

PRESENTACIÓN

No existe una sociedad sin drogas

Hoy en día sabemos que todas las “drogas” o “sustancias psicoactivas” actúan sobre el cerebro de un modo similar, ya sean drogas ilícitas, alcohol, tabaco o psicofármacos. No se puede, sin embargo, negar que algunas de estas sustancias son más peligrosas que otras.

También sabemos que los hábitos de consumo de drogas han cambiado profundamente, sobre todo entre los más jóvenes: banalización de los derivados del cannabis, aumento de la frecuencia de embriagueces, estabilización del consumo de tabaco en niveles elevados, descenso del consumo de heroína, consolidación del consumo de drogas de síntesis, toma de conciencia sobre los riesgos asociados a la práctica del dopaje, recurso elevado a psicofármacos, y, sobre todo, combinación de varias sustancias lícitas y/o ilícitas.

Hoy sabemos, en fin, que para valorar los riesgos de una situación, los comportamientos y los contextos en los que se realiza el consumo son al menos tan determinantes como las propias sustancias.

¿Por qué es necesario informar?

La política de acción ante las drogas ha sido objeto, desde hace años, de debates ideológicos apasionados. Por otra parte, la información ofrecida al público se ha basado a menudo en mensajes contradictorios e inexactos.

Esta situación ha reforzado los malentendidos, las inquietudes y los miedos, pero sobre todo el sentimiento de impotencia ante los consumidores de drogas. Ha alentado actitudes desmedidas, oscilando entre la indiferencia y el dramatismo.

También es cierto que durante mucho tiempo los conocimientos fueron escasos. Aunque desde hace algunos años disponemos de datos científicos mucho más fiables y abundantes, no siempre han sido puestos a disposición de las personas implicadas. Una situación tanto más preocupante en la medida en que los datos evolucionan con gran rapidez. Por ejemplo, la aparición regular de nuevas drogas exige una actualización permanente de la información.

¿Por qué una Web sobre drogas?

Esta Web tiene varios objetivos.

En primer lugar, trata de ofrecer la información actualmente disponible sobre las drogas y la dependencia. Para garantizar la objetividad y la fiabilidad de esta información, se basa en los estudios científicos más recientes y en la experiencia de numerosos especialistas.

Esta Web presenta información sobre las sustancias y sus efectos, pero también sobre los factores de riesgo (aquellos que favorecen su consumo) y sobre los factores de protección (aquellos que lo hacen menos probable).

Ofrece datos e informaciones útiles sobre los aspectos legales, así como diversas direcciones de interés. Es un objetivo ambicioso, porque sabemos hasta qué punto es difícil transmitir, de manera exacta y comprensible, conocimientos científicamente complejos. Pero deseamos que responda adecuadamente a la demanda existente de informaciones objetivas.

Queremos igualmente que ayude a iniciar un diálogo útil entre los jóvenes y las personas que les rodean, especialmente padres y madres.

En efecto, de nada sirve aconsejar a las familias que hablen con sus hijos sobre las drogas si no disponen de los argumentos y los conocimientos necesarios para ello.

A partir de este conocimiento podrán escuchar las necesidades de sus hijos, tomar conciencia de su vulnerabilidad y de la eventual gravedad de los riesgos que asumen. De esta forma estarán mejor

preparados para desempeñar su papel educativo sin tener que recurrir a un especialista.

No podemos olvidar, de todos modos, que la información, por buena que sea, no es suficiente por sí sola para modificar comportamientos. No existe una sociedad sin drogas; nunca ha existido.

Tampoco existe una solución milagrosa a este fenómeno. Pero existen respuestas eficaces que tratan de evitar consumos peligrosos y reducir los riesgos cuando tales consumos se producen.

Sin poder contestar a todo, esta Web permite a cada persona disponer de unas referencias adecuadas que le permitan reconocer la realidad en toda su complejidad, comprenderla y actuar ante la misma de manera inteligente.

