

¿Adicciones? ¡Alerta máxima!



Educación para la salud y la vida



GRUPOMEXICO
FUNDACION



¿Adicciones? ¡Alerta máxima!

Fundación Grupo México

Directora general Ximena Ugarte Luiselli

Gerente de Educación y Medio Ambiente Selene Yazmín Torres Martínez

Autoría: Humberto Brocca

Ilustraciones: David Nieto (Yosh)

Coordinación y edición: Paulina Ugarte Chelén, Marcela Zubieta

Co-coordinación: Daniela Luiselli Garcíadiago

Diseño editorial: Diseño Asgusa

Primera edición: septiembre 2013

Todos los derechos reservados.

Impreso y hecho en México



Te garantizo que varias... es más, creo que además de oírlas

Ojalá tengas razón. Pero ellas y ellos pensaron igual que tú en

En la casa, en la escuela, en los periódicos, en la radio, la tele, y las

El fenómeno que rodea el consu-



diciendo mentiras, como si así se pudiera ocultar la verdad, como la mugre debajo del tapete.

Sin embargo, los investigadores han demostrado que la adicción es una enfermedad, no un vicio o un delito a perseguir. Las personas adictas padecen su condición, no la disfrutan; están igual de enfermas que un diabético o alguien a quien se le sube la presión arterial.

Ni las personas diabéticas ni quienes sufren un infarto son rechazadas o negadas por sus familiares. Tampoco esperan ir a la cárcel si buscan tratamiento para su enfermedad.

Uno de los objetivos de este cuadernillo es aclarar mediante *educación, ciencia y conciencia* algunos mitos, rumores, prejuicios e ideas erróneas, que rodean el tema de las adicciones y que *estigmatizan* (marcan de forma negativa y duradera) injustamente a las personas que se relacionan con sustancias peligrosas y terminan siendo víctimas de haber tomado una mala decisión en pésimo momento, las más de las veces, por ignorancia.

Es fundamental que curiosas y curiosos se asomen al funcionamiento del cuerpo y de la mente *tal y como es*, y aprendan a respetarse, a moverse a lo largo de una franja de certeza y seguridad en lugar de un camino plagado de rumores y temores, siguiendo falsas pistas.

Vayamos hacia el conocimiento y formación de una Cultura de las drogas: información con responsabilidad y libertad. **Hechos, no palabras.**





Índice

Antecedentes	6
La edad difícil	8
No sólo es la sustancia	9
Motivaciones para el consumo	10
¿Las adicciones son vicios o enfermedades?	11
¿Cómo se reconoce una adicción?	11
¿Cómo liberarse de algo que puede esclavizarte?	12
Las sustancias que alteran la conciencia: efectos y consecuencias	15
Clasificación farmacológica	16
Depresores	17
Estimulantes	21
Alucinógenos	24
Categorías farmacológicas especiales	27
El Sistema nervioso central y sus relaciones con las drogas	28
La magia cerebral	28
Funcionamiento del cerebro	29
Anexo: ¿Estoy en problemas con el alcohol?	33
Bibliografía recomendada	34
Directorio	35


Antecedentes

El uso de sustancias que alteran la conciencia es un comportamiento observado en los seres humanos y en otras especies animales desde que el mundo es mundo. No somos las únicas y los únicos animales que buscan sustancias que los embriagan y los consumen adrede. Se ha demostrado que las abejas, chivos, osos, changos y otras criaturas consumen de vez en cuando fruta fermentada o alguna planta capaz de trastornarles el juicio y voltearles los sentidos.



Sin embargo, a diferencia de lo que ocurre con las personas enfermas de adicción, no hay evidencia, de que algún chimpancé o una chiva se dediquen exclusivamente o a *mano armada*, al comercio o al consumo de piña o uvas fermentadas. No hay abejas en rehabilitación.

La adicción como enfermedad mental es debida a múltiples causas. Se instala en personas propensas que abusan repetidamente de una sustancia capaz de alterar el funcionamiento de su cerebro.



La dependencia de las drogas es una enfermedad mental. No es lo mismo ser dependiente que ser usuario o abusador.

No es lo mismo una persona *alcoholizada* que un enfermo *alcohólico*. Hay mucha diferencia entre la persona que prueba la marihuana y la consume de vez en cuando y la *dependiente*, que no puede dormir si no es *arrullada por la hierba*.

Hay personas y personajes que son miembros respetados en sus artes y oficios, deportistas incluso, o sea, gente decente y perfectamente funcional, que son usuarios de drogas –*fármacos*–, legales o ilegales. *Pero también hay gente que vive para la droga y mata o muere por ella.*

“Es preferible no saber nada que saber mal”

George Bernard Shaw



¿Cuántas veces te has visto en algún problema y tu vocecita interna te ha dicho en la oreja “si hubiera sabido, ni me meto en esto”?

Se dice que la curiosidad es canija y se despierta fácilmente. Y aunque “ha matado a muchos gatos”, a las personas amantes de enfrentar grandes retos, a las adelantadas a su tiempo e inconformes, se les antoja una probadita de veneno, y hasta más aún si está prohibido.

Dan ganas de brincarse la barda de un terreno vedado para mirar lo que se esconde ahí. Asomarse al contenido de un libro guardado con llave es tentación para las mentes preguntonas.



En efecto, muy pocas veces son los problemas personales, las familias disfuncionales o las desventajas sociales los que llevan a la gente a lanzarse de cabeza y sonriendo al “abismo de las drogas”.

Es la sana característica juvenil, histórica, de querer rebasar la limitación impuesta por generaciones anteriores, nada más “para ver qué se siente” o “porque todos los demás lo están haciendo y he visto o me dicen que no pasa nada”.

“Es que nadie me lo advirtió” —es una justificación frecuente para quienes llegan desprevenidos a una cita peligrosa con su destino y son atrapados por fatalidades que hubieran podido evitarse—.

