



HABLE CON SUS HIJOS
SOBRE LAS DROGAS
Y SUS PELIGROS

Juventud

Latina

**INSTITUTO NACIONAL SOBRE
EL ABUSO DE DROGAS**

INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD



“NUNCA ES DEMASIADO TEMPRANO NI DEMASIADO TARDE



PARA HABLAR CON NUESTROS HIJOS SOBRE
LOS RIESGOS ASOCIADOS CON EL ABUSO DE DROGAS”

Una carta a los padres

Como padres, ustedes reconocen el papel peligroso que juegan las drogas en nuestra cultura. Sin embargo, ¿sabían que también pueden llevar a la adicción? La adicción es una enfermedad del cerebro caracterizada por la búsqueda y uso compulsivo de drogas, a pesar de sus graves consecuencias. También es una enfermedad del “desarrollo” ya que generalmente comienza en la niñez o en la adolescencia cuando el cerebro aún está en desarrollo. Sospechamos que la flexibilidad inherente del cerebro durante esta etapa pone a los jóvenes en mayor peligro a la adicción si usan drogas.

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA), parte de los Institutos Nacionales de la Salud, es la mayor fuente mundial de conocimiento científico sobre cómo prevenir y tratar el abuso de drogas y la adicción. Nuestras investigaciones muestran que cuando los jóvenes no perciben a una droga como particularmente peligrosa, el abuso es mayor. Por lo tanto, los mensajes de prevención dirigidos a ellos son sumamente importantes para poder *detener* el abuso de drogas antes de que comience.

Como padres, ustedes ejercen una gran influencia sobre sus hijos y pueden usar esa influencia para alentarlos a no abusar de las drogas.

El NIDA les ofrece este folleto como un instrumento de prevención. *Juventud Latina* contiene información importante sobre numerosas drogas de abuso y sus riesgos para la salud, para que tanto ustedes como sus hijos puedan saber los hechos. Este folleto también contiene sugerencias sobre cómo hablar con sus hijos sobre las drogas y dónde encontrar información adicional. Nunca es demasiado tarde o demasiado temprano para hablar con sus hijos sobre los riesgos del abuso de drogas. No siempre es fácil, pero ustedes son a quienes ellos escuchan. ¡Recuerden que sus hijos los necesitan! Y todos necesitamos a sus hijos.



Nora D. Volkow, M.D.

Directora

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas

ÍNDICE

Los riesgos del abuso de drogas.....	3
Información sobre los inhalantes.....	6
Información sobre la marihuana.....	8
Información sobre la cocaína.....	10
Información sobre la metanfetamina.....	12
Información sobre la heroína.....	14
Información sobre los medicamentos de prescripción.....	16
Información sobre la MDMA (éxtasis).....	18
Información sobre los esteroides anabólicos.....	20
Recomendaciones.....	22
Información.....	24

LOS RIESGOS DEL ABUSO DE DROGAS



Hoy en día, nuestros hijos pueden estar expuestos a las drogas desde una edad muy temprana. Nos referimos a las drogas que son ilegales, no a los medicamentos recetados por su médico. Por ejemplo, en el 2004 uno de cada cinco muchachos latinos en el 8° grado había utilizado, por lo menos una vez, algún tipo de droga ilícita.¹

El abuso de drogas es un comportamiento que se puede prevenir. Sin embargo, los efectos prolongados de las drogas en el cerebro pueden llevar a la drogadicción, que es una enfermedad crónica y recurrente del cerebro. Para cualquier persona adicta a las drogas, la necesidad compulsiva de consumir drogas puede ser abrumadora, afectando todos los aspectos de su vida y la de su familia.

