



REDUCCIÓN DE RIESGOS Y CONSUMO DE DROGAS EN ESPACIOS DE OCIO NOCTURNO

## A MODO DE INTRODUCCIÓN

“La aparición de los primeros problemas de drogodependencias en nuestro país, al inicio de la década de los 80 tuvo como resultado una única respuesta: los llamados programas libres de drogas, es decir, aquellos que se basaban en la abstinencia total al consumo de sustancias. Además, la única ocupación era la asistencia de las personas que ya tenían un problema por abuso de drogas.

La respuesta tuvo buenos resultados, pero desde el primer momento se pusieron de manifiesto algunas carencias. Pronto se descubrió que había que incidir de manera especial en la prevención para evitar tener que intervenir después en la asistencia. La prevención se convirtió entonces en un discurso coherente con los programas asistenciales, es decir, el lema tipo era: No consumas drogas.

El éxito de muchos programas no fue suficiente para ocultar el elevado nivel de fracaso que se estaba produciendo. Era evidente que la prevención basada en la abstinencia era útil para algunas personas, pero no para otras. Además, a lo largo de los años el fenómeno de las drogas ha ido registrando una constante evolución que podemos resumir en: nuevos patrones de consumo, nuevas sustancias, nuevo perfil de los usuarios de drogas, nueva percepción social del fenómeno, etc.”

Así podemos afirmar que a lo largo de estos últimos 20 años, las políticas de prevención de drogas dirigidas a privar el tráfico o alcanzar una total abstinencia al consumo han mostrado su fracaso. Sus bases teóricas a menudo han sido guiadas por criterios de moral y paternalismo que no por criterios de salud pública lo que ha conducido en ciertas ocasiones a un aumentado la vulnerabilidad en las personas consumidoras. La llegada del SIDA o la Hepatitis son una muestra clara de este hecho.

En contra del sistema establecido de represión o tratamiento hacia el usuario de drogas, **aparece una forma de actuar basada en el reconocimiento y respeto y la reducción de riesgos relacionados con la practica de consumo.**

## APRENDER A CONVIVIR, APRENDER A INTERVENIR

Los nuevos modelos de consumo joven no tienen nada que ver con el consumo de heroína y la consiguiente problemática adictiva que conocimos a lo largo de los años 80. Este consumo joven actual está relacionado con un uso recreativo de fin de semana y con una manera de obtener placer que relativiza los riesgos y exalta sus ventajas.

Estos consumos tienen una estrecha relación con una concepción hedonista de la vida en el tiempo de ocio, pero preserva el espacio de cumplimiento de los deberes sociales (estudios o trabajo) como una vía de asegurarse un lugar en la normalidad social esperada. Es un consumo mayoritariamente integrado en

una vida normalizada en la que el espacio de consumo y el espacio de cumplimiento social son funcionales y compatibles.

Este giro de la realidad del consumo sucede de manera paralela con un cambio en la percepción que los jóvenes guardan hacia las drogas:

- El consumo es vivido como generalizado y normalizado. Así observamos un consumo de alcohol y cannabis muy extendido entre los jóvenes y un posicionamiento cada vez más amplio a favor de una despenalización de los porros. Por otra parte, las drogas de síntesis y la cocaína se integran cada vez más en los espacios de ocio relacionados con la noche.
- La percepción de accesibilidad a ciertas drogas se contraponen con el pasado, y se expresa en la sensación de tener mayor facilidad para conocer donde y como obtenerlas y, al mismo tiempo, en el aumento de tener conocimiento directo de alguien que toma.
- La modificación de la percepción en el uso de sustancias a comportado también un sentimiento de capacidad de auto-control sobre estas. Un sentimiento que el riesgo por el consumo no tiene que ver con aquello que uno toma (a excepción de la heroína) si no con la manera como se toma.

Las nuevas políticas de salud pública habrán de desprenderse de una óptica moralista, centrada en los aspectos de adicción que durante muchos años han mantenido, y facilitar a los jóvenes y a la comunidad que se hagan responsables de una realidad cultural y enseñarles a vivir y convivir con un consumo de drogas.

Cada joven deberá decidir como posicionarse ante las drogas, deberá hacerlo con la confianza que será capaz de responsabilizarse de su opción y de sus actos, Por lo tanto, nos va a ser necesario el proporcionar información real y objetiva sobre las drogas y también fomentar actitudes y capacidades de autocontrol y de defensa de las propias decisiones.

Los habrán con la convicción de no tomar drogas, pero también los habrá que van a desear tomarlas, y lo harán, y en esta opción debemos contar de entrada con guías útiles para un uso responsable de drogas que permita preservar modelos de consumo de menor riesgo y, para quien lo necesite, el acceso a espacios de información y atención adaptados a necesidades y demandas muy diversas: desde situaciones que pueden ser límites, hasta otras más propias de un descontrol puntual o de una experiencia negativa.

