

## Cómo reconocer los inhalantes

### Aumenta el abuso de los productos de uso doméstico

Cuando pensamos en el abuso de drogas, lo relacionamos con sustancias ilegales como la heroína, la cocaína y la dietilamida del ácido lisérgico (LSD). Pero, ¿le sorprendería saber que algunas de las sustancias más tóxicas de las que los niños y adolescentes abusan están en su casa? Ciertos productos de uso doméstico y de oficina, entre ellos, el pegamento, la pomada para zapatos, la gasolina y los líquidos de limpieza causan intoxicación cuando se inhalan los vapores. Estas sustancias volátiles, que se conocen como "inhalantes", pueden provocar terribles efectos secundarios. El problema se agrava particularmente porque estas sustancias son legales, fáciles de conseguir y de bajo costo. En un estudio realizado en 2003, el 12,7 por ciento de alumnos de décimo grado y el 11,2 por ciento de alumnos de duodécimo grado afirmaron haber abusado de estos inhalantes al menos una vez.

Ya sea que ingresen por la nariz o boca, los vapores químicos que emanan de estos inhalantes se absorben en los pulmones y viajan rápidamente por el torrente sanguíneo hacia el cerebro y otros órganos. En cuestión de minutos, quienes usan drogas

experimentan efectos similares a los del alcohol, tales como: tendencia a arrastrar las palabras, movimientos torpes, sensación de mareo y euforia. Estos efectos suelen durar un rato, pero pueden prolongarse por horas si se inhalan los vapores repetidas veces. Por otra parte, las inhalaciones sucesivas pueden ocasionar desinhibición y pérdida del autocontrol. Los inhalantes también producen graves efectos secundarios, desde dolores de cabeza, náuseas y vómitos hasta pérdida del conocimiento o incluso la muerte.

En la actualidad, el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) está investigando la manera en que los inhalantes provocan esos efectos secundarios. Los vapores que se encuentran en los inhalantes contienen sustancias químicas que modifican la forma en que funciona el cerebro, produciendo así una sensación corta de felicidad. Pero, a menudo, tales vapores contienen más de una sustancia química. Algunas son eliminadas por el cuerpo con rapidez, pero otras son absorbidas por las sustancias grasas del cerebro y del **sistema nervioso**, donde pueden permanecer durante mucho tiempo.

Una de estas sustancias grasas es la mielina: una capa protectora que recubre muchas de las **neuronas** del cuerpo. Las neuronas cerebrales y de la médula espinal son una especie de "comando central" del cuerpo. Envían y reciben mensajes que

controlan absolutamente todo lo que las personas piensan y hacen. Si las neuronas fueran el cableado eléctrico del cuerpo, entonces la mielina sería el caucho aislante que protege los cables eléctricos. Las sustancias químicas de los inhalantes son capaces de destruir la mielina. Si la mielina se desintegra, es posible que las neuronas no logren transmitir los mensajes con tanta eficacia.

*cont. en la pág. 2*



### Definiciones

#### Neuronas

Células cuya función es enviar y recibir señales para que el cuerpo y el cerebro se comuniquen.

#### Sistema nervioso

Sistema que recibe e interpreta las sensaciones (tales como olores, sonidos e imágenes), y coordina las actividades (tales como movimientos musculares) de todo el cuerpo.

### En esta edición

- 1 Cómo reconocer los inhalantes
- 3 Cerebro adolescente: todavía en crecimiento
- 4 Reseñas de salud
  - ¿Duermen suficiente?
  - Peligro en el uso de esteroides
  - Sitio Web de interés: Prevención del uso de drogas en los niños y adolescentes

**cont. de la pág. 1**

Por eso, tal vez sea difícil para quienes usan inhalantes planificar o resolver problemas complejos. Comienzan por perder el control de los movimientos y la coordinación, que se vuelven más lentos y torpes. También es posible que pierdan la capacidad de aprender o les resulte complicado seguir conversaciones simples.

Además, el abuso frecuente de inhalantes puede causar daños graves en los órganos más importantes, que incluyen el cerebro, hígado, corazón, riñones y pulmones. Un período de inhalaciones repetidas podría provocar un paro cardíaco con resultados fatales al alterar el ritmo cardíaco normal o al impedir que el oxígeno entre a los

pulmones, causando así la asfixia.

