

ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Adicciones



Arit Furiati Orta | Itandehui García Flores | Judith Doris Bautista Velasco



Educación
Secretaría de Educación Pública

**Bachillerato
Nacional**

DGETAyCM
Dirección General de Educación
Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar

Adicciones

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) una droga es cualquier sustancia que, al interior de un organismo viviente, puede modificar su percepción, estado de ánimo, la facultad de procesar información a partir de la percepción, la característica subjetiva de valorar la información, conducta o llevar a cabo las funciones motoras. Estas incluyen el alcohol, el tabaco, los solventes y sustancias con efectos psicoactivos.



De la misma forma, señala que una adicción es un grupo de fenómenos fisiológicos, conductuales y de conocimiento de variable intensidad, en el que el uso de sustancias psicoactivas tiene una alta prioridad.



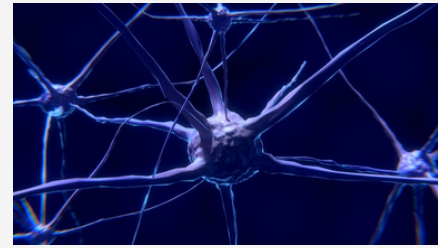
Se considera adicción porque es difícil intentar dejar de consumirlas, ya que provocan alteraciones cerebrales en los mecanismos reguladores de la toma de decisiones y del control inhibitorio y porque quienes la consumen dedican gran parte de su tiempo en la búsqueda y consumo de ellas.



Las adicciones es uno de los más graves problemas de salud que vive la humanidad, es también uno de los mayores peligros para nuestras familias y para el país porque las drogas nos roban lo mejor que tenemos que son las niñas, niños, adolescentes y jóvenes y, con ellos, se compromete su futuro y sus sueños.

¿Cuál es la diferencia entre adicción física y adicción psicológica?

- **Adicción física**, ocurre en los sitios del cerebro donde las neuronas crean la necesidad del consumo compulsivo, debido a que el cuerpo se ha acostumbrado a la droga.
- **Adicción psicológica**, es la necesidad de consumo de una sustancia, que se manifiesta a nivel de pensamientos o emociones, ante una situación estresante, o algún problema. No existe dependencia física, debido a que no se desarrollan receptores a nivel neuronal para la acción de la sustancia adictiva.



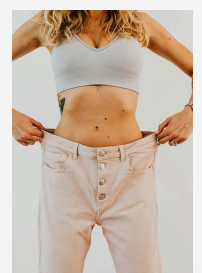
De acuerdo con la comunidad científica y con base a elementos farmacológicos, las drogas se clasifican en:

- **Eufóricas**: opio y sus derivados, así como cocaína
- **Fantásticas**: mezcalina, marihuana y beleño, entre otras
- **Embriagantes**: alcohol, éter, cloroformo y bencina
- **Hipnóticas**: barbitúricos y otros somníferos
- **Excitantes**: cafeína y tabaco, entre otras



Síntomas físicos relacionados con las drogas

- Ojos irritados
- Pérdida de peso
- Repentina falta de coordinación de movimientos
- Dificultad para hablar con claridad
- Dificultad para caminar
- Nariz congestionada
- Cambios en la apariencia
- Falta de interés en la higiene personal



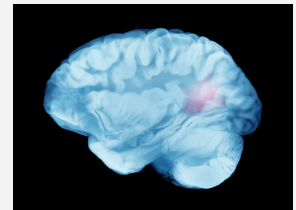
Síntomas en la conducta y psicológicos

- Poca concentración
- Falta de memoria
- Actividades nocturnas
- Demanda de préstamos o generación de dinero de manera inexplicable
- Mentir con frecuencia
- Irritabilidad y depresión
- Problemas escolares (inasistencia, disminución del desempeño académico)
- Comportamiento rebelde hacia normas familiares, escolares y sociales



Consecuencias para el organismo

- Dependencia en el consumo de la sustancia
- Problemas neurológicos
- Hemorragias cerebrales
- Sangrado nasal
- Nauseas
- Dolor de cabeza
- Problemas cardiovasculares (latidos irregulares del corazón, deficiencia cardíaca, ataques cardíacos)



Consecuencias mentales

- Depresión
- Ansiedad
- Psicosis
- Conducta agresiva, delictiva y violenta



Drogas comunes y riesgos

Cannabis

Nombres coloquiales incluyen maría, chocolate, hachís, hierba, costo, mierda.

