

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

## PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

Información para padres y madres

Gobierno de La Rioja  
[www.larioja.org](http://www.larioja.org)



**Gobierno de La Rioja**

**Consejería de Salud**

Dirección General de Salud Pública y Consumo

Servicio de Promoción de la Salud

3ª Edición. 2015

## ÍNDICE

### INTRODUCCIÓN

#### 1. ACLARANDO IDEAS Y CONCEPTOS

- 1.1. Droga
- 1.2. Riesgos derivados del consumo de drogas
- 1.3. Factores de riesgo y de protección

#### 2. PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS

- 2.1. Pautas relacionadas con las sustancias
- 2.2. Pautas e indicaciones educativas
- 2.3. Relaciones familiares, afecto y comunicación
- 2.4. Ocio y tiempo libre
- 2.5. Supervisar. "Estar alerta"

#### 3. ¿CÓMO SABER SI ESTÁ CONSUMIENDO DROGAS? ¿QUÉ HACER SI UN DÍA DESCUBRO QUE CONSUME DROGAS?

#### 4. INFORMACIÓN SOBRE DROGAS

#### 5. DIRECCIONES DE INTERÉS



## INTRODUCCIÓN

A medida que niños y niñas se aproximan a la adolescencia, los amigos ejercen una gran influencia, sentirse aceptado y parte del grupo es una prioridad para ellos. Sin embargo, diferentes estudios muestran que, incluso durante la adolescencia, los padres influyen de forma importante en el comportamiento de sus hijos.

Esta información va dirigida, fundamentalmente, a los padres del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (12-16 años). Se explican conceptos básicos, indicaciones para la acción preventiva desde la familia y un resumen con los efectos y consecuencias de las drogas más conocidas y consumidas por adolescentes y jóvenes en la actualidad.

Las drogas están ahí, y de acuerdo con los datos disponibles, un importante número de adolescentes van a entrar en contacto con ellas. Por ello es imprescindible que las familias dispongan de información y orientaciones que les puedan ayudar en su tarea preventiva.



## 1. ACLARANDO IDEAS Y CONCEPTOS

1.1. **Droga:** "toda sustancia que introducida en el organismo vivo, puede modificar una o más funciones de éste" (OMS).

1.2. **Riesgos derivados del consumo de drogas:**

Hay una serie de riesgos que comparten todas las drogas y otros específicos de cada sustancia. Entre los más comunes es importante **señalar los siguientes:**

**La capacidad que tienen para generar dependencia:** el deseo y la necesidad de consumir la sustancia de forma continua o con cierta regularidad, ya sea para sentir los efectos o para evitar el malestar que produce la privación. Las personas que presentan dependencia necesitan, con el tiempo, mayores dosis de sustancia psicoactiva para lograr los efectos producidos inicialmente por dosis menores (tolerancia). Otra característica es la persistencia en el consumo a pesar de las consecuencias perjudiciales en los diferentes ámbitos (salud, familiar, escolar, laboral, ...).

El riesgo de desarrollar una dependencia depende de muchas variables: factores genéticos, edad (cuando se comienza a consumir en edades tempranas hay una mayor probabilidad de seguir consumiendo), características farmacológicas de las sustancias, frecuencia (cuanta más veces se consuma, mayor probabilidad de acabar siendo dependiente).

*"La mayor parte de las personas cuando "prueban" una droga o la consumen de forma esporádica, repiten la frase "yo controlo". Nadie cuando consume por vez primera piensa que va a hacerse dependiente, sin embargo la realidad nos muestra lo contrario, en muchas ocasiones es la sustancia quien controla a la persona".*

- **Todas las drogas producen importantes problemas de salud** (físicos y/o mentales) en las personas consumidoras (ver apartado 4).

- **Otro riesgo importante, común a todas las drogas ilegales, es el que se deriva de su venta ilícita:** la persona no puede estar segura de la sustancia o sustancias que consume; es muy probable que hayan sido sometidas a adulteración, se desconoce la dosis real y la pureza. Además hay que considerar la vulnerabilidad individual, es decir las personas podemos responder de forma distinta ante el consumo de drogas, que una persona consuma una determinada sustancia y no le ocurra ningún episodio negativo no implica que en sucesivos consumos no los tenga.

*"Siempre existen riesgos, aunque sólo sea una vez. Se desconoce qué es realmente lo que estás tomando, tampoco sabes cómo va a reaccionar tú organismo...se puede desencadenar una reacción aguda...".*

- **Policonsumo:** consumo de diversas drogas de forma simultánea: "porros", alcohol, cocaína, drogas de síntesis ... Los riesgos, en estas situaciones, se incrementan de forma importante. En el caso de presentarse una reacción grave, el abordaje médico puede ser mucho más complicado por la interacción entre ellas.

### 1.3. Factores de riesgo y de protección:

Los factores de riesgo son los elementos o las condiciones que incrementan la probabilidad de que una persona consuma drogas; los factores de protección contribuyen a disminuir dicha probabilidad.

Existe consenso sobre el carácter multifactorial del consumo de drogas, no es un solo factor el que causa el problema.

- **Factores de riesgo sociales:** disponibilidad y acceso a las sustancias, publicidad directa o indirecta, carencias económicas y sociales, creencias y normas de la comunidad favorables hacia el consumo de drogas (en nuestro entorno la permisibilidad respecto al alcohol), ciertos valores sociales ("necesidad" de experimentar nuevas sensaciones y vivir el momento, el hedonismo, la extrema competitividad, la satisfacción de lo inmediato ...).
- **Factores de riesgo del individuo y sus relaciones con su entorno:**
  - Familiares: historia familiar de alcoholismo, consumo de drogas de los padres, actitud favorable a su consumo, pautas educativas erróneas (ausencia de límites y normas, bajo apoyo y supervisión, falta de afecto y comunicación), relación de conflicto entre los padres, sobreprotección (puede producir irresponsabilidad, escaso sentido crítico, dificultad para tomar decisiones ...).
  - Personales: predisposición genética<sup>1</sup>, trastornos de la personalidad, actitudes favorables al consumo de drogas, bajo control de impulsos, baja tolerancia a la frustración, falta de habilidades personales y sociales ...

