

The image features a bright yellow background with dark silhouettes of a woman on the left and a man on the right. The woman is sitting on the ground, leaning her head against her hand in a pensive or distressed pose. The man is standing, leaning forward with his hand on his forehead, also appearing distressed. The overall mood is one of psychological suffering or mental health issues.

SUSTANCIAS PSICO- ACTIVAS SPA

 **Territorial**
Dirección Territorial de Salud de Cádiz

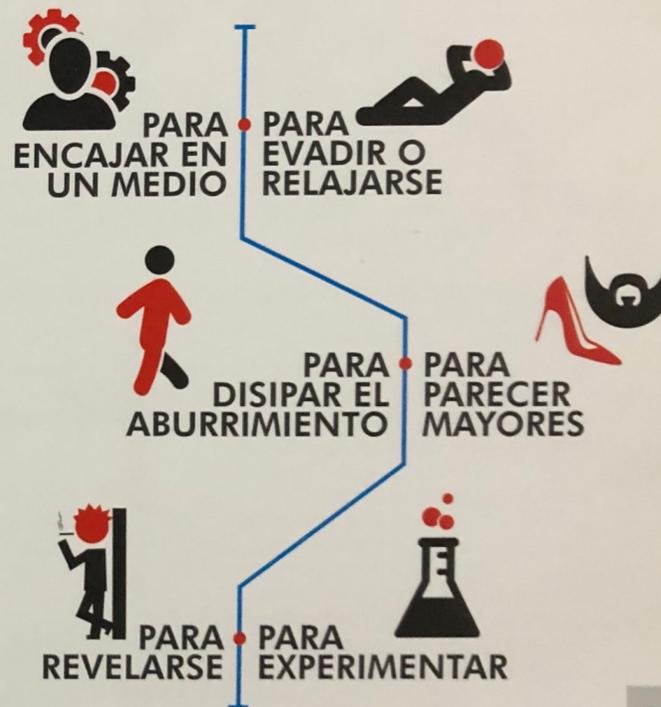


GENE RALI DADES



Algunas personas deciden consumir drogas, pero deben informarse sobre los efectos deseados y los secundarios a largo plazo.

¿Por qué las personas consumen sustancias psicoactivas?





¿Cómo funcionan las drogas?

Las drogas **son esencialmente venenos**. La cantidad consumida determina el efecto.

Una pequeña cantidad actúa como un estimulante (te acelera). Una cantidad mayor, actúa como un sedante (te entorpece). Una cantidad aun mayor puede envenenar y matar a la persona.

Esto ocurre con cualquier droga. Sólo varía la cantidad requerida para producir el efecto. Pero muchas drogas presentan otro riesgo: **afectan directamente la mente. Pueden distorsionar la percepción del consumidor acerca de lo que está sucediendo a su alrededor. Como resultado, las acciones de la persona pueden ser extrañas, irracionales, inadecuadas e incluso destructivas.**

Las drogas bloquean todas las sensaciones, tanto las deseadas como las no deseadas. Así que, mientras proporcionan ayuda a corto plazo aliviando el dolor, **también anulan la habilidad y el estado de alerta y confunden los pensamientos.**

Los medicamentos son drogas que pretenden acelerar, desacelerar o cambiar la manera en que el cuerpo está funcionando, tratando de hacerlo funcionar mejor. Algunas veces son necesarios. Pero aun así, no dejan de ser drogas; **actúan como estimulantes o sedantes y un exceso puede causar la muerte.** Así que, de acuerdo a lo anterior, si no usas los medicamentos como se supone que deben ser usados, pueden ser tan peligrosos como las drogas ilegales.

ALCOHOL

Se le clasifica como depresivo, lo que significa que **disminuye las funciones vitales**, lo que resulta en **lenguaje mal articulado, inestabilidad de movimiento, percepciones alteradas e incapacidad para reaccionar con rapidez.**

% de ALCOHOL en algunas bebidas.

