



LOS PADRES Y LAS DROGAS DE SÍNTESIS

Guía informativa para la prevención de su uso



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE



PLAN PROVINCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS

CONTENIDO

	pág
1. Presentación.	4
2. Introducción.	6
3. ¿Qué son las drogas de síntesis?	8
4. Los jóvenes y las drogas de síntesis.	10
5. ¿Qué efectos provocan las drogas de síntesis?	13
6. Motivaciones de los jóvenes para consumir drogas de síntesis.	20
7. Tópicos y mitos sobre las drogas de síntesis.	25
8. ¿Cómo saber si nuestros hijos tienen problemas con las drogas de síntesis?	27
9. ¿Qué pueden hacer los padres para prevenir el uso de drogas?	29
10. ¿Dónde puede obtener ayuda?	34

© Consultoría, Estudios y Gestión de Proyectos S.L.
Edita y distribuye: Diputación Provincial de Alicante.
Autor del texto: Lorenzo Sánchez Pardo.
Diseño: Doblehache Comunicación.
Imprime: Diputación Provincial de Alicante.

PRESENTACIÓN

La prevención del consumo del alcohol y de las demás drogas, entre los jóvenes, es una labor compleja. Ser madre o padre, también. De sobra es conocido que la familia es decisiva en la prevención. Por ello debemos asumir nuestras obligaciones y desarrollarlas, conscientes de ser el mejor instrumento del que disponemos para cuidar la salud de nuestros hijos e hijas. Y, para ejercer este rol, es preciso que se cumplan tres condiciones básicas: querer, saber y poder.

Querer, se presupone. Nuestra condición de padres y madres conlleva desear lo mejor para nuestros hijos e hijas. Evitar los riesgos que acompañan al consumo de sustancias tóxicas, como el alcohol y las demás drogas, es algo que todos queremos. En consecuencia, es ésta una condición que cumplimos, en mayor o menor grado, a título individual.

Las dificultades se inician con el "saber". Obviamente, en muchos campos de la vida no basta con querer hacer algo. Hay que saber hacerlo, y hacerlo bien, de la manera más efectiva. Todos sabemos lo difícil que es –y aún más en los años que vivimos– educar a nuestros hijos e hijas. Si nadie nace aprendido, menos aún para algo tan difícil y de tan enorme trascendencia.

Es en esta condición en la que los poderes públicos deben realizar su mayor esfuerzo. Ser padre, ser madre, precisa de toda la ayuda que podamos recibir. Debemos aprender a desarrollar estas funciones y disponer del mayor nivel de información posible. Con mayores conocimientos será más factible que conozcamos mejor a nuestros hijos, que aprendamos a detectar los primeros síntomas del problema y, en el peor de los casos, que actuemos con la rapidez que exige una situación de estas características.

Finalmente, "poder" es una condición mixta, que implica tanto el conocimiento previo ("saber") como el decisivo paso a la acción desde el "querer". Es esa actitud activa que todos debemos conseguir; por más que en muchas ocasiones sea difícil conciliar la vida laboral y la familiar; factor que influye de manera decisiva en nuestro rol como padres y madres.

La Diputación Provincial de Alicante, con la reciente aprobación de su I Plan de Prevención de las Drogodependencias, vuelve a incidir en su obligada labor de apoyo a las familias. Para ello –y entre otras muchas actuaciones programadas– es la guía que aquí se presenta. Directrices prácticas, coherentes con la situación actual y la propia evolución de los jóvenes. Pautas para saber cómo actuar en cada momento y, sobretodo, para conocer la realidad de un problema que afecta a gran parte de la juventud española.

Esperamos, con esta iniciativa, que la difícil labor de las familias se vea favorecida, en el esfuerzo conjunto por prevenir el consumo de drogas entre los jóvenes alicantinos.

José Joaquín Ripoll Serrano

Presidente de la Diputación Provincial de Alicante

INTRODUCCIÓN

Desde que las drogas de síntesis comenzaron a comercializarse a comienzos de los años noventa, su consumo ha ido creciendo progresivamente entre los adolescentes y jóvenes, hasta convertir a España en el tercer país de la Unión Europea con el mayor porcentaje de consumidores. Su aparición en el mercado coincidió con un momento de creciente sensibilización ciudadana frente a los riesgos que suponía el consumo de drogas, después de los estragos provocados por sustancias como la heroína. Por esta razón las organizaciones internacionales dedicadas al tráfico de drogas comenzaron a comercializar, bajo sugerentes nombres, una serie de sustancias que denominaron genéricamente como "drogas de diseño", con las que trataban de reactivar su negocio.

6

La estrategia utilizada para promover el uso de drogas de síntesis entre los jóvenes consistió en presentarlas como sustancias inocuas, afirmando que estimulaban la sociabilidad, el "buen rollo", las ganas de bailar y la sensualidad, precisamente el tipo de cosas que buscan muchos jóvenes. Pero además, se reiteraba la idea de que eran drogas que no provocaban efectos nocivos ni dependencia, resultando su consumo de alguna manera incompatible con el de otras drogas. Esta inteligente estrategia de marketing, que se vio apoyada por el hecho de que los primeros consumos se localizaron entre personas pertenecientes a las élites sociales (la conocida como "gente guapa"), supuso que muchos jóvenes quisieran imitar estas conductas para estar a la moda, convencidos en muchos casos de que realmente se trataba de sustancias que no resultaban nocivas.

Este tipo de drogas, al ser elaboradas en pequeños laboratorios mediante procedimientos químicos que no precisan de productos naturales, ofrecen enormes ventajas para las organizaciones dedicadas a su producción y tráfico. A su casi nulo coste de producción se une el hecho de que pueden ser producidas en los propios países donde van a ser comercializadas, por lo

que a los cuerpos policiales les resulta muy difícil la detección de su tráfico, habiendo crecido su oferta de forma espectacular en los últimos años.

