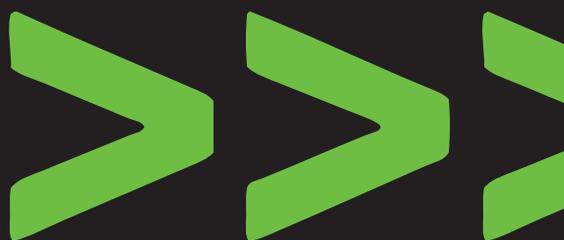


# YO NO TOMO DROGAS

i) SOY  
ASÍ



FINANCIADO POR



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

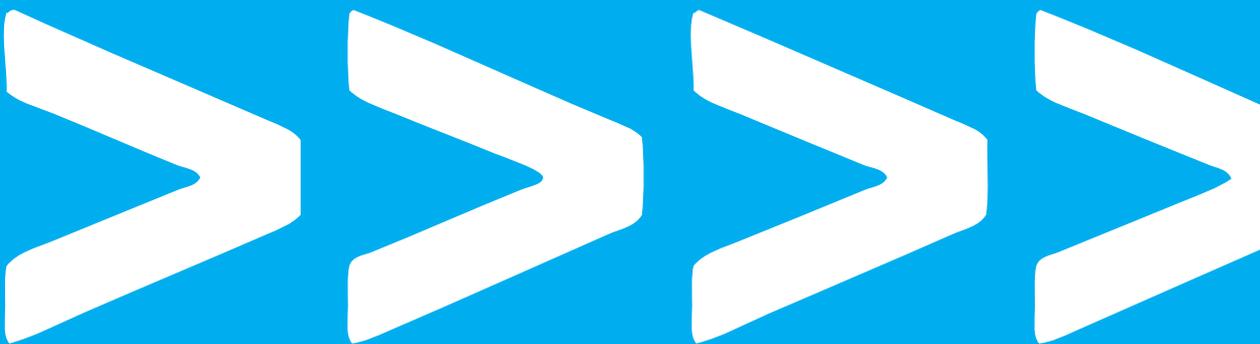
SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



1

**¿SABES QUÉ  
ES UNA  
DROGA  
Y QUÉ  
PROVOCAN?**



# ¿SABES QUÉ ES UNA DROGA Y QUÉ PROVOCAN?

**Droga** es toda sustancia que introducida en un organismo vivo es capaz de cambiar el comportamiento de la persona, y posee la capacidad de generar dependencia y tolerancia.

## **Sabías que:**

- > Afectan a nivel físico, psicológico, social, familiar y económico.
- > El consumo de alcohol y tabaco en la adolescencia puede abrir la puerta a otras drogas más peligrosas.
- > El consumo simultáneo de alcohol y otras drogas es especialmente peligroso.
- > El consumidor no puede estar seguro de la composición de la sustancia que compra, uniéndose este riesgo al propio de la droga.
- > El desconocimiento de la composición y la potencia de la droga, así como la variabilidad de sus efectos sobre diferentes personas, pueden producir sobredosis con secuelas gravísimas.
- > Favorecen las conductas agresivas, es una de las causas de muchos casos de maltrato.
- > El alcohol es causa de gran parte de los accidentes de tráfico en España.
- > Los costes laborales del consumo de drogas (absentismo, accidentes, etc.) son muy importantes.
- > Las drogas tienen un elevado coste sanitario.
- > El consumo de drogas puede desembocar en situaciones de adicción severa y otros problemas que reclaman tratamiento especializado.
- > Las drogas provocan problemas con la justicia.



2

**CONSUMO  
DE DROGA  
ENTRE LOS  
JÓVENES**



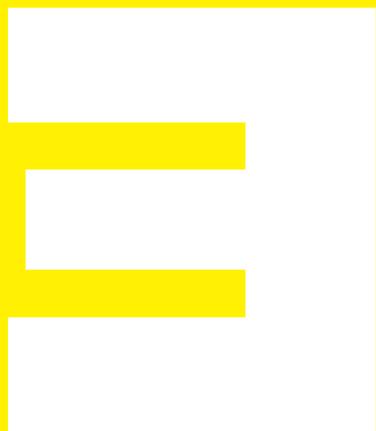
# CONSUMO DE DROGA ENTRE LOS JÓVENES

Según las encuestas realizadas por el Plan Nacional sobre Droga PNSD, **se comienza el consumo de drogas a una edad temprana.**

Las sustancias que se empiezan a consumir más tempranamente son el tabaco, el alcohol y los inhalables volátiles (en este caso por una minoría), cuyas edades medias de inicio se sitúan entre los **13 y los 14 años**. Le siguen la heroína, los tranquilizantes o pastillas para dormir y el cannabis (14,4, 14,4 y 14, 7 años, respectivamente). La cocaína, el éxtasis, los alucinógenos y las anfetaminas son las sustancias que se empiezan a consumir a una edad más tardía (14,9, 15,3, 15,4 y 15,5 años, respectivamente).