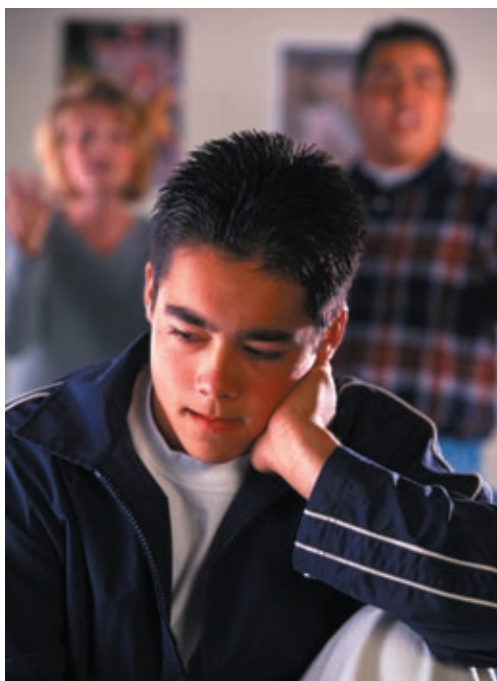
El consumo de drogas puede tener serias consecuencias para el futuro, tanto de un joven como de un adulto, porque las drogas pueden alterar la manera cómo funciona el cerebro y causar otras consecuencias médicas graves. El abuso de drogas puede impedir que su hijo se desempeñe bien en la escuela. Más adelante, puede dificultar su capacidad para encontrar y mantener un empleo, aún después de haberse graduado. Las investigaciones científicas han demostrado que la comunicación con los hijos es una manera eficaz de prevenir que consuman drogas. Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para hablar con nuestros hijos sobre los riesgos asociados con el abuso de drogas.

El propósito de esta publicación es el de ofrecerle información científica acerca de los efectos de las drogas sobre la salud, que le servirá para hablar con sus hijos sobre las consecuencias que éstas puedan tener. Las drogas sobre las que hablaremos en este folleto son los inhalantes, la marihuana, la cocaína, la metanfetamina, la heroína, los medicamentos de prescripción, la MDMA (éxtasis) y los esteroides anabólicos.

A

ún cuando no deseáramos que fuese así, nuestros hijos pueden tener acceso a drogas en muchos lugares. Aunque resulte difícil, es muy importante que usted hable con sus hijos sobre las consecuencias del uso de drogas, y le urge hacerlo si usted sospecha que ya están usándolas. Usted conoce a sus hijos mejor que nadie. La mayoría de los padres desarrollan un sexto sentido sobre sus hijos que les ayuda a intuir hasta los cambios más pequeños en ellos. Pueden existir otras razones que expliquen los cambios que usted observe, pero en general, cuando un niño o un joven experimenta con o consume drogas, puede mostrar alteraciones en:

- *El desempeño escolar: si obtiene malas calificaciones, falta a clases o desarrolla un mal comportamiento;*
- *El interés en actividades: si pierde interés en sus pasatiempos habituales, deportes o actividades favoritas;*
- *Las rutinas cotidianas: si come demasiado o deja de comer; si duerme demasiado o deja de dormir;*
- *La selección de amigos: si cambia de amigos, o si se junta con muchachos que se sabe que utilizan drogas;*
- *Su personalidad: si muestra mal humor, nerviosismo, agresividad o una rebeldía persistente;*
- *El comportamiento: si cierra con llave su cuarto, gavetas o cajas.*



Existen ciertas cosas que usted puede encontrar en su casa, o en posesión de sus hijos que pueden indicar que están usando drogas. Por ejemplo:

- *Papeles para enrollar o liar cigarrillos, o pipas que se usan para consumir marihuana;*
- *Frascos de medicinas, espejos, o cuadritos pequeños de vidrio que se usan para consumir cocaína;*
- *Calcetines que huelen a spray para el pelo así como latas o recipientes vacíos de pegamento o de spray para el pelo; los mismos podrían ser lo que sobra después de haber usado inhalantes.*

**DEBEMOS OBSERVAR
Y SUPERVISAR A
NUESTROS HIJOS.**

INFORMACIÓN SOBRE LOS INHALANTES



Los inhalantes son sustancias cuyos vapores se huelen o se aspiran.

La mayoría son productos comunes que se usan en el hogar o en el trabajo, tales como los desodorantes en aerosol o “spray”, el spray para el pelo, los líquidos para limpiar muebles, los marcadores de tinta permanente, los quitaesmaltes, esmaltes de uñas, pegamentos, pintura en spray o pulverizada y la gasolina. Las personas abusan de estas sustancias porque pueden causar un efecto de embriaguez o excitación seguido por una sensación de tranquilidad. Sin embargo, estas sustancias son extremadamente dañinas. Uno de los principales peligros de los inhalantes es que los niños los pueden obtener prácticamente en cualquier parte.

