



OS PAIS/NAIS E
AS DROGAS DE
SÍNTESE

XUNTA DE GALICIA

O uso de drogas de síntese é un fenómeno relativamente recente en España. Estas substancias aparecen nun momento de crecente sensibilización cidadá fronte ós riscos que supón o consumo de drogas, despois dos estragos provocados por substancias como a heroína. Este tipo de drogas, ó ser elaboradas en laboratorios a través de procedementos químicos que non precisan de compoñentes naturais, ofrecen enormes vantaxes para as organizacións dedicadas á súa produción e tráfico. Ó seu case nulo custo de produción únese o feito de que, ó poder ser elaboradas nos propios países onde van ser comercializadas, resulta moi difícil a detección do seu tráfico por parte dos corpos policiais.

Por estes motivos, as organizacións internacionais dedicadas ó tráfico de drogas comezaron a comercializar, baixo suxestivos nomes, unha serie de substancias que denominaron xenericamente drogas de deseño, coas que trataban de reactivar o seu negocio.

A estratexia utilizada para promover o uso de drogas de síntese entre os mozos/as consistiu en presentar estas substancias como substancias inocuas. Afirmábase que estimulaban a sociabilidade, o bo entendemento, as ganas de bailar, a sensualidade e a sensibilidade, precisamente o tipo de cousas que buscan moitos rapaces/zas. Pero, ademais, reiterábase a

idea de que eran drogas que non provocaban efectos nocivos nin dependencia, cuxo consumo resultaba dalgún xeito incompatible co doutras drogas. Esta intelixente estratexia publicitaria, que se viu apoiada polo feito de que os primeiros consumos se localizaron entre persoas pertencentes ás elites sociais (a coñecida como “xente guapa”), supuxo que moitos rapaces quixesen imitar estas condutas para estar á moda, convencidos en moitos casos de que realmente se trataba de substancias que non resultaban nocivas.

Aínda que o consumo de drogas de síntese é un fenómeno minoritario entre os adolescentes e rapaces/zas galegos/as, o certo é que nuns poucos anos o seu uso se disparou en España, ata converterse, despois dos derivados do cannabis (haxix e marihuana) e da cocaína, na terceira droga ilícita de maior consumo. Convén, pois, estar atentos a unhas substancias que, lonxe da súa suposta inocuidade, teñen un negativo impacto na saúde e no benestar psicolóxico e social dos seus consumidores.

É importante que os pais/nais coñezan a existencia destas substancias, os efectos e riscos asociados ó seu consumo e, o que é máis importante, como poden actuar para evitar que os seus fillos/as consuman drogas de síntese ou doutro tipo.

os PAIS/NAIS teñen un papel **PROTAGONISTA**

na prevención do uso das drogas

ESTAR INFORMADO

é fundamental para lles poder

AXUDAR aos fillos/as





SÍNTESE

DRUGAS DE SÍNTESE?

Co nome de drogas de síntese faise referencia a distintas substancias obtidas por síntese química realizada en laboratorios clandestinos que, a diferenza doutras drogas de abuso, non precisan de produtos de orixe natural para a súa elaboración. Nalgúns casos, trátase de produtos farmacéuticos que foron sintetizados para o tratamento de certas enfermidades e que, posteriormente, foron abandonados polos efectos secundarios que causaban nos pacientes. Noutros casos, son drogas novas obtidas modificando a estrutura de substancias químicas xa coñecidas.

Existen centos de substancias incluídas na categoría de drogas de síntese, moitas delas derivadas da anfetamina, por isto a maior parte das drogas de síntese teñen efectos pisoestimulantes sobre o sistema nervioso central, e actúan acelerando ou estimulando o seu funcionamento. En ocasións, este tipo de drogas incorporan compoñentes que causan efectos alucinóxicos lixeiros.

O MDMA ou éxtase é a droga de síntese máis coñecida e utilizada. Sintetizado en 1912, foi utilizado como medicamento inibidor do apetito e no tratamento de certos problemas psiquiátricos, ata que foi abandonado nos anos sesenta polos efectos secundarios que provocaba. O éxtase produce nos consumidores unha acción estimulante e a alteración da percepción.

As drogas de síntese, coñecidas coloquialmente entre os consumidores como "pastis" ou "pirulas", comercialízanse en forma de comprimidos ou pastillas, que incorporan unha variada gama de logotipos ou debuxos para facilitar a súa identificación. Son bautizadas con nomes atractivos ("éxtase", "eva", "Mitsubishi", etc.) co fin de estimular o interese de novos consumidores.

Esta presentación fai que o consumidor descoñeza a composición das pastillas que inxire e é moi frecuente que os logotipos das pastillas non se correspondan coa droga supostamente adquirida, así como a presenza de adulterantes nelas.

AS PASTILLAS NON SON ningún XOGO

Detrás de cores e deseños atractivos escóndense
substancias químicas cunha composición descoñecida,
que **PODEN PRODUCIR DANOS IMPREVISIBLES**
NO SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

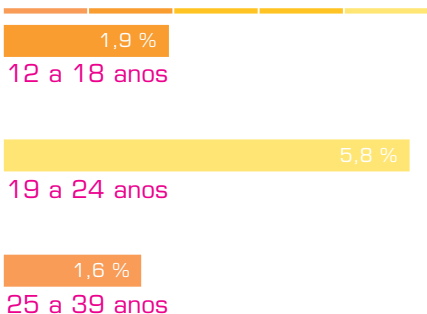




SÍNTESE

DRUGAS DE SÍNTESE?

O consumo de drogas de síntese é aínda unha conduta minoritaria entre os mozos/as galegos/as, como o confirma que só un 3% as consumise nos últimos seis meses, malia que esta porcentaxe creceu de forma notable na última década. Os mozos/as de idades intermedias (de 19 a 24 anos) e os residentes en grandes núcleos urbanos son os que rexistran os maiores niveis de uso desta substancia.