USO, ABUSO Y DEPENDENCIA

Distintos comportamientos

Los efectos y los riesgos del consumo de **drogas o sustancias psicoactivas varían según las sustancias y el uso que se hace de las mismas. Las razones que motivan el consumo difieren según la persona, y están ligadas a muy diversos factores, tales como su historia, su entorno familiar y social, etc.**

El consumo de drogas puede producir placer o un alivio inmediato a una sensación de malestar:

- Se puede tomar una bebida alcohólica con intención de relajarse, para darse el placer de probar un buen vino, para sentirse mejor o para olvidar una experiencia dolorosa;
- Se puede consumir tabaco para imitar a los demás, por compartir un rato con los amigos o porque la dependencia no permite dejar de fumar;
- Se puede consumir éxtasis con el deseo de alcanzar sensaciones intensas, o de bailar sin freno;
- Se puede consumir de forma abusiva una sustancia para atenuar una sensación de malestar, tratar de olvidar un problema o una realidad considerada como insoportable...

La comunidad científica distingue tres tipos de comportamientos de consumo, independientemente de que la sustancia sea lícita o ilícita: **uso**, **abuso o uso problemático** y **dependencia**. Los riesgos derivados de estas tres formas de consumo son asimismo diferentes.

No todos los consumos entrañan los mismos riesgos: éstos también dependen de la vulnerabilidad del consumidor, de la sustancia o sustancias, de la cantidad consumida, de la frecuencia y del contexto del consumo, etc.

¿QUÉ ES UNA SUSTANCIA PSICOACTIVA?

Alcohol, tabaco, cannabis, cocaína, heroína..., son todas ellas sustancias psicoactivas, que actúan sobre el cerebro:

- Modifican la actividad mental, las sensaciones, los comportamientos. Su consumo entraña riesgos para la salud, y puede tener consecuencias sociales en la vida cotidiana de los consumidores y su entorno; este consumo puede, por otra parte, generar dependencia;
- Provocan efectos muy variados sobre el organismo, según las propiedades de cada droga, sus efectos y su toxicidad.

TODAS LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS ESTÁN SOMETIDAS A UN MARCO LEGAL

El cannabis, la cocaína, el éxtasis, la heroína son sustancias ilícitas: el Código Penal prohíbe y sanciona su producción, posesión y venta, dando así cumplimiento a los acuerdos internacionales vigentes; su uso en público está igualmente prohibido y sancionado por legislación administrativa específica.

Los fármacos psicoactivos (ansiolíticos, hipnóticos, antidepresivos, etc.) son productos lícitos: son prescritos por un médico para tratar estados de ansiedad, problemas de sueño o de depresión; su producción y su uso están estrictamente controlados. No obstante, su uso inadecuado y la automedicación son frecuentes.

El alcohol y el tabaco son productos lícitos: se consumen libremente; su venta está autorizada y controlada, y su uso reglamentado

EFFECTOS Y RIESGOS

Los efectos de las drogas sobre el cerebro

Cocaína, éxtasis, tabaco, alcohol, heroína, psicofármacos... Todas las drogas que pueden provocar dependencia tienen una característica común: **aumentan la cantidad de dopamina disponible en una determinada zona del cerebro: el llamado sistema de recompensa.**

Una droga cuya estructura molecular se parezca a una sustancia producida de forma natural por el organismo, puede ocupar su lugar en los receptores específicos que el cerebro tiene para tal sustancia.

SINAPSIS

Para pasar de una neurona a otra, la transmisión nerviosa se transforma en mensajes químicos que toman la forma de una sustancia segregada por la neurona: el neurotransmisor. Existen distintos tipos de neurotransmisores: la dopamina, la serotonina, la acetilcolina... que se unen en el cerebro a receptores específicos. El neurotransmisor atraviesa el espacio situado entre dos neuronas, llamado sinapsis. En estos procesos es dónde actúan las sustancias psicoactivas, provocando interferencias de diversa naturaleza.

CONEXIÓN ENTRE DOS NEURONAS

En el interior del cerebro la información circula en forma de actividad eléctrica, llamada transmisión nerviosa; ésta circula desde las dendritas al cuerpo celular, donde son tratadas, antes de pasar al axón.

Existen tres modos de actuación sobre los neurotransmisores, según la naturaleza de las sustancias:

- 1 Algunas drogas imitan a los neurotransmisores naturales y, por lo tanto, los sustituyen en los receptores: la morfina, por ejemplo, se instala en los receptores de endorfina, y la nicotina, en los receptores de acetilcolina;
- 2 Otras aumentan la secreción de un neurotransmisor natural: la cocaína, por ejemplo, aumenta la presencia de dopamina en la sinapsis, y el éxtasis la de serotonina y dopamina;
- 3 Otras, en fin, bloquean un neurotransmisor natural: por ejemplo, el alcohol bloquea los receptores denominados NMDA.