Algunos términos comunes en español para estas sustancias son “activo”, “cemento” y “gomas”. Los términos en inglés para referirse a su forma de empleo son “sniffing” (aspirando), “snorting” (resoplado o inhalando), “bagging” (cuando se inhalan los vapores depositados dentro de una bolsa) y “huffing” (cuando se remoja una tela o trapo con el inhalante y se lo coloca frente a la nariz o dentro de la boca).

Los inhalantes pueden:

- *Causar daños severos al cerebro y al sistema nervioso porque impiden que el cerebro reciba el oxígeno que necesita.*
- *Acelerar los latidos cardiacos, de manera que el corazón pierda su ritmo normal.*
- *Causar problemas en la memoria, en la capacidad para solucionar problemas y en la coordinación.*
- *Causar convulsiones, coma y muerte súbita, aún después de una sola sesión de inhalación prolongada.*

Son muchos los sistemas del cerebro que pueden ser afectados por las secuelas anestésicas, intoxicantes y de refuerzo que tienen los diferentes inhalantes.



INFORMACIÓN SOBRE LA MARIHUANA



La **marihuana** es una planta que generalmente se fuma como cigarrillo. Entre sus nombres más comunes en español se encuentran “mota”, “mafu”, “juana”, “juanita” y “hierba”. Los cigarrillos de marihuana se conocen como “cartuchos”, “churros” o “yoints”. En inglés, con frecuencia se la conoce como “primo”, “weed”, “herb”, “smoke”, “dope” y “grass” y los cigarrillos se conocen como “joints” o “blunts”.

Los muchachos fuman marihuana para sentirse bien o menos tímidos.

Las personas que usan marihuana reportan que sienten como si los olores, sabores y sonidos fueran más intensos y les parece como si el tiempo pasara más lentamente. Muchas personas creen que la marihuana no es dañina, pero las investigaciones científicas han demostrado que su consumo puede causar diferentes tipos de problemas a la salud.



Muchos creen que la marihuana no es dañina, pero no saben que afecta a la memoria de manera que un estudiante que consume marihuana puede tener problemas para recordar lo que aprendió.



La marihuana puede:

- *Interferir con la capacidad para recordar información nueva.*
- *Entorpecer los reflejos, lo que puede afectar el desempeño en los deportes y otras actividades físicas favoritas.*
- *Causar depresión y nerviosismo o la sensación de que algo malo va a pasar.*
- *Causar problemas similares a los de fumar tabaco, como la bronquitis y las infecciones pulmonares.*

INFORMACIÓN SOBRE LA COCAÍNA



La **cocaína** es una droga derivada de la planta de la coca y generalmente tiene la apariencia de un polvo blanco. El polvo de la cocaína se inhala a menudo por la nariz o se puede disolver en agua e inyectarse en las venas. Algunos términos comunes para describirla en español son “talco”, “nieve” y “coca”. En inglés a menudo se conoce como “coke”, “snow”, “blow”, “lady” y “flake”.

La cocaína también se usa en forma de pequeños cristales que se fuman. Estos se conocen como “crack”, por el sonido crujiente que hacen cuando se calientan. En español se conoce como cocaína “crack” o “cocinada”. En inglés se conoce como “rock” o “freebase”.

La cocaína puede:

- *Causar un “antojo” o deseo intenso por la droga, que puede llevar a un comportamiento compulsivo de consumo de la misma y que a menudo también es la causa de las recaídas cuando se está tratando de evitar su consumo.*
- *Causar “tolerancia”, lo que significa que la persona que usa la droga necesita dosis cada vez más altas de la misma para sentir un efecto igual o parecido al que sintió las primeras veces que usó la cocaína. Eventualmente el usuario también puede llegar a necesitar la droga sólo para sentirse normal o para evitar sentirse irritable o deprimido.*
- *Contraer los vasos sanguíneos, lo que hace que el corazón trabaje y lata más fuerte.*
- *Causar espasmos musculares, dolor de pecho, embolias o derrames cerebrales, o puede acelerar el latido del corazón y causar un ritmo irregular, lo que puede provocar la muerte súbita.*

La cocaína puede acelerar el latido del corazón y causar un ritmo irregular, lo que puede provocar la muerte súbita.