Los inhalantes se clasifican en tres categorías generales. Los **solventes** incluyen diluyentes o disolventes de pintura, desengrasantes, líquidos para limpieza en seco, gasolina, pegamento, líquidos de corrección y líquidos de marcadores. Los **gases** pueden encontrarse en encendedores de butano y tanques de propano, envases o dispensadores de crema batida en aerosol (cartuchos de gas o "whippets"), y en productos en aerosol de pinturas, desodorantes, fijadores de cabello y protectores de tela. En la tercera categoría se encuentran los **nitritos**, que se conocen generalmente como "poppers". La mayoría contienen nitrito de isobutilo y nitrito de butilo, ambas

sustancias químicas. Se consiguen de manera ilegal y los envasan en pequeños frascos marrones, a veces con la etiqueta de "limpiador de cabezales", aromatizantes ambientales o aromas líquidos.

Es difícil saber cuántos casos fatales y de emergencia ocurren a causa de los inhalantes. Probablemente haya más internaciones de emergencia a causa de los inhalantes de las que conocemos. El uso de estas sustancias puede ocultarse con facilidad, y el cuerpo las elimina rápidamente; por lo tanto, para el momento en que una persona es internada de urgencia, es probable que las sustancias hayan desaparecido del cuerpo.

El NIDA continúa financiando nuevos estudios para la prevención y tratamiento del abuso de inhalantes, pero la detección temprana y la intervención continúan siendo las mejores formas de detener el problema antes de que ocasione graves consecuencias de salud. Los padres deben guardar con suma precaución los productos de uso doméstico para impedir que los más pequeños inhalen estas sustancias por accidente. Es importante que tengan en cuenta que estas sustancias peligrosas representan una tentación para los niños y adolescentes en el hogar. ■



## Decisiones inteligentes

### Cómo identificar el abuso de inhalantes

Los padres, educadores, médicos familiares y otros profesionales de la salud deben prestar atención a los siguientes indicios:

- olor a sustancias químicas en el aliento o la ropa;
- manchas de pintura u otros productos en el rostro, manos o ropa;
- envases vacíos de pintura o solventes en aerosol y trapos o ropa remojados en sustancias químicas;
- aspecto desorientado o similar al estado de ebriedad;
- tendencia a arrastrar las palabras;
- náuseas o pérdida del apetito;
- falta de atención y coordinación e
- irritabilidad y depresión.

Para asesorarse sobre el tratamiento adecuado para el abuso de inhalantes, llame a la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) al 1-800-662-4357 (1-800-662-HELP). También puede ubicar un sitio en su localidad para el tratamiento contra las drogas en <http://findtreatment.samhsa.gov>.

## Noticias de Salud de los NIH

**Redactor** Harrison Wein, Ph.D.

[weinh@od.nih.gov](mailto:weinh@od.nih.gov)

Tel: 301-435-7489 Fax: 301-496-0019

**Colaboradores**

Colleen Chandler, Alison Davis, Ph.D.,  
Carla Garnett

**Versión en español**

MAGA Creative Services, LLC

Para obtener por correo electrónico las nuevas ediciones que se publican en nuestro sitio, envíe un mensaje a [listserv@list.nih.gov](mailto:listserv@list.nih.gov) con la frase "Subscribe NIHNewsinHealth-L" en el cuerpo del mensaje.

Si desea que le enviemos copias impresas de *Noticias de Salud* a su oficina o clínica, comuníquese con nosotros o visite [newsinhealth.nih.gov](http://newsinhealth.nih.gov)

La reproducción de las noticias contenidas en esta publicación es gratuita. Los derechos de nuestras noticias no están reservados. Sin embargo, pedimos que nos notifiquen y envíen copias de su publicación por fax o correo.

**Institutos Nacionales de la Salud (NIH)**

Departamento de Comunicación

y Relaciones Públicas (OCPL)

Building 31, Room 5B38

Bethesda, MD 20892

[newsinhealth.nih.gov](http://newsinhealth.nih.gov)



## Estadísticas

### Abuso de sustancias inhalantes

- En 2002, las salas de emergencia de los hospitales de todo el país notificaron que casi 1.500 pacientes mencionaron que abusaban de inhalantes.
- La mayoría de quienes abusan de inhalantes son menores de 25 años. Los datos indican que el abuso de estas sustancias alcanza su punto máximo en adolescentes que están en séptimo y noveno grado.
- Un estudio realizado por el NIDA sobre el uso de drogas por parte de niños de entre octavo y duodécimo grado demostró que, durante el último año, el uso de inhalantes en niños de octavo grado ha aumentado mucho.

