

Serie
Educación para la Vida y el Trabajo

Adicciones

2^a
Edición



Créditos a la presente edición

Coordinación académica
Sara Elena Mendoza Ortega
Yvette Núñez Bravo

Autoría
Virginia García Sánchez
Patricia Reyes del Olmo
Neftalí Gómez-Gil Guzmán
María del Carmen Atlaco Macedo
Margarita Magaña Gómez
Marcela Pérez López

Coordinación gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Seguimiento al diseño
Jorge Nava Rodríguez
Ricardo Figueroa Cisneros

Seguimiento editorial
María del Carmen Cano Aguilar

Supervisión editorial
Marlik Mariaud Ricárdez

Revisión editorial
Gabriel Nieblas Sánchez

Diseño
Eliseo Brena Becerril

Diagramación
Jorge Adán Matías Garnica

Ilustración de portada
Alejandro Villalobos González

Ilustración de interiores
Vanessa Hernández Gusmão
Mario Grimaldo González
Alejandro Villalobos González
Ismael David Nieto Vital
Irvin Richard Zela Vázquez

Agradecimiento especial al Consejo de la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal y al Comisión Nacional contra las Adicciones.

Adicciones. Serie Educación para la Vida y el Trabajo. D.R. 2001 ©Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140.
2ª edición 2011.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9
ISBN *Adicciones*. Serie Educación para la Vida y el Trabajo:

Impreso en México





Éste es un tema del cual se habla mucho, sobre todo en los últimos tiempos, ya que actualmente la drogadicción, o sea, la adicción a las drogas, es un problema que afecta a muchas personas a nivel mundial. ¿Qué es una adicción? La adicción es un deseo difícil de controlar hacia algo o alguien; puede haber adicción a ciertos tipos de comida, a ver la televisión, a la relación con otra persona o al trabajo.

La adicción impide disfrutar de cualquier otra cosa, porque el centro de la

vida del adicto es satisfacer su necesidad cada vez mayor e incontrolable. Por eso, se dice que cualquier adicción es destructiva para la persona que la sufre, ya que no le permite llevar una vida física y emocionalmente equilibrada.

En este folleto, vamos a hablar solamente de la adicción a las drogas. Tal vez hemos estado expuestos a algunas de ellas sin darnos cuenta, pero ¿qué sabemos acerca de las drogas?, ¿estamos suficientemente informados?, ¿es verdad todo lo que se dice acerca de ellas?

¿Qué son las drogas?

Cuando se habla de drogas, casi siempre pensamos en la marihuana, el alcohol, el cemento, la cocaína y, en general, sustancias que producen cambios importantes en la capacidad de sentir, pensar y percibir la realidad; que alteran la forma de comportarnos; que nos hacen “sentir diferentes”, olvidar nuestros problemas o distraer el hambre.

Una de las principales características de las drogas es que pueden llegar a producirnos una necesidad con manifestaciones psicológicas y/o físicas, es decir, una adicción, que trastorna toda nuestra vida individual, familiar y social.

La dependencia de las drogas nos lleva a acostumbrarnos a ellas de tal forma que, al dejar de consumirlas, nos sentimos amenazados; podemos imaginar o escuchar cosas que no existen; nos angustiamos y estamos ansiosos, no podemos dormir y estamos intranquilos.

Pero, además, la dependencia puede tener otras manifestaciones físicas cuando el or-