¿Sabías que...

según estudios en todo el mundo, la principal razón por la que las y los jóvenes prueban las drogas es justamente la curiosidad?

La edad difícil

La adolescencia es una edad particularmente peligrosa, pues se deja atrás la infancia: el cuerpo cambia, los pensamientos e intereses se modifican, la familia le machaca a la juventud que ya no se comporte como criatura... pero le niega atención seria a las inquietudes juveniles y descalifica las opiniones sobre temas “profundos” de alguien a quien aún le faltan las muelas del juicio, aunque sea la más involucrada en dichos temas.

La ruta hacia la adultez es incierta y nebulosa. Para colmo, los adultos lo primero que hacen es prohibir a las y los adolescentes todo aquello que ellos mismos parecen disfrutar de lo lindo y con lo que animan sus fiestas: *Haz lo que te digo, no copies lo que yo hago...* ¿Quién los entiende?

...porque si se trata de probar los placeres adultos, las sustancias legales son menos peligrosas, ¿o no? En todas las fiestas, no faltan quienes se emborrachan y fuman...



A manera de probadita de la ignorancia mayoritaria: no todo el mundo considera que **el alcohol es una droga**, pero sí **que lo es**, es un **depresor del Sistema nervioso**, aunque se venda en la esquina o te lo den a probar por primera vez en tu mismo hogar. El whisky, las cubas, las *chelas*, hasta el rompope, son riesgosos cuando se consumen en exceso y de manera irresponsable.

Y muchos ignoran que **el tabaco es la droga que mata a más gente**

te cada año en México y en el mundo (50 000 en México, ¡5 millones alrededor del planeta!), y es **legal**. Pero, en éste y muchos otros casos, legal no es **sinónimo de inofensivo**.

Alcohol y tabaco, junto con la pildorita que quita el malestar, son la puerta de entrada al menú de las sustancias –legales o ilegales– capaces de alterar la conciencia. Sin darse cuenta, se crece con el convencimiento de que el bienestar

llega necesariamente de afuera. Esto es la sociedad de consumo

No sólo es la sustancia

El fenómeno del abuso de las drogas es causado por múltiples factores, no solo es la sustancia. A fin de cuentas, las drogas son inertes: si no las consumes no te dañan, aunque abunden a tu alrededor.

Las causas del consumo de drogas ocupan un rango que va de lo molecular a lo social; de lo más pequeño hasta lo más obvio, desde el microscopio hasta el noticiero de la tele. Las circunstancias varían, desde los factores hereditarios y personales hasta los usos y costumbres sociales: *qué, cómo, con quién, cuándo, cuánto...*



Motivaciones para el consumo

Se dice que las personas consumen drogas por distintos motivos, que se resumen en:

- **Parasentirse bien:** quien se toma un trago una que otra noche con la intención de relajarse después de una jornada intensa de estudio o trabajo.
- **Para sentirse mejor:** las personas adictas que sufren malestares, *crudas* o síndrome de abstinencia, al dejar de consumir la sustancia a la que están habituadas.
- **Por pertenecer a determinado grupo:** aquí se consideran los cultos religiosos, por ejemplo, grupos huicholes que en sus celebraciones consumen peyote.
- **Para abrir nuevas puertas a su percepción:** personas a quienes la realidad “les queda chica”.
- **Con el afán de mejorar su rendimiento físico o mental:** por ejemplo, los deportistas que consumen esteroides.

Los consumidores pretenden encontrar en su sustancia favorita: placer físico o mental inmediato, consuelo o compañía, soltura en el pensamiento; alivio o evasión a malestares de todo tipo e incluso un cuerpo más fuerte o atractivo...

Después de leer lo anterior, estarás de acuerdo con que varias de estas motivaciones, al igual que la curiosidad, suenan muy válidas. Y antes de juzgar, recuerda que casi siempre la diferencia entre una medicina y una droga es cuestión de dosis.



¿Las adicciones son vicios o enfermedades?

El abuso repetido de las drogas, puede cambiar la estructura y el funcionamiento del cerebro. Esto se ha comprobado y cuando ocurre, la adicción se convierte en *una enfermedad mental por mérito propio susceptible de ser tratada, no es un vicio.*

¿Cómo se reconoce una adicción?

La adicción a las drogas —o a cualquier otro comportamiento— es una enfermedad mental de larga duración que se caracteriza por la búsqueda frenética y el consumo compulsivo de una sustancia que altera la conciencia, a pesar de que se conozcan sus efectos perjudiciales.



Se le considera enfermedad porque provoca cambios —reversibles o irreversibles— en la estructura o el funcionamiento del cerebro.

La **adicción** se reconoce por varias pistas:



- Considérate presa o preso de una sustancia cuando no puedes dejarla a pesar de que así lo desees y aunque estés consciente del perjuicio que te causa.
- Si al dejar de consumir la sustancia que te atrapó, te invade un profundo malestar que sólo puede aliviar una nueva dosis de tu veneno favorito (síndrome de abstinencia).
- Cuando consumes con mayor frecuencia o en mayor cantidad de lo que desearías.
- Si requieres cada vez una cantidad mayor de sustancia para alcanzar el estado que deseas (esto se llama **tolerancia**).
- Si sacrificas otras fuentes de placer y de interacción social donde no existe posibilidad de consumo (trabajo, escuela, reuniones).

Recuerda:

La adicción es como uno de esos cuentos en el que alguien le vende su alma al diablo... y que por querer salirse con la suya, termina achicharrado.



Una relación sana con una sustancia, una persona y con cualquier cosa, para acabar pronto, es la que es voluntaria y de la que uno puede entrar y salir cuando se le antoje.

¿Cómo liberarse de algo que puede esclavizarte?

Hay fumadoras y fumadores jóvenes que quisieran dejar de fumar, resienten el daño físico, pero no pueden alejarse del hábito, a pesar

de varios intentos. ¿Por qué? Justamente porque ya se hicieron adictos a la nicotina.

