



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE QUIMICA**

**GUÍA EN SALUD PARA ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

**TRABAJO ESCRITO VÍA CURSOS DE EDUCACIÓN  
CONTINUA**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

**QUÍMICA**

**PRESENTA**

**FRANCISCA JUÁREZ ROMERO**



**MÉXICO, D.F**

**2008.**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## JURADO ASIGNADO

PRESIDENTE: Profesora: Lucía Cornejo Barrera

VOCAL: Profesora: María De Lourdes Gómez Ríos

SECRETARIO: Profesora: María Eugenia Ivette Gómez Sánchez

1er SUPLENTE: Profesora: María Del Socorro Alpizar Ramos

2do. SUPLENTE: Profesora: Zoila Nieto Villalobos

SITIO DONDE SE DESARROLLÓ EL TEMA: Centro Escolar

“Gral. Rafael Ávila Camacho”. San Martín Texmelucan, Puebla

ASESOR DEL TEMA: Mtra. María Eugenia Ivette Gómez Sánchez

SUSTENTANTE: Francisca Juárez Romero

Dedico este trabajo escrito:

A ti mi Señor Jesucristo:

*“Que sería de mí si no me hubieras alcanzado  
Donde estaría hoy si no me hubieras perdonado  
Tendría un vacío en mi corazón.  
Vagaría sin rumbo y sin dirección.  
Si no fuera por tu gracia y por tu amor.  
Sería como un pájaro herido que se muere en el suelo.  
Sería como un ciervo que brama por agua en el desierto.  
Si no fuera por tu gracia y por tu amor.”*

(Jesús Adrián Romero)

Gracias por librarme del uso de antidepresivos y llenar mi corazón, mi vida.

CONTENIDO	Página
Introducción.....	01
Objetivos .....	02
Desarrollo	
Adolescencia .....	03
Adicciones .....	04
Drogas.....	10
Tabaquismo.....	20
Alcoholismo .....	24
Antidepresivos.....	32
Cocaína .....	35
Anfetaminas .....	37
Metanfetaminas.....	38
Extasis.....	40
Marihuana .....	43
Inhalables .....	44
Heroína .....	46
Alucinógenos.....	47
Poppers .....	49
GHB .....	50
Rohipnol .....	51
DMT .....	52
PCP .....	53
Efedrina.....	54
Éter de hielo .....	55
Pornografía.....	56
Prevención .....	57
Comentarios .....	67
Conclusiones.....	71
Bibliografía .....	74
Anexos .....	75

## **INTRODUCCION**

En Marzo 2007 el secretario de Salud, José Ángel Córdova Villalobos, afirmó “ La atención de niños y jóvenes de México es prioritaria para prevenir las adicciones, pues son ellos quienes padecen un alto grado de vulnerabilidad ante el consumo de drogas”. En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006, refirió, 7.6 por ciento de los jóvenes aceptó haber consumido más de 100 cigarrillos en su vida, siendo mayor la incidencia en las zonas metropolitanas que en las rurales. Otro 17.7 por ciento ha ingerido bebidas alcohólicas y, en el caso de los jóvenes de 16 a 19 años, 21 por ciento de los hombres aceptaron beber más de cinco copas en una ocasión y sólo 10 por ciento de las mujeres afirmaron hacerlo.

Actualmente el problema de salud de los jóvenes mexicanos se presenta en diferentes formas como: sobrepeso, desnutrición o mala alimentación y adicciones

Esta guía está elaborada para ser una forma de orientación en el cuidado de la salud, enfocada hacia la prevención y tratamiento de adicciones por ser actualmente uno de los problemas con mayor incidencia entre la juventud. La guía está estructurada de la siguiente manera: en la primera parte se define la adolescencia como la población a quien va dirigida esta guía, después se aborda el problema de las adicciones, presentando el consumo de drogas, se presentan sus tipos, nombres comunes efectos y consecuencias a la salud; por último se presenta la pornografía como un tipo de adicción. También se presentan algunos métodos de prevención contra las adicciones.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

- Elaborar una guía que apoye el cuidado de la salud de los jóvenes, difundiendo información y bases científicas sobre el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y sus consecuencias en lo personal, familiar y relativo a las amistades, con el fin de apoyar las acciones preventivas que realizan organismos gubernamentales y la sociedad civil.

### **Objetivos Específicos**

- Informar sobre factores de riesgo que favorecen el consumo de sustancias adictivas.
- Enumerar algunas consecuencias personales (biológicas o psicológicas) y sociales asociadas con el consumo de drogas.
- Proponer medidas de prevención.

## ADOLESCENCIA

¿Qué es la adolescencia?

Es una etapa de la vida en la que se presentan cambios rápidos en el desarrollo físico, mental y emocional, que influyen de manera importante en la relación de los adolescentes con su familia, sus amigos, su pareja, sus compañeros de escuela o de trabajo.

Es frecuente que este proceso de cambio genere sensación de inseguridad, rebeldía e inconformidad, que se manifiesta en un choque constante de los adolescentes con sus padres, profesores, jefes y en general, con cualquier persona que represente una figura de autoridad. Por otra parte suele ser común también la búsqueda de amigos y amigas con quien comunicarse. (*IMSS 2002*)

La adolescencia es una época hermosa. Esto es cierto, pero depende del joven. Depende de cómo se prepare y se informe. Llegar a la adolescencia sin orientación es como cuando un futbolista llega a un partido muy importante sin haber entrenado o un cantante asiste a un concierto sin haber practicado o calentado la voz. Lo mismo sucede con los adolescentes; los que no se informan son pan comido para todos los vagos y farsantes que buscan aprovecharse de ellos. (*Totti 2004*)

## ADICCIONES

¿Qué es una adicción?

La adicción es el uso continuo de ciertas sustancias capaces de producir alteraciones de la conciencia y daños en el organismo, como la muerte de millones de células cerebrales, del hígado y de otros órganos vitales. Es importante recordar que los órganos afectados jamás se recuperan. (*IMSS 2002*)

¿Qué es el síndrome de abstinencia?

Cuando se suspende el uso de las drogas aparece el síndrome de abstinencia el cual se manifiesta por trastornos o síntomas físicos, debido a que el organismo ya se acostumbró a estas sustancias y desarrolló una dependencia nociva para la salud y el bienestar integral. (*IMSS 2002*)

¿Qué hay detrás de cada adicción?

Miedo a la verdad, miedo a la vida, insatisfacciones, sentimientos de rechazo, odio, falta de amor. (*García 1999*)

¿Cuáles son las 10 cosas más importantes que se debe saber sobre las adicciones?

1. Consumir drogas no es elegante.
2. Los amigos que se conocen por las adicciones solo buscan por interés. No son verdaderos amigos.
3. Fumar no habla bien de quien lo hace.

4. Se debe tener la fuerza necesaria para alejarse de los amigos que presionan.
5. La persona que cae en una adicción a algo se vuelve esclavo de esa adicción.
6. Una adicción es señal de un problema más grave. La adicción solo será vencida si se busca el verdadero problema y se resuelve.
7. El secreto de casi todo en la vida es que hay que hacer las cosas con moderación. Cualquier exceso, incluso el ejercicio, consume lentamente tanto a la persona como a su personalidad.
8. Beber no es una norma social.
9. Las adicciones son caras, son un riesgo para la salud, dañan a la familia, matan a las personas y es muy difícil liberarse de ellas.
10. Las adicciones a las drogas, alcohol, tabaco o pornografía son malas, es mejor ser adicto a cumplir los deberes personales, ser puntual, ser limpio. (Covey 2007)

¿Cuáles son algunas de las famosas palabras dichas por adolescentes cuando iniciaron el viaje sin retorno de las adicciones?

- “No, amigo, esta cosa es completamente natural e inofensiva. Por eso le dicen hierba”
- “Una vez que lo haga no va a dañarme”

- “Todo el mundo lo hace”.
- “Puedo dejarlo cuando quiera”
- “Solo se vive una vez”.
- “Es mi vida. No estoy dañando a nadie”.
- “Nadie lo va a saber”.
- “No pasa nada”.
- “No seas Marica”.
- “La marihuana es menos dañina que el alcohol”, “Está comprobado que es una droga cero adictiva”, “Es verde, ¡y el verde es vida!” (Covey 2007)

¿A qué cosas se puede ser adicto?

Hay infinidad de cosas a las que se puede ser adicto, como el alcohol, las drogas ilegales y los medicamentos por prescripción, la comida, el sueño, los desordenes alimenticios, las compras excesivas, los comportamientos compulsivos, las obsesiones, juegos de computadora, maquinitas, el Internet, los mensajes instantáneos, el sexo, la pornografía, las cartas, las apuestas o incluso la auto mutilación, que consiste en herirse con cuchillos, teléfonos celulares, cine, apuestas. Muchas adicciones son insignificantes y en realidad no hacen daño, son más una preferencia que una adicción. Pero otras son graves y pueden trastornar el cerebro, llevar a hacer cosas tontas o incluso matar. (Covey 2007)

## PRUEBA SOBRE DROGAS.

A continuación se presentan diez situaciones en relación a las adicciones, señalar para cada una el cuadro que representa de la mejor manera la reacción personal que se tendría ante cada situación. Al terminar sumar los puntos de cada respuesta y evaluar la situación personal en la escala que se encuentra al final del ejercicio.

	ENCIERRA EN UN CÍRCULO LA ELECCIÓN	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
1.	Se tiene convicción de nunca probar las drogas.	1	2	3	4	5
2.	Se tiene ausencia de comportamiento compulsivo como apostar, ir de compras, comer en exceso, navegar por la red o ver TV sin descanso.	1	2	3	4	5
3.	Cuando se trata de alcohol, tabaco y drogas, se toma decisiones propias y no se cede ante la presión de los amigos.	1	2	3	4	5
4.	Se es capaz de pasar 30 días seguidos sin tomar ni fumar nada.	1	2	3	4	5
5.	Se evita situaciones que puedan conducir a beber en exceso o consumir drogas.	1	2	3	4	5
6.	Se evita la pornografía por internet.	1	2	3	4	5
7.	Los amigos con los que se convive comparten las mismas opiniones sobre el abuso de sustancias prohibidas.	1	2	3	4	5
8.	Se anima a los amigos a que se mantengan lejos de las sustancias dañinas.	1	2	3	4	5
9.	Jamás se deja que un amigo beba si conduce.	1	2	3	4	5
10	No se padece ningún desorden alimenticio como anorexia o bulimia.	1	2	3	4	5

## Escala

- 10 – 29      Lo más probable es que se está en el camino incorrecto. Es muy alto el riesgo de caer en adicciones.
- 30 – 39      Se está en medio de ambos caminos. Tratar se dirigirse al camino correcto.
- 40 – 50      Es el camino correcto. ¡Seguir así! (Covey 2007)

## **¿CÚALES SON LAS TRES CRUDAS REALIDADES DE LAS ADICCIONES?**

Cuando se habla de sustancias o actividades adictivas, se debe enfrentar tres verdades muy crudas.

1.- Pueden volverse más fuertes que la persona. Existe un espacio entre los impulsos y lo que se hace respecto de ellos. En ese espacio se ubica la libertad de elegir. Sin embargo, cuando el impulso es una adicción, el poder de esta es tan grande que hace a un lado la libertad de elegir, y ya no deja ningún otro espacio. Jamás se debe subestimar el poder de una adicción, porque puede hacerse más fuerte que la persona.

2.- No se trata solo del adicto. ¿A quién afecta exactamente? A hermanos, padres, familia indirecta, novio, novia, comunidad, amigos, futuros de esposa e hijos, espectadores inocentes, contribuyentes.

3.- Las drogas destruyen sueños. El precio es muy elevado tanto en tiempo como en dinero, neuronas, metas, relaciones y felicidad.

## ¿CÓMO SE CAÉ EN UNA ADICCIÓN?

Quizá se piense en que no se ha consumido drogas fuertes, sino solo desear divertirse un poco. Que se conoce a amigos que toman y se drogan de vez en cuando y siguen como si nada.

Muchos jóvenes que beben, fuman y se drogan no se harán adictos. Pero un porcentaje muy alto sí. Cada organismo responde de manera diferente a las sustancias adictivas. Mientras que un chico se toma un trago y sigue bien, otro puede quedar atrapado con una sola copa. Además aunque no se caiga en adicción, las drogas pueden causar daños al cuerpo, al cerebro aunque se prueben una sola vez. Entonces, ¿para qué arriesgarse?