- Licores 15 al 60%
- Vodka 40 al 50%
- Whisky 40 al 50%
- Ginebra 40 al 47%
- Brandy 40% o más
- Tequila 40%
- Ron 35 al 40%
- Aguardiente 24 al 32%
- Vino 8 al 20%
- Sidra 4 al 8%
- Cerveza 2 al 6%



¿CÓMO AFECTA AL CUERPO?



El hígado solo puede metabolizar cierta cantidad de alcohol a la vez, dejando el exceso en circulación en todo el cuerpo. Es por esto que **la intensidad del efecto del alcohol en el cuerpo se relaciona directamente con la cantidad que se consume.**



Cuando la cantidad de alcohol en la sangre excede cierto nivel, el sistema respiratorio se vuelve muy lento (el ritmo de la respiración disminuye marcadamente), y **puede causar estado de coma o la muerte**, debido a que el oxígeno no llega al cerebro.



La bebida es más dañina para los adolescentes que para los adultos, ya que **durante la adolescencia y la juventud, el cerebro aún se encuentra en desarrollo.** El tomar durante este período crítico de crecimiento **puede causar un daño permanente en la función cerebral**, principalmente en lo relacionado con la memoria, las habilidades motoras y la coordinación.



SÍNTOMAS DE DEPENDENCIA

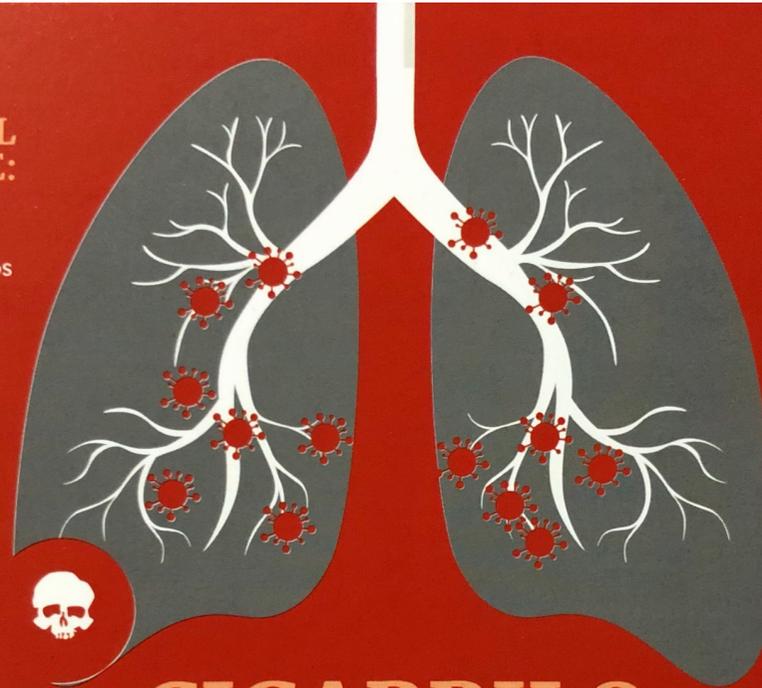
- Ansiedad
- Pérdida del control
- Dependencia física
- Tolerancia

A CORTO PLAZO EL TABACO PRODUCE:

- Disminución de la capacidad pulmonar.
- Disminución de los sentidos del gusto y el olfato.
- Envejecimiento prematuro de la piel de la cara.
- Mal aliento.
- Dedos y dientes amarillos.
- Tos.

¿Es adictiva esta sustancia?

- Sí. Genera dependencia física y psicológica.
- El síndrome de abstinencia se caracteriza por irritabilidad, ansiedad por el deseo de fumar, perturbaciones del sueño y crisis de mal humor, entre otros.



CIGARRILO

Las hojas secas de la planta de tabaco se procesan para extraer la materia prima necesaria para elaborar cigarrillos, pipas y puros. La NICOTINA es el principal ALCALOIDE del tabaco.