Mozos/as galegos/as que consumiron drogas de síntese nos últimos seis meses %
FONTE: O consumo de drogas en Galicia, 2002. Comisionado do Plan de Galicia sobre Drogas

O perfil dos consumidores de éxtase e doutras drogas de síntese correspóndese, basicamente, co dun varón novo (de entre 19 e 24 anos), solteiro ou separado, residente en áreas urbanas, cun bo nivel educativo e cunha procedencia social diversa (de clase baixa ou media).

O contacto dos mozos/as con este tipo de substancias prodúcese xeralmente en idades avanzadas e a idade media de inicio ó consumo sitúase arredor dos 20 anos, aínda que máis do

PATRÓN DE CONSUMO

40% dos seus consumidores se iniciaron antes de cumprir os 18 anos.

O patrón maioritario de consumo de drogas de síntese axústase, en xeral, ás seguintes pautas:

>> A maioría dos consumidores realizan consumos experimentais ou esporádicos, que teñen unha escasa continuidade. A pesar disto, unha reducida porcentaxe de rapaces que consomen estas drogas fano con certa frecuencia (unha ou máis veces por semana), fundamentalmente nas súas saídas nocturnas de fin de semana.

>> Non existen practicamente consumidores diarios de drogas de síntese, debido á rápida tolerancia que os consumidores habituais experimentan ós efectos agradables que pode provocar o seu uso (o consumo frecuente fai que o consumidor só

experimente efectos desagradables ou negativos). Isto fai que sexa bastante habitual que, tras un período de consumo máis ou menos intenso, se rexistren períodos de abstinencia.

>> Os períodos durante os cales se consomen estas drogas son relativamente curtos (case a metade dos rapaces/zas galegos/as que consomen drogas de síntese, ou que o fixeron no pasado, levan facéndoo menos de 10 semanas). Pese a isto, un de cada dez consumidores mantén o uso destas drogas durante varios anos.

>> Os consumos prodúcense en contextos recreativos, fundamentalmente as fins de semana ou durante o verán, en discotecas, pubs, bares e festas privadas, con música repetitiva que incita a bailar. É frecuente que as sesións de consumo e baile se prolonguen durante longas horas e, en ocasións, terminan ó día seguinte nos chamados afterhours.

>> Unha práctica bastante estendida entre os mozos/as consumidores de drogas de síntese é a súa participación en sesións intensivas de consumo, durante as cales inxiren varias pastillas, o que incrementa os riscos de reacción aguda e/ou sobredose.

>> O consumo realízase habitualmente na compañía dos amigos/as ou da parella, e só excepcionalmente en solitario.

>> O uso de drogas de síntese encádrase nun patrón de policonsumo de drogas, de xeito que a práctica totalidade dos seus consumidores toman outras drogas. O consumo de drogas de síntese responde habitualmente a un modelo de policonsumo centrado nos psicoestimulantes e é frecuente que o uso destas substancias se compatibilice co consumo de anfetaminas, cocaína, ademais de alucinógenos, alcohol cun patrón abusivo e cannabis.

o CONSUMO de

DRUGAS DE SÍNTESE está asociado **a o DOUTRAS DRUGAS**

Os consumidores de drogas de síntese consomen con frecuencia outros psicoestimulantes (cocaína, anfetaminas, etc.), ademais de alucinóxenos, cannabis e alcohol





SÍNTESE

DRUGAS DE SÍNTESE?

O éxtase e a maior parte das drogas de síntese son consumidas por vía oral (habitualmente en pastillas), pasando dende o aparato dixestivo ó torrente sanguíneo. Aínda que os primeiros efectos aparecen ós 20-30 minutos do consumo, estes aumentan progresivamente, e alcanzan a súa máxima intensidade unha vez que transcorren unha ou dúas horas. Ao ser consumidas por vía oral a súa absorción é relativamente lenta, o que leva a algúns consumidores a tomar unha nova pastilla ó pouco tempo de inxerir a primeira, pensando que esta non lles fixo efecto, o que incrementa o risco de intoxicación.

Existen habitualmente tres fases diferentes dende que se produce o consumo:

>> DESORIENTACIÓN

>> EUFORIA EXCESIVA

>> SOCIABILIDADE












EFFECTOS OU SÍNTOMAS INMEDIATOS tras o consumo














O consumo de éxtase provoca unha variada gama de efectos sobre os consumidores, uns buscados ou desexados polos consumidores e de carácter agradable (desinhibición, sociabilidade, desexos de bailar, etc.), que son os responsables de que os consumidores desta substancia repitan o seu consumo, e outros colaterais ou negativos, non buscados polo consumidor.

Os efectos das drogas de síntese, coma os do resto das drogas, varían en función de diferentes circunstancias como son: as características do lugar e o ambiente en que son consumidas (a compañía doutros mozos, a música, a ventilación e a temperatura do lugar, etc.), as características do consumidor (a súa idade, o tipo de personalidade, etc.), as expectativas existentes en relación co consumo ou cos efectos desexados ou buscados, as doses consumidas e o grao de pureza ou de adulteración destas, as experiencias previas coas substancias ou o consumo previo ou simultáneo doutras drogas.