INFORMACIÓN SOBRE LA METANFETAMINA



La **metanfetamina** es una droga tóxica y altamente adictiva. Se puede ingerir, inhalar, inyectar, aspirar o fumar. En la calle a menudo se conoce en español como “anfetás”, “meta” y “tiza”; y en inglés como “speed”, “meth” y “chalk”. Otra forma de la droga, el clorhidrato de metanfetamina, se vende en cristales conocidos en español como “hielo”, “cristal” y “vidrio”; y en inglés como “ice”, “crystal” y “glass”.

El abuso de la metanfetamina comenzó no hace muchos años en las zonas del oeste y sudoeste de los Estados Unidos y desde entonces ha continuado extendiéndose por todo el país, incluyendo las zonas rurales.

La metanfetamina con frecuencia se fabrica en laboratorios clandestinos y en casas particulares, usando ingredientes que se pueden obtener con facilidad. Cuando se fuma o se inyecta por vía intravenosa, el usuario siente una sensación inicial sumamente placentera, llamada “rush” o “flash”, que dura apenas unos minutos. Cuando se toma por vía oral o cuando se inhala por la nariz, la metanfetamina produce una sensación más larga de euforia sin el “rush” inmediato. Otros efectos incluyen desvelo o insomnio, incremento en la actividad física y reducción del apetito.

La metanfetamina puede:

- *Aumentar la temperatura corporal a niveles peligrosos.*
- *Aumentar la posibilidad de insomnio y temblores.*
- *Aumentar el ritmo cardiaco y la presión arterial, lo que puede resultar en daños irreparables en los vasos sanguíneos del cerebro y en una embolia o derrame cerebral.*

Puede causar ansiedad, confusión, alucinaciones y, ocasionalmente, un comportamiento violento.

- *Aumentar el riesgo de contraer infecciones tales como la hepatitis B y C y el virus del VIH/SIDA, ya que, al deteriorarse el juicio o la habilidad para tomar decisiones, es más probable que el usuario realice comportamientos arriesgados, como tener relaciones sexuales sin protección o compartir jeringuillas y otros equipos para inyectarse la droga, los que potencialmente pueden estar contaminados.*
- *Resultar en episodios de comportamiento violento, o de ansiedad, irritabilidad, confusión, paranoia intensa y alucinaciones.*



INFORMACIÓN SOBRE LA HEROÍNA



La heroína se procesa de la morfina que es el principal ingrediente activo del opio. Sus nombres más comunes en español son “pasta”, “H”, “polvo blanco”, “junk” y “goma”. En inglés es conocida como “smack”, “H”, “skag”, “junk” y “black tar”.

En años recientes, el uso de la heroína ha cambiado. Antes, el uso más común de la droga era por vía de inyección intravenosa, pero ahora los usuarios la inhalan, aspiran o fuman. A pesar de que la heroína pura ahora es más común, en las calles se vende “cortada” con otras drogas o con sustancias como el azúcar, almidón, leche en polvo o quinina. La gente que la compra usualmente no sabe ni la potencia de la droga ni las sustancias con las que se ha mezclado, lo cual aumenta el riesgo de una sobredosis o muerte.

La heroína puede:

- *Causar enfermedades del hígado y de los riñones.*
- *Incrementar el riesgo de contraer infecciones como la hepatitis B y C y el VIH/SIDA al compartir los equipos de droga inyectable. También puede exponer a los usuarios de droga inyectable a infecciones bacterianas de los vasos sanguíneos y debilitar sus venas al llenarlas de cicatrices.*
- *Disminuir la respiración y el ritmo cardiaco.*

Los usuarios de heroína corren el riesgo de contraer el VIH, la hepatitis C (VHC) y otras enfermedades infecciosas al compartir o volver a utilizar jeringuillas y otros aparatos para inyectarse las drogas, anteriormente usados por personas infectadas, o a través de contactos sexuales sin protección con personas que tienen estas enfermedades.



INFORMACIÓN SOBRE LOS MEDICAMENTOS DE PRESCRIPCIÓN



Las clases de medicamentos de prescripción que se abusan comúnmente incluyen los opioides, los depresores del sistema nervioso central que también se conocen como “sedantes” o “tranquilizantes” y los estimulantes.

Los opioides: a menudo recetados para tratar el dolor, producen somnolencia, náusea y estreñimiento. Si se toma una sola dosis excesiva de un opioide se corre el riesgo de una severa depresión respiratoria que puede conducir a la muerte.