<sup>1</sup> El papel que juega la genética es complejo, multifactorial y nunca decisivo, ya que los factores ambientales juegan un papel muy importante.

- Edad de inicio: si bien el consumo de drogas a cualquier edad puede llevar a la dependencia, cuánto más temprano se comienza a consumir drogas, mayor es la probabilidad de hacerse adicto, ya que el cerebro del adolescente es más vulnerable (está en proceso de desarrollo).
- Fracaso escolar, absentismo, abandono temprano, falta de apego y de implicación en el centro escolar ...
- Grupo de amigos/as consumidores de drogas, actitudes por parte de éstos favorables al consumo, conductas antisociales ...
- **Factores de protección:** actitud de rechazo ante el consumo de drogas, rendimiento escolar adecuado a sus capacidades, integración escolar y social, entorno familiar positivo y educativo (existencia de normas y límites, comunicación, afecto y cohesión familiar, coherencia, supervisión y apoyo), grupo de amigos no consumidores de drogas, habilidades y recursos personales para ser capaz de manejarse con sus iguales (asertividad, ser capaz de decir NO ...), tolerancia hacia la frustración, autoestima, imagen ajustada de sí mismo/a, autonomía, creencia en la propia autoeficacia ...



## 2. PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS

La información sobre las diferentes drogas, aunque necesaria, no es suficiente para prevenir su consumo. Es preciso que los padres “estén presentes” (mediante el diálogo, el afecto, la supervisión, etc.), para poder ayudarles en su proceso madurativo.

### 2.1. Pautas relacionadas con las sustancias

#### 2.1.1. Hable con sus hijas/os del alcohol, tabaco y resto de sustancias.

- Hágalo de manera que sea una conversación, un intercambio de puntos de vista y de contraste de opiniones e informaciones, que no sea ni un sermón ni un interrogatorio. Elija un momento apropiado, por ejemplo a propósito de una noticia en el periódico o en la televisión.
- Pregunte qué sabe sobre las distintas drogas. La gran mayoría tienen informaciones incorrectas. Es importante que usted le proporcione información veraz. **No utilice tácticas de miedo, ni exagere las consecuencias negativas**, con ello lo único que lograremos será perder nuestra credibilidad.
- **Reflexione con ellos acerca de la presión de grupo.** En muchas ocasiones los adolescentes consumen tabaco, alcohol, cannabis, presionados por algún amigo o por todo el grupo... porque “todos lo hacen”. Por ello, desde la familia, hay que anticiparse a estas situaciones, que probablemente vivirán. Transmitirles que en la amistad, en el grupo de amigos, hay que respetar todas las opciones y si una persona no quiere “probar, consumir”, nadie tiene derecho a presionarle, ni a ridiculizarle, reírse de él, insultarle. Hacerles ver que la amistad y la convivencia deben basarse en el respeto mutuo.



*“Hay ocasiones en que la presión de grupo puede crearnos problemas, ocurre cuando lo que la mayoría del grupo hace va en contra de nuestras ideas, creencias, valores, o nuestra salud. Ante estas situaciones es importante saber mantener los criterios de uno con riesgo, a veces, de quedarnos solos.”*

*“Saber decir NO es una manifestación de responsabilidad y madurez”*

*“Se puede ceder en aquellas decisiones que no afecten a nuestro bienestar, como por ejemplo ir al cine aunque a mí no me apetezca demasiado; pero no cuando está en juego mi salud”*

- **Drogas ilegales** (cannabis, cocaína, drogas de síntesis,...), es importante reflexionar con ellos acerca de los riesgos que se derivan de su condición de ilegalidad: no se conoce la composición real, ni la concentración del principio activo, suelen llevar adulterantes. Hablar sobre la dependencia así como de los problemas de salud y sociales derivados de su consumo (ver apartado 4).

*“Siempre existen riesgos importantes cuando se consume, aunque sólo sea una vez, se puede desencadenar un reacción aguda”.*

- 2.1.2. **La importancia de nuestro ejemplo**, seamos coherentes. Las distintas investigaciones señalan que adolescentes con padres consumidores de drogas tienen mayor probabilidad de consumir y tener problemas de dependencia.

#### Consumo de tabaco:

- **Si usted fuma, este puede ser un buen momento para dejarlo.** Si no va a dejar de fumar no fume en presencia de sus hijos/as. Explíqueles en qué consiste ser dependiente del tabaco.
- Una correcta norma es No fumar en casa. Si esto no fuera posible hágalo en el exterior (en la ventana o el balcón), evitará que en su familia haya fumadores pasivos.
- Si ha sido fumador/a y ha dejado de fumar, indíqueles las razones por las que lo dejó y las dificultades que tuvo para su abandono definitivo.
- Si fuma, no ofrezca nunca tabaco a menores de 18 años, ni en situaciones "especiales" (celebraciones, eventos, ceremonias...).
- Hable de los riesgos para la salud (ver apartado 4).
- Comente cómo la mayor parte de las personas, incluidos los jóvenes, quieren dejar de fumar.
- Si su hijo/a fuma "aunque sólo sea de vez en cuando", aconséjele que deje de hacerlo. Dialogue acerca de las razones por las que ha comenzado.

#### Consumo de alcohol:

- **Si usted consume alcohol, que sea de forma moderada**, acompañándolo con comida; mejor si consume de forma ocasional, "**cuanto menos mejor**". El **consumo de riesgo** se sitúa en 28 UBES<sup>2</sup> por semana para los hombres y 17 UBES por semana para las mujeres. Por ejemplo una persona que consuma 2 vasos pequeños de vino y 2 cañas diariamente habría consumido a la semana 28 UBES. También se considera consumo de riesgo la ingesta de 5 UBES en 24 horas con una frecuencia de al menos una vez al mes, aunque el consumo semanal sea menor del límite mencionado.

