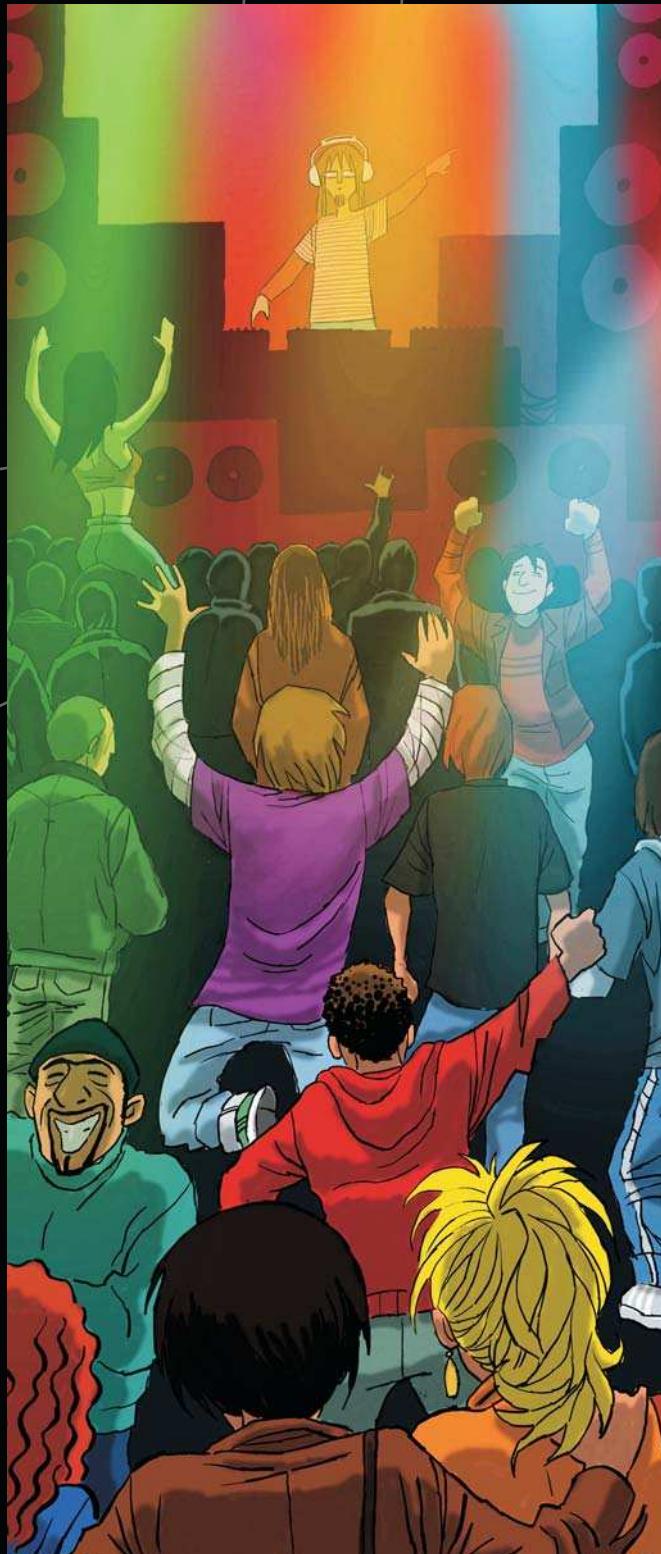


Una noche de fiesta

**INFORMACIÓN, PREVENCIÓN
Y REDUCCIÓN DE RIESGOS**



Créditos

Idea original: Plan Municipal sobre Drogas del Ajuntament d'Eivissa

Autores/as: Iván Castro, Laia Domingo y Cristina Torres.

Dibujos: Juan Manuel Díaz

Colabora: Alberto Serrano (Policía Local) y Carles Torres

Edita: Ajuntament d'Eivissa

Cofinancia: FEMP, Plan Nacional sobre Drogas

Maquetación: Espai Únic

Impresión: Gráficas Pitiusas (Eivissa)

Depósito legal: D.L. I - 131 - 2010

ISBN: 978-84-606-5120-8

A continuación os presentamos un cómic que narra la historia de un grupo de amigos en un fin de semana especial, en el cual celebran que han terminado los exámenes. Los acontecimientos transcurren en una larga noche, llena de acción donde sobretodo no faltan las emociones fuertes: ganas de pasarlo bien y desconectar, diversión, alcohol y otras sustancias, historias amorosas e imprevistas, sorpresas divertidas, hechos inesperados... etc. Podréis reconocer un conjunto de situaciones que pueden ocurrir en una noche cualquiera. Esperamos que os guste y que os invite a pensar sobre estos tipos de situaciones: ¿habría yo actuado así?, ¿Que haría yo en esta situación?

Con este cómic reflexionaremos sobre las drogas, aquellas sustancias que afectan a nuestro comportamiento y que pueden crear dependencias, es decir, una necesidad de continuar consumiéndola de forma repetida.

La relación del hombre con las drogas no es ninguna novedad. Desde la antigüedad, las distintas drogas han tenido diferentes significados vinculados a la religión, a la magia, a la cultura, etc. Pero el problema de las drogas, que existe hoy, no tiene precedentes. La gravedad de las consecuencias, tanto en las personas que consumen como sobre las personas que les rodean, nos obliga a replantearnos nuestra posición sobre estas substancias.

El consumo de alcohol y otras drogas entre los jóvenes, dentro de los espacios de diversión, presentan una serie de problemas asociados. Entre estos problemas encontramos los que tienen relación con la combinación "joven/drogas/conducción". Los accidentes de tráfico suponen la primera causa de mortalidad entre los jóvenes de 18 a 24 años. La gravedad de las consecuencias derivadas de la conducción de vehículos bajo los efectos del alcohol y/o otras drogas, nos aconseja la adopción de instrumentos que eviten o disminuyan el número de accidentes de tráfico relacionados con el consumo.

Desde el **Plan Municipal sobre Drogas del Ayuntamiento de Eivissa** os proponemos una lectura detallada de estos contenidos que os ayudaran a disfrutar de la fiesta y a reducir las posibles consecuencias adversas.

CAPÍTULO 1

BUSCANDO LA FIESTA...

Viernes 15:00 h. después de una semana de exámenes. Comienza el fin de semana.

¿CÓMO HA IDO EL EXAMEN CON EL "CHINCHETA"?

NO SE, CREO QUE LA ÚLTIMA PREGUNTA NO LA HE CONTESTADO BIEN.

YO HE CONSEGUIDO UN NUEVO RÉCORD, HE TERMINADO EL EXAMEN EN 3 MINUTOS!

BUENO CHICOS, ¿QUE PLAN TENEMOS PARA EL FIN DE SEMANA?

UN COLEGA ME HA PASADO INVITACIONES PARA EL INSOMNI, HAY CHUPITOS GRATIS!

¡JODER JOSE!, NO SE TE OCURRE OTRA COSA QUE NO SEA BEBER!!!



CLARO!, PODEMOS IR A COGER SETAS O ESPÁRRAGOS...

JOSE TIENE RAZÓN, HA SIDO UNA SEMANA HORRIBLE... NOS IRÍA BIEN UN POCO DE MARCHA.



PERO PODÍAMOS HACER UNA EXCURSIÓN AL CAMPO QUE HACE BUEN TIEMPO...



Viernes 23:00 h. empieza la fiesta...

QUE AMBIENTAZO!
VAMOS! A SACO!



ESPERARME
CHICOS!!

PERO DÓNDE VAIS...
"FRIKIS"!!

CUIDADO!!

¡VAMOS MIGUEL!
YA CASI
ESTAMOS.

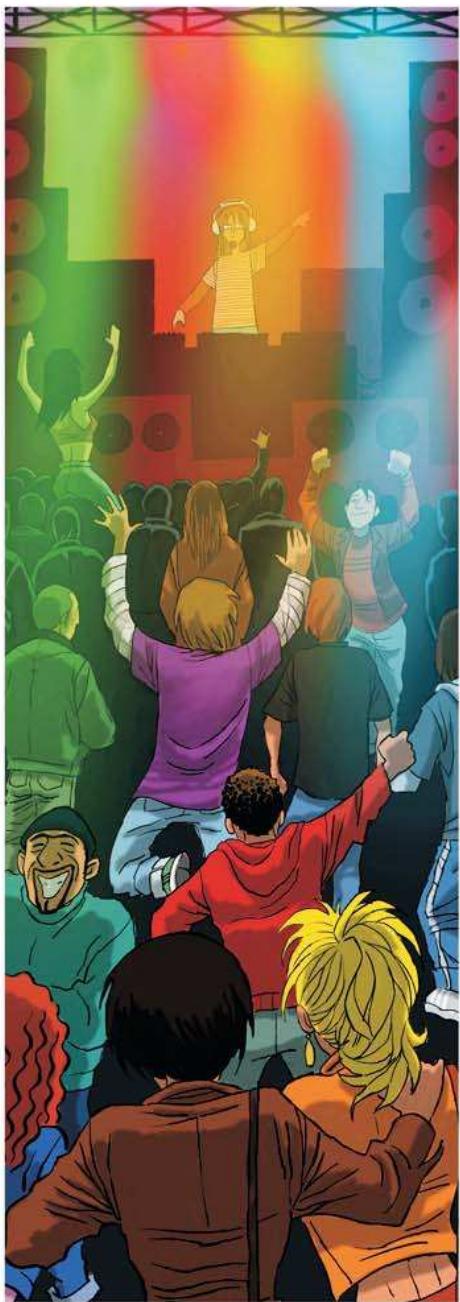
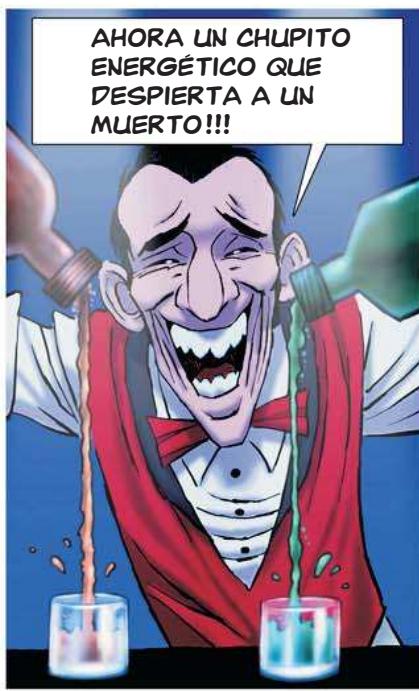
PASANDO DE ESTOS...
VAMOS A LA PISTA
QUE HAY MÁS SITIO.

