

Centros de Integración Juvenil, A. C.

Para Vivir sin Adicciones

***Estrategia en el Aula :
Prevención
de consumo de sustancias***

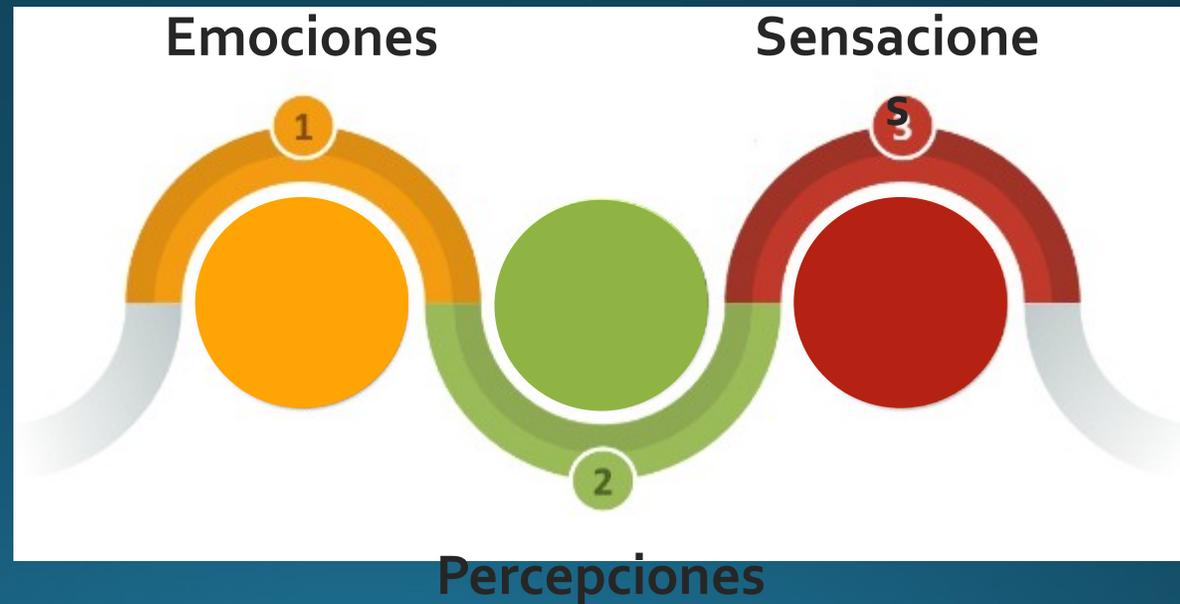
SEDU: Secretaría de Educación del Estado de Coahuila

2023

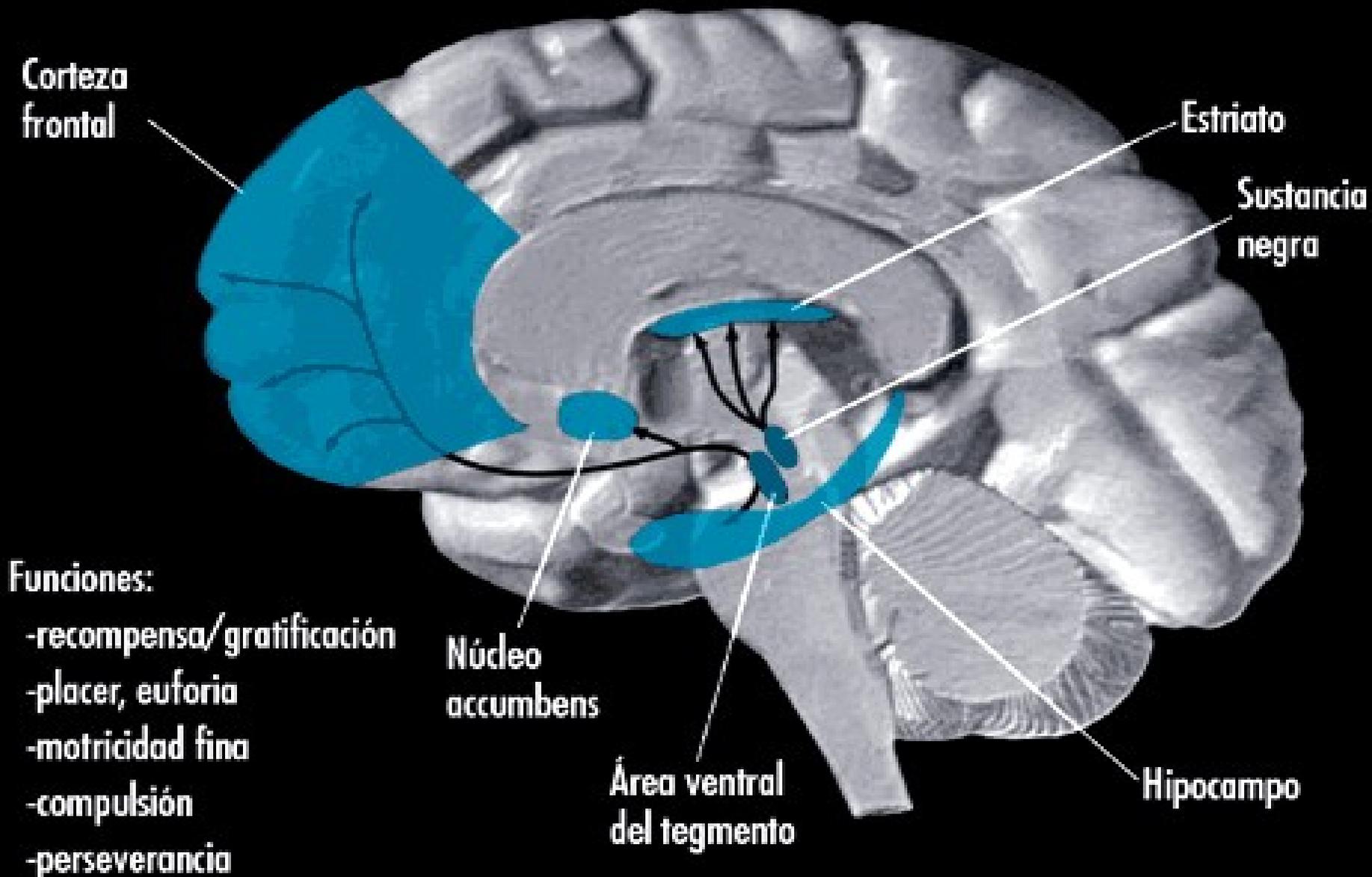
¿Qué es una droga?