Efectos **BUSCADOS OU DESEHADOS**

-  Sensación de benestar
-  Locuacidade
-  Euforia
-  Desinhibición
-  Empatía
-  Aumento da autoestima
-  Maior sensualidade e desexo de contacto físico
-  Hipersensibilidade ao tacto
-  Activación locomotora, en especial para realizar movementos estereotipados ou reiterativos (desexos de bailar)

Efectos **COLATERAIS OU NEGATIVOS**

-  Náuseas
-  Taquicardia e hipertensión lixeira
-  Perda de apetito
-  Secuidade de boca
-  Sudoración
-  Redución da sensibilidade á dor
-  Contracción das mandíbulas
-  Tremores, movementos involuntarios
-  Cefaleas
-  Dilatación das pupilas
-  Aumento da temperatura corporal
-  Confusión
-  Desacougo, inquietude e ansiedade

Ademais dos efectos desexados, a maioría dos consumidores experimentan unha serie de síntomas ou efectos negativos que aparecen tanto no caso dunha toma única, coma no de consumos reiterados. Os efectos negativos aparecen de forma simultánea aos efectos desexados e remiten conxuntamente a medida que o fai a acción das drogas de síntese.

Estes son algúns dos efectos negativos que os mozos/as consumidores afirman que sentiron no mesmo momento do consumo ou en instantes posteriores a este.



Aceleración do ritmo cardíaco



Atordamento, desorientación



Seqüidade na boca



Sudoración xeral



Ansiedade



Alucinacións



Náuseas e vómitos



Tremores












Efectos negativos sufridos no momento de consumir drogas de síntese

FONTE: As drogas de síntese en Galicia. 1999. Comisionado do Plan de Galicia sobre Drogas

Efectos Adversos tras o consumo

Ademais dos efectos negativos, que aparecen no mesmo momento de tomar drogas de síntese, é relativamente frecuente que moitos consumidores experimenten diferentes efectos adversos, que adoitan desaparecer ás poucas horas. A presenza de efectos adversos obedece a diversas causas, como son a existencia dunha especial sensibilización a estas substancias por parte dalgunhas persoas, a presenza dunha patoloxía orgánica ou psíquica previa, o consumo de doses altas ou a inxestión de drogas de síntese de forma simultánea con outras drogas.

Os efectos adversos máis frecuentes son:

-  Vómitos
-  Entumecemento
-  Percepción distorsionada das cores
-  Trastornos do equilibrio e dificultade para coordinar movementos
-  Movements oscilantes e curtos do globo ocular e visión borrosa
-  Maior sensibilidade ó frío
-  Confusión mental e dificultades de concentración
-  Sensación de desacougo
-  Insomnio
-  Amnesia temporal
-  Ilusións ou alucinacións visuais transitorias

Máis da metade dos mozos/as galegos/as consumidores de drogas de síntese (54%) senten diferentes efectos negativos nos días seguintes despois de tomar estas substancias, principalmente fatiga e cansazo, dificultades para durmir, tristeza, apatía e depresión.



Fatiga ou cansazo



Dificultades para durmir



Tristeza, apatía, depresión



Irritabilidade, mal humor



Dificultades para concentrarse



Perda de memoria



Dificultades para estudar ou traballar

Efectos negativos percibidos os días seguintes tras consumir drogas de síntese

FONTE: As drogas de síntese en Galicia. 1999. Comisionado do Plan de Galicia sobre Drogas

TRASTORNOS E CONSECUCIÁS A LONGO PRAZO

O consumo de éxtase e doutras drogas de deseño provoca nos consumidores crónicos distintos efectos, entre os que se inclúen:

- ☺ Trastornos do sono
- ☹ Anorexia e perda de peso
- ☹ Diminución do desexo sexual e ausencia de orgasmos, en especial entre os varóns
- ☺ Tensión muscular na mandíbula, dores musculares e fatiga
- ☹ Ansiedade, episodios de pánico e depresión
- ☹ Perda de memoria e dificultade de concentración
- ☺ Trastornos psicóticos: delirios paranoides, alucinacións visuais e perceptivas, despersonalización, perda de contacto coa realidade, etc.
- ☹ Diversas complicacións neuropsiquiátricas que están en fase de investigación

Ademais dos efectos de tipo físico e psíquico descritos, o consumo de drogas de síntese provoca a longo prazo importantes problemas sociais:

- ☺ Conflitos familiares
- ☹ Deterioración do rendemento escolar e laboral
- ☹ Problemas nas relacións sociais (illamento, rexeitamento social)
- ☺ Problemas económicos, ben por ter que dedicar grandes cantidades de diñeiro á adquisición das substancias ou polo abandono de actividades laborais

Existen algúns outros efectos sociais asociados ó uso de drogas de síntese, como son os derivados do seu negativo impacto sobre a condución de vehículos. O uso destas substancias altera a percepción, a capacidade de concentración e a memoria, á vez

que potencia a impulsividade, a agresividade e as condutas irresponsables ou temerarias, incrementando gravemente os riscos de sufrir algún accidente de circulación, en especial cando o consumo de drogas de síntese se acompaña co doutras substancias, como o alcohol ou o cannabis.

Tamén o consumo de drogas de deseño ten un impacto moi negativo sobre as actividades laborais e incrementa notablemente o risco de accidentes laborais, como consecuencia dos trastornos do sono e da alteración de capacidade de concentración e reacción que experimentan os seus consumidores.



COidAdO

O **C**ONSUMO crónico de **ÉXTASE E DOUTRAS DROGAS DE SÍNTESE** provoca graves danos físicos e psicolóxicos, ademais da deterioración das

RISCOS ASOCIADOS AO CONSUMO



Descríbironse numerosos casos de sobredoses ou reaccións agudas graves tras o consumo de éxtase, que non dependen tan só da dose inxerida. Entre estas reaccións a máis frecuente é a síndrome hipodérmica, consistente nunha elevación brusca e drástica da temperatura corporal (por encima dos 40-41º), similar ao coñecido como golpe de calor. Os casos máis graves evolucionan dende a hipertermia, ata a insuficiencia renal aguda e ó fracaso orgánico con resultado de morte.

