



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DEL ESTADO DE HIDALGO



SISTEMA DE UNIVERSIDAD
VIRTUAL

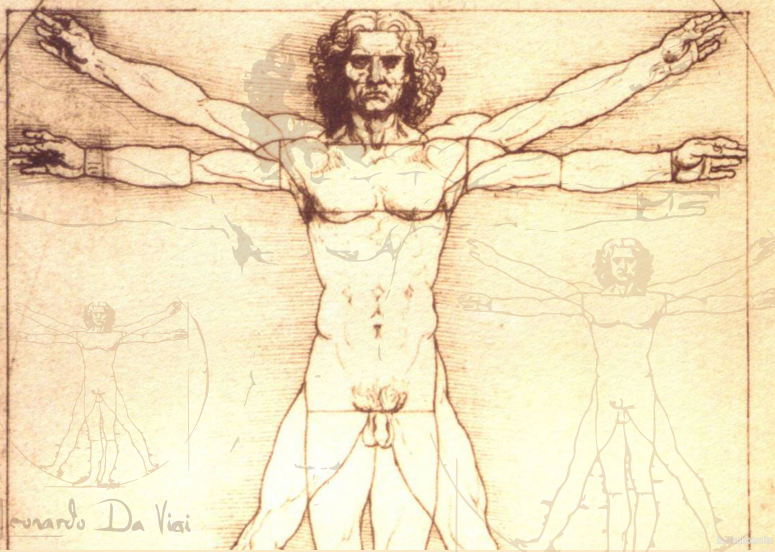
Programa Institucional
Actividades de Educación

para una **Vida Saludable**

**Unidad 1. Salud y
Prevención a las Adicciones**

1.9 “¿Qué son las drogas?”

Lic. Suhail Velázquez Cortés



<http://www.uaeh.edu.mx/virtual>

¿QUÉ SON LAS DROGAS?



Introducción.

En ésta lectura se abordara el concepto de drogas legales e ilegales, su clasificación, los mitos y realidades acerca de ellas así como sus efectos en el cuerpo humano.

¿Sabías que?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) el término “**Droga**” hace referencia a toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración de algún modo, del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.

El consumo de drogas ilegales en México se duplicó en la década pasada, al pasar de 0.8% a 1.5% entre personas de 12 a 65 años de edad; entre los hombres la prevalencia es de 2.6% a escala nacional, y en las zonas urbanas de 2.9%, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA 2011).



Clasificación de las drogas aceptadas e ilegales.

Aceptadas	Ilegales
Té, Café, Chocolate	Marihuana
Algunas bebidas gaseosas	Cocaína
Tabaco	Heroína
Alcohol	LSD, Hachís, Éxtasis, Pegamento, Solventes



Mitos y realidades de las drogas.

Mito	Realidad
El cigarro sólo daña al que fuma.	<ul style="list-style-type: none">• Quienes fuman afectan a las personas que conviven a su alrededor.• Las parejas de los fumadores tienen mayor riesgo de sufrir bronquitis crónica y cáncer pulmonar, bucal o de vejiga.• Las mujeres embarazadas tienen mayor probabilidad de abortar o tener hijos con bajo desarrollo de peso al nacer.
Fumar de vez en cuando no es adicción.	Los efectos de la nicotina y otras sustancias que contienen el cigarro son acumulativos.
El cigarro te hace ver atractivo o atractiva.	El cigarro provoca que los dientes adquieran un color amarillo, favorece el desarrollo de las caries, mal aliento, mal olor en la ropa y el pelo, la piel tiende a la resequedad e incide en la aparición de arrugas prematuras.
Es importante enseñar a los niños a beber desde chicos.	El consumo de alcohol en los niños produce daños más severos.
<ul style="list-style-type: none">• Hay gente que bebe en exceso y no se emborracha o no le hace daño.• Si tomo poco, puedo manejar sin riesgos.	Aun en pequeñas cantidades, desde la primera copa el alcohol produce alteraciones en el sistema nervioso central que afectan la capacidad de respuesta, los reflejos y la percepción del tiempo-espacio.
Beber los fines de semana no hace daño.	El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad que se ingiere, no del día. En México generalmente se consume alcohol los fines de semana y en grandes cantidades, esto ocasiona deterioros al hígado y al cerebro, además propicia accidentes y actos violentos. Muchos viernes y sábados sociales terminan en una delegación o en un hospital.

