Consumo problemático de sustancias psicoactivas

En la etapas inicial y media de la adolescencia (desde los 11 a los 17 años), desarrollás una imagen propia y construcción de un rol que, en general, te lleva a proyectarte y potenciarte entre y con lógis demás.
Este es un momento en el que empezás a ser y sentirte más autónomxs e independientes frente a tu núcleo familiar o contexto y es probable que busques la aceptación e integración en grupos sociales: amigØs, compañerØs de club, o de cualquier espacio de pertenencia.

La necesidad de pertenecer a un grupo, es una característica de todas las personas por la necesidad del ser humano de socializar y referirse con pares, colegas, etc. En este compartir, muchas veces, podés exponerte a comportamientos de riesgo, como el consumo excesivo de alcohol u otras sustancias, como una manera de experimentación, de compartir, de transgredir los límites conocidos.

Esto no significa que necesariamente tengas o vayas a tener un problema de adicción o un consumo problemático. Pero, **el inicio temprano del consumo de sustancias puede aumentar la probabilidad de progresar hacia la dependencia**, además de las consecuencias inmediatas de los efectos de las diferentes sustancias .

Se entiende como sustancia psicoactiva a cualquiera que produzca efectos sobre el sistema nervioso central con la capacidad de cambiar la percepción, el estado de ánimo y/o el comportamiento.

Ninguna persona responde de igual manera, ante una misma sustancia. Y aquí, radica uno de los problemas: Lo que a una persona no le genera ninguna modificación en su experiencia, a otra le puede traer un trastorno físico que puede ser momentáneo o duradero.

Un consumo es problemático es cuando una persona se ve afectada negativamente –en forma ocasional o crónica- en una o más áreas vitales como son: Su salud física o mental, sus relaciones sociales primarias (familia, pareja, amigØs) o relaciones sociales secundarias (trabajo, estudio, club, etc).

Consumo de alcohol

A lo largo de la historia, las bebidas alcohólicas han sido consumidas en muchas sociedades como símbolo de inclusión al grupo social, un símbolo de celebración o un acto sacro.
Sin embargo, el alcohol es una droga psicoactiva legal ampliamente consumida por las/los adolescentes en nuestro país y por otros rangos etarios.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la abstinencia completa de alcohol en menores de 18 años y su venta es ilegal, según la legislación nacional.

El riesgo de dependencia en la edad adulta puede tardarse en disminuir, si la incorporación del consumo de bebidas alcohólicas se produjo de muy joven. Este se debe a que todavía no se ha alcanzado la etapa adulta y ella joven se encuentra en una fase de formación y desarrollo, por lo que las consecuencias para la salud son mayores que para una persona adulta.

Potenciales daños

Además de los riesgos derivados de la ingesta de alcohol en la salud física, los daños más perjudiciales a estas edades se producen en la salud mental.

El cerebro delÀ adolescente, osea tu cerebro, se encuentra en constante desarrollo y crecimiento ya que es donde vas a adquirir todas las capacidades de razonamiento, planificación, procesamiento de la información, capacidad discursiva y todas las propiedades del pensamiento abstracto. El consumo de alcohol durante esta etapa de adquisición y desarrollo de estas habilidades, puede estancar tu proceso y dar como resultado un adultØ que presente importantes carencias en el pensamiento maduro.

El alcohol también perjudicia las zonas del cerebro responsables de la memoria y del aprendizaje, que también se encuentran en desarrollo y que dificultan sobremanera y perjudican tu capacidad de crear y almacenar recuerdos, tu capacidad de atención y concentración.

Estas habilidades son imprescindibles para el desarrollo de tu educación y aprendizaje, por lo que, a la larga, su carencia o su desarrollo incompleto, pueden traer graves consecuencias para el desarrollo de todo tu potencial o tu talento.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece una serie de perjuicios derivados del consumo de alcohol, entre los que destacan:

- Fomento de las relaciones sexuales sin protección, lo que acarrea el contagio de enfermedades de transmisión sexual y otros riesgos como el embarazo precoz.
- Accidentes de tráfico y tránsito, que representan una de las mayores causas de muerte prematura entre los jóvenes.
- Proliferación y desarrollo de la violencia, especialmente de la violencia de género.

El alcohol es una sustancia depresora que afecta al sistema nervioso central, y el organismo de los menores de 18 años no está lo suficientemente desarrollado como para metabolizarlo, por lo que los afecta más que a lógis adultØs. La enzima que metabiliza el alcohol en el hígado funciona correctamente recién entre los 18 y los 20 años, por eso, las borracheras en los adolescentes son más agudas y peligrosas. También el consumo en personas gestantes, es de riesgo.

El consumo de alcohol, puede ser causante de distintas enfermedades, discapacidades, trastornos y daños como afecciones cerebro- cardiovasculares, epilepsia, pancreatitis aguda y crónica, diabetes, hipertension arterial, cirrosis hepática, trastornos depresivos y neuropsiquiátricos, úlcera péptica, diversas formas de cáncer, problemas óseos, violencia y lesiones no intencionales, entre otras como la propensión a aumentos de comportamientos suicidas.

Para que se produzcan estos daños, no es necesario que bebas en grandes cantidades o durante un tiempo prolongado.

El problema del consumo de bebidas alcohólicas es tan grave que según la OMS: "una de cada cinco muertes de jóvenes está relacionada con el alcohol".

Sugerencias

Es importante que si se van a juntar a celebrar a hacer una PREVIA.

- Ingieras comida y mucha agua. (ya que beber sin comer, produce efectos que pueden ser incontrolables y desagradables)

- Designes con tus amigØs, un/a conductor/a que no haya bebido.