Estan prohibidas la venta y el suministro de cigarrillo a menores de 18 años y cada vez más se restringe su consumo en lugares públicos.

A LARGO PLAZO PUEDE PROVOCAR:

- Cáncer de pulmón, boca, garganta, estómago.
- Bronquitis crónica.
- Infartos y anginas de pecho.

Riesgos y complicaciones

- El humo del cigarrillo no solo pone en riesgo la salud del consumidor sino de las personas que se encuentran a su alrededor, quienes se exponen a un aumento del 30% de riesgo de contraer cáncer de pulmón.
- Se asocia con diferentes tipos de cáncer y muerte prematura.

INHALANTES

Se refiere a los **vapores de sustancias tóxicas que se inhalan para alcanzar un rápido efecto**. De más de mil productos del hogar y otros productos comunes que se podrían usar como inhalantes, los más frecuentemente usados son el

barniz, pegamento, gasolina, pintura en spray, líquido de limpieza, desodorantes, disolventes, entre otros. La mayor parte de estos producen **efectos similares a los anestésicos, que ralentizan las funciones del cuerpo**.

EFFECTOS A CORTO PLAZO

- Trastornos del habla.
- Apariencia mareada.
- Descoordinación motriz.
- Alucinaciones.
- Hostilidad.
- Apatía.
- Falta de juicio.
- Fuertes dolores de cabeza.
- Puede producirse muerte por asfixia.

OTROS EFECTOS SECUNDARIOS

- Somnolencia.
- Mareo y dolor de cabeza.
- Desorientación.

LOS USUARIOS A LARGO PLAZO EXPERIMENTARON:

- Debilidad muscular.
- Desorientación.
- Falta de coordinación.
- Irritabilidad.
- Depresión.
- Daños serios y a veces irreversibles en corazón, hígado, riñones, pulmones y cerebro.
- Deterioro de la memoria, disminución de la inteligencia.
- Pérdida del oído.
- Daños en la médula ósea.
- Muerte por insuficiencia cardíaca o por asfixia (pérdida de oxígeno).

- Visión borrosa.
- Pérdida del equilibrio.
- Confusión.

¿CÓMO AFECTAN AL CUERPO?



El uso de estas sustancias puede causar daño al **corazón, los riñones, el cerebro, el hígado, la médula ósea**, entre otros.



Privan al cuerpo de oxígeno y **fuerzan al corazón a latir de forma irregular** y más rápidamente.



Se pueden **experimentar náuseas y sangrado de nariz** y perder su sentido del oído o del olor.



Un usuario de inhalantes se arriesga a sufrir el **Síndrome de Muerte Súbita de Esnifado**. La muerte puede ocurrir la primera o la centésima vez que se usa un inhalante.

NOMBRES CALLEJEROS PARA LOS INHALANTES

- | | | | |
|------------------|------------------------|-------------------------|--------------------|
| • Aerosol | • Thinner | • Pega | carpintero |
| • Pegamento | • Activo | • Solvente | • Olla del mendigo |
| • Gas de la risa | • Chemo | • Líquido de marcadores | • Propulsor |
| • Gasolina | • Bold | • Corrector tipográfico | • Gas de la luna |
| • Spray | • Ventas | • Reventadores | • Medusa |
| • Inhaladores | • Cola | • Crujidores | • Bala rápida |
| • Poper | • Pintura | • Rayo | • Colonia |
| • Laca | • Cemento | • Cola de | • Toncho |
| • Bala | • Perfumes ambientales | | • Mercurio |
| • Mona | | | |

COCAÍNA

Tiene origen natural, procede del arbusto o planta de la coca y era para los Incas una planta sagrada.

En las zonas donde crece de forma espontánea, sus hojas son masticadas para obtener energía durante el trabajo en las minas y en el campo, o para tratar el llamado "mal de altura", que aparecía en las subidas desde las llanuras hasta los altos, y que consiste en el malestar por la falta de oxígeno que aparece en zonas de gran altitud.