#### Cálculo del consumo de alcohol en unidades

##### 1 UBES

200 ml de cerveza (caña quinto)

100 ml de vino (vaso pequeño)

50 ml de vino generoso (jerez)

50 ml de cava (1 copa)

25 ml de licor(carajillo)

##### 2 UBES

1 copa de coñac (50 ml)

1 combinado (50 ml)

1 vermut ( 100 ml)

1 whisky (50 ml)

- No utilice el alcohol para resolver **situaciones de tensión**. Por ejemplo, cuando llegue a casa después de un día duro no comente: "estoy hecho polvo, necesito un trago". Ante estas situaciones, enseñe a su hijo o hija que hay otras opciones como hacer actividad física, conversar con un amigo, con su familia, escuchar música, ver una película, leer, jugar una partida de ajedrez ...



<sup>2</sup> UBES: unidad de medida estándar

- **Reflexione sobre su propio consumo:** cuánto bebe (después del trabajo, en las comidas, mientras ve la televisión, a media tarde, antes de comer, el vermut...). Las investigaciones muestran que beber en exceso delante de los hijos es un mal ejemplo. Los adolescentes perciben la falta de coherencia entre el discurso de sus padres, "lo que dicen" y "lo que hacen".
- **Si va a conducir, no consuma alcohol.**
- Cuando lleguen a casa familiares o amigos, **ofrezca bebidas sin alcohol.** Se puede estar reunido y tener una tertulia sin consumir alcohol. Si se sirve alcohol, ofrecer también comida.
- Las actitudes que muestran los padres respecto al consumo de alcohol son también muy importantes, por ejemplo, no dar importancia a una borrachera, minimizar los riesgos o banalizar los problemas relacionados con el alcohol. **Es importante hablarles sobre las borracheras, indicar que es mejor que no beban pero que si lo hacen sean capaces de dejar de "tomar" a tiempo para no llegar a la embriaguez. Algunas personas pueden llegar al coma.**
- Comentar con nuestros hijos e hijas los siguientes aspectos:
  - La adolescencia es una etapa de máxima vulnerabilidad frente a las adicciones. Los efectos nocivos del alcohol son más perjudiciales en un organismo que está en pleno proceso de desarrollo que en un adulto. La ley prohíbe el consumo de alcohol a los menores de 18 años.
  - Mejor no consumir. Si consumes "cuanto menos mejor".
- No te dejes presionar por tus amigos. No incites a beber alcohol a quien no desea hacerlo, ni ridiculices a la persona no bebedora.
- No consumas si estás tomando medicamentos. Pueden aumentar o disminuir sus efectos o bien producir una interacción peligrosa.
- No consumas si padeces alguna enfermedad como diabetes, hepatitis, depresión u otras, pueden agravarse.
- Si vas a beber, come algo antes. Ponte un límite en cuanto al número de consumiciones. Consume bebidas sin alcohol, alterna bebidas con y sin alcohol.
- No consumas alcohol cuando practiques deportes (esquí, surf, escalada ...).
- Si has bebido alcohol no conduzcas (coches, motos, bicicleta ...), tampoco te subas a un coche si el que conduce ha bebido, es mejor llamar a casa para que vengan a buscarte o coger un taxi.
- No mezcles distintos tipos de bebidas alcohólicas, incrementan la aparición de efectos adversos.
- No mezcles alcohol con otro tipo de drogas, ya que los riesgos para tu salud se incrementan de forma notable.
- Si un amigo ha bebido en exceso, no responde a los estímulos y hay pérdida de conocimiento, llama a los servicios de urgencia. Tener el teléfono **112** en el móvil.

- En muchas casas hay gran cantidad de bebidas. No deben estar en lugar accesible a menores.
- Cuando uno de los padres tiene problemas con el alcohol es importante **no negar o esconder la realidad**, haciendo del problema un tema tabú. Hablar del alcoholismo como una enfermedad, ayuda a entender y a comprender el problema, reduciendo la ansiedad que nos puede producir. Es importante que la persona afectada se ponga a tratamiento.

Si adquieren el hábito de consumir alcohol, los jóvenes con antecedentes familiares de alcoholismo tienen una mayor probabilidad de padecer esta enfermedad que el resto de la población. Este hecho es debido a la confluencia de varios factores de riesgo, algunos propios del individuo y otros de su ambiente familiar y social. Algunos de estos factores de riesgo pueden transmitirse genéticamente<sup>3</sup>.

#### Consumo de otras drogas:

- No consumir drogas ilegales ni tener una actitud permisiva y tolerante hacia su consumo.

## 2.2. Pautas e indicaciones educativas

- 2.2.1. Establezca **normas y límites**: la existencia de normas es necesaria para la convivencia, tanto en el medio familiar como en el social. Posibilitan la interiorización de valores (responsabilidad, libertad, respeto, solidaridad...), les ayuda a tener las cosas claras, a saber lo que hay que hacer y lo que no, son un

marco de referencia que les da seguridad. Su ausencia trae confusión; durante la infancia y adolescencia se necesitan límites que modulen su conducta.

- Las normas que se establezcan deben ser **razonables, claras, firmes** (no pueden cambiarse constantemente) y **adaptadas a las edades** (la hora de acostarse, de llegar a casa no puede ser la misma a los 12 o 16 años). Es importante tener cierta **flexibilidad**, siendo capaces, con motivo de alguna situación especial, de negociar y consensuar con ellos una determinada norma. **Ejerza la autoridad de modo eficaz, conjugando la firmeza con el diálogo y la negociación.**



- Es muy importante **cumplir las normas y poner un castigo** cuando no sean respetadas (un fin de semana sin salir, no ver un determinado programa de televisión, sin paga un fin de semana, sin móvil un día ...). Somos modelo en todo, por ello en estas situaciones es importante no recurrir a la violencia, ya sea verbal o física (bofetadas, gritos, insultos, descalificaciones de su persona...).
- Tampoco es conveniente abusar del método de la recompensa a cambio de cooperación, "si recoges la habitación te dejo ver la televisión una hora más, te doy más paga...", les estamos enseñando que todo tiene un precio y no serán capaces de hacer nada si no es a cambio de algo.
- Las normas deben ser establecidas de común acuerdo por la pareja.

<sup>3</sup> Alcohol. Informe de la Comisión Clínica Ministerio de Sanidad y Consumo. 2007.