El cerebro humano, las regiones cerebrales y los circuitos neuronales

SISTEMA DE RECOMPENSA

Pertenece también al sistema límbico; abarca el área tegmental ventral, es decir el mesencéfalo, que contiene neuronas de dopamina, y el núcleo caudado, donde se proyectan.

SISTEMA LÍMBICO

El sistema límbico, o cerebro de las emociones, es el lugar donde nacen nuestras reacciones cerebrales más primarias, al igual que la mayoría de nuestros deseos y necesidades vitales, tales como alimentarse, reaccionar ante una agresión o reproducirse. Por ello, existen en el cerebro circuitos cuya función es premiar estas funciones vitales mediante una sensación agradable o de placer. Este sistema se compone, entre otros elementos, del hipotálamo, del hipocampo y de la amígdala

PRINCIPALES DROGAS

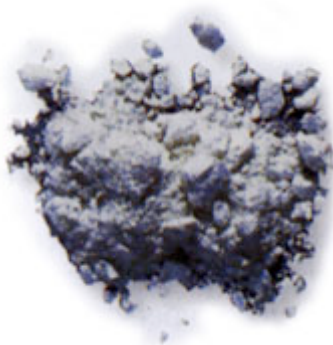
Cannabis :: ¿Qué es?



La “Cannabis sativa” es la planta con cuya resina, hojas y flores, se elaboran las sustancias psicoactivas más utilizadas en todo el mundo entre las drogas ilegales: el hachís y la marihuana.

El principio activo del cannabis responsable de sus efectos psicoactivos es el **THC (tetrahidrocannabinol)**, incluido en la lista de sustancias controladas. Su concentración varía según cuáles sean los preparados y el origen del producto.

Cocaína :: ¿Qué es?



La cocaína es una droga psicoestimulante.

Es el resultado de la elaboración de las hojas de coca, previamente dejadas secar. Generalmente se aspira (la raya de coca es “**esnifada**”); en ocasiones también se inyecta por vía intravenosa o se fuma.

La cocaína es a menudo adulterada, cortada o mezclada con otras sustancias por los traficantes, lo que incrementa su riesgo y potencia los efectos y las interacciones entre productos cuya composición se desconoce.

Éxtasis :: ¿Qué es?



El éxtasis es la denominación coloquial de una molécula química, el MDMA (3,4 metilendioxi metanfetamina) responsable de sus efectos psicoactivos.

La composición de una pastilla adquirida como éxtasis es generalmente dudosa; la molécula MDMA no siempre está presente, y puede aparecer mezclada con otras sustancias: **anfetaminas, analgésicos** (sustancias que disminuyen o suprimen el dolor), alucinógenos, anabolizantes. (El éxtasis puede ser cortado igualmente con cafeína, almidón,...).

Heroína :: ¿Qué es?



La heroína es un opiáceo potente, obtenido a partir de la morfina.

Los opiáceos son sustancias naturales que se encuentran en el látex (opio) que se obtiene de una planta conocida como adormidera

Alcohol :: ¿Qué es?



El alcohol se obtiene de la fermentación de vegetales ricos en azúcar, o por destilación, e interviene en la composición de las bebidas alcohólicas: vino, sidra, cerveza, aperitivos, licores, etc.

Nuestro país se caracteriza por un importante consumo que nos sitúa en cabeza de los países de la Unión Europea. Aunque globalmente considerado este consumo desciende de forma regular desde los años ochenta, nos encontramos entre los primeros lugares europeos por su consumo.

** El alcohol puro es el volumen de alcohol contenido en una determinada bebida, expresado en tanto por ciento; un litro de alcohol puro equivale aproximadamente a 8 litros de vino de 12°.*

Tabaco :: ¿Qué es?



El tabaco es una planta cultivada en el mundo entero. Una vez secas, las hojas se ponen a fermentar para obtener un sabor específico. Las hojas de tabaco son clasificadas según su variedad o su modo de secado. El tabaco negro se seca al aire y al fuego; el tabaco rubio se seca al aire caliente; los tabacos claros ("sabor americano") se secan al aire o al sol. El tabaco se presenta al consumo bajo la forma de cigarrillos, cigarros, o a granel en forma de tabaco para liar o para pipa.

Dopaje :: ¿Qué es?



Se habla de dopaje cuando una persona se autoadministra determinadas sustancias, bien para afrontar un obstáculo (real o vivido como tal), bien para mejorar sus actuaciones (competición deportiva, examen, entrevista de trabajo, hablar en público, situaciones profesionales o sociales difíciles).

