

ESTRATEGIA EN EL AULA: PREVENCIÓN DE ADICCIONES

ORIENTACIONES PARA MADRES, PADRES Y FAMILIAS



SI TE
DROGAS,
TE DAÑAS



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**ESTRATEGIA EN EL AULA:
PREVENCIÓN DE ADICCIONES**

**ORIENTACIONES PARA
MADRES, PADRES Y FAMILIAS**



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

DIRECTORIO

Andrés Manuel López Obrador

PRESIDENTE CONSTITUCIONAL DE LOS
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Jesús Ramírez Cuevas

COORDINADOR GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL
Y VOCERO DEL GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

Leticia Ramírez Amaya

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Jorge Alcocer Varela

SECRETARIO DE SALUD

Orientaciones para Madres, Padres y Familias

Primera edición, 2023

D. R. © 2023, Secretaría de Educación Pública
Calle República de Argentina 28, colonia Centro,
alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06010, Ciudad de México.

ISBN versión digital: 978-607-8824-70-0

Ilustraciones: Freepik.com

Se permite la descarga, reproducción parcial y total de esta obra por cualquier forma, medio o procedimiento, así como su libre distribución, siempre que se reconozca la atribución y no se alteren los contenidos de ninguna manera, ni se utilicen con fines de lucro.

Esta guía es de distribución gratuita. Prohibida su venta.

Hecho e impreso en México

En la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos con domicilio en Avenida Acueducto núm. 2, Parque Industrial Bernardo Quintana, C. P. 76246, El Marqués, Querétaro, en mayo de 2023. El tiraje fue de 1,000,000 ejemplares para su distribución gratuita.

ÍNDICE

ORIENTACIONES PARA MADRES, PADRES Y FAMILIAS	04
QUÉ SON LAS DROGAS	05
Fentanilo	08
Metanfetamina	12
Cannabis (marihuana)	16
Vapeadores y tabaco	20
Alcohol	24
Inhalables	28
Benzodiacepinas	32
ORIENTACIONES	36
¿Por qué las y los adolescentes consumen drogas?	38
• Tienen curiosidad	38
• Sus amigos y amigas consumen	39
• Están pasando por un problema	40
• Creen que las drogas no hacen daño	41
¿Qué protege a las y los adolescentes del consumo de drogas?	42
• Aprender a decir que “NO”	42
• Reconocer las señales de alerta	43
• Buscar ayuda profesional	44
• Amor, respeto, comunicación y valores familiares	45
COMPROMISO DE MADRES, PADRES Y FAMILIAS	46
GLOSARIO	47
DÓNDE ENCONTRAR AYUDA	48



ORIENTACIONES PARA MADRES, PADRES Y FAMILIAS

Las y los adolescentes están expuestos a situaciones que pueden alterar lo aprendido en la casa o en la escuela y dañar su salud, como el consumo de drogas, que tiene consecuencias negativas desde la primera vez, pues afecta su desarrollo físico y mental.

Este problema social también repercute en el desempeño académico de las y los estudiantes con efectos negativos como la pérdida del interés por asistir a clases, evitar participar en actividades escolares o bajar el promedio de calificaciones.

Orientaciones para Madres, Padres y Familias brinda información sobre qué son las drogas, con el fin de prevenir y detectar el inicio del consumo. Así también, presenta situaciones cotidianas relacionadas al uso de drogas y recomendaciones para afrontarlas. Por último, incluye un directorio de los servicios de atención vigentes para el tratamiento especializado.

El entorno familiar es un espacio muy importante para consolidar las acciones de prevención. Madres, padres y familias son clave en la comunidad educativa para detectar el consumo de drogas en estudiantes y buscar tratamiento. La prevención y atención inmediata durante la adolescencia pueden evitar graves problemas de salud. Las drogas destruyen su proyecto de vida.

Con la **Estrategia en el aula: Prevención de adicciones**, docentes, madres, padres y familias colaboran en la erradicación de este grave problema de salud y avanzan en conjunto hacia el bienestar social.

QUÉ SON LAS DROGAS



¿QUÉ SON LAS DROGAS?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el término droga o sustancia psicoactiva como aquel compuesto de origen natural, semisintético o sintético que produce alguna modificación en una o más funciones en el organismo, sea cual sea la vía de consumo.

Actualmente se clasifican por sus efectos en cuatro grandes familias:

- **depresores**
- **estimulantes**
- **alucinógenos**
- **fármacos de uso médico**



Depresores

Reducen la actividad del Sistema Nervioso Central (SNC).

- **Síntomas de intoxicación:** confusión, habla distorsionada, mareos, sequedad en la boca, problemas motrices y de memoria. La respiración se vuelve lenta o se detiene por completo.
- Ejemplos: **alcohol**, **cannabis**, analgésicos, opiáceos y sus análogos sintéticos como **el fentanilo**.

Estimulantes

Potencian o incrementan la actividad del SNC.

- **Síntomas de intoxicación:** aumento de la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal y la presión arterial. Generan una sensación de energía, un estado de alerta y euforia. Además de una sudoración excesiva, escalofríos, náuseas y vómito.
- Ejemplos: cafeína, **nicotina**, cocaína y **metanfetamina**.

Alucinógenos

Inducen alteraciones de la percepción, del pensamiento, de la memoria y de la orientación.

- **Síntomas de intoxicación:** euforia o cambios variados del estado de ánimo, ilusiones visuales y auditivas, alteración de los sentidos. Dilatación de las pupilas, elevación de la presión arterial, taquicardia, temblor y reflejos exaltados.
- Ejemplos: dietilamida del ácido lisérgico (LSD), hongos, mescalina y peyote.