Aunque el consumo de drogas de síntesis es aún un fenómeno minoritario entre los jóvenes de la Comunidad Valenciana, lo cierto es que en unos pocos años su uso se ha disparado en España, hasta convertirse, después de los derivados del cánnabis (hachís y marihuana) y la cocaína, en la tercera droga ilícita de mayor consumo. Conviene pues estar atentos a unas sustancias que, lejos de su supuesta inocuidad, tienen un impacto muy negativo en la salud y el bienestar psicológico y social de sus consumidores.

Es importante que los padres conozcan la existencia de estas sustancias, los efectos y riesgos asociados a su consumo y, lo que es más importante, cómo pueden actuar para evitar que sus hijos consuman drogas de síntesis o de otro tipo.

7



LOS PADRES TIENEN UN PAPEL PROTAGONISTA EN LA PREVENCIÓN DEL USO DE DROGAS.

ESTAR INFORMACIÓN ES FUNDAMENTAL PARA PODER AYUDAR A LOS HIJOS

¿QUÉ SON LAS DROGAS DE SÍNTESIS?

Son sustancias obtenidas por síntesis química realizada en laboratorios clandestinos que, a diferencia de otras drogas de abuso, no precisan de productos de origen natural para su elaboración. En algunos casos se trata de productos farmacéuticos que fueron sintetizados para el tratamiento de ciertas enfermedades, que poste-

riormente fueron abandonados por los efectos secundarios que causaban en los pacientes. En otros, son drogas nuevas obtenidas modificando la estructura de sustancias químicas ya conocidas.

Existen cientos de sustancias incluidas en la categoría de drogas de síntesis, muchas de ellas derivados de la anfetamina, por ello la mayor parte de las drogas de síntesis tienen efectos psicoestimulantes sobre el Sistema Nervioso Central, y actúan acelerando o estimulando el funcionamiento de éste. En ocasiones este tipo de drogas incorporan componentes que causan efectos alucinógenos ligeros.

El MDMA o éxtasis es la droga de síntesis más conocida y utilizada en España. Sintetizado en 1912, fue utilizado como medicamento inhibidor del apetito y en el tratamiento de ciertos problemas psiquiátricos, hasta que fue abandonado en los años sesenta por los efectos secundarios que provocaba en los pacientes. El éxtasis produce en los consumidores una acción estimulante y la alteración de la percepción.

Las drogas de síntesis, conocidas coloquialmente entre los consumidores como "pastis" o "pirulas", se comercializan en forma de comprimidos o pastillas, que incorporan una variada gama de logotipos o dibujos para facilitar su identificación. Son bautizadas con nombres atractivos ("éxtasis", "eva", "Mitsubishi", etc.) con el fin de estimular el interés y la curiosidad de los jóvenes en consumirlas.

Esta presentación hace que el consumidor desconozca la composición de las pastillas que ingiere, siendo muy frecuente que los logotipos de las mis-

LOS PADRES Y LAS DROGAS DE SÍNTESIS

mas no se correspondan con la droga supuestamente adquirida, así como la presencia de adulterantes. De hecho, más de la mitad de las pastillas de éxtasis que se venden en la calle no son tales.



LAS DROGAS DE SÍNTESIS NO SON NINGÚN JUEGO
DETRÁS DE PASTILLAS CON ATRACTIVOS COLORES Y
DISEÑOS SE ESCONDEN SUSTANCIAS QUÍMICAS CON UNA
COMPOSICIÓN DESCONOCIDA, QUE PUEDEN PRODUCIR
DAÑOS IMPREVISIBLES EN EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL
DE SUS CONSUMIDORES.

LOS JÓVENES Y LAS DROGAS DE SÍNTESIS

El consumo de drogas de síntesis, a pesar de ser todavía una conducta minoritaria, tiene cierta relevancia entre los sectores juveniles, como lo confirma el hecho de que aproximadamente el 2,5% de los jóvenes de la Comunidad Valenciana hayan tomado estas sustancias en los últimos 12 meses. Los niveles de consumo son más elevados entre los chicos.

CONSUMO DE DROGAS DE SÍNTESIS ENTRE LOS JÓVENES DE LA COMUNIDAD VALENCIANA (ÚLTIMOS 12 MESES)

10

Grupo de edades	% de Consumidores
15 - 18 años	2,4
19 - 24 años	2,4
25 - 34 años	0,6

FUENTE: *El consumo de drogas y factores asociados en la Comunidad Valenciana, 2004.*

El perfil de los consumidores habituales de drogas de síntesis se corresponde, básicamente, con el de un chico o chica joven (de entre 15 y 24 años), residente en grandes áreas urbanas, que vive con sus padres, socialmente integrado (que trabaja o estudia), que cuenta con ingresos propios, con un nivel educativo medio y con una procedencia social diversa.

Entre los jóvenes el contacto con este tipo de sustancias se produce generalmente en edades muy tempranas. Así, más del 40% de los adolescentes y jóvenes que han consumido drogas de síntesis se iniciaron en su consumo antes de cumplir los 18 años.

GUÍA INFORMATIVA PARA LA PREVENCIÓN DE SU USO

LOS PADRES Y LAS DROGAS DE SÍNTESIS

El patrón mayoritario de consumo de drogas de síntesis se ajusta a las siguientes pautas:

