



UPCGA

**UNIDAD DE PREVENCIÓN
COMUNITARIA EN
CONDUCTAS ADICTIVAS**

CONCEPTOS GENERALES

DROGA (según la OMS).

“Toda sustancia que introducida en un organismo vivo por cualquier vía (inhalación, ingestión, intramuscular, endovenosa), es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central, provocando una alteración física y/o psicológica, la experimentación de nuevas sensaciones o la modificación de un estado psíquico, es decir, capaz de cambiar el comportamiento de la persona, y que posee la capacidad de generar dependencia y tolerancia en sus consumidores”.

Para que una droga sea considerada como tal ha de cumplir las siguientes condiciones:

- ☛ Ser una sustancia que introducida en un organismo vivo sea capaz de alterar o modificar una o varias funciones psíquicas de éste (carácter psicótropo o psicoactivo).
- ☛ Inducir a las personas que las toman a repetir su autoadministración por el placer que generan.
- ☛ El cese en su consumo puede dar lugar a un gran malestar somático o psíquico (dependencia física o psicológica).
- ☛ No tener ninguna aplicación médica y si la tiene, puede utilizarse con fines no terapéuticos.

ABUSO.

Consumo de una sustancia psicoactiva que daña o amenaza con dañar la salud física, mental o el bienestar social de un individuo.

ADICCION.

Enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia psicoactiva. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales

INTOXICACION.

Estado transitorio consecutivo al consumo elevado de drogas que produce cambios en el funcionamiento fisiológico, psicológico, afectivo, cognoscitivo, o de todos ellos.

TOLERANCIA.

Proceso por el cual el organismo se habitúa al uso continuado de una sustancia, con lo que para conseguir los mismos efectos a nivel orgánico o psicológico que se alcanzaban anteriormente con una dosis mínima, ahora el individuo debe tomar una dosis mayor. De esta forma el organismo requiere cada vez y progresivamente una mayor cantidad de droga.

DEPENDENCIA PSIQUICA.

Necesidad irreprimible de buscar, obtener y reiniciar el consumo de la sustancia de forma regular o continuada para producir placer o evitar el malestar, a pesar de los costes personales que ello conlleve. Se utiliza como sinónimo de hábito, es decir, conducta repetitiva motivada en un principio por la falta de sustancia en el cuerpo y posteriormente por la exposición a estímulos y conductas que recuerdan el consumo.

DEPENDENCIA FÍSICA.

Presencia de un estado fisiológico alterado que se manifiesta cuando se suprime bruscamente el consumo de la droga, pudiendo aparecer intensos trastornos físicos, como el llamado síndrome de abstinencia agudo, y que desaparecen cuando se reanuda el consumo de la misma.

SÍNDROME DE ABSTINENCIA.

Conjunto de síntomas y signos desagradables de carácter físico y psicológico que aparecen cuando, de forma brusca, se deja de consumir la droga que se tomaba habitualmente y de la que se es dependiente

DESHABITUACION.

Proceso de adquisición por parte del drogodependiente de capacidades y recursos que incorporados a su bagaje personal le permitan superar la dependencia de las drogas.

VARIABILIDAD INDIVIDUAL

Todos los efectos producidos por las drogas están mediatizados por la variabilidad individual, es decir, el alcance de cualquier efecto producido por una sustancia, así como la dependencia, tolerancia y abstinencia que pueda provocar, dependerá en cierta medida de las características bio-psico-sociales de cada individuo.

CLASIFICACIÓN Y EFECTOS DE LAS DROGAS EN EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL (SNC):

DEPRESORAS

Atenúan o inhiben los mecanismos cerebrales de la vigilia y pueden provocar, dependiendo de la dosis administrada, diferentes grados de inactivación (relajación, sedación, somnolencia, sueño, anestesia o incluso coma).

ESTIMULANTES

Producen sensación de euforia y bienestar, aumento de la energía y del nivel de actividad motriz, estimulación del sistema cardiovascular, disminución de la sensación de fatiga, del sueño, del apetito.

PERTURBADORAS

Alteran el estado de conciencia y la percepción de la realidad provocando extrañas sensaciones, ilusiones y alucinaciones visuales, auditivas, táctiles.

DEPRESORAS	ESTIMULANTES	PERTURBADORAS
Alcohol Barbitúricos Benzodiacepinas Cannabis Heroína Metadona GHB Popper Sustancias volátiles	Cocaína Anfetaminas Crack Drogas de síntesis Tabaco Xantinas	Hongos Ketamina Drogas de síntesis LSD PCP Cannabis Sustancias volátiles

* Algunas sustancias pueden compartir efectos en el S.N.C., siendo a la vez perturbadoras/depresoras (p.e. cannabis) o estimulantes/perturbadoras (p.e. el éxtasis).