Existen unha serie de signos que poden alertar da próxima aparición dunha síndrome de hipertermia ou golpe de calor por consumo de éxtase, como son:

- >> Detención brusca da sudoración
- >> Cambras nas pernas, nos brazos e nas costas
- >> Atordamento, vertixe, ou sentirse repentinamente canso, irritable ou enfermo
- >> Náuseas e vómitos
- >> Lixeira incontinencia urinaria

Fronte a calquera destes síntomas

debe actuarse do seguinte modo:

DESCANSAR (deixar de bailar)

Saír á rúa ou a un **LUGAR VENTILADO,**
SEMPRE ACOMPAÑADO

Tomar **ZUMES OU AUGA**
en **GRANDES CANTIDADES**

Se os síntomas persisten **DEBEN AVISARSE**

con rapidez os servizos médicos



Para sentir novas sensacións 43 %

Para bailar ou divertirse 31 %

Para comunicarse mellor 8 %

Por facer algo prohibido 6 %

Para traballar ou estudar 6 %

Para non durmir 3 %

Para manter relacións sexuais 1 %

Motivo principal para probar as drogas de síntese

FONTE: As drogas de síntese en Galicia. 1999. Comisionado do Plan de Galicia sobre Drogas

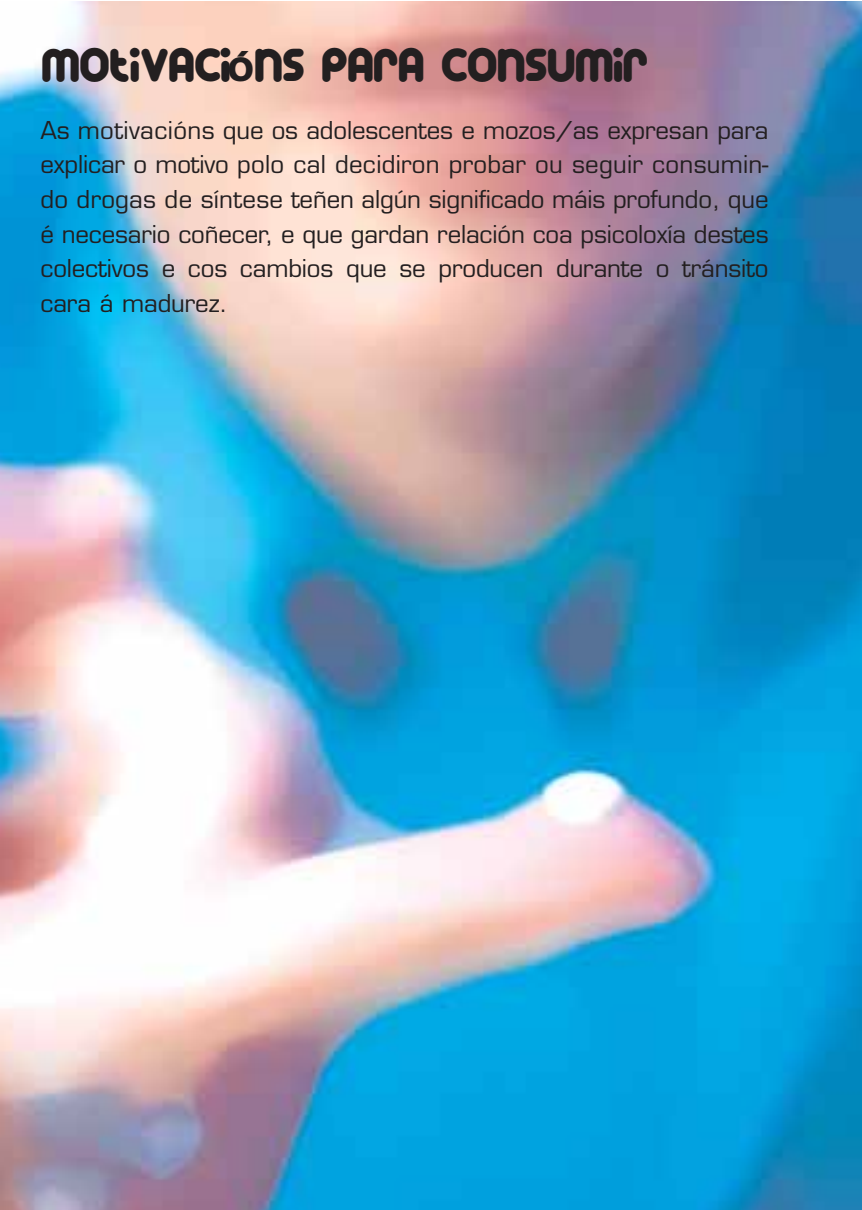
SÍNTESE

MOTIVACIÓN DOS MOZOS/AS PARA DROGAS DE SÍNTESE

As razóns que levaron os adolescentes e mozos/as consumidores de drogas de síntese a probar estas substancias son, fundamentalmente, a curiosidade e a diversión. Unhas motivacións, en xeral, coincidentes coas apuntadas para explicar os consumos doutras drogas como o alcohol, o cannabis ou a cocaína.

MOTIVACIONES PARA CONSUMIR

As motivacións que os adolescentes e mozos/as expresan para explicar o motivo polo cal decidiron probar ou seguir consumindo drogas de síntese teñen algún significado máis profundo, que é necesario coñecer, e que gardan relación coa psicoloxía destes colectivos e cos cambios que se producen durante o tránsito cara á madurez.



☹ **A CURIOSIDADE,** a busca de emocións e sensacións. Un trazo característico da adolescencia é o desexo que se sente de coñecer cousas novas, de ter novas experiencias e sensacións, de explorar un mundo que ofrece moitas posibilidades e que permaneceu oculto, inaccesible mentres se foi neno. Este afán exploratorio é unha actitude positiva, que serve para que as persoas se enriquezan con novas vivencias e que nos axuda a madurar, pero que pode entrañar riscos se non se educa e canaliza adecuadamente.