- La mayoría de los consumidores realizan consumos experimentales o esporádicos, que tienen una escasa continuidad. A pesar de ello, un reducido porcentaje de jóvenes consumen estas drogas con cierta frecuencia (una o más veces por semana), fundamentalmente en sus salidas nocturnas de fin de semana y en eventos especiales (conciertos musicales, cumpleaños, etc.).
- No existen prácticamente consumidores diarios de drogas de síntesis, puesto que la mayoría de los jóvenes que prueban estas sustancias no reiteran su uso. Esto se debe a la rápida tolerancia que los consumidores habituales desarrollan hacia los efectos agradables que pudieran provocar estas drogas, de modo que el uso frecuente de las mismas hace que el consumidor sólo experimente efectos desagradables o negativos y ninguno agradable. De esta manera, resulta bastante habitual que tras un período de consumo más o menos intenso se registren períodos de abstinencia.
- Los períodos durante los cuales se consumen estas drogas son relativamente cortos (son pocos los consumidores que mantienen este hábito durante más de uno o dos años).
- Los consumos se producen en contextos recreativos, fundamentalmente los fines de semana o durante el verano, en discotecas, pubs, bares y fiestas privadas, con música repetitiva (acid house, techno, trance, etc.) que incita a bailar. Es frecuente que las sesiones de consumo y baile se prolonguen durante largas horas, terminando en ocasiones al día siguiente en los llamados "afterhours".
- Una práctica bastante extendida entre los jóvenes consumidores de drogas de síntesis es su participación en sesiones intensivas de consumo, durante las cuales ingieren varias pastillas, lo que incrementa los riesgos de reacción aguda y/o sobredosis.

11

GUÍA INFORMATIVA PARA LA PREVENCIÓN DE SU USO

- El consumo se realiza habitualmente en compañía de los amigos o la pareja, y sólo excepcionalmente en solitario.
- El uso de drogas de síntesis se encuadra en un patrón de policonsumo de drogas, de manera que la práctica totalidad de sus consumidores toman otras drogas. El consumo de drogas de síntesis responde habitualmente a un modelo de policonsumo centrado en los psicoestimulantes, siendo frecuente que el uso de estas sustancias se compatibilice con el consumo de anfetaminas, cocaína y alucinógenos, además de cannabis y alcohol con un patrón abusivo.



12

EL CONSUMO DE DROGAS DE SÍNTESIS ESTÁ ASOCIADO AL DE OTRAS DROGAS

LOS CONSUMIDORES DE DROGAS DE SÍNTESIS CONSUMEN CON FRECUENCIA OTROS PSICOESTIMULANTES (COCAÍNA, ANFETAMINAS, ETC.), ADEMÁS DE ALUCINÓGENOS, CÁNNABIS Y ALCOHOL.

¿QUÉ EFECTOS PROVOCAN LAS DROGAS DE SÍNTESIS?

Al igual que el resto de las drogas, estas sustancias provocan una serie de efectos inmediatos en los consumidores, derivados de la acción de las mismas sobre el Sistema Nervioso Central, y otros en el medio y largo plazo, como resultado de su consumo reiterado. El hecho de que la mayor parte de los efectos nocivos que el abuso de drogas de síntesis tiene sobre la salud de los consumidores aparezcan un tiempo después de que se hayan indicado éstos, facilita que muchos jóvenes reiteren el uso de drogas.

Aunque la mayor parte de los efectos que producen las drogas de síntesis desaparecen a las pocas horas de su consumo, son muchos los consumidores que señalan la presencia de diversos síntomas o malestar que permanecen, incluso después de varios días de su ingesta. El consumo habitual de estas sustancias provoca múltiples trastornos psíquicos y orgánicos, además del deterioro de la vida social y familiar.

Los efectos de las drogas de síntesis, como ocurre con el resto de las drogas, no son los mismos para todas las personas ni para un mismo sujeto en distintas circunstancias. Factores como las características del lugar o espacio físico (temperatura, ventilación, etc.) y del ambiente donde se consumen (la compañía de otros jóvenes o la presencia de música), las características del propio consumidor (su edad, tipo de personalidad, etc.), las expectativas existentes en relación al consumo o los efectos que se desean o buscan, las experiencias previas con las sustancias, el consumo previo o simultáneo de otras drogas, las dosis consumidas o el grado de pureza o adulteración de las mismas, por citar los más importantes, pueden hacer que varíen muchos los efectos asociados al consumo de estas sustancias.

13

Efectos o síntomas inmediatos tras el consumo

La mayor parte de las drogas de síntesis se consumen por vía oral (habitualmente en forma de pastillas), pasando desde el aparato digestivo al torrente sanguíneo. Los primeros efectos aparecen a los 20-30 minutos de realizarse el consumo, aumentando progresivamente hasta alcanzar su máxima intensidad cuando han transcurrido entre una y dos horas. Al ingerirse por vía oral su absorción es relativamente lenta, circunstancia que lleva a algunos consumidores a realizar nuevas tomas al poco tiempo de haber ingerido la primera pastilla, pensando que ésta no les ha hecho efecto, lo que incrementa notablemente el riesgo de intoxicación y/o sobredosis.

El consumo de éxtasis provoca una variada gama de efectos sobre los consumidores, unos buscados o deseados, de carácter agradable (desinhibición, sociabilidad, deseos de bailar, etc.), que son los responsables de que se repita su consumo, y otros colaterales o negativos, no buscados por el consumidor. Estos efectos negativos aparecen de forma simultánea a los efectos deseados, remitiendo conjuntamente a medida que lo hace la acción de las drogas de síntesis.

EFFECTOS BUSCADOS O DESEADOS

- Sensación de bienestar
- Locuacidad
- Euforia
- Desinhibición
- Empatía
- Aumento de la autoestima
- Mayor sensualidad y deseo de contacto físico
- Hipersensibilidad al tacto
- Activación locomotora (deseos de bailar)

EFFECTOS COLATERALES O NEGATIVOS

- Náuseas
- Taquicardia e hipertensión ligera
- Pérdida de apetito
- Sequedad de boca
- Sudoración
- Reducción de la sensibilidad al dolor
- Contracción de las mandíbulas
- Temblores, movimientos involuntarios
- Cefaleas
- Dilatación de las pupilas
- Aumento de la temperatura corporal
- Confusión, agobio, inquietud y ansiedad

Efectos adversos tras el consumo

Además de los efectos negativos que aparecen en el mismo momento de tomar drogas de síntesis, es relativamente frecuente que muchos consumidores experimenten diferentes efectos adversos, que tardan en desaparecer varias horas. La presencia de efectos adversos obedece a diversas causas, como son la existencia de una especial sensibilización hacia estas sustancias por parte de algunas personas, la presencia de una patología orgánica o psíquica previa, el consumo de dosis altas o la ingesta de drogas de síntesis de forma simultánea con otras drogas.