Fármacos de uso médico

Se emplean en el tratamiento de enfermedades de salud mental porque modifican la composición del SNC.

- Estas sustancias deben ser usadas únicamente por indicación terapéutica mediante una receta médica.
- **Síntomas de intoxicación:** somnolencia, falta de concentración, relajación excesiva.
- Ejemplos: ansiolíticos sedantes (**clonazepam**, diazepam y otras **benzodiacepinas**), antidepresivos (amitriptilina, fluoxetina) y antipsicóticos (risperidona, haloperidol).

Qué es la adicción al consumo de sustancias

La adicción o dependencia es el conjunto de daños físicos y psicológicos provocada por el consumo de sustancias psicoactivas o drogas.

La adicción al consumo de estas sustancias se caracteriza por dos elementos: la tolerancia y el síndrome de abstinencia.

La **tolerancia** se refiere a la demanda del organismo de una dosis más alta para obtener los mismos efectos que se tenían al inicio con dosis menores.

El **síndrome de abstinencia** es el conjunto de síntomas físicos y psicológicos negativos que aparecen al reducir o suspender el consumo de la sustancia.

La **adicción** se caracteriza por la pérdida del control en el consumo habitual de una sustancia, la búsqueda por consumirla a toda costa y obtenerla por cualquier medio. Esta situación ocasiona problemas individuales a la salud física y mental, así como consecuencias negativas familiares, comunitarias y sociales.

FENTANILO ¡A LA PRIMERA TE MATA!



Qué es

- El fentanilo es un opioide sintético usado para disminuir el dolor. Su consumo no médico causa graves problemas a la salud, como paros respiratorios que pueden ocasionar la muerte.
- Se conoce como **fenta**, **M30**, **china white**, **china girl**, **tango**, **H blanca**, **fenty**.





Uso médico

Es recetado **bajo estricta prescripción médica** a pacientes con cáncer terminal y a personas que pasaron por una cirugía para tratar dolores crónicos.



Uso ilegal

Es fabricado en laboratorios clandestinos: sus propiedades son totalmente ajenas al cuerpo y **altamente tóxicas**.



El **fentanilo es mezclado** con otro tipo de drogas, como la heroína, la cocaína o la metanfetamina, y no puede ser detectado a simple vista. Por eso, el consumo de cualquier droga **es aún más peligroso**.

Cómo se consume y en qué formas

Las principales formas de consumo son por vía oral, fumado e inyectado; estas últimas dos son las de mayor riesgo. El fentanilo ilegal se distribuye como:



polvo blanco



líquido en frascos, goteros o vaporizadores



pastillas blancas con marcas de medicamentos



pastillas de colores y con el sello "M30"



Su fabricación y tráfico ilegal ha aumentado en los últimos años.

En Estados Unidos **mueren 107,000 personas al año** por su consumo.

Los **residuos tóxicos** de su fabricación provocan un **impacto ambiental negativo**.



EFFECTOS DURANTE EL CONSUMO

- Es una **droga depresora**: puede hacer más lentas algunas funciones del Sistema Nervioso Central (SNC).
- **Disminuye funciones vitales** hasta llegar a la muerte.
- Sus efectos duran de tres a cinco horas.



Físicos

- Inactividad
- Extremidades entumecidas
- Disminuye la respiración



Psicológicos

- Aparente sensación de placer
- Fuerte sedación
- Estado de relajación



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

- Los efectos del fentanilo son 50 veces más fuertes que los de la heroína y 100 más que la morfina.
- Incluso **pequeñas dosis son peligrosas**, altera los signos vitales hasta causar un **paro respiratorio** o la **muerte inmediata**.



Físicos

- Falta de coordinación de movimientos del cuerpo
- Dificultad para caminar o mover extremidades
- Poca fuerza y resistencia muscular
- Contracciones involuntarias
- Daños al sistema respiratorio y al corazón



Psicológicos

- Alteración de la memoria
- Pérdida de la conciencia y la memoria
- Desarrollo de ansiedad y depresión
- Aislamiento social

SEÑALES DE ALERTA

Las señales de alerta representan tres momentos en el uso de drogas:

- **Amarillo: Uso inicial.** Se enlistan comportamientos y situaciones que son señales del inicio en el consumo.
- **Naranja: Uso dañino.** Se exponen consecuencias en la salud de las personas que ya consumen con más frecuencia y mayor cantidad.
- **Rojo: Uso problemático.** Se describen los impactos negativos individuales y sociales de una persona que presenta un uso compulsivo.



USO INICIAL

- Fatiga y somnolencia
- Presencia de medicamentos no prescritos
- Cambios repentinos de humor como agresividad o tristeza
- Heridas en brazos o boca ocasionadas por el consumo



USO DAÑINO

- Dolor de huesos y debilidad
- Pérdida de peso o desnutrición
- Dificultad para expresar sentimientos o emociones
- Poco interés en actividades cotidianas



USO PROBLEMÁTICO

- Expresiones poco coherentes al hablar
- Episodios prolongados de irritabilidad y agresividad
- Largos periodos de desorientación



¡NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO!

Mantente cerca de tus hijas e hijos.

El fentanilo puede ser mortal desde la primera dosis.

Si tus hijas e hijos presentan alguna de estas señales no asumas que se debe exclusivamente al uso de drogas. **No olvides comunicarte con ellos.**



¡EL FENTANILO MATA!

METANFETAMINA. ¡TE ENGANCHA!



Qué es

- La metanfetamina es una de las drogas sintéticas más adictivas; incrementa la actividad del cerebro, provoca sensación de energía y estado de alerta que pueden desencadenar brotes psicóticos y la muerte.
- En las calles se conoce como **meta**, **crystal**, **ice (hielo)**, **crank**, **meth**, **tachas**.