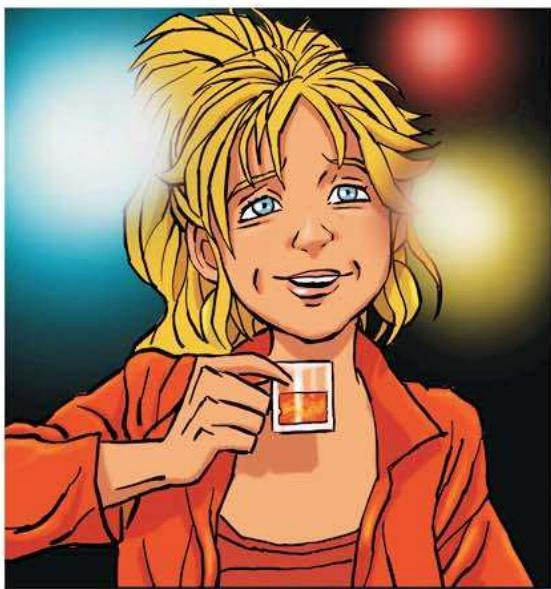
NECESITO BEBER...
YA!!!

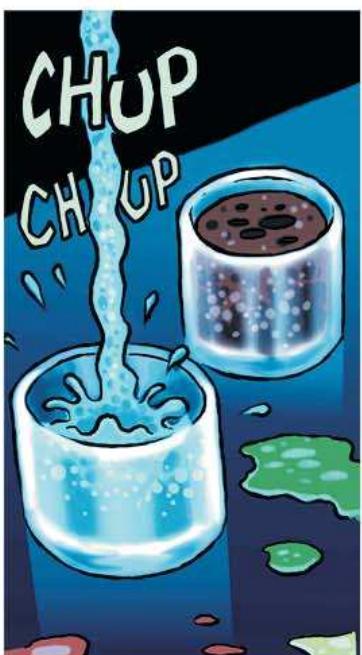
¡QUE PASA TONI!
NOS PONES ALGO
DE BEBER, QUE
ESTAMOS SECOS?

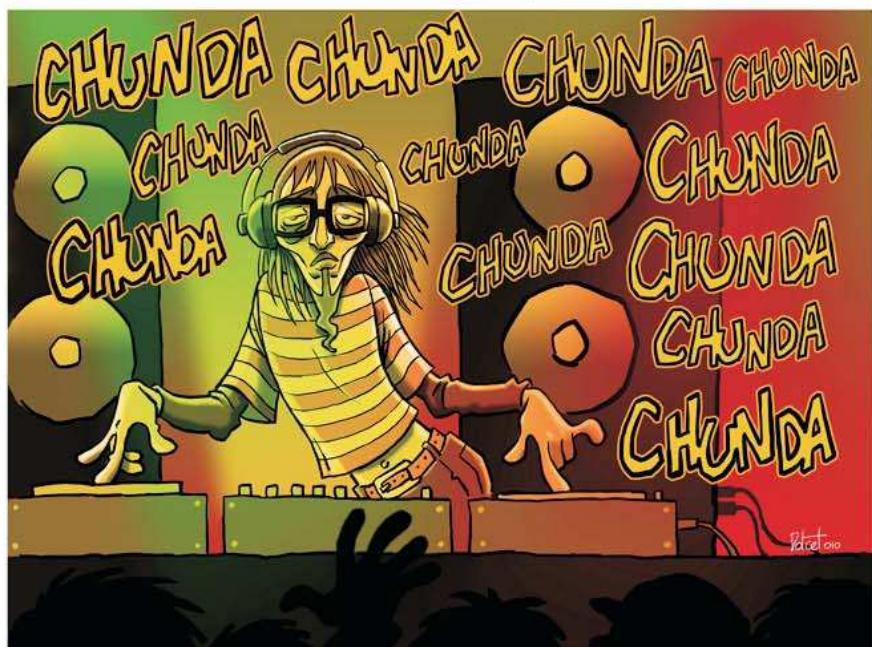
EY, CHICOS!!!











BUSCANDO LA FIESTA...

Formas de diversión



En determinadas ocasiones necesitamos desconectar y romper con las obligaciones diarias, nos sentimos presionados ante los estudios, el trabajo, la familia, etc. Ante esta situación **buscamos espacios de ocio o espacios de diversión, para poder disfrutar**. Uno de los más comunes es "Salir de Marcha", actividad con la que conseguimos divertirnos, hacer nuevos amigos, ligar, sentirnos sin presión y sobre todo desconectar. Nadie puede decir que esto sea malo ya que cumple con nuestros objetivos. El problema puede surgir cuando nuestra única forma de diversión es "Salir de Marcha". **Reducir todos los espacios de ocio sólo en uno no es positivo.** Hay actividades ambientales, culturales, deportivas, etc. con las cuales podemos conseguir las mismas finalidades. La diversión es como el comer, imprescindible para una vida saludable, pero no comemos todos los días espaguetis también nos gusta la tortilla.

Presión de grupo

A veces nos apetece hacer alguna cosa diferente a la que quieren hacer nuestros amigos, pero al sentirnos solos preferimos adaptarnos a lo que hace el grupo y apartar nuestra decisión. El hecho de cambiar de opinión generalmente no es un problema, pero ten en cuenta que cuando tengas decisiones firmes y estés convencido de ello mantener tu postura es símbolo de una personalidad fuerte. **Si has decidido que no quieres beber, mantén tu decisión a lo largo de la noche**, que tus amigos beban no es una excusa para que bebas tú. La decisión de consumir es individual no grupal.



Droga

Es 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 (SNC) de la persona y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.

Tipos de Consumo

EL CONSUMO RECREATIVO: algunos no saben divertirse sin consumir, cuando organizan actividades están relacionadas con el consumo, si salen por la noche se aburren si no consumen, pueden estar tiempo sin consumir siempre y cuando no salgan de marcha, son dependientes a la sustancia ya que la necesitan para obtener sensaciones. Algunos especialistas los consideran "alcohólicos de fin de semana".

EL CONSUMO EXPERIMENTAL: algunos son "científicos en potencia" les gustan los experimentos, sustancia que pasa por su lado, sustancia que prueban, quieren conocer los efectos en su propio cuerpo, generalmente suelen consumir más de una droga, añadiendo así el problema de las mezclas. Se suele decir que los experimentos con gaseosa, no les falta razón.

EL CONSUMO DE RIESGO: también conocido como consumo compulsivo, son aquellos que no tienen freno, les cuesta conocer sus límites, se exponen a situaciones de riesgo ya que pierden con facilidad el autocontrol (conducción, relaciones sexuales, mezclas, etc.) es común terminar metidos en líos y/o metiendo a sus amigos en problemas. Generalmente el día siguiente es un día de lamentaciones. Cuidado, algunas pueden ser irreversibles.

EL CONSUMO DE MENOR RIESGO: son aquellos que no tienen necesidad de consumir para divertirse, cuando consumen no mezclan sustancias y alternan con bebidas no alcohólicas, tienen claro lo que han de hacer si han consumido (coger transporte público, taxi, tomar precauciones en las relaciones sexuales, etc.). Generalmente suelen disfrutar con normalidad de la mañana del día siguiente y no reducen su diversión sólo a salir de marcha.

Clasificación de las drogas

DROGAS DEPRESORAS	POSIBLES EFECTOS	POSIBLES CONSECUENCIAS ADVERSAS
Alcohol	Euforia inicial. Desinhibición, disminución de la tensión. Embotellamiento, dificultad de coordinación, confusión.	Trastornos hepáticos y de los nervios periféricos, dificultad para hablar, marcha inestable, amnesia, impotencia sexual, delirio.
Barbitúricos, tranquilizantes	Depresión del sistema nervioso central. Tranquilidad, relajación.	Irritabilidad, risa/loro sin motivo, disminución de la comprensión y de la memoria, depresión respiratoria, estado de coma.
Opio, heroína, metadona	Sensaciones exageradas a nivel físico y emocional, ansiedad, disminución de la capacidad de entendimiento y la memoria, retardo psicomotor.	Estado de confusión general, convulsiones, alucinaciones, contracturas musculares, disminución de la presión arterial.
DROGAS ESTIMULANTES	POSIBLES EFECTOS	POSIBLES CONSECUENCIAS ADVERSAS
Amfetaminas	Alerta intensificada, hiperactividad, pérdida del apetito, falta de sueño, taquicardia, locuacidad.	Dilatación de las pupilas, nerviosismo intenso, estado de alerta permanente, insomnio, escalofríos, anorexia.
Café	Inhibición del sueño y la fatiga.	Inquietud, agitación, temblores, insomnio, problemas digestivos.
Cocaína	Excitación acentuada, desinhibición, hiperactividad, pérdida del apetito, ansiedad, aumento de la presión sanguínea y pulsaciones del corazón.	Desasosiego, agitación, hipertensión, trastornos cardiorrespiratorios, desnutrición, anemia. Daños hepáticos, renales y cerebrales. Durante el embarazo, alteraciones en el feto.
Tabaco, nicotina	Desinhibición, sensación de calma.	Trastornos pulmonares y circulatorios. Afecciones cardíacas. Infarto y cáncer.
DROGAS ALUCINÓGENAS	POSIBLES EFECTOS	POSIBLES CONSECUENCIAS ADVERSAS
Cánnabis	Disminuye la reacción frente a los estímulos y reduce los reflejos. Relajación, somnolencia. Desorientación temporo-espacial, alucinaciones.	Problemas de memoria y aprendizaje. Trastornos emocionales, enfermedades bronco-pulmonares, trastornos del ritmo cardíaco, psicosis, deterioro neurológico.
LSD	Alucinaciones, desorientación temporo-espacial.	Delirio, despersonalización, terror, pánico, trastornos en la visión, hipertensión arterial, problemas respiratorios.