El cannabis es una planta natural que se utiliza en tres formas principales. El tipo más común se llama la resina, que viene en bloques o trozos sólidos de color oscuro. El menos común son las hojas y los tallos de la planta, llamado hierba o maría. El tercer tipo, aceite de cannabis, apenas se ve en Irlanda.



Consecuencias y riesgos

- Afecta memoria y la concentración y puede dejarte cansado y sin motivación.
- Ansiedad, pánico o confusión.
- Delirios o alucinaciones.
- Fumar cannabis aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y cánceres, como el de pulmón, y puede afectar a la fertilidad.
- Puede desencadenar la esquizofrenia.



Éxtasis

Entre los nombres coloquiales se encuentran: eva, adán, XTC, mitsubishis, supermanes.



- Aumento en la temperatura corporal, tensión arterial y ritmo cardíaco.
- Dolores musculares, náuseas, agarrotamiento de la mandíbula y rechinar de dientes.
- Sudor profuso, temblores y palpitaciones.
- Deshidratación, confusión y cansancio.
- Problemas de salud mental y la muerte por infartos o crisis de asma.

Drogas comunes y riesgos

Anfetaminas

Entre los nombres coloquiales se hallan speed, espid, anfeta.



- Estreñimiento y el debilitamiento de la respiración.
- Coágulos de sangre, abscesos y gangrena, si se inyectan.
- El SIDA y la hepatitis B y C se pueden contagiar si se comparten las agujas.
- Muerte por sobredosis.

Cocaína

Entre los nombres coloquiales se encuentran coca, nieve, farlopa.



Consecuencias y riesgos

- Pánico, paranoia y alucinaciones.
- Se puede desarrollar una enfermedad que se conoce con el nombre de 'psicosis anfetamínica', con síntomas similares a la esquizofrenia.
- Agresividad y violencia

Heroína

Entre los nombres coloquiales se hallan caballo, burro, jaco, nieve blanca.



- Fatiga, ansiedad y depresión.
- Agresividad.
- Pérdida de sueño y pérdida de peso.
- Daño permanente en el interior de la nariz.
- Daños en el corazón y los pulmones
- Las dosis grandes pueden provocar la muerte debido a infartos o coágulos de sangre.
- Tomar cocaína con alcohol aumenta el riesgo de sufrir un infarto y de muerte.

Drogas comunes y riesgos

Disolventes

El nombre coloquial es 'esnifar pegamento'.



- Agresividad
- Alucinaciones, vómitos y desmayos.
- Dificultad para concentrarse.
- Ahogamiento o asfixia
- Insuficiencia cardiaca.

LSD

Pastillas pequeñas conocidas como 'lentejas' o 'tripis', en cuadraditos de papel o cartón.



- Puede provocar enfermedad mental
- Angustia
- La experiencia puede llevarte a situaciones aterradoras.
- Psicosis

Cómo prevenir



- Mantén una comunicación abierta y respetuosa con tu familia, comparte tus experiencias, sentimientos, problemas y logros.



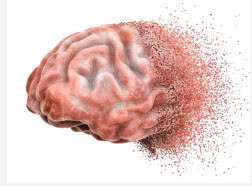
- Busca distracciones sanas, haz ejercicio, platica con tus amigos y familiares.

- Recuerda que los problemas se pueden superar sin necesidad de afectar tu salud y sin drogas.



Cómo prevenir

Infórmate sobre los daños a la salud, económicos y legales que ocasiona el consumo de drogas.