- En ocasiones se teme poner normas distintas a las del resto de padres, “no me parece adecuado que venga a esa hora pero... como lo hacen todos sus amigos”; es importante mantener nuestros criterios, aunque a veces no coincidan con los de los otros padres. Es aconsejable hablar con los padres de los amigos para, por ejemplo, acordar una hora de llegar a casa o para verificar lo que nos ha contado.

**2.2.2. Favorezca la toma de decisiones:** tomar decisiones es una habilidad que se va desarrollando de forma progresiva. Hay que darles opciones, adecuadas a cada edad, haciéndoles ver la importancia de **ser coherentes con la decisión que se ha tomado** (si he decidido jugar en un equipo de baloncesto tendré que ir a entrenar los sábados por la mañana); **reflexionando respecto a las consecuencias que derivan de cada decisión** (si me gasto la paga en un día no tendré para el resto de la semana), **“siendo uno mismo”**, decidiendo de acuerdo a los valores, ideas y creencias de cada uno (si no quiero probar el tabaco no probarlo, pese a la insistencia de los amigos).



**2.2.3. Independencia y responsabilidad:** los y las adolescentes plantean una mayor independencia y autonomía; aparecen nuevas fuentes de conflicto (horarios, dinero,...). Es una etapa de evolución y cambio en la que son frecuentes las reacciones rebeldes, la oposición sistemática a los adultos. Necesitan enfrentarse a sus padres para construir su identidad, madurar y ser ellos mismos. Por ello es importante ir dando, según la edad y las características de cada uno, mayores cuotas de libertad e ir ajustándolas de acuerdo a la respuesta que nos den. A mayor responsabilidad y cumplimiento de lo establecido más autonomía.

Exigencia de responsabilidad respecto a distintos ámbitos: estudios y actividades escolares, participación y colaboración en tareas de casa (hacer la cama, ordenar su habitación, limpieza...); organización de su tiempo, compatibilizando la práctica de sus actividades de ocio con el mantenimiento de un estilo de vida saludable, de tal forma que no impidan el adecuado descanso o que se vean modificadas ciertas dinámicas familiares (comer todos juntos).

**2.2.4. Tolerancia a la frustración:** “no todas las cosas suceden u ocurren tal y como nosotros queremos o deseamos”. Este es un aprendizaje muy importante para manejarse en la vida. Los niños y adolescentes no pueden aprender como enfrentarse a las desilusiones y frustraciones sin haberlas experimentado. Hay que hacerles reflexionar sobre ello y no sobreprotegerles en exceso. Deben aprender a saber controlar sus deseos, experimentar que a veces no se consigue todo lo que se persigue.

Es importante saber decirles NO, enseñarles a saber esperar, “no podemos tener todo aquí y ahora” (poner límites a la inmediatez).

2.2.5. Hay niños y adolescentes que utilizan **comportamientos y actitudes violentas** en las relaciones con otros compañeros, hermanos, padres, ... Es importante estar muy atentos a este tipo de comportamientos, reprobándoles, no permitiéndolo y solicitando si es preciso ayuda especializada. Ante este tipo de conductas los padres deben responder con firmeza pero sin violencia, ya que si la utilizamos lo que estamos haciendo es reforzarla en vez de desactivarla.

2.2.6. **Favorecer la confianza y seguridad en sí mismos (autoestima).** En la infancia el niño/a va construyendo la seguridad en sí mismo, a partir de los mensajes del entorno familiar. Posteriormente, en el colegio, empieza a recibir valoraciones de otras personas (profesores, compañeros), creando poco a poco su imagen. Una persona con poca confianza en sí misma tiene menos capacidad de expresar y sustentar sus ideas, suele tener una necesidad imperiosa de que los demás le acepten y esto le puede hacer más vulnerable, más manipulable. Es más fácil que ceda ante la presión de otros para probar o consumir drogas.

Para favorecer la seguridad y confianza es importante que los padres:

- **Acepten a sus hijos e hijas:** reconocer sus características personales, las que le son propias y valorarlas. Es muy importante tener expectativas ajustadas a sus capacidades. No se debe esperar de un hijo más de lo él puede dar, pero tampoco menos. Si nuestras expectativas son muy altas y no puede satisfacerlas, se sentirá frustrado y nosotros también. Si se espera menos de lo que puede conseguir, se le está minusvalorando y le faltará estímulo y motivación para alcanzar metas. Cada hijo es diferente en capacidades y en forma de ser, por ello el tratamiento deberá ser diferenciado, por ejemplo, a uno se le podrá exigir que apruebe y a otro que saque notable. No es adecuado realizar comparaciones entre hermanos del tipo "tu hermano ese si que conseguirá lo que quiere, pero tú ..."

- **Valorar sus avances, sus logros:** hay que reconocer lo que hacen bien y decirselo. La gran mayoría de las veces sólo se les hace ver lo que hacen mal o lo que nos ha disgustado; también es importante reforzar positivamente lo que hacen de forma adecuada, sus esfuerzos, su actitud en una determinada situación, su conducta ...

- **Evitar descalificaciones globales como "eres un desastre", "eres un inútil"...**: se trata de señalar, hacerles ver la conducta que desaprobamos, no descalificar toda su persona. **Evitar también ridiculizar, insultar, amenazar o elogiarlos en exceso.**

2.2.7. **Transmitir valores personales y sociales:** la salud, superación personal y esfuerzo, constancia, amistad, sentido crítico, humildad, valentía, honestidad, verdad, autodisciplina, responsabilidad, justicia, empatía, optimismo, solidaridad, igualdad de género, respeto hacia las diferencias (religión, raza, nacionalidad, ideas políticas,...).