## **LAS DROGAS DESDE UNA ÓPTICA DE SALUD PÚBLICA**

La conceptualización del fenómeno deja de estar centrado en los problemas de moral y en los aspectos de adicción y pasa a aceptar y reconocer:

1. Aceptamos que hay quien desea consumir y lo hará
2. Consumir drogas no es igual a tener problemas.
3. El consumidor puede sentirse preocuparse por su salud
4. Hay riesgos más importantes que la adicción

5. La prioridad es la calidad de vida y el bienestar del individuo y la comunidad.

Esta nueva conceptualización en las prioridades de acción preventiva bien se reflejan en el memorando de principios de trabajo que la Coalición para la reducción del Daño ([www.harmreduction.org](http://www.harmreduction.org)) establece como principios filosóficos básicos de este enfoque:

1. Acepta, para bien y para mal, que el consumo de drogas legales e ilegales forma parte de nuestro mundo, y escoge trabajar par minimizar sus efectos dañinos en lugar de simplemente ignorarlo o condenarlo.
2. Asegura que los consumidores de drogas tengan una voz real en la creación de programas y políticas diseñadas para atenderlos, y busca fortalecer la capacidad de las personas que consumen drogas para reducir el daño asociado a dicho consumo.
3. Comprende el consumo de drogas como un fenómeno complejo y multidimensional que abarca un continuo de conductas, desde el abuso grave a la total abstinencia, y entiende que algunas formas de consumir drogas son claramente más seguras que otras.
4. Establece la calidad de vida y el bienestar del individuo y la comunidad, y no necesariamente el cese de todo consumo de drogas, como el criterio de las intervenciones políticas exitosas.
5. Promueve la provisión de servicios y recursos no etiquetadores y no coercitivos, para las personas que consumen drogas, y para las comunidades en las que viven, dirigidos a atenderles en la reducción de daños relacionados con su consumo.
6. Reconoce que la pobreza, el racismo, el aislamiento social, los traumas del pasado, la discriminación sexual y otras desigualdades psicosociales afectan la vulnerabilidad y la capacidad de la gente para manejar eficazmente el daño relacionado con las drogas.
7. No trata de subestimar o ignorar el daño y el peligro, reales trágicos, asociados al uso de drogas legales e ilegales.

*Yo decido lo que puede cruzar o no la frontera*

*Porque las lindas de mi piel me parecen mucho más sagradas*

*Que los cofines políticos de cualquier país.*

*DOVER*

## REDUCIR RIESGOS

El diseño de esta forma de trabajar se ha hecho teniendo en cuenta:

- La constatación de que estas drogas se seguirán consumiendo por un sector de jóvenes.
- La falta de información que hay en referencia a todas estas sustancias.
- La resistencia de estas personas a acceder a los servicios especializados.
- El hecho de que hay jóvenes que no quieren abandonar el uso de ciertas drogas, pero están dispuestos a preocuparse por su salud y a cambiar hábitos para mejorar.
- La evidencia de que muchos de los problemas que han llegado a tener algunos jóvenes podían haberse evitado con un trabajo informativo previo.

Aunque la población mayoritariamente destinataria de la acción preventiva es la población potencialmente consumidora, los objetivos del grupo toman en consideración también al no consumidor:

- Para las personas que han decidido no consumir, la información pretende reforzar su posición y ofrecer en caso de consumo, guías válidas para un uso responsable. A su vez, permitir que esta información pueda ser útil a amigos/as y conocidos/as próximos que sí han decidido consumir.
- Para las personas que han decidido consumir, la información pretende proporcionar elementos útiles, que favorezcan el preservar modelos de consumo de menor riesgo y, las personas que lo precisen, acceso a espacios de información y atención.

Lo que confiere de credibilidad a un proyecto de reducción de riesgos es la credibilidad y capacidad para el logro de los objetivos es:

- La oferta de una información veraz y objetiva adaptada a las necesidades reales de los jóvenes que están en contacto con estas drogas.
- El acceso a sus espacios de diversión.
- La transmisión de información realizada por personas próximas con las que comparten gustos y formas de divertirse.

Nuestro interlocutor es tratado como persona adulta, inteligente y con capacidad para valorar y tomar decisiones responsables ante las drogas, muy al contrario de otros programas que tratan a los jóvenes como adolescentes a los que se debe aleccionar.

La información que se ofrece es sobre los riesgos que conlleva el uso de drogas, sugerencias necesarias para detectar y evitar efectos adversos cuando se consumen o se conocen personas que lo hacen, y dónde dirigirse para una atención personalizada.

### **Perspectiva de intervención preventiva:**

**A. Priorizar una intervención en su territorio.** Allí donde ellos están, en los espacios que frecuentan, en los lugares vitales de encuentro. Una

intervención que se desarrolla en sus espacios de relación e identificación más comunes (bares, discotecas, tiendas de música, tiendas de ropa, etc.) y en los que se da el consumo, para que sea el punto de partida de la adopción de actitudes autocorrectoras del consumo y el acceso a espacios de atención, que no identifiquen como extraños, en caso de necesidad.

**B. Reconocer las características definitorias y diferenciadoras de cada grupo.** La gente consumidora se identifica con diferentes músicas, con diferentes discotecas o espacios de música y baile que se organizan, y cada grupo cuenta con una identidad particular, la edad cambia según el grupo, sus ropas, e incluso podemos encontrar características de consumo diferentes según el grupo.