Drogas de síntesis

DROGA	POSIBLES EFECTOS	POSIBLES CONSECUENCIAS ADVERSAS
Éxtasis Estimulante / psicodisléptico	Hiperactividad, mayor sociabilidad, aumento de la temperatura, disminución de la fatiga.	Destrucción de las neuronas, golpe de calor, deshidratación, posibles problemas de hígado y riñón.
Metanfetamina Estimulante	Disminución de la sensación de fatiga, euforia intensa, flash.	Taquicardia, hipertensión, arritmias, convulsiones, estados psicóticos (paranoias, alucinaciones, delirios).
GHB Depresor / psicodisléptico	Relajación, deseo de comunicación, ideas delirantes.	La relación dosis/efectos es impredecible. Depresión respiratoria, cefalea y coma.
Ketamina Depresor / psicodisléptico	Desinhibición, dificultad para hablar y pensar. Viaje psicodélico.	Ansiedad, paranoia. Parada cardiorrespiratoria.
M-CPP Estimulante /alucinógeno		Náuseas, dolor abdominal, dolor de cabeza, daño renal, brotes de violencia.

Dependencia

Después de un tiempo en el cual se consume una sustancia de forma continuada aparece el síndrome de la dependencia. Normalmente estos fenómenos incluyen un fuerte deseo de tomar la sustancia, pérdida de control sobre su uso, consumo persistente a pesar de sus consecuencias perjudiciales, priorización del uso de drogas por encima de otras actividades y obligaciones. Si para pasarlo bien cuando sales de marcha necesitas beber puedes haber desarrollado la dependencia al alcohol.



Tolerancia

Es la necesidad de recurrir a cantidades crecientes de la sustancia para alcanzar la intoxicación (o el efecto deseado) o una notable disminución de los efectos de la sustancia con su uso continuado a las mismas dosis. Se trata, por tanto, de una reducción de la respuesta a una dosis de droga como consecuencia del consumo continuado de la misma. Por ejemplo, son necesarias mayores cantidades de alcohol u otras drogas para lograr los efectos originalmente producidos por dosis más bajas.

Efectos del alcohol en el organismo



- 1.- La cantidad y el grado de alcohol de la bebida.
- 2.- El tiempo transcurrido desde el consumo: el alcohol se elimina a una velocidad de 7-8 grs. de alcohol puro por hora. No existe ningún método eficaz para acelerar o modificar el tiempo de este proceso.
- 3.- El peso (a igual cantidad de bebida ingerida la alcoholemia es mayor en los de menor peso).
- 4.- El sexo (a igual peso y cantidad de bebida ingerida la alcoholemia es mayor en la mujer).
- 5.- La presencia de alimentos en el estómago retrasa los niveles de alcoholemia.
- 6.- El alcohol mezclado con bebidas gaseosas o caliente aceleran los niveles de alcoholemia.
- 7.- El consumo de alcohol al mismo tiempo que medicamentos.
- 8.- Las circunstancias personales modifican los efectos del alcohol.

Formas y juegos con el alcohol

Nadie quiere terminar la marcha en malas condiciones, todos queremos divertirnos sin tener complicaciones, pero son muy habituales los juegos de competencia con la bebidas (el último paga, el juego del duro, beber todo de un trago...) estos juegos provocan que no controlamos las cantidades de alcohol que consumimos y es mucho más fácil pasarse.

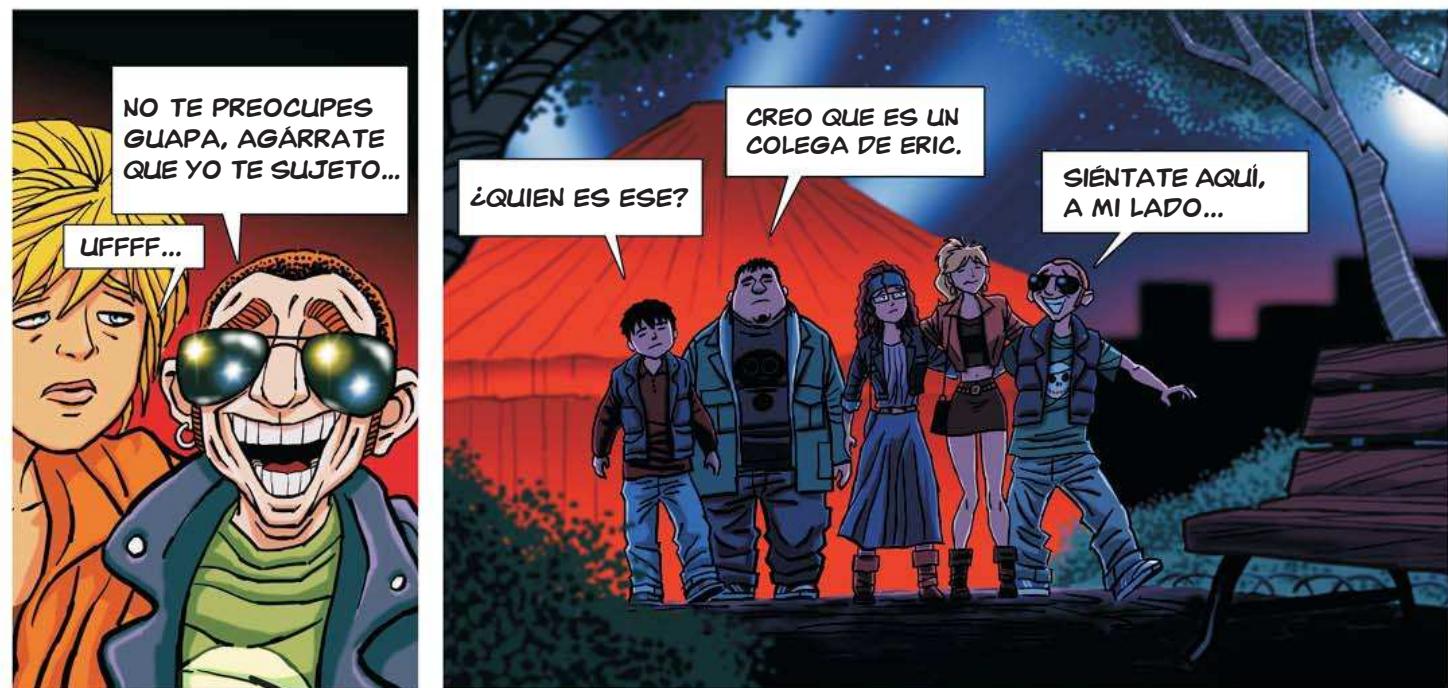
El hecho de mezclar distintos grados y tipos de alcohol provoca que tu organismo se resienta y el día siguiente sea peor.

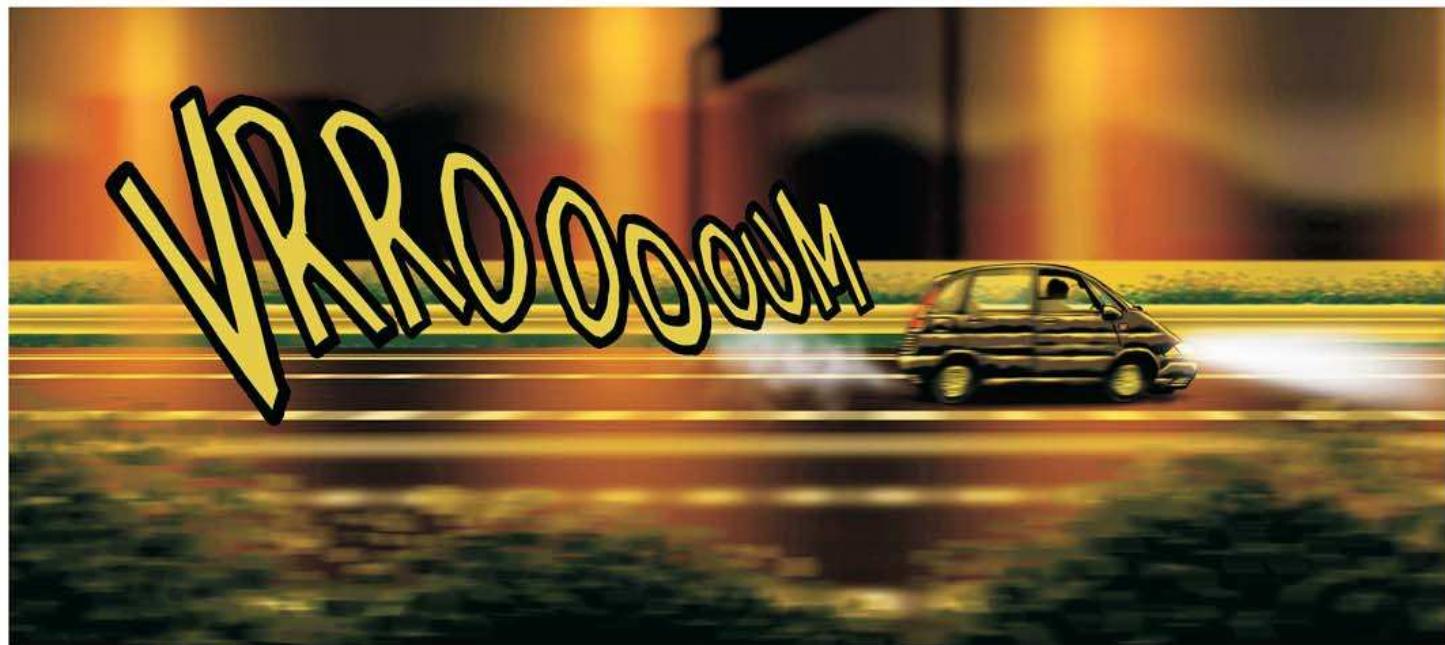
Atención con la mezcla de bebidas alcohólicas con bebidas energéticas mandamos mensajes contradictorios al organismo, es como tener frío y quedarse sin ropa.



CAPÍTULO 2

ESO NO LO SABÍA...





QUIERES PARAR!!!!!!
¿ESTÁS TONTO O QUE TE
PASA??!!



VALE NENA... YA PARO,
NO TE PONGAS ASÍ...

LO SIENTO, PERO NO ME MOLA
QUE CONDUCZAS RÁPIDO...



¿QUE, LAIA? SE TE
VA PASANDO?



TÍO, HAY QUE DARLE UN
CAFÉ CON SAL, QUE ES
MUY BUENO PARA LA
BORRACHERA...

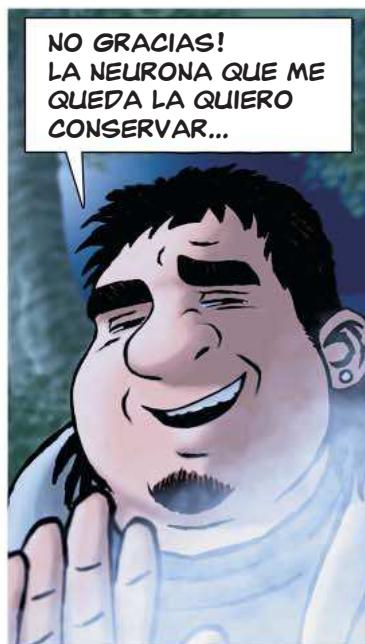


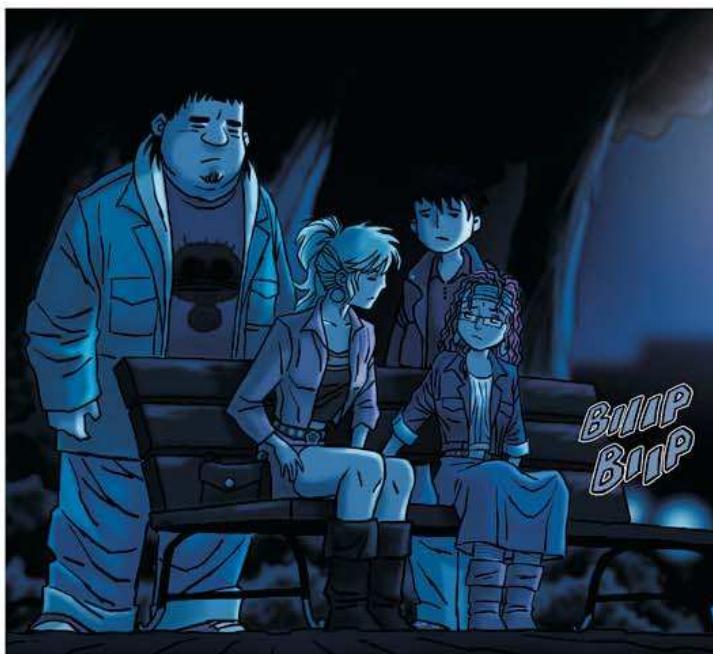
QUE VA! TIENE QUE METER
LA CABEZA EN AGUA FRÍA!



¿QUERÉIS PARAR DE
DECIR TONTERÍAS?...
SI OS PARECE LA
COLGAMOS DE UN PINO!!







TÀNIA DICE QUE VIENEN PARA AQUÍ...

YA ME ENCUENTRO UN POCO MEJOR...

¡MIRA EL COLEGA COMO SE RELAJA!!

LA VERDAD ES QUE TIENES MEJOR CARA.



PUES AQUÍ SE QUEDA ÉL SOLITO!

¿ESPERAMOS A TANIA Y VAMOS AL PUERTO?



ESO NO LO SABÍA...

El autocontrol

Es la capacidad de la persona para influir en sus propias respuestas y de invertir la probabilidad de aparición de su propio comportamiento, Kanfer, 1976.

Es decir, **el autocontrol podría definirse como la capacidad propia que tenemos para dominar nuestros impulsos, emociones y acciones**, con la finalidad de alcanzar un equilibrio personal y racional, ofreciéndonos la posibilidad de elegir lo que queremos o debemos hacer en cada momento.

La capacidad del autocontrol se establece en tres competencias principales: la capacidad de autoobservación, la capacidad de autoevaluación y la capacidad de autoadministración de los resultados del propio comportamiento. Las drogas influyen de manera directa sobre estas capacidades, veamos unos ejemplos de la influencia de las drogas:

La capacidad de autoobservación: alteran la percepción de nosotros mismos, creemos que estamos bailando como Michael Jackson y lo hacemos como un pato mareado y/o estar dando codazos a diestro y siniestro, nos sentimos un Don Juan y en realidad somos un pesado que no es capaz de expresarse y apesta a sudor que tira para atrás, etc.

La capacidad de autoevaluación: alteran la valoración del riesgo, tenemos una falsa sobrevaloración de las capacidades, hacemos de Fernando Alonso con el coche o la moto, creemos que tenemos tiempo suficiente para cruzar el semáforo, etc.

La capacidad de autoadministración de los resultados del propio comportamiento: nos hacen perder el análisis de los riesgos de nuestras acciones, no nos importa mantener una relación sexual sin protección, podemos destrozar el mobiliario urbano, podemos cantar en la calle a las 4.00 h. de la madrugada, etc.



Los mitos

El alcohol es menos peligroso que otras drogas. El alcohol y el tabaco matan 50 veces más que la heroína, cocaína o cualquiera de las demás drogas.

Beber alcohol sólo los fines de semana no provoca daño. Depende de la cantidad. No es lo mismo que un adulto sano consuma un par de copas un fin de semana, que un joven beba en las fiestas hasta emborracharse. Si consumes a esta edad, todos los fines de semana, en grandes cantidades, estás en mayor riesgo de hacerlo un hábito, y provocando daño al hígado y al cerebro.

El alcohol te ayuda a combatir el frío. Falso, se trata de un efecto fugaz causado por un aumento de la circulación de la sangre por la piel, que pronto desaparece cuando cesa la dilatación de los vasos sanguíneos. Lo que queda entonces es la pérdida de temperatura corporal.

El alcohol adelgaza. Falso. El alcohol, a pesar de lo que mucha gente cree, contiene calorías. De hecho contiene unas 7 calorías/gramo, que es un valor intermedio entre las grasas (9 calorías/g de grasa) y los hidratos de carbono (4 calorías/g de HC). Ahora bien, estas calorías se conocen como calorías vacías, ya que no aportan ningún nutriente esencial a nuestro organismo como minerales, vitaminas, etc.

TÍO, HAY QUE DARLE UN CAFÉ CON SAL, QUE ES MUY BUENO PARA LA BORRACHERA...



El alcohol te ayuda a ligar y a relacionarte. Es cierto que el alcohol desinhibe. Esta actitud, en cambio, puede no gustar, e incluso, resultar molesta para la otra persona. Alguien de trato agradable y normal puede convertirse en un pesado espantoso o puede llegar a hacer cosas de las que arrepentirse a la mañana siguiente.

Beber con una pajita es más embriagador. No es cierto. Sólo que con una pajita se ingiere el alcohol más rápidamente que sorbo a sorbo de tal manera que los efectos de la bebida se aprecian antes.

Ponerse a correr y/o hacer abdominales. El ejercicio físico aumenta la velocidad de metabolización del alcohol, pero esto no se aprecia hasta pasadas al menos dos horas.

Cuando estás borracho, con un café con sal se te pasa todo. El alcohol entra en la sangre, debe ser metabolizado por el organismo para eliminarse y pasar el efecto. Esto no es inmediato. El café con sal te puede provocar el vómito por el sabor desagradable.

Un baño con agua fría y una taza de café te ayuda a ponerte sobrio. Nunca pasa. Nada te puede poner sobrio más que el tiempo. Con el agua obtenemos un borracho limpio, con riesgo de padecer una hipotermia. Tomando el café solamente eres un borracho bien despierto.

No es malo fumar cannabis de vez en cuando; al fin y al cabo tiene efectos terapéuticos. El cannabis se utiliza en medicina en casos muy concretos y de forma muy controlada, en unas condiciones que no tienen nada que ver con las de su uso recreativo, existen también fármacos derivados del opio "y nadie piensa que sea sano consumir heroína".