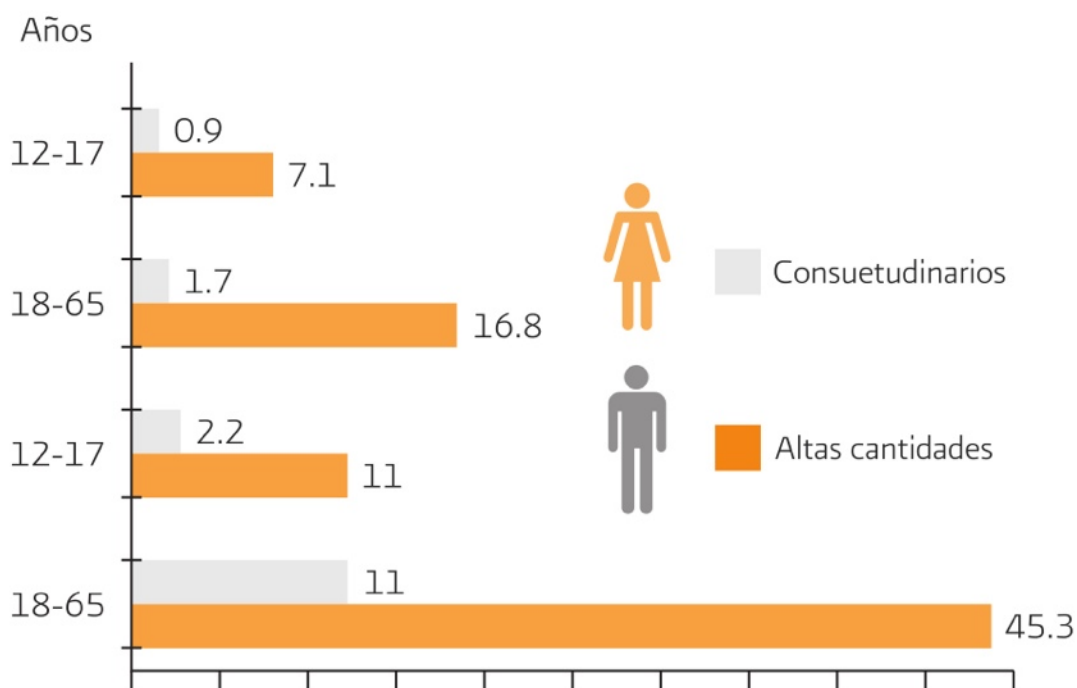


<p>Si se mezcla alcohol con las bebidas energizantes, no se sube.</p>	<p>Al mezclar bebidas estimulantes con depresores, se origina una alteración desordenada del cerebro y del organismo, esto puede ocasionar un daño permanente y en ocasiones irreversible. La persona que hace esta combinación sufrirá los mismos daños a la salud por abusar del alcohol mezclado.</p>
<p>La marihuana no hace daño porque es natural, es peor el tabaco.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Tanto la marihuana como el tabaco son plantas, pero contienen sustancias tóxicas y productos químicos que dañan los pulmones.• Además la marihuana contiene tetrahidrocanabinos que pueden predisponer a la aparición de trastornos mentales como la esquizofrenia.• La marihuana tiene efectos dañinos a la salud física y mental de quien la consume, puede provocar alteraciones permanentes de la memoria, la capacidad de aprendizaje, de atención y reacción.• La marihuana también puede causar cáncer, bronquitis crónica y enfisema pulmonar.
<p>Consumir cocaína una vez no implica riesgo.</p>	<p>La cocaína es una droga con alto poder adictivo, la dependencia física puede presentarse aún después de las primeras ocasiones de haberla usado.</p>
<p>Las drogas de diseño (Éxtasis o tachas, elevadores, hielo, corazones, píldora del amor) son menos peligrosas y no causan adicción.</p>	<p>Las drogas de diseño que se presentan en pastillas o cápsulas y parecen inofensivas, son altamente peligrosas, está comprobado que son "neurotóxicas", esto significa que matan las neuronas rápidamente; además se elaboran en laboratorios clandestinos, donde mezclan diversos grupos de sustancias sin ningún control.</p>
<p>Los inhalables son sustancias que sólo dañan a los que consumen a diario.</p>	<p>Cualquier persona está expuesta a absorber inhalables ya que son productos químicos de uso doméstico e industrial, incluso accesibles en la casa. Los deterioros que producen se pueden presentar desde la primera experimentación, debido a la gran capacidad que tienen de mezclarse y depositarse en el cerebro.</p>