Uso médico

Es recetada a pacientes con problemas de concentración o hiperactividad bajo un estricto control y supervisión médica.



Uso ilegal

Es consumida para prolongar las jornadas de estudio o trabajo; ocasiona impactos a la salud desde las primeras dosis.

Cómo se consume y en qué formas

- Esta droga se puede fumar, inhalar, inyectar y consumir vía oral, vaginal o anal.
- Se consume con objetos como pipas de vidrio, agujas, papel aluminio y focos.
- Se puede encontrar en **atractivas presentaciones para enganchar** a niñas, niños y adolescentes.



cápsulas



pastillas de colores



cristal translúcido,
azul o rosa



polvo



pipa de vidrio para
fumar metanfetamina



Las **tachas** son pastillas de diferentes colores con estampados de marcas comerciales para facilitar su venta; **son una de las presentaciones más distribuidas.**



EFFECTOS DURANTE EL CONSUMO

- Es una **droga estimulante**, incrementa la actividad del Sistema Nervioso Central.
- Produce un estado intenso de euforia y excitación.
- Los efectos pueden durar de 8 hasta 12 horas, depende de la cantidad.



Físicos

- Aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial
- Agitación
- Incremento de la temperatura corporal
- Mayor rendimiento físico



Psicológicos

- Disminuye la capacidad de medir riesgos
- Comportamientos impredecibles
- Crisis nerviosas
- Hostilidad y violencia



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

El uso habitual genera largos periodos sin la necesidad de comer, tomar agua y dormir; lo que conduce a una **psicosis anfetamínica** con alucinaciones, como la desagradable sensación de insectos caminando sobre la piel.



Físicos

- Insomnio
- Convulsiones y estado de coma
- Daños al corazón y al sistema circulatorio
- Daños en el hígado y los riñones



Psicológicos

- Estado de confusión y desconfianza
- Comportamientos agresivos
- Delirio de persecución
- Episodios suicidas



Actualmente en México se brindan **más tratamientos para atender** casos de **adicción a la metanfetamina** que por el consumo de alcohol.

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

- Tensión en la mandíbula y dientes
- Pérdida del apetito y deshidratación
- Sudoración excesiva y escalofríos
- Adormecimiento de extremidades



USO DAÑINO

- Heridas en boca, labios, dientes y piel
- Trastornos del sueño
- Temblores, de leves a moderados
- Falta de previsión de las consecuencias de sus actos



USO PROBLEMÁTICO

- Alucinaciones auditivas
- Ataques de pánico con violencia
- Comportamientos incoherentes
- Desconexión total de la realidad



¡NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO!

Habla con tus hijas e hijos.

La metanfetamina es una de las drogas más adictivas.

Te engancha desde la primera vez que la pruebas.



**¡NO TE ARRIESGUES!
LAS DROGAS NO SUELTAN.**

CANNABIS (MARIHUANA). ¡SÍ TE DAÑA!



Qué es

La marihuana es una planta que contiene sustancias llamadas *cannabinoides* que, al consumirlas, modifican el comportamiento y alteran la percepción del entorno:

- El 9-tetrahidrocannabinol (THC) es responsable de los efectos físicos y psicológicos.
- A la marihuana se le conoce como **mota, yerba, María Juana, pasto, porro, churro, carrujo.**





Uso médico

El cannabidiol (CBD), es un compuesto con algunas propiedades terapéuticas, recomendado **únicamente bajo supervisión médica**.



Uso ilegal

La facilidad en el acceso a la marihuana y sus derivados **ha disminuido la percepción de los daños** por su uso en adolescentes y jóvenes.

Cómo se consume y en qué formas

- Se fuman las flores secas de la planta con utensilios como pipas de diversos materiales o en cigarrillos hechos con papel arroz.
- En los últimos años se han popularizado **nuevas formas de consumo, particularmente con productos comestibles** que pueden ser altamente dañinos para los adolescentes.



Alimentos como galletas, panecillos, chocolates y dulces en diferentes presentaciones que son preparados con aceite o extractos de marihuana



Productos de alta pureza de THC, en forma de aceite, miel o ceras que se consumen a través de vaporizadores



Goteros que contienen un líquido aceitoso con extractos de THC o CBD



Pipa para cannabis



Cigarrillos de las flores secas de la planta, hechos a mano



EFFECTOS DURANTE EL CONSUMO

- Es una **droga depresora**: produce la sensación de relajación.
- Efectos de la marihuana según la forma de consumirla:
 - **Fumada**: aparecen en pocos minutos. Duran de 30 minutos hasta 2 horas.
 - **Vía oral**: se perciben después de 60 minutos hasta 6 u 8 horas.

La intensidad y tiempo de los efectos dependen de la pureza del producto, la vía de consumo y las características de la persona.



Físicos

- Enrojecimiento de ojos
- Fatiga y cansancio
- Aumento del apetito y sequedad en la boca
- Pérdida de la coordinación



Psicológicos

- Disminución de la concentración
- Alteración de los sentidos y de la percepción del tiempo
- Reducción en el tiempo de respuesta
- Reducción en la capacidad para tomar decisiones



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

La **dificultad para concentrarse** y la **falta de memoria a corto plazo** son algunas de las principales consecuencias por el uso de marihuana.



Físicos

- Alteración en la coordinación
- Piel pálida
- Desorientación
- Alteración del peso y hábitos alimenticios
- Enfermedades respiratorias y del corazón



Psicológicos

- Irritabilidad o apatía
- Fuerte deseo por consumir
- Largos periodos de tristeza o inactividad
- Desarrollo de problemas de salud mental por historia familiar



El uso de marihuana **antes de los 15 años** puede **ocasionar abandono escolar temprano** y aumenta la probabilidad de consumir otras drogas.

