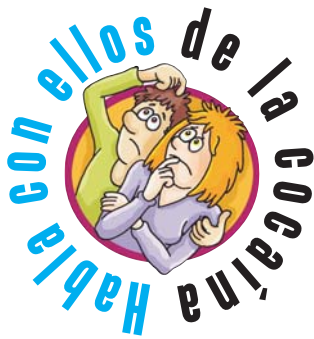


Guía para padres

Habla con ellos de la cocaína





Gobierno de La Rioja

Comisionado Regional para la Droga

Edita

Gobierno de La Rioja, Plan Riojano de Drogodependencias y otras adicciones

Autores

Gorka Moreno Arnedillo, Antonio Gamonal García y Juan del Pozo Iribarría

Coordinadores

Ana González Izquierdo y Miguel Ángel Miranda Minguez

Ilustraciones

Eneko González Yagüe (ekilikua.com)

Maquetación

Exea Comunicación

Impresión

Quintana Industrias Gráficas

ISBN

978-84-8125315-3

Depósito legal

LR-187-2008

Impreso en España - Printed in Spain

¿Cómo puedo saber si mi hijo consume?

¿Es legal consumir cocaína?

¿Cómo se consume?

¿Es verdad que la mezclan con impurezas para ganar más dinero?

¿Tienen el mono cuando no consumen cocaína?

¿Es verdad que el consumo está a la orden del día?

¿Qué efectos tiene?

¿Cuánto cuesta?

¿Qué es eso de craving?



¿Es lo mismo que el crack?

¿Debería estar preocupado por si mi hijo consume cocaína?

e

n esta guía, padres y familiares vais a encontrar muchas **preguntas y respuestas respecto al consumo de cocaína** entre los adolescentes y jóvenes. Las preguntas que aquí aparecen son las más habituales al respecto, aquellas que nos habéis planteado en un mayor número de ocasiones.

Su objetivo es que sepáis del tema, que conozcáis las características de esta sustancia, de sus formas de consumirla, de su estatus legal, de los efectos de su consumo, de sus riesgos, de las conductas a las que se asocia. La incertidumbre y la falta de conocimiento real de los padres sobre los problemas y los riesgos de nuestros hijos crea en ocasiones muchísima ansiedad; otras veces, al contrario, nos impide detectar las señales de peligro. Por eso, este material trata de ofrecer una **reflexión serena sobre los riesgos del consumo de cocaína, y sobre su forma de prevenirlos o de hacerles frente**.

Pero sobre todo, **lo que esta guía pretende es ayudaros a hablar con vuestros hijos sobre la cocaína**, a rastrear posibles señales para la tranquilidad y para la alarma, y a afrontar situaciones relacionadas con la prevención y con el consumo de esta sustancia en la familia.

Introducción

Habla
con
ellos

Situando el problema



Pero, ¿es para tanto?

Situando el problema

Pero,
¿es para tanto?

En este apartado de la guía encontraréis una “foto” del panorama del consumo de cocaína en España, según se desprende de los diversos estudios y encuestas que se utilizan para conocer la realidad del consumo de drogas en nuestro país.

Con ello pretendemos situar el problema en su verdadera dimensión, evitando caer tanto en alarmismos innecesarios y de dudosa eficacia preventiva como en posturas irresponsables que tratan de minimizar los efectos adversos de la cocaína, y la extensión de la población que los padece.



¿Es habitual hoy en día que un adolescente consuma cocaína?

La respuesta a esta pregunta es, **radicalmente, no**. Lo más habitual es que los adolescentes y jóvenes españoles ni siquiera la hayan probado nunca.

Lo que ocurre es que, si tenemos en cuenta las tendencias del consumo de drogas en España, encontramos que el consumo de cocaína ha tenido un aumento espectacular en los últimos años, lo cual ha generado una importante alarma social. Pero esto no significa que consumir cocaína sea una actividad habitual.

Los últimos datos hablan incluso de un retroceso en el consumo de cocaína, por primera vez en muchos años.

¿Cuántos son los adolescentes consumidores de cocaína?

Después del cannabis, la cocaína es la droga ilegal más consumida por los jóvenes, aunque a una gran distancia de aquélla. La proporción de jóvenes de 14 a 18 años que la han probado alguna vez nunca ha llegado al 10%, y actualmente parece estar lejos de esa cifra. Los

consumidores habituales, sin embargo, se han situado en los últimos años entre el 2 y el 4%.

En el peor de los casos, por tanto, **más del 90% de los jóvenes españoles de entre 14 y 18 años no han probado la cocaína nunca**.

de la
cocaína

¿Por qué se ha creado tanta alarma en relación con la cocaína?

A pesar de lo expuesto con anterioridad, la preocupación por abordar la prevención del consumo de cocaína está justificada fundamentalmente por tres motivos:

- Porque aunque sigue siendo minoritaria la proporción de jóvenes que la consumen, **su número se ha multiplicado por tres** en los últimos años, aunque ahora parece que la tendencia es a estabilizarse, incluso a reducirse.
- Porque aunque en proporción sean pocos, **su número es lo suficientemente** importante como para estar alerta.
- Y **porque los efectos y los riesgos del consumo de cocaína son lo suficientemente graves** como para invertir grandes esfuerzos en su prevención y tratamiento. En el capítulo tercero de esta guía (“oye, ¿y es verdad eso de que la coca...?”) encontraréis información respecto a las consecuencias de su consumo.

¿Hay diferencias en función del género?

Por lo general, **los chicos consumen mucho más** todas las drogas ilegales que las chicas, y además lo hacen con mayor regularidad, y con más intensidad. Hoy en día, en cambio, las chicas tienden a fumar más tabaco, y no parece haber grandes diferencias en el consumo de alcohol.

Habla con ellos

¿A qué edad se comienza a consumir cocaína?

Aunque la edad media de inicio del consumo de cocaína entre los jóvenes se sitúa entre los 15 y los 16 años, **el consumo se extiende de forma especialmente acusada entre los 17 y los 18 años. A los 18 años** se da la mayor proporción de jóvenes que han consumido esta sustancia alguna vez.

¿Cuánta gente tiene problemas con la cocaína en España?

La cocaína es, a día de hoy, **la droga ilegal por la que más personas acuden a solicitar tratamiento** a los centros especializados, por encima de la heroína. Esta realidad se hace todavía más patente si atendemos únicamente a las personas que acuden a tratamiento de drogas por primera vez en su vida.

En cualquier caso, y como explicaremos más detenidamente a lo largo de los próximos apartados, este indicador hace referencia a quienes acuden a tratamientos de deshabituación, es decir, a quienes solicitan ayuda por su **adicción** a esta sustancia. Habría que añadir a esta cifra el número de personas que cada año acuden a centros de **urgencias** por problemas diversos debidos al consumo de cocaína, aunque técnicamente no se les pudiera considerar dependientes. Y habría que añadir también a otras personas que, sin acudir a tratamiento por consumo de cocaína, presentan problemas físicos y/o psicológicos inducidos o potenciados por su consumo. Es decir, podrán no ser dependientes de la cocaína, pero hay que tener en cuenta que **el consumo de esta sustancia acarrea más riesgos y más daños (y en algunos casos más importantes) que la propia adicción.**

de la cocaína

Radiografía del consumo de cocaína



¿Cuándo tengo que preocuparme entonces?

Radiografía del consumo de cocaína

¿Cuándo
tengo que
preocuparme
entonces?

El principal objetivo de este apartado de la guía es ayudaros a **discriminar signos de alarma**. Para ello, se ofrece una especie de radiografía del consumo de cocaína entre los adolescentes y jóvenes españoles: contextos en los que se consume, costumbres y comportamientos asociados a su uso-abuso-dependencia, etc. Este conocimiento os facilitará la detección de situaciones de riesgo, y en consecuencia, la adopción de las estrategias de afrontamiento más adecuadas en cada caso.

¿Cómo sé si mi hijo
está consumiendo
cocaína?

Si bien es cierto que la forma más fiable de conocer si una persona está consumiendo cocaína es analizando, por ejemplo, una muestra de su orina, éste no es siempre el método más indicado para salir de dudas. Para evitar “matar moscas a cañonazos” conviene en primer lugar estar atentos a una serie de indicadores que suelen tener relación con el consumo de drogas por parte de los adolescentes.

Estos indicadores son algo así como “**termómetros**” del estado de adaptación de los jóvenes, pequeñas señales que nos indican que algo está pasando, y que nos advierten de un posible consumo de drogas. Por lo general, **es la combinación de varios de ellos lo que debe mantenernos alerta**. Entre estos “termómetros” estarían los siguientes:

Habrá uno
de ellos

Posibles indicadores del consumo de drogas en los hijos



Cambios bruscos de actitud o de la forma de relacionarse con los padres



Subrayamos la idea de “bruscos”, es decir, que no responden simplemente a su condición de adolescentes (adoptar una actitud de cierta rebeldía y distanciamiento es un hecho natural de la adolescencia). Se caracterizan por una gran irritabilidad, agresividad, conductas extrañas, ansiedad, utilización persistente de mentiras, etc.



Bajada brusca del rendimiento y de la adaptación escolar



Normalmente, el consumo de drogas suele ir de la mano de una bajada del rendimiento y de la aparición de problemas de adaptación en la escuela o instituto que no suelen pasar desapercibidos a los profesores. Por este motivo, si nuestro hijo acude a un centro de formación es importante entrar en contacto con sus responsables (tutor, orientador del centro...), al menos si detectamos situaciones que nos preocupan.

de la
cocaína

En el caso de los jóvenes que **trabajan**, el consumo puede ir asociado con problemas de indisciplina (absentismo, impuntualidad,...) y con una bajada del rendimiento en el puesto de trabajo.

Cambio de amigos y de costumbres



La entrada en círculos de consumo suele suponer el acercamiento a grupos de consumidores y el abandono progresivo del contacto con los amigos no consumidores. Por lo general, terminamos por dejar de tener noticias de los amigos de siempre y pasamos a conocer bastante poco de los nuevos círculos de amistades en los que nuestros hijos se mueven.



Movimientos extraños de dinero



Es un indicador importante de consumo de drogas, y especialmente de sustancias como la cocaína, puesto que su consumo es caro, y en muchos casos asociado a fiestas y a zonas de marcha que también requieren otros gastos.



Pueden ser indicadores de un consumo habitual de cocaína los robos de dinero en el hogar o en otros contextos, la presencia de gran cantidad de dinero en casa sin ninguna justificación, o el gasto excesivo, brusco e injustificado del dinero disponible.