En el mundo deportivo, en el que vamos a centrarnos, esta práctica se conoce con el nombre de *doping*.

Psicofármacos :: ¿Qué es?



Prescrito y utilizado adecuadamente, un psicofármaco permite atenuar o eliminar diversas formas de sufrimiento psíquico: ansiedad, depresión, enfermedad maniaco-depresiva, trastornos delirantes...

Un psicofármaco debe ser prescrito por un médico.

Después de una rigurosa evaluación, éste establece un diagnóstico y, si lo estima necesario, determina el tratamiento adaptado al estado del paciente.

Un gran número de personas utilizan, con o sin prescripción, medicamentos para afrontar los trastornos provocados por sus dificultades cotidianas. Entre ellos, se puede citar a los ancianos que se enfrentan a la soledad, las personas sometidas a un exceso de responsabilidades, a estrés o a un acontecimiento traumático.

ACTUAR, REACCIONAR, AYUDAR, RECIBIR AYUDA

LA VIDA ES UNA SUMA DE EXPERIENCIAS: UNA BÚSQUEDA DE EMOCIONES Y DE CONOCIMIENTOS NUEVOS QUE APORTAN ÉXITOS PERO TAMBIÉN FRACASOS.

Entre la libertad y la responsabilidad, el niño y el adolescente aprenden progresivamente a ser autónomos. Este aprendizaje individual le lleva, una vez convertido en adulto, a conocer sus obligaciones y a saber tomar decisiones, en su vida personal, sentimental, profesional y social.

Si la adolescencia es un período de evolución particularmente importante, el cambio no cesa al entrar en la vida adulta. El equilibrio se ajusta a lo largo de la vida, más allá de los retos, los éxitos, las alegrías, las rupturas y las penas.

El uso, el abuso y la dependencia conciernen mucho más a los adultos que a los adolescentes o a los jóvenes. Pero la mayoría de los consumos problemáticos comienzan antes de los 20 años.

INFORMACIÓN Y FUENTES DE DATOS

LAS WEB

Informaciones para la población general, y para los profesionales, sobre las drogas y las dependencias;

www.sobredrogas.info

www.euskadi.net/asuntossociales

www.drogomedia.com

www.mir.es/pnd

www.sindrogas.es

www.fvsd.org

www.edex.es

www.cnpt.es

www.euskalnet.net/osasunekintza

www.gizakia.org

www.lasdrogas.net

www.emcdda.org

BIBLIOGRAFIA

COMAS, D. No es oro todo lo que dicen que reluce. ¿Qué hace la juventud el fin semana? Revista de Estudios de Juventud. N1/4 37. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud. Madrid, 1996.

ELZO, J. y cols. Jóvenes españoles 99. Fundación Santa María. Madrid, 1999. ▸ **FAD.** Los valores de la sociedad española y su relación con las drogas. Fundación La Caixa, 2000.

FERNANDO CONDE. Los hijos de la desregulación. Jóvenes, usos y abusos en los consumos de drogas. Fundación CREFAT. Monografías, 6. Madrid, 1999.

FUNES, J. Nosotros, los adolescentes y las drogas. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Madrid, 1990.

FUNDACIÓN VIVIR SIN DROGAS. Drogas. Guía para padres y madres. Bilbao, 2000.

GAMELLA, J.F.; ÁLVAREZ, A. Las rutas del éxtasis. Drogas de síntesis y nuevas culturas juveniles. Ariel. Barcelona, 1999.

GLOSARIO

Glosario A-C

AMBULATORIO Tratamiento efectuado fuera de las estructuras de hospitalización o de internamiento. Este tratamiento permite al paciente seguir con sus ocupaciones habituales.

ANALGÉSICO Fármaco que elimina o atenúa la sensibilidad al dolor.

ANOREXÍGENO Fármaco que elimina la sensación de hambre.

ANTIÁLGICO Fármaco que calma el dolor.

CARENCIA Término empleado para describir la sensación que ocasiona la falta de una droga de la que se es dependiente. Se ha asociado especialmente a la dependencia de opiáceos (morfina, heroína). La privación del producto genera un malestar físico (sudores, agotamiento o agujetas, temblores, náuseas, insomnio, agitación) y psicológico (ansiedad, irritabilidad, angustia). La falta de opiáceos, por dolorosa y espectacular que sea, no provoca la muerte. Sin embargo, la abstinencia provocada por la privación brusca de alcohol a una persona dependiente puede provocar un delirium tremens, que podría llevar a la muerte.

