

DROGAS: DERRIBEMOS LOS MITOS



National Institute
on Drug Abuse

¿Qué hace el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas?

El NIDA forma parte de los Institutos Nacionales de Salud. Somos el mayor patrocinador de la investigación sobre el abuso y la adicción a las drogas del mundo. Nuestro objetivo es comprender mejor quién consume drogas y por qué, y cómo funcionan las drogas en el cerebro y el cuerpo, para poder desarrollar y probar nuevas formas de prevenir y tratar el abuso y la adicción a las drogas.

Esta publicación es de dominio público y puede ser reproducida en su totalidad sin pedir autorización al NIDA. Se agradece la citación de la fuente.

NIH Publicación No. 15-7589(S)
Impresa en noviembre 2014
Revisado en marzo de 2015

4

Marihuana

8

Presión Grupal

12

Alcohol

14

Consecuencias Médicas

19

Drogas Recetadas

22

Las Drogas y Tu Cerebro

26

Tratamiento

¿Es la marihuana **ADICTIVA?**

Sí.

Las posibilidades de convertirse en adictos a la marihuana o cualquier otra droga son diferentes para cada persona. Para la marihuana, aproximadamente **1 de cada 11** personas que la consumen se vuelven adictas. Podrías **tú** ser esa persona?

Anthony J, Warner LA, Kessler RC. Comparative epidemiology of dependence on tobacco, alcohol, controlled substances, and inhalants: basic findings from the National Comorbidity Survey. *Psychopharmacol.* 1994;2:244–268.

Lopez-Quintero C, Pérez de los Cobos J, Hasin DS, et al. Probability and predictors of transition from first use to dependence on nicotine, alcohol, cannabis, and cocaine: results of the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC). *Drug Alcohol Depend.* 2011;115(1–2):120–130.





UNA
HISTORIA
REAL

Entre los 13 y los 18 años, **Alby** se drogaba varias veces al día para poder seguir adelante. Iba a la escuela drogado y, finalmente, la abandonó. "Estaba perdiendo la concentración. Mi atención pasó de 100 a cero. Estaba deprimido", dice. Ahora, después de recibir tratamiento contra el abuso de sustancias, Alby ha sido capaz de hacer frente a sus problemas hablando de ellos con terapeutas y de hacer nuevos amigos a los que califica de "positivos". En sus palabras: "Me siento mucho mejor conmigo mismo. Me siento mucho más atento. Ya no me siento perezoso".



SI FUMAS LA MARIHUANA MUCHO DURANTE TU ADOLESCENCIA, PUEDES PERDER PUNTOS DE COCIENTE INTELECTUAL QUE TAL VEZ NUNCA RECUPERARES.



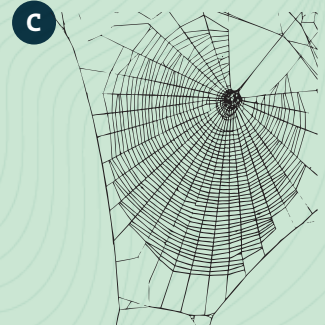
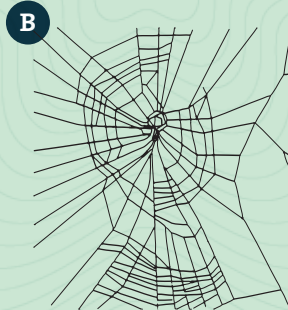
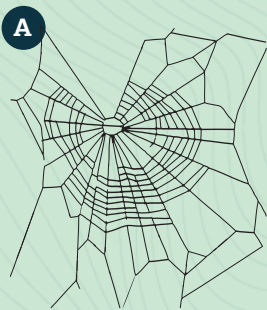
Meier MH, Caspi A, Ambler A, et al. Persistent cannabis users show neuropsychological decline from childhood to midlife. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2012;109:E2657–2664.

CUESTIONARIO

¿Por qué la marihuana para fumar no es un medicamento seguro?

