



# UNODC

Oficina de las Naciones Unidas  
contra la Droga y el Delito

# HABLEMOS DE DROGAS

## Preguntas frecuentes

### Sumario

1

- Prevención
- ¿Qué son las drogas?

2

- ¿Cómo se inicia el consumo de drogas?
- Tipos de consumo

3

- Las drogas más consumidas

5

- Algunos mitos y realidades sobre las drogas

6

- Señales de alerta

7

- ¿Qué puedo hacer para apoyar a los afectados por el consumo de alcohol y otras drogas?

8

- Ahora sí con esta información... hablemos de drogas



## PREVENCIÓN

**Evitar que los jóvenes consuman drogas y alcohol, así como lograr que los que han experimentado no pasen a consumos problemáticos, es posible.**

La Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito UNODC en Colombia, a través del Área de Reducción del Consumo de Drogas, tiene la responsabilidad de apoyar y brindar asistencia técnica a instituciones oficiales y organizaciones de la sociedad civil en la formulación y desarrollo de políticas y programas de prevención, mitigación y tratamiento del consumo de sustancias psicoactivas.

Con el propósito de ampliar la red de personas y organizaciones comprometidas con la prevención del consumo, UNODC presenta este boletín informativo que contiene preguntas que van desde **¿Qué son las drogas?** hasta **¿Cuáles son las señales de alerta?** y **¿Qué puedo hacer para apoyar a las personas afectadas por el consumo?**

Con respuestas sencillas para cualquier persona interesada en el tema, UNODC espera que este material sea útil en entornos escolares, familiares o comunitarios.



El consumo de drogas hace parte de una serie de problemas conexos, por lo tanto el trabajo preventivo se debe orientar al contexto social, cultural y económico del ser humano.

## ¿QUÉ SON LAS DROGAS?

Son las sustancias naturales o sintéticas que cuando ingresan al cuerpo tienen la capacidad de **alterar el pensamiento, las sensaciones, el comportamiento y las emociones.**

Algunas drogas se consideran ilegales y otras legales como el alcohol o el tabaco. Esta consideración implica tan solo una regulación diferente de la producción y de la comercialización, pero no califica los riesgos. Todas las drogas representan un riesgo y no existe consumo alguno que sea totalmente seguro.

El riesgo resulta de la combinación de tres factores: los efectos que provoca la sustancia, la manera de utilizarla (dosis, forma de consumirla, efectos que quieren obtenerse con ella) y la vulnerabilidad del consumidor (características individuales de tipo biológico y genético, tipos de personalidad, antecedentes familiares de consumo o situaciones traumáticas vividas).



## ¿CÓMO SE INICIA EL CONSUMO DE DROGAS?

Fuente: Guía sobre Drogas. PNSD

### Las personas comienzan a consumir drogas por diferentes razones:

**En búsqueda de placer.** La mayoría de las drogas producen sensaciones intensas de placer. Esta sensación inicial de euforia va seguida por otros efectos no agradables, que cambian según el tipo de droga usada.

**Por curiosidad o “porque los demás lo hacen”.** Muchos adolescentes prueban las drogas por la presión de sus amigos y compañeros, para sentirse parte del grupo y por experimentar nuevas sensaciones.

**Para rendir mejor.** El deseo de algunas personas de mejorar su rendimiento laboral, deportivo o académico las lleva a experimentar con drogas que potencien su capacidad.

**Para sentirse mejor.** Ciertas personas que sufren de ansiedad, estrés o depresión, comienzan a usar drogas en un intento de disminuir los sentimientos de angustia.

Actualmente muchos adolescentes experimentan con las drogas. Ésta es una etapa de la vida en la que su organismo, especialmente el cerebro, está en pleno proceso de maduración.

No todos responden de igual forma ante el consumo de drogas. Algunos no pasarán de la experimentación, pero otros consumirán de forma regular pudiendo llegar a la adicción, con los graves problemas de toda índole que esto conlleva.



No todos los que usan drogas son adictos, pero todo uso implica riesgos para la salud, el comportamiento y las relaciones con las otras personas.



## TIPOS DE CONSUMO

### CONSUMOS EXPERIMENTALES

Se dan cuando hay un contacto inicial con una o varias drogas, que puede dejarse o repetirse. La adolescencia es la etapa en la que más se experimenta, sin embargo un alto porcentaje no pasa de ahí. La mayoría de los jóvenes desconocen los efectos de la sustancia y la consumen por invitación de otros.