Muchos problemas de abuso comienzan con las llamadas drogas de inicio: tabaco, alcohol y marihuana, que son un riesgo por sí solas y a menudo llevan a drogas más peligrosas. Así, la adicción entra de manera casi imperceptible. Empieza por una insignificancia... una copa, un cigarrillo, un poco de marihuana. Luego se quiere más; se necesita algo más potente. (Covey 2007)

## DROGAS

¿Qué es una droga?

Cualquier sustancia química o natural que afecta a una persona, de manera tal que le origina cambios fisiológicos, emocionales y del comportamiento. (CECAP 2008)

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Individuales, familiares, sociales y ambientales.

¿Cuáles son los grados de consumo de drogas?

Experimental, ocasional y problemático.

¿Cuáles pueden ser las razones para experimentar?

Presión del grupo, ejemplo de los adultos, para sentirse grandes, curiosidad, para divertirse, por la gran oferta de los “enganchadores”.

¿Cuáles son los indicios de abuso de drogas?

Cambios bruscos en la rutina de asistencia a mi trabajo o a la escuela, así como en la disciplina, deterioro de mi aspecto físico, cambios bruscos de mi humor, mi conducta sospechosa de que se esconde algo, empleo de lentes oscuros en momentos en que nadie los usa, la asociación con otros “amigos” conocidos por su empleo de drogas, intentos frecuentes de conseguir dinero prestado de mis parientes o amigos, robo de objetos que pueden ser fácilmente empeñados o vendidos, desapariciones repentinas con diferentes pretextos: ir al baño, “olvidos” que requieren regresar a la casa, o al auto, aislamiento social y evitación de responsabilidades.

¿Qué características tiene un adicto?

Cambios de hábitos y lenguaje, preocupación por obtener y tomar la droga, conducta persistente de búsqueda de la droga.

¿Cuáles son los efectos de las drogas?

- **Cerebro:** Alteraciones de la memoria y concentración, del juicio, del afecto y del humor, del lenguaje, alucinaciones, delirios. Incoordinación.
- **Cerebro:** Alteraciones de la marcha, equilibrio, depresión respiratoria.
- **Sistema Nervioso Central:** Parestesias, disminución de la fuerza y sensibilidad; temblores, neuropatías. Hemiplejía.
- **Ojos y Oído:** Ceguera, sordera,
- **Boca:** úlceras.
- **Corazón:** Arritmias (taquicardia, bradicardia), infarto.
- **Pulmón:** Enfisema, bronquitis crónica, cáncer.
- **Hígado:** Cirrosis hepática, hígado graso. Cáncer.
- **Estómago:** Gastritis erosiva, úlceras.
- **Riñón:** Infecciones renales crónicas.
- **Extremidades:** Úlceras, Flebitis, gangrena. Amputación de miembros.
- **ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual):** SIDA, Hepatitis B y C, gonorrea, sífilis.
- **Nutricionales.**
- **Finalmente la muerte.** (CECAP 2008)

¿Cuántos tipos de drogas existen?

Aunque muchas sustancias ahora tienen efectos combinados, tradicionalmente se dividen en:

1.- **Depresoras.** Refrenan el cerebro y lo adormecen:

- Narcóticos: opio, morfina, heroína, metadona, fentanilo.
- Alcohol: whisky, brandy, tequila etc.
- Sedantes: barbitúricos, somníferos y anestésicos como Ketamina, GBH y Rohipnol.

2.-**Estimulantes.** Aceleran al cerebro y lo excitan:

- Legales: Nicotina (tabaco), cafeína, taurina, etc.
- Anfetaminas: metanfetaminas y derivados como el éxtasis y la efedrina.
- Cocaína y Crack.

3.-**Trastornantes.** Confunden al cerebro y modifican las sensaciones visuales, auditivas, táctiles, etc.

- Alucinógenas: LSD, PCP, DMT, Peyote.
- Cannabis (THC): Marihuana, Hashish.
- Inhalantes: disolventes y poppers. (*Cuahutémoc 2006*)

¿Qué es “un viaje”?

Es el periodo de alucinaciones producido por drogas, trastornantes, Muchos jóvenes se drogan para tener un viaje, pero este puede ser placentero o espantoso.

¿Qué es “el bajón”?

Cuando pasa el efecto de una droga, el organismo tiene una reacción contraria, intensa y muy desagradable. El bajón es tan horrible, que en ocasiones, la persona vuelve a drogarse con tal de no sentirlo.

¿Qué es una sobredosis?

Es una intoxicación que pone en peligro la vida de la persona.

¿Quién es un drogadicto?

Alguien que ha adquirido adicción física o psicológica a una droga, hace casi cualquier cosa por conseguirla, cada vez necesita dosis más altas (tolerancia), y sufre síndrome de abstinencia si deja de tomarla.

¿Por qué las drogas dañan el cerebro?

Porque tienen estructuras químicas parecidas a los neurotransmisores del cuerpo humano, que al introducirse en el sistema nervioso central ocasionan mal funcionamiento en la sinapsis neuronales y deterioro de las células del cerebro.

¿Cómo se engancha un joven a la droga?

- Primero es invitado e tomarla y ensaya con las leves o permitidas (como alcohol, tabaco y pastillas tranquilizantes) hasta que va perdiendo el miedo a usarlas.
- Experimenta con nuevas drogas o combinaciones.
- Repite el consumo de una droga, hasta adquirir adicción. (*Cuahutémoc 2006*)

¿Las drogas “alivianan” los problemas?

La respuesta es “sí”.

¿Cuándo alguien ofrece drogas que dice generalmente?

“Vas a escuchar la música súper chido”

“Va a ser la mejor fiesta de tu vida, no te la vas a acabar”

“Deja de preocuparte por tus broncas, métete esto y bye.”

“Nunca has sentido tan rico al hacer el amor, Pruébalo.”

¿Es cierto lo anterior?

En la mayoría de los casos sí. Se puede pasar la mejor fiesta de la vida, olvidarse de los problemas y relajarse como nunca...La siguiente pregunta es:

¿Por cuánto tiempo?

Muchos jóvenes están metidos en drogas precisamente por eso. Porque ese primer contacto en la mayoría de los casos funciona. ¡Es el gancho perfecto! Lo que nunca dicen es que después – casi inmediatamente – ese efecto en teoría “chido” ¡desaparece!, y se convierte en todo lo contrario. Los problemas regresan y al mil por ciento.

La tranquilidad que se siente al principio se transforma en ansiedad, angustia, miedo y soledad, además de que también existe la posibilidad de que en la primera vez toque un mal viaje de los que se prefiera morir.

Dependiendo del tipo de droga, el usuario al principio con poca se “aliviana”; conforme la adicción crece se necesita dosis más altas. Se puede ingerir droga todo el día y sentir tranquilidad sólo 5 minutos de cada hora, los otros 55 se vive un infierno. O sea que es como maquina; se necesita seguir ingiriendo para conseguir esos 5 minutos de tranquilidad.

Es un gran engaño: se busca salir de los problemas y lo único que se logra es hundirse más profundo. Por eso cuando la gente está muy dañada dice: “No sabía en lo que me estaba metiendo”. (*Vargas 2007*)

¿Qué es la tolerancia?

El cuerpo se acostumbra a “X” sustancia y cada vez necesita más para conseguir el mismo efecto.

¿Sólo por probar?

Esto le pasa a muchos por la cabeza y, lamentablemente, también por la nariz, la boca y hasta las venas. La idea de “sólo por probar” es más peligroso de lo que se imagina.

¿Qué porcentaje de los que prueban cualquier tipo de droga , después la siguen consumiendo?

7 de cada 10 es decir el 70%.

¿Qué pasa con las pocas personas que no se quedan en las drogas?

Cada cuerpo es distinto, por eso a unas personas les pega más y a otras menos. Cuando una persona no se “engancha” con las drogas, puede ser porque no tiene ningún familiar con problemas de adicciones, porque su cuerpo no se sensibilizó tanto con la sustancia y porque en el momento en que probó la droga no tenía ningún problema. Aquí hay que tener mucho cuidado porque se puede creer que no se tiene ningún problema, pero en realidad estos problemas se guardan en el inconsciente y están como niño aburrido, “esperando un pretexto para salir. Algún problema, tristeza, tener la autoestima hasta el fondo. Son el escenario perfecto para ser atrapado por las drogas.

¿Cuáles son las etapas de la adicción?

La mayoría de las personas que ingieren droga creen que la “controlan”. Así que aquí se ponen las tres etapas, porque cuando menos se imagina se salta a la siguiente:

1. Uso: es cuando se consume drogas para experimentar o se toman de vez en cuando. En esta etapa parece que la droga da beneficios, “aliviana” y produce placer.
2. Abuso: es cuando ya hay un consumo excesivo; se empieza a perder el control, se tiene problemas con la familia, los amigos se empiezan “a sacar de onda” y notan que algo está pasando.
3. Dependencia: es cuando el consumo ya es una enfermedad. Hay consecuencias muy negativas por el abuso, pero es necesario seguir consumiendo para evitar el dolor y el malestar que la misma droga genera.

¿Cuál es la noticia buena y cuál la mala?

La mala es que, como se sabe, mucha gente tiene problemas de adicción. La buena es que se puede controlar. Es una enfermedad incurable, progresiva y mortal pero puede controlarse.

¿Es fácil curarse?

No, no lo es.

¿Tiene solución?

Claro que la tiene. Se necesita mucho esfuerzo, valor y constancia para salir. El problema no es tener la adicción sino negarse a enfrentarla. El primer paso es aceptar que se tiene el problema. Si es así, hay que aceptarlo y empezar a trabajar rápidamente. No dejar que pase ni un segundo más. Recordar que en las drogas, “entre más lejos vas, más difícil es el regreso”.

Si de plano no se puede dejar, entonces se necesita asistir a un grupo de ayuda o clínica especializada. Pero recordar que recuperarse de las adicciones es un proceso largo y difícil, pero siempre es posible superarlo.

¿Cuáles son los focos rojos para saber si se tiene problemas con las drogas?

- Cada vez se necesita más. La tolerancia es una trampa que hace el cuerpo porque, como se está en el “reventón”, no se nota que cada vez se administra más de lo que sea, y por supuesto eso lleva directo y sin escalas a un problema mayor.
- Se siente haber desperdiciado el fin de semana porque no se puso la “jarra” que se deseaba.
- Se empieza a robar dinero a los papás, amigos o a quien sea, para comprar alcohol o drogas.
- Se te borra la memoria. Se dicen cosas como: “Yo me acuerdo hasta que me subí a bailar a la mesa”, “¿Es cierto que vomité tu coche?” Cuando pasa esto es porque de plano ya no se está controlando el alcohol y es uno de los focos

rojos más alarmantes que hay. Si sucede, se está empezando con problemas de alcoholismo.

- Sentimental por un problema “X”, baja calificación en un examen, ruptura en el noviazgo u otra actividad, y usar como remedio: “ahorita con dos chupes me aliviano”.
- Empezar a vender las propiedades para comprar droga o pagar la cuenta de un antro.
- Se tiene que estar “jarra” para ser el alma de la fiesta.
- Cuando se toma se cree que todo el mundo está “hasta atrás”, igual que uno.
- A los amigos les empieza a dar flojera cuidar del adicto.
- Uso de drogas al estar solo.
- Buscar residuos de bebida alcohólica para tomar más.
- Usar drogas más de dos veces a la semana.
- Empezar a tomar con desconocidos, buscar tener a alguien cerca como pretexto para tomar más.
- Llevarse con “X” amigos solo porque tienen algo para consumir. Incluso llegar a hacer algo como enamorarse o acostarse con alguien solo por seguir consumiendo. (*Vargas 2007*)

¿La droga es un afrodisíaco?

No, por el contrario, el abuso de drogas puede causar impotencia sexual al afectar las erecciones.

## TABAQUISMO

¿Qué significa tabaquismo?

El consumo de la planta nicotina, en su forma natural o modificada, que se utiliza para fumar, masticar, inhalar por la nariz o a través de una pipa, siendo la más común por medio del cigarrillo. Es un problema de salud muy importante, limitado anteriormente a hombres, en la actualidad ha aumentado en los jóvenes y en las mujeres.

Se calcula que si el consumo no disminuye, para el 2020 estará causando más de 10 millones de muertes en el mundo. Es decir, que 200 millones de los que ahora son niños ó jóvenes morirán víctimas del mismo. La adicción al tabaco es un problema que puede ser prevenible. Las compañías tabacaleras han sido presionadas para admitir las consecuencias médicas y la potencial adicción de los productos del tabaco. (CECAP 2008)

¿Cuál es la composición del humo del tabaco?