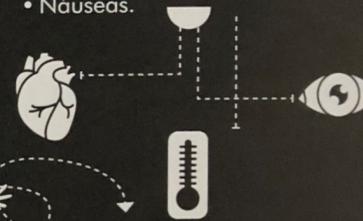


EFFECTOS A LARGO PLAZO

- Daños permanente a los vasos sanguíneos del corazón y el cerebro.
- Presión alta, que ocasiona ataques al corazón, apoplejía y la muerte.
- Daños en el hígado, riñones y pulmones.
- Si se inhala, destrucción de los tejidos nasales.
- Si se fuma, fallos respiratorios.
- Enfermedades infecciosas y abscesos si se inyecta.
- Malnutrición, pérdida de peso.
- Caries graves.
- Alucinaciones táctiles y auditivas.
- Problemas sexuales, daños reproductivos e infertilidad (para el hombre y la mujer).
- Desorientación, apatía, extenuación confusa.
- Irritabilidad y humores erráticos.
- Actitud peligrosa incrementada con más frecuencia.
- Delirio o psicosis.
- Depresión severa.
- Tolerancia y adicción (aun tras sólo una vez)

EFFECTOS A CORTO PLAZO

- Pérdida del apetito.
- Incremento en el ritmo cardíaco, presión sanguínea y temperatura del cuerpo.
- Vasos sanguíneos contraídos.
- Respiración acelerada.
- Pupilas dilatadas.
- Patrones de sueño alterados.
- Náuseas.



- Hiper-estimulación.
- Comportamiento extraño, errático y a veces violento.
- Alucinaciones, hiper-excitabilidad, irritabilidad.
- Alucinaciones táctiles que crean la ilusión de insectos excavando bajo la piel.
- Euforia intensa.
- Ansiedad y paranoia.
- Depresión.
- Ansiedad intensa por la droga.
- Pánico y psicosis.
- Convulsiones, ataques y muerte repentina por cantidades excesivas (aunque sea solo una vez).

BASUCO

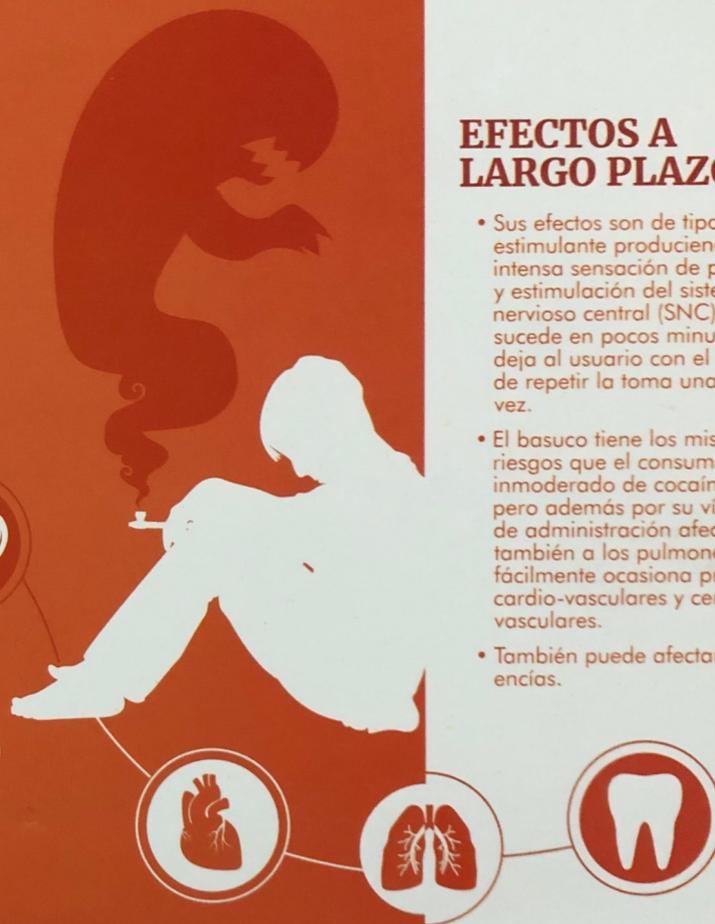
El basuco es un extracto crudo de la hoja de coca mezclado con agua, ácido sulfúrico y querosén, gasolina o agua de batería. Es un componente intermedio en la preparación del clorhidrato de cocaína. Se presenta al mercado como un **polvo de apariencia amorfa, de color que media entre crema y marrón, sabor amargo, olor fuerte y penetrante. Por su forma habitual de uso puede ser fumado solo o combinado con tabaco o marihuana. Otra manera de usarlo es aplicado sobre las mucosas, como es el caso de la mucosa bucal.**