ALCOHOL

VIA DE CONSUMO	Oral
EFFECTOS A CORTO PLAZO	Desinhibición, euforia, trastornos del equilibrio y la coordinación, alteración de la visión y el habla, aumento de la agresividad.
EFFECTOS A LARGO PLAZO // RIESGOS	Pérdida de apetito, deficiencias vitamínicas, anemia, gastritis, ulcera, impotencia sexual, enfermedades del hígado, problemas cardiocirculatorios. Inflamación y degeneración del páncreas, degeneración y atrofia en el cerebro. Irritabilidad, insomnio, delirios de celos o de persecución. Deterioro de las relaciones familiares, sociales y laborales. En los casos mas graves se produce encefalopatía con deterioro psicoorgánico.
SÍNDROME DE ABSTINENCIA	Menor: entre las doce y dieciséis horas consecutivas a la privación de la bebida aparece inquietud, nerviosismo y gran ansiedad. Varias horas después, pueden presentarse calambres musculares, temblores en las manos, piernas y labios, náuseas, vómitos y una gran irritabilidad. Mayor: delirium tremens. A partir del segundo día de abstinencia puede surgir el denominado “delirium tremens” caracterizado por confusión mental, aparición de delirios y alucinaciones, fuertes temblores, etc. que requiere una atención sanitaria.
TIEMPO DE DETECCIÓN EN ORINA	Los alcoholímetros convencionales que miden la tasa de alcohol en el aire expirado recogen el consumo de las 3 o 4 horas aproximadamente desde la última ingesta (la medida en el aire expirado equivale a la mitad de la tasa de alcohol en sangre).



TABACO

VIA DE CONSUMO	Fumada.
EFFECTOS A CORTO PLAZO	Fatiga prematura, aumento de constipados, tos y expectoraciones, pérdida de apetito, alteraciones del ritmo del pulso, color amarillento de los dedos y dientes, mal olor que se desprende de la boca y del aliento.
EFFECTOS A LARGO PLAZO // RIESGOS	Cáncer de pulmón, otras formas de cáncer (labio, boca, laringe, esófago y vejiga), bronquitis crónica, úlcera gastroduodenal, enfisema pulmonar, enfermedades coronarias por obstrucción de las arterias coronarias (cardiopatía isquémica, angina de pecho e infarto de miocardio), accidentes cerebro vasculares: por obstrucción de las arterias cerebrales (hemorragia, trombosis y embolias cerebrales), puede dar lugar a muerte súbita, enfermedades vasculares periféricas por déficit de riesgo en las extremidades superiores e inferiores, problemas que se producen en el desarrollo y crecimiento del feto, aumenta las posibilidades de abortos espontáneos, nacimientos prematuros y complicaciones durante el embarazo y en el parto.
SÍNDROME DE ABSTINENCIA	Disfória o falta de humor, insomnio, irritabilidad, frustración o enfado, ansiedad, dificultad para concentrarse, intranquilidad, disminución de la frecuencia cardíaca, mayor apetito o aumento de peso
TIEMPO DE DETECCIÓN EN ORINA	1 – 4 días con test que detecta la presencia de cotinina (sustancia química que el cuerpo produce después de haber estado expuesto a la nicotina).



COCAINA

VIA DE CONSUMO	Fumada, esnifada, intravenosa.
EFFECTOS A CORTO PLAZO	<p>Dosis medias: ausencia de fatiga, de sueño y de hambre; exaltación del estado de ánimo; mayor seguridad en sí mismo; prepotencia: disminuyen las inhibiciones y el individuo suele percibirse como una persona sumamente competente y capaz; aceleración del ritmo cardíaco y aumento de la presión arterial; aumento de la temperatura corporal y la sudoración; reacción general de euforia e intenso bienestar; anestésico local; cuando el uso es ocasional puede incrementar el deseo sexual y demorar la eyaculación, pero también puede dificultar la erección.</p> <p>Dosis altas: ansiedad intensa y agresividad, ilusiones y alucinaciones; temblores y movimientos convulsivos. La sensación de bienestar inicial suele ir seguida por una bajada caracterizada por cansancio, apatía, irritabilidad y conducta impulsiva.</p>
EFFECTOS A LARGO PLAZO // RIESGOS	<p>Hemorragias nasales, problemas respiratorios, alteración del sueño, Inquietud, irritabilidad, agresividad, apatía sexual, impotencia, trastornos nutricionales, cefaleas o accidentes vasculares, que pueden llegar al infarto cerebral, complicaciones psiquiátricas : crisis de ansiedad, disminución de la memoria y de la capacidad de concentración; "Psicosis cocaínica": consiste en la aparición brusca de ideas paranoides que llevan a la persona a un estado de confusión, pudiendo producir verdaderas crisis de pánico y alucinaciones.</p>
SÍNDROME DE ABSTINENCIA	Depresión, insomnio, somnolencia, irritabilidad, fatiga, cambios bruscos de estado de ánimo, ansiedad, aumento del apetito, anhedonia (falta de placer ante los estímulos).
TIEMPO DE DETECCIÓN EN ORINA	2-4 días.