Tiene más de 4000 componentes entre ellos nicotina, alquitrán, monóxido de carbono. Y 400 son cancerígenas.

Los signos y síntomas de la abstinencia son: deseo intenso del tabaco, irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse, intranquilidad, disminución de la frecuencia cardiaca, alteraciones del sueño. (CECAP 2008)

**Nicotina.** La nicotina es la principal responsable de la dependencia que ocasiona el fumar. Puede causar efecto euforizante calmante en los consumidores crónicos. La

intoxicación aguda por nicotina consiste en náuseas, salivación, dolor abdominal, vómitos, diarrea, dolor de cabeza, vértigo, y sudor frío.

¿Qué de la epidemiología del tabaquismo?

El 60% de los fumadores empieza a fumar alrededor de los 13 años, 90% antes de los 20 años. De los fumadores de 12 a 65 años: el 47.3% son hombres y el 20.9% mujeres.

¿Existe una relación entre el tabaquismo y la muerte?

¡Claro! Los individuos que empiezan antes de los 15 años tienen un riesgo cuatro veces mayor de desarrollar cáncer pulmonar que los que empiezan después de los 25 años.

¿Hay enfermedades que pueden ser provocadas por el tabaquismo?

- Fumar causa impotencia sexual.
- El 90% de los cánceres en hombres y el 79% se atribuye al tabaquismo.
- En los hombres, el riesgo de desarrollar cáncer es de 5 a 20 veces mayor, en los que son fumadores en comparación de los que no lo son.
- **Dientes.** El humo del tabaco contiene sustancias químicas que al entrar en contacto con las bacterias contribuyen al crecimiento y la propagación de las mismas. Así aparecen manchas en las piezas dentarias que ocasionan mal aliento y caries.

- **Piel.** Uno de los efectos es la deshidratación de la piel provocando arrugas precoces. La aparición de cáncer de labio y boca se incrementa en los fumadores. Efectos en la piel como manchas rojas en los labios, alrededor de la boca y manos. Así como manchas amarillas en dedos y uñas.
- **EPOC e infarto.** El humo del cigarrillo es el factor de riesgo más importante para desarrollar Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.
- **Cáncer Pulmonar.** El humo del tabaco causa cáncer pulmonar de diferentes tipos. El cáncer pulmonar llamado también carcinoma bronco génico, afecta principalmente al sexo masculino.

¿Cuáles son los efectos del uso del tabaco a corto plazo?

Enojo, hostilidad y agresión. Insomnio, sueños extraños, inestabilidad en el humor y cambios en el estado de ánimo, mareo y vértigo, vómito, dolor abdominal, sudoración, complicaciones circulatorias, elevación del pulso, aumento de la presión arterial, taquicardia y arritmias cardíacas, interferencia en el funcionamiento personal y disminución de temperatura en los dedos de las manos y los pies.

¿Y cuáles son los efectos a largo plazo?

Cambios en el estado de ánimo; muy alegre o depresivo, insomnio, irritabilidad, sentimientos de frustración, ira, ansiedad, dificultades en la concentración, aumento o disminución en la frecuencia cardiaca, aumento del apetito o peso, aumento de la eliminación urinaria (orinar con más frecuencia).

¿Hay consecuencias en la mujer?

- **El cáncer de mama** en la mujer constituye la tercera causa de muerte por cáncer.
- Las mujeres que fuman pueden presentar una menopausia temprana y suelen tener consumo disminuido de calcio, ambos factores pueden condicionar la aparición temprana de osteoporosis. Una de las manifestaciones más importantes por la deficiencia de reabsorción de calcio son las fracturas conocidas como patológicas. Las sustancias contenidas en el tabaco reducen la fertilidad.
- Provocan alteraciones menstruales relacionadas con el efecto antiestrogénico.
- La mujer que fuma durante el embarazo puede tener hijos con trastornos de la conducta y escaso desempeño escolar. Tiene mayor propensión a sufrir síndrome de muerte súbita en la cuna. Tiende a padecer con mayor frecuencia asma, neumonía y bronquitis.

- Numerosos estudios han confirmado asociación de tabaquismo y la presencia de partos prematuros. Bebés de bajo peso al nacer, abortos de repetición. Existen alteraciones en la implantación de la placenta durante el embarazo.
- Mayor riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares y accidentes cardiacos y cerebrales, en comparación con los hombres; es el enemigo número uno de la belleza y de la salud, pese a que el “habito de fumar” en la mujer se asocia con independencia y sofisticación. ( *CECAP 2008*)

¿Qué consecuencias traerá el tabaquismo pasivo?

- Un fumador pasivo expuesto en forma crónica e intensa al humo de tabaco puede presentar daños similares a los observados en personas que fuman activamente. Debido a que el humo contiene 5 veces más monóxido de carbono y 3 veces más nicotina.
- El humo de “segunda mano” contiene más de 4000 químicos, muchos de estos tóxicos provocan cáncer. Estos químicos se respiran cuando estamos cerca de alguien que esta fumando.

## **ALCOHOLISMO**

¿Qué es el alcoholismo?

De acuerdo a la OMS el alcoholismo es una enfermedad primaria y crónica. Conlleva factores genéticos, psicosociales y ambientales. Es frecuentemente progresiva y letal. Se caracteriza por presentar en forma continua o periódica:

- Pérdida de control sobre el uso.
- Preocupación sobre el alcohol
- Uso de la sustancia a pesar de sus adversas consecuencias.
- Distorsiones del pensamiento, principalmente negación.

¿Cuál es la actividad del alcohol en el organismo?

Es un depresor del sistema nervioso central, es la droga de más alto consumo y que cuenta con un mayor número de adictos.

La eliminación del alcohol en el cuerpo, es un proceso largo. Cerca de un 90% se metaboliza en el hígado. El 10% restante se elimina por los pulmones o por la orina. Toma una hora, eliminar media onza de alcohol.

¿Cuáles son los efectos inmediatos del consumo de las bebidas alcohólicas?

**Primera:** el sujeto se ve relajado, comunicativo, sociable y desinhibido, debido a que el alcohol primero deprime los centros nerviosos que controlan la inhibición de los impulsos por lo que la conducta se libera y el individuo parece excitado.

**Segunda:** la conducta se volverá esencialmente emocional, errática, se presentan problemas de juicio y dificultad para la coordinación muscular, así como trastornos de la visión y el equilibrio.

**Tercera:** el individuo presenta confusión mental, se tambalea al caminar, tiene visión doble, así como reacciones variables de comportamiento: pánico, agresividad, llanto,

por otra parte serias dificultades para pronunciar adecuadamente las palabras y para comprender lo que dice.

**Cuarta:** Incapacidad para sostenerse en pie, vómitos, incontinencia de la orina, estupor, aproximación a la inconsciencia.

**Quinta:** inconsciencia, ausencia de reflejos. Estados de coma que pueden llevar a la muerte por parálisis respiratoria.

¿Están relacionados el alcohol y la violencia?

- No toda la violencia, familiar o social, se debe al alcohol.
- Las expectativas culturales en México, tanto para el hombre y la mujer es que cuando el hombre bebe se vuelve violento.
- La cuestión es que el alcohol no debe ser un factor para disculparlos.
- En todo caso no se sabe porqué “casi siempre la violencia se dirige hacia la mujer y en especial a la esposa”

¿Y las cifras de violencia?

El 29% de mujeres adultas que habitan en las zonas urbanas del país, que tienen o han tenido pareja han sufrido violencia física por parte de esta, estando el alcohol involucrado en el 60% de los casos. Muertes por armas de fuego 26.6%, 1 de cada cuatro homicidios y uno de cada 3 suicidios.

¿Qué características tiene la personalidad alcohólica?

Incapaces de soportar angustias, presenta sentimientos de inferioridad, tercos y caprichosos. Dependientes (de la madre, de la esposa), incapaces de reconocer sus errores, irresponsables, proyectivos y ambivalentes, solitarios y negativistas, tienen sentimientos de culpa.

¿Cómo se presenta el síndrome amotivacional?

Apatía, aburrimiento, alteraciones del juicio, alteraciones de la concentración y en la memoria, pérdida del interés por relacionarse con otras personas o para lograr una superación personal, desgano general, falta de cuidado en la apariencia personal.

¿Cuáles son los índices de muerte indirecta?

10% de las defunciones fueron por accidentes de tránsito de vehículos de motor en personas entre 15 y 19 años de edad, 14% después de los 50 años.

¿Y la mortalidad?

En 1999 el 3% de la mortalidad fue causada por enfermedad alcohólica del hígado. México se encuentra en los primeros lugares de mortalidad por cirrosis hepática en el mundo, con una tasa del 22% de defunciones por cada 100 mil habitantes.

¿Qué relación hay entre el consumo de alcohol y el riesgo de accidentes?

Adolescentes de entre 12 y 17 años por lo menos una vez al mes viajó con conductor ebrio, el 14% con menos de 5 copas y el 21.8% con más de 5 copas. El 4.1% manejó después de beber menos de 5 copas y el 18.7% manejo después de beber más

de 5 copas. El 5.4% manejó ebrio, el 1% tubo algún tipo de accidente con menos de 5 copas y el 1.4% con más de 5 copas. El 1% fue atropellado con menos de 5 copas y el 1.7% con más de 5 copas. (CECAP 2008)

¿Qué es el delirium tremens ?

Un fenómeno que consiste en alucinaciones horribles, por lo regular conformadas por enormes serpientes, arañas, ratas o cualquier otra amenaza que causará pavor y deseos de morir al alcoholizado.

¿Cómo afecta el alcohol a las mujeres?

Como las mujeres tienen menos agua y enzimas para metabolizar el alcohol en sus cuerpos, ellas acumulan mayor concentración y los efectos les resultan varias veces más graves. Sin necesidad de usar drogas ilegales, los hombres emborrachan a las mujeres para desinhibirlas y seducirlas. Muchas violaciones, embarazos no deseados y contagios de enfermedades venéreas, ocurren porque hay alcohol de por medio. Los novios que beben alcohol, son mucho más propensos a tener relaciones sexuales. (Cuauhtémoc 2006)

¿Qué cosas hacen que el alcohol tenga mayor efecto?

- El estómago vacío.
- Estar muy estresado o cansado.
- Tomar muy rápido.

- Estar muy contento o muy triste.
- Combinar el alcohol con bebidas estimulantes.

¿Cuánto tiene lo que se está tomando?

Una cerveza 5 – 6 grados; vino de mesa 12 grados; tequila, whisky, vodka, ron y ginebra 40 grados.

¿Qué tal las “aguas malas” y las “barras libres”?

Las bebidas baratas se hacen con cualquier tipo de alcohol; la persona se puede quedar ciega o hasta morir si intoxica con alcohol adulterado o de mala calidad.

¿Y las bebidas energéticas?

Tomarse una bebida estimulante de vez en cuando no causa ningún problema. Pero si se toman más de cuatro o cinco sí y más si se mezclan con alcohol. De acuerdo con los expertos en adicciones, este tipo de bebidas son disparadores que crean obsesión y compulsión para consumir otro tipo de drogas.

¿Cuáles son algunos riesgos de ponerse “hasta atrás”?

- El vendedor puede alterar la cuenta
- Caer en inconsciencia. Una persona inconsciente puede ahogarse con su propio vómito. No se debe permitir que este en estado sea bañada una persona; podría darle una congestión o hasta un paro cardíaco. Es mejor acudir a un hospital.

- Tomar mucho traiciona la memoria, la atención, la capacidad de solucionar problemas, la concentración, la coordinación y el equilibrio. No manejar nunca cuando de esté tomado, ni permitir que las amistades lo hagan.
- Tomar en exceso puede causar falta de apetito y falta de vitaminas. También produce problemas estomacales y de la piel, impotencia sexual, daño al hígado, al páncreas, al corazón y al sistema nervioso central.
- En la adolescencia el cerebro y el hígado no acaban de desarrollarse sino hasta que se cumple veinte años por lo que se puede estar más expuesto a los daños del alcohol que un cerebro o hígado completamente ya desarrollados.

¿"A mí no me va a pasar nada" por manejar tomado?

- Ojalá y así sea, pero ¿qué tal si no? Las consecuencias pueden ser desde irse a la cárcel, quedar inválido, matarse o matar a alguien. ¡Esta es la causa número uno de muerte en adolescentes!
- Se puede ser detenido y tener que pagar una multa.
- Si se choca el seguro no paga.
- Si se lesiona o mata a alguien, ya sea por un choque o por pleito, no se alcanza fianza y se puede estar en la cárcel por varios años.
- En un choque los cuerpos se vuelven "proyectiles" y rebotan dentro del carro unos contra otros. Por lo tanto es necesario utilizar el cinturón de seguridad.