Toda sustancia que introducida en el organismo, por cualquier vía de administración, produce una alteración del funcionamiento natural del Sistema Nervioso Central (SNC) y es, además, susceptible de crear dependencia; psicológica, física o ambas.

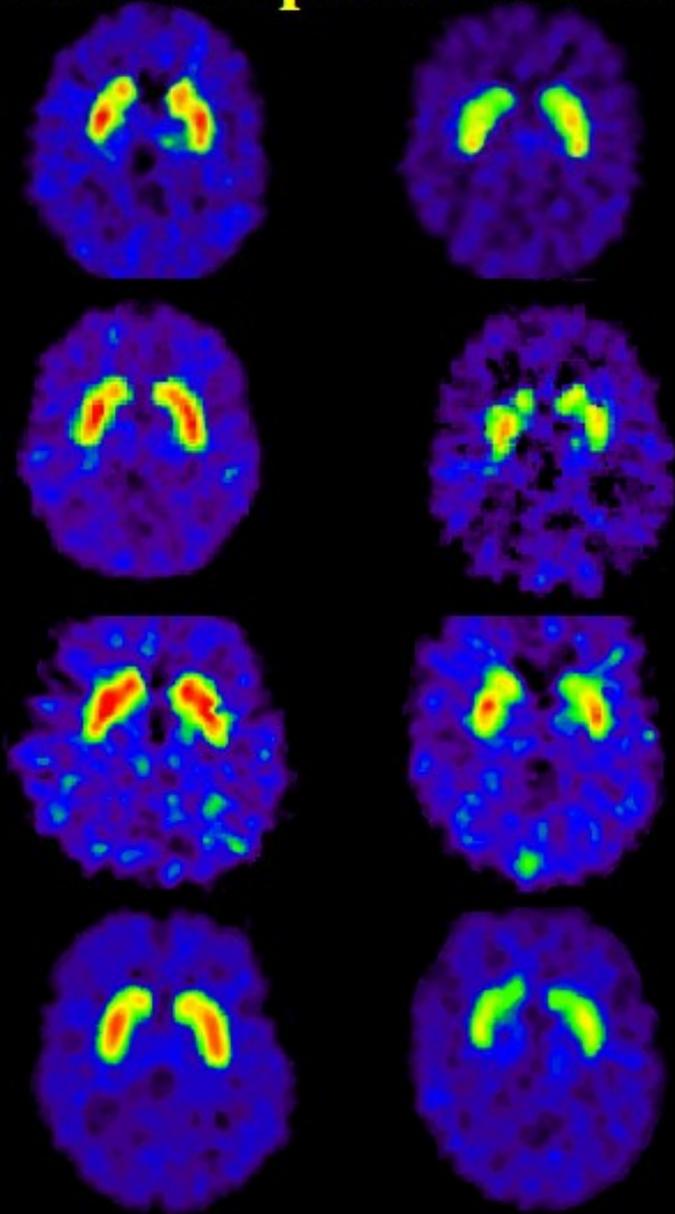
Modifica



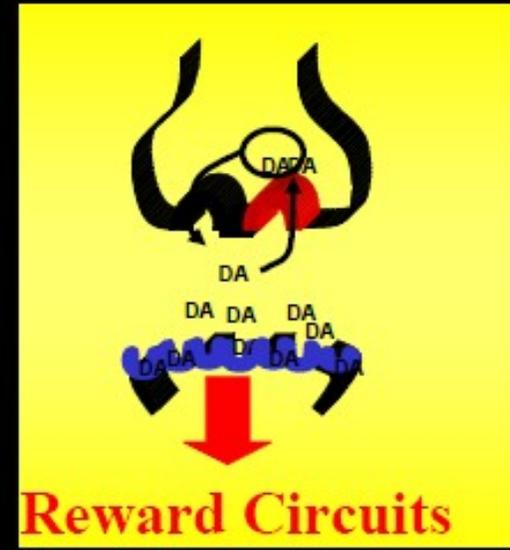
Vías de acción de la dopamina



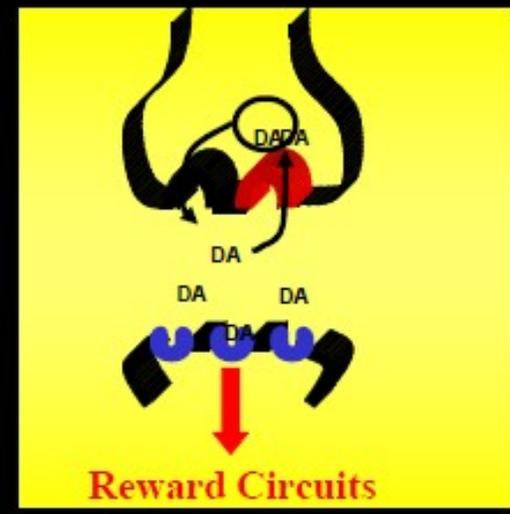
Los Receptores de Dopamina D2 son menores en la adicción



Disponibilidad de Receptores DA
D2



No Adicto



Adicto

La Farmacodependencia o Drogadicción es para la O.M.S.