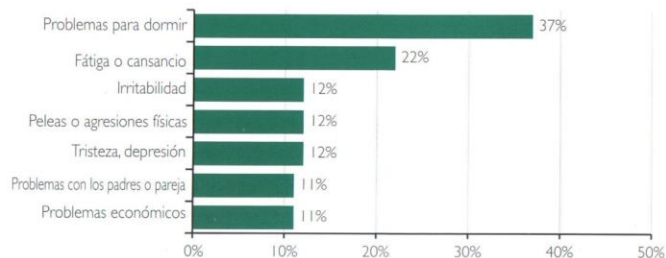
Los efectos adversos más frecuentes son:

- Vómitos.
- Entumecimiento.
- Percepción distorsionada de los colores.
- Trastornos del equilibrio y dificultad para coordinar movimientos.
- Movimientos oscilantes y cortos del globo ocular y visión borrosa.
- Mayor sensibilidad al frío.
- Confusión mental y dificultades de concentración.
- Sensación de agobio.
- Insomnio.
- Amnesia temporal.
- Ilusiones o alucinaciones visuales transitorias.

16

Más de la mitad de los adolescentes que han consumido éxtasis afirman haber sufrido problemas en los días posteriores a su toma, principalmente dificultades para dormir, fatiga, irritabilidad, dificultades para estudiar y/o trabajar y tristeza, apatía y depresión.

PROBLEMAS HABITUALES ASOCIADOS AL CONSUMO ÉXTASIS



FUENTE: Encuesta sobre Drogas a Población Escolar 2004. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Trastornos y consecuencias a largo plazo

El consumo de éxtasis y otras drogas de síntesis provoca en los consumidores crónicos distintos efectos, entre los que se incluyen:

- Trastornos del sueño.
- Anorexia y pérdida de peso.
- Disminución del deseo sexual y ausencia de orgasmos, en especial entre los varones.
- Tensión muscular en la mandíbula, dolores musculares y fatiga.
- Ansiedad, episodios de pánico y depresión.
- Pérdida de memoria y dificultad de concentración.
- Trastornos psicóticos (delirios paranoides, alucinaciones visuales y perceptivas, despersonalización, pérdida de contacto con la realidad, etc.).
- Diversas complicaciones neuropsiquiátricas que están en fase de investigación.

17

Además de los efectos de tipo físico y psíquico descritos, el consumo de drogas de síntesis provoca a largo plazo importantes problemas sociales:

- Conflictos familiares.
- Deterioro del rendimiento escolar y laboral.
- Problemas en las relaciones sociales (aislamiento, rechazo social).
- Problemas económicos, bien por tener que dedicar grandes cantidades de dinero a la adquisición de las sustancias o por el abandono de actividades laborales.



CUIDADO:

EL CONSUMO CRÓNICO DE ÉXTASIS Y OTRAS DROGAS DE SÍNTESIS PROVOCA GRAVES DAÑOS A NIVEL FÍSICO Y PSICOLÓGICO, ADEMÁS DEL DETERIORO DE LAS RELACIONES FAMILIARES Y DE LA ACTIVIDAD ACADÉMICA Y LABORAL DE LOS CONSUMIDORES.

Riesgos asociados al consumo de drogas de síntesis

Más allá de los efectos directos que provocan las drogas de síntesis en sus consumidores, su uso afecta de forma importante la capacidad para enjuiciar y evaluar la existencia de posibles situaciones de riesgo. Por este motivo, resulta frecuente que el uso de drogas se relacione con otras conductas problemáticas, que en ocasiones pueden resultar mucho más graves que las consecuencias derivadas de los propios consumos.

a) Influencia en la conducción de vehículos

El uso de drogas de síntesis tiene un impacto muy negativo sobre la conducción de vehículos, puesto que altera la percepción, la capacidad de concentración y la memoria, a la vez que potencia la impulsividad, la agresividad y las conductas irresponsables o temerarias, incrementando los riesgos de sufrir algún accidente de circulación. El riesgo de sufrir un accidente de tráfico se incrementa notablemente cuando el consumo de drogas de síntesis se acompaña con el de otras sustancias como el alcohol o el cannabis.

b) Conductas sexuales de riesgo

Aunque el consumo de drogas de síntesis no tiene ninguna influencia como potenciador de la actividad sexual, su uso (como ocurre con otras drogas como el alcohol) puede favorecer la desinhibición y el deseo de contactos interpersonales, distorsionando la capacidad para adoptar de forma plenamente consciente la decisión de mantener algún tipo de contacto sexual. Diversos estudios revelan que entre los consumidores de éxtasis se observa una mayor presencia de contactos sexuales sin protección, lo que comporta mayores riesgos en la transmisión de enfermedades infecciosas y de embarazos no deseados.

c) Impacto en la accidentalidad laboral

El consumo de drogas de síntesis, máxime cuando se simultanea con el de otras drogas, tiene un impacto muy negativo sobre la actividad laboral, incrementando notablemente el riesgo de accidentes laborales, como

consecuencia de los trastornos del sueño y de la alteración de capacidad de concentración y reacción que experimentan sus consumidores.

d) Reacciones agudas y sobredosis

Se han descrito numerosos casos de sobredosis o reacciones agudas graves tras el consumo de éxtasis, que no dependen tan sólo de la ingesta de dosis elevadas. La más frecuente de ellas es el síndrome hipodérmico o "golpe de calor", consistente en una elevación brusca y drástica de la temperatura corporal (por encima de los 40-41°), que en los casos más graves puede concluir con la muerte del consumidor.

