



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24- NOVIEMBRE 2009

“INFORMACIÓN BÁSICA PARA LA PREVENCIÓN Y EL CONSUMO RESPONSABLE DE DROGAS LEGALES (I)”

AUTORÍA MARÍA INMACULADA BAÑOS GIL
TEMÁTICA COEDUCACIÓN
ETAPA ESO, BACHILLERATO

Resumen

Uno de los problemas más importantes con los que se encuentran los estudiantes o la juventud, en general, son las drogas.

En este aspecto es fundamental la información para que cuando un chico o chica se encuentre en una situación de riesgo sea capaz de decidir desde el conocimiento. A lo largo de este artículo se trata de dar información básica sobre algunos tipos de drogas.

Palabras clave

Drogas legales: alcohol, tabaco,...

1. ¿QUÉ ES UNA DROGA?

Es toda aquella sustancia que reúne las siguientes características:

- Una vez dentro de nuestro organismo, se dirige a través de la sangre hacia nuestro cerebro modificando su funcionamiento habitual.
- Usadas de manera regular pueden generar procesos conocidos como:
 - **Tolerancia:** a medida que el organismo se va adaptando a la presencia regular de la sustancia, se necesita una mayor cantidad para producir los mismos efectos.
 - **Dependencia:** tras un uso habitual más o menos prolongado, la persona necesita consumir la sustancia de que se trate creándole ésta una dependencia física o psicológica o ambas.
- Su abuso puede provocar distintos tipos de trastornos:

- **Físicos:** cuando debido a su toxicidad dañan el organismo de la persona que la consume. Por ejemplo, una bronquitis crónica causada por el hábito de fumar.
- **Psicológicos:** cuando inciden negativamente sobre la relación de la persona consigo misma o con su entorno. Por ejemplo, los conflictos de pareja por el abuso del alcohol.
- **Sociales:** cuando impactan sobre la sociedad. Por ejemplo, los accidentes de tráfico provocados por conductores que se encontraban bajo los efectos de las drogas.

2. ¿SON TODAS LAS DROGAS IGUALES?

No, pero comparten una característica denominada “psicoactividad”, es decir, todas tienen la capacidad de llegar al cerebro modificando su funcionamiento de forma variable. Atendiendo al efecto que producen en el cerebro humano las podemos clasificar en tres grandes grupos:

- **Drogas depresoras del sistema nervioso central o Psicolépticos:**

Inhiben el funcionamiento del sistema nervioso central, enlenteciendo la actividad nerviosa y el ritmo de las funciones corporales. Entre los efectos que producen se encuentran relajación, sedación, somnolencia, sueño, analgesia e incluso coma. Las más importantes de este grupo son:

- Alcohol
- Opiáceos: heroína, morfina, metadona, etc.
- Tranquilizantes: pastillas para calmar la ansiedad.

- **Drogas estimulantes del sistema nervioso central o Psicoanalépticos:**

Producen una activación general del sistema nervioso central, dando lugar a un incremento de las funciones corporales. Se establece una distinción entre estimulantes mayores y menores:

- Estimulantes mayores: anfetaminas y cocaína.
- Estimulantes menores: nicotina o las xantinas: cafeína, teína, teobromina, etc.

- **Drogas perturbadoras del sistema nervioso central o Psicodislépticos:**

Producen un estado de conciencia alterado, deforman la percepción y evocan imágenes sensoriales sin entrada sensorial. Ejemplos de estas sustancias son:

- Alucinógenos: LSD, mescalina, etc.
- Derivados del cannabis: hachís, marihuana, etc.
- Drogas de síntesis: éxtasis, Eva, etc.

A lo largo de este artículo nos centraremos en las drogas legales, como son el alcohol y el tabaco, dejando las ilegales para un posterior estudio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24- NOVIEMBRE 2009

3. ¿USO, ABUSO O DEPENDENCIA?

Aunque las relaciones con las drogas son tantas y tan diversas como consumidores, conviene establecer tres tipos básicos: uso, abuso y dependencia. Veámoslos con mayor detalle.