Habla
con
ellos



Horarios muy desfasados, no respeta de forma importante los horarios establecidos

El consumo de cocaína entre los jóvenes se asocia al ambiente de la noche y de la fiesta, sobre todo en las primeras fases. Por este motivo, frecuentar este tipo de celebraciones y mantener de forma habitual unos horarios exageradamente desfasados puede ser un síntoma más de consumo de cocaína y/o de otras drogas estimulantes como las anfetaminas (o sus múltiples derivados).



Curiosamente, a veces este consumo de cocaína se produce para hacer frente al tremendo bajón que los consumidores sienten tras una noche de fiesta en la que han consumido diversas sustancias.



Mensaje clave

En una proporción muy alta de los casos, el consumo de cocaína en adolescentes se produce en el marco de este síndrome. Además, pueden observarse algunos síntomas más directamente relacionados con el consumo, tales como:

Síntomas físicos: llegada a casa con las pupilas muy dilatadas, que no se contraen ante la luz. Con el paso del tiempo es también frecuente una importante pérdida de peso, palidez, ojeras, sangrado de nariz,...

La **llegada bajo los efectos** puede también caracterizarse por síntomas de euforia, locuacidad, insomnio, falta de apetito..., que con el paso de los efectos se convierten en cansancio extremo y malestar emocional.

Otros síntomas directamente relacionados con la sustancia: por ejemplo, presencia de droga en casa. ¡¡Dirá que es de un amigo, que se la está guardando a alguien...!!

¿Es verdad
que si mi hijo
fuma porros
se pasará
a la cocaína?

No exactamente. El consumo de cannabis (porros) no implica necesariamente un consumo posterior de cocaína u otras drogas, pero sí lo hace más probable.

Los porros no tienen por qué ser la puerta de entrada al consumo de otras drogas, pero sí es cierto que la inmensa mayoría de quienes consumen otras drogas como la cocaína, han consumido porros previamente, en mayor o menor medida. Y antes de consumir porros, han sido consumidores de tabaco y alcohol.

Fumar cannabis (porros) no lleva necesariamente a consumir otras drogas como la cocaína,...

CONSUMO
DE COCAÍNA
Y/U OTRAS DROGAS
ILEGALES

CONSUMO
DE CANNABIS

CONSUMO
DE TABACO
Y ALCOHOL

... pero la gran mayoría de los consumidores de cocaína son o han sido consumidores de cannabis.

Por eso, **es más probable que nuestro hijo consuma cocaína si tenemos constancia de que es, o ha sido, consumidor de drogas legales y, sobre todo, de cannabis.**

Habla
con
ellos

¿En qué contextos se consume la cocaína?

La mayoría de los consumidores de cocaína son **policonsumidores**, es decir, que consumen también otro tipo de sustancias como el cannabis, el alcohol, el tabaco, e incluso otros estimulantes como las anfetaminas o el éxtasis.

Además, lo más habitual entre los jóvenes es consumir cocaína en **contextos de ocio y diversión asociados a la noche, a la fiesta y a la música.**

También es frecuente recurrir a la cocaína para soportar el “bajón” que se experimenta tras una larga noche de fiesta en la que se han consumido esas drogas estimulantes.

En el caso de los adultos es más frecuente utilizar la droga para afrontar situaciones sociales y profesionales diversas que requieren mantener una imagen positiva ante los demás, o utilizarla simplemente para hacer frente a situaciones de malestar psicológico, lo cual se traduce en un consumo en solitario y aumenta enormemente las probabilidades de caer por la espiral de la dependencia.

En definitiva, se podrían describir, a grandes rasgos, **dos grandes tipos de consumo** en función de los contextos en los que se produce:

1



Un **consumo recreativo**, asociado a ambientes de fiesta y de baile, y generalmente de carácter **social**. Es más típico de personas jóvenes y de las primeras experiencias con la cocaína.

2

Un consumo **compulsivo**, en solitario, continuado, en ocasiones como respuesta a la propia situación de malestar potenciada por la propia sustancia, y que generalmente se acompaña de nuevos consumos cuando se debe hacer



frente a situaciones comprometidas de carácter social o profesional (se consume cocaína para estar a la altura frente a los demás, pero este consumo genera cada vez más frustración y más problemas, y se vuelve a recurrir a la cocaína para superar estas situaciones, cerrándose el círculo).

¿Cuándo se puede decir que una persona tiene realmente un problema con la cocaína?

La cocaína es **una de las drogas con mayor poder adictivo**. Por este motivo, cualquier nivel de consumo supone un riesgo importante, más aún si este consumo se produce por parte de personas jóvenes.

Muchos consumidores de cocaína que aparentemente llevan una vida normal se ven atrapados casi sin darse cuenta en **una espiral de consumo cada vez más problemático**, y que sin embargo creían controlar, invisible en ocasiones para sus propios familiares y amigos. En este proceso, el consumo va poco a poco interfiriendo gravemente en su vida cotidiana, pasando a cumplir un objetivo bien distinto al que se perseguía en un primer momento:

Habrán
uno
ellos



Al principio lo hacía para estar bien, pero el consumidor termina tomando cocaína para intentar dejar de estar mal.

Los síntomas más importantes de un **consumo problemático de cocaína** son los siguientes:

- El consumidor necesita tomar cada vez más cantidad para sentir los mismos efectos: es el efecto conocido como **“tolerancia”**.
- **La falta de cocaína provoca un gran malestar**, apareciendo sensaciones desagradables como ansiedad intensa, insomnio, taquicardia, aumento de la presión sanguínea, temores incontrolables, paranoias y ataques de pánico, depresión..., acompañados de un deseo muy intenso de tomar la droga (conocido popularmente como **“craving”**).
- Se consume **a pesar de padecer problemas físicos**, psicológicos o sociales (por ejemplo, en la familia o en el trabajo) provocados por el propio consumo de cocaína, pero puede más el deseo intenso de tomarla y la necesidad de sobrellevar de forma inmediata el malestar provocado por su falta. Consumir pasa a ser el centro de interés principal.



- El consumo provoca **problemas económicos**, endeudamiento, e incluso, la implicación en actividades delictivas para conseguir la sustancia.
- El consumo pierde progresivamente su carácter social y festivo, y pasa a realizarse **en el ámbito privado, en cualquier lugar y a cualquier hora**.
- A veces no se produce este consumo en solitario pero **la persona es incapaz de salir y relacionarse** si no es en contextos de consumo de cocaína, pero fuera de estos contextos, los deseos de consumir no se experimentan. Es el caso de muchas personas que se proponen salir sin consumir y no consiguen cumplirlo nunca.
- Se utiliza para afrontar la timidez o la comunicación, es decir, se recurre a la cocaína como una **(mala) solución a los problemas personales**.



¿Se puede ser
consumidor de
cocaína y no ser un
drogodependiente
o "cocainómano"?

Es muy poco probable. En cualquier caso, hay que recordar nuevamente que **la dependencia no es el único riesgo de consumir cocaína**, a veces ni siquiera el más importante. En el **tercer capítulo** encontraréis un buen número de riesgos asociados al consumo de cocaína que no pasan necesariamente por tener la condición de drogodependiente o "cocainómano".

Además, hay que subrayar también que **existen muchos tipos de dependencia** a las drogas. No es drogodependiente sólo quien necesita meterse continuamente una dosis de la sustancia en el organismo. Lo es también quien necesita recurrir al consumo de esa sustancia para afrontar, por ejemplo, algunas situaciones cotidianas.

Por todos estos motivos, el mero hecho de consumir cocaína representa un importante riesgo para la salud, ya sea física o mental.

Información sobre la cocaína



“Oye, ¿y es verdad eso
de que la coca...?”

Información sobre la cocaína

“Oye, ¿y es verdad eso de que la coca...?”

Una situación para empezar...

Es lunes y son las 11.00 de la mañana

Susana ha cogido el autobús para ir a hacer gestiones relacionadas con su trabajo. Se ha sentado en la parte de atrás, justo delante de dos chicos que están charlando. Al poco rato se sorprende escuchándolos, parece que van al instituto. Al principio comentan que están agotados y hablan de las fiestas nocturnas donde han estado durante el fin de semana. Como Susana tiene un hijo de su edad, no deja de escuchar interesada. Están hablando de drogas, dicen que el cannabis y la cocaína son medicinales, que curan enfermedades y que la cocaína te da vitalidad y energía. Comentan que la consumen en Bolivia para aliviar el “mal de altura” y poder trabajar sin cansarse. Dicen que es digestivo, y que se lleva consumiendo muchísimos años. Lo hacían los incas, que era una cultura muy avanzada para su tiempo, y que se sepa, nunca estuvieron enganchados a la cocaína.

Susana escucha lo que dicen, pero a ella no le parece que sea cierto. Luego hablan de algo que se llama “crack” o algo así, pero no les escucha muy bien. Cuando llega a casa lo habla con su marido, Jorge, y deciden consultar juntos un material que les dieron el otro día en el instituto. Se llama **“Habla con ellos”** y explica cosas sobre la cocaína.

Habla con ellos



¿Qué es la coca?

La **coca** es un arbusto (*Erythroxylon coca*) cuya planta es originaria de los Andes. En la zona andina la hoja de coca se masca desde hace siglos. Entre otros usos, se utiliza para aliviar el cansancio, y calmar el hambre y la sed. Tomada en forma de infusión es digestiva. Incluso actualmente, en Bolivia y en Perú, donde la coca es legal, se utiliza en pasta de dientes, chicles, vino y en forma de té (mate de coca). Hay que aclarar que su uso de esta forma tradicional no entraña apenas riesgo ya que las sustancias que actúan sobre el organismo (principios activos) se absorben en mínimas cantidades.

de la cocaína

La coca tiene aproximadamente 14 principios activos, de los cuales la cocaína es el más importante, y su concentración en la planta es muy limitada.

¿Qué es la cocaína?

La **cocaína** (o "**clorhidrato de cocaína**") es, por tanto, uno de esos catorce principios activos derivado de la hoja de coca, obtenido por medio de procedimientos químicos. Es un polvo blanco, fino y cristalino, de sabor amargo, y que se conoce coloquialmente como "coca", "nieve", "farlopa", "perica"...

Cuando a finales del siglo XIX se consiguió extraer de la planta, no se sospechó de su capacidad adictiva (de generar dependencia) ni de las consecuencias negativas de su uso.

Pertenece a la categoría de drogas **estimulantes mayores**, es decir, aquéllas con un poder estimulante del sistema nervioso central muy potente, frente a otros estimulantes menores como la cafeína o la nicotina.