Existen distintos síntomas que pueden alertar de la próxima aparición de un síndrome de hipertermia o "golpe de calor", como son:

- Detención brusca de la sudoración.
- Calambres en pierna, brazos y espalda.
- Aturdimiento, vértigo, o sentirse repentinamente cansado, irritable o enfermo.
- Náuseas y vómitos.
- Ligera incontinencia urinaria.

Frente a cualquiera de estos síntomas debe actuarse del siguiente modo: descansar; salir acompañado a un lugar ventilado e ingerir zumo o agua en grandes cantidades. Si los síntomas persisten debe avisarse con rapidez a los servicios sanitarios de urgencia.



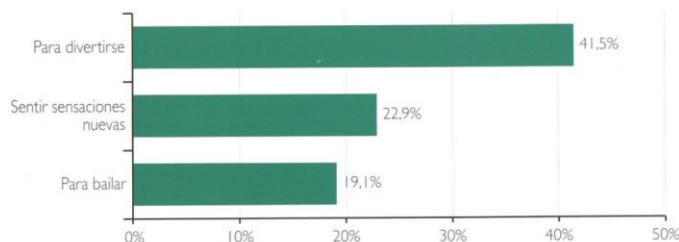
EL CONSUMO DE DROGAS DE SÍNTESIS NO ES NINGUNA BROMA

- 1. INCREMENTA NOTABLEMENTE EL RIESGO DE SUFRIR ACCIDENTES DE TRÁFICO Y LABORALES.**
- 2. PUEDE PRODUCIR REACCIONES AGUDAS GRAVES CON CONSECUENCIAS FATALES.**

MOTIVACIONES DE LOS JÓVENES PARA CONSUMIR DROGAS DE SÍNTESIS

Las razones que llevaron a los adolescentes y jóvenes consumidores de drogas de síntesis a probar estas sustancias son, fundamentalmente, la diversión y la curiosidad. Unas motivaciones similares a las apuntadas para explicar los consumos de otras drogas como el alcohol, el cannabis o la cocaína.

MOTIVACIONES DE LOS ADOLESCENTES PARA PROBAR DROGAS DE SÍNTESIS



20

FUENTE: Encuesta sobre Drogas a Población Escolar 2004. DGPNSD.

Las motivaciones reales que llevan a los adolescentes y jóvenes a probar las drogas de síntesis, así como el resto de las drogas, tienen un significado que va más allá de la diversión o la experimentación de nuevas sensaciones, y que guarda una relación directa con la psicología de estos colectivos y los cambios que se producen durante el tránsito hacia la madurez.

1) La curiosidad, la búsqueda de emociones y sensaciones. Un rasgo característico de la adolescencia es el deseo que se siente de conocer cosas nuevas, de tener nuevas experiencias y sensaciones, de explorar un

LOS PADRES Y LAS DROGAS DE SÍNTESIS

mundo que ofrece muchas posibilidades y que ha permanecido oculto, inaccesible mientras se ha sido niño. Este afán exploratorio es una actitud positiva, que sirve para que las personas se enriquezcan con nuevas vivencias y que nos ayuda a madurar, pero que puede entrañar riesgos si no se educa y canaliza adecuadamente.

Corresponde a los padres orientar adecuadamente esos deseos de conocer y experimentar cosas nuevas, fijar algunas señales que ayuden a los hijos a saber qué caminos les convienen y cuáles no, qué experiencias pueden serles de ayuda y cuáles pueden poner en peligro su desarrollo personal y social.

2) La búsqueda de sensaciones placenteras, la diversión. El consumo de lo que se conoce como "drogas recreativas" (alcohol, cannabis o drogas de síntesis) se ha convertido en un elemento relevante de la cultura y el ocio juvenil. El fin de semana permite a los adolescentes y jóvenes olvidar las obligaciones y rutinas diarias, reunirse con otros jóvenes, compartir experiencias y vivencias, conversar con los amigos, conocer nueva gente o ligar. En este contexto, algunos de los efectos que aparecen asociados al consumo de drogas de síntesis (desinhibición, euforia, sociabilidad o el aumento de la sensualidad) les permiten obtener experiencias placenteras compartidas con otros adolescentes, lo que facilita el uso de estas sustancias y la reiteración de su consumo.

Con frecuencia la diversión, como motivación para consumir drogas, enmascara la necesidad que tienen muchos jóvenes de relajarse, de evadirse de los problemas. Por ello, aunque en muchos casos el inicio de los consumos responde a otras motivaciones (curiosidad, trasgresión, etc.), la reiteración de los mismos obedece a la necesidad de evadirse de los problemas personales, familiares o escolares. Esta inadecuada forma de afrontamiento de los problemas y tensiones de la vida cotidiana explica el porqué, en muchos casos, los consumos experimentales y ocasionales de drogas comienzan a hacerse habituales y acaban degenerando en problemas de abuso y/o dependencia.

21

3) La rebeldía, la trasgresión, el hacer algo prohibido. Otro rasgo de la psicología de los adolescentes es la rebeldía, la necesidad que experimentan de sentirse libres, autónomos, de romper la tutela y el control que sobre ellos ejercen los padres. Esta actitud que hace que de forma sistemática tiendan a transgredir las normas impuestas por los adultos, y consumir drogas de síntesis u otras sustancias (conductas que están prohibidas) es una forma de escenificar esta trasgresión.

Por ello, los padres deben esforzarse en explicar a sus hijos las razones de algunas de las normas y prohibiciones que establecen, que en el caso de las drogas tienen como objetivo fundamental el de preservar la salud y el bienestar de los más jóvenes, ayudándoles a evitar comportamientos y situaciones que pongan en peligro las mismas.

22

4) La presión ejercida por el grupo de iguales (amigos, compañeros).

A medida que se abandona progresivamente la tutela paterna, los adolescentes y jóvenes deben ir afrontando por sí mismos los retos que se derivan de su participación en la vida social, un proceso en el cual el grupo de iguales juega un papel clave, puesto que contribuye de manera muy importante al desarrollo de su identidad personal. En el grupo se aprenden nuevas conductas, se incorporan normas y valores, actuando como un relevante espacio de socialización y aprendizaje. Pero además, en etapas como la adolescencia plagadas de inseguridades y miedos, el grupo de iguales facilita cierta seguridad psicológica, un espacio donde sentirse comprendidos y aceptados, donde compartir vivencias y mostrarse tal y como somos.