¿Por qué la cruda?

La cruda o resaca da cuando el organismo se intoxica, pues aunque el cuerpo se protege produciendo enzimas para aliviar el ataque del alcohol, cuando se toma mucho se sobrepasa la capacidad del cuerpo. Parece que la cabeza va a explotar, se tiene muchísima sed, se siente cansancio, el estómago arde, hay temblor y no se soporta el ruido.

¿Cuáles son los riesgos genéticos?

Si alguien tiene un papá o una mamá alcohólica, el riesgo de caer en el alcoholismo es mayor que el de alguien que no tiene ese problema en su familia. (*Vargas 2007*)

¿Y en el embarazo?

Las mujeres embarazadas que consumen alcohol pueden dar a luz a niños con un síndrome feto alcohólico; es decir, recién nacidos con diversos problemas como retardo mental y otras anomalías físicas irreversibles. Los hijos de padres alcohólicos tienen un alto riesgo de ser alcohólicos también. (*CECAP 2008*)

¿Algo más sobre el alcohol?

- El alcohol está presente en más del 75% de las violaciones cometidas durante las citas.
- El alcohol hace cometer tonterías.

- El consumo de alcohol puede hacer que la persona despierte junto a una persona cuya identidad no se pueda recordar y cuyo físico resulte estéticamente repulsivo cuando se vuelva a estar sobrio.

¿La cerveza y el vino son más inofensivos que el licor?

No, una cerveza de 350 mililitros contiene la misma cantidad de alcohol que una copa de licor (44 mililitros), un vaso de vino (148 mililitros) o un cooler .

Si los padres toman ¿porqué los adolescentes no pueden?

Los cuerpos de los adolescentes no han terminado de desarrollarse; por eso el alcohol tiene mayor efecto en su mente y organismo. Quienes empiezan a beber antes de los 15 años tienen cuatro veces más probabilidades de convertirse en alcohólicos que quienes empiezan a los 21. (Covey 2007)

### **ANTIDREPRESIVOS**

¿Qué son los antidepresivos?

Medicinas (drogas) legales que recetan los médicos contra la ansiedad y la depresión, son barbitúricos y bezodiacepinas.

¿Cómo actúan los barbitúricos?

Dependiendo de su fórmula tienen un efecto sedante (tranquilizan), hipnótico (inducen el sueño), anticonvulsivo (evitan convulsiones) o anestésico. Durante mucho tiempo los barbitúricos se han utilizado en el tratamiento de enfermedades, pero cuando la dosis se eleva, producen síntomas similares al alcohol (borracheira de barbitúrico) y

originan una intensa dependencia física. Es común que el uso de barbitúricos produzca la muerte, porque bajan el ritmo cardiaco, disminuyen la presión arterial, hacen lenta y superficial la respiración.

El margen de seguridad al tomarlos es muy pequeño, por lo que resulta fácil sufrir una sobredosis. Los barbitúricos son la droga preferida de los suicidas. Tomar varias pastillas equivale a una muerte segura, a veces con un previo delirium tremens parecido al del alcohol. En dosis medias, provocan tanta dependencia que el adicto a Barbitúricos se convierte en una especie de zombi con ojos perdidos que anda siempre como atontado. Sufren un daño cerebral, por lo que se vuelven torpes, poco inteligentes y de memoria escasa.

¿Y las benzodiacepinas?

Aunque son menos fuertes que los barbitúricos, también deprimen el sistema nervioso central, alivian la preocupación y dan sueño. Se usan como medicamentos controlados. El más famoso es el Valium. Las dosis altas ocasionan náuseas, confusión, falta de coordinación, pesadillas y cansancio extremo. Producen una fuerte dependencia física y, como su nombre lo dice (depresores), ocasionan depresiones crónicas (tristeza y aislamiento). (*Cuauhtémoc 2006*)

¿Cómo son llamados?

Pastas, roche, rufis.

(oxicontina, Percocet, Lortab): OC, heroína hillbily, percs, juice.

(Valium, Xanax, Ativan): barbs, caramelos, downers, roofies, tranks.

(Adderall, Concerta, Ritalin): skippy, smarties, bennies, black beauties. (*Alcántara 2007*)

¿Algo más?

Los tranquilizantes y la heroína son primos cercanos. La heroína es una de las drogas más peligrosas y adictivas, contiene sustancias similares a las de los tranquilizantes prescritos. Ambos son narcóticos y traicioneros.

El mal uso de medicamentos prescritos puede poner en riesgo la vida, En efecto, el abuso de este tipo de fármacos provoca diversos males como crisis respiratorias, apoplejías, alteración del ritmo cardiaco y otras deficiencias cardiovasculares, fiebre, afectación del ánimo, sensación de paranoia y estreñimiento.

¿Los jóvenes los obtienen de los médicos?

No. Casi todos los adolescentes consiguen los medicamentos de prescripción por medio de compañeros de escuela, amigos, parientes, o los roban. Otros, para obtener dinero fácilmente venden sus recetas a jóvenes desesperados por tener los fármacos.

(*Covey 2007*)

## COCAÍNA

¿Qué es?

Es un polvo extraído de la planta de coca. Generalmente se inhala, aunque se puede inyectar o fumar. En este último caso se utiliza un derivado de la coca llamado crack o coca base.

¿Cuáles son los efectos?

Si se inyecta el “viaje” es muy breve, dura entre 20 y 40 minutos y si se fuma alrededor de 15 minutos. Por eso muchos consumidores quieren rápidamente otro “pericazo”. Las sensaciones que produce temporalmente son bienestar, falta de apetito, excitación sexual y euforia.

¿Cuáles son los riesgos?

Uno de los principales riesgos es que es muy adictiva. Los que usan cocaína tienen muchos problemas para dejarla. La que se vende en la calle casi siempre es impura y más peligrosa: si se inyecta puede causar la muerte. Si se inhala provoca muchos problemas en la nariz, mientras que fumar crack origina problemas para respirar. Puede provocar la aceleración del ritmo cardiaco, ansiedad, mareo, paranoia, náuseas, así como ponerse agresivo y hasta males psiquiátricos.( *Vargas 2007*)

¿Qué otros nombres recibe la cocaína?

Coca, polvo, perico, pericazo, grapas, nieve, crack.

¿Algo más?

La cocaína es adictiva. Altera la forma en que el cerebro procesa las sustancias químicas que producen placer, al grado de que se requieren dosis más altas tan solo para sentirse normal.

La cocaína puede ser mortal. Puede provocar infartos, convulsiones, apoplejías y paros respiratorios. Quienes comparten agujas se arriesgan a contraer hepatitis, sida u otras enfermedades. Incluso quienes prueban la cocaína por primera vez pueden sufrir convulsiones o infartos fulminantes.

Combinar la cocaína con otras drogas o alcohol es muy peligroso. Los efectos de una droga se ven incrementados por los de la otra, además, de que mezclar sustancias es potencialmente mortal.

Tanto la cocaína como el crack son en extremo adictivos. El tiempo en que la sustancia permanece en el cuerpo no altera su poder adictivo.

Cualquier sentimiento positivo es efímero y por lo general va seguido de sentimientos desagradables, como paranoia y ansia de más droga. La cocaína puede crear la ilusión de poder y energía, pero a menudo impide funcionar de manera normal, tanto emocional como físicamente. (Covey 2007)

La cocaína es un anestésico local. Por lo regular se esnifa. Como es cara, se vende en la calle revuelta con otras sustancias como talco y jabón.

Para esnifarla, se separa en líneas con una navaja o tarjeta de crédito, luego se aspira toda la línea con un popote. Algunos se la inyectan, la comen o la fuman. Esto es

más peligroso todavía. Por cada línea esnifada, la persona tiene un bombazo de energía que le dura como una hora. Produce tanta tolerancia que pronto se necesita duplicar o triplicar la dosis. A la larga ocasiona anorexia, irritabilidad, pérdida de peso, insomnio crónico, perforación del tabique nasal, convulsiones, delirio de persecución, impotencia y esterilidad. (*Cuauhtémoc 2006*)

## **ANFETAMINAS**

¿Qué son?

Estimulantes físicos y psicológicos que se utilizan en tratamientos médicos pero pueden conseguirse de manera ilegal. Por lo general se encuentran en forma de tabletas y de cápsulas, aunque cuando son líquidas pueden inyectarse.

¿Cuáles son sus efectos?

Las anfetaminas son de las drogas más peligrosas. La persona se siente bien por un momento, se quita el hambre y el sueño, se siente reseca la garganta, se dilatan las pupilas y se pierde la coordinación. Otras reacciones negativas son: paranoia, dolor e cabeza, taquicardia, diarrea, vértigo, mareos, temblores e impotencia sexual. En dosis altas pueden provocar convulsiones.

¿Y cuáles son sus riesgos?

Su consumo frecuente puede provocar malnutrición severa y daños cerebrales irreparables que afectan la capacidad de hablar y de pensar. Quienes la consumen necesitan poco a poco dosis más altas para obtener los efectos que quieren.

## **METANFETAMINAS**

¿Qué son?

Son estimulantes sintéticos también conocidos como speed, cristal, etc. Igual que las anfetaminas, se recetan para uso médico, pero se consumen ilegalmente. Se encuentran en forma de polvo blanco de sabor amargo, en pastillas, cápsulas o “cristales”. Se pueden inhalar, aunque a veces se toman vía oral, fuman o inyectan.

¿Qué efectos producen?

El “viaje” de metanfetaminas es del tipo de las anfetaminas. El consumidor se pone en estado de alerta y euforia, y a veces tienen efecto relajante. Aumentan la presión sanguínea, la temperatura del cuerpo y provocan taquicardia.

¿Cuáles son sus riesgos?

El consumo frecuente puede producir “psicosis anfetamínica”, es decir paranoia, alucinaciones visuales y auditivas, irritabilidad, falta de sueño y comportamiento agresivo. Crean una gran dependencia psicológica y tolerancia.

¡Extra! Las metanfetaminas pueden afectar demasiado a personas con problemas cardiacos como hipertensión.( Vargas 2007)

¿Qué otros nombres recibe?

Speed King, Arranque, Hielo, Chalk, Meth, Meta, Crank, Tiza o Vidrio.

¿Cuáles son sus usos?

Algunos las usan de forma ilegal para adelgazar o mantenerse despiertos toda la noche. Aunque elevan niveles de atención, también provocan ataques de pánico, ansiedad y nerviosismo.

¿Cómo funcionan?

La droga roba al cuerpo la energía que tiene de reserva, acelera las funciones produciendo sensación de fuerza y autoestima; genera ideas rápidas y facilidad de palabra; quita el hambre y el sueño, somete a un sobreesfuerzo al corazón, y cuando su efecto pasa, el organismo, que se ha exprimido de manera abusiva, cae en un agotamiento extremo; la persona se siente triste, desconfiada y deseosa de tomar más droga.

¿Qué sucede si el consumidor se propone abandonar su vicio?

Sufre "síndrome de abstinencia". Es como una fuerte enfermedad física y mental. Ve alucinaciones, tiene dolores insoportables y se sienten a punto de morir.(*Cuauhtémoc 2006*)

¿Lo sabías?

Las anfetaminas son impredecibles. Debido a que existen muchas recetas para preparar las metanfetaminas en forma de cristal, no se sabe qué efectos tendrá la droga

de una dosis a la siguiente. Mientras que una ocasión se puede no sentir ningún efecto adverso, en la próxima el consumidor puede morir. No hay método único para preparar los cristales de met.

¿El met es menos dañino que el crack, la cocaína o la heroína?

No, Es más peligroso. Hay quienes se vuelven adictos desde la primera vez que inhalan, fuman o se inyectan metanfetaminas. Como se pueden sintetizar a partir de sustancias letales, como ácido para baterías de auto, líquido destapacaños y anticongelante, el riesgo de sufrir infartos cardiacos, apoplejías o daño cerebral es mayor que con otras drogas.

¿Usar los cristales de met es como tomar píldoras para adelgazar?

No, aunque unos de los efectos del met en cristal es la pérdida acelerada de peso, ésta no es permanente. Muchos consumidores de met experimentan la adaptación, es decir, en cuanto el cuerpo se acostumbra a los efectos de la droga, deja de perder peso e incluso vuelve a engordar. (Covey 2007)

## **EXTASIS**

¿Qué es?