- ❖ Enfermedad
- ❖ Problema de salud mental
- ❖ Problema de salud pública



¿Qué caracteriza a una adicción?

La decisión inicial de usar drogas, por lo general, es voluntaria. Cuando el consumo es continuo, se va perdiendo el control y se va generando dependencia (física, psicológica o de ambos tipos); podemos hablar de una **adicción**.

Tolerancia



Necesidad de **incrementar la cantidad** de una sustancia consumida.

Síndrome de abstinencia



Conjunto de **síntomas graves** que se presentan **tras abandonar de forma parcial o absoluta el uso de drogas**

Clasificación de drogas

```
graph TD; A[Clasificación de drogas] --> B[Depresores]; A --> C[Estimulantes]; A --> D[Alucinógenos]; B --> E[Las drogas depresoras más conocidas son el alcohol, las benzodiacepinas y los inhalables. Los depresores calman la ansiedad y reducen la tensión.]; C --> F[Dentro de esta categoría se encuentra la cocaína, el crack, las anfetaminas y el éxtasis, conocidas también como estimulantes mayores.]; D --> G[El LSD, la mezcalina, la cannabis y el peyote, constituyen cuatro de las más importantes drogas alucinógenas que producen trastornos en la percepción.];
```

Depresores

Las drogas depresoras más conocidas son el **alcohol**, las **benzodiacepinas** y los **inhalables**.

Los depresores calman la ansiedad y reducen la tensión.

Estimulantes

Dentro de esta categoría se encuentra la **cocaína**, el **crack**, las **anfetaminas** y el **éxtasis**, conocidas también como estimulantes mayores.

Alucinógenos

El **LSD**, la **mezcalina**, la **cannabis** y el **peyote**, constituyen cuatro de las más importantes drogas alucinógenas que producen trastornos en la percepción.

¿Como identificar cuando una persona consume drogas?



SIGNOS DE ALERTA DE USO DE DROGAS

Signos físicos:

- Excitación, la persona se ve inquieta y no se concentra en lo que esta hablando
- Lenguaje incoherente, habla muy rápido, no se le entiende
- Disminución o perdida de habilidades motoras
- Perdida o ganancia de peso de manera súbita
- Cambios en la apariencia o perdida de interés en la higiene personal
- Dilatación de pupilas u ojos rojos
- Transpiración excesiva, aumento en su olor y acné complicado
- Cambios importantes en los patrones de sueño

SIGNOS DE ALERTA DE USO DE DROGAS

Signos físicos:

- Irritabilidad, violencia, fácilmente se enoja, tolera poco, sospecha o teme que lo estén persiguiendo, o que le quieren hacer daño
- Habla fuerte o con explosiones de risa
- Al acercársele es posible percibir olores característicos ya sea a alcohol, u otras sustancias, como los disolventes o cannabis
- Presenta alucinaciones auditivas o visuales
- Ataques de pánico, ansiedad o depresión

SIGNOS DE ALERTA DE USO DE DROGAS

Cambios emocionales y de comportamiento:

- Cambios en su comportamiento, en comparación con el que tenía anteriormente (de llegada a casa, aislamiento, cambios en el estado de ánimo repentinos y sin razón aparente)
- Desinterés y descuido en las actividades cotidianas (deterioro de las relaciones familiares, el desempeño escolar o laboral)
- Cambios en la rutina de forma abrupta (al levantarse, dormir, asistir a la escuela o al trabajo, nuevos amigos regularmente consumidores de sustancias)

SIGNOS DE ALERTA DE USO DE DROGAS

Cambios emocionales y de comportamiento:

- Los consumidores suelen dejar señales de que consumen drogas : pipas, jeringas, colillas de cigarros, botes de pinturas, bolsas con resistol, gotas para los ojos, polvos o pastillas, que parezcan drogas
- Dice mentiras, es poco cooperativo e irritable
- Pide dinero con frecuencia o tiene dinero inexplicablemente
- En la casa desaparecen dinero u objetos de valor

Formas de administración

Ingerida



Inhalada



Aspirada



Untada



Fumada



Inyectada



TABACO

- Hojas de tabaco con nicotina como sustancia psicoactiva
- Cigarro “tradicional”, puros o pipas



Fumado



Nombres comunes: cigarro, cigarrillo, garro, tabique, tabico

¡Te afecta a ti y a todos!