- **Uso**

Se entiende por uso aquel tipo de relación con las drogas en el que, bien por su cantidad, por su frecuencia o por la propia situación física, psíquica y social del sujeto, no se detectan consecuencias inmediatas sobre el consumidor ni sobre su entorno.

En la práctica definir un consumo como “uso” en función de la cantidad o de la frecuencia con que se consuma una droga es muy difícil, pues podrían darse consumos esporádicos en los que el sujeto abusara totalmente de la sustancia. Por ejemplo, el chico o chica que se emborracha un par de veces al mes. Tampoco podemos atender sólo a la cantidad, ya que podría haber consumos en apariencia no excesivos, pero repetidos con tanta frecuencia que estarían sugiriendo alguna forma de dependencia. Por ejemplo, el fumador que consume unos diez cigarrillos diarios.

- **Abuso**

Se entiende por abuso aquella forma de relación con las drogas en la que bien por su cantidad, por su frecuencia y/o por la propia situación física, psíquica y social del sujeto, se producen consecuencias negativas para el consumidor y/o su entorno. Por ejemplo, el consumo de diez cigarrillos, aunque no es excesivo, cuando esta cantidad se toma con una frecuencia diaria, puede favorecer alteraciones respiratorias. Por otro lado, un chico o chica podría ingerir alcohol en una primera ocasión pero, en tal cantidad, que desencadenase en él o en ella un coma etílico.

- **Dependencia**

Se entiende por dependencia como aquella pauta de comportamiento en la que se prioriza el uso de una sustancia psicoactiva frente a otras conductas consideradas antes como más importantes. El consumo de drogas que quizás empezó como una experiencia esporádica sin aparente trascendencia, pasa a convertirse así en una conducta en torno a la cual se organiza la vida del sujeto. Este dedicará la mayor parte de su tiempo a pensar en el consumo de drogas, a buscarlas, a obtener financiación para comprarlas, a consumirlas, a recuperarse de sus efectos, etc.

La dependencia puede ser de dos tipos:

- **Dependencia física:**

En este caso, el organismo se ha habituado a la presencia constante de la sustancia, de tal manera que necesita mantener un determinado nivel en sangre para funcionar con normalidad. Cuando este nivel desciende por debajo de cierto límite aparece el síndrome de abstinencia característico de cada droga.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24- NOVIEMBRE 2009

La dependencia física está muy relacionada con la tolerancia pues, por ejemplo, en el caso del alcohol en los primeros consumos afecta notablemente aun a dosis muy bajas. Sin embargo, si se supera esa fase y el consumo se hace habitual, el organismo se va adaptando al tóxico como medida de protección. La tolerancia disminuye si el sujeto abandona el consumo. Si pasado un tiempo vuelve a consumir en las dosis anteriores, padecerá una intoxicación aguda que, dependiendo del tipo de droga de que se trate, puede llevarle al coma e incluso a la muerte.

Este tipo de dependencia puede superarse tras un período de desintoxicación que, en función de cada droga, puede prolongarse como máximo durante 15 días.

○ **Dependencia psíquica:**

El sujeto consume periódicamente la droga de que se trate, para experimentar un estado afectivo agradable (placer, bienestar, euforia, sociabilidad, etc.) o librarse de un estado afectivo desagradable (aburrimiento, timidez, estrés, etc.). Por este motivo es más difícil desactivar la dependencia psíquica que la física, ya que requiere introducir cambios en la conducta y en las emociones del sujeto que le permitan funcionar psíquicamente (obtener satisfacción, superar el aburrimiento, afrontar la ansiedad, afrontar la frustración, establecer relaciones, etc.) sin necesidad de recurrir a las drogas.

4. POLICONSUMO

Lo más frecuente, entre consumidores habituales de drogas, es el consumo combinado de diversas sustancias a lo largo de un mismo período de tiempo. Por ejemplo, se pueden beber cantidades excesivas de alcohol, fumar un paquete de cigarrillos, compartir un par de porros y esnifar una rayita de cocaína, todo ello en un mismo fin de semana. Las distintas combinaciones son numerosas.