Correspóndelles aos pais/nais precisamente orientar eses desexos de coñecer e experimentar cousas novas, fixar algúns sinais que lles axuden aos fillos/as a saber que camiños lles conveñen e cales non, que experiencias lles poden ser de axuda e cales poden poñer en perigo o seu desenvolvemento persoal e social.

☺ A busca de sensacións prazenteiras, **A DIVERSIÓN.** O consumo do que se coñece como drogas recreativas (alcohol, cannabis ou drogas de síntese) converteuse nun elemento relevante da cultura e o ocio xuvenil. A fin de semana permítenlles aos adolescentes e mozos/as esquecer as obrigas e rutinas diarias, reunirse con outros mozos/as, compartir experiencias e vivencias, conversar cos amigos/as, coñecer xente nova e ligar. Neste contexto, algúns dos efectos que aparecen asociados ao consumo de drogas de síntese (desinhibición, euforia, sociabilidade ou o aumento da sensualidade) permítenlles obter experiencias prazenteiras compartidas con outros adolescentes, o que facilita o uso destas substancias e a reiteración do seu consumo.

A diversión, como motivación para consumir drogas, adoita enmascarar a necesidade que teñen moitos rapaces/zas de relaxarse, de evadirse dos problemas. Por isto, aínda que en moitos casos o inicio dos consumos responda a outras motivacións (curiosidade, transgresión, etc.), a súa reiteración obedece á necesidade de evadirse dos problemas persoais, familiares ou escolares. Esta inadecuada forma de afrontamento dos pro-

blemas e tensións da vida cotiá explica o motivo polo cal, en moitos casos, os consumos experimentais e ocasionais de drogas comezan a facerse habituais e acaban dexenerando en problemas de abuso e/ou dependencia.

☹ **A REBELDÍA, A TRANSGRESIÓN, O FACER ALGO PROHIBIDO.** Outra característica da psicoloxía dos adolescentes é a rebeldía, a necesidade que experimentan de sentirse libres, autónomos, de romper a tutela e o control que exercen sobre eles os pais/nais. Esta actitude, que fai que de forma sistemática tendan a transgredir as normas impostas polos adultos, e consumir drogas de síntese ou outras substancias (condutas que están prohibidas) é unha forma de escenificar esta transgresión.

Por isto, os pais/nais deben esforzarse en lles explicar ós seus fillos/as as razóns dalgunhas das normas e prohibicións que establecen, que no das drogas teñen como obxectivo fundamental o de preservar a saúde e o benestar dos máis novos, axudándolles a evitar comportamentos e situacións que os poñan en perigo.

Aínda que os mozos/as que experimentaron coas drogas de síntese non as identifican como tales, existen algunhas motivacións xerais que favorecen o inicio ao consumo de todas as drogas, entre as que destacan:

☹ **A presión exercida polo grupo de iguais (AMIGOS, COMPAÑEÍROS).** A medida que se abandona progresivamente a tutela paterna, os adolescentes e mozos/as deben ir afrontando por si mesmos os retos que se derivan da súa participación na vida social, un proceso no cal o grupo de iguais xoga un papel clave, posto que contribúe de maneira moi importante ao desenvolvemento da súa identidade persoal. No grupo apréndense novas condutas, incorpóranse normas e valores, actuando como un relevante espazo de socialización e de aprendizaxe. Pero, ademais, en etapas como a adolescencia inzadas de inse-

guridades e de medos, o grupo de iguais facilita certa seguridade psicolóxica, un espazo onde sentirse comprendidos e aceptados, onde compartir vivencias e onde se poden manifestar tal e como son.

☺ A NECESIDADE DE SENTIRSE ACEPTADO, INTEGRADO no grupo de iguais. Cando se é adolescente, e non se ten unha personalidade suficientemente madura, ése moi vulnerable á influencia dos demais, e os iguais condicionan, en gran medida, os seus comportamentos, ideas e actitudes. Quizais por isto, unha das razóns que máis inflúen á hora de decidir iniciarse no consumo das distintas drogas, ou para continuar facéndoo, é a presión que exercen neste sentido os amigos/as e compañeiros/as. Confirma esta influencia o feito de que oito de cada dez mozos/as que probaron as drogas de síntese o fixesen por primeira vez cos amigos/as, ou que as vías máis frecuentes polas que acceden a estas substancias sexan a invitación ou a compra a un amigo ou coñecido.

Compartir o consumo de drogas co resto dos membros do grupo serve para fortalecer a identidade do grupo, o sentido de aceptación e de pertenza de cada un dos seus compoñentes. Simbolicamente, transmítese a idea de que, na medida en que se fan e comparten as mesmas cosas, estase máis unido ós demais membros do grupo.

Existen outras motivacións que se relacionan coa funcionalidade ou efectos que provocan as drogas de síntese, quizais non tan importantes como as anteriores, pero que poden levar a algúns mozos a experimentar con elas. Trátase de motivacións que teñen que ver con que, ademais de facilitar a comunicación cos demais, axudan a non durmirse ou melloran puntualmente o rendemento escolar ou laboral, motivacións que se relacionan cos efectos estimulantes que teñen as drogas de síntese, uns efectos que se manteñen durante un curto período de tempo, transcorrido o cal só permanecen os efectos adversos ou nega-

tivos. De feito, pasadas unhas poucas horas dende o consumo de drogas de síntese, as condicións físicas e psíquicas para estudar, traballar ou conducir vehículos deteriórnanse gravemente, como resultado do baixón que segue á fase de estimulación.