¿Sabías que...

siete de cada diez personas que comienzan a fumar antes de los quince años están arrepentidas de echar humo por la nariz –a los diecisiete? ¡Pero sólo tres de ellas tendrán éxito al intentar dejarlo!

Y esto se debe a que mientras más joven comienza uno, más probabilidades hay de caer en la adicción o dependencia. Más de 90 por ciento de los adictos a cualquiera de las sustancias de abuso iniciaron su consumo antes de los 21 años.

Reflexiona:

Cualquier droga tiene mínimo dos efectos, el conocido y el desconocido. Y a una persona adicta le vale sorbete el daño que le viene más tarde con tal de obtener su gratificación inmediata. Nadie que se inicia en el consumo de drogas cree que se convertirá en adicta o adicto. Todos creen poder brincar la zanja y que el veneno de la serpiente los dejará con vida.

Es conveniente recordar que, como decían Hipócrates y Galeno, precursores históricos de la medicina, la droga es una sustancia que vence al cuerpo, lo lleva a donde ella quiere y no obedece a los deseos de los usuarios.

El caminito comienza con el uso inicial y al repetirse, avanza y cruza las estaciones del hábito o la costumbre, y topa con la pared conocida como adicción y dependencia. Y ahí, no hay bajada fácil, es más común la caída libre.

Cápsula

Nadie, por su condición social, sexo o edad, está a salvo de caer en las redes tóxicas y anzuelos que se le tienden a los peces ingenuos por todas partes.





Tanto el consumo de sustancias como otros actos humanos pueden encadenar a alguien, esclavizarlo y robarle la voluntad: **no solo las drogas son adictivas**; también lo son los video-juegos, los teléfonos celulares, el internet y sus *atractivas y muy esclavizadoras redes sociales*.

Tal parece que aferrarse a alguna carreta es inevitable y característico de nuestra especie; ¡pero puedes elegir

apegarte a algo que te ayude para que alcances tus objetivos en la vida y que fomente tu relación sana con el prójimo y con el medio ambiente!

Lo que te recomendamos, con todo cariño y confianza en tu *juicio adolescente en pleno desarrollo*, es que investigues y te enteres por ti mismo, por ti misma, a dónde pueden conducirte tus antojos y tus impulsos y ejercites la responsabilidad.

Por cierto, responsabilidad es la *habilidad de responder*, ¿a qué?... a los desafíos que te ponen por delante tu naturaleza humana y el destino particular que te toca.

Recuerda:
Saber fijarse límites y respetarlos es la puerta de la libertad personal.



Recuerda:

Si no sabes hacia dónde ir, mejor no te muevas de donde estás. Ten paciencia y confianza en tus propios recursos. Quien te quiere, que te quiera por quien eres, no por lo que haces; menos por lo que aparentas. Todas y todos somos joyas únicas y merecemos respeto a nuestros derechos elementales.

Antes de hacer algo intrépido por un afán de ser aceptado, o por imitación de quienes admiras, usa el equipo de seguridad que traes integrado, tu intuición y capacidad crítica están sentadas en tus hombros. Antes de regarla, checa que la manguera del sentido común no tenga fugas.

Las sustancias que alteran la conciencia: efectos y consecuencias

La *Décima Clasificación Internacional de la Enfermedades* (CIE, 2002), incluye la siguiente lista de drogas de las que abusa el ser humano. Algunas son legales, otras ilegales... todas para manejarse con cuidadito y prudencia... hasta el chocolate puede quitarte el sueño.

1. Alcohol**2. Opiáceos:** derivados del opio**3. Cannabinoides:** derivados de la *cannabis* o marihuana**4. Sedantes e hipnóticos:** tranquilizantes y píldoras para dormir**5. Cocaína:** en cualquier presentación, polvo, piedra o *crack*, basuco o pasta base.

6. Otros estimulantes: incluyendo la cafeína y la teobromina, presente en el chocolate de mesa.

7. Alucinógenos: LSD, hongos alucinógenos o peyote

8. Tabaco

9. Disolventes volátiles: mona, chemo, activo.

La mayor parte de las sustancias de esta lista pertenecen a uno de los tres grandes grupos farmacológicos que se analizan a continuación con mayor detalle, por sus efectos sobre el Sistema nervioso central:

- Depresores
- Estimulantes
- Alucinógenos

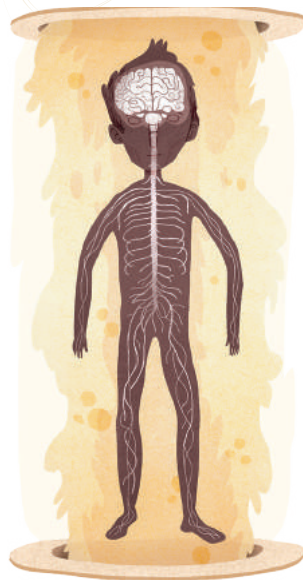
Clasificación farmacológica

Depresores

A este grupo pertenecen el alcohol, los tranquilizantes, la mayor parte de los inhalables (*chemo, mona*), los analgésicos derivados del opio (morfina, heroína), las “drogas de antro”: —el *GHB*, *Special K*, *Éxtasis líquido*— y otras sustancias que embriagan, relajan, ponen el cuerpo “flojito y cooperando” o de plano lo hacen dormir en estado de nocaut.

Alcohol

El consumo de alcohol entre adolescentes creció en los últimos años en las chicas y los chicos más de 20 por ciento.



El consumo de drogas afecta el Sistema nervioso central, que a su vez tiene que ver con el funcionamiento de todo tu cuerpo.



Primeras respuestas necesarias a preguntas frecuentes idem

- ¿Cuántos tipos de bebidas alcohólicas existen?