- Quien conduzca un vehículo NO tiene que haber consumido alcohol ni drogas

Si alguien consumió alcohol en exceso

1. Si se descompusa o se desmaya, ponelØ de costado, para que no se ahogue, si vomita.
2. Llamá a Emergencias Médicas al 107 SAME o al de su prepaga.
3. LlevalØ a un lugar tranquilo y ventilado.
4. Pedir ayuda a una persona adulta de confianza.
5. Aflojále la ropa. AbrigálØ.
6. No lØ dejes solo.
7. Si está en condiciones, dale mucha agua.

Tabaco

El tabaco tiene consecuencias muy graves para las personas y se va agravando más cuando su inicio se produce en edades tempranas.

El consumo de tabaco es una importante causa de enfermedad cardiovascular que puede generar un destino fatal.
Entre los tipos de productos del tabaco consumidos por alumnØs de escuela secundaria se incluyen: cigarrillos electrónicos, narguiles, cigarrillos, cigarros, tabaco sin humo, pipas, snus (tabaco de consumo oral), bidis (cigarrillos de tabaco enrollØs) y tabaco soluble.

El consumo de tabaco, muchas veces se inicia cuando el resto del grupo de amigØs lo hace, o cuando hay algunos problemas afectivos o falta de cuidado del entorno familiar, que no sabe si quiera que sus hijØs fuman.
También ocurre que las personas jóvenes comienzan a fumar, cuando en sus hogares hay humo de tabajo.

En Vicente López existe una ordenanza municipal que prohíbe la exposición publicitaria en vía pública y en comercios de productos de tabaco o relacionados con el tabaco, porque sabemos que es perjudicial para la salud y que la mayoría de las personas fumadoras se arrepientan de haberse iniciado en el tabaco a lo largo de su vida. Principalmente porque los niveles de dependencia que genera son tan fuertes, que a futuro en difícil dejarlo.

Centros de salud de cesación tabáquica **PEDÍ TURNO**

Riesgos en la salud

Entre los problemas de menor riesgo de salud causados por el tabaco se incluyen: deterioro dental, daños metabólicos, los frecuente, aumento de fiema, disminución del sistema inmunitario y del buen estado físico, envejecimiento prematuro de la piel, aumento del riesgo de cataratas, baja densidad ósea, mayor riesgo de artritis, etc.
Pero los riesgos más graves y más letales más riesgosas, aumentando la probabilidad de daños al corazón y vasos sanguíneos: riesgo de enfermedades de la boca, lengua, faringe, esófago, riñón, cuello uterino, hígado, vejiga, páncreas, estómago, colon, recto y leucemia mieloide.

Otras enfermedades que pueden afectar gravemente a la persona por el consumo de tabaco son las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (EPOC), las cuales aumentan su riesgo en mayor consumo, sin tener una cura.

Los beneficios de dejar de fumar

- A los 20 MINUTOS disminuye la presión arterial.

- A las 12 HORAS se normaliza el monóxido de carbono en sangre.

- Entre las 2 SEMANAS y los 3 MESES mejora la circulación sanguínea.

- En 1 AÑO el riesgo de enfermedad coronaria baja a la mitad y mejora la energía.

- A los 5 AÑOS el riesgo de sufrir un ACV se iguala al de un no fumador/a y el riesgo de padecer cáncer de boca, garganta, esófago o vejiga disminuye a la mitad.

- A los 10 AÑOS el riesgo del cáncer de pulmón disminuye a la mitad.

Drogas

Drogas según su origen:

Drogas naturales: Son aquellas que se reconocen directamente de la naturaleza para ser consumidas por una persona, tales como: marihuana, hojas de coca, hongos, opio, etc.

Drogas semisintéticas: Por procesos de laboratorio de las drogas naturales se obtiene otra sustancia. Ejemplo: heroína, cocaína.

Drogas sintéticas: Sustancias producidas o elaboradas solo en laboratorios por elementos químicos.

La dependencia a sustancias (o adicciones) se da cuando las personas tienen la necesidad inevitable de consumirla y se depende física y/o psíquicamente de ella. Aparece una necesidad de cantidades marcadamente crecientes de la misma para conseguir el efecto deseado (tolerancia), consumiendo en muchos casos para aliviar o evitar los síntomas de abstinencia.

Daños

NO todas las drogas cusaan los mismos daños, pero la mayoría de las drogas sintéticas generan:

- Enfermedades cardíacas
- Embolia
- Cáncer
- Aumenta probabilidades de portar VIH, Hepatitis B o C
- Endocarditis
- Enfermedades pulmonares
- Trastornos de salud mental

También el consumo de sustancias puede afectar en:

- El crecimiento y desarrollo cerebral.

- Se da con mayor frecuencia con otros comportamientos arriesgados, como tener relaciones sexuales sin protección y conducir de manera peligrosa.

- Efectos negativos del consumo de drogas durante el embarazo o la lactancia: El consumo de drogas o medicamentos por parte de una mujer embarazada puede hacer que ella bebØ sufra de abstinencia al nacer, una afección conocida como síndrome de abstinencia neonatal. AlgunØs niñØs que estuvieron expuestos a las drogas tendrán problemas de desarrollo relacionados con el comportamiento.

Contacto y servicios

Para solicitar asistencia y escucha:

Línea 141 (Nacional)
+ info
https://www.argentina.gob.ar/jefatura/sedronar

Ante cualquier emergencia llamar al 107 SAME o acudir a la Guardia del Hospital Municipal B. Houssay
Las 24 hs 365 días del año

Ingreso de Emergencias, por calle Caseros 1865, Florida.

Consultanos

Cuidado integral, reinventado y adaptado a vos.

Recibí información sobre charlas, eventos y mucho más, formá parte de DATTO.

e-mail _____ Inscribirse