**C. Trabajar desde una presencia adulta.** Una presencia hacia la cual puedan identificarse y reconocer credibilidad, a la vez que se incide en ofrecer criterios para quien decide no consumir, y para quien tome la decisión de consumir, las tome con una actitud responsable y con conocimiento. Permitir al otro el decidir, pero haciendo consciente la responsabilidad de la decisión. "Lo mas grave es que a nadie se le ha enseñado a tomar drogas desde una actitud adulta".

**D. Trabajar desde una perspectiva preventiva de reducción del daño.** En la relación directa con población potencialmente consumidora y que es tratada como adulta, no es adecuado el tomar posicionamientos de moral respecto a drogas. No nos definimos ni a favor ni en contra las drogas. Valoramos como muy importante hacer llegar una información pragmática y rigurosa a la población consumidora con el fin de prevenir procesos de enganche en la relación con la droga, el acontecimiento de trastornos psíquicos y físicos y conductas de riesgo relacionadas con el consumo.

## **CÓMO EVITAR EL "ENGANCHE"**

Todas las drogas pueden llegar a producir dependencia física y/o psíquica.

1.- Las drogas producen, al ingerirlas, un efecto placentero. Ese efecto placentero hace que sea muy atractivo volver a tomarlas. El consumo continuado conlleva el riesgo de convertirse en hábito o adicción: deja de ser una decisión el tomar o no tomar para pasar a ser una necesidad. Es importante que mantengas espacios de relación y formas de divertirse alternativas al ir siempre colocado.

2.-Si has hecho un consumo continuado, y la dosis habitual no te sube como antes, quizás debas pensar que es el momento de parar y descansar una temporada. Lo que ocurre es que el cuerpo se ha acostumbrado a la sustancia y necesitas más cantidad para el mismo efecto (a este fenómeno se le llama tolerancia). Incrementar la dosis significará siempre un mayor riesgo.

## CÓMO EVITAR TOMAR "DEMASIADO"

La única forma de permitirte consumir es no pasarse. No tomes "demasiado". Presta atención:

1.- Respeta la decisión de quien quiere, como de quien no quiere tomar. Ni des ni permitas que te den la vara. Si no quieres tomar, no tomes. Tomar o no tomar es una decisión personal.

2.- Antes de empezar la fiesta establece ya cuánto vas a tomar. Ten en cuenta que ocurrirá el día siguiente... Ya se sabe, en mitad de la fiesta el cuerpo te pedirá más y más...

3.- Consumir drogas en situaciones donde se tiene muy fácil el acceso a ellas supone siempre un mayor riesgo de pasarse. Por ejemplo para quien trabaja de noche, etc...

4.- En momentos de dificultades personales o depresión, las drogas, lejos de ayudar, pueden intensificar aún más la problemática y actuar como falso refugio.

5.- Si has decidido no tomar y por el hecho de frecuentar ciertos lugares o amigos acabas consumiendo, es el momento de hacer cambios por un tiempo. De este modo ni ciertos lugares ni ciertos amigos decidirán por ti.

6.- Reserva el uso de drogas para situaciones especiales.

## CÓMO EVITAR "MALOS ROLLOS"

Los efectos adversos o "malos rollos" aparecen cuando no se da importancia a la forma en que se consume (demasiada cantidad, consumo demasiado frecuente, mezclar diferentes sustancias, etc...)

Si aparecen "malos rollos" abandona el consumo: Para evitar en la medida de lo posible los "malos rollos" es recomendable tener en cuenta que:

1.- Un mismo consumo afecta de diferente manera a diferentes personas. Es muy importante observar como afecta una sustancia a uno mismo. Hay ciertos efectos secundarios o cambios de carácter (incomunicación con gente de fuera de la fiesta, susceptibilidad, irritabilidad, dificultad para reaccionar y afrontar problemas...) que son interpretados como algo normal cuando en realidad son advertencias que nos indican que deberíamos iniciar un descanso en el consumo.

2.- Con respecto a drogas ilegales no podemos saber con seguridad que pureza y potencia tienen. Ante la duda es recomendable tomar poca cantidad para evitar posibles sobredosis. Para tomar más siempre se está a tiempo.

3.- Mezclar sustancias diferentes puede provocar efectos peligrosos o anular los efectos deseados: es recomendable que no mezcles diferentes drogas.

4.- Cuando tomas drogas, primero viene la subida. ¡Y después la bajada! Estate preparado para aguantarla. Las bajadas pueden ser más o menos largas e intensas. A veces pueden ser horribles. Tomar más para evitarla es una trampa: Más tarde será más fuerte el bajón, amortiguar con otras drogas puede ser el inicio de un policonsumo regular de mayor riesgo.

5.- Mira de no tomar en solitario: hazlo con personas de tu confianza y en contextos favorables.

6.- No olvides que consumir drogas ilegales en lugares públicos puede conllevar sanciones administrativas y/o penales.

7.- Si aparecen "malos rollos" físicos o psíquicos, abandona de inmediato el consumo, descansa, y si no desaparecen los efectos adversos acude a un servicio de atención especializada.