TABACO

EFECTOS

Corto plazo

Sensación transitoria de alerta

Irritación estomacal

Pérdida de apetito

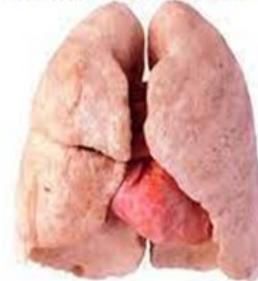
Aumento de frecuencia cardiaca

Aumento de presión arterial

Disminución de oxigenación



Pulmón Normal



Pulmón con EPOC



Largo plazo

Factor de riesgo para 16 tipos de cáncer

9 de cada 10 personas con cáncer de pulmón consumen, consumieron o estuvieron expuestas al humo

Riesgos cardíacos: infarto, formación de coágulos sanguíneos y aumento de frecuencia cardiaca

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

¡Te afecta a ti y a todos!

TABACO: Humo de segunda mano

- Cada año, mueren 1.2 millones de personas *no fumadoras* por exposición al humo ajeno.
- La inhalación pasiva tiene efectos nocivos inmediatos en corazón y vasos sanguíneos.
- En niños y niñas aumenta riesgo de infecciones de oído, resfriados, neumonía, bronquitis y asma.
- No hay cantidad segura de humo de segunda mano.

¡Te afecta a ti y a todos!

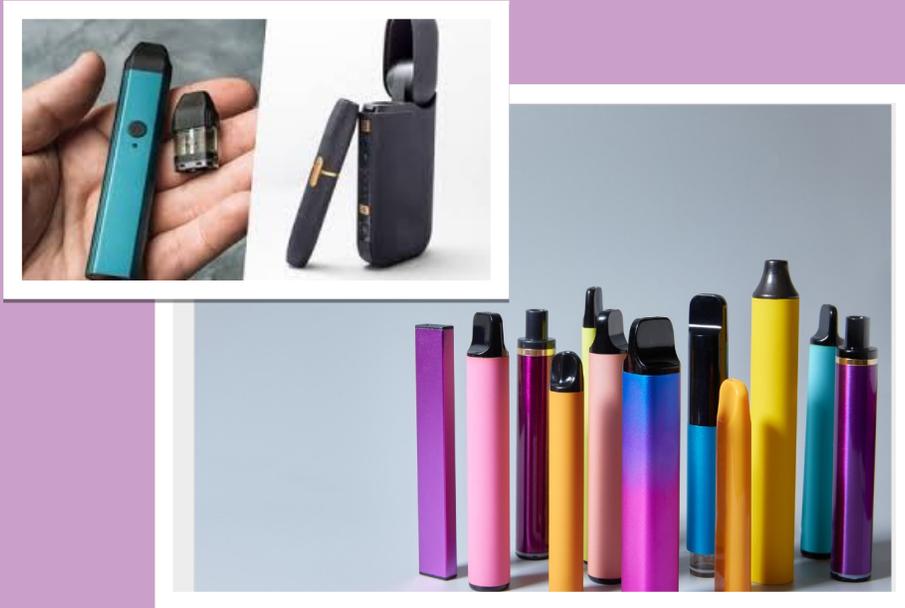


TABACO

Mito	Realidad
<p>Fumar tabaco relaja</p> <p>FALSO</p>	<p>Al fumar se puede sentir relajación o estimulación. Sin embargo, al poco tiempo surge el deseo de consumir nuevamente porque la nicotina, rápidamente causa dependencia.</p> <p>VERDADERO</p>
<p>Fumar tabaco sólo causa problemas respiratorios</p> <p>FALSO</p>	<p>La EPOC se asocia al tabaquismo, además de enfermedades cardiacas, neumonías, accidentes cerebrovasculares y cáncer de pulmón.</p> <p>VERDADERO</p>
<p>Fumar sólo afecta a quien fuma</p> <p>FALSO</p>	<p>Las personas que respiran humo de segunda mano tienen mayor probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares o cánceres, así como riesgo de morir prematuramente.</p> <p>VERDADERO</p>
<p>Por una vez que se pruebe no pasa nada</p> <p>FALSO</p>	<p>Desde la primera vez que se fuma tabaco o se expone al humo hay riesgos como irritación ocular, mareos o náuseas.</p> <p>VERDADERO</p>

¡Te afecta a ti y a todos!

VAPEADORES



Nombres comunes: plumas de vapor, tanques, mods...

¡Neta son tóxicos!

**No son una sustancia;
son una forma de consumir
nicotina.**

Dispositivos electrónicos con cartucho desechable o recargable que se calienta para permitir la inhalación del líquido de nicotina, formaldehído, propilenglicol, saborizantes y aromatizantes.

- Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina (SEAN).
- Sin nicotina.

Ej. cigarrillos electrónicos, puritos, pipas o narguiles en forma de bolígrafos, lápices, USB, etc.

VAPEADORES

Mito	Realidad
<i>Son menos dañinos que los cigarrillos</i> FALSO	La combustión de sus compuestos baja la oxigenación y puede causar dermatitis, quemaduras y lesiones en boca, nariz y garganta. VERDADERO
<i>Sólo dañan la garganta</i> FALSO	Aumentan la presión arterial, frecuencia cardíaca y pueden causar paro cardio respiratorio. VERDADERO
<i>No generan adicción</i> FALSO	Por su sabor, baja percepción de riesgo y tolerancia social, rápidamente generan dependencia. VERDADERO
<i>Vapear ayuda a dejar de fumar</i> FALSO	Quienes fuman cigarro "tradicional", al vapear, aumentan la frecuencia y duración de inhalaciones, para recibir la dosis deseada de nicotina. VERDADERO
	No hay evidencia sobre su efectividad para dejar de fumar; al contrario, generan consumo dual (cigarro y vapeo). VERDADERO

¡Neta son tóxicos!