- A. No puedes estar seguro de qué sustancias químicas contiene
- B. Fumar cualquier sustancia puede dañar los pulmones
- C. Afecta tus habilidades para pensar
- D. Altera tus habilidades motoras, por lo que te convierte en un conductor peligroso
- E. Todas las anteriores

¿Cuál de estas redes fue realizada por una araña que NO estaba drogada?



"Spice" (también conocida como K-2):

- A. Se le considera una "falsa marihuana"
- B. Provoca vómitos, confusión y alucinaciones que requieren atención médica
- C. Se consume principalmente fumandola
- D. Todas las anteriores



Posicionamiento
de productos



Posicionamiento
de productos

Muchos adolescentes nos preguntan sobre la **presión grupal**, o por qué la gente hace cosas que pueden hacerles daño sólo para pertenecer al grupo.

¿Por qué las personas

FUMAN

cuando saben que es tan malo para ellas?

Posicionamiento de productos



Tal vez fuman porque no pueden detenerse. La gente empieza a fumar por diferentes razones, pero la mayoría lo sigue haciendo por una razón: se han vuelto adictos a la nicotina.

¿SABÍAS QUÉ...? La investigación muestra que los adolescentes que ven fumar mucho en las películas son más propensos a comenzar a fumar. A veces los personajes fuman para verse provocadores y rebeldes; aunque otras solo se trata de un "posicionamiento de producto", es decir, la industria del tabaco intenta entrar en tu cabeza y tus bolsillos.

U.S. Department of Health and Human Services. *Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health; 2012.



DATO

**LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS
QUE FUMAN EMPEZARON ANTES
DE CUMPLIR 18 AÑOS.**

U.S. Department of Health and Human Services. *Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health; 2012.

QUIZ

El tabaco sin humo no causa cáncer.

- A. Es cierto, es el alquitrán de los cigarrillos lo que causa cáncer de pulmón, enfisema y trastornos bronquiales.
- B. Falso, el tabaco sin humo (como el tabaco para mascar y el tabaco en polvo) aumenta el riesgo de cáncer, en especial cáncer de boca.

¿Cuántos estadounidenses mueren a causa de enfermedades asociadas con el consumo de tabaco cada año?

- A. Cerca de 1,500
- B. Cerca de 13,200
- C. Cerca de 50,500
- D. Cerca de 480,000



Cigarillos Electrónicos

Los cigarillos electrónicos contienen nicotina—la droga adictiva en los cigarillos de tabaco—y otros químicos que pueden ser dañinos.

Más adolescentes usan cigarillos electrónicos que cigarillos de tabaco. Los científicos justo han empezado investigar los efectos de salud de los cigarillos electrónicos, pero sabemos una cosa: los usuarios inhalarán la misma nicotina que reciben de un cigarillo regular.

U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health; 2014.

B. Falso, D. Cerca de 480,000

TEMA

Alcohol

BEBER

y conducir puede terminar en forma trágica. En los EE. UU., cerca de 4,300 menores de 21 años mueren cada año por lesiones causadas por el consumo de alcohol, más del 35% en accidentes automovilísticos.

Centers for Disease Control and Prevention. Alcohol Related Disease Impact (ARDI) application, 2013. Available at http://apps.nccd.cdc.gov/DACH_ARDI/Default.aspx.



DATO

Más o menos 4 de cada 10 personas que comienzan a beber antes de los 15 años de edad finalmente se convierten en alcohólicos.

U.S. Department of Health and Human Services.
*The Surgeon General's Call to Action to Prevent
and Reduce Underage Drinking.* Rockville, MD:
Office of the Surgeon General; 2007.



TEMA

Consecuencias Médicas

VIH

Infectarse con VIH por tener relaciones sexuales sin protección

Cuando no puedes pensar con claridad porque estás borracho o drogado, es posible que te olvides de cuidarte. A Kim le sucedió.