Fuente: Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA), NIH

# El cerebro de los adolescentes: obra en construcción

## Los padres desempeñan un papel importante

Al contrario de lo que la mayoría de los padres al menos una vez pensaron, “los adolescentes sí tienen cerebro” bromeó el Dr. Jay Giedd, científico investigador de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), en una conferencia reciente titulada “El cerebro de los adolescentes en crecimiento”. De hecho, los investigadores no sólo han confirmado que los adolescentes tienen cerebro, sino que están comenzando a entender los fundamentos biológicos que explican su conducta a veces singular.

El Dr. Giedd, que estudia el desarrollo cerebral en el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH), organismo dependiente de los NIH, explicó que los científicos hace muy poco han descubierto más información acerca de la evolución del cerebro. Recalcó que un hallazgo importante demostró que el área de la corteza frontal (que rige la capacidad de discernimiento, la aptitud para tomar decisiones y el control de impulsos), no madura plenamente hasta alrededor de los 25 años.



“La verdad es que ese descubrimiento nos desconcertó”, sostuvo el Dr. Giedd. “Solíamos bromear sobre el requisito de 25 años para alquilar un automóvil, pero muchísimos informes de la industria demuestran que los jóvenes de 24 años les producen mayores costos a las compañías de seguros que los adultos de 44 años”.

¿Pero cuál es la razón? “Deben ser la conducta y el control de impulsos”, afirmó. “Cualquiera sea la naturaleza de esos cambios, las experiencias negativas más comunes en los adolescentes se relacionan con las emociones y la conducta.”

El Dr. Giedd afirmó que desde el punto de vista médico, en términos de cáncer, enfermedades cardíacas y otras enfermedades graves, los adolescentes y quienes tienen alrededor de 20 años gozan de muy buena salud. Pero dado que los accidentes son la causa principal de muerte en adolescentes y el suicidio es la segunda con un índice apenas menor, “concluimos que no es una buena etapa emocional ni psicológica. La llamamos la gran paradoja de la adolescencia: justo en el momento que deberían estar en su plenitud física, no lo están”.

El Dr. Giedd señaló que la siguiente etapa de su investigación es obtener

más información sobre los factores, tanto positivos como negativos, que influyen en el crecimiento cerebral. “Nuestro objetivo a largo plazo es utilizar tales hallazgos para tratar enfermedades y mejorar el desarrollo”.

Mientras tanto, los padres deben saber que la ciencia demuestra que verdaderamente pueden influir en el desarrollo cerebral de sus hijos.

El Dr. Giedd indicó que “según los estudios por imágenes, algo que resulta especialmente intrigante es la noción del modelo a seguir [...] que el cerebro tiene mucha capacidad para aprender a través del ejemplo. Como padres, enseñamos muchas cosas sin ni siquiera darnos cuenta, simplemente al mostrarles cómo tratamos a nuestros cónyuges y a otras personas, lo que hablamos en el automóvil camino a casa [...] Las cosas que dicen los padres en el automóvil pueden permanecer en la mente de los niños durante años. Ellos escuchan, aunque parezca que no lo hacen”.

Entonces, ¿qué podemos hacer para ayudar a nuestros hijos? El Dr. Giedd aconsejó: “Comencemos por darles un buen ejemplo nosotros mismos”. ■



### Decisiones inteligentes Guiar a los adolescentes

- Hasta los 25 años, la parte del cerebro que rige la capacidad de discernimiento, la aptitud para tomar de decisiones y el control de impulsos todavía está en crecimiento, por lo tanto, el papel de “supervisor” de los padres no acaba cuando los chicos cumplen 18 años.
- Las emociones y la conducta de los adolescentes pueden ser impredecibles. Observe los efectos emocionales, mantenga una actitud firme y elija el momento oportuno para enfrentar conflictos.
- Dé el ejemplo; enséñeles a los jóvenes y adolescentes a ser respetuosos demostrando respeto hacia ellos, otros familiares, miembros de la comunidad y a sí mismo.
- Tome conciencia de que ellos siempre escuchan, observan y aprenden, incluso cuando parezca que no lo hacen.

## Reseñas de salud

### Dormir suficiente

Los adolescentes tienden a dormir mucho menos una vez que comienzan la escuela. La falta de sueño afecta el rendimiento en la clase y las actividades extraescolares, además de aumentar el riesgo de sufrir lesiones relacionadas con los deportes y de otro tipo. En caso de conducir, estas lesiones podrían ser fatales.