ALCOHOL

- Bebidas fermentadas
- Bebidas destiladas



Ingerido en bebidas



Nombres comunes: bebida, copa, chupe, trago

¡Cuídate, no inicies!

ALCOHOL

Corto plazo

Euforia y cambios emocionales drásticos

Desinhibición de algunas conductas sociales

Mala coordinación y dificultad para mantener el equilibrio

Somnolencia y confusión

Lentitud para reaccionar

A dosis altas, puede presentarse coma y muerte



Largo plazo

Enfermedades gastro-intestinales

Enfermedades hepáticas, desde hígado graso hasta cirrosis

Trastornos psiquiátricos y neurológicos

Trastornos de ovulación en mujeres

Desnutrición por mala alimentación

Riesgo de desarrollar cáncer de colon, recto y laringe

¡Cuídate, no inicies!

ALCOHOL

Mito	Realidad
<i>Beber alcohol en la adolescencia no afecta en la edad adulta</i>	El consumo de bebidas alcohólicas antes de los 15 años aumenta el riesgo desarrollar dependencia de alcohol u otras drogas en los siguientes años porque el cerebro está en pleno desarrollo. VERDADERO
FALSO	Trastornos de salud mental, como depresión y ansiedad, se asocian al inicio de consumo de alcohol en la adolescencia. El abuso de alcohol se vincula con violencias, accidentes de tránsito, suicidio y muerte en jóvenes. VERDADERO
<i>Si alguien "aguanta mucho", no se le van a pasar las copas</i>	La sobredosis por consumo de alcohol es real; reduce funciones vitales como respiración y frecuencia cardiaca que pueden causar la muerte. VERDADERO
FALSO	El alcohol en bajas dosis produce sedación leve, mareos y descoordinación. En dosis medias y altas, puede provocar depresión grave del sistema nervioso y muerte. VERDADERO
<i>Por una vez que se pruebe no pasa nada</i>	
FALSO	

¡Cuídate, no inicies!

CANNABIS (MARIHUANA)

- Marihuana “estándar”, “sintética” o modificada con alto nivel de THC
- Hachís – resina, aceite o miel
- Alimentos con cannabis
- Medicamentos con compuestos cannábicos

Se consume, sobre todo, fumada.
Si se combina con alcohol, los riesgos aumentan.

Nombres comunes: café, cartón, chismosa, churro, cilantro, gallo, hierba, juanita, mois, mota, orégano



¡Sí te daña!

CANNABIS (MARIHUANA)

EFFECTOS

Corto plazo

Sensación pasajera de euforia y relajación

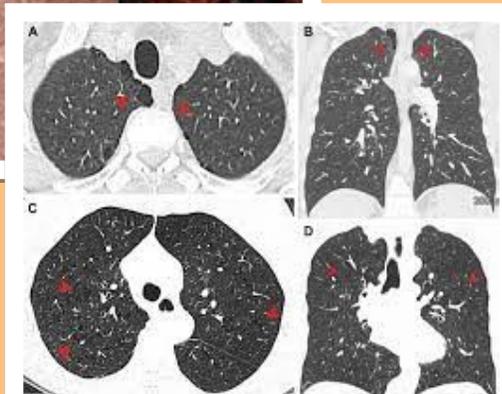
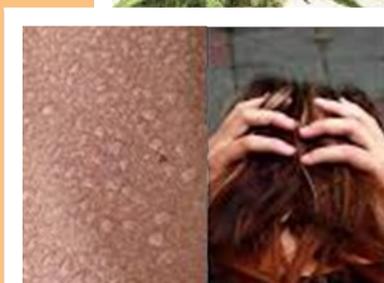
Risa incontrolable

Agudización de percepciones visuales, auditivas y táctiles

Aumento de apetito

Resequedad de boca

Falta de coordinación psicomotriz



Largo plazo

Tos

Bronquitis y enfisema pulmonar

Vómito persistente

Mayor riesgo de trastornos psiquiátricos en personas susceptibles

Deterioro de la memoria

Falta de motivación semejante a un trastorno depresivo

¡Sí te daña!

CANNABIS (MARIHUANA)

Mito	Realidad
<p><i>Sólo causa relajación y ataques de risa</i></p> <p>FALSO</p>	<p>Genera, además, fallas motrices y reduce los reflejos por la sensación de que todo transcurre lentamente.</p> <p>VERDADERO</p>
<p><i>Por ser natural, no daña al organismo</i></p> <p>FALSO</p>	<p>Aun en dosis bajas dosis, provoca episodios de ansiedad y paranoia. En personas con predisposición, puede desencadenar psicosis o esquizofrenia.</p> <p>VERDADERO</p>
<p><i>Por una vez que se pruebe no pasa nada</i></p> <p>FALSO</p>	<p>La escasa evidencia sobre muerte por sobredosis y los cambios en su regulación han bajado la percepción sobre los riesgos y daños irreversibles que puede ocasionar.</p> <p>VERDADERO</p>
	<p>Su consumo antes de los 15 años, es factor de riesgo para desarrollar dependencia psicológica con efectos como irritabilidad, inquietud, ansiedad, depresión, agresividad, pérdida de apetito, trastornos del sueño, síndrome a-motivacional e impactos como abandono escolar.</p> <p>VERDADERO</p>

¡Sí te daña!

METANFETAMINA

Cristal

Ingerido, inyectado o fumado



Nombres comunes: "meta", "tiza"; "speed", "meth", "chalk", "cristal", "vidrio", "glass".

¡Te engancha!

