



Diputación
de Granada

Avanzamos junt@s



Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones
DIPUTACIÓN DE GRANADA

DROGAS, EFECTOS Y RIESGOS

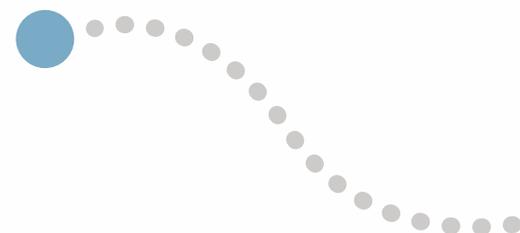
La **información** es importante para conocer riesgos y poder evitarlos tomando decisiones adecuadas. Para decidir de forma autónoma y responsable sobre la posición que queremos adoptar ante las drogas y sobre la posibilidad de su consumo, el primer requisito es estar informados/as.

Qué vas a encontrar en esta guía...?

El propósito de este espacio es ofrecer información contrastada sobre las sustancias y sus principales características: origen, efectos, riesgos y formas de disminuirlos, situación legal, patrones y niveles de consumo.

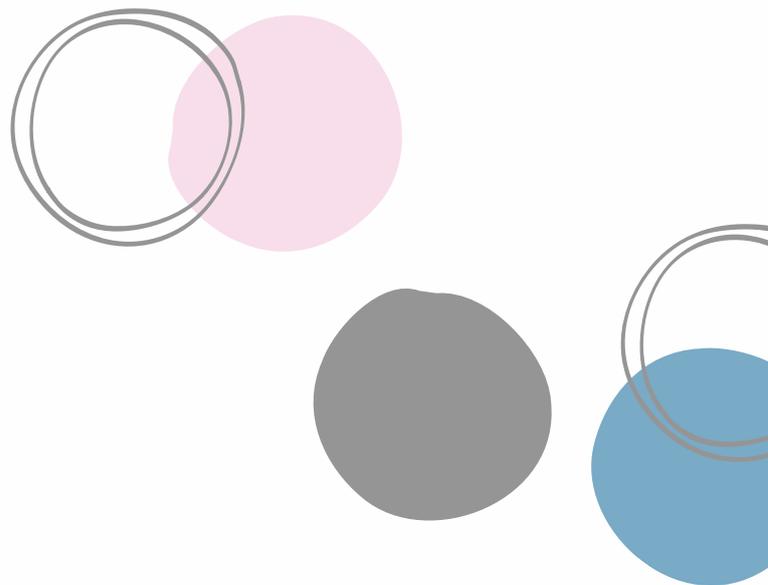
Existen muchas sustancias y muchas formas de clasificarlas, atendiendo a diferentes criterios: sus efectos, su situación legal, su peligrosidad..

Hemos seleccionado las drogas de consumo más frecuente en nuestra sociedad y las hemos clasificado, atendiendo a sus efectos sobre el Sistema Nervioso Central.



*Saber dónde encontrar la información y cómo usarla.
Ese es el secreto del éxito*

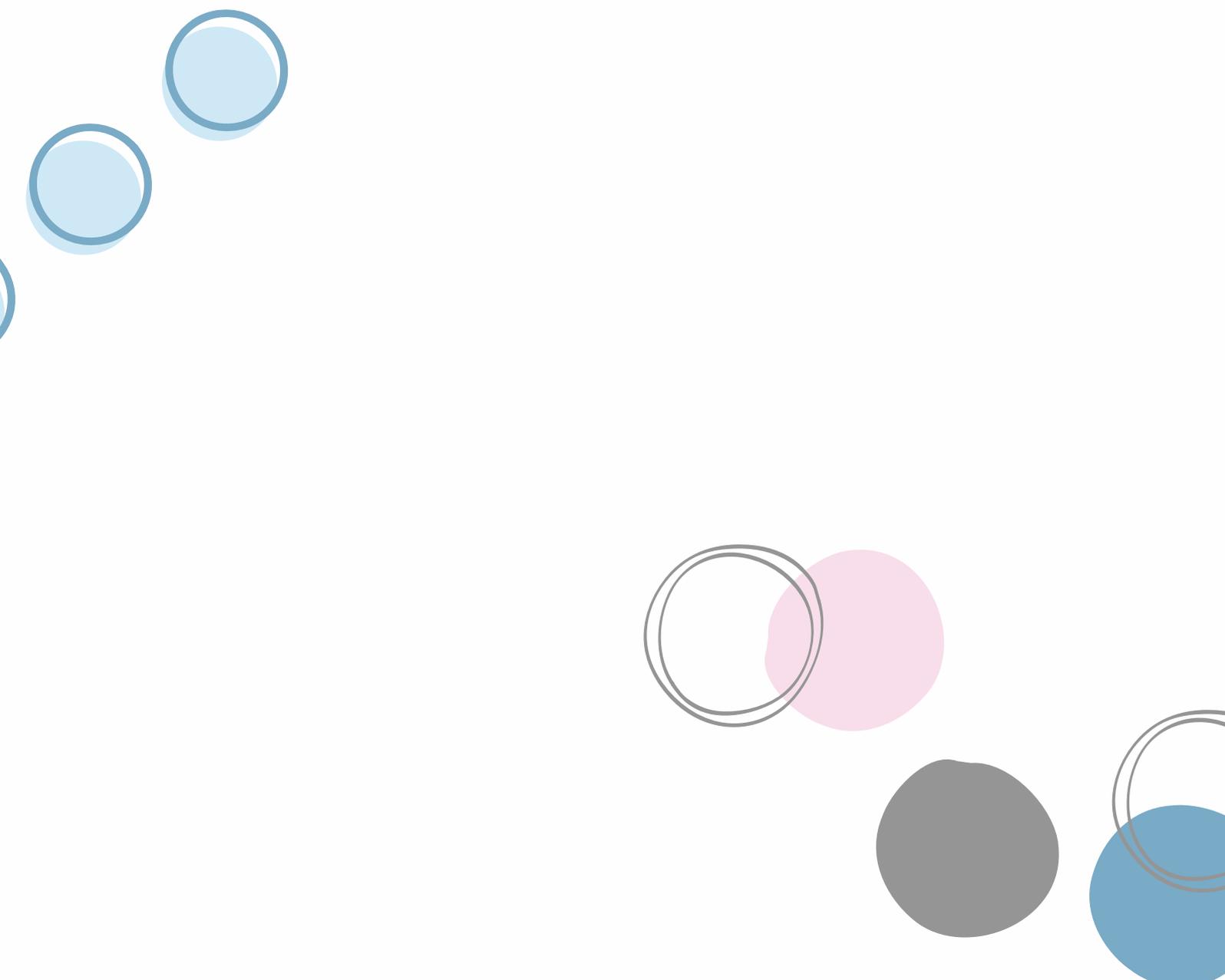
Albert Einstein



ÍNDICE

Drogas Depresoras	5
Alcohol	7
• Efectos	7
• Riesgos	9
• Dependencia, Tolerancia y Síndrome de Abstinencia	10
• A tener en cuenta	11
• Reducir los riesgos	13
Barbitúricos	14
• Efectos	14
• Riesgos	15
• Reducir los riesgos	16
Benzodiacepinas	17
• Efectos	17
• Riesgos	18
• Dependencia, Tolerancia y Síndrome de Abstinencia	19
• A tener en cuenta	20
Cannabis	21
• Efectos	21
• Riesgos	22
• Reducir los riesgos	24
• Dependencia, Tolerancia y Síndrome de Abstinencia	25
GHB-Extasis Líquido	26
• Efectos	26
• Riesgos	26
• Reducir los riesgos	27
Heroína	28
• Efectos	28
• Riesgos	29
• Reducir los riesgos	32
• Dependencia, Tolerancia y Síndrome de Abstinencia	33
Metadona	35
• Efectos	35
• Riesgos	35
• Síndrome de Abstinencia	36
Popper	37
• Efectos	37
• Riesgos	38
• Reducir los riesgos	38
Sustancias Volátiles y Disolventes	39
• Efectos	39
• Riesgos	40
• Reducir los riesgos	41
• Dependencia, Tolerancia y Síndrome de Abstinencia	42

Drogas Estimulantes	43
Anfetaminas	45
• Efectos	45
• Riesgos	46
• Reducir los riesgos	46
• Dependencia, Tolerancia y Síndrome de Abstinencia	48
Cocaína	49
• Efectos	50
• Riesgos	51
• Reducir los riesgos	52
• Dependencia, Tolerancia y Síndrome de Abstinencia	53
Crak	54
• Efectos	54
• Riesgos	55
• Reducir los riesgos	56
• Dependencia, Tolerancia y Síndrome de Abstinencia	57
Drogas de Síntesis	58
• Efectos	59
• Riesgos	60
• Reducir los riesgos	61
• Dependencia, Tolerancia y Síndrome de Abstinencia	63
Tabaco	64
• Efectos	65
• Riesgos	66
• Reducir los riesgos	68
• Dependencia, Tolerancia y Síndrome de Abstinencia	69
Xantinas, Cafeína y Cacao	70
• Efectos	70
• Riesgos	71
• Reducir los riesgos	72
• Dependencia, Tolerancia y Síndrome de Abstinencia	73
Drogas Perturbadoras	74
Hongos Alucinógenos	76
• Dependencia y Tolerancia	76
• Efectos	77
• Riesgos	78
• Reducir los riesgos	78
Ketamina	79
• Efectos	79
• Riesgos	80
• Reducir los riesgos	81
• Dependencia y Tolerancia	82
LSD	83
• Efectos	84
• Riesgos	85
• Reducir los riesgos	86
• Dependencia y Tolerancia	87
PCP	88
• Efectos	88
• Riesgos	89
• Reducir los riesgos	89
• Dependencia y Tolerancia	90



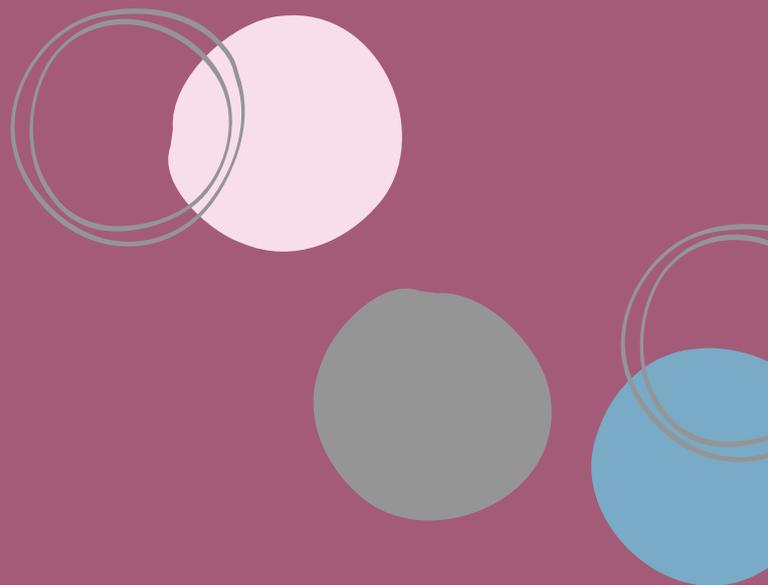
Drogas Depresoras



Drogas Depresoras

Son aquellas drogas que atenúan o inhiben los mecanismos cerebrales de la vigilia y pueden provocar, dependiendo de la dosis administrada, diferentes grados de inactivación (relajación, sedación, somnolencia, sueño, anestesia e incluso coma):

- Alcohol
 - Barbitúricos
 - Benzodiacepinas
 - Derivados del Cannabis
 - GHB
-
- Heroína
 - Metadona
 - Popper
 - Sustancias volátiles



Alcohol

El alcohol es un depresor del Sistema Nervioso Central que actúa bloqueando el funcionamiento del sistema cerebral responsable de controlar las inhibiciones.

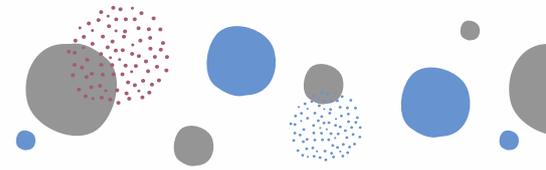
Efectos

Produce efectos de muy diversa índole que pueden clasificarse como sigue:

Psicológicos

- El alcohol afecta a los centros superiores del cerebro o, lo que es igual, a los sentimientos, reflexión, memoria, atención y control social.
- Actúa bloqueando el funcionamiento del sistema cerebral responsable de controlar las inhibiciones. Al verse éstas disminuidas el sujeto se siente eufórico, alegre, con una falsa seguridad de sí mismo que le puede conducir en ocasiones a la adopción de conductas temerarias.
- La ingesta excesiva produce falta de coordinación, lentitud en los reflejos, vértigo e incluso visión doble y pérdida del equilibrio.