## **CÓMO EVITAR "OTROS MALOS ROLLOS"**

El consumo responsable pasa por no hacer cosas que pueden resultar peligrosas o desagradables estando "puesto".

1.- Conducir bajo los efectos de drogas es un riesgo para quien consume y para los demás.

2.- Evita tomar si vas a realizar trabajos que por sí mismos ya comportan un riesgo.

3.- Ten en cuenta que cuando se esta colocado las cosas siempre se ven distintas y algunas sustancias favorecen la agresividad a quien ya tiene carácter irritable; así que tranquilidad y no meter a otros en un rollo que no tienen nada que ver.

4.- El sexo con drogas puede convertirse en un "mal rollo". Puedes tener problemas con la erección o el orgasmo. Pero aún peor sería que te olvidaras de ponértelo o ponérselo... El sexo que más mola es el que no afecta a tú seguridad. Practica siempre sexo seguro.



## ALCOHOL

El consumo de bebidas alcohólicas forma parte de usos y costumbres muy arraigadas en nuestro medio social y está muy asociado a la diversión. Los fines de semana suelen llegarse a consumir hasta diez veces más de alcohol que el resto de la semana. Al alcohol se tiene fácil acceso y su consumo forma parte de lo normal. Esto lleva a que mucha gente no sea consciente de las cantidades de alcohol que llega a beber. Es muy importante tomar en consideración los riesgos que puede acarrear un consumo excesivo de alcohol.

1. El consumo responsable empieza por conocer uno mismo que cantidad de alcohol toma y si este nivel de consumo puede ser considerado de riesgo. Empieza por medir lo que bebes.

Toma nota de lo que bebes cada día de la semana. Si todos los días bebes aproximadamente lo mismo, multiplica por siete. Si en el fin de semana bebes más anota los consumos por separado.	
Transforma tu consumo en unidades:  1 caña cerveza = 1 unidad 1 cubata = 2 unidades 1 chupito de licor = 1 unidad 1 lata cerveza = 1 unidad 1 calimocho = 1,5 unidades	Por el total de unidades semanales sabrás a que grupo de bebedor perteneces: De 0 a 21u. en hombres o de 0 a 14u. en mujeres, es un consumo no problemático si este se da repartido a lo largo de la semana. De 22 a 34 u. en hombres o de 15 a 20 u. en mujeres empieza a existir un riesgo. Aumentar será un peligro para la salud. A partir de 35 u. en hombres y 21 en mujeres se está bebiendo demasiado y sería hora de empezar a reducir.

Consumir en exceso puede acarrear serios problemas para el hígado, estómago y sistema nervioso. El consumo excesivo y continuado puede llevar a una de las más severas dependencias que existen en drogas.

2. La noche es larga y si uno desea moderarse con la bebida es aconsejable empezar a beber lo más tarde posible, procurar tomar bebidas de poca graduación y alternarlas con bebidas que no lleven alcohol.

3. Es importante disfrutar la bebida de forma lenta y espaciada. Saborear satisface el deseo, tragar solo la "necesidad".
4. Cuando uno empieza a soportar cantidades importantes de alcohol es que el cuerpo se está acostumbrando y se está más cerca de una alcoholización. Es el momento de reducir consumo. Piensa que cuando uno se atrapa en la dependencia ya no basta beber menos sino que es necesario dejarlo de manera indefinida.
5. Si se evita beber en ayunas, y se consume bebidas de calidad sin mezclar diferentes alcoholes se minimiza los efectos indeseables y resacas.
6. El conducir con más de 0,5gr de alcohol/1 de sangre. (Cálculo de grado de alcoholemia). No-solo está prohibido sino que también es peligroso. Si sales, evitar desplazamientos innecesarios puede ser una buena opción.

0,5 mg OH/1 l sangre = 2,5 unidades para hombres, o 1,5 para mujeres 1 caña cerveza = 1 unidad 1 cubata = 2 unidades 1 chupito de licor = 1 unidad 1 lata cerveza = 1 unidad 1 calimocho = 1,5 unidades
---

7. El alcohol no se elimina antes por mas que uno tome café, duchas de agua fría, vomite o haga ejercicio. Sólo cabe que esperar el tiempo necesario. (¡Paciencia!. El hígado elimina 1 unidad de alcohol por hora)
8. La abstinencia es imprescindible si uno debe realizar trabajos arriesgados o manejar maquinaria, como también lo es si uno se encuentra enfermo o se trata de una mujer embarazada.
9. Ante una intoxicación aguda con perdida del conocimiento es importante situar la persona en posición de seguridad (tumbado de lado para evitar el ahogo por trago del vómito) y comprobar que las constantes vitales de la persona se mantengan (respiración y pulso), si estas son irregulares debe llevarse al afectado a un servicio de urgencias.

### **PORROS o (derivados del CANNABIS)**

Tal vez no haya otra sustancia respecto a la cual exista mayor controversia, como también prejuicios y supuestas evidencias científicas asociadas. Ni el tremendismo expresado de que todo consumo es problemático y de riesgo es cierto, como tampoco lo es la desmesurada frivolidad de ventajas e inocuidad de la sustancia que se han expresado.