METANFETAMINA

EFFECTOS

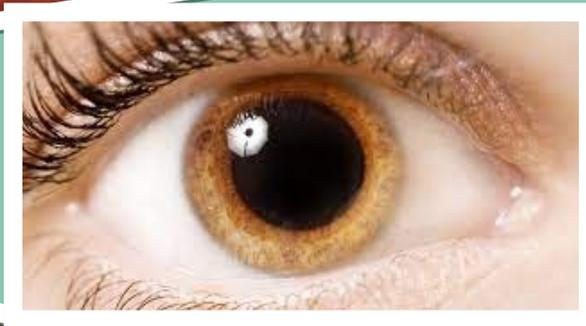
Corto plazo

Sensación de euforia y de tener mayor fuerza y velocidad

Tensión muscular, dilatación de pupilas y aceleración del ritmo cardíaco

Aumento de temperatura y respiración

Desaparece la sensación de hambre y cansancio



Largo plazo

Pérdida importante de peso corporal

Riesgo de contraer VIH, hepatitis B y C, cuando se administran por vía intravenosa

Pérdida de piezas dentales, especialmente con el cristal

Deterioro de capacidad para tomar decisiones y de autocontrol

Mayor probabilidad de padecer trastornos mentales

Lesiones en la piel y mayor riesgo de contraer infecciones

¡Te engancha!

METANFETAMINA

Mito	Realidad
<p><i>El cristal es diferente a la metanfetamina</i></p> <p>FALSO</p>	<p>El cristal es la metanfetamina más usada en México.</p> <p>VERDADERO</p>
<p><i>El consumo de metanfetamina no es alto en México</i></p> <p>FALSO</p>	<p>En los últimos años, la demanda de tratamiento por consumo de metanfetamina ha aumentado exponencialmente.</p> <p>VERDADERO</p>
<p><i>Por una vez que se pruebe no pasa nada</i></p> <p>FALSO</p>	<p>Desde el primer consumo, la persona puede sufrir “golpe de calor”, desmayos, convulsiones, pérdida de conciencia e incluso, la muerte.</p> <p>Actualmente, es adulterada con fentanilo para potenciar sus efectos. Puede provocar muerte por sobredosis.</p> <p>VERDADERO</p>

¡Te engancha!

BENZODIACEPINAS

- Medicamentos de venta controlada utilizados para tratar trastornos del sueño, afecciones musculares, convulsiones, ansiedad, etc.
- El uso prolongado provoca tolerancia y abstinencia.

Se ingieren en pastillas.

Si se combinan con alcohol pueden ser mortales.

Nombres comunes: Benzos, clona, downers, rufis, R/2, ruffies, rochas2, lasrocha, lib, blues.



¡No son un juego!

BENZODIACEPINAS

EFFECTOS

Corto plazo

Sedación

Somnolencia

Mareo y vértigo

Confusión

Pérdida temporal del
juicio y la conciencia

Desmayos



Largo plazo

Dependencia

Síndrome de abstinencia
intenso (ataques de
ansiedad y depresión,
dolores de cuerpo, mareos
y escalofríos)

Daños a funciones
motoras

Hipotensión y depresión

Coma

Muerte

¡No son un juego!

BENZODIACEPINAS

**“El que se duerma el último gana” o
“reto del clonazepam”**

Consiste en consumir clonazepam y evitar quedarse dormido.

“Quien se duerma al último, gana”



¡No son un juego!

BENZODIACEPINAS

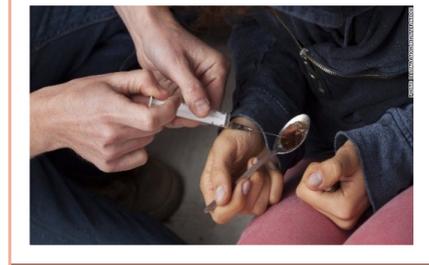
Mito	Realidad
<p><i>Las benzodiazepinas, como el clonazepam, se pueden comprar libremente en la farmacia</i></p> <p>FALSO</p>	<p>Su venta es solo bajo prescripción médica, con receta y a mayores de edad, para tratamiento algunas enfermedades mentales. “Si te la venden, puede estar caduca o adulterada”.</p> <p>VERDADERO</p>
<p><i>Cualquier persona puede tomar benzodiazepinas para dormir mejor</i></p> <p>FALSO</p>	<p>Pueden emplearse para tratar trastornos del sueño únicamente bajo prescripción y vigilancia médicas (por poco tiempo y en bajas dosis).</p> <p>VERDADERO</p>
<p><i>Por una vez que se pruebe no pasa nada</i></p> <p>FALSO</p>	<p>Su consumo no supervisado puede generar dependencia y sobredosis.</p> <p>VERDADERO</p>

¡No son un juego!

FENTANILO

- De uso médico
- De uso “ilegal”

Se usa, sobre todo,
ingerido o inyectado



Nombres comunes: Apache, China Girl, China White, Dance Fever, Friend, Murder 8, Tango & Cash.

¡A la primera te mata!