También conocidas como tachas, son pastillas de una sustancia llamada metilenedioximetanfetamina, mejor conocida como MDMA. Pueden encontrarse en forma de cápsulas o polvo. Se distribuyen ( a veces se regalan, para enganchar, claro) en antros, fiestas de música electrónica y otros eventos de ese tipo. Las tachas tienen nombres de marcas, películas y automóviles. Hay de todo tipo: figuritas, caritas felices,

personajes de caricaturas, etc. Los vendedores (dealers) casi siempre las adulteran o las mezclan con otras sustancias, para que les rinda más; y por supuesto, son más peligrosas. También los dealers buscan a los jóvenes que ven inseguros o irreverentes para engancharlos. Aunque no los conozcan se acercan y les cuentan de sus experiencias con las drogas para que se vayan animando. En las escuelas y en los antros es donde más las distribuyen, y dicen cosas como que con las tachas se aprenden más rápido las cosas a la hora de estudiar o que con eso se van a llevar mejor con todos.

¿Cuáles son los efectos?

Pueden pasar entre 30 minutos y dos horas antes de que comiencen. El “viaje” dura entre dos y seis horas; quitan la pena, provocan que los sentidos se abran, aumentan la capacidad para ver las cosas, saborear la comida o escuchar música. A veces produce temblores, movimientos involuntarios de los ojos, pérdida de apetito, náuseas y vómito.

¿Y los riesgos?

Después del “viaje” sigue el “bajón”; a veces el estado de ánimo se va de golpe hasta abajo. Los consumidores quieren repetir el viaje lo antes posible. Los síntomas del “bajón” pueden durar días y hasta semanas. Su uso continuo ocasiona ataques de ansiedad y vértigos. Muchas veces los dealers no saben lo que las tachas contienen; en algunas se ha encontrado hasta veneno para ratas. (*Vargas 2007*)

¿Por qué es una de las drogas más populares?

Porque produce sensación de amor y felicidad. La persona se siente cariñosa, perdonadora, conciliadora, deseosa de hacer amistad con todos. Quiere abrazar y acariciar a los demás, pero sin deseo sexual. La vida le parece hermosa. La música le suena con sonidos profundos desde su interior; tiene gran energía y deseos de bailar toda la noche unida a la gente que ama. A la persona drogada con éxtasis se le quita el hambre, la sed y el cansancio. Por otro lado aumenta su autoestima, el deseo de hablar “con todo el corazón” y su romanticismo. ¿Quién no desearía vivir en un mundo de amor y felicidad, con energía para bailar y reír por horas? Al Éxtasis se le llama la disco – droga, club – drug, o dance – drug.

¿Cómo actúa?

El éxtasis o MDMA es una sustancia vasoconstrictora que eleva la presión arterial, el pulso y la temperatura del cuerpo; produce un efecto llamado choque térmico: el cerebro se inflama por el calor y con frecuencia ocasiona convulsiones y colapso por alta temperatura en el organismo. En altas dosis, el éxtasis impide el flujo de sangre hacia el cerebro por lo que es común que cause parálisis permanente en la mitad del cuerpo, demencia, mal de Parkinson y daño mental. (*Cuauhtémoc 2006*)

## MARIHUANA

¿Qué es?

La marihuana es una planta ampliamente difundida en las zonas tropicales y templadas. Su nombre científico es *cannabis sativa* y existen dos variedades más, la *índica* y la *americana*. La marihuana recibe también otro nombre: hashish. Es una mezcla de hojas y flores; el hashish es la resina de la planta y tiene efectos más fuertes.

¿Cuáles son sus nombres populares?

Pasto, yerba, mota, "toque", sin semilla, Acapulco golden.

¿Y los efectos a corto plazo?

Entre ellos se incluyen: Sensación de relajamiento, de tranquilidad, sensación de mayor libertad y confianza, aumento del apetito, aumento en la percepción de los colores, sonidos y otras sensaciones; puede alterar la visión y percepción del tiempo y del espacio, menor coordinación motora, alteraciones en la memoria para hechos recientes, disminución de la habilidad para realizar tareas que implican concentración y coordinación, aumento de la frecuencia cardíaca, probable riesgo de alteraciones cardíacas, resequedad de la mucosa oral (ulceraciones), alucinaciones y psicosis paranoide: se escuchan voces y se ven personas y cosas que los demás no ven, y siente que lo vigilan o lo persiguen, retardo en el tiempo de reacción y alteraciones en el juicio (dificultad para evaluar situaciones y tomar decisiones).

¿Existen efectos a largo plazo?

Sí, entre ellos: enfermedades respiratorias y pulmonares: cáncer y bronquitis crónica, disminución de los niveles de testosterona (hormona masculina) con menor número de espermatozoides y dificultad para la fecundación en varones, aumento de los niveles de testosterona y mayor riesgo de esterilidad en mujeres, disminución del placer sexual, dependencia psicológica, psicosis paranoide, cuadro de “locura” con sintomatología semejante a la esquizofrenia, síndrome amotivacional, sin deseos para actuar o llevar a cabo alguna actividad.

¿Y en el embarazo?

Los efectos de la marihuana durante el embarazo pueden dar como resultado un recién nacido de menor talla y peso que otros niños. También existe evidencia de que el uso de la marihuana durante el embarazo puede provocar un trastorno semejante al síndrome feto – alcohólico, caracterizado por dificultades para el aprendizaje en edades más tardías.

## **INHALABLES**

¿Qué son?

Los inhalables son sustancias químicas tóxicas volátiles, utilizadas a través de inhalación por la nariz o aspiración por la boca, con el fin de producir depresión del sistema nervioso central. Existen más de 1 000 productos comerciales disponibles en tiendas, ferreterías, supermercados y farmacias que están a disposición de niños y jóvenes.

¿Cuáles son los nombres comunes?

Chemo, cemento, mona, activo, pvc, goma, thinner, gasolina.

¿Qué efectos se producen en el corto plazo?

Sensación de mayor libertad y confianza, excitación y risas inmotivadas, euforia, sensación de bienestar, sentimiento exagerado de felicidad, mareos, náuseas, diarrea, desorientación e incoordinación motora, incapacidad para dirigirse a voluntad y en forma armónica, ojos vidriosos y rojizos, tos, flujo y sangrado nasal, conductas de riesgo, “no mide el peligro” y posibilidad de accidentes, palpitaciones, dolor de cabeza, dificultades para respirar.

¿Y qué hay de los efectos a largo plazo?

Dolores de cabeza, debilidad muscular y dolores abdominales, disminución paulatina del olfato, náusea y sangrados nasales, conductas violentas, dificultad para el control de esfínteres(se orina y defeca involuntariamente), hepatitis, daño pulmonar y renal, daño cerebral irreversible.

## HEROÍNA

¿Qué es?

Es una de las múltiples drogas que se derivan de la planta del opio y se clasifican como opiáceos. La palabra opio proviene del término griego opos que significa jugo. Al hacer incisiones en la cápsula de la planta, se obtiene un exudado resinoso de color café oscuro y olor semejante al amoníaco, que al secarse forma lo que se conoce como polvo de opio. Al ser tratado a través de procesos químicos se obtienen derivados como: morfina, codeína, metadona y meperidina, entre otros. La heroína es un analgésico muy potente, tiene la apariencia de gránulos blancos, cafés o rosáceos y su sabor es amargo. Se utiliza por vía intravenosa, aspiración nasal y fumada; la inyección de esta sustancia produce una sensación de calor y placer profundo e intenso.

¿Cuáles son sus nombres populares?

Reina, jinete del Apocalipsis, azúcar morena, dama blanca, nieve, poderosa,

H (hache).

¿Produce efectos a corto plazo?

Si, entre ellos: Placer intenso y una poderosa sensación de bienestar, disminución de las sensaciones dolorosas y de la apetencia sexual, retardo en las funciones corporales como frecuencia respiratoria, presión arterial y pulso, náusea y vómito, imaginación exaltada, somnolencia y torpeza motora, disminución de la temperatura corporal, estrechamiento de las pupilas, sensación de calor.

¿Existen efectos a largo plazo?

Por supuesto, se incluyen: Estreñimiento. Alteraciones en los periodos menstruales y pérdida del deseo sexual, riesgo de hepatitis o infección por VIH, debido al intercambio de jeringas contaminadas, depresión respiratoria, cianosis labial (labios azules por falta de oxigenación), edema pulmonar (líquido en los pulmones) caracterizado por respiración irregular y superficial, arritmias cardíacas (ritmo cardíaco irregular), abscesos e infecciones en la piel, venas y músculos, endocarditis (infección del corazón y válvulas cardíacas, puede conducir a ruptura de válvulas cardíacas, infarto y muerte), infecciones articulares y óseas, neumonía, falla renal por infecciones, manifestaciones asmáticas (semejantes al asma), posteriores a la inhalación de la droga, muertes por sobredosis o impureza de la droga, dependencia física y psicológica a la droga.

## **ALUCINÓGENOS**

¿Qué son?

Son sustancias que pueden generar depresión o estimulación del sistema nervioso central. Los alucinógenos han sido utilizados desde la antigüedad por varias culturas alrededor del mundo y sus efectos eran considerados como una experiencia mística o religiosa. Pueden producir cambios significativos en el estado de conciencia; estas drogas se ingieren por vía oral (es la forma más común de uso), inyectada o fumada. Son sustancias muy potentes que en cantidades pequeñas pueden producir efectos muy fuertes.

¿Cuáles son sus nombres populares?

Ácido lisérgico: LSD, cubo de azúcar, ácidos, cielo azul, rayo blanco. Mezcalina y peyote: cactus, mezcal, botones. Hongos: hongos mágicos o alucinógenos. Dentro de esta categoría también se incluye al PCP o polvo de ángel (un anestésico) y al éxtasis.

¿Qué efectos se producen a corto plazo?

Alteraciones en la percepción auditiva, tacto, olfato y gusto, así como en la percepción del tiempo (alucinaciones), alteraciones cardíacas y vasculares: taquicardia, arritmias y disminución de la presión arterial, inestabilidad emocional: ansiedad, euforia, agresividad e ideas suicidas, delirios y alucinaciones visuales o auditivas de tipo paranoide (visiones e ideas de ser perseguido), gastritis, náuseas, vómitos, mareos, temperatura corporal elevada, pérdida del apetito, insomnio, temblores y escalofríos, problemas en la coordinación motora, rigidez y calambres musculares, eventualmente pueden presentarse convulsiones o estados de coma, visión borrosa por dilatación pupilar y estados de pánico agudo (“mal viaje”).

¿Y los efectos a largo plazo?

Flashbacks (repetición): se pueden volver a presentar los efectos días, semanas o años después de haber utilizado la droga. El usuario parece ver colores intensos y otras alucinaciones. Dependencia física y psicológica, solo en el caso de uso continuo de PCP y éxtasis. (*Alcántara 2007*)

## **POPPERS**

¿Qué son?

Son líquidos químicos llamados nitritos de alquilo, que son volátiles y deprimen el cerebro. Sus vapores se respiran directamente de la botellita y producen sensualidad al inhalarlos. Son amarillos; a veces se venden en tiendas de sexo; tienen olor dulce y frutal. Cuando la persona respira los vapores se pone alegre y se excita sexualmente; por desgracia también produce taquicardia, dolor de cabeza, vómitos y a veces desmayos. Los efectos duran poco y después de un rato se siente muy cansada y deprimida. Los Poppers ocasionan adicción física. Es decir que quienes los usan se vuelven locos si se los quitan.

¿También se pueden beber?

No, es un ácido, si toca la piel, produce quemaduras, pero beberlo es mortal. Al Popper le dicen “oro líquido”, porque es amarillo, pero hay otra droga a la que llaman “éxtasis líquido”. Si se respiran los vapores no pasa nada, porque el “éxtasis líquido” se bebe, pero si por confusión se bebe el “oro líquido”, puede ser el último “viaje” de la vida.

## GHB

¿Qué es?

Gamahidroxibutirato. Un líquido sin color ni sabor sintetizado a partir de una sustancia química con la que se limpian circuitos eléctricos. Se ha usado como preanestésico y como estimulante hormonal para aumentar el volumen de los músculos, pero ahora es una sustancia prohibida.

¿Cuáles son sus nombres comunes?