### 2.3. Relaciones familiares, afecto y comunicación

- **Mostrar y expresar que se le quiere:** con palabras (te quiero), con gestos (un beso, un abrazo, una palmada en el hombro), **dedicándoles tiempo ...** Es muy importante sentirse querido, tener el afecto y el apoyo de los padres. Enséñele a reconocer y a expresar de forma correcta las emociones y sentimientos, tanto los positivos como los negativos. La no expresión y/o represión de los sentimientos dificulta la maduración y el equilibrio de las personas.
- **Respeto en la relación entre padre-madre y establecimiento de criterios educativos comunes.** No es correcto, desde el punto de vista educativo, desautorizar en presencia de los hijos a uno de los padres. Padre y madre han de formar un equipo y adoptar decisiones consensuadas. Evite discutir sus problemas de pareja en su presencia. Si los padres están divorciados o separados es importante ponerse de acuerdo en normas y criterios, así como no "utilizarlos" contra el otro (hacer que tomen partido por uno, hablar mal de su padre, madre y familia,...).
- **Importancia de la comunicación:** Las relaciones familiares se fortalecen en la medida en que en la familia existen oportunidades para compartir las dificultades y problemas diarios, tanto de los hijos como de los padres, así como las alegrías y logros. Promover la comunicación requiere tiempo, tenacidad, "ponerse en el lugar de ..."; es un proceso que no se improvisa, no se consigue de un día para otro, se va desarrollando y afianzando a lo largo de los años. No se puede imponer "hay un problema, ahora hablamos".



- Es importante **hablar sobre lo que pensamos, lo que nos preocupa, lo que sentimos**. La comunicación tiene que ser bidireccional. Exprese, cuando se comunique con sus hijos, sus ideas, valores, emociones ...
- Sea franco y honesto, **evite mentir**.
- **Muestre interés y pregúntele por todas sus cosas:** amigos, instituto/ colegio, intereses, preocupaciones, problemas. No sólo por las notas. Haga preguntas abiertas: ¿qué ocurrió?, ¿por qué crees que pasó?, ¿cómo te sentiste?, ¿qué piensas tú? Elija momentos oportunos, inicie la conversación con temas que le interesen.
- **Escuche:** cuando los padres escuchan a sus hijos les están mostrando que están interesados en ellos; que prestan atención a sus inquietudes, ideas, problemas ... Es importante estar "disponibles", a veces llegan con un problema o preocupación y les decimos "es una tontería", "ahora no tengo tiempo", "ya me lo contarás en otro momento", "estoy ocupado". Si les damos muy a menudo este tipo de respuestas dejarán de acudir a nosotros.

## 2.4. Ocio y tiempo libre

### 2.4.1. Televisión:

- Ponga normas y horarios para ver la televisión.
- Conozca y entérese de los programas que suelen ver. Vea con ellos programas, series, películas, informativos..., e intercambie reflexiones o puntos de vista acerca de las actitudes y conductas de los personajes, situaciones, hechos, publicidad, etc.
- No es aconsejable que dispongan de televisión en su habitación.
- Comer y cenar sin televisión, facilita la comunicación.
- Ser un buen ejemplo seleccionando programas, no viendo la televisión de forma indiscriminada.

2.4.2. **Música:** la música juega un importante papel en la transmisión de valores, de cultura..., es asimismo un gran medio de comunicación y encuentro entre los jóvenes. Es importante que conozca los intereses musicales de sus hijos, pueden incluso compartirlos. Hay letras de canciones que exaltan el consumo de drogas, la violencia, el menosprecio hacia las mujeres, el hedonismo como norma de vida,...y conciertos a los que acuden a consumir distintos tipos de sustancias. Es conveniente hablar de ello, dar nuestra opinión.

2.4.3. **Videojuegos:** algunos niños y adolescentes ocupan una gran parte de su tiempo libre con los videojuegos (juegos de acción, carreras, estrategia, aventura, simulación y educativos). Los padres deben de tener criterios a la hora de comprarlos, analizando el contenido del mismo y su adecuación a la edad.

A nivel europeo se ha creado un código de regulación (Sistema PEGI) con el objetivo de proporcionar información sobre los mismos: <http://www.pegi.info/es/index/>

2.4.4. **Tecnologías de la información y comunicación (TIC):** estos sistemas, tan integrados en nuestra sociedad, han desencadenado nuevas formas de interacción social y aprendizaje. Su potencial comunicativo y educativo es incontestable. La capacidad de respuesta inmediata mediante un "clic" constituye un gran atractivo para todo el mundo, pero muy especialmente para niños, adolescentes y jóvenes. Sin embargo hay que tener en cuenta sus riesgos: acceso a informaciones que promocionan el consumo de drogas, las sectas,

el terrorismo, apuestas y juego, ciberbullying; contenidos de carácter violento, racistas o sexistas, sexual y/o pornográfico; establecimiento de relaciones con desconocidos, acceso a compras... Toda esta información puede llegar a nuestras hijas e hijos durante la navegación, al acceder a determinadas páginas web, blog, chat, foros o bien a través del correo electrónico. Por ello es importante **supervisar y conocer la utilización que hacen de este medio, poner filtros** y en según qué casos limitar el acceso.



Para hacer un **uso adecuado de las TIC recomiende y reflexione sobre:**

- El tiempo que le dedica: puede ocurrir que "no saquemos" tiempo para hacer otras actividades (deporte, lectura, estudio, cine ...).
- No dar información personal : domicilio, amigos, familia, centro de estudios ...
- Evitar publicar fotos o conectar la webcam con desconocidos.
- Cuando estén chateando con amigos, deben pensar bien qué es lo que van a enviar y reflexionar sobre cómo se sentirían si otras personas pudieran acceder a lo que piensan remitir.
- No facilitar la contraseña a amigos o conocidos, por el riesgo de acoso o suplantación de identidad.
- Las personas con las que conecta en internet pueden no ser quién dicen ser. No concertar citas con personas que no conoce.
- Reflexionar sobre el ciberacoso, cibersexo ...
- Que nunca reenvíen o publiquen un mensaje o fotografía recibido de otra persona sin su previo consentimiento.

En relación con el **teléfono móvil se recomienda:** ser un ejemplo de uso responsable del mismo; el teléfono debe estar apagado en lugares donde no esté permitido su uso, también en casa mientras se estudia, come o duerme. Es importante observar el uso que hacen del móvil; poner un límite de gasto mensual.