Dos clases, las fermentadas (cerveza, vino, pulque), con contenido alcohólico bajo, de hasta 14 grados, y las destiladas que llegan hasta 40 o 50 grados. El tamaño del envase iguala la concentración. O sea, la misma cantidad de alcohol contiene un caballito de tequila que un tarro de cerveza (0.4 g).

- ¿Cuántas copas puedo beber sin emborracharme?

El cuerpo humano adulto es capaz de metabolizar un trago por hora. Por tanto, es conveniente que comiences tu consumo, o nunca, o lo más cerca de la edad adulta que puedas y que llegando ahí no rebases los límites de velocidad en general.

Consejos para el consumo de alcohol

1. El alcohol no es un refresco. Despacio y sin prisa es más rico.
2. Bebe por el sabor, no por el efecto. Un defecto nacional es organizar “competencias” a ver “quién aguanta más o quién cae más pronto”. Por eso en los datos mundiales, en México se bebe menos que en países europeos, pero en la República mexicana hay más borrachos y enfermos de cirrosis hepática que en Francia, España y demás países, en los que es costumbre servir vino en las comidas.



3. Come y bebe. La presencia de alimento en el estómago hace que se retarde su absorción y disfrutes más sus efectos positivos.
4. Fíjate un límite para beber y no lo rebases. No dejes que la bebida o tus cuates, o la emoción del momento decidan a donde vas a llegar.
5. Nunca abordes un vehículo conducido por alguien bajo los efectos del alcohol, aunque sea tu mamá o tu papá. Mejor arráncales las llaves. A la mañana siguiente te lo agradecerán.
6. Acude a los antros y bares en bola: pidan una botella, hagan que la destapen frente a ustedes, no descuiden sus tragos –para que no les echen nada raro en ellos– y rompan el cuello de la botella a la salida, para que no la rellenen con alcohol adulterado ni le den a otros *gato por liebre*.

¿Qué es la mona?

Una puñada de de estopa o de algo semejante impregnado de solventes es lo que se denomina una *mona*. Se inhala por boca y nariz. Esto se llama *monear*. La mona es perjudicial y peligrosa. Puede matar a quien la usa en el primer *round* por paro respiratorio, y tiene suficiente *ponch* para dañar eventualmente y de manera permanente al corazón, los riñones, los pulmones y al cerebro.

Sus efectos principales son muy parecidos a los de una borrachera: la mona relaja al borde del derretimiento, aturde hasta las buenas noches; bajo sus efectos se pierden los reflejos, la articulación del pensamiento y hasta del habla.



Es muy tóxica. Se mete tan adentro, que lesiona los *genes*, o sea, la información hereditaria que las madres y los padres transmiten a sus bebés, que pueden nacer con defectos físicos o mentales derivados del tolueno, solvente casi siempre presente en la mona.

Heroína

Ésta es una de las primeras “drogas de diseño”, es un poderoso opiáceo, como se denomina a los compuestos derivados del opio, se extrae de las amapolas. Se sintetizó en laboratorio, en un intento por replicar los efectos benéficos de la *morfina*, restándole efectos secundarios.

La heroína produce euforia inicial, seguida por una relajación profunda. Se inyecta, se fuma o se inhala.

La dependencia física de la heroína es tan intensa que los usuarios harán lo que sea con tal de conseguir su siguiente

dosis: homicidio, sexo, *lo que sea*.

En su desesperación por inyectarse, las y los usuarios de heroína comparten jeringas, que usan sin higiene y que pueden derivar en contagio de VIH (virus del sida) u otros virus poderosos como el de la hepatitis C.

El uso de heroína se ha extendido entre gente muy joven y migrantes frustrados a lo largo de la frontera México-Estados Unidos.

En muchos puntos de la frontera, es la principal droga de inicio. Hay chavitas y chavitos menores de doce años, que ya probaron la llamada *chiva* o *caballo*.

La heroína carece de uso médico, es la droga más adictiva de todas las conocidas y es uno de los criminales de mayor calibre en la lista de las sustancias peligrosas.

Promete mucho, pero termina quitándotelo todo.



Mariguana

Es la droga ilegal de mayor consumo en el mundo. A pesar de que cuenta con cientos de millones de fans y abogados defensores, también hay miles de personas que la persiguen acusándola de ser una gángster más devastadora que un terremoto.

Más vale no exagerar en ninguno de los dos sentidos. Como siempre, apoyarse sobre los hechos es el terreno válido para juzgar y construir opiniones.

En los miles de años que la mariguana ha convivido con el ser humano no se registra un solo caso de muerte por sobredosis. Quizá de ahí parte el mito de que es totalmente inofensiva, lo cual tampoco es del todo cierto.

Ninguna sustancia capaz de alterar los sentidos y el funcionamiento mental está exenta de riesgos, mucho menos si se consume de manera irreflexiva y excesiva.

La mariguana retarda los reflejos, distrae el aprendizaje, provoca crisis de ansiedad y pánico en consumidores propensos y daña los pulmones si se fuma en exceso durante muchos años. Y mientras sea ilegal, entre que son peras o manzanas, puedes ir a la cárcel si traes más de la cantidad permitida contigo.

Tratándose de la *hierba* y del alcohol, una de las dificultades para ubicarse en un plano real es la convivencia milenaria de los seres humanos con estas sustancias en circunstancias hasta opuestas a veces. Se incorporan a festejos y celebraciones, cumpleaños, bodas y



velorios, como el teléfono celular, por mencionar otro “objeto adictivo” del que a nadie se le ocurre prescindir.

Pero la droga hace lo que quiere con uno según *su humor*: por eso una persona que se alcoholiza puede transitar de la euforia al sueño, de la alegría al llanto, de la calma a la agresión ¡todo en la misma noche!

Y si tres personas comparten *las tres* del mismo *churro*, una reirá a carcajadas, la segunda caerá en un letargo dormilón, mientras la tercera montará en una crisis de pánico.