### CONSUMOS OCASIONALES

Corresponden al uso intermitente de la sustancia, sin ninguna regularidad y con largos periodos en los que no se consume. La persona es capaz de llevar a cabo las mismas actividades sin necesidad de usar droga alguna.

### CONSUMOS HABITUALES

Supone un uso frecuente de la droga. Esta práctica puede conducir a la adicción, dependiendo de la sustancia, la frecuencia de consumo, las características de la persona, el entorno que le rodea, etc.

Generalmente, el consumidor habitual aumenta las ocasiones en las que recurre a las drogas, las usa tanto en grupo como de manera individual y sus efectos son conocidos y buscados por el usuario.

### CONSUMOS COMPULSIVOS, DEPENDENCIAS O ADICCIONES

La dependencia consiste en el uso compulsivo de una sustancia a pesar de las consecuencias negativas que conlleva, las cuales pueden ser severas. La persona necesita la sustancia y toda su vida gira en torno a ésta.

En cualquier caso, debe tenerse en cuenta que no existe ninguna forma de consumo segura que no suponga riesgos.

Los riesgos dependen de las sustancias y sus características, del individuo (personalidad, edad, problemática personal, estado de salud...) y del ambiente en el que se consume (momento, lugar, compañía...).



## LAS DROGAS MÁS CONSUMIDAS

Tabaco cigarro chupo  
magarrito pitillo  
chicote pucho

### Cigarrillo

El cigarrillo o tabaco es un estimulante del sistema nervioso central.

Uno de sus componentes, la nicotina, posee una enorme capacidad adictiva.

Durante la combustión del tabaco se originan más de 4.000 elementos tóxicos diferentes.

#### Efectos más comunes

El humo del tabaco aumenta el riesgo de desarrollar cáncer, enfisema pulmonar, bronquitis aguda y enfermedades del corazón.

Respirar el humo causa cáncer de pulmón en los adultos y enfermedades respiratorias en los niños.

Las embarazadas que fuman pueden sufrir un aborto espontáneo o que sus bebés nazcan con bajo peso.

Genera manchas amarillentas en uñas, dedos y dientes, así como arrugas prematuras, caries dentales e infecciones.

Provoca mal aliento y mal olor corporal.

Drinks chorro copas  
licor trago

### Alcohol

Las bebidas alcohólicas como el aguardiente, el whiskey, la cerveza, el vodka, el ron, entre otros se consideran drogas porque actúan como depresores del sistema nervioso central que impiden progresivamente las funciones cerebrales, cambian el comportamiento y generan dependencia.

El consumo nocivo de alcohol implica una pesada carga social y económica para los estados y las comunidades.

#### Efectos más comunes

Los efectos del alcohol están determinados por la cantidad de alcohol ingerido, los hábitos de consumo y, en algunas ocasiones, la calidad del alcohol.

Afecta la capacidad de autocontrol, produciendo inicialmente placidez e interés por socializar, por lo que puede confundirse con un estimulante.

El consumo de alcohol causa más de 200 enfermedades y trastornos.

El consumo abusivo de alcohol puede perjudicar a otras personas, como familiares, amigos, compañeros de trabajo y desconocidos.

## TOLERANCIA CERO "0"

Existen situaciones en las que no se debe consumir nada de alcohol

- **Menores de 18 años:** Beber alcohol mientras el organismo todavía se encuentra madurando es especialmente nocivo. Cerebro, hígado y páncreas son muy vulnerables a los efectos del alcohol y durante su desarrollo pueden resultar gravemente afectados. También aumenta el riesgo de alcoholismo y/o el abuso en la edad adulta.
- **Durante el embarazo o período de lactancia:** Supone un riesgo para el feto, ya que el alcohol atraviesa la placenta que le protege durante su desarrollo. En lactantes, el alcohol llega a través de la leche materna.
- **Cuando la persona está usando determinados medicamentos,** porque modifica su efecto o aumenta la toxicidad.
- **Mientras se maneja** carro, moto, bicicleta o maquinaria.
- **Mientras se trabaja o estudia.**

El alcohol es la droga más consumida culturalmente y la que más problemas sociales y de salud genera (accidentes de tránsito, violencia, maltrato, enfermedades).



Creepy  
marimba  
baretta  
point  
maría  
greda  
hierba  
moño  
punto  
chauma

## Marihuana

Es la sustancia de origen natural más usada. Se obtiene de la trituration de flores, hojas y tallos secos de la cannabis sativa.

Esta droga deteriora la memoria y afecta el aprendizaje, la habilidad para concentrarse y la coordinación motora.