Dejar las drogas es fácil.

- Para los consumidores experimentales y ocasionales es menos difícil dejar de utilizarlas.
- Para los adictos, es extremadamente difícil dejarlas y es por eso que requieren de tratamiento y rehabilitación (Ayuda profesional), para salir de la adicción y lograr un estado saludable de vida.

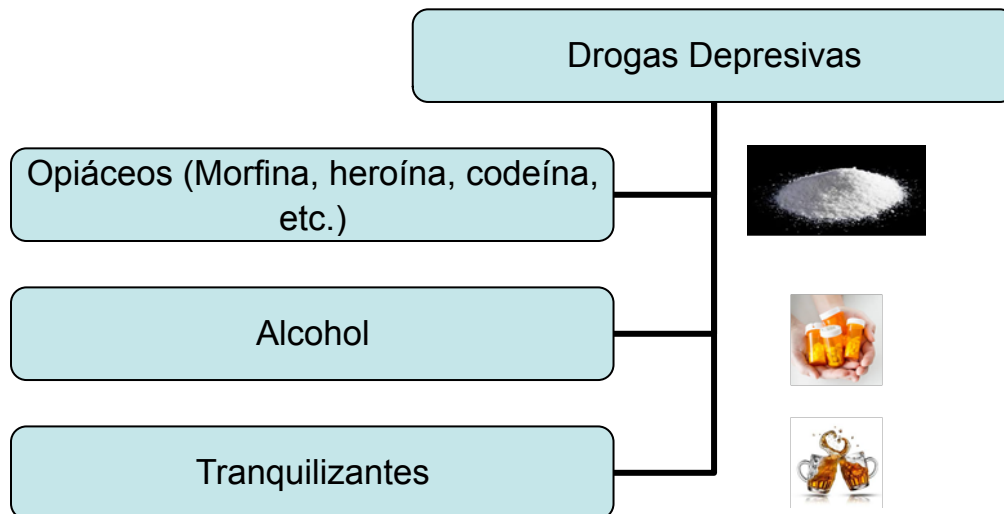


Proporción de personas que beben altas cantidades de alcohol o son bebedores consuetudinarios por sexo y edad.

Fuente: **Quinta Encuesta Nacional de Adicciones, SS, CONADIC, INPRFM, INSP.**

Clasificación de las Drogas por el efecto que ejercen sobre el sistema nervioso.

Las **drogas depresoras** actúan disminuyendo y deprimiendo las funciones del sistema nervioso.



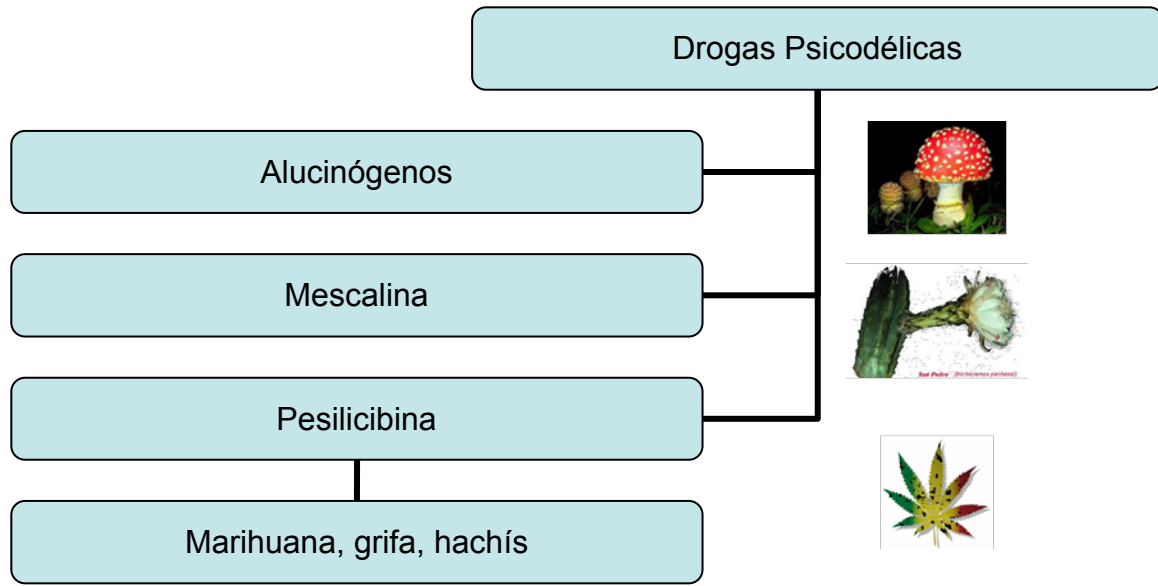
Efectos	<ul style="list-style-type: none">• Disminuyen el funcionamiento del sistema nervioso central (Provocan que los consumidores tropiecen, caigan, permanezcan mucho tiempo sentados o acostados, hablen lentamente y se queden dormidos).• Disminuyen la ansiedad.• Reducen la tensión (Sensación de bienestar).
----------------	--

**Consecuencias de
su uso**

- El abuso severo de inhalables daña los nervios que controlan los movimientos motores, pérdida de coordinación general. Los adictos crónicos experimentan temblores y agitación incontrolable.
- El abuso de inhalables puede ocasionar el “Síndrome de Muerte Súbita por Inhalables”.
- El alcohol causa daños en el hígado provocando el desarrollo de la cirrosis (Se hace duro como piedra y deja de funcionar), gastritis, úlceras en el estómago, daños cerebrales que van desde la confusión hasta los delirios.
- El abuso de pastillas depresoras (Calmantes) puede llevar a la muerte súbita por paro respiratorio.
- La heroína aparte de su alto grado de adicción causa muerte súbita a dosis altas, así como infecciones en piel y venas por el uso de agujas contaminadas, VIH/SIDA y hepatitis.