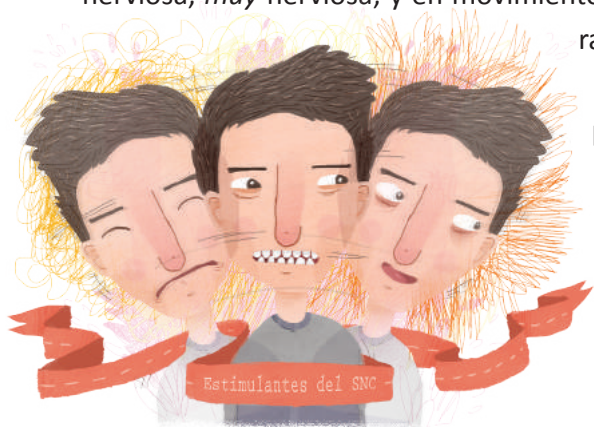
Sin embargo, consideradas como parte de un grupo farmacológico, tanto las bebidas alcohólicas como el resto de las sustancias depresoras del Sistema nervioso central, como su nombre lo indica, le **bajan el volumen, la velocidad y la pila al cerebro, reducen el tono muscular, disminuyen los reflejos y hasta la voluntad de quien las consume.**

Estimulantes

Los prototipos de sustancias *Fórmula 1*, o los grandes aceleradores de las neuronas, son la cocaína en sus distintas presentaciones; las anfetaminas y el tabaco.

Los estimulantes suben la presión arterial, incrementan la temperatura corporal, aumentan la frecuencia cardiaca; ponen a la gente nerviosa, *muy nerviosa*; y en movimiento, *demasiado* movimiento: rápidas y *furiosas*.

Se usan en gran cantidad porque al consumirlos, la gente siente que se pone más alerta, se le quita el cansancio y adquiere la sensación de poderío.



Pero cuidado: con estos combustibles tan potentes los accidentes están a la orden del día y aunque te llevan a la esquina como de rayo *hasta ahí llegó tu nave espacial*.

Además, el más calladito de todos los estimulantes, el **tabaco** y su sustancia activa, la **nicotina**, son los más mortíferos. Te van relajando hasta llevarte bajo tierra entre tosidos y humo.

Aquí te presentamos las particularidades de cada uno.

Tabaco (nicotina)

¿El principal riesgo de fumar es el cáncer de pulmón?

No sólo eso. Se asocia la nicotina con lesiones tumorales no sólo de pulmón, sino de vejiga urinaria y el resto de los puntos por los que transita el humo.

Aun sin provocar cáncer, el consumo a largo plazo arruina los pulmones (EPOC: —enfermedad pulmonar obstructiva crónica—) y ocasiona padecimientos del corazón y de los vasos sanguíneos, que pueden derivar en infartos y otras causas de muerte prematura.

Daña los dientes, la lengua, el estómago. En fin... prácticamente todos los órganos del cuerpo.

En el siglo XX, los muertos a causa del consumo de tabaco alcanzaron la impresionante cifra de 100 millones de personas.



¿Sabías que...

nueve de cada diez personas que empiezan a fumar antes de los quince años ya son adictas a la nicotina a los 18?



El cigarrillo, que las chavas y los chavos prueban por motivos como verse “interesantes”, es, junto con la heroína, una de las drogas más adictivas que se conocen.

Cocaína

¿Cuáles son las principales características de la cocaína?

En su origen, se usó como anestésico local, sobre todo para cirugías de ojo y oído. Se obtiene de un arbusto que crece en Sudamérica, *Erythroxylon coca*.

La *coca*, *nieve*, *perico*, *crack* o *piedra*, como también se le conoce de acuerdo con su presentación, es un estimulante de acción burbujeante para el cerebro, pero por lapsos cortos, que tal vez por lo mismo y porque con poco tiempo de uso provoca *tolerancia* –necesidad de usar cada vez más droga para lograr el efecto deseado– se consume con frecuencia por *rachas* (consumo exagerado en un solo evento).

¿La piedra es también cocaína?

La piedra, también conocida como *crack* y la pasta base o basuco son variantes rebajadas y adulteradas de la cocaína, más tóxicas y adictivas, por cierto. Sus efectos son de mayor duración, alcanzan algunas horas. Pero el basuco y la piedra son la basura de la *nieve* y las consume la gente con menos recursos económicos para *hacerse las ilusiones o jugar al artista*. Esta versión es una plaga funesta desatada por las calles del mundo.

Anfetaminas

Las *anfetas* comparten los efectos estimulantes de la cocaína, pero por tiempos más prolongados.



Pueden privar del sueño durante varias noches seguidas. Estas desveladas suelen terminar con pérdida de la conciencia súbita (“crash”). Si no te bajas de este avión a tiempo, en una de tantas “aventuras por las alturas” puedes aterrizar bajo tierra, donde te espera el “sueño eterno”.

Se trata de productos particularmente antipáticos e irritantes para el cuerpo y las lesiones nerviosas y orgánicas que producen son de larga duración, hasta irreversibles.

¿Qué rollo con el cristal y el hielo?

Las anfetaminas incluyen al *cristal* o *hielo* —son lo mismo, cortan y enfrían—, y a las metanfetaminas en todas sus presentaciones. Se trata de estimulantes poderosos que provocan sensaciones de euforia y alerta máxima, así como agresividad.

Las drogas de esta familia suben la presión arterial, la temperatura y exaltan la sensación de vigor físico, aunque en realidad son como fumar vidrio... van destruyendo todo a su paso. El cristal inyectado pudre los tejidos y es común que se use así, para sentir más rápido el efecto.