Habla
con
ellos

Actualmente, su único uso aceptado en medicina es como anestésico local y vasoconstrictor, aunque no se usa habitualmente, sustituyéndose por fármacos menos tóxicos y peligrosos. Por todo ello debemos de concluir que **la cocaína actualmente no tiene usos médicos**. El uso actual de la cocaína es fundamentalmente recreativo, para aguantar sin dormir durante las noches de fin de semana o fiestas, con todos los problemas y consecuencias negativas que entraña este tipo de consumo.

En los inicios del siglo XX, cuando todavía no se conocían sus efectos perjudiciales, la cocaína se utilizó en la elaboración de bebidas como la famosa Coca-cola. Hoy en día el principio activo de la Coca Cola, como todos sabemos, se ha sustituido por cafeína (un estimulante menor).

¿Qué otros derivados existen de la cocaína? ¿qué es el crack?

En el proceso químico al que se somete a la hoja de coca, además del clorhidrato de cocaína (cocaína) se obtienen distintos derivados. Los más conocidos, aun cuando su consumo en España es muy minoritario, son:

- el **sulfato de cocaína** (conocido popularmente como “pasta base”, “basuko”, “pasta de coca...”), que es una pasta de color pardo-negro.
- el “**crack**”, también llamada “cocaína base”, y que tiene forma de pequeños cristales.

¿Cómo se consume la cocaína?

La cocaína se consume fundamentalmente **esnifada** (inhalación o aspiración nasal), colocada a modo de línea o raya, y a través de un billete enrollado u otro instrumento similar (conocido popularmente como "rulo"). Otra forma de consumo es la intravenosa, pero esta vía está en desuso.

El sulfato de cocaína y el crack, por su parte, habitualmente se fuman mezclados con tabaco o marihuana, aunque insistimos en que su uso es muy minoritario en España.



¿Cuáles son las consecuencias más inmediatas (efectos) del consumo de cocaína?

A los pocos minutos de su consumo, la cocaína produce **efectos estimulantes** en el sistema nervioso central, que son percibidos por el consumidor como:

- Sensación de euforia.
- Mayor excitabilidad e hiperactividad. Esta mayor excitabilidad puede producir mayor agresividad e irritabilidad.
- Aumento de la comunicación verbal. Locuacidad.
- Comportamientos estereotipados y repetitivos.
- Estado de alerta continuo.

Habla con ellos

- Disminución de la sensación de cansancio.
- Deterioro de la capacidad de juicio.
- Pérdida de apetito.
- Aumento de la presión arterial.
- Dilatación de las pupilas.

Más de la mitad de los jóvenes consumidores de cocaína han manifestado sufrir consecuencias negativas después del consumo (problemas para dormir, irritabilidad, fatiga...).

En **consumidores crónicos**, a medida que desaparecen estos efectos puede aparecer sensación de apatía, cansancio y tristeza. Esta disminución de los efectos positivos puede inducir a la repetición del consumo. Cuanto más alta sea la dosis o más prolongadas las sesiones de consumo, más intenso es el "bajón" y mayores los efectos desagradables del consumo.

de la cocaína
evaporada



¿Qué es una intoxicación por Cocaína?

Cuando el consumo de cocaína en una única sesión (consumo de gran cantidad en un corto periodo de tiempo) es muy elevado y el organismo es incapaz de metabolizarlo se produce una **intoxicación aguda por cocaína**.

Su efecto puede producir excitación nerviosa, agresividad, confusión, lenguaje incoherente..., y efectos físicos como taquicardias, arritmias cardíacas, sudoración, fiebre, vómitos,... Algunas complicaciones pueden ser especialmente graves, como fallos cardíacos, disminución brusca e intensa de la circulación sanguínea, infarto agudo de miocardio, hemorragias cerebrales, crisis convulsivas, asfixia o síndrome hipertérmico (aumento de la temperatura corporal), que puede desembocar en una insuficiencia renal y en un fallo metabólico generalizado. En todos estos casos hay que avisar a los servicios de **urgencias hospitalarias**.

¿Qué sucede cuando se mantiene el consumo durante mucho tiempo? ¿Cuáles son las consecuencias a largo plazo?

Entre los principales efectos a largo plazo del consumo habitual de la sustancia se encuentran los siguientes:

- Se produce una **fuerte dependencia**, sobre todo de tipo psicológico, incluso tras periodos de consumo no demasiado largos. La dependencia psicológica se manifiesta por un deseo intenso y de difícil control de consumir cocaína. La dependencia física se manifiesta por el **síndrome de abstinencia**, caracterizado por un estado de somnolencia, depresión e irritabilidad que se prolonga durante varios días o semanas, dependiendo de la persona.

Habla
con
ellos

- Trastornos del sueño, tales como **insomnio o hipersomnia** (sensación de sueño durante todo el día, con aumento de horas de sueño).
- Puede provocar importantes **trastornos psicológicos** tales como ideas paranoides, depresión, crisis de angustia, ideas suicidas, etc.
- Problemas de **alimentación**: sobre todo falta de apetito y pérdida de peso.
- Problemas **respiratorios**: sinusitis, irritación de la mucosa nasal, perforación del tabique nasal, hemorragia pulmonar, neumotórax, etc.
- Riesgo de **infartos** y hemorragias cerebrales (cardiopatía isquémica).
- Complicaciones hepáticas.
- En embarazadas, complicaciones **obstétricas**: abortos espontáneos y toxicidad sobre el feto.

de la cocaína



¿Qué mitos existen en relación con la cocaína?

Veamos antes de contestar a esta pregunta un caso relacionado con el tema:



Las dudas de Juan

Juan se ha encontrado con Miguel, un antiguo conocido del barrio, y hermano pequeño de un amigo de su pandilla. Miguel le cuenta que le va muy bien la vida, que tiene una pequeña empresa y muchos clientes importantes.

Cuando llevan un rato hablando, Juan le cuenta que tiene un chaval de 17 años, que está preocupado con el asunto de las drogas y que esta tarde va a asistir a una charla sobre prevención.

Miguel le cuenta que hay que tener cuidado con los jóvenes, que él conoce muy bien el mundo de la noche y que hay muchos chavales enganchados. Le comenta que le ha tocado ver de todo, que lo de la heroína es la “muerte”, y que los más jóvenes hacen muchas locuras con las “pirulas” (pastillas) y la cocaína, y que no saben ni lo que se meten en

Habla
una
ellos

el cuerpo. Lo dice por experiencia, le confiesa que él consume alguna vez cocaína, pero que eso es distinto.

Juan le mira extrañado; “¿distinto?”, ¿por qué? Miguel le cuenta que si la tomas con moderación no engancha, que es una droga limpia. “Si consumes de vez en cuando o sólo los fines de semana no tiene por qué pasarte nada. Lo malo es cuando te sales del fin de semana, y consumes entre semana, entonces pasas al consumo de los “atrapados” y esa gente no controla, no sirve para consumir”. Le comenta que él controla, que si va con gente del trabajo o antiguos amigos no consume, que él no es de la gente “descontrolada”.

Juan está más confuso de lo que estaba en un principio, espera que en la charla le aclaren sus dudas.

Al principio de la charla Juan tuvo que contestar algunas preguntas sobre la cocaína. Aquí os mostramos algunas. Intentad responderlas antes de seguir leyendo:

1

No hay problema de consumir cocaína mientras no te conviertas en un drogodependiente

- a Efectivamente, un consumo puntual no tiene porque traer problemas lo realmente peligroso es cuando te haces dependiente de la cocaína.
- b Existen muchos problemas derivados de consumos puntuales (por cierto, más habituales entre los adolescentes y jóvenes consumidores) que nada tienen que ver con consumos “dependientes”.

2

La cocaína es una droga limpia, es menos peligrosa que otras drogas:

- a Efectivamente no es una droga tan peligrosa si se toma con moderación. No genera dependencia física y no ocasiona los problemas que la heroína o el alcohol.
- b Es una de las drogas más peligrosas, tanto a nivel de salud física y psicológica como por los problemas sociales que puede crear (conductas delictivas, violencia,...)

3

La cocaína estimula y aumenta el placer en las relaciones sexuales.

- a La cocaína puede dar problemas de erección en hombre y si se toma de forma habitual puede provocar pérdida del deseo sexual. Es bien conocido que puede dificultar las relaciones sexuales en ningún caso mejorarlas.
- b Al ser un estimulante del sistema nervioso central facilita una mayor excitación y desinhibición sexual, mejora de forma notoria las relaciones sexuales.

4

La cocaína ayuda a animarse, a dar marcha.

- a Evidentemente esto es cierto de forma inmediata, al ser un estimulante del sistema nervioso central, el problema es que su efecto es muy breve (de 20 a 30 minutos) y a continuación aparece el descenso de la estimulación acompañada de un fuerte decaimiento y cansancio. Esto obliga a tomar más dosis para mantener su efecto.

Habla
con
ellos

- b Efectivamente es un potente estimulante, una dosis puede mantenerte alerta durante un par de horas. Por estos efectos es una droga tan peligrosa y tan deseada.

5

Si sólo consumes de vez en cuando o durante el fin de semana no hay peligro.

- a Se puede tener dependencia aunque se consuma exclusivamente los fines de semana. Por otro lado los riesgos de la cocaína pueden estar en un solo consumo y son mayores si se consume junto con otras drogas.
- b Un consumo controlado no es problemático, por consumir una vez no te puede pasar nada.



Una vez contestado el cuestionario, os animamos a continuar con la lectura tratando de contrastar vuestras respuestas con la información que os ofrecemos a continuación.

Sobre la cocaína Existen multitud de mitos y falsas creencias, muy extendidos entre la población consumidora. Exponemos a continuación algunos de ellos, junto con los **contra-argumentos** más oportunos para hacerles frente.

Principales argumentos y contra-argumentos en relación con la cocaína

No hay problema en consumir cocaína mientras no te conviertas en un drogodependiente

Como veíamos en otro apartado, la dependencia es uno de los problemas que tiene el consumo de cocaína, pero ni mucho menos el único. Existen muchos problemas (por cierto, más habituales entre los adolescentes y jóvenes consumidores) que nada tienen que ver con consumos “dependientes”. Todas las reacciones adversas que hemos visto en el apartado anterior que produce la cocaína son ejemplos de esto. Y no debemos olvidar además que esos efectos se multiplican si el consumo se produce en determinadas condiciones:

- Consumo en cantidad muy elevada (sobredosis).
- Consumo de varias sustancias a la vez, con interacciones peligrosas.



