

Drogas



controles



Junta de Comunidades de
Castilla-La Mancha
Consejería de Salud y Bienestar Social

MIGUELTURRA
Ayuntamiento

Sobre el ALCOHOL...

E elaborado por el Equipo S.A.N.O. de Educaciones de calle sobre las opiniones trabajadas en grupos de jóvenes de Miguelturra de 14 a 25 años.

Hay algunos jóvenes que piensan que...

“Si estoy de copas se me pasa la vergüenza” ... **El alcohol actúa en el momento como disolvente de las autocriticas y del autocontrol pero al día siguiente intenta recordar si esas situaciones han sido vergonzosas o no...¿lo recuerdas?**.

“Empecé a beber porque tenía problemas” ... **Los problemas siguen ahí, no desaparecen, la ingesta de alcohol los agrava.**

Síndrome de abstinencia...

Puedes sentir irritabilidad, temblores y sudores, náuseas y vómitos, ansiedad, agitación... **¿Has oído hablar del Delirium Tremens?**

Sus efectos a corto plazo...

Distorsión de las emociones, falsa sensación de bienestar, **mala vocalización**, sensación de confianza y libertad.

Alteraciones de las percepciones, deshidratación, desinhibición, falta de atención y **lagunas mentales**, dificultad de coordinación.

Efectos de un consumo prolongado...

Problemas digestivos, **daño** en el **hígado**, problemas cardiovasculares y puedes sufrir **alteraciones** en la **memoria**.

Si decides consumir intenta...

Empezar a beber lo más tarde posible, tomar bebidas de poca graduación y alternarlas con bebidas sin alcohol, especialmente con agua.

Dejar el vaso encima de la mesa mientras no bebas. Saborea la bebida, no te la tomes con prisas, no pierdas la cuenta de lo que has bebido.

En algunas personas potencia comportamientos agresivos. Piensa como te afecta a ti en relación con los otros...
Procura no beber en ayunas.

Si bebes hay combinaciones peligrosas...

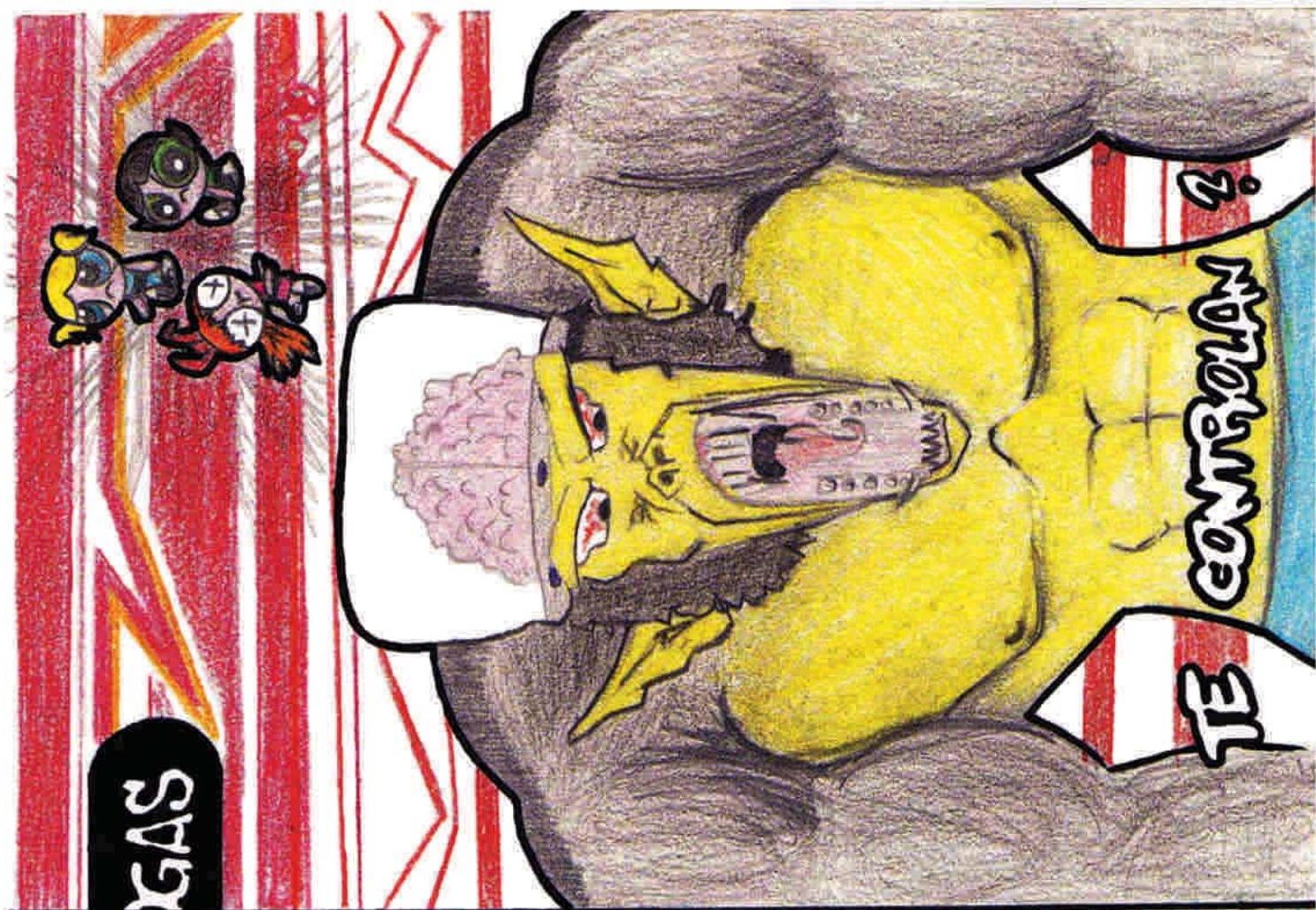
Con “**Tranquimacín**”, “**éxtasis líquido**” o “**ketamina**” puede aparecer la pérdida de conciencia e incluso llegar al coma.