### Efectos más comunes

Tras su consumo la marihuana produce relajación, somnolencia y sensación de lentitud en el paso del tiempo. Otros síntomas son físicos como el enrojecimiento de los ojos, aumento del ritmo cardiaco y de la tensión arterial y sequedad de boca. Modifica la percepción y dificulta la coordinación motora.

A largo plazo el uso continuado de marihuana ocasiona problemas de memoria, aprendizaje, concentración y bajo rendimiento académico, lo cual puede producir abandono de los estudios. Genera dependencia, provoca daño en los pulmones y, en algunas personas, puede causar psicosis.

El ingrediente químico de la planta de marihuana que provoca las alteraciones es conocido como "THC". La cantidad de THC puede variar. Al aumentar el THC los efectos de la droga se incrementan así como el daño y los riesgos.

coCa  
perico  
nieve  
falopa  
merca  
dama blanca  
perico  
coCa  
nieve

## Cocaína

Es un potente estimulante del sistema nervioso central y una de las drogas más adictivas y peligrosas. Se obtiene del procesamiento químico de las hojas del arbusto de coca.

Hay diferentes formas de consumir cocaína: aspirada por la nariz, fumada e inyectada. Estas formas de consumo producen efectos más rápidos e intensos que la hoja mascada y por tanto aumentan el riesgo de desarrollar adicción y dependencia.

### Efectos más comunes

Tras el consumo de cocaína se siente excitación general y crece el nivel de actividad de la persona. Genera cambios emocionales variados que pueden llegar a provocar crisis de ansiedad u otras alteraciones. Aunque aumenta inicialmente la capacidad de atención que permite un aparente mayor rendimiento intelectual, este efecto es pasajero.

A largo plazo produce daños en el corazón y en el cerebro. Genera alteraciones del estado de ánimo como cambios bruscos de humor, depresión, irritabilidad, ansiedad, agresividad, y alteraciones mentales como paranoia, alucinaciones y psicosis. Además provoca insomnio, impotencia e infertilidad.





## ALGUNOS MITOS Y REALIDADES SOBRE LAS DROGAS

La sociedad genera una serie de mitos y creencias con relación a las drogas. Unos son ciertos, otros no. Aquí se presentan algunos de estos mitos y las realidades **comprobadas científicamente**.

### Mitos

Fumar un cigarrillo relaja y alivia el estrés.

Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños.

El alcohol facilita las relaciones sexuales.

Si se toma café, se pasa la borrachera.

El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte.

La marihuana es un producto inofensivo para la salud, ya que es natural.

El consumo de marihuana puede controlarse ya que no produce adicción.

Fumar marihuana resulta menos perjudicial que fumar tabaco.

Las relaciones sexuales bajo los efectos de la cocaína son más satisfactorias.

No pasa nada si sólo se consume cocaína los fines de semana.

El éxtasis tiene efecto afrodisíaco.

### Realidades

El tabaco no tiene propiedades relajantes ya que por el contrario es un estimulante. La aparente sensación de "alivio" que sienten los fumadores habituales al consumir se debe a la necesidad que ya tiene el cerebro de nicotina.

El daño que provoca el alcohol depende de la cantidad que se consume (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad (la misma cantidad de trago en menos tiempo es más dañina). También existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.

El consumo abusivo muchas veces dificulta o incluso impide relaciones sexuales plenas, provocando impotencia y otras disfunciones asociadas.

El café no ayuda a desintoxicarse. Es preciso esperar a que el cuerpo elimine el alcohol poco a poco.

No existe relación entre fortaleza o virilidad y "aguantar" un mayor consumo de alcohol. Si se aguanta mucho puede ser porque el organismo ha desarrollado tolerancia al alcohol y eso no significa que haga menos daño, sino que hay más riesgo de convertirse en dependiente.

Producto natural y producto inofensivo no son sinónimos. El tabaco y el opio también son naturales y tienen muchos riesgos.

Existen estudios científicos que demuestran que el uso continuado de marihuana puede producir adicción, especialmente cuando se consume en la adolescencia.

El cannabis contiene muchos de los elementos cancerígenos del tabaco y en mayor cantidad (un 50% más). Además, la forma de consumir marihuana (fumada, sin filtro y con aspiraciones profundas) aumenta los riesgos de padecer cáncer.

El consumo habitual de cocaína disminuye el deseo sexual y ocasiona problemas de erección y eyaculación en los hombres, pudiendo llegar a producir impotencia e infertilidad.

Consumir todos los fines de semana supone consumir más de 100 días al año, sin contar los periodos de vacaciones, lo que implica un riesgo evidente. Por otro lado, hay que tener en cuenta que los efectos del fin de semana se prolongan a los días siguientes.