Fumar cannabis resulta menos perjudicial que fumar tabaco. La combustión de cualquier vegetal genera productos tóxicos y cancerígenos, el cannabis contiene muchos de los carcinógenos y mutágenos del tabaco y en mayor cantidad. Si a esto le añadimos mezclarlo con tabaco, fumar sin filtro y con aspiraciones profundas aumenta las posibilidades de padecer cáncer y enfermedades de carácter respiratorio.

Al quemar el costo, si este burbujea es sinónimo de buena calidad. Todo lo contrario, generalmente este efecto es consecuencia de la adulteración con colas, pegamentos, neumático, etc. Debido a la inhalación de estas sustancias los efectos son más perjudiciales.

El Cannabis

La marihuana y el hachís se extraen de la planta del *Cannabis Sativa*, que posee más de 400 sustancias químicas de las cuales más de 60 son psicoactivas, llamadas cannabinoides. **Sus efectos sobre el cerebro son debidos principalmente a uno de sus principios activos el THC (Tetrahidrocannabinol).**

Al consumirse fumado, sus efectos pueden sentirse casi inmediatamente y duran entre dos y tres horas, por vía oral la absorción es más lenta y sus efectos aparecen entre los 30 minutos hasta las 2 horas, pudiendo durar hasta 6 horas, por vía oral es más difícil controlar la dosis, aumentando la probabilidad de tener consecuencias negativas.

El hachís es una sustancia que suele "cortarse" (adulterarse) con frecuencia con pegamentos, caucho de neumático, colas, leche condensada, huevo, etc.



El consumo de cannabis tiene **efectos a corto plazo** como la relajación, somnolencia, sensación de lentitud en el paso del tiempo, desinhibición, alegría, enrojecimiento ocular, percepción distorsionada, dificultad de coordinación, etc., y **efectos a largo plazo** como problemas de memoria y aprendizaje, alteración de la percepción y la capacidad motora, trastornos emocionales y de la personalidad, enfermedades bronco-pulmonares, especialmente en personas predisponentes biológicamente, psicosis y esquizofrenias, etc.

Las mezclas

Si cogemos la tabla de colores y comenzamos a mezclarlos y emborronar el resultado suele ser el marrón, hay a quien le gustan los "marrones".

Hacer referencia a las mezclas de drogas es una tarea extensísima y la mayoría de riesgos son hasta hoy desconocidos, una cosa es bien segura, **el hecho de mezclar varias sustancias es mucho más peligroso que tomar una sola**. Con la mezcla de sustancias, algunos efectos se contrarrestan, otros se potencian y otros se anulan, el resultado puede ser imprevisible.

Veamos algunos ejemplos de mezclas:

- **Alcohol (DEP) y Porros (ALUC)**, cada vez hay más datos del efecto perjudicial del consumo de alcohol y cannabis asociados a los accidentes de tráfico. Al mezclar estas dos sustancias aumentan de forma muy considerable las probabilidades de sufrir una bajada de tensión, mareos, desorientación, etc.
- **Alcohol (DEP) y Éxtasis (EST)**, la mezcla de ambas sustancias potencian los efectos de deshidratación del cuerpo humano, contribuyendo a la aparición del fatídico "golpe de calor".
- **Alcohol (DEP) y Cocaína (EST)**, los efectos de ambas sustancias se contrarrestan, facilitando que se consuman mayores cantidades de cada droga, favoreciendo la tolerancia, la adicción y el enmascaramiento de señales de alarma ante posibles sobredosis. Riesgo alto de sobredosis.

Tabla de mezclas

DEPRESORAS (DEP)

ESTIMULANTES (EST)

ALUCINÓGENAS (ALUC)

Alcohol, GHB, opiáceos, ketamina*.

Cocaína, éxtasis*, anfetaminas, cristal*

LSD, setas, cannabis

* Estas sustancias comparten efectos con las alucinógenas

DEP + DEP

Potencian los efectos depresores del SNC, es decir, ralentizan las constantes vitales. Pueden provocar: lipotimia, coma, coma etílico, paro respiratorio, etc.

DEP + EST

Efectos contrarios a los asociados a cada sustancia, éstas se contrarrestan entre sí. Deshidratación. Posibilidades altas de sobredosis.

DEP + ALUC

Altas posibilidades de tener efectos no deseados, desagradables e incontrolables. Riesgo de náuseas, vómitos, lipotimia, coma, etc.

EST + EST

Excesiva estimulación del sistema nervioso central (SNC), el "bajón" es muy intenso y desagradable. Alto y múltiple riesgo para el corazón.

Formas de decir NO

La relación de los hombres y las mujeres con las drogas no es ninguna novedad, desde la antigüedad las drogas han tenido diferentes significados vinculados a la religión, a la magia, a la cultura, etc. En la sociedad actual las drogas siguen estando presentes en nuestros espacios más cercanos y en sus primeros consumos están vinculadas a la diversión, la marcha, la fiesta, etc. Existe una falsa percepción del consumo masivo por parte de la juventud, hecho que es rotundamente falso, la mayoría de jóvenes no consumen drogas, según las estadísticas (PNsD), entre los 14 y los 18 años, 8 de cada 10 chicos/as no se emborrachan habitualmente, 7,2 de cada 10 no son fumadores, 8,6 de cada 10 no han probado los porros o consumen de forma ocasional, 9,5 de cada 10 no ha probado la cocaína, etc.



A pesar de que la mayoría no consumen drogas existen espacios donde es fácil verlas e incluso que nos las ofrezcan, la decisión de consumir es personal pero a veces el entorno y las personas que nos rodean pueden influenciarnos en nuestra decisión, eso que llaman "presión de grupo".

Para facilitarte y ayudarte en tu decisión te presentamos diferentes maneras de decir "NO"

SENCILLAMENTE, DI NO

No, gracias.
Yo paso de estos temas.
Paso de este rollo.

DALE LARGAS

...después te digo algo...
Ahora vengo...
No te digo que no, pero...

EXCUSAS

Paso, estoy tomando medicamentos.
Que va, mañana tengo cosas que hacer.
Paso, no me sientan bien.

ALTERNATIVAS

Me va el rollo de enterarme de todo.
No gracias, soy capaz de divertirme solo.
Gracias, pero ahora no lo necesito.

DIRECTAS

No tomo drogas, gracias.
Esto no va conmigo.
Sólo te lo diré una vez, NO.

ESPEJO

Ya sé que mola mucho, pero NO.
Sé que es muy divertido, pero NO.
Soy un pringao, paso!

GRACIOSAS

Paso, sólo me queda una neurona para llegar a casa y no quiero perderme!
Paso, la última vez acabé abrazando una farola.
Tienes algo que no provoque vómitos sin avisar?

INTELECTUALES

Paso, mis receptores neuronales ya están saturados.
Mi cuerpo por sí solo produce demasiadas endorfinas, no quiero saturarlo.
Por hoy ya me he cargado bastantes neuronas, quiero reservar alguna.

EDUCADAS

Lo siento, tú haz lo que quieras, pero yo no consumo.
Gracias por ser tan generoso y querer invitarme, pero NO.
Gracias por querer que me divierta más pero estoy bien así.