CANNABIS

VIA DE CONSUMO	Oral, fumada, inhalada.
EFFECTOS A CORTO PLAZO	<p>Se activa el sistema cannabinoide endógeno de forma externa y artificial, provocando:</p> <p>A dosis bajas: desinhibición, euforia, ganas de reír y hablar, enrojecimiento de los ojos, boca se seca aumento del pulso y la frecuencia cardiaca, pérdida de concentración, ligera somnolencia, alteraciones de la percepción temporal y/o sensorial, dificultades para pensar, resolver problemas, en procesos mentales complejos y de coordinación. Puede funcionar como facilitador de las relaciones sociales. A ello le sigue una segunda fase de aumento del apetito, depresión y somnolencia.</p> <p>A dosis altas: confusión, excitación, ansiedad, pánico y a veces, alucinaciones, disminución de los reflejos y de la coordinación motora.</p>
EFFECTOS A LARGO PLAZO // RIESGOS	Además de los mismos efectos broncopulmonares similares al tabaco, se habla del muy discutido "síndrome amotivacional" caracterizado por apatía, falta de interés y de ilusiones, confusión..., unido a la disminución de la concentración, memoria y capacidad de aprendizaje. Peores resultados académicos, abandono prematuro de los estudios. Trastornos emocionales (ansiedad y depresión), trastornos sexuales, "psicosis cannábica" en personas de riesgo, y patología psiquiátrica grave en personas con predisposición. Existen pocas posibilidades de sobredosis mortal por cannabis.
SÍNDROME DE ABSTINENCIA	No se ha descrito un síndrome específico, puede conllevar ansiedad, insomnio, irritabilidad, depresión, disminución del apetito, etc.
TIEMPO DE DETECCIÓN EN ORINA	Es una sustancia que una vez introducida en el cuerpo se deposita en los tejidos grasos de los distintos órganos, pudiendo detectarse en orina de 1 día hasta 5 semanas, dependiendo del patrón de consumo del individuo.



DROGAS DE SÍNTESIS (ÉXTASIS)

VIA DE CONSUMO	Oral, intravenoso.
EFFECTOS A CORTO PLAZO	<p>La mayoría de estas drogas son derivados anfetamínicos con algún componente alucinógeno. Su capacidad de adulteración produce que sus efectos varíen de forma considerable, pudiéndose enumerar como más frecuentes:</p> <p>De índole fisiológica: Actúan sobre el corazón provocando taquicardia, arritmia, hipertensión y aumento de la frecuencia cardíaca; sequedad de boca, sudoración, contracción de la mandíbula, temblores, vértigo, deshidratación, hipertermia, sobreestimulación (aumento del estado de alerta, insomnio,...), náuseas, visión borrosa.</p> <p>De índole psicológica: Ansiedad, irritabilidad, sensación de euforia, locuacidad, vivencia de energía física y emocional, emotividad desinhibida y mayor facilidad para las relaciones sociales. Los consumidores sienten una mayor confianza en ellos mismos, mejora su autoestima, sienten un mayor deseo de relacionarse con los demás, un mayor deseo sexual, a la vez que disminuyen sus inhibiciones. Dosis elevadas pueden producir ansiedad, pánico, confusión, insomnio, alucinaciones visuales o auditivas y posibilidad de alteraciones psicóticas.</p> <p>La euforia inicial da paso a un estado de agotamiento, tristeza, ansiedad y agresividad, de ahí las ganas de consumir de nuevo esa misma sustancia u otras que reduzcan la ansiedad (tranquilizantes, alcohol).</p>
EFFECTOS A LARGO PLAZO // RIESGOS	<p>Riesgos en el organismo: Alteración grave del ritmo cardíaco, subida de la temperatura corporal pudiendo provocar el llamado “golpe de calor”, con riesgo de deshidratación, temblores y convulsiones, toxicidad aguda: es muy rara pero extremadamente grave y sobre todo, no depende de las dosis ingeridas, insuficiencias renales y hepáticas, efectos secundarios por los productos adulterantes.</p> <p>Riesgos psicológicos: Crisis de ansiedad, trastornos depresivos, alteraciones psicóticas: el sentimiento de no ser el mismo, de volverse loco puede sobrevenir de inmediato, en los días siguientes y a veces es definitivo.</p>
SÍNDROME DE ABSTINENCIA	No hay un síndrome de abstinencia claro, aunque puede cursar irritabilidad, insomnio, temblores, conducta algo agitada, ansiedad y aumento de reacciones agresivas.
DETECCIÓN EN ORINA	2-3 días tras el último consumo.