Orgánicos



- Transcurridos pocos minutos tras la ingesta del alcohol, éste pasa al torrente sanguíneo donde puede llegar a mantenerse durante varias horas y desde el cual ejerce su acción sobre los diversos órganos del cuerpo.
- El etanol afecta a todo el organismo, sin embargo uno de los órganos más perjudicado es el hígado; éste cumple con la misión de transformar el alcohol en otras sustancias que no resulten peligrosas para el sujeto, pero tiene una capacidad limitada: puede metabolizar entre 20 y 30 gramos de alcohol por hora y mientras tanto la bebida circula por la sangre dañando al resto de órganos por los que pasa.
- En contra de lo pueda creerse, el alcohol no es un estimulante del Sistema Nervioso Central sino un depresor del mismo, pues a la sensación inicial de euforia y desinhibición, le sigue un estado de somnolencia con visión borrosa, incoordinación muscular, aumento del tiempo de respuesta, disminución de la capacidad de atender y comprender, fatiga muscular, etc.
- El consumo excesivo de alcohol produce acidez de estómago, vómitos, diarrea, descenso de la temperatura corporal, sed, dolor de cabeza, deshidratación...
- Si las dosis ingeridas han sido muy elevadas se puede desencadenar una intoxicación etílica aguda.

Riesgos



El consumo crónico conlleva alteraciones de diversa naturaleza:

- **Cerebro:** degeneración y atrofia.
- **Sangre:** anemia, disminución de las defensas, etc.
- **Corazón:** alteraciones cardíacas (miocarditis).
- **Hígado:** el alcoholismo es una de las principales causas de hepatopatía que suele manifestarse en forma de hepatitis o cirrosis.
- **Aparato digestivo:** gastritis, úlceras, etc.
- **Páncreas:** inflamación y degeneración.
- **Intestino:** trastornos en la absorción de vitaminas, hidratos y grasas que provocan cuadros carenciales.
- El consumo habitual por parte de la **mujer embarazada** puede dar lugar al llamado síndrome alcohólico-fetal caracterizado por malformaciones, bajo cociente : gastritis, úlceras, etc.

Los análisis toxicológicos habituales no se realizan en orina. Existen alcoholímetros que miden la tasa de alcohol en el aire expirado y que se refieren a la concentración de alcohol en sangre. Este método ofrece un plazo de horas desde el último consumo para realizar la detección.

Dependencia y Tolerancia

Alto nivel de dependencia: los alcohólicos son adictos que experimentan una alta necesidad de consumir la sustancia. El uso repetido de alcohol produce tolerancia al adaptarse el organismo a la sustancia. Muchos alcohólicos presentan la denominada tolerancia negativa: es suficiente una pequeña cantidad de etanol para que queden completamente ebrios.

Síndrome de Abstinencia

La retirada del alcohol en una persona alcohólica suele desencadenar un síndrome de abstinencia que requiere atención médica. Los **síntomas** son los siguientes: entre las doce y dieciséis horas consecutivas a la privación de la bebida aparece inquietud, nerviosismo y gran ansiedad. Varias horas después, pueden presentarse calambres musculares, temblores, náuseas, vómitos y una gran irritabilidad. A partir del segundo día de abstinencia puede surgir el denominado “delirium tremens” caracterizado por una clara confusión mental, aparición de delirios y alucinaciones, fuertes temblores, etc. y que requiere atención sanitaria.



A tener en cuenta



- **Edad:** en menores o personas de edad los efectos son más nocivos.
- **Peso:** a menor peso corporal los efectos son mayores.
- **Sexo:** el menor peso y masa corporal y la distinta constitución de las mujeres provoca un mayor efecto del alcohol. si se ha comido anteriormente se reducirán los efectos del consumo.
- **Velocidad de consumo:** a mayor rapidez en la ingesta mayores efectos.
- Los efectos de algunos **medicamentos** pueden verse potenciados, e incluso, a veces, presentar efectos imprevisibles, al ser mezclados con el alcohol. No mezclar con: psicofármacos, relajantes musculares, antihistamínicos, analgésicos, antitusígenos, antidiabéticos y antibióticos.
- No sobrepasar el **consumo de riesgo:** en general para la mujer está situado en 3 unidades de bebida al día (14 a la semana) y para el hombre en 4 (21 a la semana). Estos niveles se alcanzan de distinta forma dependiendo de la graduación (concentración de alcohol) de cada bebida. Una unidad de bebida es un vaso de vino, una cerveza ("caña") o una copa de cava. Una copa de vermouth o jerez, de bebida destilada (ginebra, ron o whisky) o un combinado son 2 unidades de bebida.

- Evitar el consumo en **situaciones de riesgo** como el embarazo, la conducción, la realización de trabajos o actividades que requieran especial destreza o riesgo.
- No consumir bajo ninguna condición si se padecen **enfermedades** como: epilepsia, depresión o alteraciones hepáticas.
- Existe un límite que señala el **nivel de alcohol permitido para la conducción**, que está situado en 0,5 gr. alcohol/litro de sangre. Esta tasa es aún inferior para conductores noveles y profesionales del transporte. En estos casos, la tasa máxima permitida es de 0,3 gr./litro de alcohol en sangre. El consumo de alcohol por encima de estos niveles y la conducción puede traer problemas legales además de los riesgos personales.
- En **caso de intoxicación**, las duchas frías, el café, hacer ejercicio, tomar el aire o tomar estimulantes no disminuyen el efecto del alcohol.



Reducir los riesgos

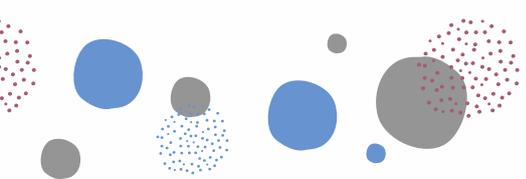
Considerar estas alternativas:

- No beber antes de conducir, ni montarse en un vehículo con un conductor que haya bebido, intentando que esta persona no conduzca.
- Decidir de antemano la bebida que se va a tomar, no por no saber qué beber consumir una bebida alcohólica.
- Beber por el sabor, no por el efecto del consumo. tomar tragos cortos, beber despacio.
- No tener siempre el vaso en la mano, dejarlo en la mesa.
- No consumir en ayunas.
- No combinar distintos tipos de bebidas alcohólicas.
- Después de una bebida alcohólica tomar otra sin alcohol.
- Rechazar el consumo de bebidas en alguna ronda.
- Intentar no perder el control sobre la cantidad de alcohol consumido que fácilmente se puede perder por el efecto de la bebida, así como del consumo de otras sustancias



Todos los barbitúricos son depresores del sistema nervioso central; sin embargo, existen distintas variedades (larga, media y corta duración) con diferentes efectos, vida media y toxicidad.

Barbitúricos



Efectos

A **dosis bajas**, producen sensaciones de tranquilidad, ayudan a conciliar el sueño. También pueden provocar un estado eufórico, la “borrachera barbitúrica” parecida a la que se produce al ingerir alcohol, caracterizada por optimismo, trastornos del equilibrio, psicomotores y del habla.

Cantidades más elevadas disminuyen los reflejos y provocan adormecimiento, incluso estados próximos al coma.

Riesgos



- El primer riesgo y más importante es caer en la costumbre de dormir apoyándose en los hipnóticos, o tomarlos para superar un mal momento. El peligro de adicción es importante. Al ser muy escasa la diferencia entre la dosis terapéutica y la tóxica, un breve exceso puede tener importantes riesgos, incluso a la muerte.
- En caso de sobredosis, primero aparece somnolencia y seguidamente un estado de coma que puede llegar al colapso respiratorio y la muerte. Requiere de atención médica inmediata. Sus efectos se ven incrementados con el alcohol u otros depresores del SNC.
- El consumo prolongado de barbitúricos produce síntomas crónicos: disminución de la memoria y del funcionamiento interpersonal, irritabilidad, cambios en el estado de alerta. Trastornos físicos: anemias, hepatitis.





Reducir los riesgos

- Es fundamental que la persona que tome barbitúricos por prescripción médica, respete las dosis indicadas por su especialista.
- Siempre hay que informar al médico de todos los medicamentos que se está tomando, para así poder prevenir la aparición de efectos secundarios al mezclarlos con estas sustancias.
- Al igual que no se deben mezclar los barbitúricos con otros medicamentos que puedan provocar somnolencia, no se puede mezclar con bebidas alcohólicas, ya que los efectos pueden verse potenciados.
- Hay que evitar manejar cualquier tipo de maquinaria bajo los efectos de estas sustancias.
- Las mujeres embarazadas no deben tomar barbitúricos bajo ningún concepto, puesto que podría dañar al feto.
- Tanto los barbitúricos como cualquier otro tipo de medicamento hay que mantenerlos fuera del alcance de los niños.

Su consumo se detecta a través de analítica en orina de hasta las 24-48 horas después del último consumo.

Al ser muy escasa la diferencia entre la dosis terapéutica y la tóxica, un breve exceso puede llevar a la muerte. De aquí que años atrás fueran tan comunes los suicidios con barbitúricos. Los descubridores del barbital murieron por sobredosis de su propio descubrimiento.

Benzodiazepinas

Todas las benzodiazepinas tienen efectos ansiolíticos (reductores de la ansiedad), hipnótico-sedantes y anticonvulsivos.

Efectos

Aunque es necesario indicar que estas propiedades se pueden encontrar en mayor o menor proporción según la benzodiazepina indicada. Hay benzodiazepinas que responden principalmente a uno de estos efectos y son comercializadas por ellos. Mejoran el rendimiento del paciente e inducen un estado de relajamiento muscular y somnolencia. En ocasiones producen desinhibición, mostrándose el usuario locuaz, excitado o incluso agresivo. Raro es encontrar efectos sobre la tensión arterial y el ritmo cardiaco.

Dosis elevadas provocan náuseas, aturdimiento, confusión, disminución de la coordinación psicomotriz, etc. Efectos secundarios más frecuentes: somnolencia, fatiga, pesadillas, mareos, lentitud psicomotriz.

La eficacia y relativa seguridad de estos fármacos los sitúan en una primera posición a la hora de tratar casos de ansiedad, cuadros depresivos, trastornos de pánico, fobias, parálisis cerebral infantil, paraplejia, epilepsia, trastornos del sueño, etc., pero esto no las exime de riesgos.

Riesgos



Los principales riesgos son su capacidad de generar tolerancia y posterior dependencia, si no se utilizan siguiendo la prescripción médica. Cuando sea recomendable la utilización de estos fármacos, siempre se tratará de que el tratamiento no se alargue en el tiempo y que las dosis estén ajustadas a cada persona. La automedicación puede generar problemas de dependencia. La mezcla con otras sustancias, en concreto, el alcohol u otros depresores del SNC puede ser peligrosa.

Para evitar los riesgos anteriormente descritos, la persona:

- Deberá utilizar estos fármacos únicamente bajo receta médica.
- No deberán ser mezclados con otras drogas, especialmente alcohol.
- Cualquier duda que le apareciera deberá ser consultada con su especialista.
- Nunca se automedicará, ni variará las dosis recomendadas por el médico.
- Cualquier otro medicamento que quiera ser utilizado, sea con receta o no, deberá ser consultado con el especialista.
- Si nota cierta somnolencia, no conducirá ni utilizará maquinaria pesada y peligrosa.
- Nunca interrumpirá el tratamiento por su cuenta, siempre bajo consejo médico.

Dependencia, Tolerancia y Síndrome de Abstinencia

La **dependencia** es alta, cuando se retira de forma brusca, o se reduce el consumo pueden aparecer diferentes síntomas que caracterizarían al síndrome de abstinencia.

En cuanto a la **tolerancia**, pasado cierto tiempo en el tratamiento, se observa que estos fármacos pueden perder la efectividad inicial, aunque sigan manteniendo cierto control en la ansiedad. Esto nos indica que las benzodiazepinas pueden producir tolerancia (el organismo se adapta a dicha sustancia y en ocasiones esto requiere aumentar el consumo para conseguir los mismos efectos).

Síndrome de Abstinencia: la retirada brusca del fármaco puede resultar peligrosa, pero su abandono no es problemático si se realiza de forma gradual. Los signos que configuran un síndrome de abstinencia a estos fármacos se exponen a continuación:

- Aumento de la ansiedad.
- Insomnio.
- Irritabilidad.
- Náuseas.
- Dolor de cabeza y tensión muscular.
- Temblor y palpitaciones.
- Disforia.
- En casos graves: convulsiones y "estatus epiléptico".



A tener en cuenta



- Las analíticas habituales realizadas en orina detectan restos de la sustancia hasta 2 semanas después del último consumo.
- Se pueden dividir en tres grupos, según la rapidez de actuación en el SNC: de acción a largo plazo, de acción intermedia y de corta acción.
- Requiere una especial mención la automedicación que muchas personas ponen en práctica. Nos referimos a la acción de medicarse sin la supervisión de un especialista.
- Nos encontramos con graves problemas de dependencia a estos fármacos por este motivo.
- Las dosis raras veces son letales, pero no se debe mezclar con alcohol u otras sustancias por su efecto potenciador llegando a ser letal.