RAZÓNS PARA NON CONSUMIR DROGAS

Resulta moi interesante coñecer as razóns expresadas polos adolescentes que non consomen drogas para manter esta conduta, posto que sinalan pautas que os pais/nais deberían reforzar. Unhas razóns que se relacionan, fundamentalmente, cos efectos negativos que os adolescentes lles atribúen ás drogas, coa existencia de posicións filosóficas ou morais contrarias ao uso destas e coa defensa da autonomía e independencia persoal fronte ás presións de terceiras persoas (amigos/as, publicidade, etc.).

- ☹️ Polos efectos negativos que o seu consumo ten sobre a saúde física e mental.
- 😞 Polos problemas familiares, escolares ou laborais que pode ocasionar o seu consumo.
- 😊 Por coñecer persoas que tiveron problemas por consumir drogas.
- ☹️ Pola capacidade de provocar adicción que teñen estas substancias.
- 😞 Por sentirse ben e non necesitar consumir drogas.
- 😊 Por contar cun ocio pracenteiro, alternativo ao consumo de drogas.
- ☹️ Por conviccións de tipo moral que lles fan rexeitar o uso de drogas.
- 😞 Por reafirmar a súa propia personalidade fronte a presións externas a favor do consumo.

As razóns básicas que levaron os mozos/as que probaron as drogas de síntese a abandonar o seu consumo (algo que fai o 80% dos que experimentan con elas) son que non querían ou non necesitaban tomalas, que non lles gustaban, os prexuízos que causaban na súa saúde e que lles sentaban mal. Como pode comprobarse, uns argumentos similares ós utilizados para non probar as drogas.



SÍNTESE

TÓPICOS E REALIDADES SOBRE AS DROGAS DE SÍNTESE

Como se indicou anteriormente, a popularización das drogas de síntese viuse favorecida por unha intelixente estratexia promocional baseada na idea de que o uso destas substancias non provocaba ningún problema e que servía para fortalecer a empatía, as relacións interpersoais e a sensualidade. Unha imaxe idílica que está moi afastada da realidade e que oculta os graves efectos relacionados co consumo destas drogas. Por esta razón, é importante coñecer e desmontar algúns tópicos que rodean as drogas de síntese que, en ocasións, contribúen a facilitar o inicio do seu consumo:

**SON
INOCUAS**

Moitos consumidores recoñecen sufrir múltiples efectos negativos tras o seu uso, ademais de graves problemas na súa saúde física e mental e na súa vida social, no caso de consumos crónicos. Ademais, son frecuentes as reaccións agudas e as sobredoses, que poñen en perigo a vida dos consumidores.

Todos os anos varios centos de mozos/as deben ser tratados en centros especializados por problemas de abuso a estas drogas.

**SON
SEGURAS**

Os consumidores descoñecen a composición exacta das pastillas que inxiren e é habitual que se trate de substancias diferentes ás que se pretenden consumir.

Os consumidores descoñecen a dose real que consomen, estando expostos a sufrir sobredoses, e descoñecen tamén as substancias utilizadas para a súa adulteración.

**O SEU
USO É
COMPATIBLE
CO DOUTRAS
DROGAS**

O consumo de drogas de síntese asóciase co doutras substancias, que se utilizan para contrarrestar ou para potenciar os efectos destas drogas.

A práctica totalidade de consumidores destas drogas son policonsumidores, o que acrecenta os riscos asociados ao seu consumo.

**SON AS
DROGAS
DA
MODERNIDADE**

Pese a ser sintetizadas nalgúns casos, como ocorre co éxtase, hai case un século.

**SON
DROGAS
DE DESEÑO**

Na meirande parte dos casos, trátase de substancias sintetizadas para usos médicos ou ben de modificacións de moléculas xa coñecidas.

O único deseño está nas súas cores ou logotipos, cos que tratan de facer máis suxestivo o seu uso.

**SON AS
DROGAS DA
ELITE,
DOS MOZOS
TRIUNFADO-
RES**

Aínda que o seu consumo se iniciou entre os grupos sociais máis favorecidos, estes abandonaron o consumo ao facerse evidente os seus riscos.

Actualmente, o consumo destas substancias está xeneralizado entre todos os grupos sociais e é maior entre as persoas pertencentes ás clases media e baixa.













SÍNTESE

¿CÓMO SABER SE OS NOSOS



DROGAS DE SÍNTESE

Son moitos os pais/nais que se senten preocupados pola posibilidade de que os seus fillos/as poidan consumir drogas de síntese ou de calquera outro tipo. Precisamente, unha das responsabilidades respecto da educación dos fillos/as é a de ser sensible ás necesidades e problemas que poidan presentar os fillos. Por este motivo, os pais deben procurar estar atentos aos cambios que poidan producirse no comportamento e nas actitudes dos seus fillos/as, á vez que supervisar as súas actividades cotiás (que fan ó longo do día, con quen se relacionan, etc.).

Existen distintos síntomas que poderían ser indicativos da existencia de consumos de drogas de síntese que, na maior parte dos casos, teñen que ver cos efectos que producen estas substancias. Estes son algúns deles:

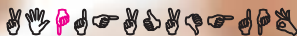
-  Aniedade, inquietude, confusión ou depresión.
-  Trastornos do sono.
-  Perda de apetito e redución de peso.
-  Móstranse apáticos, decaídos, pouco comunicativos.
-  Abandonan as súas afeccións, cústalles traballo saír da casa.
-  Sofren cambios bruscos de carácter, móstranse menos afectivos cos pais/nais e cos irmáns, reaccionan con agresividade sen motivos aparentes.
-  Perda de memoria e dificultades de concentración.
-  Descenso acusado do rendemento escolar e desinterese polos estudos.
-  Se traballan, teñen atrasos reiterados, dificultades para concentrarse nas tarefas, descenso brusco do seu rendemento, conflitos e discusións frecuentes cos seus compañeiros/as ou superiores
-  Abandonan os seus vellos amigos/as e saen con persoas alleas ó seu círculo escolar ou laboral.

