como mudanzas, entrar a una nueva escuela, la pubertad o atravesar el divorcio de sus padres.
- **Para aliviar el dolor y la ansiedad.** Los adolescentes pueden usar drogas para lidiar con problemas con su familia, sus amigos, la escuela, la salud mental y la autoestima.



Reconocimiento de los signos de advertencia de abuso de drogas en adolescentes

Existen muchas señales físicas y de comportamiento que indican uso de drogas. Aprenda sobre ellas y esté al tanto de si su hijo actúa o luce de forma diferente. Las señales incluyen:

- Cambios repentinos o drásticos en las amistades, los hábitos alimenticios, los patrones de sueño, la apariencia física, los pedidos de dinero, la coordinación o el desempeño escolar.
- Comportamiento irresponsable, falta de criterio y falta de interés general.
- Romper las reglas o distanciarse de la familia.

- La presencia de envases de medicamentos (sin haber una enfermedad) o parafernalia de drogas ilícitas en la habitación de tu hijo adolescente.

Otras pueden ser

- Pronunciación lenta o mala (por usar tranquilizantes y depresivos)
- Hablar rápido o de manera explosiva (por usar estimulantes)
- Ojos inyectados de sangre
- Tos que no desaparece
- Olor o aliento inusual (por usar drogas inhaladas)
- Pupilas extremadamente grandes (dilatadas) o extremadamente pequeñas (puntiformes)
- Movimiento ocular rápido (nistagmo), podrían ser un signo de consumo de PCP
- Pérdida del apetito (ocurre con el consumo de anfetaminas, metanfetaminas o cocaína)
- Aumento del apetito (con el consumo de marihuana)
- Marcha inestable

Busca ayuda para el abuso de drogas en adolescentes

Si sospechas o sabes que tu hijo adolescente está probando o consumiendo sustancias adictivas:

- **Planifica tus acciones.** Averiguar o sospechar que tu hijo adolescente consume sustancias adictivas puede generarte emociones fuertes. Antes de hablar con él, asegúrate de que tanto tú como sus demás cuidadores estén listos. Puede ser útil que la conversación tenga un objetivo y que decidas cómo responderás a las diferentes maneras en las que podría reaccionar tu hijo adolescente.
- **Habla con tu hijo adolescente.** Nunca es demasiado pronto para intervenir. El uso ocasional de sustancias adictivas puede convertirse en uso excesivo o adicción, y esto puede derivar en accidentes, problemas legales y problemas de salud.
- **Alienta la honestidad.** Mantén la calma y explícale que deseas hablar de este tema con él porque te preocupa. Comparte detalles específicos que respalden tus sospechas. Verifica todo lo que te diga tu hijo.
- **Concéntrate en el comportamiento, no en la persona.** Enfatiza que el consumo de sustancias adictivas es peligroso, pero que eso no significa que sea una mala persona.
- **Mantén un contacto regular.** Pasa más tiempo con tu hijo adolescente. Averigua a dónde va y hazle preguntas sobre sus salidas cuando regrese a casa.
- **Busca ayuda profesional.** Si crees que tu hijo adolescente consume sustancias adictivas, comunícate con un profesional de atención médica o un consejero para que te ayuden.

CÓMO CONSEGUIR AYUDA

- Si cree que su hijo está usando drogas, comience por hablar con el profesional de atención médica de su familia. El profesional puede ayudar a tratar a su adolescente, o puede remitirlo a un especialista en drogas o un centro de tratamiento. También puede buscar recursos en su comunidad o en hospitales locales. Busque a especialistas que tengan experiencia trabajando con adolescentes.
- No vacile, busque ayuda de inmediato. Cuanto antes consiga ayuda, menos probable será que el uso de drogas de su hijo se convierta en abuso de las drogas.

Nunca es demasiado pronto para empezar a hablar con tu hijo adolescente sobre el abuso de sustancias adictivas. Las conversaciones que tengas hoy pueden ayudar a tu hijo adolescente a tomar decisiones saludables en el futuro.