EFFECTOS A CORTO PLAZO

- Expectoración de sangre o mucosa sanguinolenta del tracto respiratorio.
- Debilitamiento de los músculos.
- Reducción acelerada del peso corporal (en algunos casos produce anorexia).
- Desgano e insomnio.
- Midriasis (pupilas dilatadas).
- Náuseas y vómitos.
- Hipertensión arterial.
- Migraña severa.
- Taquicardia.
- Frecuentemente produce ulceraciones en los labios y la cavidad bucal.
- Comportamiento errático y violento.
- Convulsiones.
- Hipersexualidad.

EFFECTOS A LARGO PLAZO

- Sus efectos son de tipo estimulante produciendo una intensa sensación de placer y estimulación del sistema nervioso central (SNC), que sucede en pocos minutos y deja al usuario con el deseo de repetir la toma una y otra vez.
- El basuco tiene los mismos riesgos que el consumo immoderado de cocaína, pero además por su vía de administración afecta también a los pulmones y fácilmente ocasiona problemas cardio-vasculares y cerebro-vasculares.
- También puede afectar las encías.



MARIHUANA

La marihuana — también conocida como “mota”, “hierba”, “pasto”, “porro”, “cacho”, “peta” (“pot”, “weed”, “grass”) — es una **mezcla de color verde, café o gris de hojas trituradas, tallos, semillas y flores secas del cáñamo** de la planta Cannabis sativa. Se fuma marihuana en cigarrillos hechos a mano (“bareto” o “joint”);

muchos usan pipas, pipas de agua (también conocidas como “bongs”) o cigarrillos de marihuana llamados “caños” (usualmente hechos con cigarrillos vacíos que se rellenan en parte o totalmente con marihuana). La marihuana también se puede usar para preparar té, y puede ir mezclada con otros alimentos como bizcochos, galletas o dulces.



EFFECTOS A CORTO PLAZO

- Problemas de memoria a corto plazo.
- Ansiedad severa, incluyendo miedo de que uno está siendo vigilado o perseguido (paranoia).
- Comportamiento muy extraño, al ver, oír u oler cosas que no están ahí, siendo incapaz de distinguir la imaginación de la realidad (psicosis).
- Pánico.
- Alucinaciones.
- Pérdida del sentido de identidad personal.
- Tiempo de reacción reducido.
- Ritmo cardíaco elevado (riesgo de ataque al corazón).
- Riesgo incrementado de derrame cerebral.
- Problemas con la coordinación (reduciendo la seguridad al conducir o practicar deportes).
- Problemas sexuales (para los hombres).
- Hasta siete veces más probabilidades de contraer enfermedades de transmisión sexual que los no usuarios (para las mujeres).