Relaja y desinhibe. Puede funcionar como facilitador de las relaciones sociales.

Cannabis



Efectos

Son de rápida aparición, varían según la dosis, el tipo de cannabis, el estado de ánimo del individuo, sus expectativas, etc. Inicialmente, a **dosis bajas**, produce sensaciones placenteras de calma y bienestar, euforia, risa fácil, desinhibición, locuacidad y alteraciones de la percepción temporal y/o sensorial. Los ojos se pueden enrojecer, la boca se seca y hay dificultades de coordinación y en procesos mentales complejos. A ello le sigue una segunda fase de aumento del apetito, depresión y somnolencia.

A **dosis elevadas** puede provocar confusión, letargo, percepción alterada de la realidad y, de manera más inusual, estados de ansiedad y pánico.

Riesgos



Como riesgo principal señalamos el, aún muy discutido, "**síndrome amotivacional**", caracterizado por apatía y pérdida o disminución del interés en el individuo, unido a una frecuente disminución en la capacidad de concentración y de memorización, especialmente en consumidores diarios de esta sustancia

La estructura química del cannabis es muy compleja y no se conocen aún las secuelas producidas por todos sus componentes. Sí se puede afirmar que el humo de esta planta es más perjudicial para el pulmón humano que el del propio tabaco, pudiendo producir **enfermedades en las vías respiratorias** (bronquitis, faringitis, cáncer...). Puede causar **alteraciones en los sistemas reproductores** -masculino y femenino- **e inmunológico**.

Hay datos que indican que en hombres jóvenes con un consumo regular se puede producir un **retraso en el inicio de la pubertad**, en mujeres en condiciones semejantes se podría **interrumpir el ciclo menstrual o producir problemas en la ovulación** (son datos que se deben entender siempre en términos de probabilidad).



Riesgos



El THC atraviesa la barrera placentaria, por lo que su consumo supone un **riesgo para el feto** durante el embarazo y también en la lactancia. La probabilidad de que el bebé nazca con bajo peso, aumenta en madres consumidoras de cannabis.

Está constatada la potencialidad del cannabis como elemento desencadenante de **psicosis y cuadros delirante-alucinatorios** en personas en riesgo. Existen pocas posibilidades de sobredosis mortal por cannabis.

Por otra parte, hay otro elemento de riesgo a considerar en relación con la utilización de esta sustancia: no todo usuario de cannabis experimentará necesariamente con otras sustancias más peligrosas, pero sí existe un riesgo situacional, derivado de la **inclusión en un circuito comportamental de consumos ilícitos**.



Reducir los riesgos



Muchos de los riesgos asociados al consumo se pueden evitar, o al menos reducir, de la siguiente forma:

- Consumiendo la sustancia de forma espaciada, es decir, evitando hacerlo a diario, alargando el tiempo entre consumo y consumo.
- Tratando de consumir el cannabis en la forma que contenga menor concentración de THC, evitando el aceite de hachís.
- Evitando el consumo de cannabis si se usan medicamentos (antidepresivos, benzodiacepinas, antiinflamatorios...) ya que seya que se pueden aumentar los riesgos del consumo.
- No consumiendo en ningún caso en embarazo o lactancia.
- Evitar conducir bajo los efectos de la sustancia o realizar actividades que impliquen algún riesgo.
- Se tratará de evitar asociar su consumo a determinadas situaciones y estados anímicos, evitando así, que la persona “crea” que es la sustancia la que le ayuda a enfrentarse a esas situaciones
- Sí sería conveniente recordar que aunque es una sustancia que en ciertas personas y/o circunstancias puede permitir un uso no problemático, el desconocimiento de esas condiciones individuales previas no nos permite tener seguridad a la hora de consumir.
- Los consumos en público están sancionados administrativamente y pueden tener consecuencias no previstas de antemano.
- Tratar de evitar asociar su consumo a determinadas situaciones y estados anímicos, evitando así, que la persona “crea” que es la sustancia la que le ayuda a enfrentarse a esas situaciones.

Dependencia, Tolerancia y Síndrome de Abstinencia

Aunque algunos estudios no han podido demostrarlo, su consumo continuado puede desarrollar **dependencia** en mayor o menor grado según las características individuales y sociales del individuo.

La **tolerancia** puede aparecer incluso con un uso esporádico.

El **Síndrome de abstinencia** conlleva ansiedad, insomnio, irritabilidad, depresión, disminución del apetito, etc.

Para uso esporádico se detecta hasta 20 días después del último consumo. Para usos crónicos, hasta 80 días.

Se mantiene tanto tiempo en el organismo porque es una sustancia que una vez introducida en el cuerpo se deposita en los tejidos grasos de los distintos órganos.



GHB

Éxtasis Líquido

Efectos

Es un depresor del Sistema Nervioso Central que provoca sedación, relajación muscular, sensación de euforia, aumento de la sociabilidad, sensación de felicidad y estados confusionales. Es un inductor del sueño, produce anestesia general y tiene efectos anabolizantes.



Riesgos

El GHB puede producir alucinaciones, delirios, somnolencia, hipotonía, confusión, cefalea, desequilibrio, alteraciones respiratorias, agarrotamiento de los músculos, efectos anestésicos, convulsiones, vómitos, incontinencia urinaria, disminución del ritmo cardio-respiratorio, coma temporal e incluso la muerte.

No tiene efectos similares al éxtasis ni es un estimulante, pero su nombre ha confundido a muchos de sus usuarios. Posiblemente se ha intentado potenciar su consumo asociándolo a una sustancia ya conocida y atractiva para el sector joven de la población.

Su uso no se detecta en los análisis toxicológicos habituales.

Reducir los riesgos

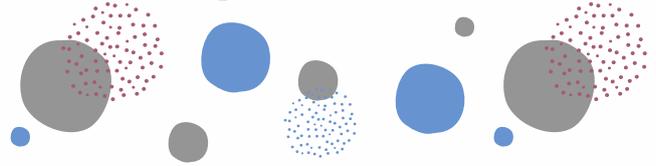


Si a pesar de los riesgos has decidido consumir, ten en cuenta que:

- Es difícil controlar la dosis que se ingiere ya que su forma de presentación (líquida) no está dosificada y es fácil “pasarse”. Se recomienda tomar dosis pequeñas para comprobar el efecto.
- El margen entre la dosis para sentir los efectos deseados y los no buscados es muy pequeño, por lo que es fácil que aparezcan estos últimos.
- Se recomienda no mezclarlo con otras sustancias, especialmente con alcohol (ambos son depresores) y esperar largo tiempo para administrarse una nueva toma.
- Evitar conducir bajo los efectos de la sustancia o realizar actividades que impliquen algún riesgo.
- Las personas con problemas cardíacos, respiratorios y antecedentes de epilepsia deben evitar su consumo porque los riesgos para la salud aumentan considerablemente.
- Si se consume el GHB conviene estar acompañado de algún compañero que no haya consumido.
- Acudir inmediatamente a un servicio de urgencia ante cualquier efecto no deseado.
- Su consumo en lugares públicos está sujeto a sanción administrativa y puede dar lugar a problemas legales.

Heroína

Efectos



Durante un intervalo de 2-3 horas, tras una posible reacción inicial desagradable (vómitos, mareo, etc.), el sujeto percibe una intensa sensación de placer ("flash"), sedación y cierta euforia y alivio de cualquier malestar o tensión.

Además, se experimenta:

- Sequedad de boca.
- Miosis (disminución del tamaño de la pupila).
- Depresión del sistema respiratorio.
- Pérdida de apetito.
- Estreñimiento.
- Disminución de la temperatura corporal.
- Enlentecimiento del ritmo cardíaco.
- Hipotensión.

Riesgos



Al hablar de efectos de la heroína, es importante destacar el hecho de que éstos no son iguales al **inicio del consumo** que una vez generada la dependencia: en el primer caso, el motivo para administrarse la droga será la búsqueda de una intensa acción placentera y euforizante.

En un **momento posterior**, el sujeto se ve impulsado a su utilización para evitar el estado aversivo que la ausencia de la sustancia provoca. Es decir, el opiáceo se torna un poderoso refuerzo de su propio consumo.

El **uso continuado** de la sustancia puede producir alteraciones de la personalidad, trastornos de la memoria, de ansiedad y depresión y una tremenda dependencia que hace que toda la vida del consumidor gire en torno a la sustancia.



Riesgos



Dependiendo de muchas variables tales como tiempo de consumo, vía de administración, hábitos sanitarios, estilo de vida, etc. Las consecuencias pueden ser:

- Alteraciones de la nutrición (adelgazamiento extremo).
- Afecciones gastrointestinales (estreñimiento severo).
- Dolencias cardiovasculares.
- Complicaciones pulmonares.
- Alteraciones hepáticas.
- Alteraciones renales.
- Problemas dentales.
- Patologías ginecológicas (ausencia de menstruación, problemas ovulatorios, etc.).
- Ausencia de deseo e impotencia sexual.
- Abortos espontáneos.

Riesgos



Muchas de las complicaciones típicas que sufren los heroinómanos guardan estrecha relación con infecciones facilitadas por la **inyección**, con la falta de adecuados hábitos higiénicos, sanitarios, alimenticios, etc. y con la adulteración del opiáceo mediante productos tóxicos o perjudiciales (es usual encontrar azúcar molida, talco, lactosa, cacao, etc.). Ello justifica la gran incidencia en el paciente de llagas, abscesos, procesos infecciosos como hepatitis, neumonías, SIDA. El consumo continuado de la heroína puede conducir a serios **déficits en el ámbito social del individuo**: la desestructuración familiar, situación de desempleo, ruptura de relaciones interpersonales, ausencia de recursos económicos, etc.



Reducir los riesgos

Si a pesar de los riesgos ha decidido consumir, es necesario:

- Seguir las normas básicas de higiene y prevención para la administración de la droga.
- No mezclar la heroína con otras sustancias porque aumentan los riesgos para la salud.
- Tratar de utilizar la dosis mínima ya que se desconoce el tipo de adulterantes y la pureza de la droga. De este modo, se evitarán sobredosis y alergias.
- Si no se desea abandonar el consumo de heroína se puede tratar de cambiar la vía de administración; la vía fumada cuenta con menos riesgos que la vía inyectada.
- Se ha de procurar consumir en compañía de alguna persona que no lo haya hecho ya que podrá ayudar en caso de necesidad.
- Si se es consumidor es importante tratar de alimentarse correctamente, dormir abundantemente y realizar revisiones médicas periódicas.
- Si se produce una intoxicación aguda o uno no se encuentra bien tras el consumo, conviene ponerse en contacto con un servicio de urgencia cuanto antes.
- No consumir durante el embarazo porque los riesgos de aborto espontáneo o problemas de salud en el futuro bebé serán importantes.
- Si se es consumidor/a se puede acceder a programas de tratamiento que ayudan a abandonar el consumo y a mantener bajo un control sanitario dicha situación.
- Cuando se consume heroína es frecuente que en la mujer desaparezca la menstruación. Esto no significa que no exista ovulación, por tanto, si no se desea un embarazo es preciso utilizar el preservativo y así evitar también el riesgo de infecciones, (VIH/SIDA, hepatitis, Ets, etc.).

Dependencia y Tolerancia

- **Alta dependencia.** Transcurridas varias horas desde la última administración de la sustancia, el adicto necesita una nueva dosis.
- **Alta tolerancia.** La tolerancia aparece con rapidez. Se tiende a aumentar la cantidad de heroína para conseguir los mismos efectos que antes se lograban con dosis menores, lo cual desencadena una manifiesta habituación y dependencia

Síndrome de Abstinencia

El conjunto de signos y síntomas que aparecen tras el abandono del consumo de heroína se inician en torno a las 8 horas de la última dosis, siendo máximo el malestar entre las 36 y 72 horas para decrecer progresivamente hasta los 5-10 días. Es el llamado "**mono**".



El síndrome de abstinencia presenta diferentes fases:

- En el estadio inicial aparece lagrimeo, sudoración, sensación de debilidad, deseo de la droga, bostezos y rinorrea, (secreción intensa de moco nasal).
- En la fase intermedia el sujeto se encuentra inquieto, con un alto grado de ansiedad, sufre temblores, dolores musculares, irritabilidad, piloerección, dilatación de las pupilas, insomnio, escalofríos, agitación psicomotriz, (movimientos frecuentes y con dificultad para su inhibición), etc.
- A medida que el cuadro de abstinencia progresa sobreviene diarrea, náuseas, vómitos, eyaculación espontánea, fuertes dolores y calambres en las extremidades, fiebres...
- Aproximadamente en una semana suelen desaparecer estos síntomas, aunque permanece el recuerdo constante de la droga. El síndrome descrito, si bien se percibe insufrible por muchos heroinómanos, no reviste gravedad y puede superarse sin riesgo para la salud. Además de variables como la cantidad ingerida, frecuencia y vía de administración, su intensidad depende en gran parte de la motivación y expectativas del sujeto, del apoyo familiar y profesional con el que cuente, etc.