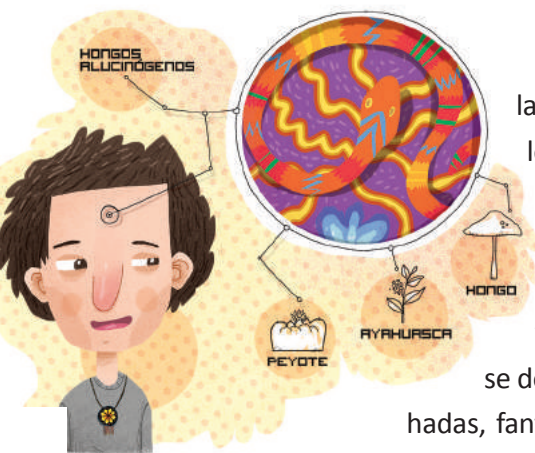


Alucinógenos

Sustancias que distorsionan los sentidos y la percepción

Hongos alucinógenos (principio activo: psilocibina); LSD, *ajos*, *aceites* (principio activo: dietilamina de ácido lisérgico); peyote (principio activo: mezcalina); ayahuasca (“la abuelita”), *Salvia divinorum* y otros...





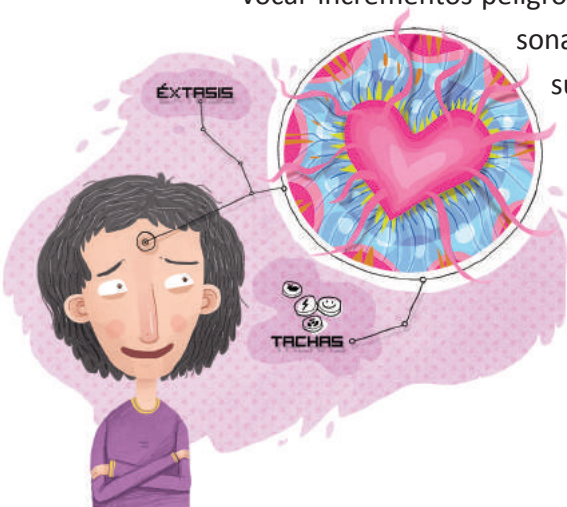
Los alucinógenos proyectan afuera cosas que la persona que las consume ya trae adentro, no le aportan el estreno mundial de una situación real independiente de su cerebro. Indudablemente, bajo el influjo de los honguitos, el peyote, o el ácido, cambia la noción del espacio y del tiempo; el mundo tal y como lo conoces se descompone, se licua y la mente lo puebla con hadas, fantasmas, víboras, sensaciones y sentimientos provenientes de **tu propia imaginación**.

Éxtasis

Las célebres *tachas* (nombre científico: metilendioximetanfetamina) animan los grandes *raves* al aire libre que llegan a durar días consecutivos al son de la monótona música de *ponchis ponchis*. Su efecto es muy particular. No por nada se les adjudicó el nombre de éxtasis.

Las han clasificado, más que en el grupo de los estimulantes puros, como *entactógenas*, lo que significa que provocan alucinaciones emocionales o afectivas. Por eso y porque son bastante distintos sus efectos que los de las anfetas es que las hemos incluido en este apartado de las drogas alucinógenas.

Las tachas desconectan el termostato en el cerebro y pueden provocar incrementos peligrosos de la temperatura corporal. Si la persona toma demasiada agua durante el trance, su sangre se diluye y puede venirle una arritmia cardíaca fatal. Si, por el contrario, no toma suficiente agua para reponer las pérdidas, puede sufrir fallas renales por deshidratación. *Aguas con el éxtasis en todos los sentidos.*



LSD (dietilamida del ácido lisérgico)

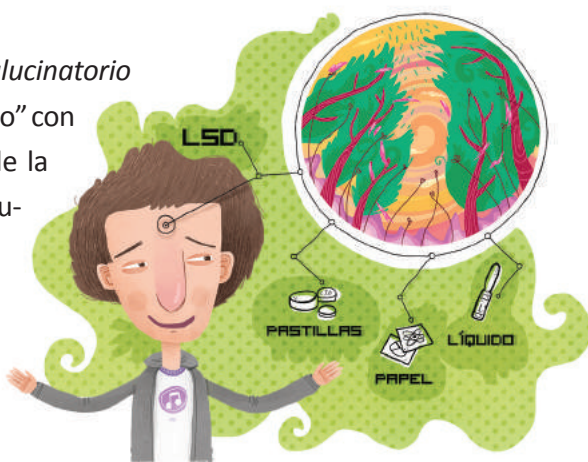
El *aceite, ajo o ácido* es uno de los alucinógenos más poderosos y representativos que se conocen. Para que surta efecto bastan unos cuantos microgramos, o sea, milésimas de miligramo. Una gota de LSD trastorna tu percepción durante ocho a diez horas. Viene en diferentes presentaciones: pastillas, líquido, cuadrito de papel impregnado con una gotita.

Bajo el efecto del LSD los colores se ven más brillantes, la música se oye distinta, las sensaciones adquieren intensidad. Hay personas que piensan que encontraron por fin verdades universales y armonía en el tiempo y el espacio. Otras, pasan un ratito cociéndose en la estufa de su infierno personal.

Se puede decir que tanto los hongos alucinógenos como el peyote o la ayahuasca, producen alteraciones de la percepción muy parecidas a las descritas por el LSD. Sin embargo, el consumo de todas las mencionadas en las comunidades indígenas es de índole religiosa y desde siempre estuvo reservado a los chamanes o a los ancianos.

En la actualidad el *turismo alucinatorio* con fines de ponerse “hasta el gorro” con lo que esté a la mano o a flor de la madre tierra, ha colocado a algunas plantas alucinatorias, cuando menos al peyote, en la lista de variedades vegetales en peligro de extinción.

Repetimos, antes de consumir algún alucinógeno, natural o sintético, haz examen de conciencia ecológica y personal: lo que traes adentro es lo que topará afuera.



