



DROGAS Y ALCOHOL

Muchos jóvenes fuman, beben alcohol y prueban drogas. Lo hacen por diversión, por curiosidad o para ser como sus amigos. Algunos experimentan con la sensación de estar intoxicado.

Alcohol. Normalmente te hace sentir relajado y seguro de ti mismo, aunque algunos se sienten tristes y vacíos al beber. Si se usa con frecuencia es adictivo. Tiene efectos serios sobre la salud si se bebe de forma regular. Puede afectar el hígado, al sistema nervioso y al cerebro. No hay ninguna cantidad de consumo de alcohol conocida que se considere “segura” para niños y adolescentes. Los jóvenes pueden meterse en situaciones peligrosas si están bebidos, por ejemplo, peleas, relaciones sexuales sin protección o subiéndose a coches con alguien que haya bebido.

Los **cigarrillos** son muy adictivos y causan enfermedades como cáncer, enfermedades del corazón y presión sanguínea alta. Es difícil pedir a tu hijo que no fume si tú mismo fumas. Afortunadamente, hoy hay mucha ayuda para dejar de fumar.

Cannabis (porro, hierba, maría, costo) es la droga ilegal más frecuentemente usada entre los chicos de 11 a 24 años. La resina del cannabis es como una pastilla de avecrem, pero también el cannabis puede parecer hierbas secas o semillas como el té. Normalmente se lía como un cigarrillo y se fuma como tal o en pipas especiales. A la mayoría de la gente le hace sentirse relajados y con la sensación de querer hablar o reír mucho. También puede hacer sentir nervios o angustia, confusión, cansancio o hambre. Puede causar enfermedades pulmonares, como el tabaco. Para algunos, el uso del cannabis puede desencadenar esquizofrenia, una enfermedad mental grave.

Disolventes como el pegamento, el gas butano o aerosoles pueden esnifarse, o pulverizarse en la boca o la nariz, o respirar los vapores en una bolsa llena de gas. Hace que la gente sienta un “subidón”. Estas sustancias pueden hacer a la gente hacer cosas que normalmente no se atreverían y producir alucinaciones (ver cosas que no están). Los disolventes pueden hacerte vomitar o sentirte adormilado, y es posible morir por

asfixia si uno se duerme sobre la bolsa. Pueden parar el corazón y producir la muerte, incluso la primera vez que se prueban.

Éxtasis (E, pastis, misubishis, XTC...). Vienen en pastillas con variedad de colores y formas. Hacen que la gente se sienta feliz, divertida y amigable. Pero algunas personas se sienten angustiadas y temerosas. Si se toman bailando mucho es fácil deshidratarse y esto puede producir la muerte.

Anfetaminas (espid, anfetás...). Se usa como polvo (amarillo anaranjado o blanco grisáceo) o en pastillas. Pueden ser tragadas, esnifadas, fumadas o inyectadas. A veces se transforman en líquido para beber. La gente puede sentir como si tuviese mucha energía, como con un motor y a menudo hablan mucho. Pero, también, pueden sentir mucho miedo y ansia o irritación y algunos pueden alucinar. Las anfetaminas son estimulantes, por lo que pueden tener efectos en el corazón y llevar a la muerte.

LSD (ácido, tripis...). Vienen en pequeños trozos de papel impregnados en la droga. Son cuadrados con dibujos. El LSD se puede comer o chupar. El efecto es alucinar ("trip"), ver formas y colores extraños u oír ruidos. Los "viajes" pueden ser agradables o aterrorizantes y duran varias horas. También puedes experimentar "flashbacks" o visiones del pasado hasta varios meses después, con sensaciones parecidas al viaje aunque no hayas consumido LSD durante semanas.

Cocaína (coca, nieve, charlie...) y cocaína crack hacen que la gente se sienta segura de sí misma y alegre. La cocaína es un polvo blanco que se esnifa por la nariz y puede también ser disuelto o inyectado. La cocaína crack viene en cristales del tamaño de una alubia. Se fuma y tiene efectos parecidos a los de la cocaína en polvo pero mucho más rápidos e intensos y desapareciendo muy rápidamente. La cocaína puede causar dolores de pecho y problemas para respirar. Las dos cocaínas son muy adictivas.

Heroína es un polvo blanco marrón. Se fuma, se esnifa o se inyecta y hace que la gente se sienta muy relajada, contenta y desconectada del mundo. Es altamente adictiva, incluso sin inyectarla. Puede ser letal ya que puede parar tu respiración.

Tranquilizantes (valium, frankimazín...). Se presentan en cápsulas o pastillas de diferentes colores y formas. Se comen o se inyectan. La gente se siente relajada y pueden dormirse. Puede ser mortal si se inyectan. Son adictivos.

Esteroides anabolizantes son pastillas o líquidos que se tragan o un líquido aceitoso que se inyecta en el músculo. Aumentan la masa muscular y pueden mejorar la fuerza o la habilidad en los deportes si se toman durante un tiempo. Sin embargo, también causan problemas de salud graves, como el desarrollo de mamas en los chicos, el crecimiento de vello corporal en mujeres, depresión y problemas hormonales.

Bibliografía

Carr, A. (ed.) (2000) *What Works with Children and Adolescents? A Critical Review of Psychological Interventions with Children, Adolescents and their Families*. London: Brunner-Routledge.

Rutter, M. & Taylor (eds) (2002) *Child and Adolescent Psychiatry* (4th edn). London: Blackwell.

Scott, A., Shaw, M. & Joughin, C. (2001) *Finding the Evidence: A Gateway to the Literature in Child and Adolescent Mental Health* (2nd edn). London: Gaskell.

Producido por el Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists. Actualización de 2004. Traducción: Dr. José Mediavilla, Consultor Psiquiatra Infanto-Juvenil, Ágata del Real, Psicóloga Infanto-Juvenil. - Junio 2009.

© 2009 Royal College of Psychiatrists. Este folleto se puede descargar, imprimir, fotocopiar y se distribuye gratuitamente, siempre y cuando el Royal College of Psychiatrists esté debidamente nombrado y sin ánimo de lucro. Debe obtenerse permiso para reproducirlo de cualquier otra forma del Jefe de Publicaciones. El Royal College of Psychiatrists no permite que aparezcan de sus folletos en otros sitios web, pero permite que se hagan vínculos directos.

Para obtener un catálogo de materiales de educación pública o copias de nuestros folletos, póngase en contacto con: [Leaflets Department](#), The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X. Número de registro de la organización: 228636.