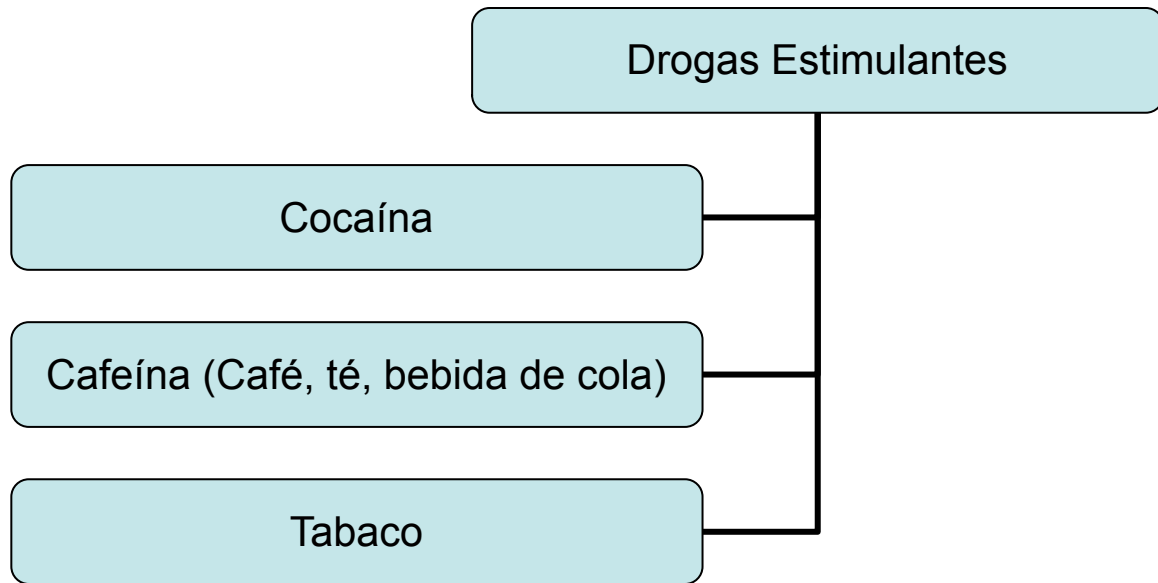
Las **drogas psicodélicas** transforman la actividad psíquica produciendo trastornos de la percepción, como las alucinaciones.



Efectos	<ul style="list-style-type: none">• Actúan sobre el sistema nervioso central produciendo alucinaciones o ensueño.• Alteración del estado de vigilia.• Alteración de la noción de tiempo y espacio.• Exageración de las percepciones sensoriales, en especial de la vista y el oído.• Perciben objetos o sensaciones que no existen en la realidad.
Consecuencias de su uso	<ul style="list-style-type: none">• Experiencia aterrizante con ansiedad e intensos sentimientos de miedo a morir de manera inminente, a volverse loco o a que algo malo pase.• Se puede perder todo contacto con la realidad y tener conductas suicidas u homicidas.• En ciertos casos pueden favorecer el desarrollo de esquizofrenia (Pérdida de contacto con la realidad).



Las **drogas estimulantes** actúan provocando un estímulo en las funciones del sistema nervioso.



Efectos	<ul style="list-style-type: none">• Aumento en la presión sanguínea, en la temperatura corporal y en el ritmo cardíaco.• Euforia (Sensación de bienestar).• Sentimiento exagerado de felicidad.• Ansiedad.• Disminución del apetito.• Estados de pánico, miedo, indiferencia al dolor y fatiga.• Alteraciones del sueño.• Comportamiento violento.• Sentimiento de mayor resistencia física.
Consecuencias de su uso	<ul style="list-style-type: none">• Alteraciones en el sistema cardiovascular.• Problemas pulmonares.• Estados paranoicos (La persona se siente perseguida).• Infartos del corazón o del cerebro.• Insomnio.



Bibliografía.

Cruz, Á. (Enero 18 de 2013). Se duplicó en México el consumo de sustancias ilegales en 10 años. *La Jornada*. Recuperado de: <http://www.jornada.unam.mx/2013/01/18/adicciones/a11n3adi>

Hourmilougué, M. (1997). *¿Qué es una droga?*. Recuperado de: http://www.oocities.org/marcelah_arg/qdroga.pdf

Pantoja, J. (Enero 1 de 2012). El uso nocivo del Alcohol en México. *Este País*. 249. pp. 10-12. Recuperado de: <http://estepais.com/site/?p=36670>

Social, S. d. (2009). Campaña nacional de Información para una nueva vida. Mitos y realidades de las drogas. En: *Página oficial de la CONADIC*. Recuperado de: http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva_vida/nvmitos_manual.pdf

Lectura



Colaborador: Lic. Suhail Velázquez Cortés

Nombre de la asignatura: Programa Institucional Actividades de
Educación para una vida Saludable

Programa educativo: Licenciatura en Mercadotecnia