Con “**MDMA**” o “**anfetaminas**”, te deshidratas y puede darte un golpe de calor.

Con “**cocaína**” aparece el deseo de consumir más, gran toxicidad y por último...

Con “**cannabis**” puedes vomitar, tener mareos y/o paranoias.





Drogas

congresa

TB



controladas



Junta de Comunidades de
Castilla-La Mancha
Consejería de Salud y Bienestar Social

MIGUEL ESTEBAN
Ayuntamiento

Sobre la COCA...

Elaborado por el Equipo S.A.N.O. de Educadores de calle sobre las opiniones trabajadas en grupos de jóvenes de Miguelturra de 14 a 25 años.



Sus efectos a corto plazo...

Disminución del apetito y de la sensación de fatiga, taquicardia, locuacidad sin control, sensación de mayor euforia, aumento de la impulsividad y agresividad, sudoración y aumento de la temperatura corporal, dilatación de pupilas, insomnio.

Dificulta la erección y demora la eyaculación, incremento del "deseo" sexual.

Con la cocaína, hay combinaciones especialmente peligrosas...

Con estimulantes sube la presión arterial y el ritmo cardíaco...puede causar infartos cardíacos y cerebrales. **Si además añades alcohol** provoca un golpe de calor e incluso la muerte.

No olvides que la cocaína (sustancia estimulante) y **el alcohol** (depresor del sistema nervioso) contrarrestan sus efectos. Esto aumenta los riesgos asociados al consumo de ambas sustancias y provoca malos rollos si te pasas.

HAY ALGUNOS JÓVENES QUE PIENSAN QUE...

"En ocasiones viene bien consumirla" ...**Nunca la tomes para superar un mal momento, puede ser peor.** "La tomo porque mis amigos/as la toman, por experimentar" ... **¿Jugarias con una pistola con una sola bala?**

"La tomo para desinhibirme" ...**El subidón de cocaína te provoca desinhibición pero el efecto de bajada es más fuerte, ¿sabías que la coca lleva petróleo? Insistimos, desinhibete pero hay otras maneras de hacerlo sin excederse.**

Con la cocaína, hay combinaciones especialmente peligrosas...

Disminución del apetito y de la sensación de fatiga, taquicardia, locuacidad sin control, sensación de mayor euforia, aumento de la impulsividad y agresividad, sudoración y aumento de la temperatura corporal, dilatación de pupilas, insomnio.

Dificulta la erección y demora la eyaculación, incremento del "deseo" sexual.

Su síndrome de abstinencia... Causa irritabilidad, insomnio, agresividad. **Un consumo sostenible y prolongado...** Aumenta la probabilidad de padecer enfermedades mentales.

Destruye el tabique nasal y altera el sueño.