Las analíticas habituales realizadas en orina detectan restos de la sustancia de 2 a 4 días después del último consumo. Es muy usual encontrar drogodependientes que tomen la heroína mezclada con otras drogas, por ejemplo, cocaína ("speedball"), para prolongar e intensificar los efectos de ambos productos.



Efectos

Aturdimiento, mareos, náuseas, somnolencia, sedación, vómitos, boca seca, sudoración, aumento de la temperatura corporal, eliminación de la tos, miosis (contracción de la pupila), palpitations, pesadez de brazos y piernas, enrojecimiento de la piel, prurito (picor, sensación de irritación cutánea), broncoespasmo (contracción del músculo bronquial que conlleva un estrechamiento de las vías aéreas), visión borrosa, hipotensión.



Metadona



Riesgos

Dificultad para la micción, insomnio, reacciones cutáneas, hemodilución, (la sangre se halla mas diluida) y edema persistente, estreñimiento, alteraciones del ciclo menstrual o amenorrea, (falta de la menstruación), dificultad para conseguir orgasmos, ansiedad, caída dentaria, alteraciones de los tractos intestinal, urinario y biliar, fallos circulatorios, coma profundo, fallo respiratorio, muerte. Los bebés nacidos de madres consumidoras pueden presentar al nacer bajo peso y síndrome de abstinencia. La metadona se facilita en programas de tratamiento para heroinómanos por lo que su administración ha de estar sujeta a la prescripción médica correspondiente.

Cualquier otro uso fuera del marco sanitario podría comportar riesgos importantes para la salud, incluida la posibilidad de la muerte. El nivel de dependencia que desarrolla es menor al de la heroína. Alta capacidad de producir tolerancia.

Síndrome de Abstinencia

El síndrome de abstinencia en la metadona tarda más en aparecer que en la heroína aunque es frecuente que sea más duradero.

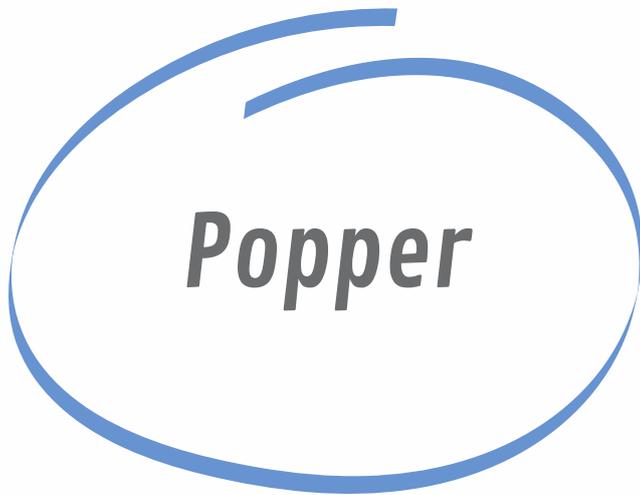
El pico máximo se produce entre los 3 y 6 días primeros y desaparece entre las 2-6 semanas tras el abandono del consumo.

Los signos y síntomas más frecuentes que pueden presentar los afectados variarán en función de tres fases.

- En la **fase inicial**, tras pocas horas del abandono del consumo, puede aparecer rinorrea, (intensa secreción nasal), lagrimeo, ansiedad, sudoración, bostezos.
- En los **días posteriores** se puede presentar piloerección, temblores, dolores óseos y musculares, contracturas musculares, movimientos incontrolados, insomnio, irritabilidad, nerviosismo, fatiga, escalofríos, alteraciones en la alimentación, etc.
- En la **etapa final** del síndrome es posible que aparezca fiebre, náuseas, vómitos, orgasmos y eyaculaciones espontáneas, hiperglucemia, (exceso de glucosa en la sangre), espasmos intestinales, calambres musculares, etc.

Las analíticas habituales realizadas en orina detectan restos de la sustancia de 1 a 4 días después del último consumo.





Los principales efectos buscados con su consumo se sitúan especialmente en la esfera sexual: incrementa la libido, produce un estado de letargia, bienestar y relajación de esfínteres, favorece la erección en el varón, pudiendo producir cuadros alucinatorios.

Los principales efectos secundarios del uso de nitritos de alquilo pueden ser: vértigos, debilidad, dolores de cabeza (tanto breves como prolongados) y congestión de la cara y el cuello, taquicardia, relajación de la musculatura lisa, enrojecimiento de la piel y mucosas, náuseas, vómitos y en ocasiones diarrea.

La piel, al principio, tiene aspecto transpirable, pero después se torna fría y cianótica.

Las sensaciones de fatiga, molestia y tristeza se reducen sensiblemente.

Puede causar hipotensión, llegando incluso al colapso severo.

Riesgos



Dosis altas y un uso prolongado pueden causar náuseas, vértigos, delirios, disminución del ritmo cardíaco, dificultades en la respiración, hipotensión y pérdida de conocimiento, al igual que distorsiones perceptivas placenteras y aumento de la satisfacción sexual, lenguaje incoherente, enlentecimiento del tiempo de respuesta, aumento de la agresividad y depresión severa del SNC.

Reducir los riesgos

Si a pesar de los riesgos se ha decidido consumir, tener en cuenta que:

- No debe ser usado por nadie con problemas de anemia, glaucoma, alteraciones cardíacas o alta presión sanguínea.
- No mezclarlo con otras drogas.
- No debe ser tragado por su efecto tóxico.
- Evitar el contacto con el fuego, incluso el de los cigarrillos, ya que es muy inflamable.



Efectos

*sustancias
volátiles y
disolventes*

Los efectos de los inhalantes tienen una escasa duración, entre 15-45 minutos, esto lleva a los consumidores a inhalar de forma constante para poder mantener los efectos deseados.

Aunque la composición de los distintos inhalantes es diferente, todos producen efectos semejantes a los de los analgésicos, enlenteciendo las funciones del cuerpo.

Algunos de estos efectos son: exaltación del humor, euforia y alegría, reducción del apetito y del frío, ocasionales alucinaciones y trastornos de la conducta (agresividad, hiperactividad motora, etc.).

Pasados estos efectos iniciales, aparece una depresión del Sistema Nervioso Central que se manifiesta con: somnolencia, mareos, dolores de cabeza, desorientación, visión borrosa, habla confusa, pérdida del equilibrio y confusión.



Riesgos

Si la inhalación continúa, puede alcanzar una intoxicación grave semejante a la embriaguez etílica, con amodorramiento profundo e incluso pérdida de conciencia o coma. A ello se unen síntomas no buscados por el consumidor como náuseas, vómitos, tos, lagrimeo, etc. La inhalación de elevadas concentraciones químicas de disolventes o aerosoles pueden llevar a la persona a la muerte por fallo cardíaco o por aspiración del vómito. Algunos disolventes son cancerígenos como el tolueno o el benceno.

El **uso continuado** de inhalantes puede producir: palidez y fatiga permanente, una disminución de la memoria y de la concentración, pérdida del equilibrio, depresión, irritabilidad, conducta agresiva, aislamiento social, disminución de la capacidad de razonamiento, trastornos del equilibrio y de los movimientos oculares, Parkinson, problemas psicológicos y emocionales, anomalías hepáticas, afecciones renales, pulmonares, digestivas y cardíacas, neuropatías, pérdida de audición, daño neuronal, etc. La aparición de estas consecuencias, como ocurre con todas las drogas, dependerá del solvente utilizado, la dosis, y el tiempo que se lleve inhalando.

El **uso crónico** puede producir daños irreversibles como: temblores, problemas de coordinación, depresión, psicosis, memoria e inteligencia reducidas, alteraciones en el lenguaje, daños en el hígado y los riñones, ceguera, sordera, problemas respiratorios y daño cerebral generalizado, entre otros.



Reducir los riesgos

Hablamos de sustancias que se encuentran en nuestra propia casa o puesto de trabajo, por lo que prácticamente no tenemos conciencia de estar ante una verdadera “droga” que puede producir daños importantes.

Por este motivo:

- Nunca se correrá ningún riesgo si utilizamos estos objetos para los que han sido fabricados. En el caso de que haya niños en casa, todos estos productos deberán estar lejos de su alcance para así poder evitar que los inhalen o ingieran, incluso por error.
- Si el contacto se produce en el puesto de trabajo, deberemos tratar de conocer lo más posible las características y posibles consecuencias que pueda producir la sustancia a la que estamos expuestos a diario.
- Las empresas tendrán un exhaustivo control y material disponible para los trabajadores, si fuera necesario, para evitar cualquier daño. Deberán cumplir las normas de seguridad e higiene en el trabajo.
- Los lugares donde se manipulen estos productos deberán estar bien ventilados o al aire libre.
- Se deberá acudir inmediatamente a un servicio sanitario ante cualquier problema derivado de este consumo.

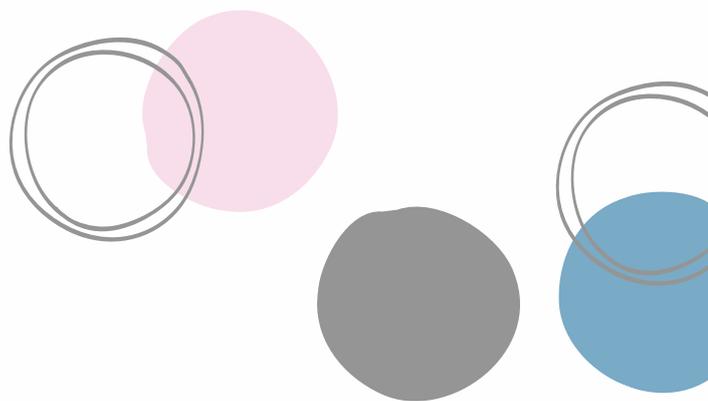
Dependencia y Tolerancia

Muchos inhaladores crónicos presentan un alto grado de ansiedad ante la falta de la sustancia y un fuerte deseo de inhalar por lo que podemos deducir que su consumo puede desarrollar dependencia.

Existe la posibilidad de desarrollar tolerancia, necesitando inhalar más para llegar a los efectos deseados, lo que lleva a aumentar la probabilidad de aparición de problemas de salud.

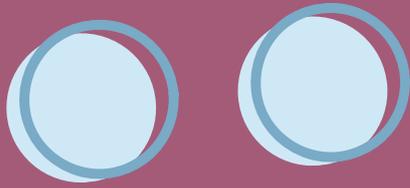
Síndrome de Abstinencia

Se caracteriza por: ansiedad, irritabilidad, fatiga, insomnio, intranquilidad, falta de apetito, depresión, dolores abdominales, calambres en las piernas, dolor de cabeza, temblores, desorientación.





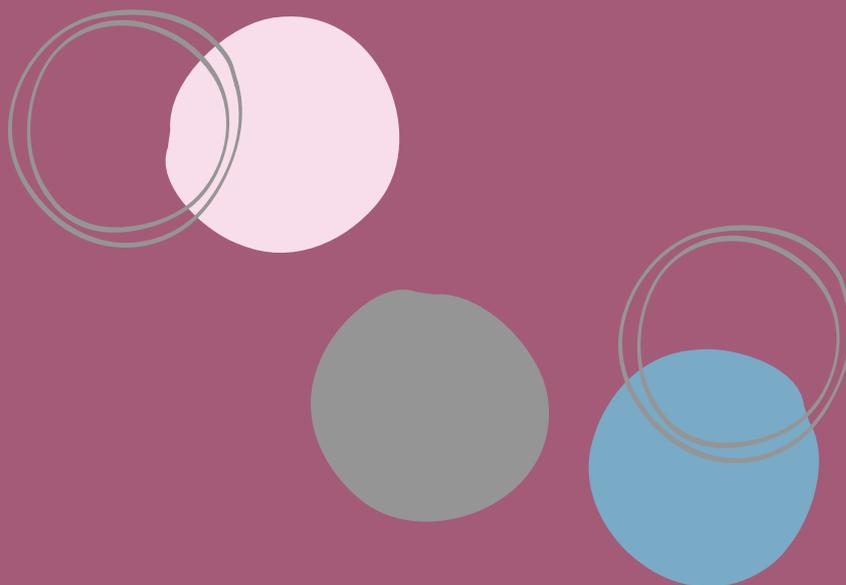
Drogas Estimulantes



Drogas Estimulantes

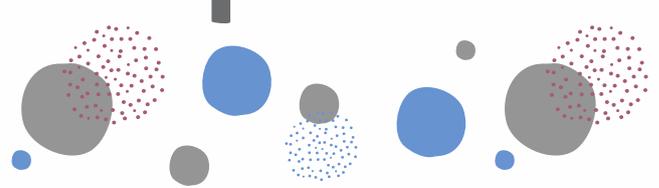
Son las sustancias que producen sensación de euforia y bienestar, aumento de la energía y del nivel de actividad motriz, estimulación del sistema cardiovascular, disminución de la sensación de fatiga, del sueño y del apetito:

- Anfetaminas
- Cocaína
- Crack
- Drogas de síntesis
- Tabaco
- Xantinas: cafeína, teína, cacao



Anfetaminas

Efectos



Los efectos más comunes de esta sustancia son los siguientes:

- Sensación de euforia que se manifiesta con excitación nerviosa, insomnio, locuacidad, aumento del grado de confianza y de autosatisfacción, agitación, en ocasiones agresividad, ausencia de apetito y de fatiga e hiperactividad.
- Una de las acciones propias de las anfetaminas es la capacidad que tienen de incrementar el nivel de atención y concentración en tareas concretas, y ésta es la razón por la que su uso ha estado tan difundido en el ámbito estudiantil.
- A nivel físico, la persona puede manifestar sed, sudoración, taquicardia, aumento de la tensión arterial, náuseas, malestar, dolor de cabeza, vértigos,... A menudo, se presentan muecas exageradas y anormales de la mandíbula o movimientos estereotipados.