Categorías farmacológicas especiales



Medicamentos que se venden con receta (diazepam, lorazepam, alprazolam, flunitrazepam y otras con la misma terminación); antidepresivos (fluoxetina, paroxetina, diversas marcas); medicamentos que se usan para el tratamiento del Trastorno por Déficit de Atención (metilfenidato y otras).

El abuso de este tipo de fármacos por razones no médicas crece y crece como la enredadera en la actualidad.

El flunitrazepam, por ejemplo, es un hipnótico, una píldora para dormir, pero a dosis más elevadas es euforizante y afecta la memoria de corto plazo. Quien la consume no sabe qué pasó ayer. Es el protagonista de una saga de películas que llevan justamente ese título que se olvida pronto. La desmemoria que provocan es aprovechada por unas y otros para cometer violaciones y otros daños en *propiedad ajena*.

El metilfenidato (ritalines o tinlarines), es uno de los medicamentos usados para los niños a quienes se les diagnostica Trastorno por Déficit de Atención. Con este tipo de sustancias se pretende mantenerlos quietos, atentos y mejorar su rendimiento escolar y ayudar a que el resto de su familia se tranquilice.

Si se usa triturado e inhalado, provoca un estado de estimulación intenso, quizá porque se trata de uno más entre los derivados de la feniletilamina, **la madre de todas las anfetaminas**.

Las drogas sintéticas, o drogas de diseño, se consideran el presente y futuro *más escabrosos* de las drogas, pues las mentes que



las diseñan saben llevarle a su clientela el estado de ánimo al que quieren llegar: para arriba, para abajo o para afuera.

El Sistema nervioso central y sus relaciones con las drogas

Un resumen de lo dicho hasta este punto:

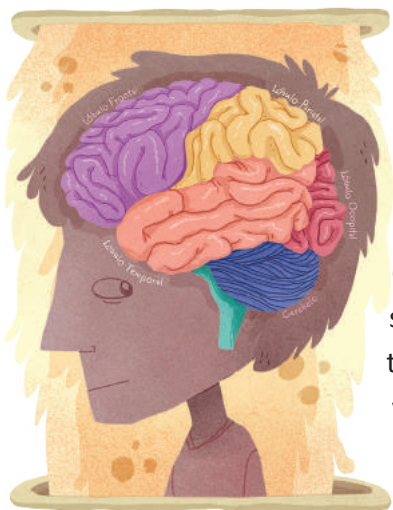
- Al parecer, las personas al consumir las drogas buscan alguno de los resultados siguientes: sentirse bien, sentirse mejor, comunicarse mejor consigo mismos y con el entorno, experimentar emociones desconocidas, explorar el mundo de la imaginación y de la fantasía, conocerse a sí mismos, saber qué han encontrado algunas y algunos en el reino salvaje de las sustancias que trastornan la percepción.
- Para que una sustancia pueda considerarse *droga*, por fuerza tiene que tener efecto a nivel del Sistema nervioso central, o sea, ser capaz de modificar el funcionamiento del cerebro.
- **El cerebro es capaz de fabricar sus propias drogas.**

En esta sección analizaremos la manera como el cerebro responde a las drogas.

La magia cerebral

El cerebro es tu torre maestra de control técnico y emocional. Gracias a este esponjoso órgano *sientes lo que percibes*. Si hueles o ves algo rico, produces saliva; la visión de alguien que no soportas, o una mala noticia, te patean el estómago; la anticipación de algo que te





emociona provoca que un escalofrío te recorra la espina dorsal.

De manera simultánea controla tu respiración, la cantidad de latidos por minuto del corazón y tus movimientos. Te ayuda a interpretar, a moldear, modular y dar respuesta a los llamados y desafíos que te llegan desde afuera o que surgen desde adentro: es un espejo activo de tus sentimientos, pensamientos, movimientos y actitudes. Hace la tarea, saca el moco, mueve la pierna y piensa en la persona amada mientras haces la digestión y te estás aguantando las ganas de hacer pipí porque estás en mitad

de una conversación en el facebook: y todo al mismo tiempo. **Es un malabarista maravilloso. Me cae que está en ti evitar mancharte y mancharlo.**

Funcionamiento del cerebro

Las células cerebrales se llaman neuronas. Cada neurona tiene forma de flor peluda, y consta de tres partes: cuerpo –parte central donde está el núcleo celular; axón –que es el tallo de esta flor rara– y dendritas –los pelos despeinados que se enredan con pelos y axones de neuronas vecinas.

El cerebro consta de cientos de millones de neuronas, las cuales, como fruto del aprendizaje van conectándose entre sí, sin tocarse, liberando sustancias que activan las conexiones del tejido mental: sensaciones físicas con pensamientos y emociones. Así viene programado el cerebro, que funciona con las drogas que él mismo produce. Conforme interactúas y vas conociendo el medio en que te tocó vivir, así como el cuerpo que habitas y de acuerdo con el uso que le das a tu cerebro, te vas haciendo **tú**.



En el centro del cerebro existe una estructura llamada **circuito de recompensa**, que incluye las instrucciones para sobrevivir, asociadas a tu placer, y cuya tarea básica es llevarte *a como de lugar* a donde haya comida, aire que respirar, cariño, posibles parejas para multiplicar la especie. A este nivel, mitad consciente, mitad inconsciente, es donde actúan las drogas, tanto externas como las internas.

Las drogas que produce el cerebro y que hacen que funcionen nuestros pensamientos, sensaciones y emociones son los neurotransmisores.

