

nos puedes encontrar en el CENTRO JOVEN DE MIGUETURRA
en la calle Miguel Astilleros, nº8

926 16 06 28

horario de atención: de 9:00 a 14:00 h.

PIDE AYUDA

¿Estará consumiendo drogas?...
... he encontrado una sustancia en su bolsillo...
... llega "en mal estado" los fines de semana...
... no cumple horarios, ni habla nada en casa...

¿Quién puede orientarme o valorar mi situación?
¿Qué problema? ¿relacionado con este tipo de consumo?
Si no sabes dónde acudir ante un problema de consumo problemático de drogas...
Si necesitas información sobre las drogas y sus riesgos...

DESDE LA PREVENCIÓN... No podemos, únicamente, informar de los riesgos del consumo; tenemos que crear las bases de una actuación consciente y voluntaria del adolescente.

¿Cómo se puede lograr?

DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS

- 1** Establecer normas adecuadas que regulen la vida familiar con coherencia, realismo, claridad, razonando, con firmeza, con cariño.
- 2** Comunicarse con los hijos, escuchando y conociendo sus opiniones aunque no se compartan, no juzgando, ni criticando sino razonando con ellos, mostrando varios puntos de vista.
- 3** Mantener una relación afectiva con los hijos, manifestando nuestras emociones e interesándonos por las suyas ayudándoles a identificarlas, expresando nuestro afecto con un beso, una caricia...aunque a veces nos llamen "pesados".
- 4** Ayudarles a desarrollar habilidades personales y sociales, manejando el estrés, resistiendo la frustración, favoreciendo su autonomía, desarrollando espíritu crítico, enseñándoles a tomar decisiones, fomentar en ellos la capacidad de autoafirmarse en la expresión de sus opiniones.
- 5** Estimular su autoestima y autoconfianza, evitando juzgar a nuestros hijos: "Eres un inútil", evitando compararles: "Tu hermano sí que es listo", evitando ridiculizar; insultar; amenazar y los elogios en exceso y sin motivo, valorando los progresos que realicen.
- 6** Potenciando valores sociales positivos, resaltando la importancia de: respetar la libertad de los demás, ser solidario, superarse a uno mismo, asumir responsabilidades,...
- 7** Convertirse en un modelo de salud para los hijos, destacando la importancia de la salud y favoreciendo estilos de vida saludables: alimentarse bien, hacer deporte, la higiene personal, actuando de manera que nuestros hijos puedan imitarnos. Nuestra manera de ser y actuar es un modelo de aprendizaje para nuestros hijos.

ANTE UN CONSUMO:

- 8** Informar y sensibilizar a sus hijos sobre las drogas, no eludiendo el tema, ni alarmándose, dando una información objetiva y cierta, informándose previamente sobre las sustancias, sobre lo que está tomando, las dosis y la frecuencia, el grado de conciencia que tiene sobre los riesgos, la función que está cumpliendo para él o para ella la droga o las drogas que está utilizando.
La drogodependencia es un proceso lento que transcurre por etapas sucesivas y que no supone necesariamente una escalada forzosa, sino que puede detenerse incluso espontáneamente. Es fundamental conocer en qué momento del proceso se encuentra nuestro hijo/a, puesto que puede que haya realizado una primera experimentación o esté consumiendo esporádicamente o, por el contrario, realice un consumo más regular y habitual. En cualquiera de los casos, antes de actuar es necesario recabar toda la información posible sobre la situación.
- 9** No recurras a las amenazas, aunque parezcan una solución a corto plazo, en la práctica no dan los resultados esperados. Actúa con calma y asegúrate de que asume la responsabilidad de sus actos y las consecuencias que de los mismos puedan derivarse, dejándoles claro qué conductas consideras aceptables y qué otras no estas dispuesto a tolerar; que estas ahí para ayudarle a superar cualquier dificultad que se le presente.
- 10** Valora la situación y si no puedes manejarla y necesitas asesoramiento:

PIDE AYUDA

Nos puedes encontrar en el
Centro Joven de Miguelturna,
calle Miguel Astilleros, nº 8,
o llámanos al **926 160 628 Ext.3**.
Le atenderemos de 09:00 a 14:00 h.