Los espacios para adquirir marihuana muchas veces son **cercanos a las escuelas** y facilitan el acceso a **otras drogas**.

Los **efectos psicológicos** del consumo de cannabis **aumentan el interés** de las personas jóvenes por experimentar con drogas más potentes.

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

- Presencia de olor a marihuana
- Largos periodos de sueño
- Baja resistencia física
- Aplazamiento de compromisos



USO DAÑINO

- Dolor de garganta, tos seca recurrente o resfriado
- Poca capacidad de respuesta a estímulos y reflejos lentos
- Presencia de utensilios para consumir
- Poco interés en nuevas actividades



USO PROBLEMÁTICO

- Dificultad para recordar situaciones
- Problemas para expresar claramente una idea
- Falta de motivación en el día a día
- Aislamiento de familiares o amistades



¡NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO!

Ningún síntoma es insignificante.

Consumir cannabis puede ser la puerta de entrada hacia otras drogas más potentes.

VAPEADORES Y TABACO ¡NETA SON TÓXICOS!



Qué son

La nicotina es la sustancia que ocasiona los efectos físicos y psicológicos del tabaco; es muy adictiva.

- Los vapeadores son dispositivos para fumar con cartuchos llenos de líquido que puede contener nicotina, saborizantes y sustancias químicas.
- Los **vapeadores** se presentan como **cigarrillos eléctricos** (conocidos también como **e-cigars** o **e-cigs**).





El uso de tabaco es considerado **una pandemia**, ya que más de **8 millones de muertes al año** están asociadas a su consumo.

Cómo se consumen y en qué formas

- El tabaco puede ser fumado, masticado o aspirado por la nariz.
- De los vapeadores se aspira un aerosol; están disponibles en muchos tamaños y diseños muy atractivos para los adolescentes.



cigarrillos



puros



plumas



pipas



e-cigars



Existe la creencia, impulsada por las empresas productoras, de que **los vapeadores** reducen el consumo del tabaco o generan menos daños a la salud. Sin embargo, se ha demostrado que **son altamente tóxicos y causan adicción**.



EFFECTOS DURANTE EL CONSUMO

La nicotina es una droga estimulante.

- El uso de vapeadores con y sin nicotina genera una percepción de relajación.
- La **popularidad** de los vapeadores está relacionada con una **aceptación social** entre adolescentes y jóvenes.



Físicos

- Aumento de la frecuencia cardiaca y de la presión arterial
- Falta de aliento
- Mareo
- Dolor de pecho



Psicológicos

- Sensación de alivio temporal de tensiones
- Falsa percepción de concentración
- Percepción de reducir la fatiga



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

El uso de vapeadores y consumo de tabaco en adolescentes se relaciona con una **mayor probabilidad de consumo excesivo de alcohol**.



Físicos

- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Neumonías
- Cáncer de pulmón y boca
- Enfermedades del corazón



Psicológicos

- Episodios de ansiedad
- Síntomas depresivos
- Disminución de la motivación
- Alteración del aprendizaje
- Deseo impulsivo por el consumo



Análisis de laboratorio detectaron en los vapeadores sustancias altamente tóxicas como **linalol** (insecticida), **dimetil éter** (combustible), **eugenol** (producto de limpieza) y **mentol** (aditivo).



El humo ajeno, de segunda mano o secundario es producido por personas fumadoras y es respirado por quienes están alrededor.

Un breve tiempo de exposición puede causar daños como **irritación ocular, mareos o náuseas.**

La **exposición habitual** provoca **enfermedades cardiovasculares, respiratorias graves y cáncer.**

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

- Presencia de encendedores
- Tos constante
- Mal aliento y mal olor de cabello y ropa
- Migraña y dolores de cabeza



USO DAÑO

- Dedos amarillos
- Dientes manchados
- Dificultad para concentrarse
- Fuerte deseo por consumir



USO PROBLEMÁTICO

- Resequedad en la piel y arrugas prematuras
- Dificultades para respirar
- Úlceras estomacales
- Falta de sensibilidad en las papilas gustativas



¡NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO!

El tabaco y los vapeadores son tóxicos, te afectan a ti y a quienes te rodean.

¡Evita su consumo!

ALCOHOL. ¡CUÍDATE, NO INICIES!



Qué es

El alcohol es la droga más consumida en el mundo. Se conoce como: **trago**, **pisto**, **chupe**, **pomo**, **chela** (cerveza).

Tiene la capacidad de producir efectos estimulantes y depresores; al inicio puede generar **desinhibición**, **euforia** y **violencia** hasta llegar a **sedación** o un **paro respiratorio**.





El consumo de bebidas alcohólicas antes de los 15 años **aumenta los riesgos en la salud** y la probabilidad de **desarrollar una dependencia** del alcohol y otras drogas.

Cómo se consume y en qué formas

- Se consume por vía oral y se produce de dos maneras, que definen su concentración de etanol: a mayor concentración mayor intoxicación.

Fermentados: 3° a 15°

vino cerveza pulque

Destilados: 20° a 80°

licor de caña aguardientes
ron tequila mezcal vodka
whisky brandy

- También se consumen en bebidas preparadas como
 - Margaritas, mojitos, piña colada, **aguas locas**...
- Actualmente están de moda los **azulitos** o **pitufos, hulks**, las **micheladas, licuachelas**, entre otros tragos que, por sus colores y sabores, atraen la atención de las y los adolescentes.
- También es fácil acceder a **bebidas alcohólicas enlatadas** en tiendas de conveniencia, o **mezclar alcohol con bebidas energéticas**.