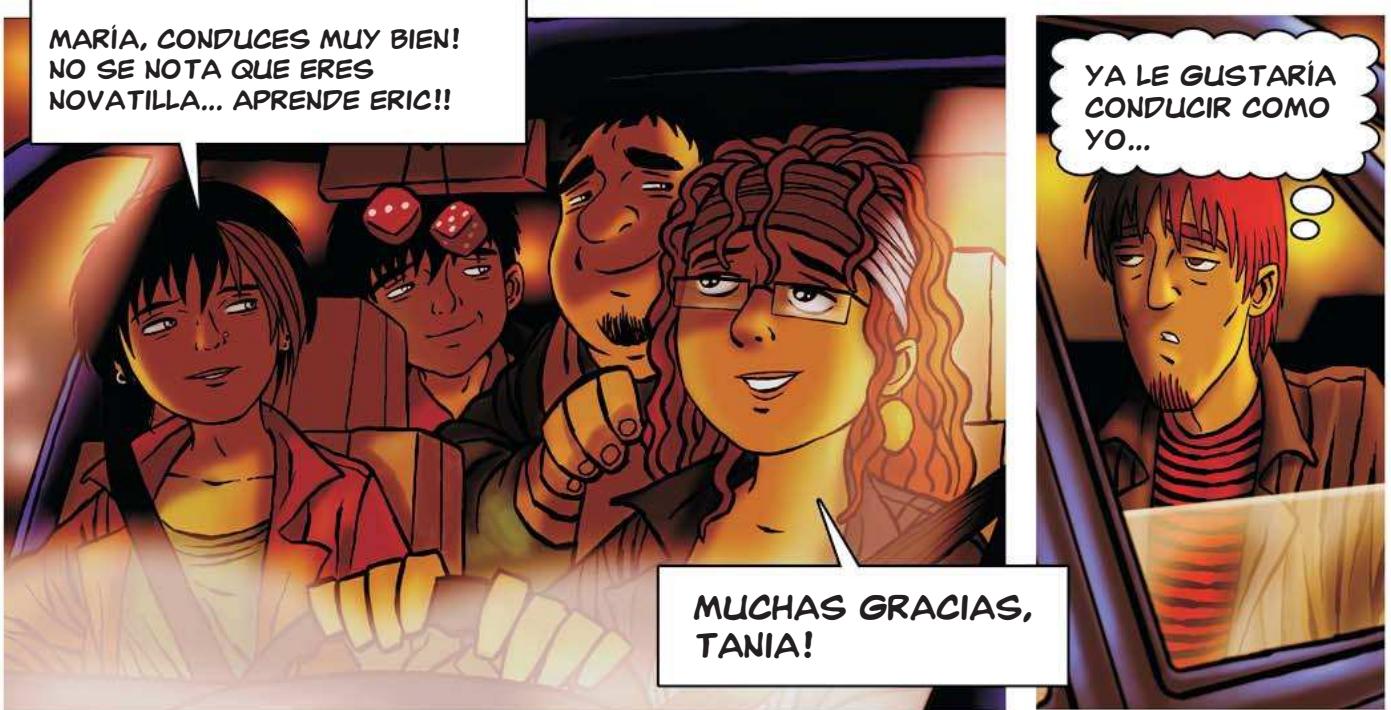
CAPÍTULO 3



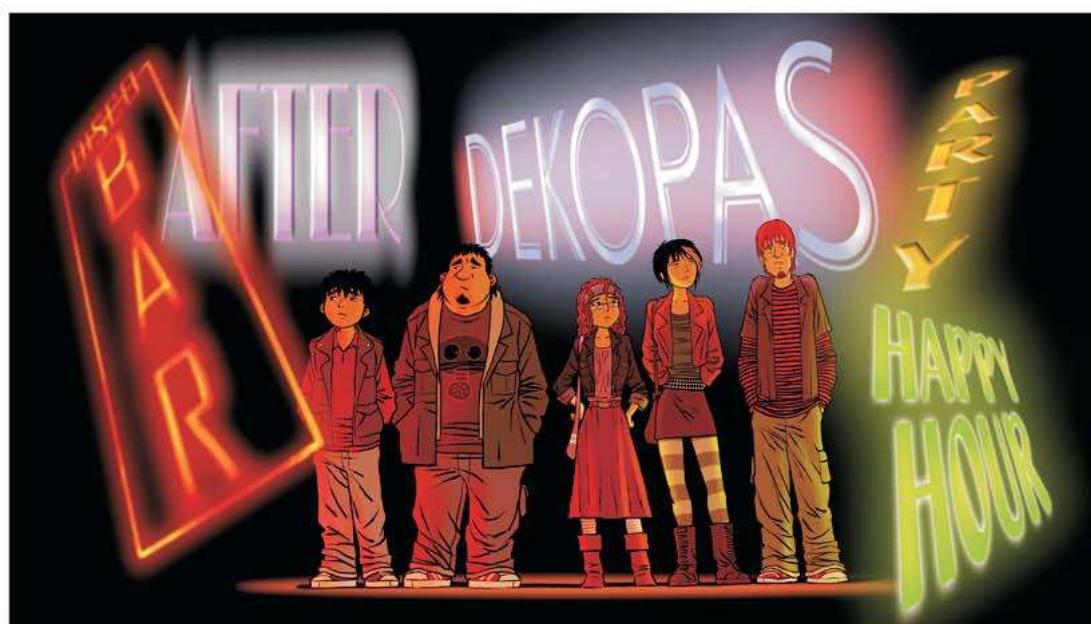
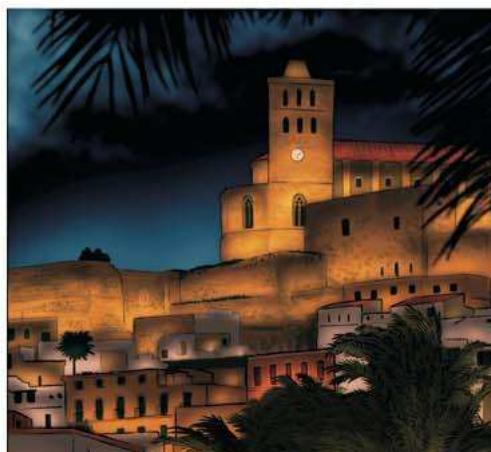
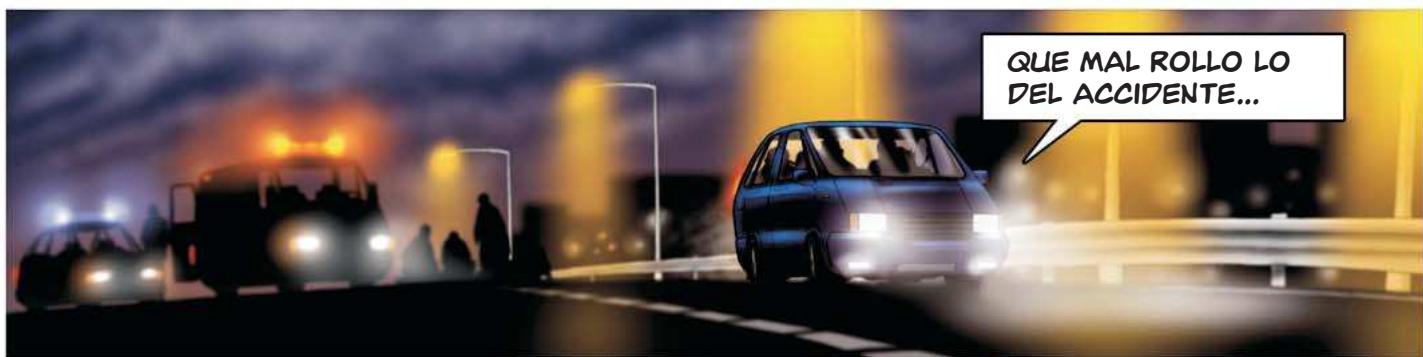
¿QUÉ HACEMOS?...











¿NOS RETIRAMOS
NOSOTROS TAMBIÉN?



TENEMOS LAS MOTOS
EN EL PARKING DEL
INSMONI!



TRANQUI, MAÑANA
LAS VAMOS A
BUSCAR.



VENGA TANIA QUE
TE ACOMPAÑO A
CASA...



LO DE IR AL CAMPO ERA BUENA
IDEA MARÍA... ¿VAMOS MAÑANA?



Díaz 08

¿QUÉ HACEMOS?...

Reducción de riesgos

Los estudios nos dicen que los objetivos que tenéis cuando salís de marcha son pasarlo bien, conocer gente nueva, bailar, ligar, desconectar de las obligaciones, etc., en definitiva divertirse. Salir de fiesta, por lo expresado anteriormente, no es algo negativo sino todo lo contrario, se vive como una actividad gratificante que os ayuda en vuestra autonomía, se puede entender como una parte más del proceso de socialización.

Alrededor de la fiesta pueden surgir algunos riesgos que también identificáis como son los accidentes de tráfico, peleas, relaciones sexuales no deseadas, consumo de drogas, etc., situaciones que amargan la marcha, y en algunos casos pueden ir más allá de un simple problema.

5 pasos antes de salir

Para reducir los riesgos asociados a la fiesta os proponemos 5 acciones que si se realizan antes de salir de casa nos ayudarán a reducir gran parte de los posibles problemas.

1º. Cenar bien.

Si bebes, hazlo con el estómago lleno. Comer antes de beber ayuda a crear una película protectora que irrita menos las paredes del estómago y los efectos no suben tan deprisa.

Bebe despacio la velocidad influye casi tanto como la cantidad de alcohol. Alterna el alcohol con bebidas refrescantes y/o agua.

2º. Cuánto dinero me quiero gastar.

Uno de los problemas que nos encontramos al día siguiente es que gasté más de lo que me podía permitir. Ten en cuenta que la pérdida del autocontrol nos puede jugar una mala pasada y no controlar el dinero que estamos gastando.

Evítalo sacando el dinero justo que quieras gastarte, si te quieres gastar 10 € no saques 20 €, no te lleves la tarjeta de crédito si la tienes.

3º. Márcate la hora de llegada.

En ocasiones nos cuesta cumplir con las obligaciones o actividades que teníamos para el día siguiente y esto nos puede acarrear problemas con la familia, los estudios, los amigos, etc.

Evita cumplir el dicho "el que pasa una buena noche no puede pasar un buen día", una buena organización nos ayuda a disfrutar de todos los momentos.



4º. Las llaves del coche o la moto.

Si piensas que vas a beber no saques las llaves del coche o la moto, la pérdida del autocontrol puede hacernos cambiar de idea y conducir cuando no queríamos hacerlo.

Dejar las llaves en casa nos limitará las intenciones de conducir y por consiguiente la aparición de problemas.

5º. Llevar un preservativo.

Tanto si eres chico como chica llevar un preservativo contigo te puede evitar consecuencias no deseadas. Tras la pérdida del autocontrol y en un momento de excitación si no llevas preservativo es fácil que termines manteniendo relaciones sin protección, con todo el riesgo que esto supone.

Drogas y conducción



Tened en cuenta que el consumo de alcohol constituye posiblemente el factor de riesgo más importante de accidentes de tráfico y de lesiones asociadas al mismo. **La causa de muerte más frecuente entre los 16 y 24 años es el accidente de tráfico con intoxicación alcohólica del conductor** y a veces también de los acompañantes.

Recordad que el alcohol deteriora la capacidad de conducir vehículos de forma directamente proporcional a su concentración en sangre, de forma que el deterioro ocasionado por alcoholemias más elevadas incrementa sensiblemente la susceptibilidad a sufrir un accidente y las lesiones asociadas, además agrava las lesiones derivadas del accidente, incrementando la probabilidad de sufrir daños mortales y de padecer secuelas e incapacidades permanentes.