Riesgos



- Las sobredosis aumentan la temperatura corporal, pueden causar inquietud, alucinaciones, irritabilidad, convulsiones e incluso la muerte.
- El uso continuado de este fármaco da lugar a depresiones severas. Puede aparecer un cuadro denominado psicosis tóxica anfetamínica, que se puede confundir con la esquizofrenia.
- Un abuso crónico de las anfetaminas provoca la aparición de acné, cabello seco y sin vida y trastornos en los dientes, encías y uñas.

Reducir los riesgos



Tener en cuenta que:

- El efecto esperado al consumir la sustancia no aparece de manera inmediata, por lo que hay que evitar consumir una cantidad mayor para experimentar los efectos deseados.
- No mezclar el consumo de anfetaminas con otras sustancias (incluidos los medicamentos), especialmente con alcohol, ya que las consecuencias son impredecibles.
- Consumir con amigos, en un ambiente de confianza mejorará los resultados del consumo y evitará efectos desagradables.



Reducir los riesgos

- Anticipar la posibilidad de que aparezcan efectos negativos (angustia, confusión, sudoración, pérdida de control sobre la situación), más probables con dosis altas. Intentar mantener la calma y solicitar ayuda.
- No volver a consumir si aparecen reacciones desagradables. No consumir más anfetaminas u otras sustancias para evitar el “bajón” una vez pasado el efecto, ya que esto no haría más que empeorar y prolongar el problema.
- Intentar espaciar los consumos.
- Evitar realizar esfuerzos físicos y mentales bajo los efectos del consumo y después de unas horas. Es necesario dormir y descansar suficientemente las horas posteriores al consumo.
- Descansar, tomar el aire, beber agua, no consumir alcohol, con el fin de evitar los riesgos del aumento de temperatura corporal y de deshidratación.
- Si se tienen enfermedades del tipo de: diabetes, asma, problemas cardíacos, tensión arterial alta, epilepsia, enfermedades mentales o se está embarazada, no consumir bajo ningún concepto
- Ante cualquier situación de urgencia, acudir lo antes posible a los servicios sanitarios oportunos.

Dependencia y Tolerancia

Alta tolerancia e intensa dependencia que provoca en el individuo un fuerte deseo de la sustancia y una necesidad imperiosa de consumirla.

Síndrome de Abstinencia

El síndrome de abstinencia producido por el consumo de anfetaminas atraviesa distintas fases:

- Fase inicial (crash): desde pocas horas hasta 9 días. Cambios bruscos de humor, depresión, falta de energía, ansiedad, insomnio y un intenso deseo de consumir.
- Fase intermedia o de abstinencia: de 1 a 10 semanas. Fatiga, falta de energía y de motivación y depresión.
- Fase indefinida: pueden aparecer intensos episodios que hagan recaer al consumidor. Ideas suicidas.

Las analíticas habituales realizadas en orina detectan restos de la sustancia de 2 a 4 días después del último consumo.





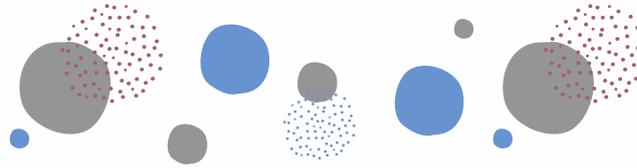
Cocaína

No existe ningún vínculo entre el tradicional uso de las hojas de la coca por parte de los indios sudamericanos y los patrones de consumo dominantes en el mundo contemporáneo.

Existen diversas **modalidades de cocaína**, entre las que se encuentran el crack, el clorhidrato de cocaína, el mate de coca, etc. Esta última se toma en forma de infusión, y sus efectos nada tienen que ver con el resto de las variedades que presenta esta sustancia. Su consumo está indicado en caso de indigestiones, cólicos y estados diarreícos.

Hay una clara tendencia a denominar cocaína a cualquier variedad de esta droga, generándose con ello gran confusión, aunque generalmente a usar el término cocaína nos estamos refiriendo al clorhidrato. Durante mucho tiempo la cocaína se popularizó entre las clases sociales más acomodadas e influyentes. Sus efectos, la creencia de que se trata de una droga “segura” y la aparente ausencia de riesgos al consumirla, le han valido sobrenombres como la “droga de los ejecutivos”, “el champán o caviar de las drogas”, “el polvo de oro”, etc.

Efectos



Dosis moderadas de cocaína producen:

- Ausencia de fatiga, de sueño y de hambre.
- Exaltación del estado de ánimo.
- Mayor seguridad en sí mismo.
- Prepotencia: disminuyen las inhibiciones y el individuo suele percibirse como una persona sumamente competente y capaz.
- Aceleración del ritmo cardíaco y aumento de la presión arterial.
- Aumento de la temperatura corporal y la sudoración.
- Reacción general de euforia e intenso bienestar.
- Anestésico local.
- Cuando el uso es ocasional puede incrementar el deseo sexual y demorar la eyaculación, pero también puede dificultar la erección.

Con dosis altas, los efectos son:

- Ansiedad intensa y agresividad.
- Ilusiones y alucinaciones.
- Temblores y movimientos convulsivos. La sensación de bienestar inicial suele ir seguida por una bajada caracterizada por cansancio, apatía, irritabilidad y conducta impulsiva.

Riesgos



- Hemorragias nasales, problemas respiratorios, alteración del sueño.
- Inquietud, irritabilidad, agresividad.
- Apatía sexual, impotencia.
- Trastornos nutricionales.
- Cefaleas o accidentes vasculares, que pueden llegar al infarto cerebral.
- Complicaciones psiquiátricas: irritabilidad, crisis de ansiedad, disminución de la memoria y de la capacidad de concentración.
- “Psicosis cocaínica”: consiste en la aparición brusca de ideas paranoides que llevan a la persona a un estado de confusión, pudiendo producir verdaderas crisis de pánico y alucinaciones.

Reducir los riesgos

Si a pesar de los riesgos has decidido consumir, ten en cuenta que:

- Combinar con otras sustancias entraña un mayor riesgo, especialmente con el alcohol. Se ha demostrado que estas sustancias combinadas producen una nueva, el etileno de cocaína, que potencia los efectos estimulantes de la cocaína.
- No se debe compartir los instrumentos para consumir, ya que se pueden transmitir enfermedades infecciosas (hepatitis).
- Los materiales empleados para el consumo deben estar en un buen estado higiénico.
- Es conveniente espaciar los consumos.
- Es difícil cuantificar cuál es la cantidad de producto consumida puesto que varía según la pureza de la dosis.
- La vía inyectada es más peligrosa que la esnifada.
- Evitar realizar actividades de riesgo o conducir bajo los efectos de la sustancia consumida.
- Los consumos en lugares públicos están sancionados administrativamente y pueden tener consecuencias no previstas de antemano.



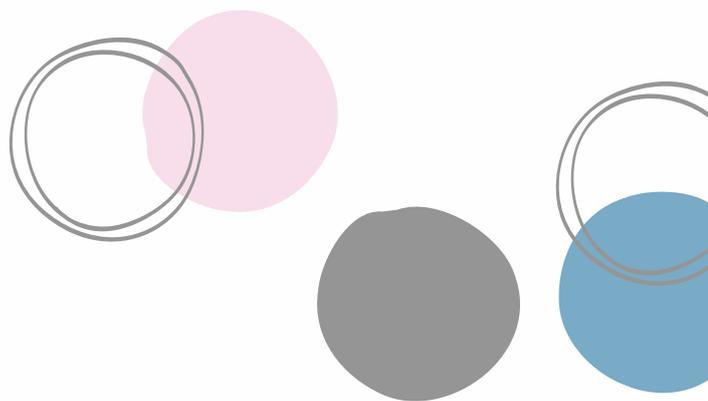
Dependencia y Tolerancia

El grado de dependencia que produce es uno de los más elevados entre las diferentes sustancias psicoactivas. Su consumo produce tolerancia.

Síndrome de Abstinencia

Depresión, insomnio, somnolencia, irritabilidad, fatiga, cambios bruscos de estado de ánimo, anhedonia (falta de placer ante los estímulos).

Las analíticas habituales realizadas en orina detectan restos de la sustancia de 2 a 3 días después del último consumo.





El crack puede llegar hasta el cerebro una vez aspirado el humo en 10 segundos y la duración de los efectos es, aproximadamente de 20 minutos.

Las diferencias entre el consumo de cocaína (clorhidrato) y el crack está en la intensidad de los efectos, pero son tan intensos que casi se puede considerar como una sustancia diferente. Los efectos se caracterizan por:

- euforia, excitación
- aumento de la frecuencia cardiaca y de la presión sanguínea
- disminución de la fatiga y el hambre
- sensación de aumento de la fuerza muscular
- arritmias y taquicardia
- dilatación de las pupilas

Riesgos



El crack fumado produce una gran liberación de neurotransmisores que estimulan los centros del placer, estos neurotransmisores terminan por agotarse lo que supone un gran sufrimiento para el consumidor que tiende a consumir más sustancia de forma compulsiva.

Principales riesgos:

- Facilidad para producir una sobredosis por su rápida absorción.
- Problema del sistema respiratorio por la inhalación de la sustancia o los productos de la combustión.
- Alteraciones en el aparato cardiovascular: frecuencia en la aparición de anginas de pecho e infartos de miocardio.
- Alta posibilidad de generar dependencia con patrones de uso de difícil control por parte del usuario.
- Ansiedad, depresión, disminución del apetito, insomnio, cambios de humor.
- El consumo continuado puede desencadenar una psicosis paranoide en personas con predisposición.





Reducir los riesgos

Tener en cuenta que:

- Al producir una alta y rápida tolerancia es importante asegurarse de que la cantidad de sustancia consumida no producirá intoxicación o sobredosis. Hay que tener en cuenta que esta sustancia suele tener una gran pureza, y al ser difícil conocerla es mejor consumir dosis pequeñas.
- Los efectos del consumo (disminución de la fatiga y el sueño) pueden producir una excesiva autoconfianza en las posibilidades de realizar actividades que impliquen algún riesgo: conducción, trabajos en los que se requiera una destreza específica, mantener relaciones sexuales seguras, etc.
- Igualmente, el consumo de crack puede alterar la percepción sobre lo que ocurre en el entorno y hacer que se valore la realidad de forma errónea (es posible percibir mayor agresividad en los demás de la que en realidad existe).
- Es mejor no consumir en solitario, ya que se evitarán posibles complicaciones.
- Es importante estar preparado para asumir las consecuencias posteriores al consumo, que en el caso del crack son especialmente duras. Tratar de no consumir otra dosis u otra sustancia para paliarlas.

- El consumo de sustancias mezcladas multiplica los riesgos de cada una de las sustancias.
- El consumo en lugares públicos está sancionado y puede acarrear problemas legales.
- Es necesario acudir inmediatamente a un servicio de urgencia ante cualquier efecto no deseado.

Dependencia y Tolerancia

Sus potentes y rápidos, pero breves, efectos hacen muy rápido el establecimiento de dependencia. Es difícil el uso esporádico o únicamente recreativo, ya que los intensos efectos de la bajada conducen a la búsqueda de un nuevo consumo con mucha rapidez. La instauración de la tolerancia a esta sustancia se establece de forma rápida e intensa.

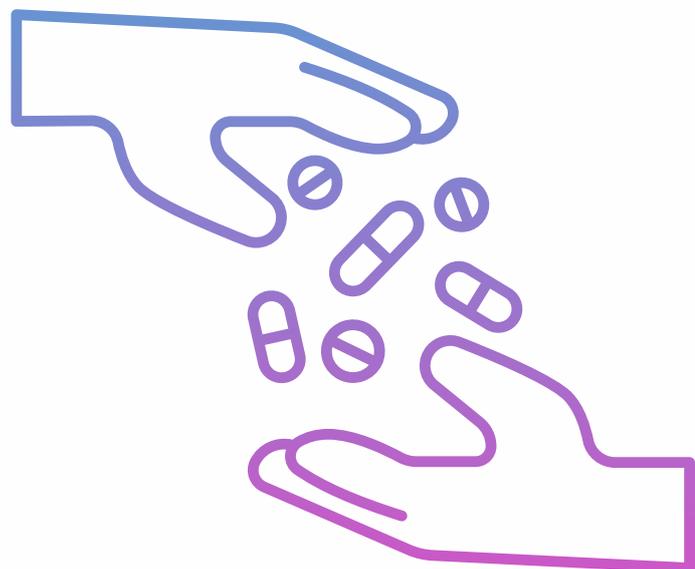
Síndrome de Abstinencia

Depresión, disforia (malestar), insomnio, irritabilidad, cansancio, depresión.