El consumo excesivo de alcohol puede generar **graves episodios de violencia** que no son recordados por la **pérdida de la memoria de corto plazo** (lagunas mentales).

EFFECTOS DURANTE EL CONSUMO

Bajas dosis

- Socialización
- Desinhibición
- Disminución de la atención
- Mareo
- Falta de equilibrio

Dosis medias

- Inestabilidad emocional
- Bajo tiempo de reacción
- Desorientación
- Confusión
- Dificultad para hablar

Dosis altas

- Somnolencia y vómito
- Pérdida de la memoria a corto plazo
- Pérdida del control de esfínteres
- Adormecimiento del cuerpo

Intoxicación grave

- Estado de inconsciencia
- Falta de reflejos
- Coma
- Paro respiratorio
- Posible muerte



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

Beber alcohol de forma excesiva **afecta la atención y la concentración en actividades diarias**, incluidas las laborales y las escolares; además, reduce la capacidad de aprendizaje.



Físicos

- Enfermedades del corazón
- Problemas del hígado
- Cáncer de estómago
- Accidentes de tránsito o riñas



Psicológicos

- Depresión
- Conflictos en la escuela y la familia
- Violencia en su entorno y sus relaciones sociales
- Dificultad en la toma de decisiones
- Intentos de suicidio

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

- Mal aliento o aliento alcohólico
- Irritabilidad
- Cansancio
- Presencia de envases de alcohol vacíos o llenos



USO DAÑINO

- Resaca o “cruda”
- Lesiones leves y recurrentes
- Enrojecimiento de la piel
- Aumento de peso
- Pérdida de la memoria de corto plazo (lagunas mentales)



USO
PROBLEMÁTICO

- Violencia en pareja, en la familia y en el entorno social
- Alteraciones del juicio
- Diarreas o enfermedades estomacales frecuentes
- Comportamientos sexuales de riesgo



**¡NO DEJES PASAR
MÁS TIEMPO!**

**¡Detén el consumo
ahora!**

**La intoxicación con
alcohol puede ser
fatal.**



**BEBER ALCOHOL PUEDE
PROVOCAR ACCIDENTES GRAVES.**

INHALABLES

¡ALÉJATE, ES DIFÍCIL
RECUPERARSE!



Qué son

- Son compuestos químicos cuyos vapores se huelen o aspiran; causan sedación y alteración en la percepción del entorno. Son productos comunes que se usan para limpiar espacios o instrumentos de trabajo.
- Se conocen como **chemo, cemento, mona, activo, pvc, goma, tíner o gasolina.**



Se clasifican en cuatro categorías generales:

Disolventes volátiles

- Disolventes de pintura
- Quita grasa
- Pegamentos y cementos de secado rápido

Aerosoles

- Pinturas pulverizadas
- Productos para el cabello
- Materiales para la limpieza de computadoras

Gases

- Combustible para encendedores
- Dispensadores de gases o líquidos como éter, cloroformo y óxido nitroso

Nitro

- Se comercializa en pequeños frascos cafés nombrados *poppers*

Cómo se consumen y en qué formas

Los inhalables pueden ser aspirados por la nariz o por la boca de varias maneras:

- Aspirando o inhalando los vapores de los envases
- Rociando los aerosoles directamente en la nariz o la boca
- Aspirando o inhalando los vapores que se desprenden de un trapo impregnado de la sustancia tóxica



Inhalado



Rociado en la boca



Las y los adolescentes y jóvenes suelen consumir estas drogas por su **fácil acceso**; existen más de mil sustancias inhalables disponibles en tiendas, ferreterías, supermercados y farmacias y en el propio hogar.



EFECTOS DURANTE EL CONSUMO

Los efectos se presentan de la misma manera que los del alcohol: en dosis bajas los inhalables causan efecto estimulante, en dosis altas generan efecto depresor.



Físicos

- Sensación momentánea de euforia
- Risas incontrolables
- Dificultad para hablar
- Taquicardia y respiración acelerada
- Aumento de la temperatura corporal



Psicológicos

- Excitación
- Euforia
- Alteración de los sentidos
- Percepción distorsionada de la realidad
- Somnolencia



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

El uso prolongado de inhalables para mantener los efectos estimulantes puede causar la **pérdida de conocimiento y la muerte.**



Físicos

- Deformación de dedos y manos
- Incapacidad para coordinar movimientos
- Dificultad para caminar
- Irritación en la mucosa nasal y tracto respiratorio
- Pérdida de coordinación, temblores y agitación incontrolable



Psicológicos

- Daños en la memoria de corto y largo plazo
- Dificultad para hablar
- Ataques de pánico
- Irritabilidad y conductas agresivas
- Depresión

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

- Olor a productos industriales
- Hiperactividad
- Insomnio
- Irritación en la nariz y alrededor de la boca



USO DAÑINO

- Pérdida del apetito y peso corporal
- Enfermedades gastrointestinales
- Lesiones en manos y dedos
- Poca fuerza en músculos



USO
PROBLEMÁTICO

- Fuertes dolores de extremidades y huesos
- Cambios drásticos en el estado de ánimo
- Irritabilidad y conductas agresivas
- Autoexclusión