Páginas web de referencia para el buen uso de las TIC:

<http://www.chaval.es/chavales/>

<https://www.osi.es/es>

**2.4.5. Chamizos:** en nuestra Comunidad Autónoma un gran número de adolescentes disponen de estos locales donde además de oír música y charlar, consumen alcohol y, a veces, otro tipo de sustancias. Sería importante que como padres mostráramos nuestra desaprobación en relación con el consumo de drogas en estos lugares y controlar los horarios de llegada a casa.

*"A los menores de 18 años que accedan a establecimientos de espectáculos o actividades recreativas, no se les podrá suministrar, servir, ni permitir el consumo de bebidas alcohólicas o tabaco, artículo 39 de la Ley 5/2001, de 17 de octubre, sobre drogodependencias y otras adicciones".*

**2.4.6. Favorezca actividades alternativas al "ir de bares/estar en bares":** practicar algún deporte, cine, teatro, lectura; si en su municipio hay algún programa de ocio alternativo, fomente su participación en el mismo. Sea usted **modelo respecto a la utilización** del tiempo libre. **Intente compartir alguna actividad de ocio** y tiempo libre con sus hijos e hijas: favorece la comunicación y el encuentro personal, dentro de un contexto libre de obligaciones, prisas y normas.

Posibilite y favorezca que sus hijos y sus amigos puedan reunirse y estar en su casa (ver una película, escuchar música, preparar una merienda, juegos de mesa ...).

Desde el centro educativo, a través de las AMPAS, se pueden programar actividades conjuntas padres-hijos (salidas al monte, excursiones a ciudades, recorridos culturales por la ciudad,...).



## 2.5. Supervisar. “Estar alerta”

Es importante conocer y saber:

- Cómo “le va” en el Instituto/colegio, no sólo respecto a las notas, también cómo se siente, cómo son sus relaciones con los demás (profesores, compañeros), los problemas que se le plantean. Mantener contacto con el tutor de su hijo/a ya que a veces ellos observan lo que nosotros no percibimos.
- Quienes son sus amigos o compañeros, los lugares que frecuentan y las actividades que realizan (recreativos, polideportivos, cines, parques, espacios habilitados por los ayuntamientos para el desarrollo de programas de ocio alternativos,...).
- Dinero del que disponen, en qué se lo gastan (cines, discos, “bocatas”, bebidas, libros, móvil, colaborar con ONG, ahorrar,...). **Hay que tener en cuenta que en estas edades un importante número de adolescentes destinan el dinero a la adquisición de bebidas y tabaco.** Cada familia establecerá la paga que considere adecuada de acuerdo a sus criterios educativos, su disponibilidad económica, etc., lo importante es en qué lo utilizan. Con motivo de excursiones, salidas, viajes de estudios, el centro educativo suele recomendar a los padres una cantidad de dinero orientativa que llevar, conviene seguir estas pautas.



- **Saber “cómo viene”**, cuando sale, estar alerta sobre todo los días de final de curso, vacaciones de Navidad y Semana Santa. También en las fiestas del pueblo o ciudad, durante estas fechas muchos adolescentes consumen por primera vez tabaco, alcohol, cannabis. Si observamos que ha bebido de forma abusiva deberemos abordar la situación, pero cuando esté sobrio, mejor al día siguiente.
- **Si van a desplazarse** (de un pueblo a otro, en la misma ciudad, de la urbanización a la ciudad,...), conocer cómo lo van a realizar. Es importante que tomen conciencia del riesgo que supone ir en un coche o en una moto cuyo conductor ha bebido o consumido otro tipo de drogas. Facilitarles alternativas como coger un taxi, quedar a una hora con ellos, llamar a casa sea la hora que sea.... Asegúrese de que su hija o hijo tiene una forma segura de volver a casa por la noche.

### 3. ¿CÓMO SABER SI ESTÁ CONSUMIENDO DROGAS? ¿QUÉ HACER SI UN DÍA DESCUBRO QUE CONSUME DROGAS?

**3.1 ¿Cómo saber si está consumiendo drogas?** No es fácil, ya que a esta edad algunos de los signos pueden formar parte de los cambios propios de la adolescencia (cambios bruscos de carácter, "encerrarse" en su habitación, en el aseo ...) o bien responder a otros problemas.

Señales ante las que hay que prestar atención:

- **Estudios:** cambios importantes en las calificaciones (de sacar buenas notas/ aprobar a suspender), interés decreciente en los estudios, faltas a clase, actitud negativa, problemas de disciplina en el centro escolar ...
- **Familia:** actitud huidiza y esquiva. Evita la comunicación, no cumple con las responsabilidades establecidas (horarios, tareas ....), mentiras ...
- **Amistad:** rompen con los amigos y amigas de siempre y aparecen nuevos. Se recomienda conocer a las nuevas amistades.
- **Conducta:** comportamiento irresponsable, conductas delictivas (pequeños hurtos), cambios en el manejo del dinero, sustracción en casa de pequeñas sumas de dinero, cambio en su aspecto y cuidado personal, abandono de sus aficiones e intereses habituales ...

**Además de observar y estar atento, es importante:**

- Hablar sobre las drogas, comentarle que quizás le han ofrecido, preguntar si ha consumido, si consumen sus amigos ... Buscar un momento adecuado en el

que se pueda hablar sin interrupciones y sin prisas, un momento distendido. No adoptar la fórmula del interrogatorio; las personas cuando se sienten interrogadas suelen "cerrarse", evadir respuestas, se crean situaciones incómodas y lo más probable es que no logremos averiguar nada.

- No le acuses de consumo si no estas seguro de ello: puedes equivocarte y con ello perder su confianza y deteriorar la relación. Tampoco es oportuno estar acosándole continuamente con preguntas y sospechas.
- Exprésale que te preocupa su salud y su bienestar y que estás ahí para ayudarle a superar cualquier problema o dificultad.



Muchos adolescentes experimentan con las drogas; hay que tener en cuenta que no todos los que consumen o han consumido de forma experimental se convierten en consumidores habituales con problemas de dependencia. Sin embargo, tampoco hay que olvidar que las personas que han acabado desarrollando algún tipo de dependencia fueron inicialmente consumidores esporádicos.