FENTANILO

EFECTOS

Corto plazo

Aletargamiento y adormecimiento

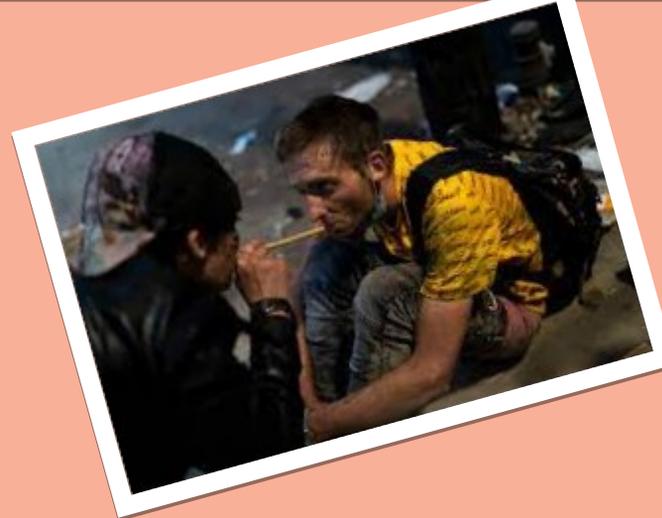
Sensación de sopor, ensoñación, sueño profundo

Sedación, placer

Pérdida de conciencia

Pérdida de interés y aislamiento

Disminución de funciones básicas hasta llegar a la muerte



Largo plazo

Síndrome de abstinencia intenso con perturbaciones físicas

Descoordinación de extremidades del cuerpo, con fallas al caminar o movimiento de un solo lado del cuerpo

Problemas en pronunciación, articulación y coherencia al hablar

Alteraciones del sueño, pérdida de memoria, apetito y de salud mental

¡A la primera te mata!

FENTANILO

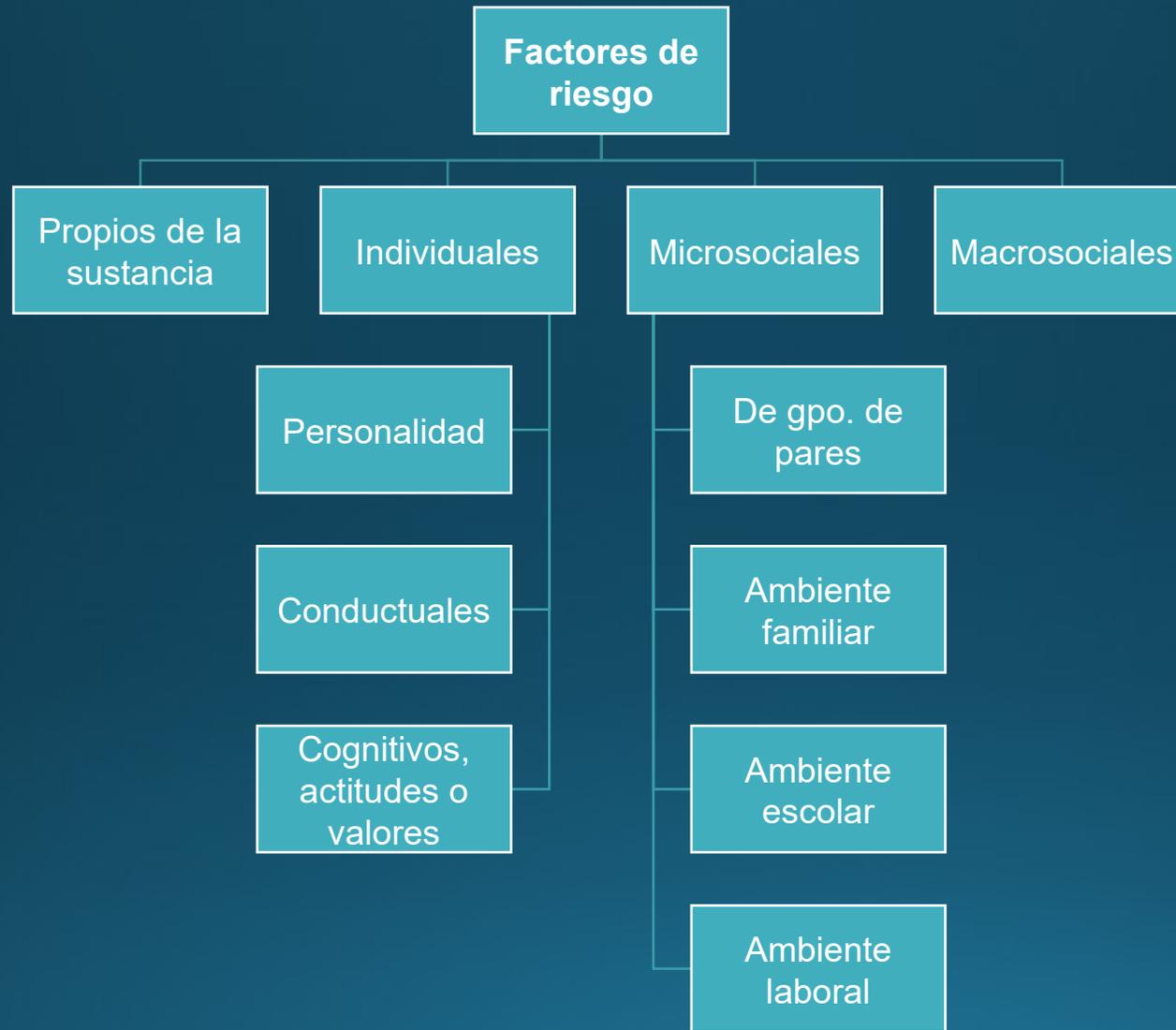
Mito	Realidad
<p><i>No es tan potente como se dice</i></p> <p>FALSO</p>	<p>Al ser sintético, sus propiedades son ajenas al organismo y altamente tóxicas.</p> <p>VERDADERO</p>
<p><i>En dosis controladas es estimulante</i></p> <p>FALSO</p>	<p>Aun en dosis bajas, puede reducir la respiración, causar paro respiratorio, pérdida de conciencia y muerte súbita.</p> <p>VERDADERO</p>
<p><i>Por una vez que se pruebe no pasa nada</i></p> <p>FALSO</p>	<ul style="list-style-type: none">• Sus efectos son 50 veces más potentes que los de la heroína. Aun en dosis bajas, reduce la capacidad respiratoria y puede provocar muerte repentina o por sobredosis.• Si se fuma o inyecta, sus efectos son inmediatos, aunque desaparecen en poco tiempo. Por ello, es fácil repetir el consumo, lo que lleva a dependencia; “<i>engancha desde la primera vez</i>”. <p>VERDADERO</p>