¿Qué es?

Es un servicio de información y orientación para la prevención de las drogodependencias desarrollado por el Área de Juventud del Ayuntamiento de Miguelturra.

¿Qué objetivos tiene?

- Informar y orientar sobre drogodependencias y de los recursos de atención existentes.
- Facilitar documentación e información de sustancias adictivas.
- Detectar las necesidades en materia de prevención de drogodependencias en el municipio de Miguelturra.
- Realizar campañas de sensibilización social y promoción de la salud.
- Desarrollar programas preventivos en el ámbito educativo, familiar y comunitario.
- Sensibilizar a padres y madres sobre la problemática de las drogodependencias a través de charlas, conferencias, talleres, etc.
- Impulsar una prevención basada en la educación y dirigida de forma destacada a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes para fomentar su capacidad crítica, su autonomía como personas y la clarificación y fortalecimiento de sus valores.

¿A quién se dirige?

A toda la población de Miguelturra que solicite información y asesoramiento sobre drogodependencias y sobre cualquier consulta relacionada con el consumo problemático de drogas u otros trastornos adictivos.

¿Qué es prevención?

Prevenir es anticiparse, adelantarse, actuar para evitar que ocurra algo que no queremos que pase, en este caso, que se consuman drogas. Pero, si ya se están tomando drogas, prevenir es intentar evitar que el problema vaya a más y, en caso de existir alguna situación de dependencia, ayudar a la persona a superarlo y a salir de él.

¿Quién puede hacer prevención?

La prevención es una labor de todos, no sólo de los expertos. Se compone de la suma de pequeñas aportaciones que cada uno podemos ofrecer desde el papel que desempeñamos y desde el lugar que ocupamos: los médicos, el personal sanitario, los farmacéuticos, los educadores, los policías, los jueces, los trabajadores sociales, las asociaciones juveniles... y por supuesto, los padres. Todos tenemos algo que decir y algo que hacer: se trata de que todos juntos vayamos reduciendo los factores de riesgo y creando un estilo de vida más saludable.

Cuando se trata del consumo de drogas es mucho mejor prevenir desde el principio que luego tratar una adicción. Pero ¿cómo pueden los padres prevenir que sus hijos adolescentes consuman drogas? Es complicado, y la última decisión sobre si consumir drogas o no solo puede ser tomada por nuestros hijos, pero sí podemos ayudar a que sean responsables y sepan las consecuencias del posible consumo, dotándoles de las herramientas precisas para rechazarlo.

La marihuana no es dañina porque es "todo natural" y viene de una planta.

No es natural ya que actualmente existen plantas que han sido manipuladas genéticamente para aumentar la concentración de THC, provocando brotes psicóticos en personas especialmente vulnerables. A esto hay que añadir los componentes tóxicos presentes en las preparaciones de cámbis, como las toxinas bacterianas, producidas debido a la falta de higiene en su manipulación, contaminadas con bacterias (salmonella) u hongos (aspergillus).

Es mejor fumar marihuana que tabaco, es menos perjudicial.

En la combustión se producen nuevos compuestos químicos a partir de los procedentes de la planta que podrían influir en los efectos de los cannabinoides en el organismo. El humo de un cigarrillo de marihuana posee cantidades superiores de benzopireno y benzantraceno (sustancias cancerígenas).

El alcohol proporciona calor y aumenta la resistencia al frío.

El alcohol nos hace perder calor a nivel interno y se aumenta el riesgo de hipotermia. En situaciones de embriaguez hay que abrigar y proporcionar calor a la persona y nunca intentar espalarla con duchas frías.

Tomar café baja la borrachera.