Habla
unos
ellos

- Consumo en situaciones que requieren control personal. Manejo de máquinas o vehículos. Es muy importante que los adolescentes del taller conozcan los efectos de las drogas en el trabajo, y especialmente el riesgo que supone la utilización de maquinaria si se ha consumido. Lo mismo en el caso de la conducción, incluida la de motos. Además, es importante que conozcan que no hace falta notarse “muy colocado” para que las drogas tengan un efecto importante, por ejemplo, en el tiempo de reacción.
- Consumo en situaciones especiales: por ejemplo, si se tienen problemas psicológicos o se está tomando alguna medicación.
- Consumo que interfiere el logro de otros objetivos: por ejemplo, el rendimiento en los estudios o el trabajo, o la posibilidad de sanciones por retrasos o ausentarse del centro los lunes.



El drogodependiente es una persona marginal

Las personas que hoy en día se encuentran en tratamiento por drogas son personas de todo tipo, clase social y personalidad.

de la cocaína

Antes, la heroína era la droga principal por la que se demandaban tratamientos. Esta sustancia está asociada a una imagen del consumidor más deteriorada. Sin embargo, hoy en día cada vez más personas acuden a tratamiento por consumo de cocaína y cannabis, tratándose de personas cada vez más jóvenes y socialmente menos “desestructuradas”, con una apariencia absolutamente “normal”.

La cocaína es una droga
limpia, es menos peligrosa
que otras drogas

De "limpia" no tiene nada, es una droga que se mezcla con multitud de sustancias de corte (en el lenguaje de la calle, se dice que la droga está "cortada" cuando se le ha añadido alguna sustancia similar que permite aumentar su cantidad, y obtener así un mayor beneficio).



Por otro lado es una de las drogas más peligrosas, tanto por sus consecuencias físicas y psicológicas, como por los problemas sociales que puede crear (conductas delictivas, violencia, problemas familiares...).

La Cocaína es menos da-
ñina porque no está "cortada".
Por eso es tan cara

El precio más elevado no implica que esté menos cortada que otras drogas más baratas (como por ejemplo, el "speed" –anfetamina en polvo–). Lo único que supone el precio es que al ser más cara, los jóvenes se gasten la mayor parte de su presupuesto en esta droga.



Habrá uno
ellos



La cocaína estimula y aumenta el placer en las relaciones sexuales

La cocaína puede dar problemas de erección en el hombre, y si se toma de forma habitual puede provocar pérdida del deseo sexual. Además, puede dificultar las relaciones sexuales, en ningún caso mejorarlas.



Las drogas estimulantes como la cocaína dan energía, animan y ayudan a “dar marcha”

La cocaína tiene un efecto estimulante muy breve (de 30 a 60 minutos), y a continuación aparece el descenso de la estimulación acompañada de un fuerte decaimiento y cansancio. Esto hace que muchos consumidores digan de ella que es una droga muy “golosa”, al crear un fuerte impulso por repetir su uso al poco tiempo de haberla consumido para mantener sus efectos.

Por otro lado, el efecto de la cocaína impide percibir la sensación de cansancio y las alarmas que emite el cuerpo para advertir de que está cansado y necesita reponerse. No atender estas señales puede tener efectos muy negativos. Es algo así como el riesgo que corre el motor de mi coche si cuando se me enciende el piloto del aceite lo oculto con una pegatina en lugar de reponer el aceite del motor.

Por lo tanto, no es necesario consumir cocaína para “tener marcha”, y además supone un grave riesgo para el consumidor.

No hay peligro si sólo consumes de vez en cuando, o durante el fin de semana



Ligado a este mito aparece la conocida falacia de "control" de los consumidores de drogas: "yo controlo, no voy a tener problemas, sólo consumo de vez en cuando".

Hay que recordar que se puede desarrollar una dependencia aunque se consuma exclusivamente los fines de semana. Cuando alguien usa drogas en sus actividades para divertirse, relacionarse con los demás, o aguantar toda la noche corre un riesgo importante de acabar necesiéndolas siempre. Entonces, ¿quién controla a quién?

Por otro, lado los riesgos de la cocaína pueden estar en un solo consumo y son mayores si se consume junto con otras drogas.

La cocaína sirve para quitar la borrachera



Este es un mito muy común entre los consumidores de cocaína, que es totalmente falso. El efecto estimulante de la cocaína enmascara los efectos depresores del alcohol. La realidad es que fisiológicamente el alcohol está en la sangre, y la cocaína no lo hace desaparecer. Lo peor es que el cuerpo se expone mayor riesgo al soportar la interacción de dos drogas distintas en el organismo.

Habla
unos
ellos



La cocaína es droga de "gente bien" y de prestigio social

Que Astérix consiga su fuerza a través de una pócima no significa que el éxito social dependa del uso de unos "polvos mágicos" denominados cocaína. A pesar de lo simple de esta idea, esta representación se mantiene entre mucha gente que intenta conseguir un prestigio social a través del consumo de cocaína. Evidentemente, con este mito sólo se conseguirá tener problemas con la cocaína. El precio de la cocaína continúa siendo prohibitivo para muchos jóvenes (alrededor de 60 euros el gramo), que alimenta el tópico que la cocaína es droga de ricos.



Mensaje clave

Como padres, es necesario recordarles y mostrar con ejemplos que **"el éxito social depende del esfuerzo y de la capacidad de relacionarse con los demás, y no del uso de drogas"**.

Veamos a continuación cómo finalizó la historia de Juan y la charla sobre drogas a la que asistió:



Un debate al finalizar la charla...

Al terminar la charla, Luisa, la esposa de Juan, hizo una pregunta muy interesante al ponente:

Al terminar la charla, Luisa, la esposa de Juan, hizo una pregunta muy interesante al ponente:

¿Por qué y de dónde salen todos estos mitos? *Se supone que todo el mundo debería saber que la cocaína es una droga y que entonces nunca puede ser buena.*

El **ponente** le respondió lo siguiente:

A lo largo de la historia, muchas drogas han tenido su uso médico, e incluso cultural y religioso (el vino durante la misa). Es en la actualidad cuando la mayoría de estas drogas han perdido su uso médico. Actualmente están siendo utilizadas por la sociedad de consumo como productos para el mercado recreativo y es este uso el que está entrañando mayor riesgo. Dentro de la lógica del mercado de consumo, y para

Habla
una
ellos

aquellos que no se han iniciado en su uso, estas drogas tienen su publicidad y sus mitos acerca de su capacidad de conseguir placer. Por otro lado, para aquellos que ya consumen, todos estos mitos ofrecen una buena coartada para justificar el consumo y “minimizar” las consecuencias negativas del mismo que todo el mundo conocemos.

Luisa: *Ya, entiendo que lo que nos quieres decir es que es algo así como “publicidad engañosa” para que la gente consuma.*

Otra persona: *A mí también me suena a las justificaciones de los fumadores de tabaco: “de algo hay que morir” o “yo dejo el tabaco cuando quiero, esto no engancha tanto como dicen”.*

Ponente: *Eso es exactamente lo que quiero decir. Pero fíjate, Luisa: en este caso la publicidad no es por lo medios de comunicación, sino por la comunicación informal, el “boca a boca” en el que todos intervenimos.*

Otra mujer comenta: *no acabo de entender por qué consume la gente.*

Ponente: *Vamos a relacionar todo lo hablado hasta ahora. Hemos visto que la cocaína se consume porque es placentera a corto plazo para el que la toma, por sensaciones como la euforia, eliminación del cansancio, etc. Tiene otros efectos que son a largo plazo y que suelen ser los más perjudiciales. En todo caso, su consumo es perjudicial y muy peligroso independientemente de la cantidad que se consuma. Por otro lado, hemos explicado cómo determinados mitos y creencias falsas sobre la cocaína, minimizan la información sobre los efectos negativos del consumo. Es uno de los efectos de la publicidad engañosa que se produce por el “boca a boca”. Si además, el consumidor se encuentra en un lugar, como una fiesta o una discoteca, en el que la droga puede ser más asequible, junto con el consumo de alcohol y otras drogas como el cannabis; una vez que se ha utilizado y se han experimentado sus efectos, la capacidad de crear dependencia de la droga es muy grande. La gente empieza a creer que “controla” su consumo y poco a poco se ve envuelto en un círculo del que es muy difícil salir.*

¿Es ilegal el consumo de cocaína?

En esta apartado conviene hacer varias matizaciones. En contra de lo que mucha gente piensa, el consumo privado (en casa) en España no está sancionado por la Ley, pero está sometido a importantes restricciones. Es objeto de sanción administrativa (multa) el consumo o la tenencia de cocaína para el propio consumo en lugares públicos, y están tipificadas como delito en el Código Penal español la producción y la distribución de drogas ilegales.

Hay que resaltar, además, que en la Justicia española la cocaína está incluida en el grupo de “sustancias causantes de grave daño a la salud”, lo cual quiere decir que tanto las multas como las sanciones penales son sustancialmente más altas que en el caso del grupo de las “sustancias que no causan grave daño a la salud” (básicamente, el cannabis).




En la página siguiente se ofrece la información básica sobre el estatus legal de la cocaína en España, tanto en lo que se refiere al tráfico como al consumo.





Habla
con
ellos

Situación legal de la cocaína en España

Consumo

-  El consumo de cocaína no es considerado delito en el Código Penal español. Sin embargo, la Ley de Protección de la Seguridad Ciudadana considera falta grave consumir drogas prohibidas en lugares públicos, el abandono de útiles para dicho consumo, o la tenencia en estos lugares de cantidades de droga destinadas al mismo.
-  Estas faltas se castigan con multas que van desde los 300 a los 30.000 euros, dependiendo de diversas circunstancias, como la cantidad de droga intervenida o las características del propio consumidor. Si la cantidad de droga es considerada suficiente como para pensar en que es para tráfico (o si existen otras circunstancias diferentes que apunten esa posibilidad), se abriría la vía penal.
-  La ley establece, asimismo, la posibilidad de suspender el pago de la multa correspondiente si el consumidor se somete a un tratamiento de deshabituación acreditado o reconocido por la administración.

Tráfico

-  En España, el Código Penal considera un delito el cultivo, la elaboración y el tráfico de sustancias psicotrópicas, tóxicas o estupefacientes incluidas en diversos listados aprobados en convenios internacionales. Entre ellas se encuentra, lógicamente, la cocaína.
-  Traficar no significa exclusivamente “vender”, sino todo lo que implica favorecer, facilitar o promover su consumo (regalar, intercambiar, transportar, etc.).