“Éxtasis líquido” aunque no tenga nada que ver con la droga llamada “éxtasis”, también la llaman Líquido X, Gama y Gama – O. Un poco de GHB produce borrachera. La persona se siente alegre, eufórica y sin inhibiciones. Por eso, es común el consumo de GHB en fiestas y antros. A los homosexuales les encanta, porque dicen que quienes lo toman se vuelven más sensuales. También lo usan las parejas para bailar y moverse con “soltura”. Quien toma GHB se olvida de sus preocupaciones. Al día siguiente no siente debilidad o resaca; por el contrario, muchos hablan de una sensación de frescura y hasta mayor energía. El peligro verdadero del GHB consiste en que nunca se sabe cuál es la dosis que se está tomando. En un frasco de los que se venden en la calle puede haber sólo cuatro gramos, que ocasionan mareo, mientras en otro frasco, con la misma cantidad de líquido, podría haber hasta treinta gramos de droga, cantidad suficiente para ocasionar una sobredosis. El GHB tiene efectos impredecibles; varían entre las personas. Cuando se usa con alcohol, puede ser fatal... pero aún, por sí sola, en dosis altas, ocasiona ansiedad, temblores, sudoración, dolor de cabeza, vómitos, espasmos, convulsiones, pérdida de conciencia, paro respiratorio y estado de coma por

depresión del Sistema Nervioso Central. Por los efectos que produce el GHB, es común que los hombres la pongan en la bebida de las mujeres sin que ellas se den cuenta.

## **ROHIPNOL**

¿Qué es?

Es una medicina súper potente, de la familia de las benzodiazepinas. Se dan a los pacientes moribundos o con dolores muy graves para sedarlos.

¿Cuáles son sus nombres comunes?

Rofy, Roche, Rofenol, Roll and fall y la Forget me pill.

¿Y cuáles son sus efectos?

Tomar una pastilla equivale a beber seis latas de cerveza. Produce ebriedad instantánea, náuseas, mareo, desorientación, y sueño. Lo más importante del Rohipnol es que en los antros se ha puesto de moda para drogar a las mujeres. Al Pohipnol le llaman la droga del “date rape” o “cita para violar”. Igual que el GHB se pone en las bebidas, sin que la persona se de cuenta; también hay presentación líquida; como no tiene sabor, color ni olor, la bebida parece exactamente igual. El Rohipnol produce amnesia anterógrada.

Existen dos tipos de amnesia. La retrógrada, cuando la persona todo lo que le sucedió antes de un accidente y la anterógrada, cuando olvida todo lo que le sucedió después. La mujer, una vez que toma la droga, comienza a sentirse cansada y borracha. Es llevada a otro sitio donde el hombre que la drogó puede abusar de ella. Es común que sea desnudada y violada, incluso entre varios sujetos; luego es vestida de

nuevo y dejada, dormida en una cama. Al despertar no se acuerda de nada. También los hombres pueden ser víctimas de abusos y asaltos, aunque sean musculosos, se ponen débiles como bebés cuando consumen esta droga. En altas dosis o mezclado con otras sustancias, Rohipnol puede producir paro respiratorio y coma.

## DMT

¿Qué es?

El DMT o dimetiltriptamina, es una sustancia neurotransmisora muy fina que se encuentra de forma natural en el sistema nervioso del cuerpo humano.

¿Cómo actúa?

Al introducirla artificialmente al cerebro, provoca cortos circuitos. Le dicen el explosivo mental, porque quien la toma se siente como lanzado por un cañón. La persona ve que todo a su alrededor comienza a derretirse. Escucha un ruido como la rotura de un cristal y es transportada a un universo desconocido, lleno de formas imposibles. Cuando se entra a ese sitio, la primera sensación es la de estar debajo de la tierra con un enorme peso encima, dentro de una cápsula grande. La gente le llama "la cápsula de DMT". Después aparecen seres extraños que hablan un idioma ininteligible. Una vez iniciado el viaje, es imposible detenerlo. Aunque sólo dura unos quince minutos, puede parecer eterno. Las cosas cobran vida. El consumidor se siente asombrado por lo que sucede. No puede creer que unos minutos atrás estaba en una habitación y ahora se encuentra en otro lugar completamente distinto. Las alucinaciones por DMT son increíbles y espeluznantes. No existe una droga psicodélica más fuerte. Se encuentra contenida en algunas plantas tropicales. Hay un árbol cuyas semillas

contienen DMT. Durante siglos, en Medio Oriente, se usaron para pintar alfombras persas. Las propiedades alucinógenas de esas tintas ocasionaron las leyendas de alfombras voladoras.

## PCP

¿Qué es?

El PCP o Fenciclidina se creó como anestésico. Hoy está prohibido y se fabrica ilegalmente; es un polvo blanco cristalino que tiene un sabor amargo. Como es fácil pintarlo, se encuentra en una gran variedad de formas: pastillas, cápsulas y polvos de colores. Puede esnifarse, fumarse o ingerirse mezclado con bebidas.

¿Cuáles son sus nombres populares?

Polvo de ángel, Ozono, Chifladura, y Combustible de cohete.

¿Cuáles son sus efectos?

El PCP sube la temperatura del cuerpo, produce fuertes palpitations, disminuye la sensibilidad al dolor y eleva los niveles de adrenalina. Esto ocasiona una sensación de excesiva confianza, energía ilimitada, y poder. Las personas drogadas con PCP frecuentemente se vuelven violentas y agresivas. Adquieren mucha más fuerza física de la que tienen, y para controlarlas se necesitan varias personas. Al mismo tiempo sufren alucinaciones, hablan con torpeza y no coordinan sus movimientos. En ocasiones sienten deseos de suicidarse y provocan accidentes graves. Aún después de que pasa el efecto del PCP, las moléculas se esconden en la corteza cerebral, por lo que, varios días o semanas después, la persona suele tener nuevos ataques. Aunque parezca

recuperada, la droga alojada en las células grasas del sistema nervioso central produce periodos de insomnio, pérdida de memoria, nerviosismo, ataques de pánico, delirios de persecución y tristeza profunda. Los síntomas por dosis altas se parecen a los de la esquizofrenia. En dosis medias, el PCP produce náuseas, vómito, visión borrosa, movimientos rápidos de los ojos hacia arriba y hacia abajo, babeo y pérdida del equilibrio. Las personas que usan PCP por largos períodos terminan con un daño cerebral.

## **EFEDRINA**

¿Qué es?

La efedra forma parte de una gran familia de plantas estimulantes que crecen en tierras arenosas de climas cálidos. De ella se obtiene la efedrina.

La efedrina es un polvo cristalino blanco parecido a la Cocaína pero de composición similar a las anfetaminas.

¿Cómo actúa?

Como proviene de una hierba, tiene fama de producto naturista. Además, se ha promovido como la sustancia natural perfecta para bajar de peso porque acelera el metabolismo, aumenta la energía física, y quita el hambre. Actualmente se calcula que hay más de 20 millones de consumidores de Efedrina que desean adelgazar, tonificar sus músculos o evitar el cansancio. La efedrina suele combinarse con cafeína y aspirinas para multiplicar sus efectos.

Hoy en día, la Efedrina es una droga contenida en algunos medicamentos broncodilatadores y vasoconstrictores, pero su uso está prohibido en muchos países.

¿Cómo se le conoce?

Aparece en medicamentos naturistas para gimnasios en cuyas etiquetas se anuncia con los siguientes nombres: Ma huang, Chinese ephedra, extract, ephedra alkaloids, ephedra sínica, ephedra extract, ephedra herb poder, ephedrine, squaw tea o mormon tea. En la calle le dicen éxtasis herbal.

¿Cuáles son los efectos secundarios por el consumo de efedrina?

Insomnio crónico, temblores, arritmia cardiaca, dolores de cabeza, vértigo, alta presión. También se han registrado varias muertes.

### **ÉTER EN EL HIELO**

¿A dónde se encuentra?

En los centros nocturnos, adulteran las bebidas. Los dueños mezclan las botellas con alcohol barato. El truco es siempre dar copas a bajo costo. Han muerto jóvenes y otros han quedado ciegos a causa del alcohol adulterado. Por eso el gobierno hace inspecciones y clausura los negocios que adulteran bebidas. Lo malo es que ahora en los lugares donde hay barra libre, ponen éter en los hielos. ¡Y nadie inspecciona los hielos!

¿Cómo actúa?

El éter potencia el alcohol. El éter es un anestésico, un depresor del sistema nervioso que mezclado con el alcohol ocasiona una borrachera tremenda casi de inmediato. Así, aunque los jóvenes quieran tomar varias copas, apenas con dos o tres quedan en la lona. Cada semana llegan al pabellón de servicios forenses, jóvenes muertos por paros cardiorrespiratorios a causa de estas mezclas depresoras. (*Cuauhtémoc 2006*)

## **PORNOGRAFÍA**

¿La pornografía es igual a una droga?

Según la doctora Judith Reisman, la pornografía genera reacciones químicas en el cerebro, tal como las drogas: ver pornografía aumenta los niveles de adrenalina, testosterona, oxitocina, dopamina y serotonina.

¿Es adictiva?

Sí, esta adicción suele adquirirse a temprana edad. El doctor Cline, terapeuta clínico comenta: “Los problemas de casi todos los adultos adictos al sexo que he tratado comenzaron por haber estado expuestos a la pornografía en la infancia o adolescencia (a partir de los ocho años). La pornografía consume gran parte del tiempo, ambiciones e intereses, como les ocurre a los adictos a las metanfetaminas.

¿Es normal ver pornografía?

No, Uno de los aspectos más anormales de la pornografía es la manera en que afecta las relaciones. Puede ser que se empiece a ver a las personas como objetos de placer personal.

¿Qué daño ocasiona ver pornografía?

Muchos estudios, así como orientadores y expertos en leyes, coinciden en que la pornografía es determinante en el abuso infantil, las violaciones, la violencia contra las mujeres y el abuso de las drogas, además de que destroza matrimonios y vidas enteras. El doctor Cline señala que la adicción a la pornografía se desarrolla en cuatro etapas: adicción, incremento, insensibilización y por último, representación del acto.

¿Qué opina un multi asesino sentenciado a muerte por sus crímenes?

“He conocido a muchos hombres que, como yo, se sintieron movidos a cometer actos violentos. Y todos, sin excepción, estaban fuertemente enganchados en la pornografía.

## PREVENCIÓN

### **CORTAR DE RAÍZ**

Con demasiada frecuencia se habla del abuso de las drogas en vez de dirigirse a la raíz del problema. Para romper con la adicción hay que golpear en la raíz. Por lo general la raíz es una de estas causas:

1. Se es inseguro y se desea con desesperación sentirse parte de algo.
2. Los amigos las consumen y se siente su presión de parte de ellos.
3. Se trata de ocultar un hecho doloroso del pasado, como la muerte de un familiar, un divorcio o haber sufrido abuso.
4. Sentimiento de estar aprisionado y deseos de rebelarse.
5. Deseos de escapar de problemas actuales.
6. Estar aburrido o sentir curiosidad.

Por lo tanto, si se está deprimido, enojado, lastimado, rebelde, temeroso, inseguro o con sentimiento de algún otro vacío en la vida, en lugar de llenarlo de alcohol o drogas es posible llenarlo con algo más duradero y satisfactorio. Así como se puede ser adicto a sustancias o prácticas dañinas, ¡también se pueden elegir adicciones positivas que den placer sin riesgos! He aquí una lista de adicciones positivas que pueden ayudar a llenar esos posibles vacíos.

## LAS ANTIDROGAS.

- **El ejercicio.** El ejercicio libera endorfinas, las sustancias naturales con que el cuerpo elimina el dolor y mejora el ánimo.
- **Los deportes.** Competir en un deporte es saludable, absorbente y adictivo. El deporte ayuda a conocer gente nueva y mantiene a la persona tan ocupada que no tiene tiempo para acercarse a las drogas.
- **La música.** La música absorbe y cuando se está deprimido, en vez de hundirse en las drogas el aprender música ayuda a disipar la tristeza.
- **Altruismo.** La mejor manera de olvidarse de los problemas propios es dejarse llevar por el placer de ayudar a los demás.
- **Los hobbies.** Buscar una actividad en la que se tenga talento y además sea del agrado personal. Los hobbies, como la pintura, fotografía, la cocina, la astronomía o alguna otra que logre atraer la atención, estimulan de manera natural sin las secuelas de las drogas.
- **Aprender.** Entregarse al aprendizaje. Volverse un lector voráz, adelantar materias, o tomar cursos especiales y poner el corazón en ellos.
- **La familia.** Cuando algo lastime en vez de buscar otra válvula de escape es importante liberar con ellos la carga que abruma.