5) La necesidad de sentirse aceptado, integrado en el grupo de iguales. Cuando se es adolescente, y no se tiene una personalidad suficientemente madura, se es muy vulnerable a la influencia de los demás, y los iguales condicionan en gran medida sus comportamientos, ideas y actitudes. Quizás por ello, una de las razones que más influyen a la hora de decidir iniciarse en el consumo de las distintas drogas, o para continuar haciéndolo, es la presión que ejercen en este sentido los amigos y compañeros. De hecho, ocho de cada diez jóvenes que han probado las drogas de síntesis señalan

que lo hicieron por primera vez con los amigos y la vía más frecuente de acceso a ellas es la invitación o compra a un amigo o conocido.

Compartir el consumo de drogas con el resto de los miembros del grupo sirve para fortalecer la identidad grupal, el sentido de aceptación y pertenencia de cada uno de sus componentes. Simbólicamente se transmite la idea de que en la medida en que se hacen y comparten las mismas cosas se está más unido a los demás miembros del grupo.

6) Motivaciones relacionadas con la funcionalidad de las sustancias.

Se trata de motivaciones relacionadas con los efectos estimulantes que tienen las drogas de síntesis, que se traducen en el hecho de que su uso facilita la comunicación con los demás, ayudan a no dormirse o mejora temporalmente el rendimiento escolar o laboral, unos efectos que se mantienen durante un corto período de tiempo, trascurrido el cual sólo permanecen los efectos adversos o negativos. De hecho, pasadas unas pocas horas desde el consumo de drogas de síntesis, las condiciones físicas y psíquicas para estudiar, trabajar o conducir vehículos se deterioran gravemente, como resultado del "bajón" que sigue a la fase de estimulación.

23

RAZONES PARA NO CONSUMIR DROGAS

Resulta de interés conocer las razones expresadas por los adolescentes que no consumen drogas para mantener esta conducta, puesto que señalan pautas que los padres deberían reforzar: Unas razones que se relacionan, fundamentalmente, con los efectos negativos que los adolescentes atribuyen a las drogas, la existencia de posiciones filosóficas o morales contrarias al uso de drogas y la defensa de la autonomía e independencia personal frente a las presiones de terceras personas (amigos, publicidad, etc.).

- Por los efectos negativos que su consumo tiene sobre la salud física y mental.
- Por los problemas familiares, escolares o laborales que puede ocasionar su consumo.

LOS PADRES Y LAS DROGAS DE SÍNTESIS

- Por conocer a personas que han tenido problemas por consumir drogas.
- Por la capacidad de provocar adicción que tienen estas sustancias.
- Por sentirse bien y no necesitar consumir drogas.
- Por contar con un ocio placentero, alternativo al consumo de drogas.
- Por convicciones de tipo moral que les hacen rechazar el uso de drogas.
- Por reafirmar su propia personalidad frente a presiones externas a favor del consumo.

24

TÓPICOS Y MITOS SOBRE LAS DROGAS DE SÍNTESIS

Como se ha indicado anteriormente, la popularización de las drogas de síntesis se vio favorecida por una inteligente estrategia promocional, basada en la idea de que el uso de estas sustancias no provocaba ningún problema y que servía para fortalecer la empatía, las relaciones interpersonales y la sensualidad. Una imagen idílica

que está muy alejada de la realidad, y que oculta los graves efectos relacionados con el consumo de estas drogas. Por esta razón, es importante conocer y desmontar algunos tópicos que rodean a las drogas de síntesis, que en ocasiones contribuyen a facilitar el inicio de su consumo:

EL TÓPICO	LA REALIDAD
"Son inocuas".	Muchos consumidores reconocen sufrir múltiples efectos negativos tras su uso, además de graves problemas en su salud física y mental y su vida social en el caso de consumos crónicos. Además, son frecuentes las reacciones agudas y sobredosis, que ponen en peligro la vida de los consumidores. Todos los años varios cientos de jóvenes deben ser tratados en centros especializados por problemas de abuso a estas drogas.
"Son seguras"	Los consumidores desconocen la composición exacta de las pastillas que ingieren, siendo habitual que se trate de sustancias diferentes a las que se pretende consumir. Los consumidores desconocen la dosis real que consumen, estando expuestos a sufrir sobredosis, y las sustancias utilizadas para su adulteración.

25

EL TÓPICO	LA REALIDAD
"Su uso es incompatible con el de otras drogas"	El consumo de drogas de síntesis se asocia con el de otras sustancias que se utilizan para contrarrestar o para potenciar los efectos de estas drogas. La práctica totalidad de consumidores de estas drogas son policonsumidores, lo que acrecienta los riesgos asociados a su consumo.
"Son las drogas de la modernidad"	Pese a haber sido sintetizadas en algunos casos, como ocurre con el éxtasis, hace casi un siglo.
"Son drogas de diseño"	En la mayor parte de los casos se trata de sustancias sintetizadas para usos médicos o bien de modificaciones de moléculas ya conocidas. El único diseño está en sus colores o logotipos con los que tratan de hacer más sugerente su uso.
"Son las drogas de la elite, de los jóvenes triunfadores"	Aunque su consumo se inició entre los grupos sociales más favorecidos, éstos abandonaron el mismo al hacerse evidentes sus riesgos. Actualmente el consumo de estas sustancias está generalizado entre todos los grupos sociales, siendo mayor entre las personas pertenecientes a las clases media y baja.

¿CÓMO SABER SI NUESTROS HIJOS TIENEN PROBLEMAS CON LAS DROGAS DE SÍNTESIS?