Algunos neurotransmisores y sus propiedades*

Misceláneos	
Acetilcolina	Interviene en la contracción muscular. Participa en la generación de recuerdos y en el aprendizaje. Regula la motilidad intestinal y la actividad de algunas glándulas.
Histamina	Participa en la respuesta inflamatoria y está muy activa en las alergias.
Adenosina	Regula la frecuencia cardiaca y la vasodilatación.
Aminoácidos	
Glutamato y aspartato	Funciones excitadoras.
Gaba y Glicina	Funciones inhibitorias.
Monoaminas	
Adrenalina y noradrenalina (también llamadas epinefrina y norepinefrina)	Responsables del estado de alerta; regulan el hambre y la saciedad, aceleran el corazón. Ayudan al aprendizaje y se liberan en gran cantidad ante el peligro.
Dopamina	Se dice que convierte las emociones en movimiento, que determina la alegría y extrae

*Brocca, 2010.



	de la bodega al “artista salvaje” que traemos dentro. Es la neurotransmisora más mencionada y afectada en los procesos adictivos, la más solicitada por las sustancias psicoactivas; la dopamina participa en procesos tanto emocionales como cognitivos. Se la ha llamado “la molécula maestra de la adicción”.
Serotonina	Regulación de la temperatura y el dolor. Responsable en gran medida de la percepción del placer y de mantener el estado de ánimo en equilibrio.
Péptidos	
Endorfinas	Son <i>neuromoduladores</i> , equilibran las acciones de los neurotransmisores y son nuestros analgésicos naturales, cien veces más potentes que la morfina externa. También intervienen en respuestas afectivas. Al enamorarnos, liberamos endorfinas.

Las drogas actúan a este nivel manipulando tu cerebro, suplantando a los compuestos originales. Al principio, son *reforzadores positivos* de tu placer, por eso tiendes a repetir su compañía lo más seguido que puedas.

Pero ya se explicó en el apartado sobre adicciones que después de un tiempo de abusar de ellas, o si eres propenso o propensa a engancharte a esas naves, se vuelven tiranas y es difícil, engorroso y doloroso dejarlas.

A muchas personas les resulta imposible y no hay garantía de que el cerebro pueda restaurar el daño que estas bombas químicas le hayan ocasionado. **La adicción es una enfermedad. Debe tratarse como tal y por quien sepa hacerlo.**

Se ha comparado el fenómeno de la adicción con un romance: primero viene el enamoramiento, luego el matrimonio, pero la droga es, por definición una *mentira que vence al cuerpo*.



Como llega a suceder cuando se descubre la falsedad de algunas fotos retocadas que los acomplexados publican en las redes sociales, la seducción terminará muy mal: en divorcio sazonado, envenenado por peleas continuas, demandas, raspones y patadas, o en viudez... en este caso, el *cadáver de la novia o del novio* serás tú.



Anexo: ¿Estoy en problemas con el alcohol?

Cuestionario *CAGE* de autoevaluación

Las consecuencias de una mala noche pueden ser muy graves, pero el alcoholismo declarado es un padecimiento para todas las noches, para toda la vida. Y, ¿cómo saber si uno es propens@ al alcoholismo? Para ello se han diseñado distintos cuestionarios de evaluación, como el clásico *CAGE*:

1. ¿Has tenido alguna vez la impresión de que deberías beber menos?
2. ¿Te molesta que la gente critique tu forma de beber?
3. ¿Te has sentido culpable por tu manera de beber?
4. ¿Algunas veces beber es lo primero que haces por la mañana?



Bibliografía recomendada

- Brailowsky, S., *Las sustancias de los sueños*, col. La ciencia para todos, FCE, México, 2002.
- Brocca, H., S. Tovar y Trino, *De la ficción a la adicción*, Santillana, México, 2006.
- Brocca, H., *Balconeando las Drogas*, Cidcli, México, 2010.
- Byck, R., *Sigmund Freud. Escritos sobre la cocaína*, Anagrama, Barcelona, 1980.
- Cruz, Silvia L., *Los efectos de las drogas: de sueños y pesadillas*, Trillas, México, 2007.
- De la Garza, F. y A. Vega, *La juventud y las drogas, Guía para jóvenes, padres y maestros*, Trillas, México, 2001.
- DSM-IV, *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, Masson, Barcelona, 1995.
- Encuesta Nacional de Adicciones, 2011.
- Escohotado, A., *Aprendiendo de las drogas: usos y abusos, prejuicios y desafíos*, Anagrama, Barcelona, 1998.
- Ewing, J.A., *Detecting Alcoholism; The CAGE Questionnaire*. JAMA 252, 1970.
- Kuhn, C. y otros, *Buzzed: The straight facts about the most used and abused drugs from alcohol to ecstasy*, W.W. Norton & Company, Nueva York, Londres, 2008.
- National Institute on Drug Abuse (NIDA), <http://www.nida.nih.gov>
- Pasates, H., *De neuronas, emociones y motivaciones*, col. La ciencia para todos, FCE, México, 1997.
- Pennings, E. J. y otros, *Effects of concurrent use of alcohol and cocaine*, Addiction 97, 2002.
- Rawson, R., *Treatment for stimulant use disorders*, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Substance Abuse Treatment, Rockville, 1999.



Directorio

Centro Nacional para la Prevención y el Control de las Adicciones (CENADIC)

Paseo de la Reforma No. 450, 10° Piso, Col. Juárez, Deleg. Cuauhtémoc, D. F., C.P. 06600

Tel: 5208 10 40

<http://www.cenadic.salud.gob.mx/>

Centros de Integración Juvenil, A.C

Aguascalientes No. 201 Col. Hipódromo, Deleg. Cuauhtémoc D. F., C.P. 06100

<http://www.cij.gob.mx/>

Centros Nueva Vida (Centros de Atención primaria en adicciones)

<http://web.ssaver.gob.mx/adicciones/centros-nueva-vida/>

Centro de Prevención y Atención de Adicciones (UNAM)

<http://www.cephreaa.psicol.unam.mx/HTML/glosario19.html>

Grupo de atención: <http://www.drogadictosanonimos.org>

Unidades Médicas de Adicciones, Secretaría de Salud del Distrito Federal

Llame a Locatel: 56581111, donde le informarán qué Unidad Médica de Atención a las Adicciones es la más cercana a su domicilio.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

Ñ

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