- **La fe.** Practicar la religión que se profese ya sea a solas o con otros, le da sentido y propósito a la vida y ofrece un conjunto de normas por las cuales se puede regir la conducta.
- **Los amigos.** En momentos difíciles apoyarse en buenos amigos. Contar a ellos los problemas en lugar de contarlos a una botella.
- **Escribir un diario.** El diario puede convertirse en el mejor amigo, en consuelo, en el sitio donde se pueden descargar emociones sin el temor de ser juzgado.

Puede ocurrir que durante la adolescencia los chicos a quienes se frecuenta ejerzan presión para inducir a beber bebidas alcohólicas, a fumar o a drogarse. Quizá ya se haya sentido. Tal vez hasta se cedió en alguna ocasión, a pesar de querer ser fuerte. Pero ¿de donde se saca la fuerza para resistir? Se sugiere memorizar las siguientes tres cosas que se deben conocer y las cinco formas de decir no.

### **LAS 3 COSAS QUE SE DEBEN CONOCER**

Conocer los hechos. Algunas decisiones sólo pueden tomarse con base en los hechos. Fumar produce estragos en el cuerpo y es terriblemente adictivo. El alcohol lleva a hacer cosas indebidas. Las drogas destruyen las neuronas. Las sustancias adictivas dañan a las personas que rodean al adicto.

**Conocerse a sí mismo.** Para tener la fuerza de decir no, se debe tener algo más importante a lo que se pueda decir sí. Por ejemplo si la meta es ir a la universidad y lograr un buen desempeño, se necesitará de todas las neuronas que hay en la cabeza. Si se quiere ser atleta, se deberá concentrar toda la atención en el deporte. Casi todas

las escuelas expulsan de sus equipos a los atletas que beben o se drogan. Si se planea formar una familia, no se puede tener adicciones, pues en cualquier momento se dañará a quienes más se ama.

Cuando se enfrente una decisión difícil, hacerse la pregunta: ¿esto concuerda con lo que soy y con lo que quiero ser?

**Conocer la situación.** No coquetear con el peligro ni ponerse en situaciones en las que la determinación para negarse pudiera flaquear. Un alcohólico en recuperación no debe pedir empleo como cantinero. No asistir a la fiesta donde todos van a consumir drogas al por mayor. Si no se planea con anticipación otra persona lo hará.

## 5 FORMAS DE DECIR NO

Si se previene, se aumentan las probabilidades de resistir. A continuación se presentan cinco maneras de decir no. Elegir la que funcione mejor y practicarla varias veces frente al espejo en voz alta. Cuando llegue el momento, la respuesta saldrá de manera natural.

**Se directo.** Si se tiene suficiente confianza en sí mismo, solo decir lo que se piensa con toda honestidad. Y no disculparse. Ejemplo:

- Fúmate esta hierba. Tu mente estará mejor.
- No, gracias.
- Vamos, no te va a pasar nada.
- Tal vez no, pero no quiero. Tengo mis razones. No hay ningún problema ¿o sí?

**Usa el humor.** A veces un toque de humor logra en mismo cometido.

- Oye, prueba un poco de esto. Está de verdad bueno.
- No, gracias, quiero mucho a mis neuronas.

**Echar la culpa a los padres.** Cuando se encuentre en una situación difícil, librarse de ella diciendo que se tiene padres muy estrictos. Esta es uno de los mejores métodos.

- Te toca. Pruébala.
- No, mis papás me matarían.
- ¿Quién les va a contar?
- Tú no los conoces. Se enteran de todo.

**Sugerir una alternativa.** Algunos chicos beben y consumen drogas porque están aburridos y no encuentran nada mejor que hacer, de modo que se debe tener siempre alternativas a la mano.

- Toma, prueba.
- ¿No hay otra cosa mejor que hacer?
- ¿Cómo qué?
- Vamos a ver esa película que acaban de estrenar. Oí que está buena.

**Librarse.** Si se está en circunstancias que no parecen llevar a nada bueno, confiar en los instintos y alejarse en el acto. Y no preocuparse de lo que piensen los demás.

- Oye, ¿A dónde vas?
- Tengo que irme. Luego les cuento. Nos vemos!

Muchos adictos dicen: “Si tan solo hubiera dicho que no a la primera vez, mi vida sería diferente ahora”. No engañarse pensando que una vez no hará daño. Eso es lo que todos dicen. Jamás hacer lo que no se quiera hacer el resto de la vida.

### **LA MEJOR PREVENCIÓN:**

- No buscar salidas fáciles, siempre hay otras formas de diversión
- No imitar a los demás, mejor aprender lo positivo o atreverse a cambiar de amigos.
- Repetir mentalmente “yo valgo mucho y puedo ser mejor”.
- Buscar otra solución para los problemas en casa, recurrir a las drogas los agrava más.
- Si los amigos presionan para consumir, tomarlo como un reto para ayudarlos a que ellos dejen las drogas.
- Buscar otras formas de diversión, otros ambientes, otros amigos. (*IMSS 2002*)

### **TÉCNICAS ASERTIVAS.**

- ¿Qué se puede hacer si un amigo o conocido ofrece drogas?
- Algunas frases asertivas son una buena herramienta para enfrentar ofrecimientos. “no quiero”, “no me interesa”, “no”, “no las necesito”.
- ¿Qué técnicas asertivas son útiles?

- *El disco rayado.* Consiste en repetir cuantas veces sea necesario los argumentos de rechazo, hasta que la otra persona tenga claro que sus técnicas de manipulación no funcionan.
- *El compromiso viable.* Se refiere a un compromiso conciliador con la única condición de que se respeten los propios deseos, (por ejemplo, “yo no te voy a decir nada sobre el número de cervezas que te tomes, así que tú no insistirás en que beba”).
- *La autorevelación.* Significa dar razones por las que no se desea consumir drogas (por ejemplo, “No voy a *tomar* porque me toca manejar”, “si llego a la casa me va como en feria con mis papás”).
- *El banco de niebla.* Permite hacer frente a las críticas por no consumir drogas con respuestas como: “Es posible que a ti te parezca cobarde que no quiera fumar, pero yo he decidido no hacerlo”.
- *La interrogación negativa.* Se refiere a responder ante una crítica con una pregunta como: “Y que tiene de raro que no quiera fumar?”
- En nuestro país algunas respuestas asertivas pudieran parecer agresivas y contraproducentes para rechazar las drogas, por lo que es recomendable usar frases que, sin ser asertivas, indiquen un claro rechazo al consumo de drogas: “No esas cosas te arruinan el cerebro” ; “No me gustan, luego te sientes muy mal”.(Solís 2004)
- *Dilución de responsabilidad.* Alejarse de las masas siempre que se pueda; si alguna vez se está dentro de una, recordar que la madurez se demuestra manteniendo los principios propios rodeada por personas que difieren de ellos. En conciertos de rock, manifestaciones públicas, linchamientos, sectas, pandillas

y grupos dominadores, la individualidad de las personas queda disminuida. No se debe actuar contra los principios que se tienen.

- *Seguir la corriente.* Decir a los criticones que *sí* a todo con frescura, sin entrar en discusiones o contraataques. No se puede ir por la vida peleando, pero tampoco se puede permitir que otros hagan sentir mal a los demás con sus críticas mordaces.
- *Regalar confianzas.* Las confianzas son un regalo que destraba la comunicación y agrega valor a las relaciones humanas; ¡ah! Y recordar: los regalos se dan sin esperar una retribución a cambio, de lo contrario, dejan de ser regalos para convertirse en negocio.
- Eje:
  - -¿Te tomas una copita?-
  - -No, gracias-
  - -¿Me estás despreciando?-
  - -¡De ninguna manera, mi gran amigo!, no puedo guardarte secretos a ti: hace dos días tuve un dolor abdominal terrible; pasé toda la noche revolcándome. Los médicos me detectaron una úlcera terrible, necesito tu apoyo.
  - -Vaya- No sabía que estabas pasando por esto. Gracias por tu confianza y, por supuesto, cuentas conmigo.
  - *Dar cuerda.* Hacer preguntas para obligar a la otra persona a ser honesta. No ofenderse ni estallar en revanchas.
- ¿Fumas?
- -No

- -¿Creí que eras muy hombre!
- -¿En qué aspecto no soy hombre?
- -Los hombres verdaderos si fuman.
- -¿Alguna otra sugerencia para ser hombre?
- -Bueno, creo que deberías vestirme en otra forma.
- -Sin duda, ¿Qué más ves mal en mí?
- -¡Deberías asistir a los antros!
- -De acuerdo. Y cómo ves a mi familia?
- -No te molestes, pero, ¡ son unos locos!
- -Son unos locos, ¿Qué más te molesta de mí o de mi familia?
- -Nada más. Yo sólo quería hacer una crítica constructiva.
- -Fue muy constructiva. Gracias.
- -De nada.
- *Punto final.* La técnica del punto final consiste en tomar ventaja con rapidez y pasar a otro tema
- -¡Espero que disfrutes esta bebida!
- -No puedo, lo siento. Será en otra ocasión. Oye, ¿Cuál es el número telefónico de Luis? ¡Me urge! Porque... (*Cuauhtémoc 2005*)

## **FACTORES DE PROTECCIÓN**

- ¿Qué son los factores de protección en el consumo de drogas?
- Son aquellas situaciones o actitudes que ante el peligro de una condición de riesgo modifican, mejoran o alteran la respuesta de una persona.
- ¿Cuáles son?

- Autoestima, apego escolar, comunicación familiar, relaciones familiares favorables, habilidades sociales, la resiliencia.
- ¿Qué es la resiliencia?
- Es la capacidad de una persona para surgir o salir de situaciones adversas, adaptarse, superar y acceder a una forma de vida que resulte significativa y productiva.
- ¿Quién es una persona resiliente?
- Una persona resiliente es aquella que, a pesar de nacer, crecer y vivir en un ambiente de alto riesgo para su crecimiento personal y familiar se desarrolla física y mentalmente sano y exitoso. (*Solís 2004*)

## COMENTARIOS

**“Tus hechos hablan tan fuerte que no escucho tus palabras”** suelen reprocharnos los jóvenes. Los adultos somos el modelo a seguir, cuidemos nuestro ejemplo.

Los hombres no heredan sus hábitos y creencias, sus capacidades y conocimientos sino que los adquieren a lo largo de su vida, como miembro de una sociedad. Los hombres no sólo viven juntos, sino que se interrelacionan ajustando su conducta a las expectativas y conductas de los otros.

Los jóvenes son hombres en vías de desarrollo porque no han alcanzado aún el suficiente desarrollo físico, psíquico y emocional. Y muchos de ellos se inician en el consumo de alcohol y/o drogas, porque frecuentan un medio social que les permite experimentarlo.

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano, de crecimiento, podríamos ubicarla entre los 12 y 18 años, en la que el joven intenta insertarse en el mundo adulto, para lo cual debe abandonar la infancia y enfrentarse a un mundo que le es desconocido. La situación genera temor, angustia y sentimientos de inseguridad, añoran la dependencia pasada y la protección del adulto. Así entra en un ciclo ambivalente entre el reclamo de mayor libertad para afirmar su poder y la vuelta al mundo seguro de la niñez.

En esta etapa de la adolescencia, la familia juega un rol importante, pues los elementos centrales de la personalidad son adquiridos en el seno de la familia. A lo

largo de toda su vida los hombres continúan necesitando el afecto y la seguridad que han experimentado de niños dentro de su hogar, afecto que no puede ser sustituido desde lo económico, en la creencia que el poder brinda seguridad, porque eso es lo que sienten los padres, pero no es así frente a la persona que está en formación y que está ajeno a las necesidades materiales.-

La familia es la que configura el universo en el que el niño se nutrirá, y lo que reciba será lo que extrapole en el futuro al resto de la sociedad.- En su hogar es donde el niño debe lograr las satisfacciones de sus necesidades emocionales, pues lo contrario lo llevará a buscar en otros grupos otras figuras de identificación familiar. Es así que corre el riesgo de introducirse tanto en el consumo de drogas o de alcohol.

Estamos en condiciones de afirmar que el grupo familiar (de carácter primario) es quien debe atender las necesidades afectivas y/o emocionales del niño, cumpliendo una función primordial al contribuir a la estabilidad del orden social permitiendo a los individuos mantener el equilibrio personal y realizar adecuadamente sus roles sociales.

La maduración social es la meta final de la madurez pues el hombre es capaz de ejercer sus funciones dentro de la sociedad en calidad de adulto. Es un estado de equilibrio que permite la adaptación al medio en donde vive y se desarrolla.

