

OTRAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS



Entre ellas podemos encontrar la cocaína, el éxtasis, el LSD, la MDEA, las anfetaminas, alucinógenos, adulterantes diversos, poppers, éxtasis líquido o GHB, etc. Entre alguno de los efectos que ocasionan estas sustancias psicoactivas nos podemos encontrar los siguientes:

Efectos psicológicos: Empatía, sociabilidad, euforia, incremento de la autoestima, desinhibición, deseo sexual aumentado, locuacidad, agobio, ansiedad, irritabilidad, aumenta el tiempo de reacción y confusión.

Efectos fisiológicos: Taquicardia, arritmia e hipertensión, sequedad de boca, sudoración, contracción de mandíbula, temblores, deshidratación y aumento de la temperatura corporal (hipertermia).

Riesgos para la salud:

Riesgos psicológicos: Ansiedad, ataques de pánico, depresión, trastornos de ansiedad, trastornos del sueño, agresividad, trastornos psicóticos, "flash back"- alucinaciones visuales o auditivas, agitación, disminución de la memoria y de la atención.

Riesgos físicos: Aumento severo de temperatura corporal: golpe de calor, arritmia. Convulsiones, insuficiencia renal, complicaciones otorrinolaringológicas, hemorragias, trombosis, infartos cerebrales, insuficiencia hepática, hipertensión y fallo cardíaco.

El uso de estimulantes puede incrementar también el riesgo de padecer accidentes de tráfico o laborales, especialmente cuando estas sustancias se consumen al mismo tiempo que se utilizan bebidas alcohólicas (policonsumo), ya que muchas sustancias anfetamínicas y la cocaína parecen reducir la sensación subjetiva de intoxicación alcohólica sin mejorar los déficits psicomotores asociados a la acción del alcohol.

Es falso que estas sustancias psicoactivas te ayuden a aumentar el ritmo de trabajo y disminuir la fatiga.

ADICCIONES SIN SUSTANCIA: NUEVAS TECNOLOGÍAS



¿Qué es una adicción? Es la dependencia o necesidad hacia una sustancia y/o actividad, causada principalmente por la satisfacción que genera a la persona.

La adicción a las nuevas tecnologías (internet, redes sociales, teléfonos móviles/ smartphones...), es un trastorno adictivo que cursa con dependencia psicológica, y que puede causar efectos perjudiciales para la salud. La dependencia psicológica incluye el deseo, ansia o pulsión irresistible (craving), la polarización o focalización atencional, la modificación del estado de ánimo y la incapacidad de control e impotencia. Puede incluso generar accidentes como es su uso durante tareas que requieren atención, manejo de maquinaria, vehículos etc.

Señales que nos tienen que hacer pensar en el riesgo de una posible adicción:

- Privación del sueño (< 5 horas), al estar conectado durante periodos anormalmente altos incluso hasta altas horas de la madrugada. Esta fatiga puede influir en el puesto de trabajo.
- Descuidas tu trabajo y las relaciones personales por permanecer mucho tiempo en internet, redes sociales o utilizando el smartphone.
- Si no tienes el móvil cerca, o no estás conectado tiene consecuencias como incertidumbre, nerviosismo, soledad, aburrimiento e incluso irritabilidad.
- En muchos casos esta adicción de carácter psicológico se manifiesta de forma conjunta con otras adicciones como alcohol, tabaco, y otras drogas.
- Gente cercana a ti se queja por el uso que das a tu móvil, redes sociales e internet.
- Bajo rendimiento laboral, incluso amonestaciones por el uso del móvil en el puesto de trabajo.
- Pensar constantemente en uso de las redes sociales, móvil etc., y sentirse excesivamente irritado al fallar la conexión.
- Conectarse al ordenador al llegar a casa, mirar el móvil nada más levantarse, meterse en internet antes de acostarse.
- Tener el móvil siempre encendido y cerca sin causa.
- Impedimento de realizar otras actividades por el tiempo que te dedica el uso de internet.

Las nuevas tecnologías son buenas siempre y cuando hagas un uso adecuado de ellas.

M-33473-2014

FINANCIADO POR



SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



FINANCIADO POR



SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



Prevención de
**DROGODEPENDENCIAS
Y ADICCIONES**
en el sector
METALÚRGICO

AUTOMOCIÓN



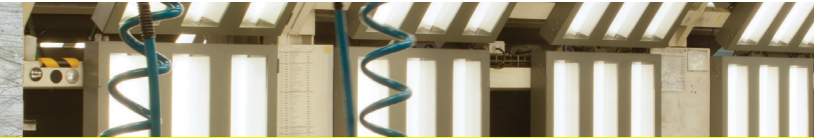
ALCOHOL



TABACO



CANNABIS



Es una droga socialmente aceptada que puede tener graves consecuencias para sus consumidores.

Sabías que...