### 3.2. ¿Qué hacer si un día descubro que consume drogas?

- Asumir el problema. A veces ocurre que incluso ante signos evidentes, los padres no quieren admitir que su hijo/a puede tener algún problema relacionado con el consumo de drogas.
- Actuar con tranquilidad. Hablar sin sacar las cosas de quicio, y cuando no esté bajo los efectos de las drogas. Por encima de todo es importante adoptar **una actitud de acogida y no de rechazo, que perciba que cuenta con nuestra ayuda, señalándole al mismo tiempo nuestra desaprobación**. A la hora de abordar el problema con él o ella es importante que estén presentes el padre y la madre. Si su hijo/a no es sincero, miente y usted tiene evidencias sobre ello, quizás convenga que lo evalúe un profesional sanitario experto en el abordaje de problemas relacionados con el consumo de drogas.
- Hablar sobre la sustancia o sustancias que consume, desde cuándo, con qué regularidad. Conocer el grado de conciencia que tiene sobre los riesgos a los que se está exponiendo.
- Conocer por qué consume, determinar qué función cumple el consumo: porque lo hacen todos, por experimentar, por problemas que tienen...
- **Buscar soluciones:** lo más eficaz es solicitar orientación y ayuda de profesionales de la salud, **para poder ayudarlo mejor y para no sentirnos solos**. Los sentimientos de culpa, fracaso, ira... suelen ser algunas de las reacciones más comunes entre los padres (ver direcciones).



## 4. INFORMACIÓN SOBRE DROGAS MÁS CONSUMIDAS EN LA ADOLESCENCIA/JUVENTUD

### ALCOHOL

#### EFFECTOS

**Depresor del Sistema Nervioso Central (SNC).** Inicialmente se produce excitación, euforia, locuacidad, cambio de estado de ánimo, si la persona continua bebiendo aparece sedación, pérdida de reflejos ...

#### PROBLEMAS DE SALUD

##### A corto plazo:

- Intoxicación aguda (borrachera): en las fases iniciales de la intoxicación aguda aparece un menor control, mayor fluidez verbal, risa fácil y desinhibición. Después aparecen los efectos sedantes con una reducción de la capacidad de rendimiento, torpeza motora, dificultad al andar, desequilibrio, pérdida de reflejos. Otros efectos son la vasodilatación cutánea que produce pérdida de calor. Los casos más graves determinan pérdida de conciencia, **coma e incluso muerte por depresión cardiorrespiratoria.**
- Accidentes de tráfico y laborales, conductas violentas. En el caso de jóvenes, el riesgo de accidente bajo los efectos del alcohol se incrementa por la inexperiencia de la conducción así como la temeridad y el menosprecio del riesgo.

##### A largo plazo:

- Dependencia (alcoholismo).
- Patología cardiovascular: hipertensión arterial, arritmias, accidentes cerebrovasculares.
- Pancreatitis
- Patología hepática: cirrosis
- Patología neurológica: deterioro cognitivo, demencia neurodegenerativa.
- Incrementa el riesgo de cáncer de cavidad oral, laringe, esófago y faringe.
- Daños cerebrales: altera su estructura y función tanto en el cerebro de personas adultas o adolescentes, como en el sistema nervioso del embrión en desarrollo.
- Trastornos psiquiátricos: ansiedad, depresión, trastornos de la personalidad, trastornos delirantes.

##### Mujer y consumo de alcohol:

- La mujer es más vulnerable al consumo de alcohol, su organismo se ve afectado con cantidades menores que las que consumen los varones. Tiene mayor susceptibilidad fisiológica que el hombre a algunos efectos del alcohol (mayor absorción, menor contenido hídrico, más vulnerabilidad a la cirrosis hepática...). Por ello la cantidad de alcohol que pueden consumir sin riesgo es bastante menor (alrededor de la mitad).

## TABACO

### EFFECTOS

**Estimulante del Sistema Nervioso Central.** La nicotina se absorbe rápidamente a través de los pulmones, llegando al cerebro en pocos segundos, provocando cierta estimulación y estado de alerta.

### PROBLEMAS DE SALUD

**A corto plazo:** dependencia.

**A largo plazo:**

- Diversos tipos de cánceres (pulmón, esófago, laringe, cavidad bucal...).
- Enfermedades cardiovasculares.
- Enfermedades respiratorias

## CANNABIS

### APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO

Hachís/chocolate/costo: una pasta consistente, sólida, de color marrón oscuro.

Hierba/marihuana/maría: hojas y tallos.

Lo más habitual es "liar" un trozo de hachís o unas hojas de marihuana con tabaco rubio y fumarlo.

## EFFECTOS

**Depresor del Sistema Nervioso Central.** Los efectos más frecuentes son: risa fácil, mayor sociabilidad en unas personas, retraimiento y aislamiento en otras; alteración del sentido del tiempo, los movimientos y la coordinación se enlentecen, enrojecimiento de los ojos ...

### PROBLEMAS DE SALUD

**A corto plazo:**

- Cuando se consumen en dosis elevadas o si la concentración de principio activo es alta, es bastante frecuente que se produzca un "bajón" (conocido en el argot como amarillo), caracterizado por una bajada brusca de la tensión, con mareo y palidez que puede estar acompañado de náuseas y vómitos. Si se ha consumido con alcohol puede producirse pérdida de conocimiento.
- Crisis de ansiedad, estados de pánico, paranoias o alucinaciones.
- Accidentes de tráfico y laborales.
- Si se fuma en pipa de agua ("cachimba") con otras personas o se comparte ("pasar el porro"), riesgo de contagio de enfermedades.

**A largo plazo** (consumo reiterado y prolongado):

- Problemas respiratorios, cardiovasculares y cánceres similares a los producidos por el tabaco.
- Dificultad de concentración, pérdida de memoria, apatía, falta de interés por las cosas.
- Dependencia.
- Psicosis y esquizofrenia, especialmente en personas predispuestas.

## DROGAS DE SINTESIS

### APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO

Pastillas de diferentes formas, tamaños y colores. Se ingieren por vía oral.