En otras ocasiones nos encontramos con personas que consumen diversas sustancias, de manera variable habitual, aunque no realicen tantas mezclas en un período tan corto de tiempo. Por ejemplo, pueden emborracharse una noche con cerveza y fumar hachís, mientras que otra noche distinta el hachís deje paso a la cocaína.

En cualquier caso estas pautas de consumo (policonsumo), multiplican los riesgos asociados a las distintas sustancias.

5. EL ALCOHOL

• **¿Qué es el alcohol?**

El alcohol es una de las drogas que por su fácil acceso y por la poderosa propaganda que recibe, (anuncios en televisión, convocatorias a botellones vía sms,...) se ha convertido en un verdadero problema social en casi todos los países y en todas las edades a partir de la adolescencia. El alcohol es la droga más ampliamente empleada por los adolescentes existiendo evidencias,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24- NOVIEMBRE 2009

según las estadísticas, de un elevado índice de alcoholismo entre los jóvenes. Es la droga más consumida en nuestro entorno sociocultural, de la que más se abusa y la que más problemas sociales y sanitarios causa (accidentes de tráfico y laborales, malos tratos, problemas de salud, alcoholismo, etc.).

Las bebidas alcohólicas se clasifican básicamente en dos grupos dependiendo de su proceso de elaboración:

- **Bebidas fermentadas:** proceden de la fermentación de los azúcares contenidos en diferentes frutas (manzanas, uvas, etc.). Son características de este grupo la cerveza, la sidra y el vino. Su graduación alcohólica oscila entre 4º y 12º.
- **Bebidas destiladas:** resultan de la depuración de las bebidas fermentadas, para obtener mayores concentraciones de alcohol. Se trata de bebidas como el vodka, la ginebra o el ron y oscilan entre 40º y 50º.

• ¿Qué efectos produce el alcohol?

Los efectos del alcohol son de diversos tipos psicológicos, fisiológicos,... y dependen de los siguientes factores:

- La **edad** (beber alcohol mientras el organismo todavía se encuentra madurando, es muy nocivo).
- El **peso** (el beber alcohol afecta de manera más severa a aquellas personas con menor masa corporal).
- El **sexo** (por factores fisiológicos, la tolerancia femenina es, en general, menor que la masculina).
- La **cantidad y la rapidez de la ingesta** (a más alcohol en menos tiempo, mayor intoxicación).
- La **ingesta simultánea de comida** (el estómago lleno, sobre todo de alimentos grasos, dificulta la intoxicación).
- La **combinación con bebidas carbónicas** (tónica, cola, etc.) acelera la intoxicación.

Efectos psicológicos

Dependiendo de cuál sea la dosis ingerida de alcohol pueden experimentarse los siguientes efectos:

- Desinhibición
- Euforia
- Relajación
- Aumento de la sociabilidad
- Dificultades para hablar
- Dificultad para asociar ideas
- Descoordinación motora



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24- NOVIEMBRE 2009

Efectos fisiológicos

Los efectos del alcohol dependen de la cantidad presente en la sangre (tasa de alcoholemia media en gramos por litro de sangre):

- 0.5 gr/l: euforia, sobrevaloración de facultades y disminución de reflejos.
- 1 gr/l: desinhibición y dificultades para hablar y coordinar movimientos.
- 1.5 gr/l: embriaguez con pérdida del control de las facultades superiores.
- 2 gr/l: descoordinación del habla y de la marcha y visión doble.
- 3 gr/l: estado de apatía y somnolencia.
- 4 gr/l: coma.
- 5 gr/l: muerte por parálisis de los centros respiratorio y vasomotor.

• ¿Qué riesgo conlleva el consumo de alcohol?