El comienzo del consumo de sustancias a edad temprana, épocas en las que existe una mayor inestabilidad emocional, lleva a probar más sustancias, produciéndose el policonsumo, por ejemplo, el alcohol con otras drogas, siendo especialmente peligrosa la mezcla.

En la actualidad, las drogas más consumidas entre los jóvenes son las consideradas drogas legales, el alcohol y el tabaco, por este orden. Seguidamente se encuentran el cannabis, la cocaína y los hipnosedantes (tranquilizantes y pastillas para dormir), predominando el policonsumo.



# **CONSECUEN- CIAS DEL CONSUMO DE DROGAS EN LA EMPRESA**



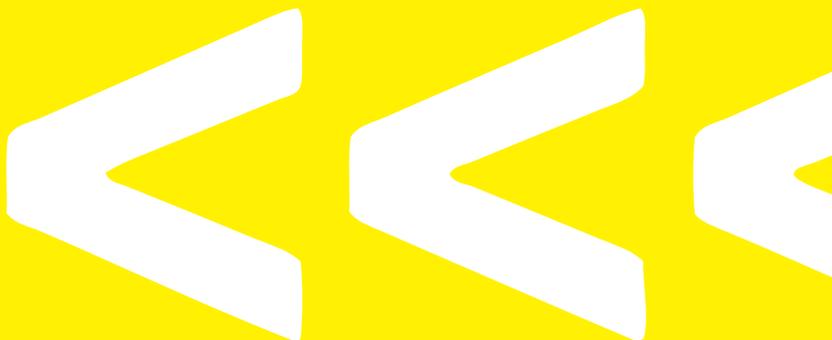
# CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE DROGAS EN LA EMPRESA

Según la Organización Internacional del Trabajo OIT, los problemas relacionados con el consumo de alcohol y de drogas pueden originarse por factores personales, familiares o sociales, o por ciertas situaciones en el medio ambiente laboral, o bien por una combinación de esos elementos.

## **Consecuencias del consumo de Drogas en la empresa (OIT)**

- > El 70% de las personas que tienen problemas con el alcohol y el 62% de quienes los tienen con otras drogas, son trabajadores en activo.
- > Absentismo: Los consumidores de alcohol y/u otras drogas, registran un absentismo entre 2 y 3 veces superior al de los demás trabajadores.
- > Bajo rendimiento: Presentan déficit del rendimiento, con merma de la productividad para el trabajo en equipo.
- > Ambiente laboral: Peor clima laboral (no superando el 10% los trabajadores con problemas de drogas, ocasionan el 80% de los problemas de personal).
- > Accidentabilidad: Los consumidores de alcohol y/u otras drogas padecen entre 2 y 4 veces más accidentes laborales que el resto de los trabajadores.

Teniendo en cuenta estas consecuencias, más la nueva Reforma Laboral y el Estatuto de los Trabajadores, provoca el despido del trabajador/a consumidor de sustancias.



POSITIVE

4

>

>

# ALCOHOL

El alcohol es una droga que está socialmente aceptada pero que puede tener graves consecuencias para sus consumidores.

Es un depresor del sistema nervioso central, es decir adormece progresivamente las funciones cerebrales y sensoriales.

## **Sabías que el alcohol es:**

- > La sustancia más consumida en la actualidad.
- > La que más problemas y conductas de abuso genera.
- > Una sustancia que normalmente está asociada a procesos de socialización de las personas (cumpleaños, fiestas, bares, restaurantes, pub).
- > Una sustancia adictiva que está también asociada al consumo del tabaco y otras sustancias (policonsumo), dañando aun más el organismo de la persona consumidora, por decirlo de otra forma, las personas que consumen alcohol están más predispuestas al consumo de otras drogas y en su consecuencia a tener más problemas de salud.
- > Una sustancia que consumida por mujeres embarazadas pasa directamente al feto por medio de la placenta, provocando daños irreversibles.
- > Una sustancia que produce daños irreversibles en las células cerebrales, provoca problemas de corazón, del sistema nervioso disminuyendo los reflejos, capacidad intelectual, deterioro de la personalidad, provoca problemas en el aparato digestivo, cirrosis en el hígado, cáncer de estómago, problemas en el páncreas, inhibe los glóbulos blancos y rojos de la sangre, genera posibles alteraciones en la musculatura, afecta al sistema inmunológico disminuyendo la libido y la actividad sexual, puede causar infertilidad e impotencia en el hombre.



