



HPsis clínicas de desintoxicación de cocaína
Prevención: cómo prevenir el consumo de drogas

www.cocaina.tv

HPsis Clínica SL

www.cocaina.tv info@cocaina.tv

Sede central calle Frígola 7 puerta 17 Ático Valterna 46980 Valencia

“Si quiere, puede... nosotros le ayudamos”

Prevención: cómo prevenir el consumo de drogas

¿Qué es una droga?

Droga es cualquier sustancia que, una vez introducida en el organismo a través de distintas vías (esnifada, inyectada, fumada o tragada), tiene capacidad para alterar o modificar las funciones corporales, las sensaciones, el estado de ánimo o las percepciones sensoriales (vista, oído, tacto, gusto, olfato).

Existen muchas clases de drogas. Algunas son legales como el alcohol, el tabaco o los fármacos; otras son ilegales como el hachís, la cocaína, la heroína... Todas las drogas tienen un denominador común: al ingerirlas sea cual sea la forma pasan a la sangre y, a través de ella, al cerebro y a todo el organismo, provocando los diferentes efectos que las caracterizan: excitar, relajar o distorsionar la realidad.

¿Cuáles son los peligros de tomar drogas?

Todas las drogas afectan a la salud de las personas y su desarrollo personal. Sin embargo, este dato se potencia aún más en el caso de los jóvenes, puesto que cada vez que se recurren a las drogas como muleta para disfrutar de la vida o

enfrentarse a sus exigencias, se están limitando la oportunidad de demostrar y desarrollar los recursos y las capacidades propias.

El consumo de drogas induce, por otra parte, a comportamientos "descontrolados" que se llevan a cabo bajo los efectos de las drogas, conductas, en muchos casos, en las que no se miden los riesgos, ni las consecuencias de lo que se está haciendo.

Un riesgo de las drogas, quizá el más importante, es su capacidad de crear dependencia.

Todas las drogas presentan esta característica. Aunque se afirma que algunas drogas no generan dependencia física (cannabis, alucinógenos, éxtasis,...), éste es un asunto controvertido.

En lo que sí hay unanimidad es en la capacidad de las drogas para provocar dependencia psicológica o emocional. Si bien es cierto que la facilidad para que se cree una dependencia física depende de muchos factores, también lo es que no hay ninguna persona tan segura que pueda afirmar que controla plenamente los riesgos de hacerse dependiente.

Además, muchas de las drogas que se encuentran en el mercado ilegal están con frecuencia sometidas a procesos de adulteración. En estos casos, el posible consumidor no sabe qué es lo que está tomando y, por lo tanto, se sitúa ante unos imprevisibles riesgos añadidos.

¿Qué son factores o situaciones de riesgo?

Los factores de riesgo de consumo de drogas son aquellas circunstancias que potencian la vulnerabilidad de las personas ante el consumo. Son situaciones y características, tanto personales como ambientales, que conducen a unas personas más que otras hacia una situación de fragilidad ante las drogas y, por consiguiente, aumentan la peligrosidad.

Existen distintos factores o situaciones de riesgo relacionados con los tres elementos que componen el consumo de drogas: sustancias, personas y ambientes.

- Las sustancias por sí solas significan muy poco; adquieren sentido a partir de un sujeto que las usa, para el cual cumplen una función determinada, y en un ambiente socio-cultural que les adjudica unos significados y símbolos precisos. En relación a las sustancias un factor de riesgo es, sin duda, su composición farmacológica, su capacidad para crear dependencia, los efectos que produce...
- Las personas son el elemento clave en el consumo de drogas. Las drogas no tienen vida propia y, al contrario que un virus, no se introducen en el cuerpo sin que la persona lo quiera, existe siempre una voluntariedad al ingerirlas. Hay oferta de drogas porque hay gente dispuesta a tomarlas. El quid de la cuestión está en determinar por qué y para qué las necesitan.

Entre los factores de riesgo de consumos problemáticos destacan algunas limitaciones en el desarrollo de la personalidad, tales como: falta de autonomía en la toma de decisiones, escasa capacidad crítica ante las presiones del entorno, incapacidad para la resolución de conflictos o problemas, deficiente autocontrol, mínimo desarrollo del sentido de la prudencia, un sistema de valores poco definido, marcado por una ausencia de responsabilidad en los comportamientos, y un concepto bajo de uno mismo que repercute en una falta de autoestima.

- El ambiente en que se mueve la persona también es decisivo a la hora de consumir drogas.