Lee su historia en:

www.hiv.drugabuse.gov/english/webisodes/theParty.html

Metanfetamina

La metanfetamina reduce la cantidad de saliva protectora que se encuentra alrededor de los dientes. Las personas que consumen metanfetamina también tienden a beber una gran cantidad de refrescos azucarados, descuidar su higiene personal, rechinar los dientes y apretar la mandíbula. Todo esto puede causar lo que se conoce como "boca de metanfetamina". Muchos consumidores a veces tienen alucinaciones en las que sienten que hay insectos arrastrándose por encima o por debajo de su piel (esta sensación es denominada "hormigueo"). La persona se pellizca o rasca la piel, tratando de deshacerse de los "insectos" imaginarios... y al poco tiempo su cara y sus brazos están cubiertos de heridas abiertas que se pueden infectar. Puedes ver más en: www.teens.drugabuse.gov/drug-facts/methamphetamine-meth



¿SABÍAS
QUÉ...?

Te bombardean con mensajes sobre drogas en canciones y películas. Un estudio del 2008 sobre la música popular determinó que:

1 de cada 3

canciones decían algo acerca de las drogas, el alcohol o el consumo de tabaco.

3 de cada 4

canciones de rap decían algo acerca de las drogas, el alcohol o el consumo de tabaco.

Y de las mejores 100 películas en un periodo de nueve años, más que

7 de cada 10

películas mostraban personajes fumando.

1 de cada 3

películas mostraban gente emborrachándose.

Cuenta con la información y toma tus propias decisiones.

Primack BA, Dalton MA, Carroll MV, Agarwal AA, Fine MJ. Content analysis of tobacco, alcohol, and other drugs in popular music. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2008;162(2):169-174.

Tickle JJ, Beach ML, Dalton ML. Tobacco, alcohol, and other risk behaviors in film: how well do MPAA ratings distinguish content? *J Health Commun.* 2009;14(8):756-767.

Tabaco

¿Arrugas, mal aliento, dientes amarillos, sibilancia, ropa apestosa? ... ¡Dame esos cigarrillos!