Aunque en un primer momento puede utilizarse para mejorar las relaciones sexuales, la realidad es que el éxtasis dificulta el orgasmo y, en los hombres, incrementa el riesgo de impotencia.



# SEÑALES DE ALERTA

## ¿Cómo puedo saber si mi hijo consume drogas?

Algunos padres de familia piensan que su hijo jamás probaría las drogas. Pueden estar equivocados. Las drogas están a la vuelta de la esquina, en el colegio, en la universidad, en el trabajo, en el barrio, hasta en la casa. Muchas personas pueden ofrecerles drogas y convencerlos que no les harán daño.

La buena noticia es que si los padres se dan cuenta a tiempo de que su hijo consume drogas, pueden ayudarlo. A continuación se presentan las señales emocionales, sociales y físicas con las cuales se puede identificar si un hijo consume drogas. Pero ojo, no se debe dar por hecho tan rápidamente, pues podría haber otras razones por las cuales los hijos se comportan de manera inusual. **Es importante analizar bien y siempre estar dispuesto a escuchar.**



## SEÑALES COMUNES

### Variaciones del humor

Mal genio, excitación, ira, agresividad, depresión, pérdida de motivación y falta de interés en la vida cotidiana.

### Nuevos comportamientos

Mentir constantemente, guardar secretos sobre las llamadas o mensajes, contestar con evasivas cuando se le pregunta dónde ha estado, faltar a clases, tener un aspecto descuidado y poca higiene, dormir en horarios irregulares, negar los efectos dañinos del alcohol y las drogas y hasta robar o vender sus cosas.

### Cambio de amigos

Evitar a viejos amigos o a personas que podrían juzgarlo. Tener amigos que no quiere que los padres conozcan o de los que no quieren hablar.

### Alteraciones físicas

Ojos enrojecidos, pupilas dilatadas, ojeras, temblores, pérdida o aumento del apetito, somnolencia, movimientos descoordinados, dificultades para hablar, pérdida de peso o frecuentes resfriados y tos.

## ¿Qué puedo hacer para apoyar a las personas afectadas por el consumo de alcohol y otras drogas?

Cuando se piensa en las consecuencias que ha generado el consumo de alcohol y otras drogas en las personas, su grupo familiar y su entorno, se experimentan sentimientos encontrados: enojo, miedo, tristeza, angustia, impotencia, desesperación, entre otros. Sin embargo, se puede hacer algo al respecto para sentirse mejor y contribuir a cambiar la situación.

### CONSEJOS PRÁCTICOS



AHORA SÍ CON ESTA INFORMACIÓN....



## HABLEMOS DE DROGAS

**Las decisiones acertadas respecto a las drogas se toman a partir de la información confiable y del análisis de los riesgos y daños.**

Con este boletín informativo UNODC espera motivar a la comunidad para que conozca y hable sobre el consumo de drogas y sus consecuencias, ya sea en familia, entre amigos, en el barrio o en los espacios de trabajo y estudio.

Para abrir el diálogo sobre el tema, el gobierno nacional y UNODC han creado la campaña de prevención **Las drogas pueden cambiar tus planes, métele mente y decide.**

Ser parte de la campaña es sencillo. La prevención es responsabilidad de todos y un primer paso puede ser unirse a la comunidad **metelemente** a través de las redes sociales.

### PARA TENER EN CUENTA:

No se debe tener miedo al tema de las drogas. Por el contrario, es mejor hablarlo abiertamente con los hijos.

La campaña de prevención del consumo que lanzó el Gobierno Nacional y la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito puede ayudar a poner el tema sobre la mesa porque trata situaciones cotidianas de los jóvenes e invita a tomar decisiones bien pensadas.

 **@\_metelemente**

 **metelemente**

 **@metelemente**

**LAS DROGAS PUEDEN CAMBIAR TUS PLANES**  
**métele mente y decide**

 GOBIERNO DE COLOMBIA

 **TODOS POR UN NUEVO PAÍS**  
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

 **UNODC**  
Oficina de las Naciones Unidas  
contra la Droga y el Delito

**HABLEMOS DE DROGAS**

Compilación de textos:  
Área de Reducción del Consumo  
de Drogas - UNODC

Oficina de las Naciones Unidas  
contra la Droga y el Delito - UNODC

Teléfono: 57 - 1 - 646 7000  
Correo: fo.colombia@unodc.org  
www.unodc.org/colombia  
www.descentralizadrogas.gov.co