COMER (UN COMPRIMIDO DE ÉXTASIS) Tomar una pastilla

DESPENALIZACIÓN Eliminación de las sanciones penales por el uso de un producto prohibido.

DESINTOXICACIÓN Es el cese de la toma de una sustancia psicoactiva de manera brusca o progresiva. Para liberar al organismo de la necesidad de la droga sin sentir los efectos físicos de la abstinencia, las personas drogodependientes pueden ser desintoxicadas bajo asistencia y control médico.

La desintoxicación de los barbitúricos (somniaferos utilizados ocasionalmente) o reacciones graves debidas a la privación de alcohol (delirium tremens, trastornos psíquicos) precisan hospitalización.

DOPAMINA Ver neurotransmisor.

DOSIS Cantidad de una droga administrada en cada ocasión de consumo.

DROGA Término usual para designar cualquier sustancia psicoactiva con riesgo de abuso y que puede ocasionar una dependencia.

ESNIFAR Inhalar, aspirar por la nariz. Se esnifa una raya de coca, por ejemplo.

ESTUPEFACIENTE Sustancia susceptible de inducir abuso o dependencia, inscrita en las listas I, II y III de estupefacientes establecidas por la Convención Única de 1961.

EPISODIO O DELIRIO PARANOICO Crisis durante la cual un individuo es objeto de delirios que recuerdan la paranoia.

KIT DE PREVENCIÓN Estuche de prevención destinado a los usuarios de drogas que se inyectan por vía intravenosa. Contiene: dos jeringuillas, dos ampollas de agua destilada, dos tapones impregnados de alcohol, dos tapones secos, dos recipientes para diluir y calentar, dos filtros, un preservativo y mensajes de prevención. Las subvenciones públicas permiten que este estuche se venda a un precio moderado en farmacias.

LEGALIZACIÓN DE UNA DROGA Es la autorización para la distribución de un producto hasta entonces prohibido. Esta legalización puede acompañarse de una restricción de la difusión: lugares específicos de venta, prohibición de venta a menores, producción controlada (por ejemplo, la producción y la venta de tabaco y de alcohol están sometidos a un control ejercido por la Administración).

MANIACO-DEPRESIVO Relativo a la psicosis maniaco-depresiva. Esta enfermedad se manifiesta en ataques de sobreexcitación (manía) que se alternan con períodos de melancolía (depresión).

MASCAR Masticar (tabaco, hoja de coca).

NEUROCIENCIAS Conjunto de conocimientos e investigaciones científicas que se refieren al cerebro.

NEUROTRANSMISORES Sustancias químicas que aseguran la transmisión nerviosa a través de las sinapsis. Los principales neurotransmisores son la dopamina y la serotonina.

OPIÁCEO Derivado del opio.

PARANOIA Trastornos psiquiátricos caracterizados por delirios y reacciones agresivas.

PARCHES Pegatina adhesiva que se pone sobre la piel con el fin de liberar el fármaco que contiene.

POLICONSUMO Comportamiento de uso caracterizado por asociar el consumo de varias sustancias psicoactivas.

RAVE Una fiesta *rave* es una concentración multitudinaria que se organiza alrededor de la música *techno*. Los participantes o *ravers* valoran que tenga lugar en sitios insólitos (en pleno campo, en edificios industriales en desuso).

SEDANTE Producto destinado a calmar un estado de agitación o de nerviosismo.

SUSTITUCIÓN (TRATAMIENTO DE) Estos tratamientos de sustitución tienen como objetivo estabilizar la dependencia de forma médica y legal. Es el caso, por ejemplo, de la metadona administrada a heroínómanos.

SOBREDOSIS El usuario de heroína utiliza una dosis demasiado fuerte en comparación con la que su organismo está acostumbrado a soportar. Estos accidentes ocurren a menudo cuando el usuario utiliza la misma dosis que otro, o cuando utiliza sin saberlo un producto que no está lo suficientemente diluido o cortado, o cuando toma varios productos cuyos efectos se refuerzan. Los riesgos de sobredosis aparecen sobre todo después de un paro prolongado del consumo, cuando el organismo ha perdido la tolerancia a la dosis habitual.

SINAPSIS Zona de unión entre dos neuronas o entre una neurona y otra célula.