Son muchos los padres que se sienten preocupados por la posibilidad de que sus hijos puedan consumir drogas de síntesis o de cualquier otro tipo. Precisamente, una de las responsabilidades respecto de la educación de los hijos es la de ser sensible a las necesidades y problemas de todo tipo que puedan presentar los hijos. Por este motivo, los padres deben procurar estar atentos a los cambios que puedan producirse en el comportamiento y las actitudes de sus hijos, a la vez que supervisan sus actividades cotidianas (qué hacen a lo largo del día, con quién se relacionan, etc.).

Existen distintos síntomas que podrían ser indicativos de la existencia de consumos de drogas de síntesis, que en la mayor parte de los casos tienen que ver con los efectos que producen estas sustancias. Estos son algunos de ellos:

- Ansiedad, inquietud, confusión o depresión.
- Trastornos del sueño.
- Pérdida de apetito y reducción de peso.
- Se muestran apáticos, decaídos, poco comunicativos.
- Abandonan sus aficiones, les cuesta trabajo salir de casa.
- Sufren cambios bruscos de carácter; se muestran menos afectivos con los padres y hermanos, reaccionan con agresividad sin motivos aparentes.
- Pérdida de memoria y dificultades de concentración.
- Descenso acusado del rendimiento escolar y desinterés por los estudios.
- Si trabajan, tienen retrasos reiterados, dificultades para concentrarse en la tarea, descenso brusco de su rendimiento, conflictos y discusiones frecuentes con sus compañeros o superiores.
- Abandonan a sus viejos amigos y salen con personas ajenas a su círculo escolar o laboral.

En otras ocasiones puede que existan otras evidencias indicativas de la presencia de los consumos de drogas, como son:

- Mostrar de pronto un gran interés por el dinero y un incremento súbito de los gastos personales.
- Tener en la habitación o entre su ropa pastillas sueltas, que no se correspondan con ninguna medicación que estén tomando.

Debe actuarse siempre con cautela ante estas situaciones, porque resulta habitual durante la adolescencia que se produzcan cambios bruscos en el carácter, los centros de interés, las amistades, etc., que puede que no guarden ninguna relación con las drogas. Lo importante es mostrar cercanía, proximidad con los hijos, crear las condiciones para que puedan detectarse de forma precoz los problemas, si es que llegan a plantearse, y crear un ambiente de confianza que permita abordar los mismos a través del diálogo.

28

Si tiene la certeza de que sus hijos consumen drogas de síntesis o de otro tipo, actúe con prudencia. Evite reaccionar con alarmismo o adoptar posiciones autoritarias que no contribuyen a solucionar el problema. En esos momentos sus hijos necesitan de todo su apoyo, hábleles con naturalidad de sus temores y preocupaciones, procure mostrarse cercano a ellos, interese-se por sus problemas, cree un clima de confianza, ofrézcales su colaboración. Tranquilícese, no dramatice la situación, puede que los consumos no revisitan una especial problemática y sepa que, en caso contrario, éstos problemas pueden ser tratados de forma eficaz.



SEA PRUDENTE

EVITE ACTUAR COMO UN POLICÍA CON SUS HIJOS. SI TIENE SOSPECHAS DE QUE PUEDAN ESTAR CONSUMIENDO DROGAS ABORDE EL TEMA DIRECTAMENTE CON ELLOS. EXPRÉZELES SUS TEMORES Y OFRÉZCALES SU APOYO Y COLABORACIÓN PARA SUPERAR SUS PROBLEMAS.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES PARA PREVENIR EL USO DE DROGAS?

Aunque una gran parte de los adolescentes disponen de grandes oportunidades y de mejores condiciones materiales de vida que las de generaciones precedentes, con mucha frecuencia se sienten solos, agobiados, deprimidos, insatisfechos con su vida, incapaces de superar los problemas y dificultades cotidianos. Adolescentes y jóvenes que, teniendo casi todo, adolecen de lo más importante, puesto que no tienen perspectivas

de futuro, no identifican un proyecto de vida autónomo, que mientras esperan a convertirse en adultos se refugian saliendo con otros jóvenes, tomando copas o consumiendo drogas, matando el tiempo.

Los jóvenes actuales, que comparten con sus padres muchos de los valores sociales dominantes como la libertad, la tolerancia, el éxito personal, el disfrute del día a día, el cuidado de la imagen personal, etc., carecen de referentes sociales claros, de valores que les ayuden a orientarse en la vida. Por eso los hijos reivindican, sin ser conscientes de ello, unos padres que actúen como tales, que les señalen lo que está bien o lo que está mal, que les marquen normas y límites, aunque luego protesten y se rebelen contra ello, algo por otra parte natural en la adolescencia y la juventud.

29



DEDIQUE TIEMPO A SUS HIJOS

EL MAYOR LEGADO QUE PUEDE DEJAR A SUS HIJOS ES EL AFECTO, EL INTERÉS HACIA SUS COSAS, LA TRANSMISIÓN DE NORMAS, PAUTAS DE CONDUCTAS Y LOS VALORES PROSOCIALES QUE LES AYUDEN A ORIENTARSE Y ACTUAR EN SU VIDA.

Los padres ocupan un papel clave en la prevención del uso de drogas, puesto que la prevención es en esencia un proceso educativo, mediante el cual los padres, y otros agentes sociales (profesores, etc.), facilitan a los hijos los conocimientos, destrezas y habilidades que les ayudarán a enfrentarse con mayor o menor éxito a los retos y dificultades de la vida cotidiana, entre los que se incluye la posibilidad de consumir distintas drogas.

En la medida en que los padres sean capaces de llevar a cabo con sus hijos un modelo educativo de apoyo, sensible a las diferentes necesidades que los hijos vayan planteando a lo largo de su desarrollo, habrán hecho grandes progresos en la prevención, no sólo del uso de drogas, sino de otras conductas desajustadas o antisociales. Un modelo educativo que debe estar basado en el establecimiento de normas que regulen la convivencia familiar que les hayan sido explicadas y argumentadas a los hijos, donde queden claros los roles de los padres y de los hijos, así como las responsabilidades de cada uno de ellos, que apueste por priorizar el refuerzo y la motivación frente al castigo, que favorezca la existencia de un clima familiar relajado, con diálogo y comunicación entre padres e hijos y donde los hijos se sientan aceptados y queridos.