- La cocaína está presente dentro de las sustancias “causantes de grave daño a la salud”. Ello implica que el tráfico se castiga con penas de 3 a 9 años y multa de hasta el triple del valor de la droga. A ello hay que añadir una serie de circunstancias “agravantes” (por ejemplo, la venta a menores de edad) que pueden hacer aumentar considerablemente la condena.
- Si la persona que comete el delito es menor de edad, en España se aplica la “Ley orgánica reguladora de la Responsabilidad Penal de los Menores” (la conocida como “Ley del Menor”), que contempla medidas reeducativas en medio abierto (por ejemplo, libertad vigilada, trabajos en beneficio de la comunidad, etc.), o en régimen de internamiento en centros de menores.



En definitiva, los hijos deben saber que:

- No está permitido el consumo público de cocaína, ni tampoco la tenencia, aunque sea para consumo propio. Pueden multarte por consumir en la calle, pero también si te cachean y te encuentran cierta cantidad de droga y todo apunta a que es para el propio consumo.
- La multa por consumo o tenencia es variable, pero es posible suspenderla sometiéndose a un tratamiento de deshabituación.
- El tráfico está castigado por el Código Penal, y en el caso de los menores, se aplica la Ley del Menor, que incluye medidas diversas que pueden implicar el cumplimiento de una medida de internamiento en un centro de menores.
- El tráfico no consiste sólo en vender (es también regalar, distribuir...), y es tráfico la venta de cualquier cantidad de cocaína, por pequeña que sea. La venta a menores de edad o la cantidad de droga con la que se trafica son agravantes importantes.

Habla
una
ellos

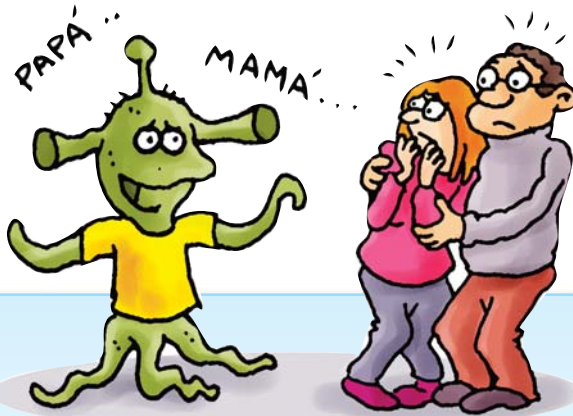
Hablando con ellos cuando son adolescentes



“Si es que no hay quien
le entienda...”

Hablando con ellos cuando son adolescentes

“Si es que
no hay quien
le entienda...”



Una situación para empezar...

Dos familias hablan acerca de sus hijos adolescentes:

Familia 1: Realmente están en la edad del pavo, se creen que se lo saben todo. El otro día le dije a Marisa, mi hija, que no me gustaban esos chicos con los que iba. Y me respondió que yo no los conocía y que así no podía juzgarlos. Pero luego le digo que les traiga un día a casa, y no quiere.

Habla
una
a
ellos

Familia 2: lo discuten todo, y encima cada cosa que les exiges se la tienes que explicar. A Juan le digo que no sabe hacer las cosas de casa y me dice que yo no le he enseñado y que cuando ha hecho alguna de las tareas, le digo que está mal y lo hago yo. Anda, ¡contestarte sí que saben!

Familia 1: Pues cuando yo le decía que tenía que hacer su habitación y no venir más tarde de las 9 a casa, me soltó que parecía que estábamos en una dictadura, que no nos enteramos, y que a esa hora sólo volvían a casa los niños de 12 años.

Familia 2: Si es que se creen que a ellos no les va a pasar nada. Y ahora la calle esta muy, pero que muy, peligrosa, hay mucha droga. El otro día decían en la radio que los jóvenes consumen mucha cocaína.

Familia 1: Esa droga es muy peligrosa. A mí me dice mi hija que eso ella no lo probará nunca, y que le deje en paz, que somos muy pesados.

Familia 2: ¡Si es que uno no sabe ya ni cómo hablarles!

Si tenéis hijos adolescentes os sonará este tipo de conversaciones. Pero, ¡pongámonos a prueba! Os invitamos a pensar por un momento en torno a las siguientes cuestiones antes de continuar leyendo.

1

Si a esta edad tan pocos adolescentes consumen cocaína, como veíamos en el capítulo 1, ¿qué podemos hacer respecto a esta droga?

2

¿Qué cambios habéis notado en vuestro hijo en esta etapa de su vida y cómo influye esto al hablar con él sobre drogas?

3

¿Debemos explicar a nuestros hijos qué es la cocaína cuando son adolescentes?

4

¿Cómo y cuándo se lo dirías tú?

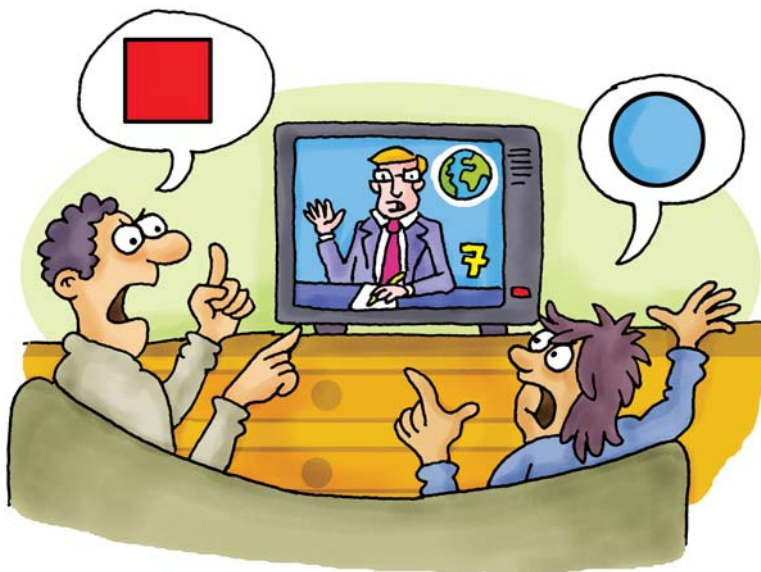
**Si a esta edad
lo consumen
tan pocos
adolescentes,
¿qué podemos
hacer respecto a
esta droga?**

Como decíamos en el primer apartado de este manual, la cocaína es una droga que los jóvenes “conocen” más de oídas que por su uso; aproximadamente un 95% no la ha probado nunca. Hablamos por lo tanto de una droga de jóvenes o de jóvenes adultos. Esto significa que durante la adolescencia lo que principalmente podemos hacer es prevenir su uso, aclarar las ideas erróneas y las “trampas” que esta droga puede poner a nuestros adolescentes.

Pero, claro, ¿cómo podemos hacerlo teniendo en cuenta que ya no son unos niños? Para ello, vamos a tratar de aclarar qué pasa en esa etapa tan “difícil” de la vida que es la adolescencia, y luego expon-dremos cómo podemos adaptarnos a ella y favorecer la prevención desde la familia.

Habla
con
ellos

¿Qué debemos saber de la adolescencia para abordar adecuadamente la prevención de drogas?, ¿qué cambios suceden en esta etapa?



En primer lugar, como ya hemos experimentado muchos padres, los adolescentes suelen revelarse ante las posturas autoritarias (“esto es así porque lo digo yo”). Tampoco se muestran complacientes ante los argumentos que aluden a nuestra dilatada experiencia (“te lo digo por experiencia”). El adolescente tiene la capacidad de pensamiento de un adulto, es capaz de buscar información, contrastarla, y formar su propia opinión; y por otro lado ya tiene suficientes habilidades de comunicación para entrar al debate y defenderla.

de la
coerente

¡Pues apañados vamos!



Por otro lado, a estas edades se muestra una actitud crítica frente al mundo y frente a la sociedad (sus valores y su normativa). Su moralidad está determinada por principios y valores universales, lo que facilita criticar la moral de la propia sociedad y la de sus propias familias. Aunque esto no supone necesariamente que se apliquen el cuento a ellos mismos.

No, si encima no les vamos a poder decir nada, ¡no sabemos de que va la “movida”!



Por lo tanto, lucharán por una mayor independencia de la familia y pasarán a tener mayor dependencia e influencia de su grupo de amigos. Sus amigos y su “mundo” pasarán a ser una faceta esencial de su vida. Y en este mundo lo importante es experimentar todo, no renunciar a nada.

Claro, claro, y eso es lo que nos da miedo, en el fondo son unos inconscientes



Habla con ellos



No, si eso no hace falta que lo digas, tan pronto están cariñosos como no hay quien les hable...

Otra faceta que hay que tener en cuenta es que en esta lucha por adquirir identidad y experimentar lo máximo posible, el adolescente va a tener la percepción de ser todopoderoso e invulnerable ante las posibles amenazas (como, por ejemplo, tener accidentes por actos imprudentes). Y por otro lado, en determinados momentos de crisis, va a sentirse "vapuleado" y frustrado ante los reveses o conflictos que necesariamente pasarán. Observaréis entonces la "ambivalencia emocional", característica de esta etapa: vuestros hijos pueden pasar, de considerarse "geniales", a ser los "peores de su grupo".



En este momento tan tormentoso de su vida nos encontramos una sociedad que:

- Como sociedad de consumo, ofrece una mayor **disponibilidad** que nunca de drogas y sustancias psicoactivas.
- El joven y los espacios de ocio se desarrollan como un gran **espacio comercial**. Existe una generalización y masificación del ocio nocturno de fin de semana en la juventud, en el que las drogas recreativas (la cocaína entre ellas) tienen un papel importante.

Habla con ellos

- Se valora el **éxito social rápido** “a cualquier precio”, con independencia del esfuerzo personal asociado al estudio, al trabajo o al desarrollo de otras competencias personales (artísticas, sociales,...).

Como podemos adivinar, la cocaína puede resultar aparentemente “útil” en este contexto, al caracterizarse por: su capacidad estimulante y placentera para actividades que requieren estar muchas horas activos, su imagen de éxito social y su desarrollo como negocio ilegal muy extendido.

¿Cómo influye todo esto en el momento de hablar sobre drogas con los adolescentes?