Para hablar con tu hijo adolescente sobre las drogas, haz lo siguiente:

- **Pregúntale a tu hijo cuál es su opinión.** Evita los sermones. En su lugar, escucha las opiniones y preguntas de tu hijo adolescente sobre las drogas. Los padres pueden tranquilizar a sus hijos adolescentes asegurándoles que no se meterán en problemas por ser sinceros y tener esta conversación.
- **Explica las razones por las que no se deben consumir drogas.** Evita las tácticas de intimidación. Enfatiza cómo el uso de drogas puede afectar las cosas que son importantes para tu hijo adolescente. Algunos ejemplos pueden ser el rendimiento deportivo, conducir un automóvil, la salud o la apariencia.
- **Considera los mensajes de los medios de comunicación.** Los medios de comunicación social, los programas de televisión, las películas y las canciones pueden mostrar el consumo de drogas como algo normal o atractivo. Hablen sobre lo que tu hijo adolescente ve y oye.
- **Hablen sobre las maneras de resistir la presión de grupo.** Intercambien ideas sobre cómo rechazar las ofertas de drogas.
- **Prepárate para hablar sobre tu propio consumo de drogas.** Piensa en cómo responderás si tu hijo adolescente te pregunta sobre tu consumo de sustancias adictivas, incluido el alcohol. Si elegiste no consumir, explícale por qué. Si consumiste, cuéntale lo que te enseñó la experiencia.

Otras estrategias de prevención

Considera otras estrategias para prevenir el abuso de drogas entre los adolescentes:

- **Conoce las actividades de tu hijo.** Presta atención a dónde se encuentra tu hijo adolescente. Averigua qué actividades supervisadas por adultos le interesan a tu hijo adolescente y anímalo a participar en ellas.
- **Establece reglas y consecuencias.** Explica las reglas familiares, tales como salir de una fiesta en la que se consumen drogas y no subirse a un automóvil cuyo conductor las consumió. Trabaja con tu hijo adolescente para elaborar un plan que le permita llegar a casa sano y salvo si la persona que conduce está consumiendo sustancias adictivas. Si tu hijo adolescente rompe las reglas, aplica siempre las consecuencias.
- **Conoce a los amigos de tu hijo.** Si los amigos de tu hijo adolescente consumen drogas, es posible que también se sienta presionado para experimentar.
- **Lleva un registro de los medicamentos con receta médica.** Haz un inventario de todos los medicamentos con receta médica y de venta libre que hay en tu casa.
- **Bríndale apoyo.** Felicita y alienta a tu hijo cuando tenga éxito. Un vínculo fuerte entre tú y tu hijo adolescente podría ayudar a prevenir que consuma drogas.
- **Da un buen ejemplo.** Si consumes alcohol, hazlo con moderación. Usa los medicamentos con receta médica según las indicaciones. No consumas drogas.



Bibliografía

1.- Aular Yalitzá. Adolescencia y drogas. *Salus* [Internet]. 2011 Ago [citado 2024 Mayo 15] ; 15(2): 7-7. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382011000200004&lng=es.

2.- Pérez Barly Liudmila, Guirola Fuentes Jurek, García González Yamilet, Díaz Machado Alina, Mastrapa Ochoa Henry, Torres Ruiz Juan Rolando. Nivel de conocimientos sobre los daños del consumo de drogas en adolescentes. *Rev Cub Med Mil* [Internet]. 2019 Dic [citado 2024 Mayo 15] ; 48(4): . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572019000400008&lng=es

3.- MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) Enciclopedia. Signos de consumo de drogas y los adolescentes; [actualizado 7 ago 2023; [citado 15 may 2024]; [aprox. 4 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001975.htm>

4.- Mayo Clinic [Internet]. Abuso de drogas entre adolescentes: Ayuda a tu adolescente a evitar las drogas. [actualizado feb 22 2023]; [citado 15 may 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teen-drug-abuse/art-20045921>

5.- MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) temas de salud. Consumo de drogas y la adicción; [actualizado 28 dic 2023; [citado 15 may 2024]; [aprox. 4 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/druguseandaddiction.html>