Respecto el consumo de cannabis (porros, hachís, marihuana...) recuerda:

1. Donde hay cannabis pueden haber otras drogas mucho más peligrosas, por ello es importante tener una postura clara respecto al resto de sustancias.
2. El consumo diario de cannabis puede conducir a una dependencia psíquica, pudiendo llevar a corto plazo la aparición de apatía, dificultades de concentración y falta de memoria, por lo que los procesos de aprendizaje y rendimiento pueden verse seriamente afectados.
3. Con los preparados gastronómicos (por ejemplo los pastelitos de hachís) se desconocen las dosis adecuadas y podemos encontrarnos con sorpresas desagradables. Hay que saber que el cannabis ingerido puede tardar horas en hacer efecto.
4. Uno debe decidir cuando quiere tomar y cuando no (la práctica de pasar el porro no implica que tengas que consumir).
5. El consumo limita las capacidades motoras e intelectuales y por eso no es adecuado tomarlo cuando se debe estudiar o trabajar.
6. El consumo nocturno de cannabis aún facilitando la relajación para conciliar el sueño puede dificultar un descanso adecuado del cuerpo. A la mañana siguiente uno se siente cansado y pesado.
7. La marihuana es diferente que el chocolate: normalmente no está cortada y sus efectos pueden ser más intensos y prolongados.
8. Tener presente que al mezclar hachís con tabaco se toma también una de las sustancias más adictivas que se conocen..
9. Cualquier persona que padezca de diabetes, asma, tensión arterial alta, alguna enfermedad cardíaca, epilepsia o se está medicando debería de abstenerse a estas sustancias.
10. El consumo de cannabis con alcohol incrementa la aparición de efectos secundarios y a elevadas dosis puede ocasionar la aparición de lipotimias por falta de oxigenación cerebral y vómitos.
11. El consumo público o tenencia puede suponer una sanción administrativa, aunque si la cantidad hallada en la persona es igual o superior a 5 gr podrá ser acusada de tenencia para el tráfico.

## **PASTILLAS**

Bajo el nombre de pastillas, pastis o pilulas encontramos las conocidas drogas de síntesis. Estas hacen mención especial al éxtasis (MDMA) y otros derivados amfetamínicos como el MDA, el MDEA, y un largo etcétera de variantes.

1. Las pastillas son como un sobre sorpresa: ante una pastilla que no conocemos (dosis y composición desconocidas), mejor tomar media y esperar a saber cual es su intensidad antes de decidir si tomar o no la otra mitad (el inicio de la subida suele tardar de 30' a 1h.).
2. Evita tener la barriga llena cuando vas a consumir (puedes tener nauseas y digestión difícil), será fundamental que horas antes hayas realizado una comida energética.
3. Si decides tomar hazlo acompañado de gente de confianza y en un contexto favorable. Teniendo por delante como mínimo 24 horas sin actividades que requieran esfuerzo mental y te permitan una recuperación física y mental (será importante el dormir y alimentarse bien).
4. La subida de la pastilla a menudo viene acompañada de efectos no deseados como palpitaciones, temblores, mareo, nauseas y rigidez muscular. Si a la vez aparecen sensaciones de ahogo, pérdida de control escalofríos o sofocaciones, podemos estar ante una crisis de angustia. Debes mantener la calma, ir a un lugar tranquilo y aireado, respirar lento y profundo y, si la angustia no pasa, ir a un servicio de urgencias.
5. Procura no realizar un consumo continuado cada fin de semana, sino el subir con la pastilla va a ser cada vez más difícil (el cuerpo se habitúa rápidamente). Piensa que incrementar la dosis significará aumentar los efectos secundarios, como también los riesgos de hipertermia y cardio-vasculares, y las bajadas serán más duras y largas (sentimiento de vacío, apatía, incomunicación).
6. Los estimulantes incrementan la temperatura corporal y, al bailar intensamente en locales cerrados, uno empieza a sudar y a deshidratarse. Beber alcohol aún deshidrata más y puede incrementar el riesgo de padecer un golpe de calor. Recuerda beber agua de manera regular y descansar.
7. La bajada, aún que sea depresiva debe soportarse. Pensar en volver a tomar para subir es absurdo, pues agravará la depresión. Utilizar otras sustancias para amortiguar la caída podría llevarte a un policonsumo peligroso. Lo mejor en estos momentos es parar por un tiempo el consumo y dedicarse a otras cosas y amigos con los que no se consume. Si el estado depresivo persiste, será necesaria la ayuda de un especialista.
8. Cuando por el consumo aparecen paranoias (sensación de que todo el mundo te mira, hablan o se ríen de ti, alguien te persigue...) es momento de dejar de consumir inmediatamente y, si estas sensaciones se hacen persistentes, se debe acudir a un servicio de atención especializada.
9. Cualquier persona que padezca diabetes, asma, tensión arterial alta, alguna problemática cardiaca, epilepsia o enfermedad mental no debería consumir estas sustancias. Tampoco debe consumirse si se está embarazada. En caso de estar realizando un tratamiento presta atención a las interacciones con medicamentos, especialmente algunos relacionados con el VIH y las IMAO.