Ya que los riesgos aparecen en cada período de transición de la vida, ingreso a: la primaria, a la secundaria, al bachillerato, a la universidad, los planificadores de la prevención y los familiares deben preparar programas que fortalezcan los factores de protección en cada etapa del desarrollo.

El viejo dicho, "las cosas a tiempo tienen remedio", es muy verdadero. Si tomamos medidas a tiempo, podemos conseguir que los que no tienen adicciones tengan la firmeza para no ceder ante posibles influencias y los que la tienen busquen ayuda profesional o espiritual para que logren abandonarlas.

- Todos los jóvenes sanos tienen que rebelarse. A través de ellos la vida dice: "Esto está mal, todos ustedes están equivocados, esta sociedad no sirve". Es una lástima que al rebelarse, caigan en las trampas que la misma sociedad les ha tendido para traerlos de regreso a la noria.

¿Cuáles trampas?

- El alcohol y las drogas. Sus ansias de rebelión son aprovechadas también por los publicistas que les venden el estereotipo del rebelde. Y su enojo contra la sociedad es usado en su contra. Quieren ser diferentes siendo iguales a todos los que quieren ser diferentes.

- Y una vez cautivados con el alcohol, el cigarro, las tachas, la moda, es fácil volverlos a amarrar al molino.

-Si tan sólo supieran que rebelarse realmente es no seguirle el juego a la sociedad. Dejar de darle dinero a los dueños de las cigarreras, dejar de consumir bebidas alcohólicas, dejar de copiar modas. Dejar de lastimarse y ganar respeto para ellos mismos. ¡Eso sí sería una rebelión!, ¡eso sí los haría diferentes!

## **CONCLUSIONES**

A través de la información de la entrevista que se hace a pacientes cuando acuden a Centros de Integración Juvenil por primera vez a tratamiento, se conoce que: las principales drogas de inicio son el alcohol (34.5 %) y el tabaco (21.4 %), la marihuana (18.8 %), los solventes (11.2 %) y la cocaína (9.6 %).

Entre las drogas ilegales de mayor consumo en la población mexicana se encuentra la marihuana con 4.7 % ( 2 millones 244 mil 522 personas); la cocaína ocupa el segundo lugar con 1.4% (691 mil 218 personas), los inhalables en el tercer puesto 0.8% (381 mil 214 personas).

El tabaco tiene más de 4000 componentes entre ellos nicotina, alquitrán, monóxido de carbono y 400 son cancerígenas. El 60% de los fumadores empieza a fumar alrededor de los 13 años, 90% antes de los 20 años. De los fumadores de 12 a 65 años: el 47.3% son hombres y el 20.9% mujeres. Un fumador pasivo expuesto en forma crónica e intensa al humo de tabaco puede presentar daños similares a los observados en personas que fuman activamente. Debido a que el humo contiene 5 veces más monóxido de carbono y 3 veces más nicotina.

La eliminación del alcohol en el cuerpo, es un proceso largo. Cerca de un 90% se metaboliza en el hígado. El 10% restante se elimina por los pulmones o por la orina. Toma una hora, eliminar media onza de alcohol.

De manera indirecta el consumo de alcohol ocasionó 10% de las defunciones que fueron por accidentes de tránsito de vehículos de motor en personas entre 15 y 19 años de edad, 14% después de los 50 años. En 1999 el 3% de la mortalidad fue causada por enfermedad alcohólica del hígado. México se encuentra en los primeros lugares de mortalidad por cirrosis hepática en el mundo, con una tasa del 22% de defunciones por cada 100 mil habitantes. Las consecuencias de manejar en estado de ebriedad pueden ser desde irse a la cárcel, quedar inválido, matarse o matar a alguien. ¡Esta es la causa número uno de muerte en adolescentes!

Es común que el uso de barbitúricos produzca la muerte, porque bajan el ritmo cardiaco, disminuyen la presión arterial, hacen lenta y superficial la respiración. Los tranquilizantes y la heroína son primos cercanos. La heroína es una de las drogas más peligrosas y adictivas, contiene sustancias similares a las de los tranquilizantes prescritos. La cocaína puede ser mortal, puede provocar infartos, convulsiones, apoplejías y paros respiratorios. La cocaína como es cara, se vende en la calle revuelta con otras sustancias como talco y jabón.

Las anfetaminas son de las drogas más peligrosas. Las metanfetaminas también, hay quienes se vuelven adictos desde la primera vez que inhalan, fuman o se inyectan estas sustancias. Como se pueden sintetizar a partir de sustancias letales, como ácido para baterías de auto, líquido destapacaños y anticongelante, el riesgo de sufrir infartos cardiacos, apoplejías o daño cerebral es mayor que con otras drogas.

El éxtasis impide el flujo de sangre hacia el cerebro por lo que es común que cause parálisis permanente en la mitad del cuerpo, demencia, mal de Parkinson y daño mental.

Los flashbacks (repetición) son un efectos secundarios del consumo de alucinógenos se pueden volver a presentar los efectos días, semanas o años después de haber utilizado la droga. Los poppers son ácidos, sin tocan la piel producen quemaduras, pero beberlos es mortal. El peligro verdadero del GHB consiste en que nunca se sabe cuál es la dosis que se está tomando. En un frasco de los que se venden en la calle puede haber sólo cuatro gramos, que ocasionan mareo, mientras en otro frasco, con la misma cantidad de líquido, podría haber hasta treinta gramos de droga, cantidad suficiente para ocasionar una sobredosis. El DMT o dimetiltriptamina es la droga psicodélica más fuerte.

La efedrina se ha promovido como la sustancia natural perfecta para bajar de peso, pero también causa insomnio crónico, temblores, arritmia cardiaca, dolores de cabeza, vértigo, alta presión e incluso se han registrado varias muertes por su consumo.

En los centros nocturnos, adulteran las bebidas. Los dueños mezclan las botellas con alcohol barato. El éter potencia el alcohol, es un anestésico, un depresor del sistema nervioso. Cada semana llegan al pabellón de servicios forenses, jóvenes muertos por paros cardiorrespiratorios a causa de estas mezclas depresoras.

## ANEXOS

### **DIRECTORIO DE INSTITUCIONES Y PERSONAS QUE OFRECEN AYUDA A PERSONAS QUE CONSUMEN DROGAS**

#### INSTITUCIONES

En Puebla, México

Consejo Estatal contra las Adicciones

Calle 15 Sur núm. 302, Col. Centro , Puebla, Pue.- C.P. 72000, Tel. (01 22) 46 62 59, 42 32 66, ext. 122, Fax 32 09 38, 32 10 89

Secretaría de Salud (SSA). Hospital Psiquiátrico *Rafael Serrano El Batán*

Carretera a Valsequillo km 7.5, Puebla, Pue., C. P. 72000, Tel (01 22) 45 69 20

Hospital Psiquiátrico para Mujeres *San Roque*

Maximino ávila Camacho núm. 607, Col. Centro, Puebla, Pue., C.P. 72000, Tel. (01 22 ) 42 22 60

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE).

Departamento de Salud Mental

Calle 19 Sur núm. 506, piso 4, Puebla, Pue., C.P. 72160

Instituto Poblano de la Juventud y el Deporte. Programa PREVEA

Priv. Primera Poniente 16 de Septiembre núm. 4114, Col. Huexotitla, Puebla, Pue., C.P. 72530. Tel (01 22 ) 40 30 29, Fax 403109.

Centro de Integración Juvenil C. L. Puebla

Calle 18 Oriente núm. 430 , Col. San Francisco, Puebla, Pue., C.P. 72000, Tel. (01 22 )  
46 20 08, 32 93 72, Fax 32 93 72

Centro de Asesoría, Prevención y Tratamiento de Adicciones, A. C. (CAPTA)

16 de Septiembre núm. 4920-202, Col. Las Palmas, Puebla, Pue., C. P. 72500, Tel. (01  
22) 37 15 57

Centro de Rehabilitación y Recuperación para Alcohólicos, A.C. (CRRAAC)

Guadalajara núm. 32, Carretera Federal a Cholula, frente a Viveros de Santa Cruz  
Guadalupe, Col. Independencia, Puebla, Pue., C.P. 72150, Tel. (01 22) 49 01 57

Drogadictos Anónimos, A.C. Grupo *Encuentro*

Calle 44 Oriente núm. 3 prologación, Col. Moctezuma, Puebla, Pue., C. P. 72260, Tel.  
(01 22) 46 71 21

Grupo *Compañeros Uno*, IAP

Priv. Paricutín núm. 2734, piso 2, Col. Los Volcanes, Puebla, Pue., C. P. 72400, Tel. (01  
22) 22 01 18

Oficina Intergrupal de Grupos 24 Horas de Alcohólicos Anónimos (AA) y Terapia  
Intensiva

Tlaxcala núm. 10559, Puebla, Pue., C. P. 72000

Alcohólicos Anónimos(AA)

Av. Retorno núm. 904, despacho 6, Apartado Postal B-45, Puebla, Pue., C.P. 72000,  
Tel. (01 22) 41 61 03, 46 55 59

Secretaría de Salud (SSA). Hospital Psiquiátrico *Nuestra Señora de Guadalupe*

Calle 14 Poniente núm. 501, junto a la Pirámide, Cholula, Pue., C.P: 78760, Tel. (01 22)  
47 06 22

Alcohólicos Anónimos

Calle 5 Oriente, esq. Privada 72 Sur, Fracc. La Purísima, Apartado Postal 220,  
Tehuacán, Pue., C.P. 75700,. Tel ( 01 238) 312 23

Oficina Central de Grupos de 24 Horas y Terapia Intensiva de Alcohólicos Anónimos

Grupo *San Cruz Victoria*

Calle 12 Poniente núm. 4907, Col. Aquiles Serdán, Puebla, Pue., C.P. 72000,

Grupo *Ebby*

Calle 34 Poniente esq. Calle 5 Norte, Col. Sta. María, Puebla, Pue., C.P. 72080

Granja Santa Cruz Buenavista

Vicente Guerrero núm. 21, esq. Zaragoza, Col. Buenavista, Puebla, Pue., C.P. 72175

Grupo *Por la Gracia de Dios*

Av. Nacional núm. 5997, Col. Mayorazgo, Puebla, Pue., C.P. 72456

Oficina Intergrupala de Puebla

Av. 5 de Mayo núm. 1001, altos 9, Col. Centro, Puebla, Pue., C.P. 72000

Grupo *Cuautlancingo*

20 de Noviembre núm. 20 Cuautlancingo, Pue., C.P. 72640

Grupo *Santa Martha*

Domicilio conocido, Santa Martha, Cholula, Pue., C.P. 72800

Grupos *Volver a Vivir IV*

Ocampo núm. 3, Col. Centro, Zacatlán, Pue., C.P. 73310

Grupos *Volver a Vivir V*

Av. Juárez Carretera México- Tuxpan, a un costado de la terminal de Autobuses Blancos, Xicotepec de Juárez, Pue., C.P. 73080

Grupo *Volver a Vivir VI*

Niños Héroea núm. 33, Huauchinango, Pue., C.P. 73160

Alcance Victoria Internacional

Calle Tlaxcala núm. 10706. Col. Coatepec. Puebla, Pue., Tel (01 22) 32 37 61

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Alcántara, H. Reyes, M. y Cruz, S. *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas*. Cd. de México, México. Ed. Centros de Integración Juvenil. 2007
- CECAP ( Consejo Estatal Contra las Adicciones Puebla). *Adicciones*. Puebla, México . Ed. CECAP. 2008.
- Covey, S. *Las 6 decisiones más importantes de tu vida*. Cd. de México, México. Ed. Grijalbo. Pág. 224 – 64. 2007
- Cuauhtémoc, C. *En pie de guerra*. Cd. de México, México. Ed. Diamante. 2006.
- Cuauhtémoc, C. *Sin cadenas*. Cd. de México, México. Ed. Diamante. 2005
- García, A. *Epopéya del yo*. Cd. de México, México. Ed. Trillas. 1999
- IMSS. *Guía para el cuidado de la salud (Adolescentes 10 a 19 años)*. Cd. de México, México. Ed. IMSS. Pág. 1, 12. 2002.
- Solís, L. ; Sánchez, A. y Cortés R. *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes*. Cd. de México, México. Ed. Centros de Integración Juvenil. Pág. 89 – 148. 2004.
- Totti, C. *Los nueve conocimientos básicos del adolescente*. Cd. de México, México. Ed. Géminis. 2004.
- Vargas, G. y Rosado, Y. *Quiúbole con... (para hombres)*. Cd. de México, México Ed. Aguilar. Pág. 349-91. 2007.