Existen ambientes en los que ciertas sustancias gozan de prestigio social, está bien visto tomarlas, se asocian al ocio y a la diversión, están de moda y, todo ello, potencia su consumo. Estas situaciones originan la selección y manipulación de la información, que suele ser sesgada o parcial, sobre los efectos de las sustancias; se banalizan los riesgos y se exageran sus ventajas. Los consumos de drogas generan una cultura e incluirse en esta cultura facilita los consumos.

Debido a determinadas circunstancias ambientales originan conflictos sociales (violencia colectiva, desarraigos, marginalidad, etc.) que, al repercutir

inevitablemente sobre grupos o individuos, también se transforman en factores de riesgo o vulnerabilidad.

¿Por qué la gente toma drogas?

Es difícil responder a esta pregunta, ya que cada persona es diferente y, por consiguiente, busca algo distinto al tomar drogas: experimentar algo nuevo, animarse y divertirse, olvidar problemas, superar la angustia o la tristeza, relacionarse mejor con los demás, etc.

No es correcto buscar una causa única de los consumos puesto que habitualmente son múltiples los factores relevantes que los condicionan.

Entre ellos, las características de la personalidad o las circunstancias del ambiente en que se mueve cada sujeto.

¿Para quiénes pueden ser un problema las drogas?



Las drogas pueden ser un problema para cualquier persona que las consuma. Actualmente los estereotipos sociales identifican las drogas como una cosa de los jóvenes o de personas marginadas, sin embargo están presentes en todos los estratos sociales y se toman a todas las edades.

Es cierto que existen algunas drogas más consumidas por los jóvenes, como puede ser el hachís, pero el consumo de la mayoría de las drogas está extendido por todos los grupos de edad. Los adultos también consumen drogas, muchas de ellas legales (alcohol, fármacos, tabaco) y otras ilegales (cocaína, heroína).

Normalmente, también se suele relacionar uso de drogas con marginación. Sin embargo en todas las clases sociales se consumen drogas. Aunque estos estereotipos (por ejemplo droga = heroína = marginado) pueden contener una parte de verdad, el problema aparece cuando a partir de esa parte de verdad se define el

todo, convirtiendo la realidad en tópicos a los que la gente recurre para dar explicaciones simplificadas a hechos complejos.

¿Qué es hacer 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 las personas a recibir tratamiento para superarla y a salir de ella.

¿Cómo se puede hacer prevención?

Se puede hacer prevención de varias maneras. Unas veces se intenta disminuir la presencia de drogas en la calle. Se persigue a los distribuidores y vendedores de drogas ilegales y se promulgan leyes que dificultan el acceso de los más jóvenes a las drogas legales; es decir, se actúa sobre la oferta de drogas.

Otras veces se interviene sobre el interés, el deseo o la necesidad de las personas de tomar drogas y sobre el ambiente que facilita su consumo. Se trata de ayudar a desarrollar en las personas recursos y capacidades que las alejen del interés y la necesidad por tomarlas y, al mismo tiempo, de crear un ambiente saludable en el cual exista una información realista y objetiva sobre las drogas, libre de mitos y significados positivos sobre ellas; es decir, se opera sobre la demanda de drogas.

¿Qué soluciones dan mejores resultados?

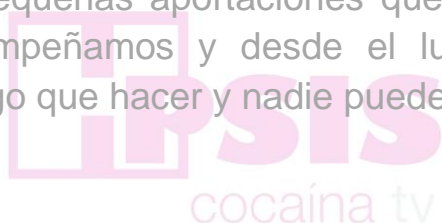
En prevención no existen soluciones mágicas, sino que se van realizando, poco a poco y día a día, un conjunto de actuaciones en diversas direcciones.

Los expertos afirman que vivimos y vamos a vivir en una sociedad en la que hay y habrá oferta de drogas, legales e ilegales. Es imposible eliminarlas todas. Por lo tanto, controlar la oferta es una forma de hacer prevención, pero no es la única ni la más eficaz.

La disponibilidad de drogas es sólo una parte del problema. Tenemos que pensar que hay drogas porque hay demanda. La prevención sobre esta demanda es la que podemos y debemos hacer cualquier miembro de la comunidad y es, además, la que da mejores resultados.

¿Quién puede hacer prevención?

La prevención es una labor de todos, no sólo de los expertos en drogas. Se compone de la suma de pequeñas aportaciones que cada uno podemos ofrecer desde el papel que desempeñamos y desde el lugar que ocupamos. Todos tenemos algo que decir y algo que hacer y nadie puede hacerlo todo por sí solo:



- Los padres fomentando en sus hijos, desde pequeños, hábitos y costumbres saludables, acompañándoles y apoyándoles en su desarrollo personal como sujetos responsables, libres y maduros, e informando y dialogando con los hijos sobre las drogas.
- El profesorado en los centros educativos inculcando la importancia de la salud, orientando sobre la manera de mantenerla y mejorarla, priorizando los aspectos educativos sobre los conocimientos y fomentando un clima de relaciones y un ambiente que contribuya a la evolución y a la madurez de sus alumnos.
- Los médicos y el personal sanitario promoviendo la mejora de la salud de la comunidad, informando objetivamente sobre los efectos y riesgos de las drogas y proporcionando tratamiento a los afectados por su consumo.

- Los policías y los jueces actuando fundamentalmente sobre la oferta y la disponibilidad de drogas, persiguiendo a los narcotraficantes, etc.
- Los legisladores promulgando leyes que limiten la venta de drogas legales a menores y que sancionen los comportamientos ilícitos de producción y venta de drogas.
- Los trabajadores sociales apoyando y orientando ante situaciones de desestructuración social y marginación que generan mayor debilidad ante las drogas en algunas familias, barrios, ciertos colectivos, etc.
- Los mediadores y las asociaciones juveniles favoreciendo alternativas de ocio y tiempo libre saludables para los jóvenes, facilitando la formación de nuevos grupos de amigos, etc.

En definitiva, se trata de que todos juntos vayamos reduciendo los factores de riesgo y creemos un estilo de vida saludable, tanto individual como colectivo, que haga innecesario recurrir al consumo de drogas.



¿Qué estrategias se pueden llevar a cabo para reducir la demanda de drogas?

Las estrategias básicas de prevención de la demanda son tres y, dentro de ellas, se pueden emprender muchas actuaciones. El primer paso es intentar estar bien informados, enterarnos de los problemas que están causando las drogas, cuáles son las drogas más consumidas, cuáles son sus formas de uso, cómo afectan a los distintos colectivos, etc. Se trata de hacer un esfuerzo por objetivar el problema, cuestionando y contrastando estereotipos y clichés.

Una vez que estamos informados, podemos transmitir, especialmente a los jóvenes, una información realista y objetiva, no exagerada ni dramática, en la que se recojan los riesgos del consumo de drogas y sus comportamientos asociados (conducir bajo sus efectos, prácticas sexuales inseguras, asociar consumo y diversión, etc.). Aunque necesaria, la información por sí sola no es suficiente, puesto que esta medida sirve de poco si no va acompañada de otras acciones.

Otra medida, en este sentido, es contribuir a desmitificar el consumo de drogas, cuestionando los símbolos y significados que se les atribuyen, la seducción de las modas, su uso como bien de consumo...

Información

Aunque la familia y la escuela son las dos instituciones educativas básicas, cualquier adulto que entra en contacto con un adolescente o con un joven se convierte, consciente o inconscientemente, en una referencia para ellos y, por consiguiente, tiene un papel de educador.

Todos podemos ayudar a los adolescentes y a los jóvenes a desarrollar sus capacidades personales. Se trata de contribuir a su desarrollo como personas libres, autónomas y responsables, ayudándoles a construir un estilo de vida saludable, tanto en sus aspectos físicos (preocupación y cuidado de su organismo) y psíquicos (desarrollo equilibrado de su personalidad) como en sus aspectos sociales (capacidad de relacionarse con los demás y de integrarse de forma positiva y constructiva en la sociedad en la que viven).

La mayoría de los consumos se producen en situaciones de ocio y tiempo libre. Está de moda el uso de drogas con una finalidad recreativa. Existen dos tiempos delimitados y definidos: el de ocio, en el cual todo está permitido con tal de incrementar y alargar los momentos de diversión, facilitar la relación grupal y la desinhibición, combatir la apatía y el aburrimiento a través del riesgo y de experiencias novedosas... y el tiempo de trabajo o de estudio en el cual se prescinde normalmente de las drogas. Esta distinción está originando que, sobre todo entre los jóvenes, exista una asociación sistemática entre salir-divertirse y beber o colocarse.

Podemos hacer prevención buscando y ofertando alternativas de ocio y tiempo libre en las cuales no sea omnipresente el consumo de drogas, tales como: hacer deporte, disfrutar de la naturaleza, despertar inquietudes culturales de todo tipo, tener aficiones diversas.

Es importante también fomentar el interés, el compromiso y la solidaridad con los problemas de nuestro entorno y de la comunidad en la que vivimos. La participación social es clave para buscar soluciones entre todos a los problemas de nuestro tiempo y caminar hacia una sociedad menos conflictiva, más comunicativa, menos estresante, más solidaria... en definitiva, menos necesitada de drogas.

FAD 12 de Diciembre 2009



Javier Martínez Pedrós colegiado CV 08117

Director de HPsis dirección@cocaina.tv

96 3 44 45 45 - 902 102 404