5

24  
BINGE  
DRINKING

1  
BOTTLE  
A  
DAY

1

1

1

# BOTELLÓN Y BINGE DRINKING

Los informes del Observatorio Español sobre Drogas de los últimos años (DGPNSD, 2004, 2007) han destacado la emergencia de un nuevo patrón de consumo de alcohol con una gran prevalencia entre adolescentes y jóvenes adultos. Esta forma de consumir se caracteriza por la ingesta de grandes cantidades de alcohol en cortos espacios de tiempo, principalmente en fin de semana, que suele llevar a la embriaguez, es el conocido como “binge drinking” (o consumo intensivo de alcohol), y que consiste en tomar 5 ó más bebidas en dos horas o más conocido coloquialmente como “botellón”. En tan sólo dos años, han llegado a unos niveles de consumo medio de 88 gramos de alcohol en esas dos horas.

El «Binge Drinking» o «atracción de bebida» ocasiona graves consecuencias en la salud de los adolescentes provocando daños cerebrales y alteraciones que afectan a la memoria, la capacidad intelectual o de aprendizaje de los jóvenes.

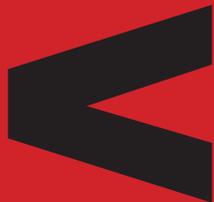
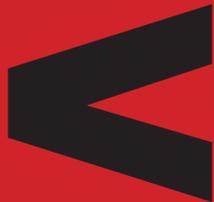
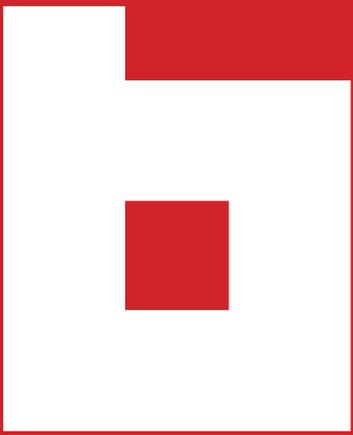
¿Sabes cuánto alcohol hay en una bebida?

Una “Unidad de Bebida Estándar” (UBE) es una bebida que contiene 10 g de alcohol puro.

TIPO DE BEBIDA	CANTIDAD	UBE
Vino	1 vaso o copa	1
	1 botella	10
Cerveza	1 caña (200 c.c.)	1
	1 tercio	1.5
Aperitivos y licores	1 vermut	2
	1 copa	2
Whisky, Ron, Vodka, etc.	1 copa o combinado	2
	1 chupito	1

“Población de alto riesgo” el hombre que consuma diaria y habitualmente 5 UBE y la mujer que consuma 3 UBE, aunque el riesgo ya existe con el consumo de 3 y 2 UBE, respectivamente.





# TABACO

El tabaco es la segunda sustancia de consumo en la actualidad en los jóvenes.

## **Sabías que el tabaco:**

- > Es un factor de riesgo para la salud. Y además es un problema de salud pública.
- > Es la principal causa de morbilidad y mortalidad prevenible. Las muertes atribuibles al consumo de tabaco son principalmente producidas por enfermedades cardio-vasculares, por cáncer (fundamentalmente de pulmón) y enfermedades pulmonares (sobre todo enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (EPOC).
- > Desde el momento en que se comienza a fumar, el tabaco comienza una lenta pero infatigable labor.
- > No sólo daña la salud del que fuma, sino que pone en peligro la salud y el bienestar de las personas de alrededor. Además, no existe una cantidad sana de humo del tabaco. Incluso el respirar un poco de humo del tabaco es peligroso para la salud. Se denomina tabaquismo pasivo al hecho involuntario de respirar al aire contaminado por el humo del tabaco.
- > Contiene nicotina que es una sustancia estimulante, pero la mayoría de los fumadores creen que el fumar les relaja; en realidad es porque calma la ansiedad provocada por la falta de nicotina en el cuerpo (un síntoma del síndrome de abstinencia).
- > Se ha demostrado científicamente que influye en el bajo peso de los recién nacidos y de los problemas que se producen en el desarrollo y crecimiento del feto; además de aumentar las posibilidades de abortos espontáneos, nacimientos prematuros y complicaciones durante el embarazo y en el parto.
- > No te relaja, lo que haces al fumar es calmar el “mono” que causa la nicotina, y de ahí que se piense que relaja.





**EVANVIBIS**



# CANNABIS

Procede de la planta Cannabis Sativa, cuyo principio activo es THC. (tetrahidrocannabinol), que es el componente más conocido y con mayor psicoactividad. La mayor parte de estos componentes se encuentra en las flores, de la planta hembra, las hojas y los tallos presentan menos cantidad.