ADICCIÓN

DAÑOS EN LA PIEL

CATARATAS

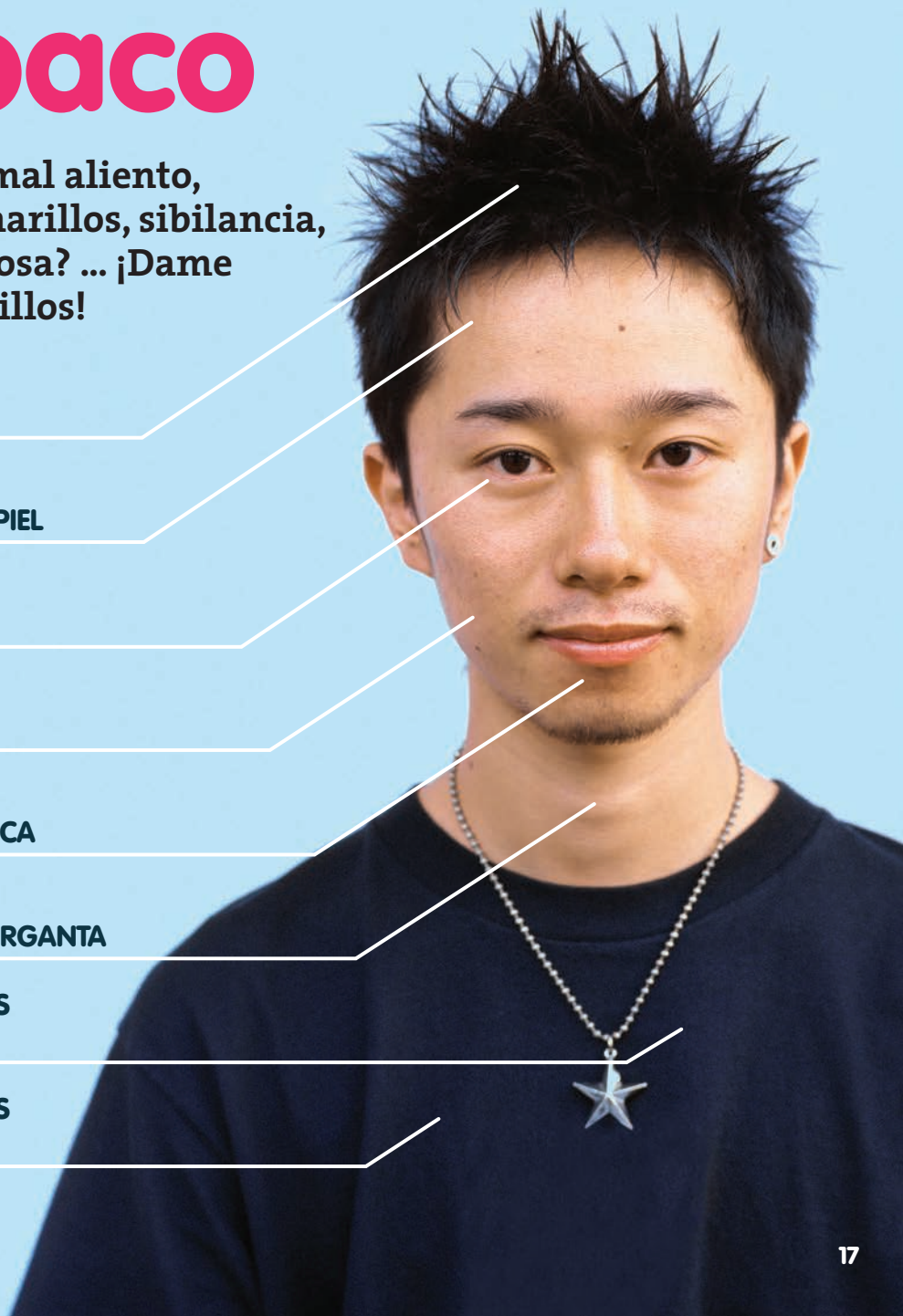
ARRUGAS

CÁNCER DE BOCA

CÁNCER DE GARGANTA

ENFERMEDADES
CARDÍACAS

ENFERMEDADES
PULMONARES





Preguntas
frecuentes

¿Qué es el Vicodin?

El Vicodin es un medicamento de venta bajo receta que funciona como analgésico. Cuando se toma según las indicaciones, puede ser muy eficaz, y les permite a las personas recuperarse de una cirugía, por ejemplo. Pero pertenece a la misma clase de drogas que la heroína y puede ser peligroso si se consume con fines recreativos.



DATO

Más personas mueren de la sobredosis de los analgésicos de venta bajo receta (como Vicodin y OxyContin) que de la heroína y la cocaína juntas.

Muchos de ustedes se han preguntado: ¿Cómo pueden las

DROGAS RECETADAS

ser perjudiciales si las recetan los médicos?

Los medicamentos con receta no son malos, en verdad ayudan a mucha gente. Realmente depende de *para quién, cómo y por qué*:

- *¿Para quién se los recetó (¿para ti o para otra persona?)*
- *¿Cómo los tomas (¿según lo indicado o no?)*
- *¿Por qué motivo (¿para curarte o para drogarte?)*

Algunos adolescentes abusan de los estimulantes pensando que van a mejorar sus calificaciones. ¡La realidad es que pueden hacer justo lo contrario!



DATO

**EL ABUSO DE DROGAS
RECETADAS CONSTITUYE
UN ABUSO DE DROGAS.**

CUESTIONARIO

Es seguro consumir drogas recetadas cuando:

- A. Te has informado en WebMD y sabes lo que estás haciendo.
- B. Los has tomado antes por otro problema.
- C. Te los recetó un médico para un problema actual.
- D. Tu madre te los dio a pesar de que se los recetaron a ella.
- E. Todas las anteriores.

¿SABÍAS
QUÉ...?