Para abordar la cuestión de la cocaína es necesario que tengamos en cuenta todas estas características que hemos descrito. Es lógico suponer que si intentamos convencer a nuestro hijo de forma no dialogada y le perseguimos sin que nos lo pida, sentirá que no le tratamos como a un adulto que sabe lo que hace. Esto provocará su rechazo y evitará hablar con nosotros. De esta manera, perderemos información vital en la comunicación con nuestro hijo: la que está relacionada con su salud, con sus hábitos de ocio y con su grupo de amigos.

Con esto no decimos que en ocasiones no haya que poner límites ni perder autoridad. Como ya veremos más adelante, según sobre qué cuestión se discuta y según cómo sea su relación con las drogas, necesitaremos utilizar unas estrategias u otras. Pero en prevención y a estas edades, el diálogo y la comunicación pasan a ser una cuestión absolutamente clave, mucho más que cuando era un niño.

de la
comunicación

**Y entonces,
¿qué hacemos?**

Ahí van algunas recomendaciones:

1

Mantén un buen clima de relación en casa y estate siempre abierto a hablar.

No utilices el lenguaje imperativo en el debate, ni una actitud de profesor o de superioridad (“yo se más que tú”). La adolescencia es la época donde impera el debate abierto, respetuoso con las opiniones del otro y donde tenemos que saber argumentar nuestros razonamientos con datos e información veraz (científica).



Estate preparado para mejorar tus habilidades para el debate y la negociación.

2

Busca situaciones que faciliten hablar del tema de la cocaína (una noticia, un comentario en una comida...), del ocio durante el fin de semana, de lo que significa ser autónomo e independiente, pero no le persigas hablándole de un tema que no le interesa o del que no quiere hablar.

Respecto a la edad en la que hay que hablar de la cocaína con los hijos, te sugerimos lo siguiente: cuando percibas que la cocaína es una droga, de algún modo, significativa en su vida (cuando se pregunte cosas acerca de ella, cuando le hablen otros, cuando esté cerca de lugares donde esté presente y se la puedan ofrecer...). Es decir,

Habla
con
ellos

cuando sea probable que, de una manera u otra, esta droga aparezca en su vida y despierte su curiosidad.

Habrá que hablar sobre ella en la medida en la que nos plantee sus dudas y darle la información necesaria para la prevención de su uso (por ejemplo, la que ofrecemos en este manual). Teniendo en cuenta que la edad media de inicio del consumo de cocaína está en torno a los 15-16 años, la adolescencia es un buen momento para hacerlo.



Aprovecha una noticia, una situación en la que surja el tema o incluso mejor, una pregunta o un relato tuyo que esté relacionado con el mundo de las drogas.

de la cocaína

3

Escucha y pregunta siempre antes de hablar



¿y tú que opinas de...? ¿por qué crees eso? Me puedes contar más de... ¿y esa información, de dónde la has sacado?... “Yo estoy de acuerdo contigo en que mucha gente consume durante la noche los fines de semana, ¿Y a ti qué te parece eso?”



4

Al dar información sobre drogas incide más en los riesgos más inmediatos del consumo que en los que suceden a largo plazo. Apóyate en experiencias prácticas que le resulten cercanas.



“¿Te acuerdas del accidente de tráfico del otro día en la televisión en el que murieron varios jóvenes? Han dicho que el que conducía había consumido alcohol y cocaína...”



5

Subraya las ventajas de no consumir frente a las de hacerlo



“¿No hablas tú de libertad, de poder decidir sin que nadie te condicione, de no depender de nada...?, ¿Cuándo eres más libre e independiente?, ¿con drogas o sin ellas?”



Habla con ellos

6

Busca el diálogo y el debate, nunca la confrontación.

Estimula su capacidad de ser crítico con todo lo que le rodea. **Su-
braya su capacidad de decidir y su autonomía.** Estimula que bus-
que y contraste información, que investigue distintas fuentes
(periódicos, manuales,...).



...no basta con la información de los amigos, ni siquiera con tan-
solo la vuestra como padres.

7

Empatiza, comprende su mundo, infórmate para poder hablar.

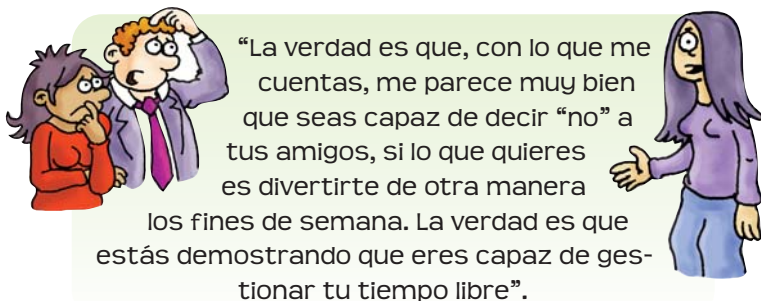
A veces, nos cuesta recordar que fuimos adolescentes. Hay que tener
en cuenta además que el mundo del adolescente ha cambiado desde
entonces.



Infórmate de las costumbres, gustos e intereses de los adolescen-
tes actuales, y sobre todo de aquellos relacionados con tus hijos.
De vez en cuando, escucha su música, lee sus lecturas, conoce a
dónde va, a sus amigos,..., pero con ánimo de entenderle, más que
de controlarle o de criticarle. Utiliza en tus conversaciones el “en-
tendiendo que...”, pero tratando de entenderlo de verdad.

8

Ayúdale a ser más autónomo e independiente.



9

Evidentemente todo no puede ser objeto de negociación, es importante que existan **límites claros** respecto a cuestiones tan importantes como el ocio nocturno, la salud o las responsabilidades en casa.

Sin embargo, es adecuado facilitar siempre que sea posible que ellos **participen** de alguna manera en el establecimiento de esos límites. Para ello, una buena herramienta es la **negociación**, si bien es necesario que establezcamos previamente cuáles van a ser las cuestiones sobre las que vamos a mantener una cierta flexibilidad, y cuáles no van a estar sujetas a dicha negociación (por ejemplo, puede no ser negociable fumar en casa, o poseer drogas ilegales), lo cual no significa que no podamos argumentarlas o discutir las.



“Jaime, en esta casa podemos discutir qué tarea nos toca hacer a cada uno o cómo la hacemos, pero todos tenemos nuestra tarea en la organización de la casa. Y una vez hayamos decidido cuál, cada uno deberá asumirla”

“De momento, la hora de llegada a casa los fines de semana no es negociable. Podemos discutir si flexibilizar en algún momento concreto los horarios. Lógicamente, dependiendo de a dónde vayas, con quién estés, y en qué momentos del año (vacaciones, verano,...). Eso sí, siempre que demuestres que eres capaz de ser responsable en respetar los acuerdos a los que lleguemos (venir en el momento pactado, en buenas condiciones...)”.

Afrontando situaciones



“Qué puedo hacer con mi hijo si...”

Afrontando situaciones

“Qué puedo hacer con mi hijo si...”



En este apartado de la guía se abordan cuestiones que tienen que ver con el papel de la familia en la prevención y el abordaje del consumo de cocaína por parte de los hijos. Para ello, se presentan en primer lugar algunas consideraciones respecto a la importancia de la familia en el desarrollo de los niños y adolescentes, y en concreto, en la prevención de las drogodependencias. Posteriormente, se ofrecen a los padres y familiares algunas orientaciones concretas para afrontar las diferentes formas de los adolescentes de relacionarse con las drogas, desde la abstinencia hasta el consumo problemático.

Habla
con
ellos

¿Qué funciones cumple la familia en la educación de los hijos?

La familia cumple una función esencial en el desarrollo de las personas. Por lo general, en la familia se nos aportan los **cuidados básicos** que necesitamos para sobrevivir: la comida, el vestido, el abrigo... Sin embargo, la familia satisface a los niños otras necesidades que son tan importantes como aquéllas: **la necesidad de sentirse queridos**, seguros, apoyados emocionalmente, únicos, la necesidad de que se fomente su autoestima, de sentirse importantes... y la **necesidad de establecer límites en su conducta** que aseguren su bienestar y el de los demás.

Aun a riesgo de simplificar demasiado las cosas, podríamos decir que la familia cumple dos grandes necesidades psicológicas:

- La necesidad de **cariño y apoyo emocional**: el niño necesita sentirse querido incondicionalmente, y saber que siempre podrá contar con el cariño y con las ganas de ayudarlo de sus padres.
- La **necesidad de control, de límites**, de la capacidad de autorregular su propio comportamiento: ser querido incondicionalmente no implica que todo vale, y poner límites es perfectamente compatible con esa incondicionalidad.

De acuerdo con estas dos grandes necesidades, en la relación de los padres con los hijos pueden darse situaciones diversas. En los dos extremos estarían las siguientes:

- Si la familia aporta mucho apoyo emocional pero no pone límites a la conducta del niño se crea un entorno **sobreprotector** que favorece en el niño actitudes de **tiranía** y una escasa

capacidad para tolerar las frustraciones. Los niños aprenden así que tienen derecho a todo y que no tienen ninguna obligación, y no aprenden a autorregular su comportamiento.

- Si la relación de los padres con el niño es solamente para poner límites y no hay oportunidades para manifestar cariño y apoyo emocional se crea un entorno que en su versión más agresiva se corresponde con un alto grado de autoritarismo. Al niño sólo se le tiene en cuenta para corregir su comportamiento, favoreciendo un gran distanciamiento entre padres e hijo y desarrollándose en éste una baja autoestima.

¿Qué importancia tiene la familia en la prevención de las drogodependencias?

Todos los estudios confirman que cuando alguna de estas grandes necesidades (o ambas) son insatisfechas, es más probable la aparición de determinadas conductas-problema, entre ellas el propio consumo de drogas. Constituyen lo que en prevención se denomina “factores de riesgo” del consumo de drogas, es decir, situaciones que hacen más probable que un niño se implique en consumos de drogas.

Se han encontrado en la familia otros factores de riesgo, tales como el consumo de drogas por parte de los padres o de otros miembros de la familia (por ejemplo, hermanos), o un mal clima familiar.

Sin embargo, también hay factores de riesgo que no tienen que ver con la familia: vivir en un entorno (barrio, pueblo...) donde hay y se ofertan drogas o se defiende su consumo, vivir en una sociedad de consumo donde no se ofrecen alternativas para la participación de los jóvenes y el fomento del ocio saludable, tener amigos consumidores,

Habla
unos
ellos

etc. Frente a estas situaciones, que en muchos casos compiten con los intereses de los propios padres por el cuidado de sus hijos, las familias pueden ejercer también un papel de “colchón”, amortiguando la influencia de todos estos elementos negativos.