Causa trastornos nutricionales, apatía sexual e incluso impotencia. "Te saca los cuartos sin que te des cuenta".

Si decides consumir intenta...

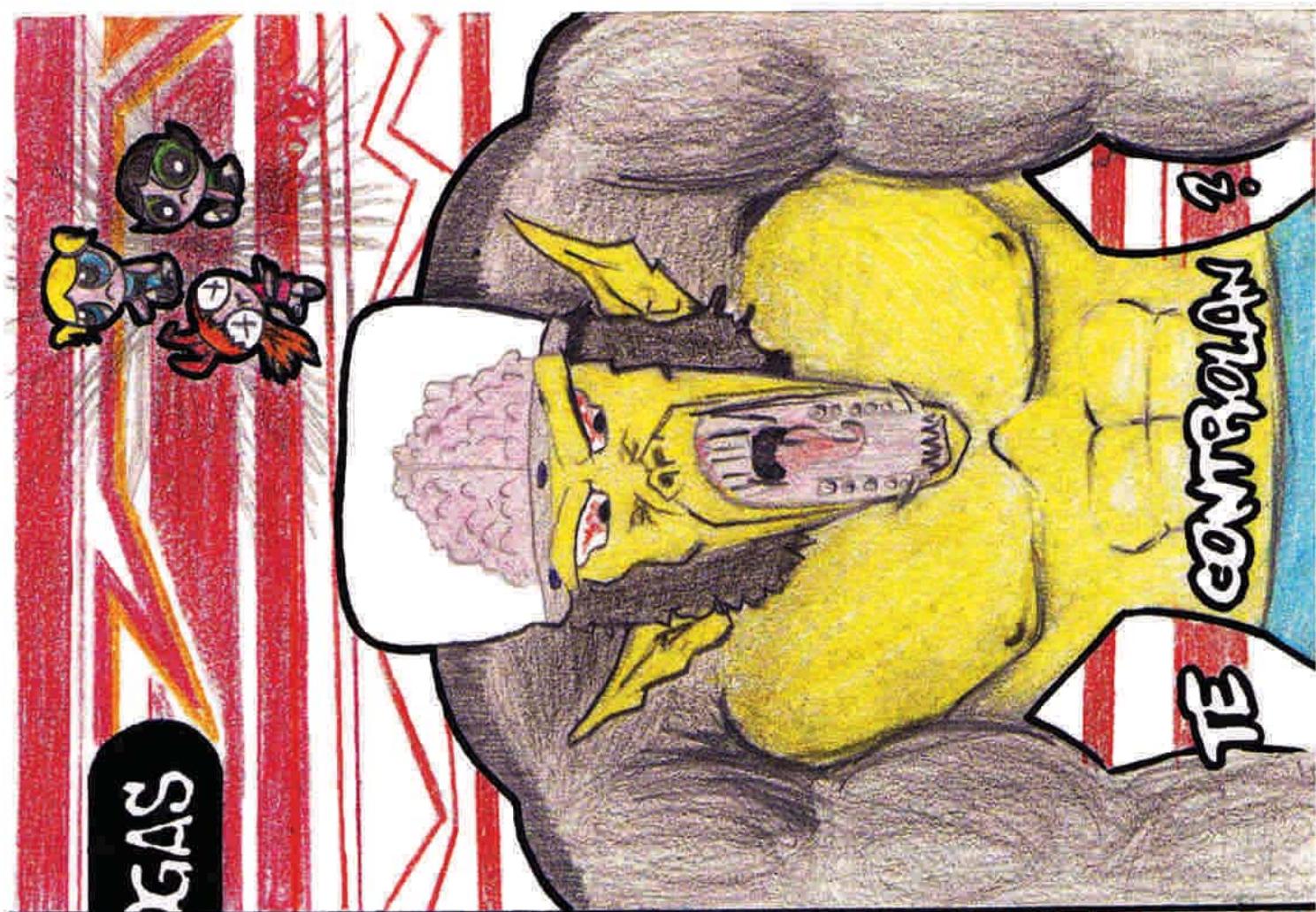
Antes de empezar la fiesta ponte un **límite de consumo**.

Para hacer menos daño a las fosas nasales evita piedras, alterna las fosas nasales y aspira agua tibia, no compartas el rulo.

Respetá a los que no quieren consumir.

Si estas pasando por una **mala época**, mejor **no consumas** se pueden agravar tus problemas.