- Es la sustancia más consumida y la que más problemas y conductas de abuso genera.
- Es adictiva, asociada también al consumo de tabaco y otras sustancias (policonsumo), puede servir de puerta de entrada al consumo de otras drogas.
- Consumida por mujeres embarazadas provoca **daños irreversibles al feto**.
- Afecta a nivel físico, psicológico, social, familiar y económico.
- El alcohol es causa de gran parte de los **accidentes de tráfico** en España.
- Produce daños irreversibles** en las células cerebrales, provoca **problemas de corazón**, de **sistema nervioso** disminuyendo los reflejos, **deterioro de la personalidad**, del **aparato digestivo**, **cirrosis** en el hígado, **cáncer de estómago**, daños en el **páncreas**, **infertilidad e impotencia** en el hombre etc.

Si piensas que el alcohol...

- Te aporta sensación de energía después de horas de esfuerzo físico intenso.
- Te ayuda a relacionarte con clientes y compañeros/as.
- Te quita la sed.
- Te ayuda a soportar el frío.
- Te ayuda a aguantar la monotonía de tu trabajo.
- Te hace olvidar los problemas laborales.
- Te quita el miedo, frente a situaciones de inseguridad y riesgo.

ESTÁS EQUIVOCADO/A, esos pensamientos son erróneos, no te olvides que el alcohol es una droga.

¿Piensas que fumar te relaja?, la realidad es que estás **calmando el “mono”** que causa la falta de nicotina (sustancia estimulante) que hace que te pongas nervioso, de hecho lo que realmente te relaja son las inspiraciones profundas que haces al fumar.

Debes conocer que el tabaco...

- Es una droga.
- Causa fatiga prematura, resfriados, tos, pérdida de apetito, alteraciones del ritmo del pulso, color amarillento de los dedos y dientes, **mal olor** que se desprende de la **boca** y del **aliento**.
- Es responsable de enfermedades como **cáncer de pulmón**, **bronquitis**, **enfisema pulmonar**, **problemas cardiovasculares**, además de **provocar otros tipos de cáncer (boca, vejiga...)**, **aumenta el riesgo de padecer ictus a edades tempranas ya que daña seriamente el sistema vascular**.

Estás a tiempo para dejarlo, piensa que...

- En un par de días: mejorarán los sentidos del gusto y del olfato.
- Al cabo de 3 semanas: La circulación mejorará y la función de los pulmones se incrementarán.
- Después de 9 meses: la fatiga, la tos y los problemas respiratorios mejorarán.
- Después de 1 año: el riesgo de muerte súbita por infarto de miocardio disminuye la mitad.
- A los 5 años después de dejar de fumar: disminuirá a la mitad el riesgo de cáncer de boca, pulmón, garganta y esófago.
- Después de 10 años de abstinencia: el riesgo de cáncer del pulmón, de páncreas y esófago será similar al de un no fumador.
- A los 15 años de abandono del tabaco: el riesgo de enfermedad coronaria se equipara al de personas no fumadoras.

Si otros han podido dejarlo, tú también puedes.

Los cannabinoides son compuestos derivados de la planta denominada Cannabis sativa, y sus efectos **psicoactivos** son debidos a uno de sus principios activos: el **tetrahidrocannabinol**, cuyas siglas son TCH. En función de la concentración de THC en la sustancia lo encontramos de menor a mayor en la Marihuana, Hachís e incluso por encima del 65% en el aceite de hachís.

Habrás escuchado o te habrán dicho alguna vez que el cannabis cura enfermedades, y por tanto “no debe ser malo fumarse un porro de vez en cuando”, es **FALSO**, en realidad los usos médicos del cannabis se realizan de manera controlada y no tienen nada que ver con su uso recreativo. También existen medicamentos derivados del opio y nadie piensa que sea sano consumir heroína.

Debes saber que su consumo...

- Entorpece el aprendizaje, la concentración y la memoria, ralentizando el funcionamiento psicológico del consumidor/a. Esto **aumenta el riesgo de tener un accidente** en la ejecución de tareas complejas que requieran lucidez mental y reflejos, como por ejemplo conducir un vehículo a motor o tomar decisiones.
- Favorece el desencadenamiento de **trastornos** psiquiátricos de tipo **esquizofrénico**.
- Produce problemas **cardiovasculares**, **respiratorios**, en el **sistema endocrino** y en el **sistema inmunitario**.
- Produce reacciones de **pánico y ansiedad**.
- Provoca un **riesgo importante** durante el **embarazo**.
- Genera **tolerancia** (hace falta más dosis para alcanzar los efectos deseados) y **dependencia** (si dejas de consumir bruscamente la droga tendrás síndrome de abstinencia).
- Si se mezcla con otras sustancias (**policonsumo**) como alcohol, tabaco, cocaína, **aumenta los riesgos** de ambas sustancias al combinarse.

Debes saber que el cannabis contiene muchos de los carcinógenos y mutágenos del tabaco y en mayor cantidad (un 50% más). Además, la forma de consumirlo (fumada, sin filtro y con aspiraciones profundas) **aumenta los riesgos de padecer cáncer**.

Esta droga es tan dañina como otras.