Fomenta amistades positivas, aquellas que te apoyen y ayuden, y no las que te inviten a consumir alcohol, tabaco o drogas ilegales.



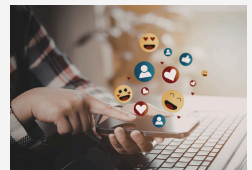
Fortalece tu autoestima, valora tus cualidades, tus esfuerzos y tus logros.



Aprende a rechazar invitaciones para probar drogas. Aprende a decir ¡No!



Recuerda que no tienes que hacer lo que de diga un grupo, no te dejes presionar.



Pide ayuda si la necesitas.



Elabora un proyecto de vida y persiste en tus sueños y metas.



Otras drogas

Llamada, también, adicción no química o adicción sin droga, es una conducta repetitiva que resulta placentera, al menos en las primeras fases, y genera una pérdida de control en el sujeto, más por el tipo de relación establecida con la persona que por la conducta en sí misma, con una interferencia grave en su vida cotidiana, ya sea a nivel familiar, social o académico.

.....

Actualmente internet está generando nuevas adicciones, como el desarrollo de patologías que están asociadas al uso excesivo de esta tecnología, como: el placer excesivo de estar en línea; el no estar conectados produce irritabilidad o síntomas depresivos, así como el deterioro de las relaciones familiares y sociales.

.....

Los adolescentes adictos a las redes sociales experimentan un síndrome de abstinencia cuando no pueden conectarse, caracterizado por un profundo malestar emocional, disforia, insomnio, irritabilidad e inquietud. Estos problemas se amplían a diversas áreas como la salud, familia, escuela y relaciones sociales.



La adicción a los videojuegos significa una fuerte dependencia hacia los mismos que se caracteriza por ser una actividad que ocupa demasiado tiempo en la vida de los jóvenes quienes parecen estar absortos al jugar, sin atender cuando se les llaman; sienten mucha tensión e incluso aprietan las mandíbulas cuando está jugando; no apartan la vista de la televisión o pantalla y empieza a perder interés por otras actividades que antes practicaba.



Recomendaciones para promover buenas prácticas digitales

- Elabora un horario para que se repartas equilibradamente tu tiempo.
- Predetermina el tiempo de juego y no lo sobrepases.
- Planifica el tiempo de estudio y el tiempo que se va a dedicar a los juegos, internet, redes sociales.
- Descansar 15 minutos cada hora de juego, para que no se produzca fatiga visual.
- No utilices los videojuegos si estás muy cansado.
- Para cuando empieces a observar comportamientos agresivos.
- Sitúa los dispositivos en espacios comunes.
- Trata con respeto a los demás usuarios de las redes sociales, trátalos como te gustaría que les trataran a ti.
- Infórmate sobre los peligros de las redes sociales y uso del internet.

Si necesitas más información sobre el tema puedes consultar las siguientes recomendaciones:

- <https://youtu.be/u7kOLgroMYI>
- <https://youtu.be/xO-hPuMHevY>



Referencias

- Secretaría de salud. CONADIC. Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida Guía para el promotor de "Nueva Vida" http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva_vida/nv1e_prevenccion.pdf
- Secretaría de salud del estado de Puebla. 2020. Las adicciones y los jóvenes, <http://ss.puebla.gob.mx/prevenccion/adicciones/item/14-las-adicciones-y-los-jovenes>
- IMSS. Definición de Adicción a Sustancias o Drogas. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/adicciones>.
- Fundación RECAL. Adicción a internet ¿Cuántas horas suponen un consumo de riesgo? <https://www.fundacionrecal.org/adiccion-tecnologia/es-la-adiccion-a-internet-un-problema-global/>
- DRUGS.IE. Tipos de Drogas. Disponible en: https://www.drugs.ie/es/informacion_sobre_las_drogas/tipos_de_drogas/ consultado el 15 de enero de 2021.