**¡NO DEJES PASAR
MÁS TIEMPO!**

**¡Inhalar solventes
destruye tu vida!**



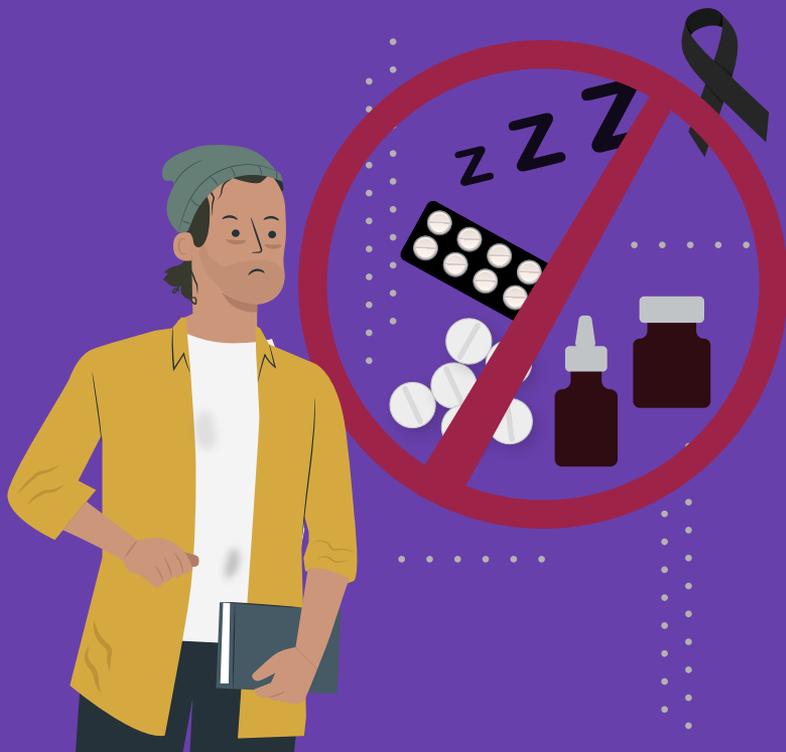
**EL USO DE INHALABLES
CAUSA DAÑOS CEREBRALES
IRREVERSIBLES.**

BENZODIACEPINAS. ¡NO SON UN JUEGO!



Qué son

- Son medicamentos usados para regular el comportamiento afectado por alguna enfermedad mental; se emplean como relajantes musculares y como auxiliares en problemas de sueño.
- Las benzodiazepinas más conocidas son el **clonazepam**, el **diazepam** y el **alprazolam**.





Uso médico

Son utilizadas para el tratamiento de ansiedad, convulsiones, fobias o esquizofrenia. Su venta **únicamente es con receta médica** y a mayores de edad.



Uso ilegal

Se han comercializado de manera ilegal para automedicarse en situaciones de estrés o para dormir. Su uso **sin prescripción médica** puede generar **adicción fácilmente**.

Cómo se consumen y en qué formas

Se consumen vía oral, ya sea en líquido por gotas o en pastillas.



líquido



pastillas



cápsulas

- De manera legal se adquieren en farmacias con una receta médica.
- De manera ilegal se venden en mercados sobre ruedas o tianguis, por internet, **WhatsApp** y **redes sociales**.
- Las y los adolescentes también pueden acceder a estas drogas por **medicamentos regalados** o **sustraídos** a personas en tratamiento.



Numerosos casos de muertes asociadas al consumo de benzodiazepinas ocurren **fuera de un tratamiento médico** y porque, normalmente, se **mezclan con otras sustancias** como alcohol, estimulantes u opioides.

Se ha popularizado su uso mediante **retos virales**, aumentando los **casos de urgencia** por intoxicación.

Su **uso ilegal** está asociado con reportes de acoso y **abuso sexual** en adolescentes.



EFECTOS DURANTE EL CONSUMO

Su principal efecto es la **sedación** y el tratamiento médico suele administrarse por un **corto periodo y en dosis bajas** debido a su alto potencial adictivo.



Físicos

- Somnolencia
- Relajación muscular
- Mareo
- Vértigo
- Confusión



Psicológicos

- Relajación
- Reducción del estrés y ansiedad
- Alteración temporal del juicio
- Pérdida de la conciencia



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

El uso de benzodicepinas **sin supervisión médica** puede llevar a un paro de las funciones vitales.



Físicos

- Daños a la coordinación motriz
- Arritmias del corazón
- Estado de coma
- Paro respiratorio
- Muerte



Psicológicos

- Depresión
- Afectación de la memoria
- Disminución en la agilidad del pensamiento
- Alteración de la concentración
- Intentos de suicidio

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

- Presencia de medicamentos no recetados
- Dolores de cuerpo
- Vértigo
- Cansancio



USO DAÑINO

- Confusión
- Alteración del ciclo del sueño
- Cambios en el estado de ánimo
- Búsqueda de medicamentos no recetados



USO
PROBLEMÁTICO

- Desmayos
- Dependencia al medicamento para dormir
- Preocupación por la falta de medicamentos
- Autoexclusión social



**¡NO DEJES PASAR
MÁS TIEMPO!**

**El uso de
benzodicepinas no
es un juego.**

**Siempre se
deben usar bajo
supervisión médica.**



**LOS RETOS VIRALES EN REDES
SOCIALES PUEDEN CAUSAR GRAVE
DAÑO A LA SALUD.**

ORIENTACIONES



Las y los adolescentes viven muchos **cambios físicos y mentales**; suelen sentirse incomprendidos en su entorno familiar, escolar y social; **se sienten atraídos por probar cosas nuevas**, por romper las reglas y traspasar los límites. Éstas son algunas de las razones que les animan a probar alguna droga.

Para **prevenir el contacto con las drogas** es necesario establecer un **vínculo de comunicación** con las y los adolescentes, aceptar sus gustos, crear una conexión de respeto y de confianza que les permita hablar de sus inquietudes y curiosidades sobre el consumo de drogas con **apertura**.

La familia es clave para fomentar valores, hábitos saludables, estrategias de autocuidado y cuidado mutuo, habilidades para relacionarse con los demás y para evitar situaciones de riesgo. No obstante, hay veces que, a pesar de todas las prevenciones, las y los adolescentes deciden probar alguna droga y, sin saberlo, ocasionan **daños irreversibles a su salud, a su familia y a su futuro**.