Noutras ocasións, pode que existan outras evidencias indicativas da presenza dos consumos de drogas, como son:

-  Mostrar de pronto un grande interese polo diñeiro e un incremento súbito dos gastos persoais.
-  Ter no cuarto ou entre a súa roupa pastillas soltas, que non se correspondan con ningunha medicación que estean tomando.

Debe actuarse sempre con cautela ante estas situacións, porque resulta habitual durante a adolescencia que se produzan cambios bruscos no carácter, nos centros de interese, nas amizades, etc., que pode que non garden ningunha relación coas drogas. O importante é mostrar proximidade, achegamento cos fillos/as, crear as condicións para que poidan detectarse de forma precoz os problemas, se é que chegan a presentarse, e crear un ambiente de confianza que permita abordalos a través do diálogo.

Se ten a certeza de que os seus fillos/as consomen drogas de síntese ou doutro tipo, actúe con prudencia. Evite reaccionar con alarmismo ou adoutar posicións autoritarias, que non contribúen a solucionar o problema. Nestes momentos, os seus fillos/as necesitan de todo o seu apoio, fálles con naturalidade dos seus temores e preocupacións, procure mostrarse próximo a eles/as, interétese polos seus problemas, cree un clima de confianza, ofrézalles a súa colaboración. Tranquilícese, non dramatice a situación, pode que os consumos non revistan unha especial problemática e saiba que, en caso contrario, estes problemas poden ser tratados de forma eficaz.



SEXA PRUDENTE

Evite actuar como un policía cos seus fillos/as

Se ten sospeitas de que poidan estar consumindo drogas, aborde o tema directamente con eles/as

Expréselles os seus temores e ofrézalles o seu apoio e colaboración para superar os seus problemas



Aínda que unha gran parte dos adolescentes dispoñen de grandes oportunidades e de mellores condicións materiais de vida cás de xeracións precedentes, con moita frecuencia séntense sós, desacougados, deprimidos, insatisfeitos coa súa vida, incapaces de superar os problemas e dificultades cotiás. Adolescentes e mozos/as que, tendo case todo, carecen do máis importante, posto que non teñen perspectivas de futuro, non identifican un proxecto de vida autónomo e, mentres esperan a converterse en adultos, refúxianse saíndo con outros rapaces/zas, tomando copas ou consumindo drogas, matando o tempo.

Os mozos/as actuais, que comparten cos seus pais/nais moitos dos valores sociais dominantes, como a liberdade, a tolerancia, o éxito persoal, o gozo do día a día, o coidado da imaxe persoal, etc., carecen de referentes sociais claros, de valores que lles axuden a orientarse na vida. Por este motivo, os fillos/as reivindicán, sen ser conscientes, uns pais/nais que actúen como tales, que lles sinalen o que está ben ou o que está mal, que lles marquen normas e límites, aínda que logo protesten e se rebelen contra isto, algo por outra parte natural na adolescencia e na mocidade.

¿QUÉ PODEN FACER OS PAIS/NAIS

drogas

Os pais/nais ocupan un papel clave na prevención do uso de drogas, posto que a prevención é esencial nun proceso educativo, mediante o cal os pais e outros axentes sociais (profesores, etc.) lles facilitan aos fillos/as os coñecementos, destrezas e habilidades que lles axudarán a enfrontarse con maior ou menor éxito aos retos e ás dificultades da vida cotiá, entre os que se inclúe a posibilidade de consumir distintas drogas.

Na medida en que os pais sexan capaces de levar a cabo cos seus fillos/as un modelo educativo de apoio, sensible ás diferentes necesidades que os fillos/as vaian presentando ó longo do seu desenvolvemento, farán grandes progresos na prevención, non só do uso de drogas, senón doutras condutas desaxustadas ou antisociais. Un modelo educativo que debe estar baseado no establecemento de normas que regulen a convivencia familiar, normas que han ser explicadas e argumentadas aos fillos/as, onde queden claros os papeis dos pais/nais e dos fillos/as, así como as responsabilidades de cada un deles, que aposten por priorizar o reforzo e a motivación fronte ó castigo, que favorezan a existencia dun clima familiar relaxado, con diálogo e comunicación entre pais/nais e fillos/as e onde os fillos/as se sintan aceptados e queridos.

O labor dos pais/nais no campo da prevención dos consumos de drogas consiste, por un lado, en evitar a influencia dunha serie de factores ou circunstancias que incrementan os riscos de que os seus fillos/as consuman estas substancias, e doutro, en fomentar certas actitudes, valores, comportamentos e habilidades persoais e sociais que lles axudarán aos seus fillos/as a protexerse e a evitar o seu uso.

DEDÍCALLES

TEMPO

aos teus

Un dos maiores **legados** que lles pode deixar
aos seus fillos/as é o **AFECTO**,
o **interese** polas cousas,
a **transmisión** de normas e pautas de conduta e os
valores prosociais que lles axuden a orientarse
e a actuar na súa vida

A continuación, descríbense algunhas actuacións que poden poñer en marcha os pais/nais para mellorar a educación dos seus fillos/as, que lles axudarán a previr o uso de drogas:

>> **Non consuma** tabaco, alcohol ou outras drogas na presenza dos seus fillos/as, posto que lles transmitirá unhas pautas de conduta pouco saudables.

>> **Evite** mostrar unha actitude tolerante ou positiva con respecto a calquera droga na presenza dos seus fillos/as. Frases como, “por probar unha pastilla tampouco pasa nada”, poden ser interpretadas como unha autorización máis ou menos explícita para o seu consumo.

>> **Controle e supervise** as actividades dos seus fillos/as, en especial aquelas que realizan fóra de casa. Procure coñecer os amigos/as ou compañeiros/as dos seus fillos/as.