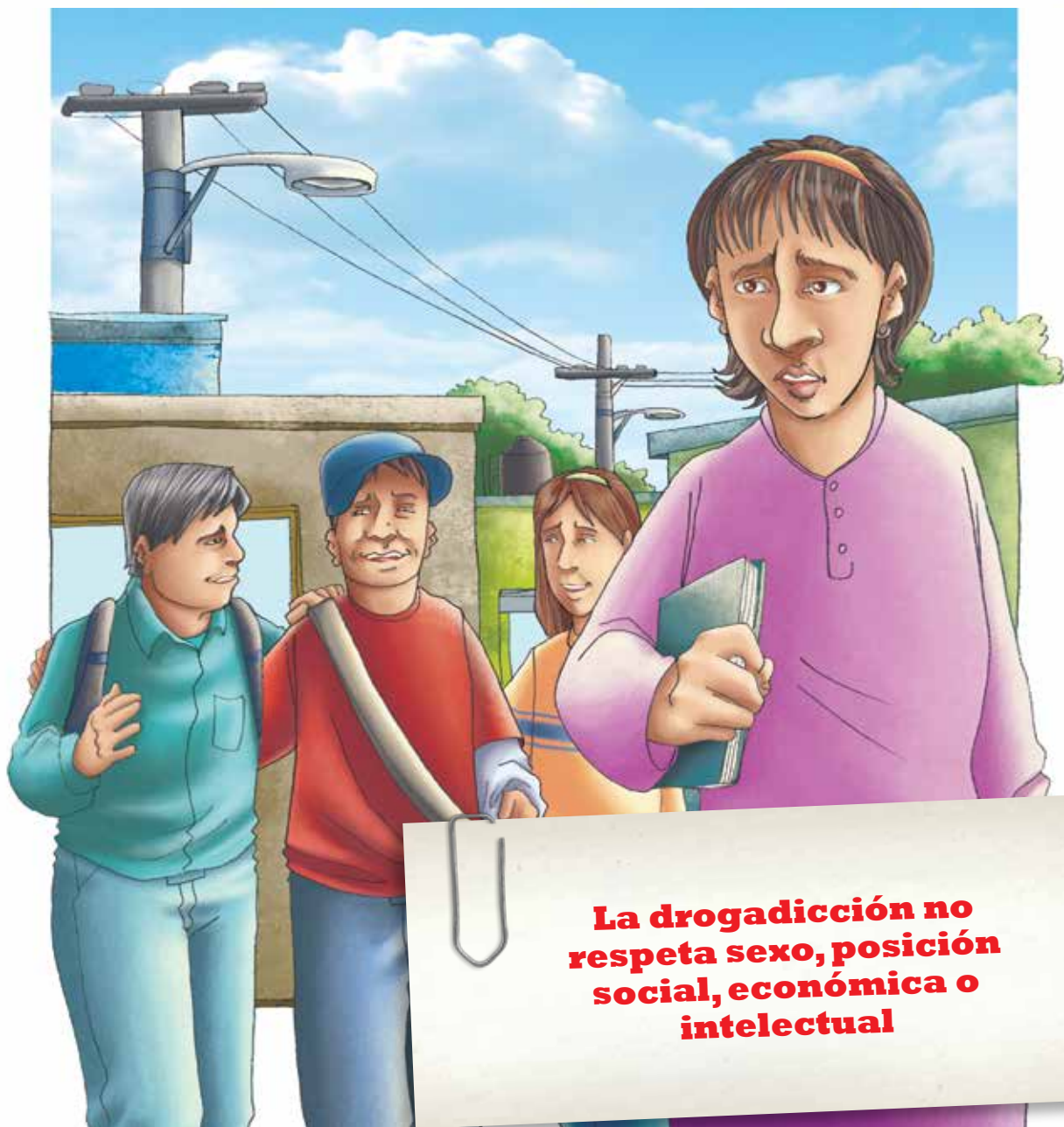


ganismo se ha acostumbrado a recibir una cierta cantidad de droga y la necesita para desarrollar sus actividades diarias. Así, al dejar de consumirla, al principio se tienen diferentes síntomas que cambian de acuerdo con la droga que se consumía, y que pueden incluir náuseas, temblor, resequedad de la boca, vómitos y convulsiones.

Cuando la persona es adicta a una droga, ingiere cantidades cada vez mayores, presenta deseos incontrolados y ansias seguidas de dolorosas manifestaciones orgánicas, incluso puede morir. Cuando el consumo de drogas es frecuente y en aumento continuo se pierde la razón; en otras palabras, se llega a estados de locura.