Y recuerda... no utilices la coca para reducir los efectos del alcohol.



DROGAS

Junta de Comunidades de
Castilla-La Mancha
Consejería de Salud y Bienestar Social



CONTAMOS

Sobre el CANNABIS...

Elaborado por el Equipo S.A.N.O. de Educadores de calle sobre las opiniones trabajadas en grupos de jóvenes de Miguelturra de 14 a 25 años.

Sus efectos a corto plazo...

Bajada de tensión y de azúcar, a veces te quedas "pillao" y te obsesonas por bobadas, puedes tener falta de claridad mental y aumento de despistes.

Aparece sensación de relajación, sequedad bucal, problemas en el habla, risa incontrolada.

Sensación de incremento de la percepción visual y auditiva.

HAY ALGUNOS JÓVENES QUE PIENSAN QUE...

"Fumar marihuana es menos perjudicial que el tabaco" ...*¿con qué mezclas la marihuana cuando fumas? El humo del cannabis tiene mayor proporción de sustancias cancerígenas que el humo del tabaco.*"Empcé a fumar con mi grupo de amigos" ...*Debemos aprender a tomar decisiones nosotros mismos. Si has probado el cannabis y no te ha gustado, no hace falta que te esfuerces para que te guste. Te queremos igual.*

"Fumar porros me relaja" ...*Vale... no pierdas la capacidad de conocer otras formas de relajarte, ni de darte cuenta de las cosas que realmente te gustan en la vida.*

Si consumes ten en cuenta que hay combinaciones peligrosas...

Mezclarlo con alcohol te puede provocar lipotimias y vómitos.

No conduzas, disminuye tus reflejos.

Efectos de un consumo prolongado...

Puedes tener sensación de apatía, disminución de la memoria y dificultades de coordinación viso-motriz. Puedes tener cambios bruscos de humor.

Me da un bajón...¿qué puedo hacer?

Si se sufre un leve mareo, tumbate con las piernas levantadas y la cabeza inclinada hacia un lado por si te sobreviene el vómito.

Una vez te recuperes lo mejor es tomar un zumo de frutas o bebida azucarada.

Si decides consumir intenta...

No cargar mucho los porros, pilla menos cantidad e intenta no fumar nada entre semana.

No fumes en época de exámenes, ni antes de ir a trabajar o si vas a conducir.

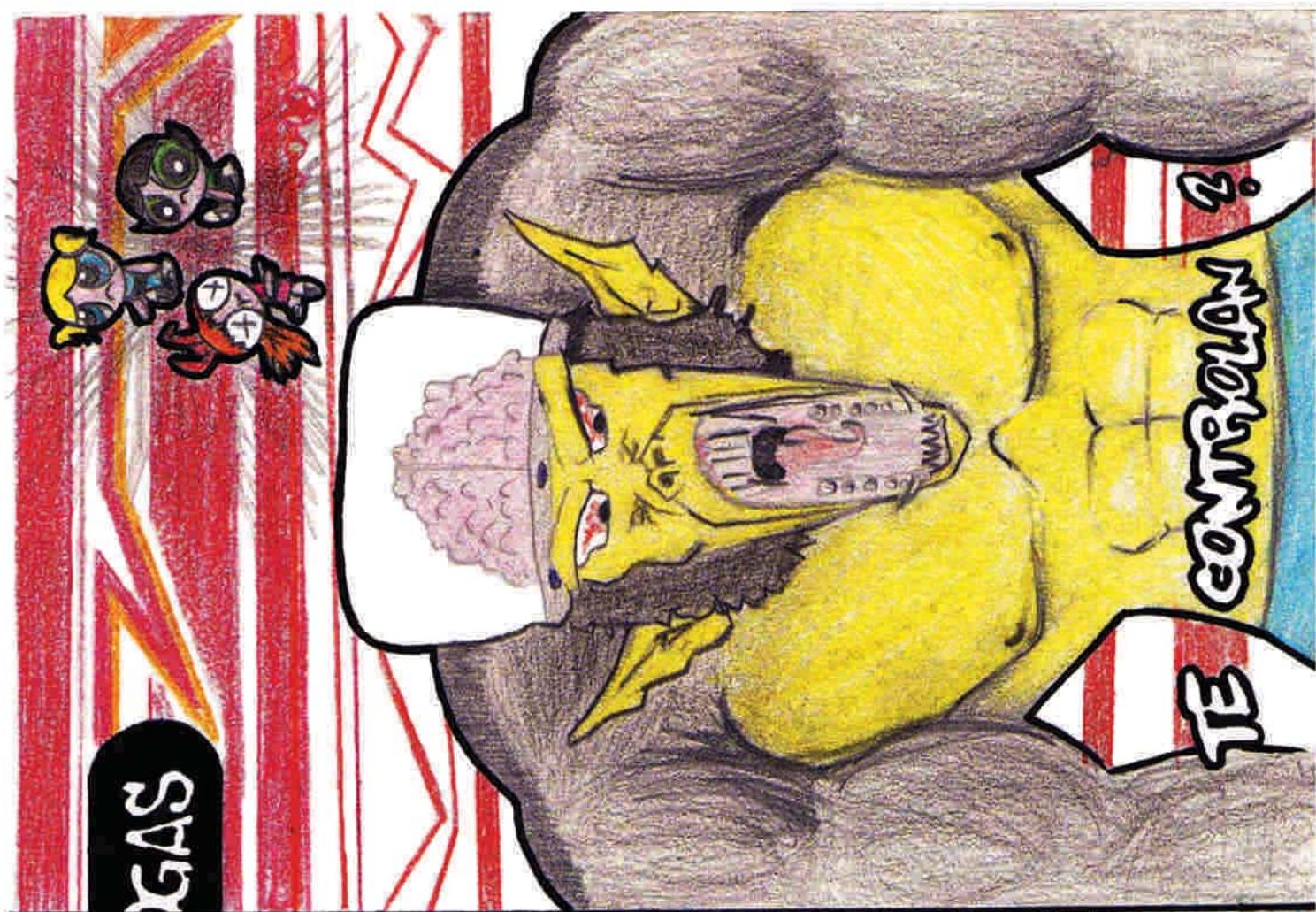
Llévate sólo lo que vayas a fumar (cuando este rulando un porro, no te lies otro).