### EFFECTOS

**Depresor del Sistema Nervioso Central.** Tiene efectos estimulantes y a veces alteraciones de las percepciones.

### PROBLEMAS DE SALUD

#### A corto plazo:

- "Golpe de calor": la temperatura corporal sube de manera repentina por encima de los 40°C. La persona experimenta fatiga, debilidad, confusión, desorientación, tics, espasmos, convulsiones, rigidez muscular, pérdida de conocimiento y colapso. Si no se controla rápidamente puede entrar en coma y fallecer.
- Pueden aparecer crisis de angustia o paranoias.
- Trastornos cardíacos, accidentes cerebrovasculares.
- La mezcla con otras sustancias (alcohol, hachís, cocaína), hace que los efectos sean difíciles de prever; pueden potenciar la acción de la dosis tomada, incrementándose los riesgos.
- Accidentes de tráfico.

#### A largo plazo:

- Dependencia.
- Trastornos psiquiátricos.
- Trastornos cardiovasculares.

## COCAÍNA

### APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO

Polvo blanco que generalmente se esnifa (vía nasal), también puede ser fumada.

### EFFECTOS

**Estimulante del Sistema Nervioso Central.** Su acción estimulante es rápida, intensa y de corta duración.

### PROBLEMAS DE SALUD

#### A corto plazo:

- Intoxicación aguda: infarto agudo de miocardio, infarto cerebral, fallo respiratorio ...
- Accidentes de tráfico.
- Mayor incidencia de cuadros tóxicos cuando se consume de forma conjunta con el alcohol.

#### **A largo plazo:**

- Dependencia.
- Trastornos psiquiátricos.
- Trastornos cardiovasculares.

### **DROGAS EMERGENTES**

Las drogas emergentes constituyen un conjunto de sustancias sintetizadas de forma clandestina, con el propósito de producir, mediante variaciones en la estructura química, efectos similares o más potentes que los de las drogas clásicas y eludir el control normativo al que estas últimas están sometidas. El número de estas sustancias es elevado y está en continuo aumento; su difusión se ha visto facilitada por internet. Existe una gran cantidad de información en la red sobre su obtención, síntesis, identificación, consumo, efectos y comercialización.

#### **Más información sobre drogas:**

<http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/guiaDrogas.pdf>

<http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/InformeDrogasEmergentes.pdf>

## 5. DIRECCIONES DE INTERÉS

### SERVICIO DE DROGODEPENDENCIAS:

C/ Vara de Rey, 8. 26071 Logroño

Tfno.: 941 29 18 70.

www.larioja.org/infodrogas

### OFICINA DE INFORMACIÓN:

Tfno.: 900 71 41 10

e-mail: oficina.drogas@larioja.org

### CENTROS DE SALUD

### CENTROS DE SALUD CON UNIDADES DE SALUD MENTAL:

#### Centro de Salud de Arnedo

Unidad de Salud Mental

Avda. Benidorm, 57.

26580 Arnedo (La Rioja)

Tfno.: 941 29 77 29 / 902 29 77 29

#### Centro de Salud de Calahorra

Unidad de Salud Mental

Avda. Numancia, 37.

26500 Calahorra (La Rioja)

Tfno.: 941 29 77 29 / 902 29 77 29

#### Centro de Salud de Cervera

Unidad de Salud Mental

26520 Cervera del Rio Alhama (La Rioja)

Tfno.: 941 29 77 29 / 902 29 77 29

#### Centro de Salud Rodríguez Paterna

Unidad de Salud Mental

C/ Labradores, 40

26001 Logroño (La Rioja)

Tfno.: 941 29 77 29 / 902 29 77 29

#### Centro de Salud Espartero

Unidad de Salud Mental Infanto-juvenil

Avda. Pío XII, 12 bis-3ª planta.

26003 Logroño (La Rioja)

Tfno.: 941 29 77 29 / 902 29 77 29

#### Centro de Salud Siete Infantes de Lara

Unidad de Salud Mental

C/. Siete Infantes de Lara, 2.

26006 Logroño (La Rioja)

Tfno.: 941 29 77 29 / 902 29 77 29

### Centro de Salud de Haro



Unidad de Salud Mental  
C/.Vicente Aleixandre, 2.  
26200 Haro (La Rioja)  
Tfno.: 941 29 77 29 / 902 29 77 29

### Centro de Salud de Nájera



Unidad de Salud Mental  
Avda. de La Rioja, 5.  
26300 Nájera (La Rioja)  
Tfno.: 941 29 77 29 / 902 29 77 29

### Centro de Salud Santo Domingo de La Calzada



Unidad de Salud Mental  
C/ Winnenden esquina con Camino Lechares  
26250 Santo Domingo de La Calzada (La Rioja)  
Tfno.: 941 29 77 29 / 902 29 77 29

## ASOCIACIONES:

### Proyecto Hombre



Paseo del Prior, 6 (Edificio Salvatorianos).  
26004 Logroño (La Rioja)  
Tfno.: 941 24 88 77

### Asociación Riojana de Alcohólicos Rehabilitados (ARAR)



C/. Huesca, 61 B – bajo.  
26005 Logroño (La Rioja)  
Tfno.: 941 22 67 46

### Alcohólicos Anónimos. Agrupación Riojana de A.A.



C/. Mercaderes, 6-1º dcha.  
26001 Logroño (La Rioja)  
Tfno.: 639 03 05 42 (24 horas)

### Grupo de Alcohólicos en Rehabilitación de Valvanera (GARVA)



C/. Vélez de Guevara, 8-1º.  
26005 Logroño (La Rioja)  
Tfno.: 618 54 96 80

### Asociación Riojana de Ayuda al Drogadicto (ARAD)



C/. Madre de Dios, 3 bajo.  
26004 Logroño (La Rioja)  
Tfno.: 941 24 18 89

### Asociación Riojana de Jugadores de Azar (ARJA)



C/. Hermanos Moroy, 22-3º Izda.  
26001 Logroño (La Rioja)  
Tfno.: 941 20 88 33

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

**PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO,  
ALCOHOL Y OTRAS DROGAS**

Información para padres y madres

Gobierno de La Rioja  
[www.larioja.org](http://www.larioja.org)