El alcohol ingerido requiere de un tiempo para ser metabolizado por el hígado en un 90% aproximadamente. El café mantiene a la persona despierta, pero igualmente intoxicada; la diferencia es que el borracho estará despierto.

El aire contaminado de la ciudad es más peligroso que fumar.

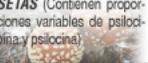
La concentración de algunos elementos tóxicos de la contaminación de la ciudad es 400 veces inferior a la concentración que se desprende del humo del tabaco.

Un cigarrillo después de comer ayuda a hacer la digestión.

No ayuda, lo que hace es estimular al cerebro para aliviar o disimular la molestia propia de una digestión pesada.

La cocaína te activa.

Esto es parcialmente cierto, ya que el subidón sólo dura entre 30 y 60 minutos, después, llega el bajón acompañado de cansancio e incluso depresión.

SUSTANCIAS	QUÉ ASPECTO TIENE	CÓMO SE TOMA	QUÉ EFECTOS SUELE PRODUCIR	CUÁLES SON LOS RIESGOS DE UN CONSUMO CONTINUADO*
ALCOHOL 	Líquido, de varios colores, sabores y texturas.	Se bebe.	Relaja, disminuye el dolor y la ansiedad, desinhibe / Provoca descoordinación y torpeza y altera la atención y el rendimiento intelectual.	Alteraciones en el aparato digestivo (estómago, hígado y páncreas): inflamaciones, úlceras, degeneraciones / Alteraciones del sistema circulatorio (corazón, venas y arterias): infartos, arterioesclerosis / Alteraciones mentales: delirios y demencia alcohólica.
TABACO 	Hojas secas en forma de hebras de color marrón.	Se fuma.	Estimula y favorece el estado de alerta / Puede funcionar como un hábito relajante y tranquilizador, pero desaparece cuando los niveles de nicotina en la sangre disminuyen y dan paso al síndrome de abstinencia.	Alteraciones en el sistema respiratorio: tos persistente, bronquitis, enfisema, cáncer / Alteraciones del sistema circulatorio: infartos y arterioesclerosis / Cansancio prematuro, halitosis, problemas gástricos.
FÁRMACOS ESTIMULANTES (anfetaminas) 	Cápsulas, comprimidos o ampollas inyectables.	Se tragan o se inyectan, rara vez se esnifan o fuman.	Excitación, falta de sueño, aumento la vivencia de energía y disminuyen la sensación de fatiga y el apetito, incrementan la confianza en sí mismo / Estará pálido, con pupilas dilatadas, taquicardia y respiración rápida, sudoroso.	Alteraciones mentales: delirios, alucinaciones, insomnio, irritabilidad, trastornos de la concentración / Alteraciones cardiocirculatorias: hipertensión, taquicardia, infartos...
FÁRM. DEPRESORES (barbitúricos, tranquilizantes, hipnóticos) 	Cápsulas, comprimidos o ampollas inyectables.	Se tragan o se inyectan.	Tranquilizan, calman la excitación nerviosa y dan sueño.	Alteraciones neurológicas: temblores, vértigo / Alteraciones mentales: irritabilidad, depresión, deterioro psicológico general.
CANNABIS (THC. - Principio activo) 	Hashish: Bolos o planchas como barro prensado de color marrón oscuro (<i>chocolate costó</i>). Marihuana: Mezcla de hojas, tallos y semillas, conocida como "hierba". Acete de hashish: acete oscuro y pegajoso, concentrado de la resina.	Se mezcla con tabaco y se llaman unos cigarrillos que se llaman <i>porras, petas, canutos</i> , etc. A veces se come en forma de pasteles, galletes o de forma oral en infusiones.	Relaja y desinhibe. Se encuentra locuaz, con tendencia a la risa, disminución de la percepción de fatiga muscular, aumento del apetito, leve taquicardia, ansiedad, ojos rojos, sequedad de boca, dificultades para pensar y seguir conversaciones.	Alteraciones psicológicas: dificultades de memoria y concentración, alteraciones perceptivas, disminución del interés y la motivación / En personas predispuestas puede precipitar/agravar un trastorno psicótico subyacente / Reduce nuestra habilidad para conducir, mucho más si se mezcla con alcohol.
COCAINA 	Polvo blanco cristalino, parecido a la sal.	Normalmente se esnifa. En ocasiones también se inyecta (a veces mezclada con heroína) y se fuma mezclada con tabaco.	Estimula, excita, disminuye la fatiga, el sueño y el apetito. Aumenta la seguridad subjetiva y produce vivencias de bienestar. Puede provocar agitación, impulsividad y agresividad / Pupilas dilatadas, palidez, con taquicardia y respiración agitada.	Alteraciones cardiocirculatorias: infartos, hipertensión, hemorragias cerebrales / Alteraciones mentales: delirios, agitación, insomnio, irritabilidad, depresión de rebote / Lesiones locales de la mucosa nasal.
DROGAS DE SÍNTESIS 	Pastillas de distintas formas, tamaños y colores con logotipos impresos sobre su superficie. En ocasiones polvo cristalino blanco.	Se tragan.	Combinan efectos estimulantes con alteraciones de las percepciones por lo que los usuarios se sienten alerta con mayor cercanía emocional hacia su entorno, disminuye el sueño y el cansancio / Las emociones, los sonidos y el color se perciben de manera más intensa / Hiperactividad, aumenta la temperatura corporal, dilatación de la pupila, taquicardia.	Alteraciones mentales: ansiedad, pánico, depresión de rebote, delirios, insomnio, trastornos de memoria y concentración / Problemas de hígado y riñón / Riesgo de shock: golpe de calor, (hipertermia y deshidratación) / Los consumidores pueden sentirse cansados y deprimidos durante días.
ALUCINÓGENOS (LSD) 	Especie de cartoncito similar a un sello, impregnado con el ácido, que suele llevar dibujos variados.	Se coloca bajo el paladar.	Provocan alteraciones en la forma de ver la realidad, ampliando o distorsionando las formas de las cosas, los colores, los tamaños y los sonidos / Dilatación pupilar, hipertensión, taquicardia, sudoración, palpitaciones, visión borrosa. En ocasiones crisis de pánico y psicosis.	Alteraciones mentales: insomnio, delirios, alucinaciones, trastornos del estado de ánimo, irritabilidad, ansiedad / Puede agravar trastornos psiquiátricos preexistentes y precipitarlos en personas predispuestas.
HEROINA 	Polvo de color blanco como la harina o marrón oscuro como el azúcar moreno.	Se inyecta, se fuma o se inhala.	Relaja y elimina el dolor y la ansiedad. Induce el sueño y disminuye el estado de alerta y el funcionamiento mental / Puede tener dolores, cólicos, retención urinaria y de heces y vasodilatación cutánea.	Alteraciones digestivas: falta de apetito, estreñimiento / Alteraciones cardiocirculatorias: hipotensión / Alteraciones del sistema nervioso: trastornos de memoria y atención, pérdida de motivación, depresión / Alteraciones metabólicas / Compartir los equipos de inyección supone un riesgo de contraer enfermedades infecciosas tales como la hepatitis B o C y el VIH.
SETAS (Contienen proporciones variables de psilocibina y psilocina) 	Se encuentran en su forma natural, en polvos, cápsulas y dentro de bolsas para oler "smell bags".	Se comen o se inhalan.	Sensación de bienestar o control, risa fácil, desinhibición. Sudor y calor. Deficiente percepción espacio temporal, delirios y alucinaciones, pérdida del equilibrio / Puede aparecer estado de extrema ansiedad.	Alteraciones gastrointestinales (náuseas, diarreas y vómitos) / Alteraciones mentales: pánico y paranoia, trastornos mentales graves.

* Todas las drogas producen dependencia psíquica y, la mayoría, también física y afectan de manera diferente a cada persona.