La conducción con 0,5 g/l de etanol en sangre supone casi el doble de probabilidad de sufrir un accidente de circulación respecto a la conducción sin ingestión de alcohol, aumentando dicha probabilidad progresivamente a partir de esta concentración; así con 0,8 g/l el riesgo es casi cinco veces mayor que el que presentan los que no han bebido alcohol.

En los jóvenes los efectos del alcohol sobre la conducción son más relevantes si cabe. Las características asociadas a la propia juventud (menos experiencia en conducir, consumos elevados los fines de semana, consumo concomitante de otras sustancias, conducta desinhibida, etc.) hacen que este grupo de edad sea particularmente vulnerable. Se estima que el riesgo relativo de sufrir un accidente mortal con alcoholemias de 0,8 g/l es máximo entre la población de 16-17 años (165 veces) y entre la de 18-19 años (70 veces).

Alternativas

El conductor alternativo

Esta iniciativa, que actualmente se desarrolla en varios municipios españoles y en países europeos como Francia, Grecia, Holanda o Bélgica, nació en 1989 en el Reino Unido con el objetivo de evitar los accidentes de tráfico provocados por el consumo de alcohol. Se trata de algo tan sencillo como organizar turnos dentro del grupo de amigos para que no beba absolutamente nada de alcohol quien luego vaya a conducir. En vuestro grupo de amigos/as tenéis que elegir un conductor que no bebe nada de alcohol esa noche, los turnos han de ser rotativos.



El préstamo taxi

Es una iniciativa de carácter individual/familiar, al margen del dinero ofrecido en la paga se negocia una cantidad a modo de préstamo que sólo podrá ser usada para el transporte de regreso a casa. Si tú o la persona que tiene que conducir ha consumido alcohol coges un taxi para volver a casa, al día siguiente tendrás que justificar el gasto con el ticket del taxi, en caso contrario se te descontará de la siguiente paga. Presentar esta propuesta a vuestros padres es sinónimo de tener personalidad y seguramente depositarán en vosotros algunas dosis de confianza.



Ocio saludable

A continuación te presentamos una serie de espacios donde podrás encontrar una amplia información sobre la oferta de actividades de ocio y tiempo libre.

Centro de Información Juvenil

Es un servicio que ofrece información, asesoramiento y documentación, en materias que afectan a la juventud, dando respuesta a las necesidades y ofreciendo un espacio de encuentro y dinamización.

Servicios que suelen ofrecer:

- Trabajo
- Formación
- Becas
- Tiempo libre
- Salud
- Deportes
- Carnet Joven
- Asociacionismo
- Asesoramiento de información jurídica y sexual
- Otros temas que afecten e interesen a los jóvenes

Casal / Centro Joven

El Casal/Centro Joven son espacios de encuentro para todos los jóvenes que quieran hacer actividades. Desde los Centros se suelen ceder espacios a colectivos de jóvenes que los necesiten.

Suelen contar con varias salas equipadas con diferentes materiales para poder desarrollar un abanico bastante amplio de actividades.

Servicios que suelen ofrecer:

- Ordenadores: tienen un espacio con PCs para conectarse a Internet
- Sala de ocio polivalente
- Sala de ensayos
- Material audiovisual / juegos interactivos / juegos de mesa
- Sala de reuniones
- Biblioteca / Musiteca: Servicio de préstamo
- Servicio de información a los jóvenes
- Talleres y cursos

Programas de Ocio Alternativo de fin de semana

Los programas de ocio alternativo te ofrecen una alternativa saludable al ocio consumista durante las tardes y noches de los viernes y los sábados. Mediante actividades lúdicas, promoviendo la participación.

Los jóvenes podrán participar en actividades de carácter deportivo, cultural, musical, etc.

Asociaciones / Organizaciones sin ánimo de lucro

Las asociaciones y/u organizaciones sin ánimo de lucro ofrecen una gran variedad de posibilidades para la ocupación del tiempo libre.

Pueden ser de diferentes temáticas:

Deportivas, culturales, ambientales, vecinales, sociales, etc.

Realizan actividades a lo largo de todo el año.

Infórmate sobre ellas, encontrarás alguna que comparte tus motivaciones.

Una variante de ocupación del tiempo libre es el voluntariado, podrás participar en actividades desarrolladas por entidades sin ánimo de lucro y marcadas por su interés social.

CAPÍTULO 4

INFÓRMATE...

INFÓRMATE...

El ciclomotor

Un ciclomotor es un vehículo manejable y facilita la movilidad en los núcleos urbanos. Son vehículos económicos, de fácil mantenimiento, que ocupan poco espacio, utilizan poca energía en su funcionamiento, fabricación y reciclaje, y son vehículos idóneos para, mediante la adecuada formación, iniciarse los más jóvenes en el tráfico.

Recuerda que, aunque el ciclomotor esté homologado para dos plazas, sólo podrá transportar pasajeros cuando el conductor tenga la edad mínima de 18 años.



Características

- El ciclomotor es un vehículo de dos ruedas, provisto de un motor de cilindrada no superior a 50 cm³,
- El ciclomotor no podrá, en cualquier caso, superar los 45 km/h de velocidad. Recuerda que eres tú quien conduce el vehículo, no el vehículo quien te conduce a ti.
- Deberán ir provistos obligatoriamente de luz de cruce, de posición trasera y de frenado.
- Los ciclomotores están obligados a llevar como mínimo un retrovisor exterior en el lado izquierdo.

La documentación que has de llevar siempre encima cuando conduzcas tu ciclomotor es la siguiente:

- Permiso de conducción (tipo de permiso AM o superior). La edad mínima para obtener el permiso es de 15 años y se obtiene al superar un examen teórico y una prueba práctica en un circuito cerrado.
- El permiso de circulación del vehículo.
- Certificado de características técnicas o tarjeta ITV. Cualquier alteración no autorizada de las características técnicas que se realicen en el ciclomotor, conllevará además de la denuncia correspondiente, la inmovilización del ciclomotor.
- Recibo en vigor del seguro obligatorio.

Algunas indicaciones

- Utiliza siempre los intermitentes y guarda la distancia de seguridad con el resto de vehículos.
- No dudes en utilizar el claxon para advertir a los demás conductores de tu presencia.
- La moto es mucho menor de tamaño que un coche o un camión y será más difícil para los demás conductores apreciar la velocidad o la distancia, por eso es recomendable que lleves la luz encendida.
- Piensa que muchos conductores de otros vehículos se fijan, en los cruces por ejemplo, si vienen otros coches, pero no piensan en las motos y pueden salir del cruce poniéndote en peligro.
- En el caso de que tengas un accidente, un buen casco de protección y una buena indumentaria pueden salvar tu vida y minimizar las consecuencias del accidente.
- Conduce siempre con precaución, pero sin dejar de disfrutar.

El casco

El casco de protección, de uso obligatorio, es el principal elemento de seguridad pasiva del que disponen los usuarios de motocicletas y ciclomotores. Para que cualquier casco sea efectivo y nos proteja, en caso de caída, el mismo debe de reunir una serie de condiciones: ser homologado, la talla debe ser la adecuada, ajustar perfectamente y llevarlo siempre correctamente abrochado.

Existen varios tipos de casco en el mercado:

El calimero o quitamultas (de uso exclusivo para ciclomotor), el jet, el de motocross, con mentonera abatible, y el integral, y es este último el que nos ofrece una mayor protección en caso de accidente.



Integral



Jet



Calimero (quitamultas)



Motocross



Abatible

En el caso de llevar acompañante y éste no lleve casco de protección, se denunciará al conductor o la conductora del ciclomotor. Si el conductor o la conductora carecen de casco, además de una denuncia se procederá a la inmovilización del ciclomotor.

Alcohol y conducción



Alcoholemia de los conductores de vehículos a motor, ciclomotores y ciclistas:

- 0.5 g/l de alcohol en sangre o 0.25 mg/l en aire espirado, para conductores en general.
- 0.3 g/l de alcohol en sangre o 0.15 mg/l en aire espirado, para conductores de vehículos con más de 9 plazas, de servicio público, transporte escolar, mercancías peligrosas, transportes especiales y servicios de urgencia, vehículos destinados al transporte de mercancías con peso máximo autorizado superior a 3,5 toneladas y personas con menos de dos años de permiso o licencia de conducción.

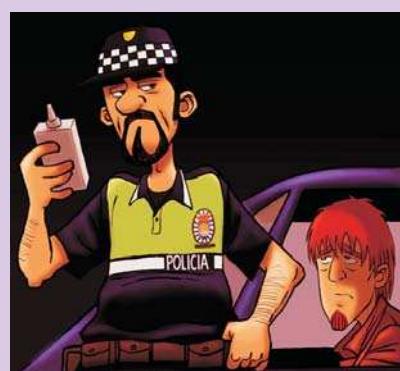
Efectos que produce el alcohol en el conductor:

- Falso estado de euforia, seguridad en uno mismo, optimismo y confianza. Sentimiento de invulnerabilidad.
- Incorrecta apreciación de las distancias, velocidades y modificación de la valoración del riesgo.
- Aumento del tiempo de reacción (se tarda más en actuar sobre los mandos del vehículo).
- Reducción del campo visual.
- Dificultad para acomodar la vista a la luz, a la oscuridad y a los cambios de luz.
- Disminución de la capacidad de reacción y concentración.
- Aumento del riesgo que se produzcan accidentes.

Prueba de alcoholemia y etilometría

Los conductores y las conductoras están obligados a realizar la prueba de determinación de grado de impregnación alcohólica (prueba de alcoholemia), siempre que sean requeridos para ello:

- Cuando hayan intervenido en un accidente.
- Cuando hayan cometido alguna infracción reglamentaria.
- Cuando sean requeridos con motivo de controles preventivos de alcoholemia.
- Cuando de la forma de conducción se presuponga que está bajo los efectos del alcohol.
- También están obligados a realizar la prueba de alcoholemia los peatones, siempre que estén directamente implicados en un accidente, aunque no tendrán sanción administrativa.