En función de la parte consumida y su forma de elaboración, podemos clasificar los derivados del cánnabis en tres grupos que son:

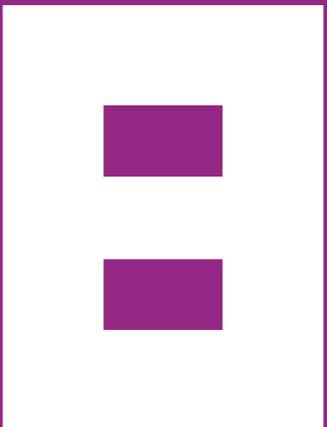
- > **Marihuana:** preparado con hojas secas y flores, que contiene entre 6 y 14% de THC
- > **Hachís:** preparado de resina segregada por la planta de cánnabis o hirviendo esta planta. Las tonalidades que presenta pueden variar dependiendo del origen de la planta (verde oscuro tirando a marrón en Marruecos, negro del Líbano y Medio Oriente, y negro como breá en Nepal). Contiene entre un 15 y un 30% de THC, dependiendo de la variedad.
- > **Aceite de hachís:** preparado mediante la destilación de la planta en disolventes orgánicos. Dependiendo de la técnica y de los aparatos empleados en la destilación puede llegar a alcanzar un 65% de contenido de THC.

Los efectos del cannabis suelen comenzar pasados unos 10 minutos aproximadamente, cuando la vía es fumada; y de unos 20 a 60 minutos, después de la ingestión.

- > **Efectos psíquicos:** acción euforizante, con tendencia a la risa fácil, alteración del sentido del tiempo o la secuencia de los acontecimientos, puede aparecer despersonalización, fuga de ideas, y alteraciones de la memoria, aumenta la percepción de colores y de sonidos. A dosis más elevadas puede aparecer estado de pánico, alucinaciones y psicosis de tipo paranoide o esquizofrénico (psicosis por consumo).

A esta fase euforizante, casi siempre le sucede otra depresiva con aumento del sueño.

- > **Efectos físicos:** tos seca, taquicardia, irritación conjuntiva, y un ligero aumento de la presión arterial. Si la dosis es elevada se produce el efecto contrario. También puede aparecer sequedad de boca, presión ocular, desorientación e incapacidad para la concentración.



**VMJ  
COE**



# COCAÍNA

La cocaína tiene una poderosa acción estimulante de la que se deriva su enorme potencial adictivo tanto en el hombre como en animales de experimentación.

## Los patrones de consumo de cocaína pueden ser:

- > Recreativo o social: se utilizan dosis altas y concentradas en un breve espacio de tiempo, el consumo se acaba cuando se está exhausto o se termina la droga.
- > Compulsivo: uso crónico, diario o casi diario. El consumo es el que organiza la propia vida, se produce una gran dependencia a la sustancia.
- > Policonsumo: sobre todo con cánnabis y alcohol. Se ha producido un aumento del consumo de alcohol como primera droga y la cocaína como secundaria para poder mantenerse despierto durante más tiempo.

## Consecuencias de su consumo:

- > Problemas de tipo cardiovascular: hipertensión, arritmias cardíacas, infartos de miocardio, ruptura de la aorta... Problemas pulmonares: hemorragia en los alveolos pulmonares, neumotórax, trombosis pulmonar y reacción de hipersensibilidad pulmonar.
- > Problemas en el embarazo: abortos espontáneos, muerte fetal, prematuridad e infartos placentarios. Complicaciones renales: se puede producir insuficiencia renal. Complicaciones otorrinolaringológicas: debido al consumo esnifado produce rinitis crónica hasta producir erosiones o perforaciones del tabique nasal.
- > Problemas psiquiátricos: Depresión cocaínica, paranoias, conductas violentas y psicosis cocaínica. Infecciones por la vía de consumo: hepatitis B, SIDA... Con el uso crónico, suele aparecer un cuadro muy florido de psicosis paranoide con episodios de agresividad e ideas de persecución, agitación, irritabilidad, cansancio e impulsividad, en su forma más grave podría tratarse de una urgencia psiquiátrica.

Los consumidores suelen volverse depresivos, suspicaces e irritables, lo que conlleva a conductas agresivas y violentas.

Cuando se esnifa puede dar lugar a complicaciones nasales, entre ellas erosiones o perforaciones del tabique nasal. Otras complicaciones generales son la anorexia, la pérdida excesiva de peso, malnutrición, deshidratación, temblores y episodios de convulsiones.









**FINANCIADO POR**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS