



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA AGRARIA ANTONIO NARRO

Dirección de Docencia  
Subdirección de Desarrollo Educativo  
Departamento de Formación e Investigación Educativa  
Administración 2014-2018

# Drogas y ALCOHOL

Boletín # 13



EDUCACIÓN PARA TU VIDA

# Drogas y Alcohol



La universidad cuenta con población estudiantil diversa que abarca a la mayoría de los estados de nuestra república, estos alumnos están viviendo su etapa universitaria de una manera “independiente” o sea alejados de sus padres, motivo por el cual deben estar alertas o tener una conciencia preventiva sobre las problemáticas sociales; y uno de estos problemas es el consumo de alcohol, tabaco o alguna droga.

En esta etapa los sentimientos se intensifican y los jóvenes tienden a buscar situaciones donde las pasiones y emociones puedan ser liberadas. Una vez que sienten la autonomía en su comportamiento y en un ambiente donde el alcohol y las drogas están al alcance, estarán en riesgo de llevar a cabo esa práctica.

No convertir en hábito este consumo ayudará al estudiante a no caer en una adicción, actualmente existen problemas reales consecuencia de ese consumo incontrolado, podemos mencionar la deserción escolar producto de esa falta de control, entre otros.

Este boletín es una de las acciones informativas para alentar a la comunidad a evitar el consumo de alcohol y drogas en la fase inicial.

## ¿Drogas?

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a las drogas o sustancias psicoactivas de la siguiente manera:

*“Una sustancia natural o química que, introducida en un organismo vivo por cualquier vía de administración (ingestión, inhalación, por vía intravenosa o intramuscular) es capaz de actuar sobre el cerebro y producir un cambio en la conducta de las personas debido a que modifica el estado psíquico (experimentación de nuevas sensaciones) y que tiene capacidad para generar dependencia, que puede llevar a daños físicos graves, pérdida de las facultades*

*de memoria, lenguaje, cognitivas, pérdida de amigos y personas cercanas, aislamiento emocional y físico, daños irreparables en el sistema nervioso central y la muerte del individuo”.*



Por su tipo de venta existen **drogas legales** (medicamentos, tabaco y alcohol) dentro de las drogas legales están las medicinas utilizadas para fines médicos. Sin embargo el mal uso de las medicinas (automedicación o sobredosis), también es muy peligroso, pues lleva a terribles consecuencias para la salud y la vida de quien las usa.

Por otra parte, existen las **drogas ilegales** (marihuana, cocaína, heroína, éxtasis, sintéticas, etc.), totalmente prohibidas por los daños físicos y consecuencias que acarrearán.

En resumen: las drogas, incluyendo el tabaco y el alcohol son todas aquellas sustancias naturales o sintéticas que al ser consumidas alteran el estado físico, mental y emocional de quien las consume.

No debe olvidarse que la razón real por la que las personas jóvenes o adultas consumen tabaco, alcohol y drogas es porque producen un gran placer y satisfacen con gran velocidad las necesidades emocionales.

## Causas de uso de alcohol, tabaco y drogas

CAUSAS	CARACTERÍSTICAS
Búsqueda de aceptación social	Algunos jóvenes consumen para ser aceptados en un grupo donde antes no eran bienvenidos. Otros más, los consumen por identificación y forma de adhesión a un grupo.
Inducción entrañable	Hermanos, primos, amigos cercanos de un joven, son los que usualmente lo incitan al consumo.

Ocio y aburrimiento	La inactividad y el aburrimiento son consecuencia de la desorientación y descontrol de algunos jóvenes que al consumir tabaco, alcohol o drogas encuentran una forma de entretenerse y matar el tiempo.
Pobreza de valores y espiritualidad	Ciertos jóvenes llegan a creer que al consumir tabaco, alcohol y drogas, dará rumbo y sentido a sus vidas y llenará los huecos de su existencia.
Presión o abuso escolar o social	Algunos jóvenes son forzados y obligados por “abusadores” a consumir tabaco, alcohol y drogas bajo la amenaza de sufrir violencia física, psicológica, daños a terceras personas o desprestigio. Irónicamente muchos de esos “abusadores” no las consumen.
Evasión de sentimientos de la realidad y del estrés	Los jóvenes consumen tabaco, alcohol o drogas para gozar de una “vacación mental”, que les permita escapar de recuerdos, sentimientos, resentimientos, malas vivencias, culpas, o situaciones cotidianas que siendo reales o imaginarias, los agobian.
Curiosidad	El deseo por conocer y experimentar cosas, vivencias y sensaciones lleva a algunos jóvenes a probar tabaco, alcohol o drogas.
Búsqueda de placer, emoción y diversión	Los jóvenes buscan comprobar si es cierto que el tabaco, el alcohol o las drogas producen la sensación de placer difundida en los medios masivos. Además de que saben por otras personas que las drogas amenizan los ambientes de interacción de la juventud en restaurantes, fiestas, discotecas, antros, bares y lugares de conciertos. En la actualidad es la principal razón para usar drogas.
Alarde de valentía	Hay jóvenes que consumen tabaco, alcohol o drogas para demostrar a los demás amigos, conocidos o personas a las que pretenden sentimental o sexualmente que no se quedan atrás en una supuesta prueba para demostrar valor o atrevimiento. En muchos casos los incitadores al consumo no son consumidores.
Desafío y reto	Desafiar a la autoridad, quienquiera que ésta sea, es una práctica muy común de los jóvenes. La manera más segura de motivarlos a hacer “algo” es prohibírselos.

Desinhibición social	Las drogas y el alcohol facilitan la interacción social de jóvenes con problemas de timidez o inseguridad y les garantizan a acceder a estados de desenvolvimiento, de excitación y de popularidad idealizados.
Ignorancia y descuido	Muchos jóvenes consumen inadvertidamente alcohol o drogas al no saber qué es lo que otros les dan de comer, beber o fumar, en la calle, la propia escuela, fiestas, eventos y antros.
Inspiración creativa	Algunos acostumbran consumir alcohol o drogas creyendo que con ello encontraran inspiración y creatividad en el desempeño de actividades principalmente artísticas, intelectuales y académicas.
Vanidad y ego	Algunas drogas son consumidas regularmente para mejorar estéticamente la anatomía escultural de quien las consume.
Enganchadores Escolares y Sociales	Personas que acechan a jóvenes fuera de las escuelas o antros para ganarse su confianza y convertirse en conocidos, posteriormente les obsequiarán dosis de drogas, en pocos días los “enganchados” se convertirán en consumidores cautivos y posiblemente en nuevos enganchadores vendedores.
Imitación de Modelos	Imitar y copiar a modelos familiares, sociales o del mundo artístico y deportivo, mueve a muchos jóvenes a consumir, tabaco, alcohol o drogas en la búsqueda de identificación.
Búsqueda de Relajación	Las drogas derivadas del opio son consumidas con fines de disfrute místico y de relajación. Los sedantes son usados con fines medicinales para calmar y tranquilizar al usuario en escenarios de alto estrés. Sin embargo, el mal uso de los mismos (automedicación o sobredosis) los convierte en drogas muy peligrosas.
Fines Analgésicos	Drogas ilegales pueden ser utilizadas para disminuir el dolor en caso de algunas enfermedades y dolores agudos (marihuana, heroína, etc.).
Mejora de Rendimiento	Para mejorar desempeño, rendimiento físico y mental en actividades laborales, académicas, intelectuales, artísticas y deportivas.

Tradiciones Familiares,  
Culturales o Religiosas

Los jóvenes se acercan al alcohol y al tabaco a temprana edad. Muchos de ellos ven en su casa como los adultos fuman y beben. La presencia de tabaco y alcohol en casa, así como su consumo resulta natural para ellos. Del mismo modo, en ceremonias o celebraciones de tipo social, cultural o religiosos se acostumbra consumir principalmente alcohol como parte de los protocolos respectivos.

La puerta de acceso al alcohol es principalmente el tabaco y la puerta de acceso a las demás drogas, es el alcohol.

## Clasificación de las Drogas

### Tipo de Droga

#### 1. Depresoras como:

Heroína (narcótico)  
Alcohol  
Sedantes  
Marihuana  
Drogas Sintéticas (Ketamina, GHB, Rohipnol)

Las sustancias depresoras disminuyen el funcionamiento del sistema nervioso central brindando un efecto de adormecimiento en el usuario y provocando falta de coordinación motriz y del lenguaje, errores de percepción, problemas para formular juicios y razonamientos, entre otros.  
El abuso de dichas sustancias termina en inactividad total y sueño profundo.  
Debido a la naturaleza calmante de los depresores, las personas recurren a ellos para reducir la tensión y mitigar la ansiedad.



#### 2. Estimulantes como:

Tabaco  
Éxtasis  
Cocaína  
Esteroides  
Drogas Sintéticas (Anfetaminas, Poppers, Speed)



Las sustancias estimulantes actúan directamente sobre el sistema nervioso central acelerándolo y originando sentimientos de bienestar, felicidad en exceso, euforia, ansiedad, pánico, fatiga, falta de apetito, indiferencia, alternaciones del sueño, comportamiento violento, entre otros.  
Este tipo de sustancias provocan, inmediatamente, aumento en la presión sanguínea, ritmo cardiaco y en la temperatura corporal.



#### 3.- Trastornantes como:

Aerosoles  
Cementos  
Pegamentos  
Peyote  
Hongos  
Drogas Sintéticas (LSD, PCP)



Las sustancias trastornantes provocan variaciones de percepciones, es decir, alteran la información visual, auditiva, táctil y olfativa que entra por los sentidos, distorsionando completamente la realidad al grado de percibir objetos inexistentes.  
Las sustancias trastornantes más usadas provienen de algunas plantas y de fabricación en laboratorios clandestinos.

Muchos jóvenes cometen delitos, se pelean, ocasionan accidentes automovilísticos, prueban drogas o incurren en actitudes temerarias, irresponsables o irrespetuosas después de haber consumido **UNA SOLA COPA** de alcohol por primera vez en su vida.

## Etapas del Consumo de Tabaco, Alcohol y Drogas

PRIMER	SEGUNDA	TERCER	CUARTA
Primer uso o consumo de una sustancia <b>PRUEBA</b>	Repetición "controlada" de consumos de una sustancia <b>USO O HÁBITO</b>	Incremento progresivo de consumos y cantidades "controlados" de una sustancia <b>ABUSO DEL HÁBITO</b>	Pérdida absoluta del control y dependencia total a consumir una sustancia <b>ADICCIÓN (Enfermedad)</b>
Usuario Experimental	Usuario Experimental	Usuario Funcional	Usuario Disfuncional
Moderada dificultad para suspender consumo por voluntad propia	Considerable dificultad para suspender consumo por voluntad propia	Muy alta dificultad para suspender consumo por voluntad propia	Imposibilidad absoluta para suspender consumo por voluntad propia

## Consecuencia del Uso y Abuso de las Drogas

El consumo de tabaco, alcohol y drogas tiene consecuencias negativas para la salud del consumidor y para su propia vida.

Las consecuencias no solo son físicas y mentales de quien consume drogas, sino que además afectan a la familia, vínculos sociales y hasta la economía del usuario.

Los efectos por consumir principalmente alcohol y drogas pueden convertir al usuario en "perpetrador" de actos contra terceros o en "víctima" de actos de terceros.



El uso y abuso de las drogas traspasa a quien las consume e involucra a todo su entorno: familia, amigos, maestros, compañeros, autoridades, sociedad. Dependiendo de la dosis, frecuencia y factores circunstanciales relacionados con el entorno del consumo, las "consecuencias de vida" pueden resultar más o menos perjudiciales o dañinas, pero siempre existen y son negativas. Los daños físicos causados por el consumo de sustancias no se presentan pronto, pero las "consecuencias de vida" por dicho consumo sí.

TIPOS DE CONSECUENCIAS	CARACTERÍSTICAS DE POSIBLES CONSECUENCIAS
FÍSICAS	Lesiones y malestares físicos Enfermedades crónicas y contagiosas Embarazos no planeados Trastornos alimenticios y dependencias a sustancias
MENTALES	Estados de ánimo negativos Intolerancia Agresividad Depresión
ESPIRITUALES	Pérdida de fe Pérdida de valores Pesimismo Indiferencia
PERSONALES	Inseguridad Baja autoestima Pobre autoconocimiento Nulo autocontrol
FAMILIARES	Violencia intrafamiliar y maltrato Abuso psicológico y manipulación Abuso sexual Desintegración familiar
SOCIALES	Violencia y agitación Delincuencia Intolerancia Desprestigio Amenaza a la comunidad
LEGALES	Redadas Demandas y denuncias Cárcel
ECONÓMICAS	Gastos para mantener el consumo Derroche y gasto irreflexivo derivado del consumo Desempleo

Solo es cuestión de reflexión e imaginación el considerar todas las consecuencias potenciales derivadas del consumo de tabaco, alcohol y drogas.

No nos convirtamos en **CODEPENDIENTES** de las personas que están cerca, con las que convivimos o a las que amamos.

## Acciones para prevenir y ayudar

La codependencia es la grave enfermedad que padecen quienes rodean a un consumidor de drogas, la cual impide ayudarlo debidamente y en el momento oportuno.

Para poder ayudar a una persona a no consumir tabaco, alcohol y drogas hay que establecer límites; para quien pretenden ayudar a un consumidor y para quienes consumen sustancias.

El establecimiento de límites permitirá la toma de decisiones e implementación de acciones para facilitar que el usuario se ayude a sí mismo.

Cuando el autocontrol y la voluntad no son suficientes para dejar de consumir alguna droga, es importante acudir con un profesional del área de psicología o psiquiatría o algún centro de atención especializado en el tema.

Consecuentar, acompañar, tolerar o permitir el consumo de sustancias de una persona convierte a quien lo hacen en CODEPENDIENTE.



Es importante elaborar un proyecto de vida considerando los siguientes aspectos:

Comunicación con la familia, no consumir sustancias psicoactivas, alimentarse sanamente, hacer ejercicio, llevar una vida activa y productiva, distraerse sanamente, dormir y descansar bien.

*"Los vicios vienen como pasajeros, nos visitan como huéspedes y se quedan como amos".*

*Confucio*

### Bibliografía:

Guía de prevención, alerta y combate contra el consumo de Tabaco, Alcohol y Drogas-. SEDU. FERNANDEZ editores.

Responsable de la Publicación:  
Departamento de Formación e Investigación Educativa.

***ACLARACIONES Y DUDAS***

Atención personalizada y sugerencias con referencia al tema, favor de dirigirse al Departamento de Formación e Investigación Educativa de la Dirección de Docencia de la UAAAN ubicado en la planta alta del Edificio Administrativo

***TELÉFONO***

411 0200  
Ext. 2084, 2085, 2086 y 2087