En lo psicológico

El abuso regular de alcohol puede provocar en el consumidor:

- Dificultades cognitivas
- Pérdida de memoria
- Demencia alcohólica

En el plano orgánico

El abuso crónico del alcohol está relacionado con distintos problemas de salud del organismo:

- Gastritis
- Úlcera gastroduodenal
- Cirrosis hepática
- Cardiopatías
- Tolerancia y dependencia física, con un síndrome de abstinencia que se caracteriza por ansiedad, temblores, insomnio, náuseas, taquicardia e hipertensión que puede desembocar en un delirium tremens si no se recibe tratamiento adecuado.

6. EL TABACO

• ¿Qué es el tabaco?

Se trata de una planta solanácea, la *Nicotina tabacum*, de cuyas hojas se obtienen distintas labores destinadas al consumo humano (cigarrillos, cigarros, puros, picadura de pipa, rapé, tabaco de mascar, etc.)

La forma más extendida de consumo de tabaco es el cigarrillo, en cuyo humo se han identificado alrededor de 4.000 componentes tóxicos, de entre los cuales los más importantes son los siguientes:

- **Nicotina:** sustancia estimulante del sistema nervioso central responsable de los efectos psicoactivos del tabaco y de la fuerte dependencia física que éste provoca.
- **Alquitranes:** sustancias cancerígenas, como el benzopireno, que inhala el fumador y los denominados fumadores pasivos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24- NOVIEMBRE 2009

- **Irritantes:** tóxicos responsables de la irritación del sistema respiratorio ocasionada por el consumo de tabaco (faringitis, tos, mucosidad, etc.)
- **Monóxido de carbono:** sustancia que se adhiere a la hemoglobina dificultando la distribución de oxígeno a través de la sangre.

- **¿Qué efectos produce el consumo de tabaco?**

Los efectos que produce el consumo de tabaco sobre el consumidor los clasificamos en psicológicos y fisiológicos:

Efectos psicológicos

El tabaco es consumido en busca de algunos efectos positivos como los siguientes:

- Relajación
- Sensación de mayor concentración

Efectos fisiológicos

Entre los más importantes destacan los siguientes:

- Fatiga prematura
- Merma de los sentidos del gusto y del olfato
- Envejecimiento prematuro de la piel de la cara
- Mal aliento
- Color amarillento de dedos y dientes
- Tos y expectoraciones, sobre todo matutinas
- Disminución de la capacidad pulmonar

- **¿Qué riesgos conlleva el consumo de tabaco?**

En lo psicológico

- Dependencia psicológica
- Reacciones de ansiedad y depresión consecuentes a la dificultad para dejar del tabaco.

En el plano orgánico

Entre los múltiples riesgos para la salud del consumo de tabaco destacamos los siguientes:

- Faringitis y laringitis
- Dificultades respiratorias
- Tos y expectoraciones
- Úlcera gástrica
- Cáncer pulmonar



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24- NOVIEMBRE 2009

- Cáncer de boca, laringe, esófago, riñón y vejiga.
- Bronquitis y enfisema pulmonar
- Cardiopatías: infartos de miocardio y anginas de pecho.

7. CONCLUSIÓN

La dependencia del alcohol y el tabaco, de características tanto psíquicas como físicas, es difícil de superar aún cuando el consumidor se encuentre motivado a dejarlo. Por tanto lo más apropiado para evitar este tipo de situaciones es informar adecuadamente, desde edades tempranas, a los jóvenes sobre los efectos y riesgos que conlleva el uso irresponsable de dichas sustancias.

8. BIBLIOGRAFÍA

- VV.AA. (2004). *Las drogas: conceptos básicos y clasificación*. Barcelona: Edigol Ediciones SA 2004.
- VV.AA. (2009). *Las drogas: guía para maestros y padres*. Madrid: Cultural 2009.
- Tusquets, M. y Grau, M. (1997). *Conceptos fundamentales de drogodependencias*. Madrid: Pirámide.
- García Martín, A. (2005). *Drogas, Sociedad y Educación*. Universidad de Murcia: Servicio de Publicación.

Autoría

- Nombre y Apellidos: María Inmaculada Baños Gil
- Centro, localidad, provincia: Montalbán, Córdoba.
- E-mail: inmaculadabang@hotmail.com