10. Recuerda que la mezcla de pastillas con otras sustancias (alcohol, hachís, cocaína, otras.) hace que los efectos sean difíciles de prever, puesto estas mezclas actúan potenciando o mitigando la acción de la dosis tomada, y los riesgos son mayores.

11. El consumo público o tenencia de pastillas puede suponer una sanción administrativa, aunque si la cantidad hallada en la persona es igual o superior a 8 podrá ser acusada de tenencia para el tráfico.

## COCAINA

Estimulante de acción rápida, intensa y de corta duración que habitualmente la encontramos en forma de polvo para ser "sniffada" o fumada. Es una sustancia con un elevado potencial de adicción psíquica, aunque también lo puede generar en menor grado a escala física. Justo al contrario del "status" que se le otorga es una sustancia que suele encontrarse muy adulterada.

1. La cocaína es más cara pero eso no significa que sea más pura que otras drogas ilegales.

2. Como se trata de una droga muy golosa, la mejor forma de no tomar mas de la que uno quiere es:

- No llevar más cantidad de la que se va a tomar
- Dejar la tarjeta de crédito en casa

3. Es necesario espaciar los consumos, dejando fines de semana por medio, para no perjudicar la salud y evitar el enganche. Mantener actividades de ocio y espacios de relación donde el consumo no esté presente.

4. En "malas épocas" la coca puede parecer una solución. Esto puede llevar a consumir de manera arriesgada y aumentar los problemas.

5. Consumir en el trabajo favorece el desarrollo de una dependencia.

6. Es aconsejable no mezclar con otras sustancias, principalmente con el alcohol: los efectos de éstas se contrarrestan, aumentan el efecto neurotóxico y el deseo de tomar más.

7. Si aparece una conducta de consumo compulsivo es el momento de descansar. Recuerda que la coca engancha, y recuperarse psicológicamente de ello puede precisar de mucho tiempo.

8. Compartir rulos para "sniffar" puede transmitir enfermedades infecciosas como la hepatitis.

9. Par evitar las hemorragias nasales se recomienda que la coca este bien picada y alternar las fosas nasales. Es conveniente aspirar un poco de agua tibia - mejor salina - para eliminar los restos que quedan impregnados.

10. Si se fuma en cigarrillo la absorción es mayor que "sniffada". Pasarse en la dosis puede acarrear problemas en el corazón. Las caladas deben ser lentas y suaves, y dejar como mínimo la parte del filtro.

11. Cuando se acaba el dinero se termina la coca. Entrar en el juego de que te fien no es prudente. El camello no es un amigo.

### **L.S.D. (Dietilamida del ácido lisérgico)**

Se trata de una molécula química de acción alucinatoria descubierta en 1939. La encontramos en forma de "tripi" (pequeño papel secante), de micropunto (sólido de color grisáceo o azul parecido a la punta de un lápiz) o en forma líquida. El LSD es activo a partir de 25 mcg, y en un "tripi" podemos encontrar desde 50 a 400mcg.

1. Las dosis de un "tripi" pueden variar mucho, justo cuando con una baja cantidad este ya es eficaz, y la acción puede variar mucho según cada persona. Importante solo tomar un cuarto (partir el cartón) o máximo medio: si da buen rollo quedarse en esa cantidad. Si viene un mal viaje, parar de inmediato.

2. Ten presente que cuando has tenido un mal viaje las posibilidades de que se repita por nuevo consumo son muy elevadas.

3. Los efectos pueden presentarse de 30' a 2h. después del consumo. Con la subida puede aparecer una cierta ansiedad o sentimiento desagradable de confusión. Es importante mantenerse tranquilo ante estas sensaciones pues estas son pasajeras.

4. Recuerda que los efectos de esta sustancia pueden durar de 5 a 10 horas con presencia de un periodo posterior al consumo de cansancio físico y psíquico, y posible dificultad para conciliar el sueño.

5. Evita tomar los días en que te sientes nervioso, alterado, con cansancio mental o con problemas psicológicos (angustia, depresión...); el inconsciente esta removido y puede jugar una mala pasada.

6. Mejor no tomar cuando uno no lo ha decidido previamente. Consumir porque es lo que hay o por inercia es siempre desaconsejable.

7. Si decides consumir hazlo con gente de confianza en un espacio abierto y seguro. Mejor que tomarlo en salas dance (la cabeza con LSD necesita espacio abierto) es en la montaña (pero cuidado con los precipicios).

8. Importante no mezclar esta sustancia con otras, principalmente con alcohol.
9. Nunca realizar más de un viaje "TRIP" a la semana. Mejor espaciar al máximo los consumos para evitar el incremento de riesgos de insomnio, depresión, angustia...

## KETAMINA

La Ketamina es un anestésico disociativo: es decir, separa el cuerpo de la mente. Fue sintetizada en 1962 y desde los años 70 se utiliza en medicina y veterinaria. La anestesia que produce, es diferente a la de otros anestésicos, ya que la persona no está dormida sino desconectada de su cuerpo y de su entorno. En su presentación farmacéutica es un líquido inyectable. En la calle puedes encontrarla como líquido incoloro, polvo o cristales blancos, pastillas o cápsulas.