No retengas el humo más que unos pocos segundos, evitarás mayor exposición a sus carcinógenos.

Si te apetece mucho un porro y te habías propuesto no fumar, prueba hacer algo que te entreteenga (deporte, ir al cine...).

Cambia de ambiente de vez en cuando y frequenta sitios donde no se pueda fumar.

No consumas con el estómago vacío y bebe agua o zumos.



Drogas

congresa

TB



controles

Sobre las SETAS...

Elaborado por el Equipo S.A.N.Q. de Educadores de calle sobre las opiniones trabajadas en grupos de jóvenes de Miguelturra de 14 a 25 años.

Sus efectos a corto plazo...

Sensación de bienestar o **control**, risa fácil. **Sudor y calor**. Deficiente percepción espacio temporal, **delirios y alucinaciones**, **perdida del equilibrio**. Alteraciones gastrointestinales.

Un consumo prolongado puede dar lugar a....

Pánico y paranoia, alucinaciones, trastornos mentales graves.

Si me he pasado comiendo...

Evita sitios con **muchas personas** y busca un **lugar tranquilo**. **Provócate el vomito** y toma algún zumo de fruta azucarado. **Si tu colega es el que ha consumido infúndele confianza y serenidad** y si la **situación** se vuelve **incontrolable** ir a un **centro médico**.

Si decides consumir ten en cuenta...

Las **personas** que han experimentado un “**mal viaje**” tienen **más posibilidades de tener otro**. Puede **producir** estado de extrema **ansiedad**, incluso después de tomarla “efecto Flashback”. Puede ser una experiencia muy larga e intensa.

Hazlo con **gente de confianza** y procura **estar con alguien** que no haya **consumido**. **Empieza** con **pequeñas cantidades** y espera a ver la reacción. **Es mejor que no te haga efecto a que te haga demasiado. Nunca sabes la cantidad de sustancia psicoactiva que puede contener cada seta**.

Hay algunos jóvenes que piensan que...

“Es una forma de experimentar sensaciones nuevas” ...**Las setas potencian tu estado de ánimo, si estas mal puede aumentar tu “mal rollo”.**

Espaciar los consumos y no mezclarlos con otras drogas.

Los efectos se empiezan a notar **a la media hora** (entre 15 minutos y 1 hora, según se tenga el estomago lleno), y pueden **durar entre 4 a 6 horas**. Si no te suben ten paciencia y no comes más, te puede subir todo de golpe y darte un mal viaje.

