

**Yo elijo una vida sin  
drogas ¿Y tú?**

Las drogas son sustancias químicas que, al ser introducidas en el organismo, alteran el funcionamiento normal del cuerpo y la mente. Pueden afectar el sistema nervioso central, modificando la percepción, el humor, la conciencia y el comportamiento. Las drogas pueden ser de origen natural o sintético y se clasifican de acuerdo a su origen y efectos.

El uso de drogas puede tener consecuencias significativas para la salud física y mental, y en muchos casos puede llevar a la adicción, un trastorno crónico que se caracteriza por la búsqueda y el consumo compulsivo de drogas a pesar de las consecuencias adversas.

El consumo de drogas puede causar daños en el organismo. Algunos efectos en el organismo son:

Sistema inmunológico debilitado.

Insuficiencia hepática.

Insuficiencia cardíaca.

Daño cerebral severo.

Problemas cognitivos, incluidos problemas de memoria y atención.

Convulsiones. Carrera.

Náuseas y dolor abdominal. Insomnio.

Anorexia.

Disminución de la libido.

Accidentes cerebrovasculares.

Alucinaciones auditivas y visuales.

Psicosis.

La intervención de la familia cuando hay un integrante con problemas puede variar según el tipo de problema, pero en general, aquí hay algunas estrategias y consideraciones clave:

#### 1. **Educación y Conciencia**:

- **Informarse sobre el problema**: Es crucial que los familiares se eduquen sobre la naturaleza del problema específico, ya sea una enfermedad mental, una adicción, una discapacidad, etc.

- **Reconocer los síntomas y comportamientos**: Esto ayuda a identificar las señales tempranas y actuar de manera adecuada.

## 2. **\*\*Apoyo Emocional\*\***:

- **\*\*Ofrecer apoyo incondicional\*\***: Escuchar sin juzgar, mostrar empatía y comprensión son fundamentales.
- **\*\*Crear un entorno de confianza\*\***: Esto facilita la comunicación abierta y sincera.

## 3. **\*\*Búsqueda de Ayuda Profesional\*\***:

- **\*\*Consultas médicas y terapéuticas\*\***: Fomentar y acompañar al integrante a consultas con profesionales de la salud.
- **\*\*Participar en terapias familiares\*\***: Muchas veces es beneficioso que toda la familia participe en sesiones de terapia para aprender a manejar la situación juntos.

## 4. **\*\*Establecimiento de Límites\*\***:

- **\*\*Mantener límites claros y saludables\*\***: Esto es especialmente importante en casos de adicciones o conductas destructivas para evitar el comportamiento habilitador.
- **\*\*Definir roles y responsabilidades\*\***: Clarificar lo que se espera de cada miembro de la familia.

## 5. **\*\*Fomentar la Independencia y la Autoeficacia\*\***:

- \*\*

Las drogas en sus diferentes manifestaciones han invadido nuestro entorno. Se trata de un fenómeno de múltiples facetas que incluye las etapas de producción, tráfico, distribución, consumo y dependencia; afectan a todos los grupos de la población y tienen implicaciones importantes para la salud pública de la nación. El problema requiere de enfoques novedosos que permitan enfrentar un problema complejo y cambiante. Las drogas impactan en múltiples esferas, afectan el desarrollo económico y social,<sup>1</sup> aumentan los costos de atención a la salud al asociarse con lesiones y con más de 60 enfermedades infecciosas.

### La legislación actual de drogas en México

Actualmente el Código Penal Federal establece en su artículo 193 que se consideran narcóticos “los estupefacientes, psicotrópicos y demás sustancias o vegetales que determinen la Ley General de Salud y tratados internacionales de observancia en México”.

En México, existen varias instituciones del estado que brindan apoyo a los jóvenes con problemas de drogas. Algunas de estas instituciones son:

**1. Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC):** Es la entidad encargada de coordinar las políticas y programas de prevención y tratamiento de las adicciones en México. Proporciona información, orientación y apoyo a las personas con problemas de drogas.

**2. Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC):** Esta comisión trabaja en la prevención, tratamiento y rehabilitación de las adicciones en México. Ofrece programas y servicios especializados para jóvenes con problemas de drogas.

**3. Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS):** A través de su programa de prevención y atención a las adicciones, el IMSS brinda apoyo a los jóvenes que enfrentan problemas de drogas, ofreciendo servicios médicos y psicológicos.

**4. Secretaría de Salud:** A nivel estatal y municipal, la Secretaría de Salud implementa programas de prevención y tratamiento de adicciones, incluyendo apoyo a los jóvenes que necesitan ayuda con problemas de drogas.

Estas instituciones trabajan en conjunto para ofrecer atención integral a los jóvenes con problemas de drogas, brindando servicios de prevención, tratamiento, rehabilitación y apoyo psicológico. Si conoces a algún joven que necesite ayuda, te recomendaría contactar a alguna de estas instituciones para obtener más información y orientación específica.

**En mi comunidad** propondría espacios recreativos que sean seguros y con el apoyo de los vecinos