### K LLEVA

Los preparados farmacéuticos están compuestos de clorhidrato de Ketamina y conservantes. Pero vendida en la calle puede estar cortada con cualquier cosa, generalmente con efedrina, cafeína, selegilina y manitol.

### K EFECTOS

Los efectos dependen de la composición (grado de pureza de la sustancia), el contexto donde se consume y las expectativas de quien consume, su estado de ánimo y sus características corporales. Nadie es igual ante una misma sustancia

Podríamos hablar de diferentes efectos según dosis de consumo teniendo presente que un consumo superior de 70 o 80 mg por vía esnifada puede suponer para ciertas personas una Sobredosis (dependiendo de factores como alergia al producto, baja tolerancia, peso corporal, presencia de otras drogas o hipertensión)

A dosis Bajas: Los efectos se parecen a una borrachera por alcohol y/o sedantes: Pérdida de coordinación y equilibrio, dificultad para andar, hablar y pensar, visión borrosa o doble, y distorsión de los sonidos.

A dosis medias: Aumentan los efectos que se dan con dosis bajas. Todavía uno puede relacionarse con los demás y aunque ya aparecen efectos psicodélicos, uno esta consciente de quién es y dónde está.

A dosis altas: El cuerpo queda prácticamente anulado, y acontece un viaje psicodélico muy fuerte, que varía según la persona: Ver imágenes con luz tenue o con los ojos cerrados. Sentir cómo se deforma el cuerpo o la sensación que éste está hecho de metal, plástico... Perder la noción de uno mismo, de dónde se está y/o con quién se está.. Desaparecer la noción del tiempo. y

dificultad de reconocer lo que pasa alrededor. Algunas personas se ven fuera de su cuerpo y hay quien llega a pensar que se ha muerto o que va a morir.

#### K efectos secundarios: .

- náuseas y vómitos .
- dolores de cabeza y mareos

### K RIESGOS

1. Está totalmente contraindicada en personas con hipertensión, que hayan padecido alguna embolia, problemas psicológicos, o personas que siguen tratamiento con medicamentos tiroideos.
2. Existe la posibilidad de presentar depresión respiratoria o paro cardíaco por alergia a la droga o por consumir dosis altas.
3. Mucho más probable que con otros psicodélicos pueden aparecer trastornos de ansiedad, paranoias o flashbacks (reaparición de efectos sin haber consumido)
4. Posibilidad de presentar un mal viaje (crisis de pánico ante la experiencia disociativa o alucinatoria) ya sea por una dosis demasiado fuerte, una predisposición psicológica o por consumir en un espacio desfavorable. Un mal viaje es una experiencia generalmente traumática que puede conllevar problemas psicológicos duraderos
5. El consumo en grandes dosis o de forma continuada podría producir daño cerebral a largo plazo y problemas de memoria, concentración, o deterioro de las habilidades lingüísticas.
6. Con el consumo continuado se da una rápida tolerancia (llegando a desaparecer los efectos psicodélicos aunque se aumente la dosis).
7. La capacidad para generarse dependencia psicológica es muy alta
8. Posibilidad de tener accidentes y daños físicos por la pérdida del equilibrio con dificultad a reaccionar ante ellos debido al estado de anestesia.
9. Con el consumo continuado pueden aparecer dificultades en la digestión y en la micción, problemas oculares, y alteraciones del sueño.

### SI DECIDES K RECUERDA

1. Al experimentar con nuevas drogas, es mejor extremar las precauciones y empezar consumiendo dosis muy bajas.
2. Intentar informarse en lo posible sobre la calidad y efectos del producto.



3. Mucha atención a las dosis. La Ketamina no es comparable con la coca o el speed (las líneas de K deben ser dos o tres veces más pequeñas.). Olvídate de los gramos, los medios y los cuartos, y de meterse tiros durante toda la noche.

Una sobredosis puede suponer la pérdida total de consciencia o un estado de coma con todos los riesgos que ello comporta.

4. El uso más adecuado para Ketamina es en un contexto tranquilo (en casa, tumbado en la cama...). Es recomendable contar con alguien que se mantenga sobrio para que pueda actuar en caso de algún imprevisto.

5. Evita las mezclas

- Mezclarla con alcohol, barbitúricos o opiáceos aumenta las posibilidades de perder el conocimiento o de sufrir una depresión respiratoria o un paro cardíaco.
- Mezclada con coca o speed o anfetaminas, puede aumentar los efectos negativos (náuseas, vómitos, deshidratación..). Además, los efectos se contrarrestan y esto te puede llevar a consumir más de la cuenta y a forzar demasiado el cuerpo.

- Mezclarla con alucinógenos podría darte un viaje demasiado fuerte o impredecible.

6. Con la Ketamina aparte de experimentar fuertes efectos psicodélicos, la visión se vuelve borrosa y se pierde mucha coordinación corporal, por lo tanto pueden acontecerse accidentes y en caso de herirse no percibir el dolor. Por supuesto conducir bajo sus efectos puede poner en peligro tu vida y la de otras personas.

7. Compartir el rulo aumenta el riesgo de contagio de hepatitis, tuberculosis y otras infecciones

8. El consumo o tenencia de Ketamina en espacios públicos puede ser sancionado y cualquier acción que pueda relacionarse con la intencionalidad de vender o facilitar el consumo a otros (amigos incluidos) podría suponer la apertura de un proceso penal.