10

EFFECTOS A LARGO PLAZO

- Disminución del coeficiente de inteligencia (hasta 8 puntos si el uso prolongado empezó en la adolescencia).
- Bajo rendimiento escolar y mayor probabilidad de abandono.
- Dificultad para pensar y en la capacidad para entender y llevar a cabo tareas complejas.
- Menor satisfacción con la vida.
- Adicción (casi el 9% de los adultos y el 17% de las personas que comenzaron a fumar de adolescentes).
- Desarrollo potencial del abuso de opiáceos.
- Problemas de pareja, violencia de pareja.
- Comportamiento antisocial incluyendo robar dinero o mentir.
- Dificultades financieras.
- Mayor dependencia de la asistencia social.
- Más posibilidades de estar desempleado o no obtener buenos trabajos.



LSD

LSD son las siglas en inglés de la dietilamida de ácido lisérgico.

Es una potente sustancia química sintética (fabricada por el hombre) que se elabora a partir del cornezuelo, un hongo que crece en algunos cereales. El LSD puede provocar alucinaciones, cambiar la forma en que la gente ve la realidad o alterar su estado de ánimo. Drogarse con LSD se suele llamar "tener un viaje".

EFFECTOS FÍSICOS

- Pupilas dilatadas.
- La temperatura corporal puede subir o bajar.
- Sudor o escalofríos ("carne de gallina").
- Pérdida del apetito.
- Insomnio.
- Boca seca.
- Temblores.

El LSD es un líquido incoloro e inodoro. Suele venir en forma de pequeños cuadraditos de papel secante que se pueden colocar sobre la lengua. Estas "papelinas" o "cartoncitos" de LSD pueden ser de colores vivos o tener imágenes de dibujos animados impresas. A veces el LSD viene en cápsulas o se añade a cubitos de azúcar o cuadraditos de gelatina que se tragan.

EFFECTOS MENTALES

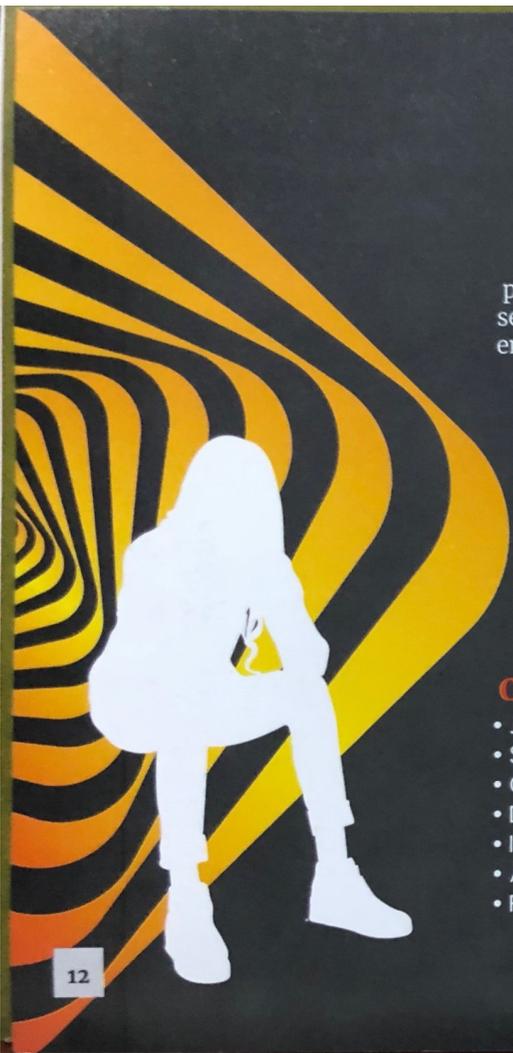
- Delirios.
- Alucinaciones.
- Una sensación artificial de euforia o certeza.
- Distorsión del sentido del tiempo y de la identidad.
- Distorsión de la percepción de profundidad.
- Pensamientos y sentimientos aterradores e inquietantes.
- Miedo de perder el control.
- Disminución de la percepción

- del tiempo, percepción distorsionada del tamaño y la forma de los objetos, los movimientos, el color, los sonidos, el tacto, y la imagen del cuerpo del propio consumidor.
- Ataques de pánico.
- Escenas retrospectivas o viajes de LSD recurrentes, a menudo sin aviso, mucho después de haber tomado LSD.
- Sería depresión o psicosis.