Depresores del sistema nervioso central: recetados con frecuencia para tratar la ansiedad y los trastornos del sueño, reducen la actividad normal del cerebro. Debido a esto, cuando una persona deja de tomar estos medicamentos repentinamente, la actividad cerebral puede rebotar y acelerarse fuera de control, potencialmente resultando en convulsiones y otras consecuencias perjudiciales.

Estimulantes: prescritos para tratar la narcolepsia, los trastornos de déficit de atención (como el acompañado por la hiperactividad conocido como ADHD, por sus siglas en inglés), y el sobrepeso excesivo u obesidad. Estos medicamentos aumentan la presión arterial y la frecuencia cardiaca, contraen los vasos sanguíneos, aumentan la glucosa sanguínea y abren las vías del sistema respiratorio. Las dosis altas de estimulantes pueden resultar en un alza peligrosa de la temperatura corporal y un latido cardiaco irregular. También existe la posibilidad de un fallo cardiovascular o de convulsiones mortales.

Por esto, es importante asegurarse que los jóvenes en el hogar no tengan acceso fácil a los medicamentos de prescripción. Además, el uso a largo plazo de cualquiera de ellos puede llevar a la adicción.

“Los analgésicos como el Vicodín y el OxyContin son medicamentos sumamente fuertes para el control del dolor, pero deben ser tomados bajo estricta vigilancia médica. Cuando se usan indebidamente, estos mismos medicamentos pueden causar adicción ya que actúan en las mismas partes del cerebro que la heroína.”

Nora D. Volkow, M.D., Directora, NIDA



INFORMACIÓN SOBRE LA MDMA (ÉXTASIS)



La **MDMA** es una droga ilegal que actúa como estimulante y como psicodélico, produciendo un efecto energético así como distorsiones del tiempo y de la percepción. MDMA es la abreviación para “3-4 metilenedioximetanfetamina”. Los nombres de la calle para la MDMA incluyen “éxtasis”, “Adán”, “XTC”, “droga del abrazo”, “frijoles” y “droga del amor”.

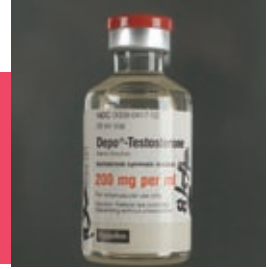
La MDMA puede:

- *Producir náusea, escalofrío, sudoración, contractura involuntaria de los músculos de la mandíbula, calambres musculares y visión borrosa.*
- *Promover una fuerte actividad física durante largos períodos de tiempo que, si se combina con una capacidad cerebral deteriorada para regular la temperatura corporal, puede llevar a la hipertermia, es decir, a un alza marcada de la temperatura del cuerpo, que requiere pronta atención médica ya que puede llevar a una rápida degradación muscular, que a su vez puede provocar un fallo de los riñones.*
- *Reducir la eficacia del bombeo cardíaco, lo que es particularmente preocupante en momentos de mayor actividad física, complicando aún más los otros problemas.*

Algunos estudios muestran que las personas que han usado MDMA periódicamente por largo tiempo experimentan perturbaciones en el estado de ánimo y en el sueño así como problemas de la memoria.



INFORMACIÓN SOBRE LOS ESTEROIDES ANABÓLICOS



“E

steroides anabólicos” es el nombre común para las sustancias

sintéticas relacionadas con las hormonas sexuales masculinas (andrógenos). Promueven el crecimiento de los músculos esqueléticos o estriados (efectos anabólicos) y el desarrollo de las características sexuales masculinas (efectos androgénicos) y también producen otros efectos. Los esteroides anabólicos pueden venir en forma de píldora, de inyección intramuscular o de gel o crema que se frota en la piel. Se han desarrollado muchos precursores y derivados de los esteroides anabólicos, pero en los Estados Unidos se requiere una prescripción médica para usarlos legalmente.

Los esteroides anabólicos pueden:

- *Causar cambios corporales no deseados, incluyendo el desarrollo de senos y encogimiento de los genitales en los hombres, la masculinización corporal en las mujeres, al igual que el acné y la pérdida de cabello en ambos sexos.*
- *Ordenar a los huesos que dejen de crecer antes de lo que normalmente lo harían.*
- *Poner a los usuarios en riesgo de adquirir infecciones virales que comprometan sus vidas, como el VIH o la hepatitis B y C, si se inyectan con un equipo contaminado.*

Las investigaciones demuestran que con el tiempo los esteroides anabólicos realmente pueden causar un gran deterioro en la salud.