Mezclar pastillas con otras drogas o con alcohol realmente aumenta el riesgo de muerte por sobredosis accidental.

El abuso de estimulantes recetados, como Ritalin y Adderall, puede causar problemas de salud graves, como ataques de pánico, convulsiones y ataques al corazón.

C. Te los recetó un médico para un problema actual.

Sabes que causan una sensación de

CONFUSIÓN,

pero ¿qué le hacen las drogas a tu cerebro?

Las diferentes drogas tienen efectos diferentes. Pero *todas* afectan al cerebro. Por ello, las drogas te hacen sentir eufórico, deprimido, acelerado, o lento, o te hacen ver cosas que no están allí.

¿SABÍAS QUÉ...? El consumo repetido de drogas puede recalibrar el centro de placer del cerebro, de modo que sin la droga pierdes la esperanza y la alegría. Con el tiempo, las cosas divertidas de todos los días, como pasar tiempo con amigos o jugar con tu perro, ya no te hacen feliz.



UNA
HISTORIA
REAL

Justin siempre pensó que si "inhalaba" marcadores en pequeñas dosis, sólo de vez en cuando, le provocaría poco o ningún daño a sus células cerebrales. Quizá sí, quizá no. Todos somos diferentes, por lo que es imposible saber en qué momento te sucederá algo peligroso. Inhalar puede causar una sensación narcótica durante unos minutos, pero puede dañar el cerebro durante mucho más tiempo.



DATO

**LAS DROGAS INTERFIEREN CON
LOS CIRCUITOS Y LAS SEÑALES
DE TU CEREBRO.**

CUESTIONARIO

Algunos medicamentos afectan el cerebro debido a que sus estructuras químicas son similares a los compuestos químicos naturales del cerebro, llamados:

- A. Neuronas
- B. Axones
- C. Neurotransmisores
- D. Dendritas

Una de las siguientes afirmaciones acerca de las "sales de baño", que a menudo se encuentran en tiendas donde venden marihuana, NO es cierta:

- A. Pueden causar antojos intensos, similares a los que experimentan quienes consumen metanfetaminas.
- B. Por lo general, contienen algún tipo de droga estimulante junto con otros ingredientes desconocidos.
- C. En realidad, sólo son peligrosas si se las inhala o inyecta.
- D. Han enviado a cientos de personas a la sala de emergencias.

La salvia es una hierba que puede hacer que:

- A. Sientas una oleada de conexión con lo que te rodea.
- B. Experimentes alucinaciones y cambios emocionales.
- C. Te sientas independiente y menos capaz de interactuar con lo que ocurre a tu alrededor.
- D. Opciones b y c.
- E. Opciones a y b.

C. Neurotransmisores, C. Las "sales de baño" a menudo contienen productos químicos similares a las anfetaminas, por ejemplo, la metedrona, que puede poner a los consumidores en riesgo de sufrir una sobredosis. Si bien inhalar o inyectarse "sales de baño" guarda relación con problemas de salud más graves, incluida la muerte, ingerirlas por vía oral también puede ser peligroso. Estos estimulantes sintéticos pueden causar dolores en el pecho, aumento de la presión arterial, aumento de la frecuencia cardíaca, agitación, alucinaciones, paranoia extrema y delirios. D. Opciones b y c

¿REHABILITACIÓN?

Si el tratamiento realmente funciona, ¿por qué las personas entran y salen tanto?

Se necesita tiempo para recuperarse de una adicción. No solo para que el cerebro vuelva a ajustarse, sino para realizar cambios en el estilo de vida a fin de evitar las drogas. Piensa lo difícil que es para las personas que intentan perder peso, prueban diferentes dietas, hacen ejercicio por un tiempo, pierden algunas libras sólo para recuperarlas de nuevo... hasta que logran hacer cambios duraderos para mantener el peso deseado. Lo mismo ocurre a la hora de dejar las drogas: puede tener que tomar varios tratamientos antes de conseguir resultados duraderos.