ÉXTASIS

Es una droga estimulante que puede causar alucinaciones. Se conoce como droga de diseño porque se creó con el objetivo de hacer que la gente se coloque y tenga subidones. Esta droga es popular entre los adolescentes y los adultos jóvenes que van a salas de fiestas, clubs nocturnos, conciertos y/o "fiestas rave" (de música electrónica).



EFFECTOS A CORTO PLAZO

- Juicio deteriorado.
- Sentido falso del afecto.
- Confusión.
- Depresión.
- Insomnio.
- Ansiedad severa.
- Paranoia.
- Ansiedad por la droga.
- Tensión muscular.
- Desmayos y escalofríos o hinchazón.
- Apretar los dientes involuntariamente.
- Visión borrosa.
- Náusea.



EFFECTOS A LARGO PLAZO

- Daños cerebrales de larga duración que afectan el pensamiento y la memoria.
- Daño a porciones del cerebro que regulan las funciones críticas tales como el aprendizaje, el sueño y las emociones.
- Es como si el centro de control del cerebro se hubiera roto en pedazos, y entonces se hubiera conectado al revés.
- Degeneración de las ramificaciones y terminaciones nerviosas.
- Depresión, ansiedad, pérdida de memoria.
- Insuficiencia renal.
- Hemorragias.
- Psicosis.
- Colapso cardiovascular.*
- Convulsiones.
- Muerte.

*Cardiovascular: relacionado con el corazón y el sistema sanguíneo.

ENERGIZANTES

EFFECTOS A CORTO PLAZO

- Si los tomamos habitualmente estamos predispóniéndonos a sufrir diabetes, obesidad o resistencia a la insulina.
- En niños la intoxicación por cafeína sería relativamente sencilla. Y los síntomas incluyen ansiedad, insomnio, trastornos gastrointestinales, espasmos musculares.
- Las bebidas energéticas no solo aportan "energía" (calorías), sino que además contienen sustancias estimulantes del sistema nervioso central como la cafeína, que se vincula con un efecto rebote o depresión luego de unas horas de su consumo. Es por eso que el estudiante o trabajador que desea usar estos refrescos debe considerar ese efecto no deseado. O sea, que después de rendir un examen o luego del trabajo no puede irse conduciendo a su hogar, porque hay un porcentaje de riesgo.



Como su mismo nombre indica, una bebida energizante es aquella que tiene la finalidad de proporcionar una sensación de mayor vitalidad y energía. Normalmente estas bebidas se consumen entre la población más joven con el propósito de sentirse mejor o más despierto durante las noches de fiesta. Algunas personas también las toman para evitar el sueño o como complemento a la actividad deportiva.

Está prohibida su venta y consumo en menores de 14 años.

EFFECTOS A LARGO PLAZO

- Si se consumen en grandes cantidades, estas bebidas pueden producir problemas cognitivos a largo plazo, así como problemas cardíacos, alteraciones hepáticas o convulsiones. Debido a ello, en algunos países las bebidas energizantes han sido prohibidas.
- Algunos estudiantes y personas que trabajan largas jornadas consumen estas bebidas para sentirse mejor, pero según ciertos estudios científicos los riesgos para la salud son evidentes.
- La principal razón de su potencial efecto dañino radica en las elevadas cantidades de cafeína, que son tres veces superiores a otros refrescos con cafeína o al propio café.

¿POR QUÉ ES PELIGROSO MEZCLAR SEXO Y DROGAS?

Hay varios mitos en relación con el consumo de sustancias y el deseo sexual.