## TOMAR DECISIONES Y SER RESPONSABLES

Cuando hablamos de responsabilidad es necesario detenernos ante la parte más actitudinal de la persona. Modificar o afianzar comportamientos requiere incidir en las actitudes. La prevención se convierte, pues, en algo más que la mera transmisión de información. Por ello, será importante prestar atención a aspectos individuales como:

- ⊙ La toma de decisiones, es decir, enseñar a valorar, decidir y escoger. *“Puedes pedirme consejo, si quieres, pero eres tu quien debes decidir”*. Se trata de conseguir la autonomía y maduración del individuo.
- ⊙ La responsabilidad de las propias decisiones, así como la asunción de sus posibles consecuencias. Nos desprendemos del paternalismo o papel de víctima del consumidor. *“Esta noche voy de tranquis. Mañana me levanto pronto”*
- ⊙ Los recursos y procedimientos para resolver conflictos. *“Nos buscamos información o lo preguntamos a alguien”*
- ⊙ El autoconocimiento de las limitaciones y posibilidades propias. *“Resfriado y con la medicación que tomo paso esta noche de beber”*
- ⊙ Las formas de autocontrol: los límites. *“Ya llevo tres, voy a parar”*
- ⊙ Y aspectos que hacen referencia al grupo, entorno o al entrenamiento de las habilidades sociales. *“Paso de pagar 1500 pesetas por agua, si tu me pagas el agua yo te paso mi ticket de consumición”, “Cuando me ofrecen porro yo lo rulo sin necesidad de decir que no me apetece”*
- ⊙ La debilidad ante la presión de grupo, fenómeno que hace que la persona se deje influenciar por tal de ser aceptada por sus iguales. *“Aunque no me guste el alcohol, tomaré algún cubata. No voy a ser el bicho raro del grupo”*
- ⊙ El respeto hacia las decisiones y opciones de los demás. La persona abstemia suele tener que justificar constantemente su comportamiento. *“Te digo yo lo que tienes que hacer, pues deja que decida por mi”*
- ⊙ La responsabilidad con uno mismo y con los demás: *“Pegarte una hostia con el coche puede ser tu elección pero me sabe mal por la gente que te*

quiere”, “Vas un poco cruzadillo, pasa de la gente no mola que montes bronca”, “¿Cómo no recuerdas si utilizaste el condón?”

- © Las alternativas al consumo. La riqueza está en la variedad de experiencias. “Hay muchas cosas que hacer no voy a encerrarme en una”. La diversión tiene su momento y se ha de aceptar el agobio cuando éste llega.

---

## **MUJERES Y DROGAS**

### **Tu cuerpo y tu,...**

La constitución física de las mujeres generalmente es menor que la de los hombres, por ello, tomando la misma dosis de droga, se recibe una concentración mas alta en el cuerpo.

Algunas mujeres cuidan su dieta, los alimentos que comen,... en cambio al tomar **drogas** se olvidan de que **nunca sabemos su composición**.

El consumo de algunas sustancias te puede hacer perder el apetito. **No es una buena manera de perder peso**. Tomar estimulantes, bailar y sudar toda la noche en una discoteca tampoco!

### **Las drogas pueden afectar tu ciclo menstrual,...**

Algunas mujeres consumiendo drogas acaban teniendo la regla irregular, más fuerte o incluso dejar de tenerla. Para volver a tener un ciclo menstrual normal, lo mejor es probar de dejar o disminuir tu consumo.

Cuando tienes la regla puede que te sientas mal pero tomar drogas no te hará sentir mejor.

**Aun no teniendo la regla, puedes quedarte embarazada o contraer infecciones de transmisión sexual como hepatitis y HIV/SIDA.**

### **Piénsatelo...**

Estar bajo los efectos de una droga puede afectar tu capacidad de manejar algunas situaciones. Sí estás sola o si la persona que está contigo está como tu, **estás más vulnerable a las agresiones**.

Tomar drogas muchas veces baja tus inhibiciones. Piénsatelo a la hora de actuar y **no te pongas en situaciones arriesgadas**.

A veces, las drogas nos dejan menos sensibles a la hora de percibir como es la gente, a veces, más sensibles. De ambos modos, si no te sientes a

gusto con una persona, entonces, no es alguien con quien debes estar en ese momento.

### **No te olvides...**

Bajo los efectos de algunas drogas puedes olvidarte de practicar un sexo seguro. **Siempre recuerda utilizar un condón** si no quieres pasar las próximas semanas o meses preocupada por el embarazo, el HIV/SIDA o cualquiera otra enfermedad de transmisión sexual.

### **Si estás embarazada...**

Tomar drogas estando embarazada afecta al bebé y a tu salud. Diferentes drogas conllevan diferentes riesgos. **Durante el embarazo es mejor no consumir.**

A pesar de ello, dejar de repente el consumo de heroína, metadona, tranquilizantes o barbitúricos puede ser muy peligroso para tu salud y la de tu bebé. Háblalo con un profesional.