La drogadicción no respeta sexo, posición social, económica o intelectual; generalmente la edad de quien se inicia en la adicción a las drogas se encuentra entre los 11 y 20 años. Para las personas, uno de los mayores riesgos de desarrollar adicción a las drogas y de ser adicto, es que conseguir las y consumirlas se convierta en el **principal interés de su vida.**

La relación entre el adicto y aquellos con quienes convive se altera, ya que deja de cumplir como estudiante, trabajador, hijo, pareja o padre de familia. Esto le comienza a generar problemas que crecen poco a poco de acuerdo con las diferentes etapas en que se encuentra la adicción, y afecta su forma de ser, sentir, pensar y actuar.



**La drogadicción no
respeto sexo, posición
social, económica o
intelectual**

¿Por qué algunas personas se drogan?

El consumo de drogas es un problema muy complicado, muchas situaciones intervienen en él. Algunas son propias del individuo y otras tienen que ver con nuestra familia y las personas con las que nos relacionamos, o con la situación social y económica.

La persona o el individuo

En el caso de cada uno de nosotros como personas, el aspecto emocional es determinante, porque el modo de actuar depende en gran medida de cómo nos sentimos y de los valores que tenemos.

Cuando nos sentimos aceptados por los demás, a gusto con nosotros mismos, felices, importantes y queridos, y sabemos que nuestras opiniones tienen valor y podemos aspirar a estar contentos, es más fácil decir no le entro a las drogas.

Si por el contrario, somos algo tímidos, retraídos, inseguros, tenemos miedo; dependemos de la aceptación de otros para vivir, o no sentimos que nos quieran, nos comprendan y nos tomen en cuenta, estamos en riesgo de buscar o aceptar alguna droga cuando nos la ofrecen, para olvidar los problemas y las frustraciones.

Podemos creer que esto nos hará sentir mejor o diferentes, pero eso sólo es algo aparente, porque con el uso de las drogas nuestra situación con nosotros mismos, con la familia, la pareja y los amigos se pone ¡mucho peor!

El consumo de drogas muchas veces es el resultado de la necesidad que sentimos por resolver ciertas carencias, especialmente las que tienen que ver con el afecto.



Es posible que otras personas busquen el consumo por un sentimiento de tristeza, desesperanza o desesperación frente a la vida y lo que creen que puede ser su futuro. También se puede explicar por el espíritu de aventura o necesidad de experimentación; rebeldía, deseos de mostrar que somos “muy muy” o por no respetar las normas sociales establecidas.

Sin embargo, si reflexionamos, seguramente podremos encontrar otras maneras de manifestar nuestros deseos de ser distintos, de vivir y de enfrentar nuestra vida, sin que nos hagamos algún daño o lo causemos a otros. Podemos canalizar algunas angustias y buscar apoyo por otros caminos, como pueden ser el deporte, el estudio, el arte u otras actividades que nos gusten.

La familia

La familia influye en nuestra conducta no sólo estableciendo normas y límites que a veces no entendemos ni estamos dispuestos a asumir, sino a través del estímulo y apoyo para lograr nuestras metas. Por eso, es importante analizar las propias conductas y actitudes de la familia; si en ésta se acepta o no el uso de alguna droga, si vivimos en una familia donde predominan la violencia, la pobreza o el rechazo, o si existe presión por no cumplir con todo lo que “se espera de nosotros”.

Las relaciones familiares afectuosas y el poder expresar nuestros sentimientos permiten una mayor identificación entre los hijos y los padres, y una aceptación y comprensión como personas que no somos perfectas.

La buena comunicación con nuestra familia, nuestra pareja y nuestros amigos es otro factor importante para alejarnos de la tentación de consumir alguna droga.





El medio social

Los amigos y compañeros influyen por la relación que tenemos con ellos y porque para nosotros son importantes. A veces los tomamos como ejemplos a seguir porque pensamos que sus conductas y estilos de vida son mejores que los nuestros. Queremos imitarlos para sentirnos iguales y aceptados por ellos, y tendemos a repetir lo que hacen. Esto puede resultar

conveniente cuando nos ayuda a mejorar como personas, pero fatal cuando se tienen problemas de consumo de drogas.

Por otra parte, los grupos sociales en que nos movemos definen qué conductas son permitidas y cuáles no para diferentes situaciones y personas. Cada grupo social determina, respecto a las drogas, cuáles pueden ser usadas, por quiénes, en qué situaciones y en qué cantidades.

En nuestro país, como en todo el mundo, hay drogas consideradas legales y cuyo uso es en ocasiones aceptado socialmente, como es el caso del alcohol, el café y el tabaco.

Existen culturas donde el consumo de algunas drogas se justifica socialmente en ocasiones específicas, como es el caso de algunas plantas que, desde la época prehispánica, se utilizan en diferentes lugares de México únicamente en rituales con propósitos curativos o religiosos.



Independientemente de su situación legal, es importante tener presente que, según sea la droga, puede provocar diferentes clases de adicción o dependencia.

El tipo de droga, la cantidad y la frecuencia del consumo también influyen tanto en la rapidez con que las personas se hacen adictas como en los daños que sufre el organismo, ya sea por la intoxicación o el abuso, por el uso crónico o por la adicción.

¿Alcohol y tabaco?

Como comentamos, en nuestro país hay drogas consideradas legales y cuyo uso es aceptado socialmente, como es el caso del alcohol, el café y el tabaco o cigarro. Ahora bien, el hecho de ser consideradas legales no significa que dejen de ser drogas, y que no hagan daño.

Al ser estas drogas socialmente aceptadas existe un mayor número de personas que las utilizan. Su uso se considera dentro de las conductas permitidas, sin medir las consecuencias de su consumo.

La familia, sus conductas y hábitos, son muy importantes para estimular o no el consumo. Por ejemplo, es más fácil que nos sintamos tentados a probar el alco-

hol y el tabaco si vivimos en una familia donde vemos con frecuencia el consumo de estas drogas. Hay que estar alertas.

Otro factor que influye en nuestra toma de decisiones son los anuncios o comerciales. A través de las series, películas y deportes; de los personajes de las revistas, de nuestros artistas favoritos y de los cantantes, inconscientemente recibimos una invitación a desear vivir ciertas situaciones y en algunos casos se nos sugiere consumir alguna marca de bebida alcohólica o que fumemos determinados cigarros. Los queremos imitar porque pensamos que viven mejor, se sienten bien y queremos parecernos a ellos, pero...

Si reflexionamos un poco, hay cierta publicidad que, en ocasiones, sólo es un medio para atraernos sin que nos beneficie. O ¿tú conoces a alguien que se sienta atraído hacia una persona con mal aliento, que huela a humo o con los dientes amarillos? ¿Has visto algún anuncio donde se muestren las consecuencias reales del efecto y abuso del alcohol?...

El alcohol

El alcohol es la droga más consumida por la población mexicana. Nuestra sociedad ha establecido ciertas normas para su consumo, en qué situaciones, por quiénes, en qué cantidades. Por ejemplo, tú has visto cómo en fiestas y celebraciones, o entre cuates, es común que se permita beber alcohol, pero si nos emborrachamos todos los fines de semana o todos los días, se nos excluye y critica. La sociedad lo permite hasta cierto punto, pero a cada uno de noso-

tros le corresponde decidir cuánto puede tomar.

El alcoholismo está reconocido como uno de los principales problemas de salud. El consumo excesivo de bebidas alcohólicas provoca accidentes, por lo que puede decirse que es el tercer gran asesino en nuestro país, y no daña únicamente a los alcohólicos sino que sus efectos perjudican a otros en el hogar, en el trabajo, en la carretera, etcétera. El alcoholismo y el abuso del alcohol pueden llegar a tener un impacto negativo sobre toda nuestra vida.



Piensa:

¿Cuántas veces nos hemos enterado de accidentes que sucedieron porque el que iba manejando estaba tomado, o bien nos han platicado que en una fiesta alguien hace el ridículo, ofende a alguna persona sin razón, o hace cosas que en sus cinco sentidos nunca haría? ¿Tú a qué crees que se debe que las personas actúen así cuando beben?



**El alcohol es
la droga más
consumida
por la
población
mexicana.**

El alcoholismo es una enfermedad progresiva y a menudo mortal, por eso para su control es conveniente recurrir a diferentes tipos de ayuda, como puede ser Alcohólicos Anónimos. Como en cualquier adicción, los alcohólicos no pueden controlar la bebida porque sus cuerpos y sus mentes o sus emociones están enfermos. Si no dejan de beber, su alcoholismo empeora cada vez más.

El alcohólico bebe usualmente en grandes cantidades y con frecuencia llega al estado de embriaguez. Sin embargo, la cantidad y la frecuencia no son lo más importante. Por ejemplo, algunas personas dicen que no son alcohólicas porque beben sólo en fiestas, o porque sólo se toman una copa o porque no se emborrachan de inmediato.

¿Tú qué piensas de las personas que son alcohólicas?



El elemento clave al que hay que poner atención es la pérdida del control y la ansiedad por consumir la droga, en este caso es el alcohol. Cualquier persona que empiece a beber en la niñez y adolescencia está en mayor riesgo de abusar de ésta y otras drogas. También

las personas con antecedentes familiares de alcoholismo tienen mayor probabilidad de empezar a beber antes de la edad de 20 años y de volverse alcohólicas. ¿Conoces familias donde el padre, los hijos, y a veces los nietos, sean alcohólicos?

El alcoholismo y el abuso del alcohol causan problemas físicos, emocionales y sociales graves, como:

- **Accidentes y violencia** (accidentes automovilísticos, suicidios, asesinatos).
- **Trastornos mentales y neurológicos**, depresión clínica, confusión y, en los casos graves, psicosis y daños al cerebro.
- **Cáncer**; tal vez no lo cause directamente, pero puede aumentar los problemas causados por otras sustancias, como el humo de cigarrillos.
- **Grandes cantidades de alcohol** pueden desencadenar latidos del corazón irregulares y aumentar la presión arterial; sobre todo, el corazón trabaja con mayor dificultad.
- **Problemas del estómago e hígado**, como la cirrosis.





- **El alcohólico pierde la confianza en sí mismo** y en sus capacidades, se vuelve pesimista, no es capaz de proponerse metas y de pensar en el futuro, entra en un círculo vicioso en el que, por la droga, no es capaz de desarrollar actividades, fracasa o no logra alcanzar lo que quería, esto le hace pensar que no vale, que no es capaz, y va perdiendo poco a poco su **autoestima**.
- **La persona que consume** suele dejar de ver a sus amistades; se relaciona mucho menos con sus familiares, es decir, se **aísla**.
- **La relación con su pareja se va deteriorando** y es probable que busque involucrarla en el consumo, es decir, **afecta la relación**.



- **Las relaciones con la familia** comienzan a deteriorarse y centrarse en la persona del alcohólico, hay **desorganización y problemas en la vida familiar**.
- **En el caso de los estudiantes**, éstos pierden el interés por los estudios y se altera su comportamiento. **Se presentan el ausentismo y el abandono de la escuela**.
- **En ocupaciones que involucran el manejo de maquinaria**, valores, o información confidencial o sobre la seguridad de otros, hay mayor **riesgo de sufrir o causar accidentes**.
- **Por conseguir dinero para comprar alcohol** se puede llegar a robar a la familia, y en el trabajo a otras personas; existe la **probabilidad de cometer delitos**.



- **Bajo los efectos del alcohol** se pierde el control y esto facilita acciones violentas, como violaciones, relaciones sexuales con varias personas y sin protección, por lo que se corre el **riesgo de contraer sida y otras enfermedades de transmisión sexual**.

Éstos son sólo algunos problemas que acarrea el abuso del alcohol. De seguro todos nosotros tenemos uno o más ejemplos que recordar y platicar, pero lo que debemos hacer es, simplemente, pensar no sólo en nosotros, sino en aquellos que nos rodean y a quienes afectamos con nuestros actos.



**En México 114 personas
mueren diariamente por
problemas directamente
relacionados con el
consumo de tabaco.**

Tabaco

Después del alcohol, la siguiente droga en importancia en nuestro país, por el número de consumidores, es el tabaco, en particular los cigarros. A pesar de ser otra droga permitida socialmente, causa graves daños a la salud, como el cáncer pulmonar o enfermedades del corazón.

En México 114 personas mueren diariamente por problemas directamente relacionados con el consumo de tabaco.

Para la mayoría de las personas el tabaquismo es sólo un hábito que no daña su salud. Pero la realidad es distinta, los daños se pueden presentar en poco tiempo.

Las personas que fuman no sólo se dañan a sí mismas. ¿Sabías que cuando alguien fuma y a su alrededor hay otras personas, a éstas les afecta también? ¿Cómo crees que les afecta?

Los cigarros tienen un bajo costo y casi siempre se consiguen en cualquier lugar, lo que facilita que se generalice su adquisición y consumo. Debemos considerar esta droga como una de las que con mayor frecuencia produce adicción, ya que es muy difícil abandonarla.

¿A qué crees que se deba que la mayoría de las personas adictas al cigarro comiencen a fumar antes de terminar la secundaria?

Aunque el alcohol y el tabaco son drogas que probablemente se consumen de manera cotidiana en nuestra escuela, en nuestra familia, con los amigos y a veces a escondidas, son las drogas que más muertes han causado. La libertad de decidir cuándo y cuánto tomar o fumar es de cada uno de nosotros.



**La libertad de decidir
cuándo y cuánto tomar
o fumar es de cada uno
de nosotros.**

¿Otras drogas?

Existen drogas que son aceptadas por la medicina, para aliviar enfermedades mentales, gripales, cardíacas y/o para calmar el dolor.

Los tranquilizantes son un ejemplo, ya que se administran bajo control médico.

Sin embargo, existen personas que les dan otro uso. Los utilizan para sentir los efectos que provocan.

Este tipo de drogas sólo debe utilizarse cuando es ordenado por un médico. De otra manera su uso es muy peligroso.



Drogas ilegales

Las drogas que no son aceptadas socialmente y se consideran ilegales, son aquellas como la marihuana, los inhalables, la cocaína o los alucinógenos. Todas producen efectos que alteran la actividad física y mental.

Su consumo es rechazado socialmente, porque la adicción provoca que el consumidor cambie profundamente y afecte con ello sus relaciones con la familia, amistades, compañeros de trabajo, etcétera.

El adicto comienza a “juntarse” cada vez más con personas consumidoras y con los propios distribuidores. Pasa a formar parte de lo que la sociedad marca, señala y critica como “drogadictos”, “seres irresponsables”, “viciosos”, “ladrones”, “delincuentes”, etcétera, aunque no necesariamente todos tengan esas características y comportamientos.

Las drogas provocan daños al organismo; desde la primera vez que se consumen se puede sufrir una intoxicación de graves consecuencias, o puede ser que al

inicio los daños no se noten, pero con el tiempo son cada vez mayores y en ocasiones irreversibles, llegando incluso a causar la muerte de la persona.

También existe la probabilidad de cometer delitos, ya que para adquirir drogas se pueden vender o intercambiar los objetos personales o recurrir al robo de dinero o pertenencias y objetos de valor de la familia, del trabajo o de otras personas.





Además, bajo los efectos de la droga, las personas ponen de lado u olvidan el cuidado personal y la responsabilidad social, por lo que se propician la violencia sexual y las relaciones sin protección. También, cuando las drogas se inyectan, existe el riesgo de contraer infecciones o SIDA.

El tratamiento y la recuperación del adicto es extremadamente difícil para él mismo y para su grupo familiar, además de que su atención representa altos costos.

Las primeras veces que se consume una droga, probablemente no se noten sus efectos, sin embargo...

- Sabemos de muertes que se dan en la primera vez que se consume alguna droga, y casi siempre es porque se les pasa la mano, a esto se le dice sobredosis.
- Los consumidores habituales de algunas drogas se hacen lentos, hablan muy despacio, tiemblan, se ponen torpes, y en ocasiones pasan como “tontos” sin serlo.
- Algunos consumidores tienden a combinar las sustancias, lo que produce daños cada vez mayores y en ocasiones no hay manera de recuperarse; es decir, son irreversibles, incluso pueden llegar a causar la muerte.
- Cuando una persona tiene alguna enfermedad mental o trastornos en la personalidad y consume drogas, es más fácil que sufra consecuencias graves al usarlas.

- Cada sustancia provoca diferentes consecuencias, que difieren también según el estado de ánimo y de nutrición del consumidor, por ejemplo:
 - 1 Los inhalables (como el thinner o el “activo”), producen dolores de cabeza, vértigos, somnolencia, disminución de las capacidades mentales, destrucción de neuronas, ceguera, bronquitis, tos, asfixia, efectos cancerígenos –principalmente en pulmón– secreción y úlceras nasales, náusea, pérdida de peso, destrucción del hígado (hepatitis, cirrosis), destrucción del riñón (nefritis, insuficiencia renal), impotencia.
 - 2 Con el uso de la cocaína se pueden destruir neuronas, se producen alteraciones nerviosas como temblores, intranquilidad, angustia y agresividad. Aumenta la presión y afecta el corazón. Otros efectos son la pérdida del apetito y diarreas.

Si tienes dudas o problemas con las adicciones, consulta el Directorio de Servicios en donde encontrarás las instituciones, organismos y grupos de apoyo a los que podrás pedir ayuda. Pídeselo a tu asesor. ¡Consúltalo!

Adicciones

**Es decisión nuestra...
Valorar nuestra persona.
No exponernos a las adicciones.
No permitir que nos obliguen a consumir droga.
No arriesgarnos nosotros mismos
ni a otros consumiendo drogas.
Decir a tiempo "no quiero probar",
y no decir "ya no la puedo dejar".
Pedir ayuda cuando la necesitemos.**

¿Sabías que...?

Todas las drogas provocan dependencia.

El alcoholismo y la adicción a las drogas son enfermedades.



- En México, 40% de las muertes violentas (accidentes, suicidios y homicidios) están relacionadas con el consumo del alcohol.
- El tabaquismo está relacionado con las dos primeras causas por las que muere la población adulta: enfermedades del corazón y cáncer.
- En nuestro país, para un fumador el riesgo de morir más joven es de 70% más alto que el de una persona que no fuma.
- Quienes fuman traen adentro de la boca y de la garganta más de 4500 contaminantes o sustancias tóxicas.
- De cada 100 mexicanos, 66 consumen algún tipo de producto alcohólico; 17 son jóvenes de 12 a 18 años, los cuales reportaron problemas con su familia y amigos por el consumo del alcohol.
- En México, los niños de aproximadamente 9 años consumen solventes inhalables como *thinner*, aguarrás, “activo”, cemento y otros. La edad de mayor riesgo para el inicio en drogas como el alcohol, el tabaco y la marihuana, se encuentra entre los 15 y 19 años. Parece que en el caso de la cocaína, la primera experiencia ocurre más o menos después de los 20 años.
- Hasta 1995, la cirrosis y otras enfermedades del hígado eran la sexta causa de muerte en México (CONAPO 1995).



Notas

[illegible]

Notas

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