¿SABÍAS
QUÉ...?

1-800-662-HELP

Existen diferentes tipos de tratamientos que pueden satisfacer tus necesidades específicas. Puedes obtener referencias a los programas de tratamiento llamando al 1-800-662-HELP (línea telefónica confidencial), o visitando la página web de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias en www.findtreatment.samhsa.gov.



DATO

**EL TRATAMIENTO EXISTE
Y FUNCIONA.**

CUESTIONARIO

Una persona que es adicta a las drogas...

- A. Está fuera de nuestro alcance.
- B. Puede beneficiarse con un tratamiento.
- C. Necesita un trasplante de cerebro.
- D. Puede dejarlas con facilidad si así lo desea.

¿Qué piensas TÚ?

Sabemos que tienes un montón de preguntas acerca de las drogas. Nosotros también, ¡y nos encantaría escucharte! Visita nuestro blog en <http://teens.drugabuse.gov/blog> y cuéntanos qué piensas. ¡Gracias por compartir!

También tenemos la Semana Nacional de Datos de Drogas (SNDD) cada año que ayuda a los adolescentes a derribar los mitos acerca de las drogas y el abuso de drogas. SNDD incluye eventos en escuelas locales y en las comunidades como el Día de Charla Sobre Datos de Drogas, una charla en vivo en línea entre estudiantes de la escuela secundaria y científicos de NIDA. Visita <http://www.teens.drugabuse.gov/national-drug-facts-week> para aprender acerca de los eventos en tu área. Si tienes una pregunta acerca de las drogas que no has visto contestada en cualquier otro sitio, quizás la encuentres en la transcripción del Día de Charla Sobre Datos de Drogas (puedes encontrar el enlace en el sitio de web de SNDD arriba).



Aquí hay algunas preguntas populares que hemos contestado:

- ¿Cuántas personas jóvenes están adictas a las drogas?
- ¿Cual es la droga más comúnmente abusada por los adolescentes?
- ¿Las drogas pueden causar una enfermedad mental?
- ¿Qué droga es la más adictiva?
- ¿Causa mas daño fumar marihuana que fumar cigarrillos de tabaco?

ESTUDIANTES
FUMAR

SECUNDARIA
INVESTIGACIONES

ESCU

ADICTIVO
PERS
POR I
MEMOR
FUM
MUC

PREGUNTA MALO NIÑOS JOVEN DEPENDE **ADICCIÓN** CONSECUENCIAS **IR** TOMAR **DOPAMINA** UNO AÚN **AFECTAR** **TABACO** **DROGA** EFECTO **RIESGO** **SABER** **UUELA** **CONSUMIR** **GENTE** **PALABRA** **TOMANDO** **CORAZÓN** **DROGARSE** **ABUSO** **INFO** **CEREBRO** **DETENERSE** **EFFECTOS** **MUCHO** **VIDA**

NECESITAR **TRATAMIENTO**
COCAÍNA **REALMENTE**
TAL VEZ ENCONTRAR
BUENO MARIHUANA
CAMBIOS **INFORMACIÓN** **ABUSO** **GUSTAR** **HACER**
METANFETAMINA **CONSUMIÓ** **PELIGROSO** **OBTENER**
FAMILIA **EJEMPLO** **GRAVE** **BEBER** **LARGO**
PROBABLE **ALCOHOL** **CONSUMO** **ABUSO** **TAMBIÉN** **ADICTO**
VER **PROBLEMAS** **AYUDA**
GRAN **SUR** **SALUD** **GRACIAS** **CAUSA** **AÑO** **SISTEMA** **RECETA** **TRABAJO**
NACIONAL **SENTIR**



**DATOS
SOBRE LAS
DROGAS**

DERRIBEMOS LOS MITOS

drugabuse.gov
teens.drugabuse.gov



National Institute
on Drug Abuse



NIH Publicación No. 15-7589(S)
Impresa en noviembre 2014
Revisado en marzo de 2015