El hecho de dar positivo en una prueba de alcoholemia conllevará la sanción económica correspondiente, así como la pérdida de puntos en el permiso de conducir, llegando incluso a poder ser considerada ésta conducta como un delito contra la seguridad del tráfico si la tasa de alcoholemia es elevada.

La negativa a realizar la prueba de alcoholemia también conlleva penas de prisión y privación del permiso de conducir.

El permiso por puntos

La autorización para conducir se encuentra condicionada a disponer de un saldo positivo de puntos que se pueden perder o ganar.

- Los conductores y conductoras en general tienen 12 puntos, mientras que los conductores con una antigüedad inferior a 3 años de permiso y quienes han obtenido de nuevo el permiso, tienen 8 puntos.
- Los puntos se pierden por infracciones graves o muy graves, pueden restarse 6, 4 o 3 puntos.
- Los puntos se pueden recuperar por dos vías: realizando un curso de sensibilización y reeducación de 12 horas (uno cada dos años), se recuperan hasta 6 puntos. También se recuperan los 12 puntos iniciales después de dos años sin perder ningún punto (3 años si la infracción era muy grave).
- Además de perder puntos también hay que pagar multas, son cosas independientes. Por infracciones graves 200 € y por las muy graves 500 €.
- Los buenos conductores pueden obtener puntos. Una vez pasados tres años sin perder ningún punto se consiguen 2 más. Si transcurren 3 años sin infracciones se suma un punto más. Hasta un máximo de 15 puntos.
- Quedarse sin puntos significa quedarse sin permiso de conducción. Se puede recuperar con un crédito de 8 puntos con un curso de sensibilización y reeducación (24 horas), pero hay que esperar 6 meses la primera vez y 12 meses en ocasiones sucesivas.



Algunas infracciones que descuentan:

6 puntos: conducir con una tasa de alcohol superior a 0,50 mg/l (0,30 mg/l noveles), conducir bajos los efectos de drogas, negarse a realizar la prueba de alcoholemia, conducir de forma temeraria, etc.



4 puntos: conducir con una tasa de alcohol superior a 0,25 mg/l (0,15 mg/l noveles), conducir con un permiso que no cumple los requisitos reglamentarios, saltarse un stop o un semáforo, realizar maniobras peligrosas, no respetar las órdenes de un agente, etc.

3 puntos: conducir sin casco o con un casco no homologado, conducir sin el cinturón de seguridad, conducir utilizando auriculares u otros dispositivos que disminuyan la atención en la conducción, utilizar al teléfono móvil, etc.

Algunas webs de interés sobre drogas

Infodrogues | www.infodrogues.caib.es

En esta web se facilita información variada y completa sobre sustancias, programas de tratamiento, guías de recursos, espacio joven, etc.

Clikasalud | www.clikasalud.com

Abarca todos los temas de salud que son de interés: sexualidad, drogas, salud física y mental.

Drogas y cerebro | www.drogasycerebro.com

Describe el funcionamiento del sistema cerebral y proporciona información sobre los efectos adversos que causan en el cerebro sustancias como el éxtasis, speed, cocaína, cannabis, heroína, alcohol y nicotina.

Drogomedia | www.drogomedia.com

Dispone de información sobre sustancias, dossiers temáticos, noticias de prensa, etc.

El alcohol y tu: limitas o te limita? | www.elalcoholytu.org

Instrumento orientativo sobre el consumo de bebidas alcohólicas.

Las caras del alcohol | www.lascarasdelalcohol.com.es

Herramienta de apoyo dirigida a alumnos, profesores y padres/madres.

Hoy no fumo | www.hoynofumo.com

En esta web se presenta el programa PITA, ayuda a dejar de fumar, guías de apoyo y un foro de encuentro.

Paso del tabaco | www.pasandodeltabaco.com

Las ventajas y beneficios que obtienen las personas a partir del momento que se animan a dejar de fumar.

Quitómetro | www.quitometro.org

El Quitómetro es un programa gratuito para Windows que pretende ayudarte a dejar de fumar.

La maria no te quiere | www.lamarianotestima.com

Información sobre el cannabis, sus derivados y los efectos adversos para la salud provocados por su consumo.

Coge tu punto | www.pdsweb.org

En esta web se facilita a los usuarios y usuarias información relacionada con las drogas y la salud.

Algunas webs de interés sobre Educación Vial

DGT | www.dgt.es/portal

Página oficial de la DGT con información útil y enlaces a la revista Seguridad Vial.

Seguridad Vial | www.seguridad-vial.net

Página de seguridad vial con información variada, diversa y actualizada.

MAPFRE | www.mapfre.com/fundacion/es/seguridad-vial.shtml

Portal de seguridad vial de la Fundación Mapfre.

Circula seguro | www.circulaseguro.com

Esta web presenta noticias actuales, consejos, y material diverso de seguridad vial.

RACE | www.race.es/seguridad_vial

Portal de seguridad vial del RACE.

Quiero conducir, quiero vivir | <http://quieroconducirquierovivir.wordpress.com>

Web participativa en formato blog sobre información de accidentes de tráfico.

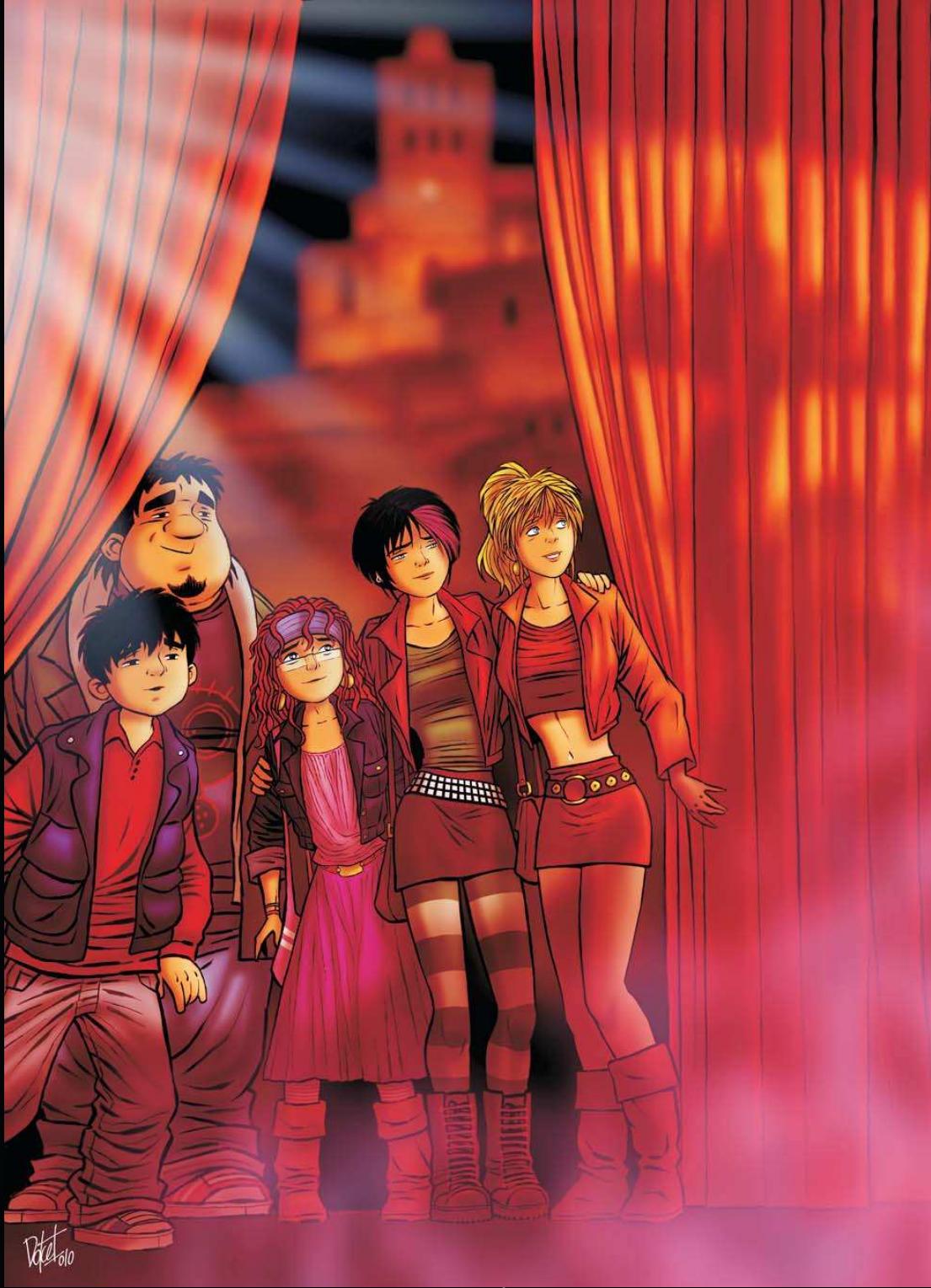
Ponle freno | www.ponlefreno.com

Plataforma de Antena 3 con información sobre actuaciones contra los accidentes de tráfico.



Si tienes dudas: pmd@eivissa.es / infodrogues@eivissa.es

Notas



Un grupo de amigos en un fin de semana especial, en el cual celebran que han terminado los exámenes. Los acontecimientos transcurren en una larga noche, llena de acción, donde sobretodo no faltan las emociones fuertes...