En esta sección se exponen **orientaciones para evitar y detectar el uso de drogas en adolescentes**, y para acompañar el inicio de un tratamiento para dejar el consumo. En cada etapa **la paciencia y el amor de madres, padres y familias es fundamental**.





¿POR QUÉ LAS Y LOS
ADOLESCENTES CONSUMEN
DROGAS?

TIENEN CURIOSIDAD

SITUACIÓN

Tu hija escuchó en las noticias sobre una nueva droga llamada fentanilo y tiene muchas preguntas al respecto.

ORIENTACIONES

- Dedicar un espacio de ese mismo día para **resolver sus dudas y hablar del tema**.
- En conjunto, **busquen información en sitios de internet confiables:**
 - **Estrategia en el Aula**
<https://estrategiaenelaula.sep.gob.mx/repositorio/fentanilo>
 - O escriban un mensaje por WhatsApp a:
 - **ConTacto Joven**
55 7900 9669
- **Identifiquen y reconozcan los daños** de consumir fentanilo.

INICIA EL DIÁLOGO

Demuestra
verdadero
interés por lo
que conversan.

Pregunta por
sus ideas y dudas,
aunque lo
que escuches no
te guste.

Evita gestos
negativos que
puedan indicar
desaprobación.



SUS AMIGAS Y AMIGOS CONSUMEN

SITUACIÓN

Tu hijo te cuenta que sus amigos de la escuela probaron en una fiesta unas pastillas de colores a las que les dicen *tachas**.

*Tachas: Metanfetamina en pastillas.

ORIENTACIONES

- **Pregúntale** si sabe qué son esas pastillas y qué pensó cuando se las ofrecieron. **Escucha sus respuestas.**
- **Explícale** qué es la metanfetamina y todos los daños que causa.
- **Definan juntos** un compromiso de no consumirla.
- **Comenta** la situación con el personal de la escuela.

RESPETEN LOS ACUERDOS

Mantén la calma
y respeta sus
opiniones.

Define claramente
los límites y pon
el ejemplo.

Evita juzgarlo
por sus ideas
u opiniones.



ESTÁN PASANDO POR UN PROBLEMA

SITUACIÓN

Debajo de la cama de tu hija encuentras una bolsa con marihuana y notas de papel donde se burlan de ella.

ORIENTACIONES

- **Exprésale que puede hablar contigo** de cualquier problema y que el uso de drogas no le ayudará.
- **Anímale a conversar** con alguna persona experta o a acudir a un servicio de atención.
- **Reporta la situación** de la agresión que sufre a docentes y directivos de la escuela.

DEMUESTRA RESPETO Y CARIÑO

Evita reaccionar impulsivamente, pero actúa con firmeza.

Al hablar, expresa cariño y comprensión.

Planea tu tiempo libre para hacer actividades en familia.



CREEN QUE LAS DROGAS NO HACEN DAÑO

SITUACIÓN

En una fiesta familiar sus primos jóvenes están bebiendo alcohol y tu hijo adolescente te dice que quiere probar.

ORIENTACIONES

- Explícale con honestidad **los riesgos y daños de beber alcohol** a su edad.
- Hazle saber que **la ley prohíbe que los menores de edad** consuman alcohol y fumen.
- **No le ofrezcan, ni hagan bromas** como “un traguito nada más” o “es mejor que lo hagan en casa”.

ACTÚA CON EL EJEMPLO

No minimices
sus sentimientos,
ni intereses.

Procura no
consumir ningún
tipo de drogas.

Evita mostrar
impaciencia al
escucharles.

¿QUÉ PROTEGE A LAS Y LOS ADOLESCENTES DEL CONSUMO DE DROGAS?



DECIR “NO”

SITUACIÓN

Tus hijas te piden permiso para ir a una fiesta donde probablemente haya alcohol, vapeadores u otras drogas.

ORIENTACIONES

- Explícales que siempre hay personas que las invitarán o presionarán a consumir, pero **pueden decir que NO**.
- Refuerza la idea que pueden **divertirse sin consumir**. Luego de decir **NO**, pueden seguir platicando o **bailando**.
- Recuérdales los **acuerdos sobre no consumir** y que deben comunicarse contigo ante cualquier problema.

REFUERZA EL AUTOCUIDADO

Explícales que las amenazas o retos no son motivos para consumir.

Respetar y haz respetar con amor y paciencia los límites acordados.

Conoce a sus amistades, actividades e intereses.



RECONOCER LAS SEÑALES DE ALERTA

SITUACIÓN

Te llaman de la escuela porque encontraron a tu hijo con un frasco de clonazepam en el recreo.

ORIENTACIONES

- **Pregúntale por qué ocurrió esta situación.** Exprésale qué piensas y cómo te sientes.
- Refuerza que **ningún motivo es justificación** para consumir drogas y explícale los daños que causan.
- **Establece nuevas normas** y recuérdale que todos sus actos tienen consecuencias que pueden afectar su vida.

MANTENGAN LA COMUNICACIÓN

Resuelve los problemas con comunicación, acuerdos y sin violencia.

Nunca le llames la atención con enojo. Evita reclamos, chantajes o amenazas.

Realicen actividades juntos que faciliten la comunicación y aumenten la confianza.



BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

SITUACIÓN

La mamá del mejor amigo de tu hijo te confirma que ambos llevan tiempo consumiendo inhalables.

ORIENTACIONES

- Acepta la situación. **Habla con él para investigar sus motivos** y trata de buscar una solución.
- **Infórmate sobre los tipos de servicios**, si es necesario, consulta tú primero para saber más y recibir orientación.
- **Hazle saber las alternativas**. Elijan la mejor opción de tratamiento.