Según el Dr. Carl E. Hunt, director del Centro Nacional de Investigaciones



#### Decisiones inteligentes

##### Consejos para dormir mejor

- Establecer una hora determinada para ir a dormir todas las noches y respetarla
- Crear una rutina relajante a la hora de acostarse
- Evitar las comidas pesadas antes de acostarse
- Evitar consumir cafeína dentro de las seis horas anteriores a la hora de dormir

sobre Trastornos del Sueño (NCSDR), que pertenece a los NIH, "Los conductores jóvenes, en especial los hombres jóvenes, corren un riesgo alto de sufrir accidentes automovilísticos graves por conducir en estado de somnolencia. Lamentablemente, muchos adolescentes suelen sacrificar horas de sueño para satisfacer las demandas cada vez mayores de la vida cotidiana (la escuela, el trabajo, las actividades extracurriculares y la vida social) en una etapa en que los cambios de maduración retrasan la sensación natural de cansancio por la noche".

Tanto el cuerpo como la mente necesitan el sueño. Las personas que no duermen lo suficiente manifiestan más fallas de la memoria y son más propensas a tener problemas de conducta y mal humor. Las investigaciones recientes incluso vinculan la alteración de los patrones del sueño con el aumento excesivo de peso y el síndrome metabólico, un conjunto de circunstancias que aumenta el riesgo de



#### Sitio Web de interés

Prevención del uso de drogas en los niños y adolescentes

[www.nida.nih.gov/pdf/prevention/RedBook\\_spanish.pdf](http://www.nida.nih.gov/pdf/prevention/RedBook_spanish.pdf)

enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Junto con lápices, carpetas y mochilas, dormir lo suficiente por la noche debe ser una prioridad al comenzar las clases. Los expertos recomiendan, tanto a adolescentes como a niños en edad escolar, dormir al menos nueve horas por noche para gozar de buena salud, evitar peligros y lograr el mejor rendimiento en la escuela y en otras actividades. ■



Trastornos del sueño

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/sleepdisordersspanish/htm/index.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/sleepdisordersspanish/htm/index.htm)

### Peligro: uso de esteroides

En estos días, no sólo los atletas de las ligas mayores buscan soluciones rápidas para aumentar su musculatura. Un estudio reciente financiado por el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA), organismo dependiente de los NIH, reveló que aproximadamente el 3,4% de los estudiantes secundarios de los últimos años han empleado esteroides anabólicos la forma sintética de la principal hormona masculina: la testosterona. Es probable que los adolescentes consuman esteroides anabólicos con la esperanza de parecer más musculosos o mejorar su desempeño en ciertas actividades, pero éstas son drogas peligrosas que con numerosos efectos graves, perdurables y, a veces, irreversibles sobre la salud.

Los esteroides anabólicos fomentan el crecimiento del músculo esquelético y el desarrollo de características sexuales masculinas. Los doctores los prescriben para tratar la pubertad tardía, algunos casos de impotencia y el

desgaste del cuerpo provocado por el VIH y otras enfermedades.

Los esteroides se suelen tomar oralmente o inyectarse, generalmente en ciclos semanales o mensuales y no en forma permanente. Quienes abusan de los esteroides suelen tomar las drogas en combinación: toman dos o más esteroides distintos, mezclan la forma de consumo (oral e inyectable) y, en ocasiones, hasta incorporan compuestos diseñados para uso veterinario.

El abuso de esteroides anabólicos puede causar graves problemas de salud, tal vez irreversibles. Los estudios demuestran que, con el tiempo, el abuso de esteroides aumenta el riesgo de sufrir infartos, accidentes cerebrovasculares y trastornos hepáticos. Además, puede ocasionar cambios no deseados en el cuerpo, que incluyen el crecimiento de los senos y la atrofia testicular en hombres, características masculinas como vello facial o voz más grave en mujeres, y acné y caída del cabello en ambos sexos. Es posible que las personas que

abusan de los esteroides manifiesten agresión, cambios extremos de estado de ánimo y delirios, que a veces derivan en conducta violenta. Además, quienes se inyectan esteroides corren el riesgo de contraer o transmitir el VIH/SIDA o la hepatitis.

Irónicamente, es posible que los adolescentes que abusan de esteroides nunca alcancen la estatura plena cuando sean adultos. Por naturaleza, el cuerpo deja de crecer después de la pubertad. Cuando los niveles hormonales alcanzan un cierto punto, el cuerpo considera que ya ha pasado la pubertad; por lo tanto, los huesos reciben la orden de dejar de crecer mucho antes de lo normal.

Los padres que quieran prevenir que sus hijos adolescentes abusen de esteroides, verán que la forma más eficaz de convencerlos de los efectos negativos es mediante un enfoque equilibrado, hablándoles tanto de los riesgos como de los beneficios del uso de los esteroides anabólicos. Es mucho más sano aumentar el tamaño de los músculos en forma natural, mediante una buena alimentación y el ejercicio. ■