ALUCINÓGENOS

VIA DE CONSUMO	Oral.
EFFECTOS A CORTO PLAZO	<p>La ingestión puede tener consecuencias imprevisibles. En función de la cantidad ingerida, la personalidad previa, el estado de ánimo o las expectativas del consumidor.</p> <p>En general, los efectos alucinógenos son: Sensación de mayor agudeza sensorial y de intercambio de percepciones: colores más brillantes, se oyen sonidos inaudibles, se "escuchan los colores", "se visualizan las notas musicales", experiencias místicas o emocionales, profundo sentimiento de alegría, de paz, de sintonización y unión con los demás, etc. ; alteración de la imagen corporal y de las distancias; dificultad de concentración, de control del pensamiento y de la memoria; se reduce la coordinación muscular y la percepción del dolor; fluctuaciones del humor; aumento de la temperatura corporal, de la tensión arterial y del ritmo cardíaco; inapetencia, sudoración, rubor facial, sequedad de boca, somnolencia; fotofobia (fobia a la luz); "Mal viaje": una pérdida completa de control emocional, estados de pánico, ideas de persecución, vértigos, desorientación, etc.; imprudencias que guarden relación con las alucinaciones que vive el sujeto.</p>
EFFECTOS A LARGO PLAZO // RIESGOS	<p>"Flashback": experimentación del fenómeno de alucinación original sin haber vuelto a ingerir la sustancia. También pueden aparecer trastornos de ansiedad, episodios depresivos graves, cuadros psicóticos de tipo esquizofrénico, conductas de carácter paranoide, deficiencias en la memoria y en el pensamiento abstracto.</p>
SÍNDROME DE ABSTINENCIA	No hay manifestaciones específicas.
TIEMPO DE DETECCIÓN EN ORINA	De 8 hrs hasta 5 días tras la suspensión del consumo.

TIPOS DE CONSUMO

Consumos experimentales: Corresponden a las situaciones de contacto inicial con una o varias sustancias, de las cuales puede pasarse a un abandono de la misma o a la continuidad en los consumos. Normalmente definen este tipo de consumo situaciones en las que el individuo desconoce los efectos de la sustancia y su consumo se realiza, generalmente, en el marco de un grupo que le invita a probarla.

Consumos ocasionales: Corresponden al uso intermitente de la sustancia, sin ninguna periodicidad fija y con largos intervalos de abstinencia. El sujeto continúa utilizando la sustancia en grupo. Aunque es capaz de llevar a cabo las mismas actividades sin necesidad de mediar droga alguna, ya conoce la acción de la misma en su organismo y por este motivo la consume.

Consumos habituales: Supone una utilización frecuente de la droga. Esta práctica puede conducirle a la siguiente forma de consumo, dependiendo de la sustancia que se trate, la asiduidad con que se emplee, las características de la persona, el entorno que le rodea, etc. Algunos indicadores que definen esta forma de consumo son: el sujeto amplía las situaciones en las que recurre a las drogas, estas se usan tanto en grupo como de manera individual, sus efectos son perfectamente conocidos y buscados por la persona.

Consumos compulsivos o drogodependencias: El individuo necesita la sustancia y toda su vida gira en torno a ésta a pesar de las complicaciones que ello le puede ocasionar.

Algunos indicadores de esta forma de consumo compulsivo son:

- ➔ Utilización de la sustancia en mayor cantidad o por un periodo de tiempo más largo de lo que el consumidor pretendía.
- ➔ Toma de conciencia sobre la dificultad para controlar el uso de la droga.
- ➔ Empleo de la gran parte del tiempo en actividades relacionadas con la obtención de la sustancia y el consumo de la misma.
- ➔ Síndrome de abstinencia.
- ➔ Reducción considerable o abandono de actividades sociales, laborales o recreativas.
- ➔ Uso continuado de la sustancia a pesar de ser consciente de los problemas que ella le está causando.
- ➔ Tolerancia.
- ➔ Con asiduidad se recurre a la sustancia para aliviar el malestar provocado por su ausencia.