Un buen clima y comunicación en la familia, el fomento de la autoestima en los hijos, ofrecer modelos de salud, expresar afecto y cariño de forma incondicional y establecer límites y normas adecuados y coherentes son situaciones que amortiguan la influencia de todos esos factores de riesgo ajenos a la familia. Por eso, a estas características positivas de la familia se les denomina “factores de protección”.

Al igual que ocurre con los factores de riesgo hay otros factores de protección no relacionados con la familia, tales como una buena adaptación escolar de los niños, la existencia de políticas de juventud que fomenten la salud, etc.

¿Tengo que
culparme si mi hijo
consume drogas?

No tiene sentido. En primer lugar porque, como decíamos, **la familia es un importante elemento que influye (positiva o negativamente), pero no es el único**, y es algo que nos puede ocurrir a cualquiera. En segundo lugar, porque en la mayoría de los casos hemos intentado dar a nuestros hijos lo mejor, y eso es lo que importa. Y en tercer lugar, porque es algo que no sirve absolutamente para nada.

Lo importante en estos casos es pensar en lo que podemos hacer a partir de ahora, y si fuera necesario, buscar los apoyos necesarios para hacerlo.

de la
concepción

¿Cómo puedo abordar el consumo de cocaína en casa?

De diversas maneras. Todo depende del estado de los “termómetros” de los que hablamos en el capítulo segundo de este manual, es decir, del grado de adaptación de tu hijo, y de la presencia o ausencia de los signos de alarma a los que allí se hacía referencia.

Por este motivo, se presentan a continuación tres tablas diferentes con un listado de recomendaciones. Cada tabla se corresponde un nivel de riesgo o deterioro diferente. El afrontamiento más adecuado será así el que mejor se adapte a la forma de relacionarse de tu hijo con la cocaína, desde la abstinencia y el desinterés hasta la implicación de consumos realmente problemáticos.







Para facilitar la lectura y la comprensión de los niveles de riesgo, en el encabezado de cada una de las tablas hemos incluido un caso-ejemplo.

Habla con ellos

Quando no hay signos para la alarma



El caso de Jaime Jaime es un chaval de 14 años. Como a muchos otros chavales de su edad, le gusta hacer deporte y le encanta jugar en el ordenador. Participa en una asociación con otros amigos que reúne a gente interesada en juegos de ordenador y de rol. En el instituto no tiene grandes problemas, alguna vez suspende alguna asignatura, pero en general va sacando los cursos. Además, tiene claro que estudiará algo relacionado con la informática. Su relación con sus padres es buena aunque, como es propio de la edad, de vez en cuando discute con ellos por los horarios y por las tareas de la casa y del instituto. Está empezando a salir de noche a casas de amigos y a algunas fiestas, pero siempre ha vuelto a la hora marcada y sin ningún síntoma sospechoso de haber consumido drogas. En una conversación informal con sus padres, Jaime reconoció que alguna vez se le han acercado a él y a sus amigos gente que les ha ofrecido cannabis, “pastis” y cocaína. “No es raro que suceda” dijo, “y les dijimos que nosotros pasamos de eso”...

-  Disfruta con tu hijo, **comparte con él cuantas situaciones y momentos te sean posibles.**
-  Ten en cuenta que si es adolescente probablemente tienda a querer estar menos contigo, pero valorará muchísimo tu disponibilidad. Si te es posible, comparte con él las comidas, pierde el tiempo charlando con él de cualquier cosa. Si se mantienen **abiertos** estos **canales de comunicación**, obtendrás muchísima información relevante, a pesar de todo.
-  **Aprovecha cualquier estímulo para hablar de las drogas** o de la forma de divertirse (un programa de la tele, un comentario, una noticia...) y preguntarle por su opinión, expresando la tuya como una opción personal ("a mí me parece que..."). Hay multitud de estímulos o situaciones que nos permiten abordar el tema del consumo de drogas de una forma absolutamente natural.
-  Exprésale cuáles son tus miedos, si los tienes, en relación con su vida y con sus momentos de ocio, pero muéstrale confianza si es capaz de cumplir los acuerdos a los que llegáis y manifiesta signos de responsabilidad. No dudes en agradecerle abiertamente sus esfuerzos por teneros en cuenta.
-  Exprésale tu confianza y subraya su capacidad de decidir por sí mismo en cuestiones que tienen que ver con su vida privada, lo cual no es incompatible con expresarle siempre tus opiniones y estimular que exprese las suyas.
-  Trata de mantener una cierta relación con las personas significativas en la vida de tus hijos, tales como sus amigos, los padres y madres de los mismos, o con los profesores del instituto, y establece el contacto con todos ellos con la mayor naturalidad posible. Interésate por lo que tu hijo hace en el instituto y en su tiempo libre, y ofrécele tu ayuda en lo que pudiera necesitar.

Habla
con
ellos

Quando empieza a haber problemas



El caso de Silvia Silvia está saltándose los horarios establecidos por sus padres. Últimamente llega muy tarde a casa los fines de semana, y cuando llega se mete corriendo en su habitación para que sus padres no puedan verla. El caso es que los padres están preocupados y no saben qué hacer. Le ven más nerviosa que habitualmente, incluso algo agresiva, y le han pillado en alguna mentira (les decía que iba a dormir a casa de amigas y luego se pasaba toda la noche en una discoteca). Los lunes no hay que levantarse para ir a clase, y está llegando tarde en repetidas ocasiones. Para colmo, el otro día, en una de las charlas sobre prevención de drogas que se están celebrando en el instituto, la ponente comentó que está demostrado que cuanto más tarde llegan los chavales a casa durante el fin de semana, más probabilidad hay de que pueda haber un consumo de drogas. En concreto,

dijo que aproximadamente 2 de cada 10 chicos que llegan a casa al día siguiente de haber salido, habiendo pasado toda la noche fuera de casa en discotecas o pubs, han consumido cocaína. A la salida de la charla, comentando todo esto con una vecina, ésta les confesó que sospechaba que en el grupo con el que va su hija hay chicos mayores que consumen drogas (pastillas y cocaína). Esto ha terminado por hacerles sentirse fatal, piensan que lo están haciendo muy mal con su hija, y que todo esto se les está escapando de las manos.

(Además de lo anterior...)



No pierdas el tiempo culpabilizándote de lo que hayas podido hacer mal, no tiene sentido. En el ámbito de las drogas hay muchas cosas que influyen, no sólo la familia, y seguro que has puesto tu mejor intención. **Lo realmente importante es lo que vamos a hacer a partir de ahora.**





Si la tienes, habla con tu pareja de la forma como vais a afrontar el problema y tratad de establecer una estrategia común. Comprometeos a actuar los dos de una determinada manera y mantenedla frente a vuestro hijo. Reforzaos mutuamente frente a él, y si tenéis discrepancias, no tratéis de resolverlas cuando esté presente. **Transmitid siempre un mensaje de unidad, y sobre todo, de apoyo mutuo.**





No dejes que el consumo de drogas u otros comportamientos que te preocupan monopolicen la relación con tu hijo. **Trata de conseguir espacios donde la relación sea satisfactoria,** aun- que sea realizando actividades intrascendentes.


Habla
con
ellos

 Trata de **buscar el momento y el lugar más oportunos para abordarle**. Los momentos de “turbulencias” no suelen ser los mejores para abordar los problemas. A veces es mejor esperar a que las cosas estén más calmadas.

 Ten en cuenta que, como todas las personas, **los adolescentes son más sensibles a la preocupación que al reproche**. En lugar de utilizar con tu hijo el “deberías”, las “acusaciones” o las “amenazas” trata de expresar sobre todo tus sentimientos y tus opiniones. Se trata de que tu hijo entienda cuáles son tus opiniones, pero sobre todo, cómo te sientes y cuáles son tus temores. Háblale de ti, de cómo lo llevas, y acompaña lo que dices con señales no verbales que refuercen lo que estás diciendo.

 Si las situaciones que estás observando en tu hijo te preocupan mucho, no trates de quitarles hierro cuando hables con él. **Dile claramente qué es lo que te preocupa, no utilices los rodeos**.

 Expresar los propios sentimientos y opiniones no te hace más blando frente a tu hijo. **Trata de llegar a acuerdos en algunas normas, pero muéstrate firme en el mantenimiento de los límites que consideres oportunos** y que estén bajo tu control: horas y condiciones de llegada a casa, no permitir el consumo ni la presencia de drogas en el hogar, etc.

 **Muéstrale siempre confianza en sus posibilidades**, por muy mal que vayan las cosas, trata de rescatar algún aspecto positivo de su persona, alguna habilidad, algo que hizo en el pasado y que puedas agradecerse. Procura en todo momento que no dude que tus diferencias son con sus comportamientos y con sus actitudes, no con su persona.

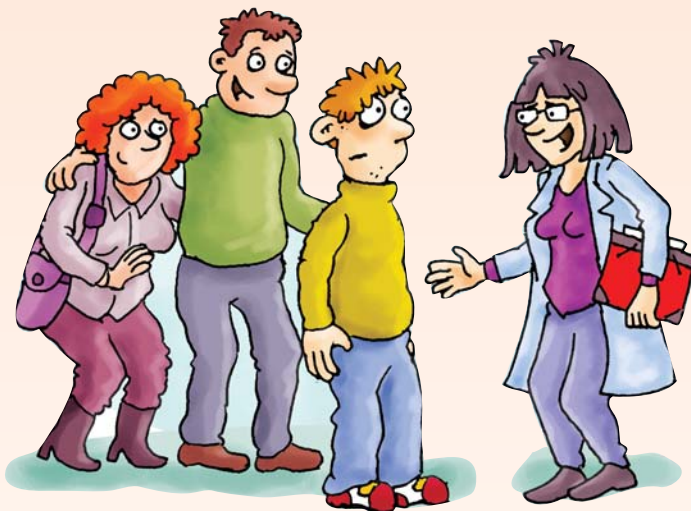


“Mira, sé que ya tienes 18 años, y ya sabes lo que pensamos de que fumes porros. Entiendo que lo que hagas en tu vida privada es asunto tuyo, aunque te confieso que no me gusta y me preocupa, pero lo que sí que no podemos permitir es que fumes en casa o que vengas con claros signos de haber fumado...”