Hay quienes plantean incluso que las SPA tendrían efectos afrodisíacos, facilitarían las relaciones sexuales y aumentarían el placer. Sin embargo, diversos estudios han comprobado que, a largo plazo, el consumo de alcohol y otras SPA impacta negativamente la actividad sexual al afectar el ciclo: DESEO-EXCITACIÓN-ORGASMO (Xunta de Galicia, 2009).

RELACIÓN DE LAS SPA Y LA ACTIVIDAD SEXUAL

Las anfetaminas y drogas de síntesis disminuyen el deseo sexual y se asocian a la ausencia de orgasmos.

El uso crónico de marihuana se relaciona con una disminución del deseo sexual. Afecta igualmente la fertilidad en ambos sexos: en las mujeres al disminuir los ciclos menstruales y afectar la ovulación. En los hombres, al reducir la secreción de testosterona y el número y la movilidad de los espermatozoides.

El abuso y el consumo de grandes cantidades de alcohol disminuyen la excitación y el impulso sexual, generando impotencia en los hombres y ausencia de orgasmos.

El consumo de tranquilizantes se relaciona con una disminución del deseo sexual, desinterés por el sexo e impotencia.

CADA UNA DE LAS SUSTANCIAS TIENE SUS PROPIOS EFECTOS SOBRE LA ACTIVIDAD SEXUAL (XUNTA DE GALICIA, 2009)

El cigarrillo produce IMPOTENCIA.

Al retrasar la eyaculación, el uso esporádico de cocaína podría mejorar la recompensa sexual en los hombres. Sin embargo, a mediano y largo plazo se asocia con una pérdida del deseo y el placer sexual. En las mujeres, genera alteraciones menstruales, como la amenorrea (supresión de la menstruación).

La heroína y los opiáceos reducen significativamente el deseo sexual, tanto en hombres como en mujeres.



EXPERIMENTAL

Cuando se hace "por curiosidad", para "conocer el efecto". Todo consumo de SPA empieza por aquí. La persona decide probar una o más sustancias, una o dos veces y resuelve no volver a hacerlo.

RECREATIVO

Cuando se consume por entretenimiento, asociado a los tiempos libres. Se empieza a presentar el consumo ya más frecuente entre amigos y es asociado a contextos como los espacios de rumba. Este tipo de consumo tiende a ser pasajero, asociado a situaciones específicas y a etapas concretas de la vida.



COTIDIANO

Cuando se hace a diario como parte de la rutina. En este punto se tiene ya una sustancia de preferencia, la cual juega un papel importante en la vida de la persona y presenta riesgos para la salud y las relaciones sociales.

TIPOS DE CONSUMO DE SPA

COMPULSIVO

Cuando se hace por intensa necesidad física o psicológica. Se presenta ya una dependencia no sólo a la sustancia sino a los amigos de consumo y al estilo de vida que desarrolla en torno al mismo.



USO NOCIVO O PERJUDICIAL

Es un patrón de consumo en el que se presenta ya sea:

- Uso recurrente a pesar de los problemas legales, sociales e interpersonales que resulten como consecuencia del consumo.
- Un consumo en situaciones en las que hacerlo es físicamente peligroso.

DE PEN DEN CIA

Cuando no se puede dejar de consumir pues al hacerlo se presentan síntomas desagradables. La vida cotidiana empieza a girar en torno al consumo de la sustancia y se entra en el círculo vicioso de **conseguir-consumir-conseguir**. Hay dos tipos de dependencia:

FÍSICA • PSICOLÓGICA

Implica un cambio permanente en el funcionamiento del cuerpo y del cerebro, se da cuando ya se ha generado una tolerancia hacia la sustancia, por lo tanto el cuerpo cada vez necesita una dosis mayor para sentir los efectos deseados.

Ocurre cuando la privación de la sustancia produce malestar, angustia y depresión. Para evitar estos malestares se busca la manera de consumir permanentemente. Es decir, se piensa que "no se puede vivir" sin consumir y todo lo que ello implica.