Las analíticas habituales realizadas en orina detectan restos de la sustancia hasta 72 horas después del último consumo.



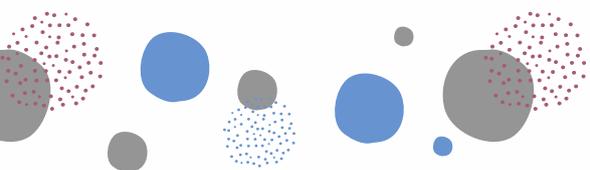
Drogas de Síntesis



En las primeras apariciones de esta sustancia se la incluyó en lo que se denominaron **“drogas de diseño”**, aludiendo a la posibilidad de crear drogas “a la carta”, cambiando la estructura química se consiguen sustancias con unos determinados efectos. Hoy en día esta denominación se ha modificado, utilizando la más extendida de **“drogas de síntesis”**, que alude a su origen sintético.

Existe una multitud de sustancias con una estructura química cercana a la de esta sustancia, difícilmente reconocibles por carecer de información del contenido de cada pastilla y utilizar presentaciones semejantes.





Efectos

Los efectos de la sustancia son principalmente de 3 tipos: estimulantes, facilitadores de la comunicación y, en cierto grado, alteradores de la percepción de la realidad. Teniendo en cuenta que casi nunca se sabe con precisión cuales son los componentes de lo que se vende como éxtasis, y por tanto sus efectos pueden variar de forma considerable, se pueden enumerar como consecuencias más frecuentes del consumo de MDMA las siguientes:

De índole fisiológica:

- Actúan sobre el corazón provocando taquicardia, arritmia, hipertensión y aumento de la frecuencia cardiaca; sequedad de boca, sudoración, contracción de la mandíbula, temblores, vértigo, deshidratación, hipertermia, sobreestimulación (aumento del estado de alerta, insomnio, etc.).

De índole psicológica:

- Ansiedad, irritabilidad, sensación de euforia, locuacidad, vivencia de energía física y emocional, emotividad desinhibida y mayor facilidad para las relaciones sociales. Los consumidores sienten una mayor confianza en ellos mismos, mejora su autoestima, sienten un mayor deseo de relacionarse con los demás, un mayor deseo sexual, a la vez que disminuyen sus inhibiciones.
- Dosis elevadas pueden producir ansiedad, pánico, confusión, insomnio, alucinaciones visuales o auditivas y posibilidad de alteraciones psicóticas.

Riesgos



Después de unas horas la euforia inicial da paso a un estado de agotamiento, de tristeza, de ansiedad y agresividad, de ahí las ganas de consumir de nuevo esa misma sustancia u otras que reduzcan la ansiedad (tranquilizantes, alcohol, heroína). Esta fase puede durar varios días por lo que los peligros de nuevos consumos se ven claramente aumentados.

Riesgos en el organismo:

- Alteración grave del ritmo cardíaco.
- Subida de la temperatura corporal: el consumo de éxtasis aumenta la temperatura corporal y da sed, pudiendo provocar el llamado “golpe de calor”, aumento de la temperatura hasta niveles peligrosos para el organismo con riesgo de deshidratación.
- Contracción de la mandíbula.
- Temblores y convulsiones.
- Sobreestimulación: aumento del estado de alerta, insomnio.
- Toxicidad aguda: es muy rara pero extremadamente grave y sobre todo, no depende de las dosis ingeridas.
- Insuficiencias renales y hepáticas.
- Efectos secundarios por los productos adulterantes.

Riesgos psicológicos:

- Crisis de ansiedad.
- Trastornos depresivos.
- Alteraciones psicóticas: el sentimiento de no ser el mismo, de volverse loco puede sobrevenir de inmediato, en los días siguientes y a veces es definitivo.

Reducir los riesgos



Si a pesar de los riesgos has decidido consumir, ten en cuenta que:

- Las pastillas están adulteradas: es difícil conocer de antemano los efectos que va a producir cada una de ellas, por lo tanto, es mejor realizar consumos de pequeñas dosis para evitar efectos y complicaciones no deseados.
- El efecto esperado al consumir la sustancia no aparece de forma inmediata, por lo que es aconsejable evitar consumir una cantidad mayor para experimentarlos más rápidamente.
- Evitar el consumo de éxtasis mezclándolo con otras sustancias, las consecuencias son impredecibles, especialmente con el alcohol.
- Consumir con amigos, en un ambiente de confianza mejorará los resultados del consumo y evitará efectos desagradables.
- Evitar realizar esfuerzos físicos y mentales bajo los efectos del consumo y después de unas horas. Es necesario dormir y descansar suficientemente las horas posteriores al consumo.

- 
- Beber agua, descansar, tomar el aire, no consumir alcohol, son formas de evitar los riesgos del aumento de temperatura corporal y de deshidratación.
 - Prever la posibilidad de efectos negativos (angustia, confusión, sudoración, pérdida de control sobre la situación), más probables con dosis altas. Intentar mantener la calma y solicitar ayuda.
 - No volver a consumir si aparecen reacciones desagradables.
 - Prever, asimismo, la posibilidad de sufrir “flash back”, aparición de los efectos del consumo en situaciones y momentos impredecibles, sin haber consumido nuevamente.
 - Distanciar las dosis: evitar acostumbrarse a consumir todos los fines de semana.
 - No consumir más pastillas u otras sustancias para evitar el “bajón” una vez pasado el efecto del éxtasis, esto no haría más que empeorar y prolongar el problema.
 - Si se tienen enfermedades del tipo de: diabetes, asma, problemas cardíacos, tensión arterial alta, epilepsia, enfermedades mentales o se está embarazada, no consumir bajo ninguna condición.
 - Tener en cuenta las posibles interacciones con el éxtasis cuando se está tomando cualquier tipo de medicamento
 - Los consumos en público están sancionados administrativamente y pueden tener consecuencias no previstas de antemano.
 - Ante cualquier situación de urgencia acudir lo antes posible a los servicios sanitarios oportunos.

Dependencia y Tolerancia

Aunque el éxtasis posee capacidad de inducir adicción, el alto número de personas que se supone han empleado esta sustancia a lo largo de las últimas décadas y la inexistencia de poblaciones que mantengan una utilización crónica, parece razonable inferir que el patrón de consumo con el que se ingiere esta droga no favorece el establecimiento de dependencia, aún cuando no esté exento, como se verá, de otros riesgos debido a su toxicidad.

Su uso continuado podría favorecer el desarrollo de tolerancia, pero los patrones de consumo compulsivos que se han constatado no permiten hacer todavía afirmaciones categóricas al respecto.

Síndrome de Abstinencia

Problemas para conciliar el sueño, sensación de decaimiento, cansancio, aumento de reacciones agresivas.

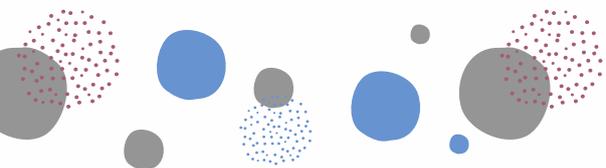
Las analíticas habituales realizadas en orina detectan restos de la sustancia de 2 a 3 días después del último consumo.



Tabaco

A pesar de la gran tolerancia social de la que goza esta sustancia, cada vez son mayores las iniciativas a escala mundial para limitar la extensión del consumo y sus consecuencias:

- Restricciones en las tasas de nicotina, dióxido de carbono y alquitrán admitidas en los productos comercializados.
- Control de la publicidad, restricción en la venta y aumento de los lugares donde no se permite fumar (transportes públicos, centros de enseñanza y de salud, salas de espectáculos...).
- Advertencias en los envases de los productos comercializados sobre los efectos del consumo, así como información sobre su contenido.
- Aumento en el nivel de concienciación sobre los efectos del consumo, especialmente sobre los fumadores pasivos.
- Aumento de tasas e impuestos a los consumidores.
- En los últimos años se están llevando a los tribunales casos en los que se reclama a las tabacaleras compensación por los daños sufridos por los consumidores.
- Aún cuando estos casos no siempre han obtenido éxito sí que provocan una concienciación sobre el problema y, en ocasiones, fomentan cambios legislativos.

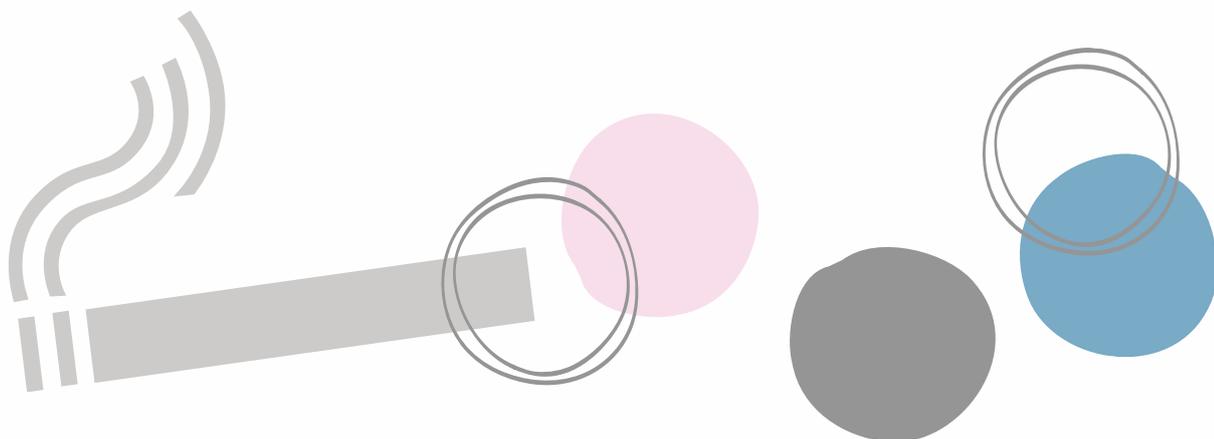


Efectos

Fumar un cigarrillo da lugar a una elevación del ritmo cardiaco, la frecuencia respiratoria y la tensión arterial, lo que produce un aumento del "tono" del organismo.

Al inhalar el humo, la nicotina actúa en el cerebro de forma casi inmediata produciendo una acción recompensante para el sujeto; la reiterada práctica de esta conducta termina por consolidarse en la conducta del fumador.

Aunque el tabaco es una droga estimulante, la mayoría de los fumadores considera que relaja; ello se debe a que, una vez creado el hábito, el cigarrillo calma la ansiedad que provoca su falta en los momentos que tienen asociado su consumo.



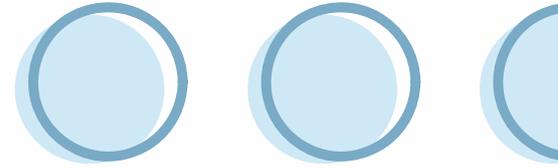
Riesgos



El consumo de tabaco a largo plazo tiene los siguientes riesgos:

Aparato respiratorio:

- El humo del tabaco produce una acción irritante sobre las vías respiratorias, lo que provoca una mayor producción de moco y dificultad para eliminarlo.
- La irritación continua da lugar a la inflamación de los bronquios (bronquitis crónica). Las secreciones dificultan el paso del aire lo que origina obstrucción crónica del pulmón y serias complicaciones (enfisema pulmonar).
- Disminución de la capacidad pulmonar: los fumadores ven mermada su resistencia al ejercicio físico.
- Por otra parte, es indudable la relación de causa-efecto entre el tabaco y el cáncer de pulmón. Existe una fuerte correlación entre el riesgo de desarrollar esta patología y la cantidad de tabaco consumido, edad de inicio, número de aspiraciones que se dan en cada cigarrillo y la costumbre de mantener el cigarrillo en la boca entre una y otra aspiración.



Aparato circulatorio:

- El tabaco es un factor de riesgo importantísimo en lo referente a enfermedades cardiovasculares; su acción provoca la aparición de arteriosclerosis y esta lesión favorece el desarrollo de trastornos vasculares (ejemplo: trombosis e infarto de miocardio).

Tabaco y gestación:

- Numerosos estudios han evidenciado que el tabaquismo materno influye en el crecimiento fetal, de manera especial en el peso del recién nacido.
- También esta droga origina un incremento de las tasas de aborto espontáneo, complicaciones durante el embarazo y el parto y nacimientos prematuros.

Otras consecuencias del tabaco (sin pretender hacer una enumeración exhaustiva) y algunos efectos comunes en los **fumadores crónicos** son:

- Úlceras digestivas.
- Aparición de faringitis y laringitis, afonía y alteraciones del olfato.
- Pigmentación de lengua y dientes, así como disfunción de las papilas gustativas, etc.
- Cáncer de estómago y de la cavidad oral

Reducir los riesgos



Se recomienda:

- Controlar y reducir el número de cigarrillos que se fuma, marcándose un límite diario sin sobrepasarlo.
- No es cierto que fumando pocos cigarrillos se eviten los riesgos asociados al consumo de tabaco. Sí es verdad que el peligro de padecer enfermedades causadas por el tabaco se incrementa al aumentar el número de cigarrillos fumados, pero esto no implica que exista una cantidad que no perjudique.
- Evitar fumar en ayunas.
- Procurar fumar cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán.
- El tabaco negro perjudica menos que el rubio y la pipa menos que el puro.
- Espaciar el tiempo entre cigarrillos. Evitar encender uno nuevo con el anterior.
- Intentar no fumar los cigarrillos completos.
- No fumar si se padece enfermedades respiratorias o se está embarazada.
- Promover la creación de espacios sin humo y de lugares específicos para el consumo de tabaco.
- Evitar fumar delante de menores.

Dependencia y Tolerancia

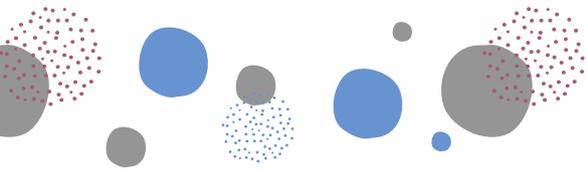
Aunque el éxtasis posee capacidad de inducir adicción, el alto número de personas que consumen esta sustancia es una de las sustancias con mayor poder adictivo, similar al de la heroína o la cocaína, de ahí que pocas personas puedan controlar su consumo fumando sólo de vez en cuando.

Síndrome de Abstinencia

Los síntomas comunes son, entre otros: deseo vehemente por nicotina, tensión, irritabilidad, dificultad para concentrarse, somnolencia y, paradójicamente, problemas para dormir, aumento del apetito, así como dolores de cabeza, aumento de la tos y las expectoraciones, mal humor, falta de atención en la conducción de vehículos u otras actividades.



Xantinas, cafeína y Cacao



Efectos

- Aumento de la atención y de la concentración.
- Ligera euforia.
- Disminución de la fatiga mental o física.
- Inhibición del apetito.
- Mejora del estado de alerta.
- Efecto diurético.



Riesgos



La cafeína, a grandes cantidades puede resultar muy perjudicial.

Algunos de los problemas que pueden surgir a raíz de esto son:

- Aumentan los niveles de colesterol. Pueden aparecer trastornos gastrointestinales, cardíacos y del sistema nervioso central. Puede interferir en el sueño.
- Aumenta la frecuencia cardíaca.
- Aparece mayor nerviosismo.
- Es frecuente la aparición de dolor de cabeza.
- Los bebés pueden nacer con menos peso del normal.
- Un consumo superior a 1,5g. de té al día puede llegar a ser también perjudicial.
- El guaraná contiene unos niveles muy altos de cafeína natural.
- La yerba mate contiene teobromina y cafeína, pero en menor cantidad que el café y el té negro.



Reducir los riesgos



En el caso de la cafeína, es conveniente tener en cuenta:

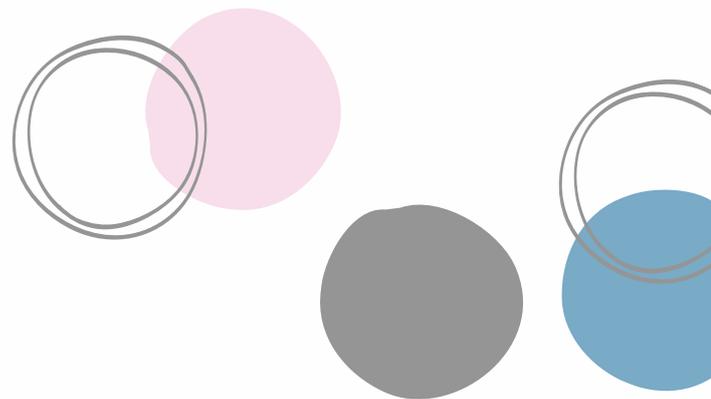
- Hacer un consumo moderado, especialmente en el caso de mujeres embarazadas y de personas con problemas cardiovasculares.
- No mezclar con medicamentos, ya que se pueden producir importantes interacciones.
- Un niño que consume una bebida gaseosa con cafeína recibe el equivalente a 4 tazas de café consumidas por un adulto. Por ello, hay que limitar mucho en los niños el consumo de productos que contengan cafeína o cualquier otro derivado de las xantinas.
- Los expertos recomiendan que la cantidad de café que se debe tomar al día para poder obtener sus beneficios es de 2 tazas. En el caso de que se tome más de esta cantidad, se pueden sentir algunos de los efectos negativos descritos anteriormente.
- Es conveniente consultar al médico ya que la cafeína está contraindicada en el caso de:
 - Úlcera péptica.
 - Arritmia o palpitaciones.
 - Presión arterial alta.
 - Enfermedad del hígado.
 - Insomnio.
 - Dolor de cabeza por estrés.
 - Epilepsia.
 - Ansiedad.
 - Ataques de pánico.
 - Antecedentes de infarto de miocardio.

Dependencia y Tolerancia

El consumo crónico de cafeína puede producir dependencia, tolerancia y síndrome de abstinencia si se suspende bruscamente su consumo.

Síndrome de Abstinencia

Dolor de cabeza, somnolencia, depresión, flojera, ansiedad, etc. Estos síntomas aparecen a las 12 - 14 horas de no consumir cafeína. No son graves y van desapareciendo gradualmente.





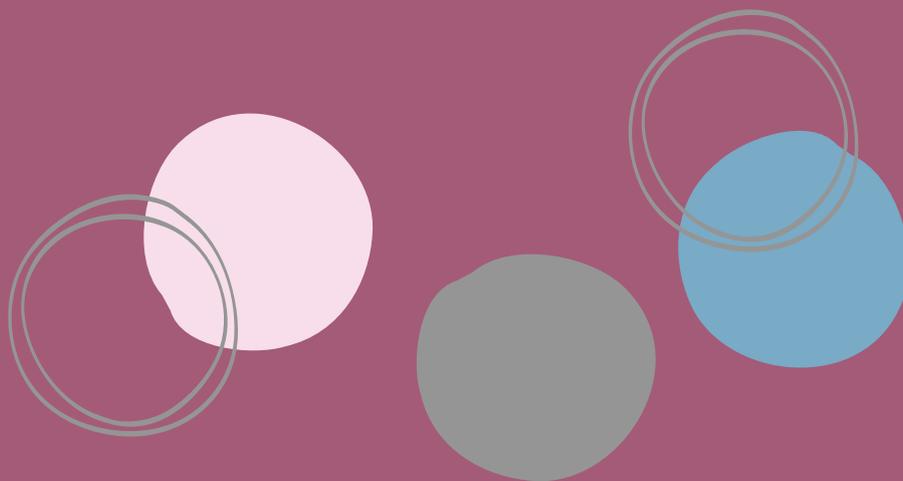
Drogas Perturbadoras



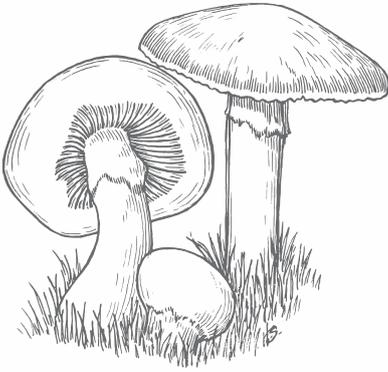
Drogas Perturbadoras

Denominadas también alucinógenos, son sustancias que alteran el estado de conciencia y la percepción de la realidad provocando extrañas sensaciones, ilusiones y alucinaciones visuales, auditivas, táctiles, etc.

- Derivados del Cannabis
- Drogas de síntesis
- Hongos
- Ketamina
- LSD
- PCP
- Sustancias volátiles



Hongos alucinógenos



Conocidos como Hongos mágicos, Mongis, Setas, Pajaritos, San Isidros, Derrumbes, etc.

Estamos ante una droga con una importante trayectoria histórica, barata y muy peligrosa que, aunque se puede encontrar en medio natural, no es inofensiva.

Existen muchos tipos de setas o Psylocibes, con características y efectos diferentes, algunas de ellas son: P.Cubensis, P. Cyanescens, P.Semilanceata o “mongi”, etc.

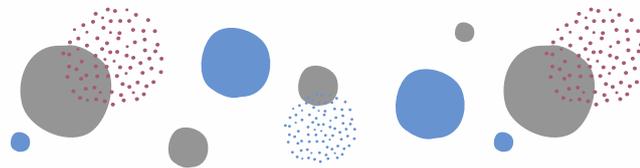
Dependencia y Tolerancia

Es difícil encontrar consumos repetidos de estas sustancias a largo plazo por lo que las investigaciones no prueban el desarrollo de dependencia por su consumo.

La tolerancia es muy alta, puede aumentarse la dosis de forma muy rápida.



Efectos



En general, los hongos alucinógenos o setas, producen cambios fisiológicos y psicológicos: risa, llanto, malestar del estómago, temblores, hormigueo en los dedos, sensibilidad cutánea, euforia, dificultad para el razonamiento, percepción del tiempo y espacio alterada, despersonalización, delirios, sensación de alma liberada, sensación de bienestar, de control, confusión.

Todos estos efectos, dependerán de la cantidad que se consuma y del tipo de seta que sea. La dosis activa en el hombre es de 6 a 12 mg, provocando fuertes visiones si se acerca a los 25 mg.

Pero de forma específica se pueden concretar los efectos de la siguiente forma:

A **dosis bajas**: embriaguez aguda, dilatación pupilar, problemas para coordinar movimientos, sudoración, visión borrosa, enrojecimiento de la cara, etc.

A **dosis altas**: alucinaciones, posible psicosis tóxica.

El “mal viaje” se caracteriza por: pánico, ansiedad, angustia, delirios de persecución, confusión, depresión, etc.

Riesgos



Aunque no se conocen claramente los riesgos del consumo a largo ya que este no se realiza durante tiempo prolongado, un consumo abusivo puede provocar importantes alteraciones psicológicas (crisis de ansiedad y pánico) e inestabilidad emocional de impredecible duración en el tiempo.

Reducir los riesgos

Se recomienda:

- Conocer antes las características del hongo a consumir.
- Consumir poca cantidad y empezar con dosis bajas. Los efectos de las sustancias tardan en aparecer por lo que existe una tendencia a aumentar la dosis para sentir los efectos buscados.
- Que personas con estrés, depresión, trastornos psicóticos no realicen ningún tipo de consumo ya que los efectos de esta sustancia representan un especial riesgo en estas situaciones si además se consumen medicamentos para su tratamiento.
- Tener en cuenta que los hongos frescos son más potentes que los secos.
- Mantener la calma y consumir en ambientes tranquilos: el miedo y la falta de información pueden llevar a un "mal viaje".
- No conducir o realizar actividades de riesgo o que exigen una especial destreza bajo los efectos de esta sustancia.

Ketamina

Efectos



La ketamina es un anestésico disociativo con un potente efecto analgésico. El efecto inmediato es la sensación de que el cuerpo y la mente se separan, aunque estos efectos dependen de la dosis, la situación de consumo y el estado de ánimo.

- A **dosis bajas**: presenta unos efectos muy parecidos a una borrachera por alcohol o sedantes.
- A **dosis medias**: aumentan los efectos descritos anteriormente, pero aún la persona se puede relacionar con los demás y es consciente de quién es y de dónde está.
- A **dosis altas**: el cuerpo queda prácticamente anulado, el consumidor experimenta un viaje psicodélico muy fuerte que puede variar según la persona: sentir cómo se deforma el cuerpo, ver imágenes, perder la noción de uno mismo, tener dificultad para reconocer lo que pasa alrededor, tener la sensación de verse fuera del cuerpo, etc.

Los efectos secundarios que pueden aparecer son: náuseas, vómitos, mareos, dolor de cabeza, trastornos de ansiedad, paranoias, flash back.

Riesgos



Algunos de los riesgos que conlleva el consumo de ketamina son:

- Sobredosis: pérdida total de conciencia, coma o incluso la muerte.
- “Mal viaje”: crisis de pánico y sensaciones muy desagradables.
- Depresión respiratoria, paro cardíaco.
- Trastornos de ansiedad, paranoias, flash back.
- Daño cerebral a largo plazo, problemas de memoria, concentración o deterioro de habilidades lingüísticas.
- Dificultades en la digestión, en la micción, problemas oculares.
- Alteraciones del sueño.
- Accidentes: los efectos psicodélicos y anestésicos producen pérdida en la coordinación de movimientos y de la sensación de dolor.





Reducir los riesgos

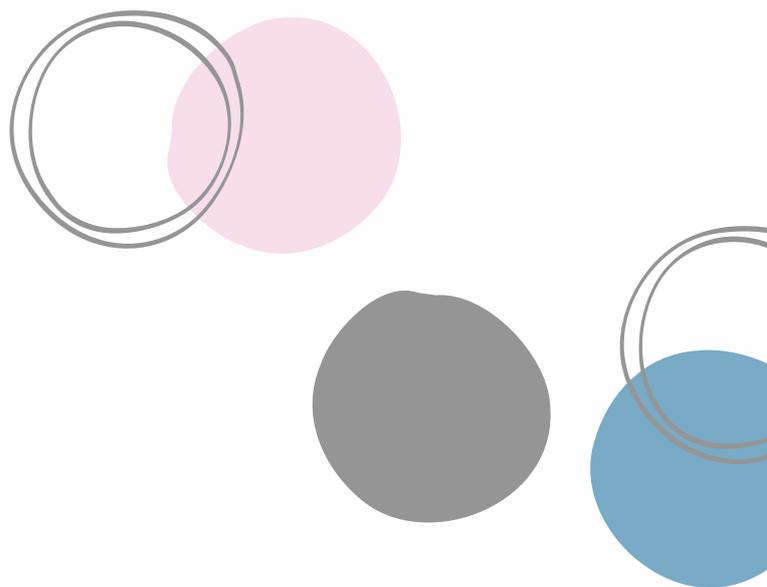
Si a pesar de los riesgos se ha decidido consumir, tener presente estas recomendaciones:

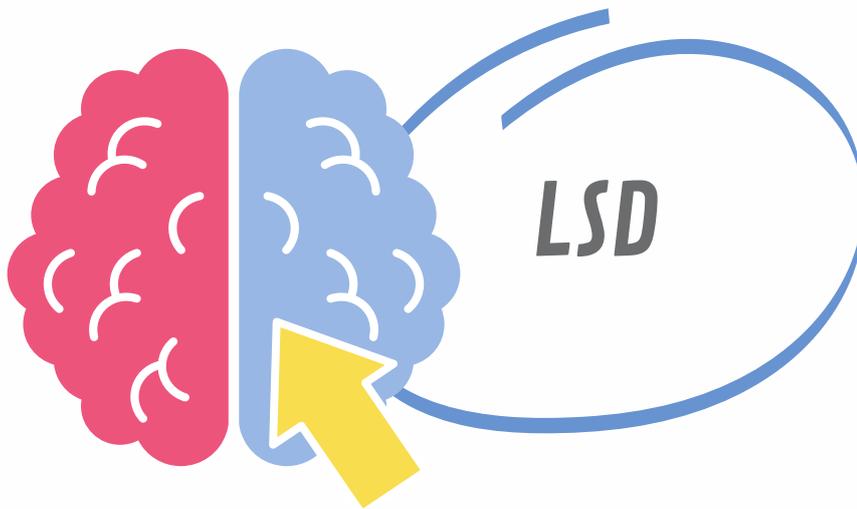
- No mezclar con alcohol, benzodiazepinas u opiáceos, ya que puede aumentar el riesgo de depresión respiratoria y pérdida de conocimiento.
- No mezclar con otros alucinógenos ya que aumenta el riesgo del “mal viaje”.
- No mezclar con cocaína ni anfetaminas, pues puede aumentar los efectos secundarios desagradables.
- Distanciar al máximo el periodo de tiempo entre los consumos.
- Conviene estar acompañado de algún compañero que no haya consumido.
- El consumo está contraindicado especialmente en personas, con tensión arterial alta, lesiones oculares, insuficiencia cardiaca, embarazadas o trastornos psiquiátricos graves.
- Evitar conducir bajo los efectos de la sustancia o realizar actividades que impliquen algún riesgo.
- Los consumos en lugares públicos están sancionados administrativamente y pueden tener consecuencias no previstas de antemano.
- En caso de presentar algún efecto indeseado, dirigirse al servicio de urgencias más próximo e informar a los médicos que le atiendan de la/las sustancia/s consumidas y, al ser posible, de la cantidad

Dependencia y Tolerancia

La capacidad de generar dependencia, con una clara manifestación psicológica, es muy alta. También crea una rápida tolerancia.

Las analíticas habituales que se realizan en orina no detectan restos de esta sustancia.



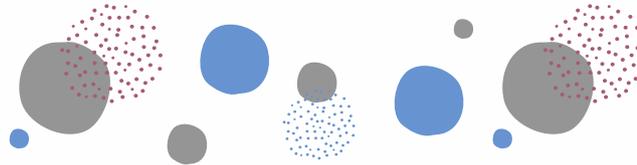


La dosis media eficaz oscila entre 50 y 75 microgramos. Sin embargo, la manera en que se impregna esta sustancia en el papel secante que le sirve de soporte provoca importantes variaciones en dichas proporciones.

En función de la cantidad ingerida, la personalidad previa, el estado de ánimo o las expectativas del consumidor la ingestión puede tener consecuencias imprevisibles.

Las primeras manifestaciones se presentan al cabo de 30 o 40 minutos y se pueden prolongar durante 8 horas más para desvanecerse a partir de entonces, de forma paulatina. Los efectos de la sustancia no se pueden predecir, pudiendo resultar muy gratos y divertidos o conllevar experiencias francamente desagradables ("mal viaje"). En este último caso, el sujeto suele experimentar una pérdida completa de control emocional, estados de pánico, ideas de persecución, vértigos, desorientación, etc.

Efectos



En general, los efectos alucinógenos son:

- Sensación de mayor agudeza sensorial y de intercambio de percepciones: colores más brillantes, se oyen sonidos inaudibles, se "escuchan los colores", "se visualizan las notas musicales".
- Experiencias místicas o emocionales, profundo sentimiento de alegría, de paz, de sintonización y unión con los demás, etc.
- Alteración de la imagen corporal y de las distancias.
- Dificultad de concentración, de control del pensamiento y de la memoria.
- Se reduce la coordinación muscular y la percepción del dolor.
- Fluctuaciones del humor.
- Aumento de la temperatura corporal, de la tensión arterial y del ritmo cardíaco.
- Inapetencia, sudoración, rubor facial, sequedad de boca, somnolencia.
- Fotofobia (fobia a la luz).

Riesgos



Existen datos contundentes en cuanto a las secuelas en la esfera psicológica producidas por el consumo de LSD. Destacan los trastornos de depresión y ansiedad.

Uno de los mayores peligros en relación con el consumo de LSD lo constituye el llamado **“flash-back”** o retorno de la vivencia tenida con la droga. Puede ocurrir tiempo después de la ingesta - sin mediar una nueva dosis- y conlleva riesgos considerables para la integridad de la persona.

También se pueden presentar episodios depresivos graves, cuadros psicóticos de tipo esquizofrénico, conductas de carácter paranoide, deficiencias en la memoria y en el pensamiento abstracto.

Otro riesgo asociado al consumo de LSD guarda relación con las alucinaciones que vive el sujeto que pueden conllevar imprudencias. La experimentación no debe realizarse nunca en soledad.

Reducir los riesgos



Tener en cuenta que:

- Se desconocen las cantidades exactas de LSD que llevan impregnados los secantes, por ello se recomienda consumir la menor dosis posible. Para ello, se puede cortar el secante en varias partes y consumir una de ellas
- Los efectos del LSD no son inmediatos, se inician en torno a la media hora tras el consumo, por lo que no se ha de consumir más cantidad del ácido para sentir los efectos de manera más rápida.
- Dada las múltiples alteraciones que provoca el consumo de LSD se aconseja realizar las tomas cuando uno se encuentra bien física y sobre todo psicológicamente.
- Evitar consumir cuando existen problemas cardíacos, respiratorios, aumento de la tensión arterial, alteraciones del estado de ánimo, problemas mentales graves, embarazo, etc.
- No mezclar el LSD con otras sustancias.
- Consumir en un lugar tranquilo, con escasos estímulos, aireado.
- Beber abundante agua para evitar la deshidratación y contrarrestar los riesgos del aumento de la temperatura corporal.
- Espaciar los consumos porque el LSD produce una rápida tolerancia en el organismo y de ese modo se evitan al máximo alteraciones en el estado de ánimo, ansiedad, sueño, etc.

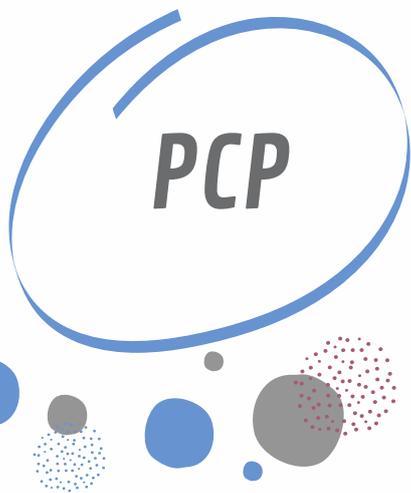


- Tener presente que bajo el consumo de LSD es probable que aparezcan reacciones desagradables. Conocer esta situación puede ayudar a mantener la calma y a actuar de modo adecuado.
- Conviene estar acompañado de algún compañero que no haya consumido por si las reacciones que provoca el LSD son desagradables o de difícil autocontrol.
- Conviene descansar las horas posteriores a la toma de LSD y evitar cualquier nuevo consumo de esta u otras sustancias.
- Si se ha consumido el ácido y ha generado reacciones desagradables es muy probable que si se inicia de nuevo el consumo aparezca un nuevo “mal viaje”.
- Si uno se encuentra mal bajo los efectos de la sustancia se aconseja acudir a un centro sanitario a pedir ayuda.

Dependencia y Tolerancia

No se ha demostrado que genere dependencia. La tolerancia se desarrolla con bastante rapidez, pero desaparece tras varios días de abstinencia.

Las analíticas habituales realizadas en orina detectan restos de la sustancia hasta 5 días tras la suspensión del consumo.



Más conocido como **polvo de ángel**. Se comenzó a fabricar en los años 50 como anestésico, pero se retiró del mercado y del uso en humanos en los 60 por los fuertes efectos que producía en las personas cuando se recuperaban de dicha anestesia (agitación, delirios, etc.). A partir de 1975 se comenzó a comercializar en el mercado negro.

Efectos

Su efecto se inicia a los 5 minutos de haberse consumido y alcanza el máximo de sus efectos a los 30 minutos. Tras su consumo se experimenta retraimiento, aislamiento, sensaciones de velocidad, euforia, calor, hormigueos, paz interior y a veces, despersonalización. Con frecuencia, se producen alteraciones en la percepción de la imagen corporal, del tiempo y el espacio, confusión o desorganización de pensamiento e incluso fuertes sensaciones de estimulación y fortaleza. Dependiendo de la dosis consumida, los efectos pueden ser unos u otros:

- A **dosis altas**: reduce la tensión arterial, el pulso y la respiración. Puede acompañarse de náuseas, vómitos, tremendas alucinaciones, psicosis esquizofrénica, violencia, convulsiones, coma y muerte.
- A **dosis bajas**: leve aumento de la frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial y del pulso, respiración superficial, adormecimiento de las extremidades, dificultad de coordinación y desorientación general.

Riesgos



En personas que consumen largo tiempo se dice que están “cristalizados”, con pensamiento embotado, disminución de reflejos, pérdida de memoria, dificultad para hablar y pensar, depresión y pérdida de peso, impulsividad, depresión, letargia, dificultades de concentración y trastornos emocionales. Estos síntomas pueden persistir pasado un tiempo después del último consumo.

Reducir los riesgos

Tener en cuenta:

- No mezclar con otro tipo de sustancias psicotrópicas por los efectos se pueden agravar.
- Consumir en dosis bajas como precaución ante los riesgos de consumo.
- Ante efectos psicológicos desagradables o dosis excesivas es conveniente acercarse a la persona a un centro de urgencias.
- Si la persona consumidora presenta comportamientos violentos o agresivos, es importante mantener la calma y acompañarle en todo momento para evitar posibles situaciones de riesgo.
- Evitar conducir bajo los efectos de esta sustancia.



Dependencia y Tolerancia

Produce dependencia con facilidad ya que es una sustancia muy adictiva. También desarrolla tolerancia.

Su consumo se detecta a través de analíticas en orina de 3 a 8 días después del último consumo.



Hay que tener en cuenta que algunas sustancias pueden compartir propiedades de varios grupos: estimulación/perturbación o depresión/perturbación y, por lo tanto, figuran en varios de ellos.

Desde el SPDA esperamos que esta guía informativa sea de utilidad y llegue a todas aquellas personas que quieran consultarla.



CONTACTO

 958 20 22 31

 958 20 25 99

 granadasinadicciones@dipgra.es

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

-  Granada Sin Adicciones
-  [granadasinadicciones](#)
-  Servicio Provincial Drogodependencias Granada
-  Granada Sin Adicciones

Estamos para ayudarte



Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación
de Granada

Avanzamos junt@s