REAFIRMA TU APOYO

Genera un espacio privado y seguro donde puedan expresarse con sinceridad y confianza.

Hazle sentir que no está solo y brinda apoyo en todo momento.

Reconoce que él y la familia requieren ayuda para afrontar la situación.



AMOR, RESPETO, COMUNICACIÓN Y VALORES FAMILIARES

SITUACIÓN

Tu hija ya no come como antes, sus calificaciones bajaron, está siempre distraída y de mal humor.

ORIENTACIONES

- Platica con ella y **escucha con respeto** sus puntos de vista para establecer un diálogo sin juzgarla.
- **Demuestra que estás de su lado** y que la apoyas en todo. Ofrece acompañarla a solicitar ayuda para mejorar su día a día.
- Éste puede ser un buen momento para hablar de las drogas: **platiquen sobre situaciones peligrosas** causadas por su consumo.

ACÉRCATE A TUS HIJAS E HIJOS

Expresa tus
sentimientos y
amor sin miedo,
ni vergüenza.

Evita burlarte de lo
que están hablando
o de su forma
de expresarse.

Escucha para
comprender, no
para responder.

COMPROMISO DE MADRES, PADRES Y FAMILIAS

¡No cerremos los ojos!

Las adicciones están asociadas a problemas cotidianos que enfrentan adolescentes y jóvenes. La mayor parte de estas situaciones difíciles afectan sus emociones y su salud mental y están relacionadas con el cariño, con carencias de amor.

¡No nos demos por vencidos!

Es necesario recuperar el diálogo entre los integrantes de la familia, acompañar a quien lo necesite. Las madres, padres y familias tienen que asumir la responsabilidad de orientar y encaminar a sus hijas e hijos, no dejarles solos.

¡Entre todos podemos!

Para superar estos retos y evitar el uso de drogas en adolescentes se requiere de familias unidas, de comunidades solidarias y de escuelas humanistas y científicas, formadoras de conciencias y de corazones, articuladoras de la comunidad.

¡Luchemos por la paz!

La libertad sólo se puede ejercer cuando se tiene conciencia de las necesidades. Lo mismo se puede decir de la felicidad, es un aprendizaje individual y colectivo.

SI TE
DROGAS,
TE DAÑAS

GLOSARIO

Adicción: conjunto de fenómenos físicos, mentales y del comportamiento desarrollado por el consumo reiterado de sustancias; se caracteriza por el fuerte deseo de consumir y dificultades para controlar este deseo, a pesar de las consecuencias negativas. Una persona adicta suele dar prioridad al consumo por encima de otras actividades y obligaciones.

Autoexclusión social: grupo de comportamientos que una persona realiza para evitar compartir momentos con su familia o comunidad cercana.

Coma (estado de): estado de inconsciencia profunda en el que una persona no responde a estímulos externos.

Droga o sustancia psicoactiva: toda sustancia (natural, semi-sintética o sintética) que, introducida en el organismo por cualquier vía, es capaz de alterar el funcionamiento normal del Sistema Nervioso Central.

Dosis: es la cantidad específica de una sustancia, como un medicamento o una droga, que se toma en un periodo determinado.

Esquizofrenia: es un trastorno mental que afecta la forma en que una persona piensa, siente y se comporta. Los síntomas de la esquizofrenia incluyen alucinaciones, delirios y pensamientos confusos.

Nicotina: alcaloide que constituye la principal sustancia psicoactiva del tabaco; tiene efectos estimulantes y relajantes.

Opiáceos: subconjunto de opioides integrado por los diversos productos derivados de la planta de adormidera, incluidos el opio, la morfina y la heroína.

Psicosis anfetamínica: trastorno caracterizado por delirios paranoides, con frecuencia acompañados de alucinaciones auditivas o táctiles que aparecen durante el consumo repetido de dosis moderadas o altas de metanfetamina, o poco tiempo después.

Sistema Nervioso Central (SNC): parte del sistema nervioso; incluye el cerebro y la médula espinal. Controla las funciones corporales y mentales, y es afectado por el consumo de drogas.

Sobredosis: consumo de cualquier droga en una cantidad que provoca efectos adversos agudos físicos y mentales. Además, aparecen efectos pasajeros o prolongados e, incluso, la muerte.



DÓNDE ENCONTRAR AYUDA

ATENCIÓN PRESENCIAL

Directorio Nacional de las Unidades de Especialidad Médica.
Centros de Atención Primaria en Adicciones (**UNEME CAPA**)
<https://bit.ly/3K8P1jO>

Directorio Nacional de las Unidades de Atención de los Centros
de Integración Juvenil A. C. (**CIJ**)
<https://bit.ly/42lo7rK>

Directorio Ciudad de México. Centros de Atención de Adicciones
(**CAA CDMX**)
<https://bit.ly/3KbJ46R>

ATENCIÓN A DISTANCIA (TELEFÓNICA Y EN LÍNEA)

Línea de la Vida, Comisión Nacional contra las Adicciones
Teléfono: 800 911 2000
Redes sociales: @LineaDe_laVida

CIJ Contigo, Centros de Integración Juvenil A. C.
Teléfono: 55 5212 1212
WhatsApp: 55 3069 0030 y 55 1856 5224
Telegram: 55 4555 1212
Redes sociales: @CIJ_Adicciones

ConTacto Joven, Instituto Mexicano de la Juventud WhatsApp:
55 7900 9669
Redes sociales: #ConTactoJoven



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**LA FELICIDAD ESTÁ EN TI,
CON TU FAMILIA, TUS AMIGOS
Y LA COMUNIDAD**