RECOMENDACIONES



R

ecuerde que nadie conoce a sus hijos mejor que usted. Es importante que hable con ellos sobre los riesgos comprobados a la salud que pueden resultar de usar drogas.

- *Escuche a sus hijos. Déjeles saber que le pueden hablar de todo y que usted está dispuesto a escucharles, aun cuando lo que tengan que decirle sea difícil de escuchar.*
- *Hábleles claro y a menudo. Explíqueles por qué el consumo de las drogas no es saludable.*
- *No se olvide de mencionar que las drogas pueden afectar el desempeño en sus actividades favoritas como el baile, fútbol y otros deportes.*
- *Si sus hijos prefieren leer la información en inglés, usted puede conversar con ellos en español y después entregarles la información escrita en inglés.*

*Hay que hablarles claramente...
¡Hágalo hoy!*



INFORMACIÓN



Existen recursos en español a los que puede tener acceso para mayor información o asistencia. Busque en la guía telefónica o pregunte en la escuela de sus hijos sobre los siguientes recursos:

- *Consejeros escolares, maestros y enfermeros de la escuela*
- *Hospitales o clínicas de salud*
- *Una iglesia o parroquia de su comunidad*
- *Agencias de asistencia comunitaria, sociales, o grupos de padres o de vecinos*
- *La estación de policía de su localidad*
- *Bibliotecas: un bibliotecario le puede ayudar a encontrar libros u otro tipo de asistencia*
- *Organizaciones para la prevención del uso de las drogas y el alcohol*

Más vale prevenir que tener que lamentar.



INFORMACIÓN ADICIONAL

E

El Centro Nacional de Información sobre Alcohol y Drogas (“National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information - NCADI”) ofrece materiales educativos relacionados al abuso de drogas para ayudar a los padres cuando conversen con sus hijos sobre este tema. Comuníquese con el NCADI al P.O. Box 2345, Rockville, MD 20847 ó llame al 1-800-729-6686. Allí podrá obtener gratis las siguientes publicaciones en español:

- *La marihuana: lo que los padres deben saber*
- *La marihuana: información para los adolescentes*
- *Cómo Prevenir el Uso de Drogas en los Niños y los Adolescentes*
- *Principios de Tratamientos para la Drogadicción: Una Guía Basada en Investigaciones*
- *Serie de Reportes de Investigación* – Incluyen informes más detallados sobre cada una de las diferentes drogas de abuso y otros temas relacionados.

También puede encontrar éstas y otras publicaciones del NIDA visitando sus páginas electrónicas:

- www.drugabuse.gov
- www.teens.drugabuse.gov
- www.nida.nih.gov/NIDAEspañol.html

Todo el material en este folleto está disponible al público y se puede usar o copiar sin autorización del Instituto. Apreciaríamos que se identifique debidamente la fuente de la información en cualquier cita.

Muchas de las fotografías utilizadas en la publicación son cortesía del Centro de Recursos para la Prevención del Estado de Indiana (“Indiana Prevention Resource Center” – IPRC) de la Universidad de Indiana y de la Administración para el Control de los Estupefacientes (DEA, por sus siglas en inglés) parte del Departamento de Justicia de los Estados Unidos (DOJ), por sus siglas en inglés).

¹ Johnston, L.D., O'Malley, P.M., Backman, J.G. & Schulenberg, J.E. (2005) *Demographic subgroup trends for various licit and illicit drugs, 1975-2004*. (Monitoring the Future Occasional Paper No. 61) [On-line] Ann Arbor, MI: Institute for Social Research. Disponible en línea en inglés. <http://monitoringthefuture.org>.

Padres

“ HAY QUE HABLAR SOBRE LAS DROGAS...NUNCA ES



DEMASIADO TEMPRANO, O DEMASIADO TARDE.”

Niños



NIDA **NATIONAL INSTITUTE**
ON DRUG ABUSE
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
En Español

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas

NIH Publicación No. 06-4536 (S)
Actualizada en noviembre del 2006.