¡A la primera te mata!

Factores de riesgo ante el consumo de drogas



Son aquellos atributos o características individuales, situacionales y ambientales que aumentan la probabilidad del inicio o mantenimiento del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas (Clayton, 1992).



Los factores de riesgo aumentan la probabilidad de consumo u otros trastornos, aunque su presencia **no es indicador suficiente para predecirlo**, así como su ausencia no garantiza que no se va a presenten.



Individuales

- Depresión o ansiedad
- Poca tolerancia a la frustración
- Expectativas positivas sobre los efectos de las sustancias
- Escasas habilidades sociales
- Conductas impulsivas o agresivas



Familiares

- Escasa o deficiente comunicación
- Abandono afectivo
- Sobreprotección o falta de supervisión parental
- Consumo de los padres
- Ausencia de límites
- Dinámicas caóticas



Sociales

- Experiencia escolar negativa
- Limitadas expectativas de logro académico
- Asociación con amigos o conocidos que consumen drogas
- Disponibilidad o acceso a sustancias psicoactivas
- Tolerancia social hacia el consumo

Factores de Protección ante el consumo de drogas

Son aquellos atributos o características individuales, situacionales y ambientales que inhiben, reducen o atenúan el impacto de los factores de riesgo, disminuyendo la probabilidad de iniciar el uso de drogas o transitar en el nivel de implicación con las mismas (Clayton, 1992).

Factores de proteccion

Individuales

- Valores firmes y positivos hacia la salud y el autocuidado
- Actitud de rechazo al uso de drogas
- Conductas y competencias prosociales
- Capacidad para rechazar el ofrecimiento de drogas
- Aptitudes para la expresión de afectos, toma de decisiones y resistencia a la presión de grupo
- Alta autoestima y autoconfianza
- Adecuada relación con padres, familiares, maestros y amigos
- Información adecuada en torno a las drogas
- Expectativas positivas sobre el futuro y proyectos de vida definidos

Factores de proteccion

Familiares

- Apego y clima familiar positivo
- Adecuada comunicación entre padres, hijos y otros familiares
- Fluida expresión de emociones y afectos
- Límites, normas y reglas claras en la familia
- Roles definidos para los integrantes de la familia
- Modelos positivos de conducta
- Búsqueda de espacios y tiempos para la convivencia familiar

Factores de proteccion

Escolares

- Buena relación entre alumnos y profesores
- Identificación con compañeros de escuela
- Interés por las actividades escolares
- Participación en actividades extracurriculares
- Práctica de hábitos de estudio
- Adecuado aprovechamiento académico
- Promoción de espacios libres de drogas en la escuela

Ante cualquier señal de consumo...



www.cij.gob.mx/Autodiagnostico



Atención psicológica en línea

CIJ CONTIGO

 **55 52 12 12 12**

Especialistas
en adicciones
y salud mental

Horario:
8:00 am a 10:00 pm
de Lunes a Viernes

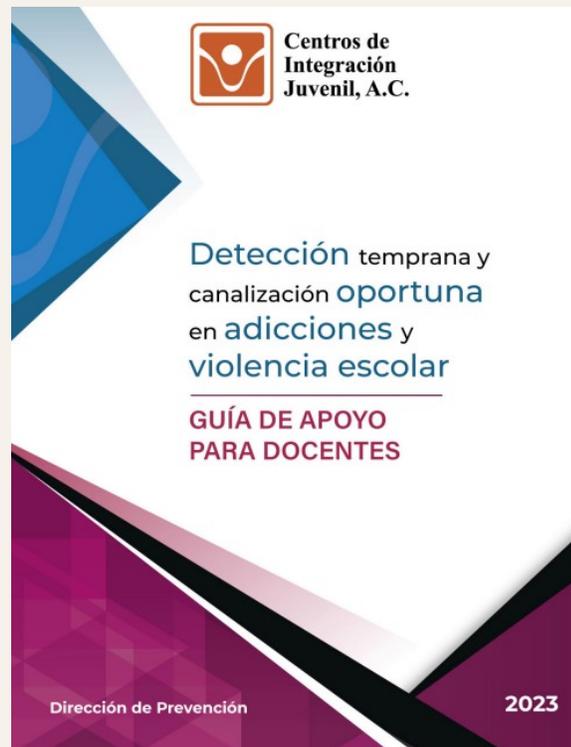


cij@cij.gob.mx



MATERIALES

<https://estrategiaenelaula.sep.gob.mx/>



<https://bit.ly/3GM5Y2C>



Centros de Integración Juvenil, A. C. Saltillo

Purcell esq. Muzquiz 609 , centro

www.gob.mx/salud/cij

011 1120070