“No vamos a vigilarte en lo que haces fuera, pero todavía eres menor y estás bajo nuestra responsabilidad. Nos preocupas, y para nosotros eres muy importante. Si en algún momento llegas con signos de haber consumido drogas tendremos que discutir claramente los permisos y horarios para salir. De momento, hemos acordado contigo no llegar más tarde de las 11 de la noche, y si las cosas van bien y te muestras responsable, podemos volver a negociar este horario dentro de un mes”

Habla
con
ellos





Cuando la situación es insostenible



El caso de Amelia y David Amelia y David son los padres de Víctor, un adolescente de 17 años. Están preocupados por sus salidas nocturnas. Se va de casa los viernes por la tarde, y no llega hasta bien entrada la madrugada del sábado al domingo. Ya han tenido con él algún “encontronazo” por este motivo cuando han tratado de corregir esta costumbre. Alguna vez incluso han descubierto que les ha quitado dinero de la cartera antes de salir, pero tienen miedo a decirle nada porque suele ponerse muy agresivo, el otro día llegó incluso a zarandear a su madre. Últimamente tienen constancia también de que no acude a la escuela-taller a la que está apuntado, a pesar de que sale de casa todas las mañanas haciendo el “paripé”. Algún amigo les ha dicho que suele estar durmiendo o fumando porros en un garaje que tiene alquilado con un grupo de amigos.

Hace unos días llegó a casa una carta de la Delegación del Gobierno con una multa por tenencia en la vía pública de unos gramos de cocaína, y además está pendiente de una citación en el Juzgado con motivo de una denuncia que le pusieron por robo con intimidación a unos menores.

(Además de lo anterior...)

-  Asesórate, acude a **profesionales especializados** que te puedan orientar.
-  Si tu hijo te lo pone fácil y accede a acudir a un centro de tratamiento, acompáñale y déjate asesorar por sus responsables y actúa en consecuencia. Ellos conocerán el caso mejor que nadie y son profesionales que sabrán cómo intervenir.
-  Si tu hijo es **menor** de edad, acude a los **servicios sociales** del municipio o del barrio en el que vivas. Os ayudarán a hacer un diagnóstico de la situación y hay programas dirigidos a adolescentes con problemas y a sus familias en los que podríais participar.
-  Si tu hijo no accede a acudir a un centro especializado, trata de establecer unos **límites mínimos en casa que puedas controlar** y exige su cumplimiento. Como norma general, deberían hacer referencia a aquellos límites que tengan que ver con el respeto de tus propios derechos: ser tratado con respeto, respetar unos horarios mínimos, compartir responsabilidades en el hogar...

Habla
unos
ellos



Muestra tu disponibilidad a tu hijo en todo momento, y tu cariño incondicional, pero hazle saber que lo que quieres es ayudarlo, y que para ello él tiene que cumplir determinadas condiciones (acudir a un centro, cumplir unos mínimos de respeto en casa...).

Tú siempre estarás esperando y dispuesto a ayudar para cuando los cumpla.



Ten en cuenta que si tiene problemas serios con la cocaína o con otras drogas tratará de manipularte. Utilizará de forma habitual la mentira y probablemente incluso tratará de sacarte (o robarte) dinero. Salvo que tu integridad peligre, **no le des nunca dinero**, por mucho que te lo ruegue.



No te fíes de los milagros a corto plazo ni de las promesas constantes de que todo va a cambiar, especialmente cuando en el pasado todo quedó en buenas intenciones y en engaños constantes. Si ha iniciado un tratamiento y hay mejorías, celébralas con él, pero **no le bajes el listón en ningún momento y mantente firme hasta la finalización del tratamiento.**

Direcciones de Interés



Recursos de Información y Coordinación

Servicio de Drogodependencias

C/ Gran Vía, 18 – 8º
26071 – Logroño (La Rioja)
Teléfono: 941 291870
Fax: 941 291 871
E-mail: comisionado.drogas@larioja.org
Web: www.infodrogas.riojasalud.es

Oficina de Información del Servicio de Drogodependencias

C/ Gran Vía, 18 – 8º
26071 – Logroño (La Rioja)
Tfno gratuito: 900 714 110
Fax: 941 291 871
E-mail: oficina.drogas@larioja.org
Web: www.infodrogas.riojasalud.es

Observatorio Riojano sobre Drogas

C/ Gran Vía, 18 – 8º
26071 – Logroño (La Rioja)
Teléfono: 941 291 870
Fax: 941 291 871
E-mail: comisionado.drogas@larioja.org
Web: www.infodrogas.riojasalud.es

Habla
unos
ellos

Unidades de Salud Mental y Conductas Adictivas

Centro de Salud "Espartero"

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
C/ Pío XII, nº 12 bis - 3ª planta
26003 - Logroño (La Rioja)
Tfno: 941 297 700 Fax: 941 297 760

Centro de Salud Siete Infantes de Lara

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
c/ Siete Infantes de Lara, nº 2
26006 - Logroño (La Rioja)
Teléfono: 941 512 297 Fax: 941 512 298

Centro de Salud de Arnedo

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
c/ Avenida Benidorm nº 37
26580 - Arnedo (La Rioja)
Teléfono: 941 380 016 Fax: 941 384 858

Centro de Salud de Haro

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
c/ Vicente Aleixandre, nº 2
26200 - Haro (La Rioja)
Teléfono: 941 310 539 Fax: 941 306 166

Centro de Salud de Nájera

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
Avda. de La Rioja, nº 5
26300 - Nájera (La Rioja)
Teléfono: 941 360 975
Fax: 941 362 507

Centro de Salud de Calahorra

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
c/ Numancia, nº 37
26500 - Calahorra (La Rioja)
Teléfono: 941 131 429 Fax: 941 147 992

Unidades de Salud Mental: Programas Específicos

Programa de Psicoestimulantes

CENTRO DE SALUD "ESPARTERO"
Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
c/ Pío XII, nº 12 bis – 3ª planta
26003 - Logroño (La Rioja)
Teléfono: 941 297 700 Fax: 941 297 760

Programa de Alcohol y Ludopatías

CENTRO DE SALUD "ESPARTERO"
Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
c/ Pío XII, nº 12 bis – 3ª planta
26003 - Logroño (La Rioja)
Teléfono: 941 297 700 Fax: 941 297 760

Programa Unidad de Atención al Fumador

CENTRO DE SALUD "ESPARTERO"
c/ Pío XII, nº 12 bis – 3ª planta
26003 - Logroño (La Rioja)
Teléfonos: 941 297 700, 941 297 390 Fax: 941 297 760

Programa de Opiáceos

CENTRO DE SALUD "ESPARTERO"
c/ Pío XII, nº 12 bis – 3ª planta
26003 - Logroño (La Rioja)
Teléfono: 941 297 700
Fax: 941 297 760

Habla
con
ellos

Subprogramas de Dispensación de Metadona

Centro de Salud de Haro

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
c/ Vicente Aleixandre, nº 2
26200 - Haro (La Rioja)
Teléfono: 941 310 539 Fax: 941 306 166

Centro de Salud de Calahorra

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
c/ Numancia, nº 37
26500 - Calahorra (La Rioja)
Teléfono: 941 131 429 Fax: 941 147 992

Centro de Salud de Arnedo

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
c/ Avenida Benidorm nº 37
26580 - Arnedo (La Rioja)
Teléfono: 941 380 016 Fax: 941 384 858

Centro de Salud de Alfaro

Avda. Burgo Viejo, s/n
Alfaro (La Rioja)
Teléfono: 902 297 703 Fax: 941 147 992

Asociación Riojana de Ayuda al Drogadicto (A.R.A.D.)

C/ Madre de Dios, 3
26004 - Logroño (La Rioja)
Tfno: 941 237 730
E-mail: aradrioja@eresmas.com aradrioja@reterioja.com

Servicios de Urgencias

Hospital San Pedro

Piqueras, 98
26006 Logroño (La Rioja)
Teléfono: 941 298 000

Unidades Hospitalarias

Unidad de Hospitalización Breve de Psiquiatría

HOSPITAL SAN PEDRO
Piqueras, 98
26006 Logroño (La Rioja)
Teléfono: 941 298 000 Fax: 941 298 667

Unidad de Hospitalización Media Estancia y Rehabilitación

HOSPITAL GENERAL DE LA RIOJA
Avda. de Viana, nº 1
26001 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 298 000 Fax: 941 297 279

Habla
con
ellos

Asociaciones

Asociación Riojana de Ayuda al Drogadicto (A.R.A.D.)

C/ Madre de Dios, 3
26004 - Logroño (La Rioja)
Tfno: 941 237 730
E-mail: aradrioja@eresmas.com aradrioja@reterioja.com

Proyecto Hombre

C/ Madre de Dios 7 – interior bajo
26004 - Logroño (La Rioja)
Tfno: 941 248 877 Fax: 941 248 640
E-mail: phrioja@teletel.es

Federación Riojana de Asociaciones de Alcohólicos en Rehabilitación

C/ Gran Vía 34, Entreplanta IZQUIERDA
26005 – Logroño(La Rioja)
Tfnos: 941 102100 663 807722
E-mail: fraar@fare.es

Asociación Riojana de Alcohólicos Rehabilitados (A.R.A.R.)

C/ Huesca 61 B – bajo
26005- Logroño (La Rioja)
Tfno: 941.22.67.46 Fax: 941 287 393
E-mail: asociacion-arar@terra.es

Alcohólicos Anónimos. Agrupación Riojana de A.A.

Apdo. de Correos 1301
C/ Mercaderes, 6 - 1º dcha.
26001 – Logroño (La Rioja)
Tfno: 941 251 339 / 639 030 542 (24 horas)
E-mail: alcoholicos-anonimos.org

Grupo de Alcohólicos en Rehabilitación de Valvanera (Garva)

C/ Vélez de Guevara, 2-4 bajo
26005 - Logroño (La Rioja)
Tfno: 627 535 827 / 696 247 906
e-mail: garvarioja@eresmas.com

Asociación Riojana de Alcohólicos Rehabilitados de Nájera (A.R.A.R.N.A)

C/ San Fernando nº 108
26300- Nájera (La Rioja)
Tfno: 941 361 340
E-mail: ararna@telefonica.net

Asociación Española contra el Cáncer

AECC Junta Provincial de La Rioja
C/ García Morato 17 – 1º
26002 - Logroño (La Rioja)
Tfno: 941 244 412 Fax: 941 255 071
E-mail: larioja@aecc.es
Web: www.todocancer.org

Asociación Riojana de Jugadores de Azar (A.R.J.A.)

C/ Hermanos Moroy nº 22, 3º D
26001 – Logroño (La Rioja)
Tfno.: 941 208 833
E-mail: conchas.t@correo.cap.es

Habla
con
ellos

Habla con ellos de la cocaína

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org