>> **Estableza,** de acordo coa súa parella, unha serie de normas razoables e claras que regulen a vida familiar, detallando as responsabilidades de cada un dos membros da familia, os horarios, etc. Explíquelles ós seus fillos/as as razóns polas que fixou estas normas e, unha vez establecidas, procure que sexan cumpridas.

>> **Fixe normas** precisas que lles prohiban o consumo de tabaco, alcohol e outras drogas aos seus fillos/as, polo menos no domicilio familiar.

>> **Evite** posicións e actitudes excesivamente autoritarias ou severas cos seus fillos/as, así como excesivamente permisivas.

>> **Evite** comentarios de rexeitamento ou vexatorios cara ós seus fillos/as.

>> **Móstrese** próximo ós seus fillos/as, manteña con eles un trato cálido e afectuoso e favoreza unha relación de confianza mutua.

>> **Préstelles** ós seus fillos/as apoio emocional, escoite os seus problemas e preocupacións, fágalles saber que contan co seu apoio e cariño.

>> **Dialogue** e manteña unha comunicación fluída cos seus fillos/as. Acostúmese a preguntarlles polas súas actividades diarias (estudos, traballo, amigos/as, etc.), a interesarse polos seus problemas, a discutir sobre temas de actualidade. Escoite os seus fillos/as, coñeza as súas opinións, razoe con eles, fágalles saber os seus argumentos fronte ás diversas cuestións. Procure establecer unha posición compartida de rexeitamento fronte ás drogas no seo da súa familia.

>> **Recoñeza** os esforzos que realicen os seus fillos/as, valore os seus progresos e fágalles saber que contan coa súa aceptación, a pesar dos seus posibles defectos ou limitacións.

>> **Comparta** con eles/as metas e expectativas de futuro.

>> **Axúdelles** ós seus fillos/as a identificar situacións de risco para o consumo de drogas.

>> **Informe** con obxectividade os seus fillos/as sobre as drogas e sensibilíceos sobre os riscos que comporta o consumo de drogas de síntese e outras substancias, evitando magnificar os seus efectos.

>> **Axúdelles** ós seus fillos/as a rexeitar as presións dos seus compañeiros/as e amigos/as para que consuman pastillas ou outras drogas. Destaque o feito de que, por encima dos comportamentos que teñan outros membros do grupo de amigos/as, deben preservar a súa liberdade e autonomía, a súa capacidade de elixir o que verdadeiramente lles gusta e o que lles convén, para decidir non consumir drogas, aínda que o fagan outros compañeiros/as.

>> **Colabore** cos seus fillos/as a superar os seus problemas de timidez ou para relacionarse cos demais. Explíquelles que moitas das cousas ou situacións que lles provocan inseguridade non teñen razón de ser, que son naturais na adolescencia. Anímeos a que se mostren tal e como son, a expresar as súas ideas, sentimentos, desexos, aspiracións, a iniciar e manter conversacións cos demais.

>> **Reforce** a autoestima e a confianza en si mesmos dos seus fillos/as. Fágalles saber que son persoas preparadas, con moitas capacidades e posibilidades para conseguir moitas das metas que se propoñan. Contribúa a que os seus fillos/as se valoren e acepten como son, recoñeza as súas calidades e os esforzos e progresos que realicen ó longo do seu desenvolvemento.

>> **Transmita e fomenta** nos seus fillos/as valores sociais positivos. Valores como a liberdade, a amizade, a solidariedade, o apego á familia ou o esforzo persoal asócianse cos mozos/as que, en xeral, mostran menores consumos de drogas.

>> **Fomenta** nos seus fillos/as condutas e hábitos saudables, mostrando coidado pola hixiene persoal, o mantemento dunha dieta equilibrada, a realización de exercicio físico, etc.

>> **Ensínelles** ós seus fillos/as a tomar decisións, a ter en conta as vantaxes e os inconvenientes de cada unha das opcións posibles e axúdelles a sopesalas e a manterse firmes, unha vez tomada a decisión

>> **Axúdelles** ós seus fillos/as a manexar as situacións que lles producen un estrés excesivo, suxíralles que se concentren só nunha actividade (a máis prioritaria ou urxente), que realicen exercicios de relaxación para aliviar o estrés que provocan algunhas situacións puntuais (un exame) ou que practiquen algunha actividade física

>> **Favoreza** que os seus fillos/as utilicen adecuadamente o seu tempo libre, propiciando que se acostumen a planificar o seu uso, estimulando a realización de diferentes actividades saudables (practicar deportes, asistir a actividades culturais, colaborar con organizacións non gobernamentais, participar en proxectos ambientais, etc.), algunhas compartidas co conxunto da familia.

EDUCAR

é PREVIR

o apego familiar e a actitude paterna de apoio ós fillos/as son unhas potentes ferramentas para PREVIR os consumos de drogas

¿ÓNDE PODEN DIRIXIRSE PARA

AXUDAS?

Se ten algunha dúbida ou se na súa familia existe algún problema relacionado co consumo de drogas de síntese ou de calquera outro tipo, no dubide en solicitar axuda. Para isto, pode dirixirse ao responsable do Programa de Prevención do Plan de Galicia sobre Drogas, máis próximo ao seu domicilio.

Se a gravidade do problema o esixe, a persoa afectada e os seus familiares poderán recibir atención especializada gratuíta nos centros integrados na Rede de Atención ás Drogodependencias, do Plan de Galicia sobre Drogas.

OS PAIS/NAIS NON ESTÁN SÓS/SOAS

se tes calquera problema relacionado coas

DRUGAS DE SÍNTESE,

NON O DUBIDE,

solicita orientación e axuda

para superalo

Plan de Galicia sobre drogas



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Comisionado do Plan de Galicia sobre Drogas



XACOBEO 2004
Galicia