La labor de los padres en el campo de la prevención de los consumos de drogas consiste, por un lado, en evitar la influencia de una serie de factores o circunstancias que incrementan los riesgos de que sus hijos consuman estas sustancias, y de otro, en fomentar ciertas actitudes, valores, comportamientos y habilidades personales y sociales que ayudarán a sus hijos a protegerse y evitar su uso.

A continuación se describen algunas actuaciones que pueden poner en marcha los padres para mejorar la educación de sus hijos, que les ayudaran a prevenir el uso de drogas:

- No consuma tabaco, alcohol u otras drogas en presencia de sus hijos, puesto que les transmitirá unas pautas de conducta poco saludables.

- Evite mostrar una actitud tolerante o positiva respecto a cualquier droga en presencia de sus hijos. Frases como, "por probar una pastilla tampoco pasa nada", pueden ser interpretadas como una autorización más o menos explícita para su consumo.
- Controle y supervise las actividades de sus hijos, en especial aquellas que realizan fuera de casa. Procure conocer a los amigos o compañeros de sus hijos.
- Establezca, de acuerdo con su pareja, una serie de normas razonables y claras que regulen la vida familiar; detallando las responsabilidades de cada uno de los miembros de la familia, los horarios, etc. Expliquen a sus hijos las razones por las que fijan estas normas y, una vez establecidas, procure que sean cumplidas.
- Fije normas precisas prohibiendo el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas a sus hijos, al menos en el domicilio familiar.
- Evite posiciones y actitudes excesivamente autoritarias o severas con sus hijos, así como excesivamente permisivas.
- Evite comentarios de rechazo o vejatorios hacia sus hijos.
- Muéstrese cercano a sus hijos, mantenga con ellos un trato cálido y afectuoso y favorezca una relación de confianza mutua.
- Preste a sus hijos apoyo emocional, escuche sus problemas y preocupaciones, hágalos saber que cuentan con su apoyo y cariño.
- Dialogue y mantenga una comunicación fluida con sus hijos. Acostúmbrese a preguntarles por sus actividades diarias (estudios, trabajo, amigos, etc.), a interesarse por sus problemas, a discutir sobre temas de actualidad. Escuche a sus hijos, conozca sus opiniones, razones con ellos, hágalos saber sus argumentos frente a las diversas cuestiones. Procure establecer una posición compartida de rechazo frente a las drogas en el seno de su familia.

- Reconozca los esfuerzos que realicen sus hijos, valore sus progresos y hágalos saber que cuentan con su aceptación, a pesar de sus posibles defectos o limitaciones.
- Comparta con ellos metas y expectativas de futuro.
- Ayude a sus hijos a identificar situaciones de riesgo para el consumo de drogas.
- Informe con objetividad a sus hijos sobre las drogas y sensibilícelos sobre los riesgos que comporta el consumo de drogas de síntesis y otras sustancias, evitando magnificar sus efectos.
- Ayude a sus hijos a rechazar las presiones de sus compañeros y amigos para que consuman pastillas u otras drogas. Destaque el hecho de que, por encima de los comportamientos que tengan otros miembros del grupo de amigos, deben preservar su libertad y autonomía, su capacidad de elegir lo que verdaderamente les gusta y les conviene, para decidir no consumir drogas, aunque lo hagan otros compañeros.
- Colabore con sus hijos a superar sus problemas de timidez o para relacionarse con los demás. Explíqueles que muchas de las cosas o situaciones que les provocan inseguridad no tienen razón de ser; que son naturales en la adolescencia. Anímeles a que se muestren tal y como son, a expresar sus ideas, sentimientos, deseos, aspiraciones, a iniciar y mantener conversaciones con los demás.
- Refuerce la autoestima y la confianza en sí mismos de sus hijos. Hágalos saber que son personas preparadas, con posibilidades para conseguir muchas de las metas que se propongan. Contribuya a que sus hijos se valoren y acepten como son, reconozca sus cualidades y los esfuerzos y progresos que realicen durante su desarrollo.

- Trasmita y fomente en sus hijos valores sociales positivos. Valores como la libertad, la amistad, la solidaridad, el apego a la familia o el esfuerzo personal se asocian con los jóvenes que, en general, muestran menores consumos de drogas.
- Fomente en sus hijos conductas y hábitos saludables, mostrando cuidado por la higiene personal, el mantenimiento de una dieta equilibrada, la realización de ejercicio físico, los horarios para el descanso nocturno, etc.
- Enseñe a sus hijos a tomar decisiones, a tener en cuenta las ventajas e inconvenientes de cada una de las opciones posibles, a sopesarlas y a mantenerse firmes una vez tomada la decisión.
- Ayude a sus hijos a manejar las situaciones que les producen un estrés excesivo, sugiera que se concentren sólo en una actividad (la más prioritaria o urgente), que realicen ejercicios de relajación para aliviar el estrés que provocan algunas situaciones puntuales (un examen) o que practiquen alguna actividad física.
- Favorezca que sus hijos utilicen adecuadamente su tiempo libre, propiciando que se acostumbren a planificar el uso del mismo, estimulando la realización de diferentes actividades saludables (practicar deportes, asistir a actividades culturales, colaborar con organizaciones no gubernamentales, participar en proyectos medioambientales, etc.), algunas compartidas con el conjunto de la familia.



EDUCAR ES PREVENIR

EL APEGO FAMILIAR Y LA ACTITUD PATERNA DE APOYO A LOS HIJOS SON UNAS POTENTES HERRAMIENTAS PARA PREVENIR LOS CONSUMOS DE DROGAS.



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE



PLAN PROVINCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS