

Las drogas una a una

Guía para conocer los efectos
y las consecuencias
de las drogas



Edita y Coordina:



Con el apoyo de:



Traducción del texto:

Servei Planificació Lingüística. Departament de Salut.

Ilustraciones: Miguel Gallardo, Martín Tognola

Diseño: Pilar Gorriz, Laura Santiago

Primera edición: Barcelona, Mayo de 2025

Algunos derechos reservados:

© 2024, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Agència de Salut Pública de Catalunya. Subdirecció General d'Addiccions, VIH, ITS i Hepatitis Víriques



Los contenidos de esta obra están sujetos a una licencia de Reconocimiento-NoComercial-SinObrasDerivadas 4.0 Internacional. La licencia se puede consultar en: <http://creativecommons.org>

Dirección:

Joan Colom Farran. *Subdirector General d'Addiccions, VIH, Infeccions de Transmissió Sexual i Hepatitis Víriques Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut. Víctor Galmés Oliver, Director de DINCAT Plena Inclusió Catalunya.*

Coordinación:

Eulàlia Sot Rahola. *Subdirecció General d'Addiccions, VIH, Infeccions de Transmissió Sexual i Hepatitis Víriques. Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut. Jordi Corominas Albert. DINCAT Plena Inclusió Catalunya.*

Equipo redactor:

Oriol Segovia-Minguet, *Subdirecció General d'Addiccions, VIH, Infeccions de Transmissió Sexual i Hepatitis Víriques. Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut. Marta Coll, DINCAT Plena Inclusió Catalunya. Sandra Ribas, Grup ATRA i representant de la Federació Catalana de Drogodependències.*

Equipo colaborador:

Ana I. Ibar, *Subdirecció General d'Addiccions, VIH, Infeccions de Transmissió Sexual i Hepatitis Víriques. Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut. Tivy Barón-García, Subdirecció General d'Addiccions, VIH, Infeccions de Transmissió Sexual i Hepatitis Víriques. Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut. Validadors de text, FEMAREC i DINCAT Plena Inclusió Catalunya.*

Les presentamos la Guía de Lectura Fácil *Las drogas una a una*, desarrollada en colaboración con la Federación Catalana de Discapacidad Intelectual (DINCAT Federación) y la Federación Catalana de Drogodependencias (FCD). Esta iniciativa es parte de nuestra estrategia para abordar las desigualdades desde una perspectiva interseccional y fomentar la inclusión de las personas con discapacidades intelectuales y/o del desarrollo (DID).

Velar para que la información sea accesible mejora la participación en la sociedad, la inclusión y la toma de decisiones, y mejora la accesibilidad de las personas con DID en todos los ámbitos, también en el de las adicciones.

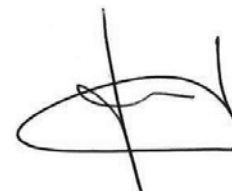
La Lectura Fácil es una herramienta de comunicación escrita que se adapta a las necesidades de las personas con DID, ya que les permite acceder a la información necesaria para cuidar de su salud. Esta comunicación se basa en principios de comprensión fácil mediante la utilización de un lenguaje sencillo, una estructura de texto clara y lógica, con frases cortas y fáciles de seguir, y también con recursos visuales como imágenes, gráficos o diagramas que ayudan a la comprensión.

La Guía de Lectura Fácil *Las drogas una a una* ofrece información fácil de entender sobre las drogas, su origen, sus efectos, los riesgos asociados y las formas en que se utilizan y se consumen en base a su contenido disponible actualmente en el Canal Drogas y Adicciones Comportamentales. Esta Guía es fruto del trabajo colaborativo e interdisciplinario que recoge el Plan de Drogas y Adicciones Comportamentales 2019-2025 de la Subdirección General de Adicciones, VIH, Infecciones de Transmisión Sexual y Hepatitis Víricas de la Agencia de Salud Pública de Cataluña como una de las acciones destinadas a adaptar y hacer accesibles los materiales para satisfacer las necesidades específicas de las personas con DID y promover su autonomía y su participación en las decisiones que les afectan.

Les invitamos a leerla y aprovechar los contenidos que ofrece.

Joan Colom i Farran

Subdirector general de Adicciones,
VIH, ITS, Hepatitis Víricas
Agencia de Salud Pública de Cataluña
Departamento de Salud



Desde Dincat, trabajamos para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo, y lo hacemos mediante el análisis de la realidad del colectivo, comprendiéndola e identificando todas aquellas medidas y acciones que permitan dar una respuesta lo más eficiente y eficaz posible a las problemáticas, necesidades o retos a los que se enfrentan.

Así, la guía “Las drogas: Guía para conocer los efectos y las consecuencias” se ha elaborado partiendo de esta premisa y supone un paso adelante a la hora de hacer frente a una realidad que no es ajena a las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo: el consumo de drogas y las adicciones. Esta guía, elaborada en lectura fácil para facilitar la comprensión, nace con el objetivo de convertirse en una herramienta de conocimiento e información sobre las principales drogas existentes hoy en día y sobre las consecuencias de su consumo. En este sentido, consideramos que se convierte en un recurso imprescindible en términos de prevención de las posibles adicciones asociadas a este tipo de sustancias.

Construir una sociedad más igualitaria, en la que las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo puedan disfrutar de sus derechos y tener una buena calidad de vida, es responsabilidad de todos. En este sentido, es necesario apelar a la corresponsabilidad de todos los agentes de la sociedad. Pues bien, esta guía es un buen ejemplo de ello y ha sido posible gracias a la estrecha colaboración del Departamento de Salud (y, más concretamente de la Dirección General de Adicciones, VIH, ITS y Hepatitis Víricas de la Agencia de Salud Pública de Cataluña) y de la Federación Catalana de Drogodependencias a la hora de impulsar y dar forma a este proyecto.

Esperamos que esta guía sea útil tanto para las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo como para sus familias y los profesionales que les prestan apoyos. Confiamos y deseamos que pueda convertirse en un recurso de referencia en sensibilización y, más especialmente, en la prevención del consumo de drogas y, consecuentemente, en una herramienta que contribuya a garantizar la calidad de vida del colectivo.

Víctor Galmés Oliver,
Director de DINCAT — Plena Inclusión Cataluña



Índice

1. ¿Qué son las drogas? / página 10

1.1 Preguntas frecuentes sobre las drogas

2. Tipos de drogas / página 16

2.1 Tabaco

2.2 Alcohol

2.3 Cánnabis

2.4 Cocaína

2.5 Heroína

2.6 Éxtasis (MDMA)

2.7 Anfetaminas (*speed*)

2.8 Setas alucinógenas

2.9 Ketamina

2.10 LSD

2.11 Psicofármacos

2.12 Inhalantes

2.13 Spice y otros cannabinoides fabricados en laboratorios

1. ¿Qué son las drogas?

Las drogas son un tipo de sustancias. Cuando las drogas entran en el organismo, actúan sobre el **sistema nervioso central**.

Sistema nervioso central:

Parte del sistema nervioso que se encarga de coordinar y controlar el cuerpo. Permite realizar funciones como el movimiento, el aprendizaje o la respiración, entre otras.

Las drogas pueden provocar:

- Cambios de comportamiento.
Por ejemplo:
Reaccionar sin pensar mucho y actuar de manera impulsiva cuando hay un conflicto con alguien.

- Cambios en el estado de ánimo.
Por ejemplo:
Pasar de estar muy contento a muy triste en pocos minutos, o al revés.



- Cambios en cómo se percibe el entorno.
Por ejemplo:
Pensar que todos están hablando mal de nosotros, o que no nos quieren.

El consumo habitual de drogas puede comportar:

- Dependencia psicológica.
La persona está pensando a cada momento en cómo puede consumir para estar mejor y dejar de sentirse mal.
- Dependencia física.
El cuerpo está tan acostumbrado a la droga que ya no puede funcionar como lo hacía antes sin ella.
- Tolerancia.
El consumo habitual de drogas hace que el cuerpo se acabe acostumbrando a ellas. Llega un momento en el que se debe aumentar la dosis que se consume para obtener los mismos efectos.

Se puede tener dependencia psicológica, física o tolerancia, o las tres a la vez.



1.1 Preguntas frecuentes sobre las drogas

Existen muchas ideas falsas sobre las drogas y su consumo. Es importante ofrecer información verdadera para corregir esas ideas.

¿Una droga que es natural no hace daño?

No

Una sustancia natural también puede tener efectos malos para nuestro cuerpo. Por ejemplo: la hoja de tabaco. Algunos tipos de setas y de marihuana pueden cambiar cómo funciona el cerebro.

¿Todas las personas que consumen drogas tienen o desarrollan problemas relacionados con su consumo?

No

No hay una única característica para determinar si una persona que consume drogas desarrollará una **adicción** o trastorno por consumo de sustancias.

Adicción:

Estado de dependencia de una sustancia para poder funcionar con normalidad.

Lo que sí hay son factores de riesgo:

- Factores biológicos.
- Factores psicológicos.
- Factores sociales.

El abuso y uso problemático de drogas se puede dar en cualquier entorno. Diferentes factores que pueden facilitar el desarrollo de una adicción.

Si una persona tiene problemas relacionados con el consumo de drogas, en este enlace, puede consultar el listado de los servicios donde pedir ayuda:
https://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/busqueu_ajuda/on_os_podeu_tractar.

¿Toda la gente joven consume drogas?

No

El consumo de drogas se asocia a las personas jóvenes, pero la mayoría de ellas no consumen drogas.

¿Todas las personas violentas que maltratan a los demás tienen una adicción a las drogas?

No

Consumir alcohol o drogas no vuelve violentas a las personas. La violencia está motivada por otras causas. Por ejemplo: racistas, orientación sexual...



¿El tabaco y el alcohol son drogas?

Sí

A pesar de ser sustancias legales en nuestro país, el tabaco y el alcohol son drogas. Su consumo puede provocar cambios en el cerebro y generar dependencia y tolerancia.

¿Las chicas que salen de fiesta y consumen drogas buscan sexo?

No

Las chicas que salen de fiesta quieren pasarlo bien. Las chicas que consumen sustancias no tienen más interés en tener relaciones sexuales.

Cada chica decide cómo, cuándo, con quién y en qué condiciones quiere tener relaciones sexuales. El consumo de drogas no da ninguna señal sobre si una chica quiere o no tener relaciones sexuales.

¿Las mujeres que consumen drogas solo se preocupan por sí mismas?

No

Las mujeres tienen o pueden tener los mismos problemas y dificultades que los hombres. La sociedad atribuye a las mujeres el cuidado de los demás. Cuando no pueden hacerlo, la sociedad las juzga con más dureza que a los hombres.

2. Tipos de drogas

2.1 Tabaco

¿Qué es?

El tabaco es una droga estimulante que acelera la actividad del sistema nervioso central.

Es una planta originaria de América. Formada por hojas de **nicotina**.

El humo del tabaco tiene una gran cantidad de sustancias muy **tóxicas** como nicotina, monóxido de carbono y alquitranes.

Nicotina:

Sustancia que viene de las plantas y que tiene efectos sobre el cuerpo y la mente de las personas. Es una de las drogas más conocidas.

El tabaco y el alcohol son las dos sustancias que se consumen más en España y que causan más problemas de salud.

Tóxico:

Compuesto químico que, incluso en pequeñas cantidades, puede provocar la enfermedad de algún órgano o la muerte por lesiones causadas por el efecto químico. Venenoso.

Efectos

Un mito del tabaco es que tranquiliza, y eso es falso.

El tabaco es una sustancia estimulante. Hace aumentar la actividad del sistema nervioso central de la persona fumadora.

Riesgos para la salud

El consumo continuado de tabaco aumenta el riesgo de padecer cáncer de varios tipos, infartos o enfermedades que afectan a los pulmones.

Fumar provoca que nos cansemos más al hacer ejercicio físico, que tengamos menos sentido del gusto y del olfato, que la piel envejezca más deprisa y que aparezcan manchas en los dientes y en la piel de las manos y la cara.



Los productos tóxicos del tabaco también pueden afectar a las personas no fumadoras que respiran el humo del tabaco. Este riesgo se llama tabaquismo pasivo.

Dejar de fumar puede ser beneficioso para la salud. En el web Canal Salud de la Generalitat hay información para las personas que quieren dejar de fumar. El enlace al web es [Tabaco. Canal Salud \(gencat.cat\)](http://Tabaco.CanalSalud(gencat.cat)).



Preguntas frecuentes sobre el tabaco

¿El tabaco *light* tiene los mismos riesgos para la salud que el tabaco normal?

Sí

Los cigarrillos *light* contienen las mismas sustancias peligrosas para la salud que el tabaco normal, pero con menos nicotina y alquitrán.

Muchas personas fuman más a menudo para compensar el bajo nivel de nicotina.

De este modo, aumentan el consumo del resto de sustancias tóxicas.

¿Fumar con la ventana abierta evita que el humo se acumule dentro del coche?

No

Fumar con la ventana abierta no evita que el humo se quede dentro del coche. Si se fuma dentro del coche, se acumula el humo y se concentran las sustancias tóxicas.

Si se deja de fumar, se aumenta de peso. ¿El tabaco ayuda a no engordar?

No

No todas las personas que dejan de fumar se engordan. Dejar de fumar puede provocar nerviosismo, irritabilidad o ansiedad porque el cuerpo deja de recibir nicotina.

La ansiedad puede provocar que la persona coma más. Es recomendable seguir hábitos saludables como:

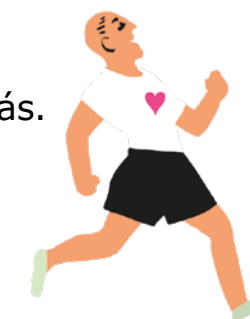
- Reducir alimentos con mucha grasa.
- No comer entre horas.
- Hacer deporte.

¿Los cigarrillos electrónicos son perjudiciales?

Sí

No se conocen las consecuencias a largo plazo que tiene el uso de cigarrillos electrónicos.

Además, la cantidad de nicotina y otras sustancias que se aspiran por la nariz es variable en función del contenido y de la forma de utilizar-se.



2.2 Alcohol

¿Qué es?

El alcohol es una **sustancia depresora** del sistema nervioso central.

Sustancias depresoras:

Las sustancias depresoras producen una relajación muscular, afectan a la conciencia, a las capacidades cognitivas y también a la respiración y al ritmo del corazón.

El alcohol primeramente provoca un efecto de **euforia** y **desinhibición** con una sensación de placer.

Euforia:

Expresión exagerada de alegría, optimismo y bienestar.

Desinhibición:

Actuación que no frena ni evita expresar los sentimientos internos o revelar pensamientos en público.

Cuando se toma mucha cantidad de alcohol, hay peligro de tener vómitos y de sufrir un coma etílico que es una intoxicación por beber alcohol.

El alcohol afecta a las funciones cerebrales. Por ese motivo no se puede conducir si se ha bebido. En caso de tomar algún medicamento, hay que tener cuidado con posibles interacciones.

Estas serían las consecuencias de un consumo problemático de alcohol (o adicción):

- Enfermedades del aparato digestivo.
- Problemas en el hígado (cáncer).
- Pérdida de memoria.
- Posibles paranoias.

Hay dos tipos de bebidas según el proceso de fabricación:

- Bebidas fermentadas.
Se obtienen a partir de la **fermentación** de los azúcares que tienen algunas frutas o cereales.
Tienen menos alcohol que otras bebidas alcohólicas.

Algunos ejemplos de bebidas fermentadas son el vino, el cava y la cerveza. El contenido de alcohol es de entre 5 y 15 grados.

Fermentación:

Proceso bioquímico por el que una sustancia se transforma en otra.

— Bebidas destiladas.

Se obtienen con un proceso de **destilación** a partir de las bebidas fermentadas.

Las bebidas destiladas tienen más alcohol que las bebidas fermentadas.

Algunos ejemplos de bebidas destiladas son el güisqui, el vodka y el ron.

El contenido de alcohol es de entre 17 y 45 grados.

Destilación:

Proceso por el que una sustancia se separa de las demás a través de un proceso de vaporización. Es decir, convierte una de las sustancias en vapor.

Efectos

El alcohol es una sustancia que disminuye la actividad del sistema nervioso central y que provoca sueño y relajación.

El alcohol afecta de manera importante a la atención y la coordinación, por eso hace aumentar el riesgo de sufrir un accidente de tráfico y en el trabajo.

Aunque parezca contrario al efecto principal, si se consume alcohol en pequeñas cantidades provoca niveles bajos de **euforia** y **desinhibición**.

Euforia:

Expresión exagerada de alegría, optimismo y bienestar.

Desinhibición:

Actuación que no frena ni evita expresar los sentimientos internos o revelar pensamientos en público.



Los efectos del alcohol pueden variar según la cantidad de alcohol que haya en la sangre:

- A partir de 0,2 gramos por litro de alcohol en sangre: euforia y pérdida de reflejos.
- A partir de 1 gramo por litro de alcohol en sangre: pérdida de control y confusión general.

La cantidad de alcohol que se absorbe en sangre depende de diferentes factores:

- El peso: el alcohol afecta más a las personas con poco peso.
- Comida: si se consume sin haber comido, el alcohol pasa más rápido a la sangre, pero no en más cantidad.

Tomar bebidas con alcohol tiene riesgos para la salud, y se aconseja no hacerlo.

Pero hay casos en los que consumir alcohol es perjudicial y muy nocivo para la salud, y se aconseja no hacerlo.

Y, sobre todo, en el caso de:

- Mujeres embarazadas.
- Niños y adolescentes.
- Padecer alguna enfermedad o hacer algún tratamiento que no pueda mezclarse con alcohol.
- Conducir o realizar actividades peligrosas.



Riesgos para la salud

Beber mucho alcohol de forma habitual puede provocar enfermedades como:

- Cáncer.
- Problemas de corazón y estómago.
- Pérdida de apetito.
- Problemas de piel.
- Mala digestión de los alimentos.
- Obesidad.
- Problemas mentales.
- Problemas en las relaciones sexuales.

Consumir mucho alcohol durante mucho tiempo puede provocar dependencia y **síndrome de abstinencia**.

También aumenta el riesgo de sufrir accidentes, empeora los problemas físicos, mentales y sociales y puede perjudicar las relaciones personales, familiares y laborales.



Síndrome de abstinencia:

Conjunto de síntomas físicos (del cuerpo) y psicológicos (de la mente) que aparecen después de haber consumido una sustancia durante cierto período de tiempo.

Cuando el síndrome de abstinencia es muy grave, se conoce con el nombre de *delirium tremens*.

En el enlace encontraréis más información:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000766.htm>.

Hay situaciones en las que el consumo de alcohol puede suponer un riesgo para la persona que bebe y también para las personas de su entorno.

— Alcohol y conducción

La ley prohíbe conducir con una concentración de 0,5 gramos por litro o superior de alcohol en sangre.

Pero hay que tener en cuenta que el consumo de alcohol en cualquier cantidad afecta a la capacidad para reaccionar ante un problema y a los reflejos para actuar.

La persona cree que conduce mejor, pero en realidad, reaccionará de manera más lenta.

— Alcohol y relaciones sexuales:

Cuando se consume alcohol, es normal sentirse desinhibido.

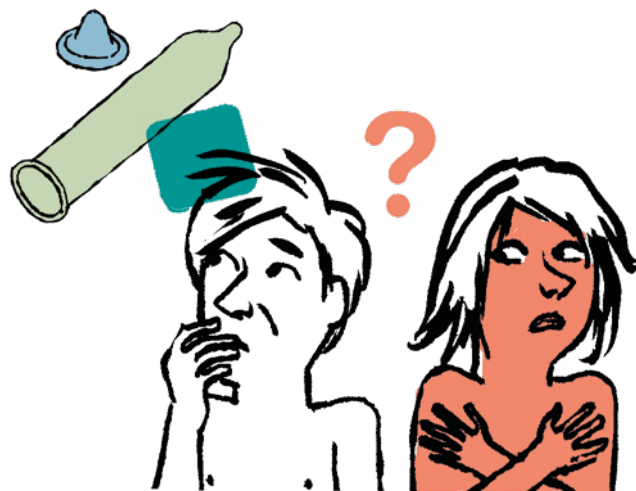
Al mismo tiempo, se pierde la capacidad de control y disminuye el miedo ante los peligros y riesgos.

Eso puede llevar a que no se utilicen medidas de protección ante las infecciones de transmisión sexual, como por ejemplo el preservativo.

El consumo elevado de alcohol también puede provocar pérdida de deseo sexual y peor calidad de las relaciones.

Para más información sobre los temas siguientes acceder a los enlaces clicando el tema:

- [La anticoncepción de urgencia.](#)
- [Las infecciones de transmisión sexual.](#)
- [El sida.](#)

**— Alcohol y medicamentos:**

Hay algunos medicamentos que no se pueden mezclar con alcohol, ya que puede ser peligroso.

Hay que seguir las recomendaciones médicas y consultar a los profesionales en caso de duda.

Cuando el consumo de alcohol se convierte en un problema o se consume en grandes cantidades de manera habitual, puede indicar que hay dependencia o adicción.

Es importante consultar al personal médico del centro de atención primaria, llamar al 061 Salud Responde o a la Línea Verde: 900 900 540.





Preguntas frecuentes sobre el alcohol

¿Beber alcohol solo los fines de semana puede ser peligroso para la salud?

Sí

Beber alcohol, aunque sea solo los fines de semana, puede provocar efectos importantes sobre la salud, como el coma etílico.

También puede causar otros problemas, como accidentes de tráfico.

A largo plazo, también puede tener afectaciones en nuestros órganos.

Si se ha bebido demasiado alcohol y se toma un café, ¿se tienen buenas condiciones para conducir?

No

Si se bebe alcohol, no se puede conducir.

El cuerpo necesita tiempo para eliminar el alcohol que se ha ingerido.

El café no recupera la alerta ni los sentidos para conducir sin riesgos.

¿Vomitara acelera la eliminación del alcohol en sangre?

No

Vomitara, refrescarse o tomar café no sirven para eliminar el alcohol más deprisa, aunque puede facilitar que aparezca la sensación de estar más despierto.

2.3 Cánnabis

¿Qué es?

La *Cannabis sativa* es una planta que contiene más de 400 componentes químicos de los que 60 como mínimo son cannabinoides.

Los cannabinoides son sustancias que afectan sobre todo al cerebro.



Los tres cannabinoides más importantes, por sus efectos psicoactivos, son:

- Delta-9-tetrahidrocannabinol (THC).
- Cannabidiol (CBD).
- Cannabinol (CBN).

La cantidad de cannabinoides que contiene cambia en función de:

- La parte de la planta.
Hay más cannabinoides en los **cogollos** de las plantas femeninas y en las hojas.



Cogollo:

Conjunto de las hojas en forma de bola.

- El tipo de planta.
- El momento en el que se recoge la planta.

Esta droga se puede consumir de tres maneras:

- Hojas secas y flores.
Conocido como cánnabis, *hierba* o *maría*.
- Resina de cánnabis.
Se prensa la planta hasta que extrae la sustancia.
Conocido como *chocolate* o hachís.

- Aceite de cánnabis.
Se extrae de la planta prensándola y es más concentrado que la resina.

El cánnabis se suele consumir fumado, solo o mezclado con tabaco, o directamente con vaporizadores.

También se puede tomar en formato de aceite u otras preparaciones.

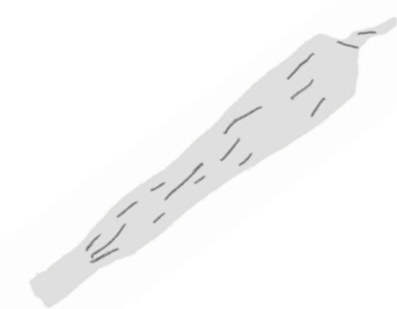
La potencia del cánnabis ha ido aumentando en los últimos años debido a los avances tecnológicos en las formas de cultivar y de seleccionar las plantas.

Las plantas de cánnabis tienen THC. El THC es el ingrediente que altera la función mental.

Efectos

Los efectos del cánnabis pueden ser diferentes según:

- La cantidad de cánnabis que se consume.
- La cantidad de ingredientes que alteran la función mental que tiene la planta que se consume.
- La relación entre los ingredientes que alteran la función mental.



- Cómo se consume.
Si se fuma, se come mezclado en un pastel o se consume en formato de aceite.
- Características de la persona que consume cánnabis:
 - > Personalidad.
 - > Experiencias previas.
 - > Contexto social.

El consumo inicial de cánnabis suele presentar dos fases:

- Primero hay una sensación extrema de euforia, optimismo y bienestar:
 - > Risa fácil.
 - > Aumento del hambre.
 - > Alteración del espacio y el tiempo.
 - > Mejor vista y oído.
- Después llega la fase de relajación y las ganas de dormir.

Su consumo elevado puede provocar:

- Paranoia.
- Ataques de pánico.
- Ansiedad.
- Dependencia.

Riesgos para la salud

Parte del cuerpo que se ve afectada	Riesgos para la salud
Sistema nervioso central (SNC)	— Euforia, bienestar, relajación ansiedad, risa fácil, paranoia, pánico. — Alteraciones de la memoria a corto plazo. — Dificultad para concentrarse. — Menor rendimiento al estudiar y trabajar. — Empeoramiento del tiempo de reacción y atención. — Falta de control y coordinación de los músculos. — Dificultad para hablar. — Temblores. — Debilidad. — Espasmos musculares. — Empeoramiento en la conducción y al utilizar máquinas. Más posibilidades de tener un accidente. — Ganas de dormir. — Aumento del apetito. — Disminución del dolor. — Aumento y distorsión de la percepción visual, auditiva y táctil.

Corazón	— Aumento de la frecuencia cardíaca. — Aumento de la presión arterial.
Respiración	— Exposición al humo y a sustancias del tabaco que pueden provocar cáncer.
Ojos	— Ojos rojos. — Reducción de la presión ocular.
Digestión	— Boca seca.
Sistema inmunitario	— Alteración de la inmunidad de las células del cuerpo.
Sistema endocrino y sistema reproductor	— Disminución de las hormonas sexuales. — Riesgo de enfermedades en el aparato reproductor femenino. — Tumor de testículos.
Embarazo y lactancia	— Más riesgo de bajo peso al nacer. — Presencia de cannabinoides en la leche materna.

Preguntas frecuentes sobre el cannabis



En algunos casos, el cannabis se utiliza para mejorar los síntomas de una enfermedad. ¿Esto quiere decir que es sano?

No

Es cierto que el colectivo de la salud aconsejan consumir cannabis en spray o infusión para mejorar los síntomas de una enfermedad.

Se debe hacer siempre bajo el control de profesionales de la salud. No tiene nada que ver con consumir cannabis por diversión.

¿Fumar cannabis es adictivo?

Sí

El consumo de cannabis puede generar dependencia y adicción, aunque no todas las personas que fuman cannabis desarrollarán adicción.

Hay situaciones que ayudan a detectar si una persona tiene dependencia de esta sustancia:

- Fumar solo.
- Fumar para olvidar los problemas.
- Fumar a lo largo de todo el día.
- Nerviosismo por haberse quedado sin cannabis.

El cánnabis suele consumirse mezclado con tabaco. Esto puede acabar generando dependencia de ambas sustancias.

¿Fumar cánnabis es más sano que fumar tabaco o beber alcohol?

No

Las drogas no se pueden comparar sin tener en cuenta:

- La persona que las consume.
- En qué momento las consume.
- Si las consume cada día o de vez en cuando.
- La cantidad de droga que consume.

En el caso del cánnabis, hay que tener en cuenta que:

- El humo tiene componentes tóxicos, semejantes a los del tabaco.
- Suele mezclarse con tabaco.
- Es fácil que se convierta en un hábito.

2.4 Cocaína

¿Qué es?

Es una sustancia estimulante que se obtiene de las hojas de coca, una planta de América del Sur.



Según el proceso de elaboración, se puede encontrar de dos formas:

- Cocaína:
Polvo blanco que se consume aspirando por la nariz, esnifando. Algunas personas también se la inyectan.
- Lo que se conoce como *crack* o *basuco*.
Se vende en formato de base plana que se suele fumar. Pasa de forma rápida a los pulmones y al cerebro y provoca efectos más rápidos y fuertes.



Efectos

El consumo de esta sustancia puede provocar:

- Euforia y optimismo extremo.
- Hiperactividad.
- Aumento de la seguridad en uno mismo.
- Pocas ganas de dormir y descansar.
- Pulsaciones del corazón más rápidas.
- Aumento de la presión arterial.
- Dilatación de las pupilas.
- Aumento de la temperatura corporal.



Riesgos para la salud

El consumo de esta sustancia puede provocar:

- Infartos.
- Hemorragias cerebrales.
- Problemas respiratorios.
- Náuseas.

Su consumo elevado puede provocar:

- Paranoia.
- Agresividad.
- Alucinaciones.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Dependencia.



Preguntas frecuentes sobre la cocaína

¿La cocaína elimina los efectos del alcohol?

No

La cocaína es una sustancia que no recupera la alerta ni los sentidos suficientemente para poder conducir, por ejemplo.

La cocaína es una sustancia que puede tapar los efectos del alcohol (como las señales de alarma de haber bebido demasiado), pero no los elimina ni los reduce.

Aunque se tenga la impresión de que los efectos han desaparecido, no es así.

El cerebro sigue estando alterado y el cuerpo aún no se ha recuperado. En un control de alcoholemia, el resultado sería positivo.

¿La cocaína mejora las relaciones sociales?

No

Esta droga produce una falsa sensación de seguridad en uno mismo y la sensación de ser más sociable.

Estos efectos duran muy poco tiempo y luego van acompañados de:

- Fatiga.
- Depresión.
- Mal humor.
- Agresividad.



2.5 Heroína

¿Qué es?

La heroína es un derivado de la **morfina**, que se extrae del **opio**.

Se conoce con el nombre de *caballo*.

Es una droga depresora que disminuye la actividad del sistema nervioso central.



Opio:

Mezcla de sustancias que se extraen de una planta que recibe el nombre de adormidera, que contiene una sustancia llamada morfina.

Morfina:

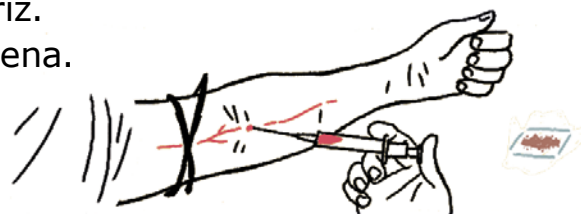
Sustancia que se obtiene a partir del opio.

Es una droga que provoca efectos tranquilizantes y analgésicos:

son medicamentos que calman el dolor.

Es un polvo blanco o marrón que se puede consumir:

- Aspirando por la nariz.
- Inyectándosela en vena.



- Aspirando por la nariz los vapores después de calentar la droga.
A esta manera de consumir la heroína se la conoce como hacerse un chino.

Efectos

Los efectos se dan en el mismo momento de consumir la heroína.

La heroína provoca:

- Sensación de extrema euforia y optimismo.
- Placer.
- Bienestar.
- Bajada de las pulsaciones del corazón.
- Bajada de presión.
- Bajada de la temperatura del cuerpo.
- No sentir dolor.

Riesgos para la salud

- La heroína crea con facilidad dependencia.
Cuando se deja de consumir heroína provoca: ansiedad, agitación y sudores, fiebre, dolores musculares, temblores y otros síntomas.
- Si se comparten los utensilios de su consumo, se pueden contagiar enfermedades infecciosas como el VIH o la hepatitis.
Estas enfermedades se contagian por la sangre.

Es decir, solo puede generarse infección si se comparte la jeringa con otras personas, independientemente de la sustancia inyectada.

- Riesgo alto de sufrir una **sobredosis**.

Sobredosis:

Dosis demasiado alta que se toma de un medicamento o de una droga. Puede provocar enfermedades, daños graves al cuerpo e incluso la muerte.



Preguntas frecuentes sobre la heroína

¿Dejar de consumirla es posible?

Sí

Hay medicamentos como por ejemplo la metadona, que facilitan la recuperación.

2.6 Éxtasis (MDMA)

¿Qué es?

Es una sustancia derivada de las anfetaminas que se sintetiza y se produce en laboratorios.

Efectos

Es una sustancia estimulante que aumenta la actividad del sistema nervioso central.

El consumo de esta sustancia provoca:

- Sensación de bienestar.
- Aumento de la empatía.
- Ganas de socializar con los demás.
- Desinhibición.
- Movimientos de mandíbula.
- Aumento de la presión arterial.
- Vómitos y náuseas.
- Visión borrosa.

Cuando desaparecen estos síntomas, puede aparecer depresión o cansancio.

Riesgos para la salud

El éxtasis afecta a la forma como se ve la realidad puede aumentar las posibilidades de sufrir accidentes. Cuando se toma éxtasis y se realiza una actividad física como por ejemplo bailar, puede provocar golpes de calor y deshidratación.



Hasta puede provocar pérdida del conocimiento.
El consumo puede provocar problemas de corazón, de circulación y de hígado.
También puede provocar enfermedades mentales como la paranoia o la depresión.

2.7 Anfetaminas (*speed*)

¿Qué son?

Son sustancias estimulantes que hacen aumentar la actividad del sistema nervioso central. Tienen mucha capacidad de generar dependencia y muchos **efectos secundarios**.

Efectos secundarios:

Consecuencias o síntomas que puede provocar un medicamento de forma no intencionada o esperada.
Por ejemplo:
te tomas un antibiótico para el dolor de garganta y te provoca vómitos.



Actualmente se utilizan para tratar la **narcolepsia** y el trastorno por déficit de atención.

Narcolepsia:

Trastorno del sueño que se caracteriza por una sensación extrema de sueño durante el día y necesidad inmediata de dormir. Las personas que lo padecen tienen muchas dificultades para mantenerse despiertas.



En algunos entornos se llama *speed* y se consume por la nariz.

Efectos

Esta droga aumenta la actividad del sistema nervioso central y provoca una sensación intensa de euforia y bienestar. Cuando los efectos pasan, empieza la sensación de cansancio, depresión y ansiedad, entre otros.



Riesgos para la salud

El consumo de anfetaminas provoca:

- Aumento del ritmo cardíaco.
- Aumento de la presión arterial.
- Sequedad de boca.
- Diarrea.
- Fiebre.
- Dilatación de las pupilas.

Consumir anfetaminas durante un largo período de tiempo puede provocar:

- Problemas físicos:
 - > De corazón.
 - > De la circulación de la sangre.
 - > De hígado.
- Problemas de salud mental:
 - > Cambios de humor.
 - > Paranoia.
 - > Alucinaciones.



2.8 Setas alucinógenas

¿Qué son?

Son un tipo de droga que contienen sustancias que alteran la función mental y provocan alucinaciones.



Efectos

Los efectos se notan entre 15 minutos y 1 hora más tarde de consumirlas y duran entre 4 y 6 horas.

Si se comen muchas, pueden producir:

- Pérdida del sentido de la realidad.
- Paranoia.
- Alucinaciones.
- Temblores.
- Dolor de cabeza.
- Fiebre baja.
- Sudores.
- Aumento de los efectos si se mezclan con alcohol o cánnabis.



Riesgos para la salud

El principal riesgo es el llamado «mal viaje», que puede provocar:

- Pérdida del control de las emociones.
- Ansiedad.
- Pánico.

Además, su consumo puede desencadenar enfermedades mentales y aumentar el riesgo de sufrir accidentes.

2.9 Ketamina

¿Qué es?

Es un tipo de **anestésico** que se utiliza en veterinaria y medicina. Se vende en forma de líquido inyectable, pero también se puede encontrar en polvo o pastillas.



Anestésico:

Medicamento que produce un profundo sueño, relajación y pérdida del sentido.

Efectos

Los primeros efectos aparecen a los 10 o 20 minutos y pueden durar hasta 10 horas.

- Falta de coordinación.
- Visión borrosa.
- Relajación.
- Euforia.
- Desocupación.



En dosis altas provoca:

- Sensación de estar fuera del propio cuerpo.
- Alucinaciones.
- Problemas de memoria.
- Dificultades para moverse.

Riesgos para la salud

Es una droga que puede empeorar la salud mental y provocar ansiedad, depresión y paranoia.

2.10 LSD

¿Qué es?

Se trata de una droga alucinógena que hace cambiar la manera de pensar y el estado de ánimo. También se la conoce con el nombre de *tripi*.



Es un derivado de un hongo que puede crecer en las espigas de centeno. Existen diferentes formas de consumirla. La más habitual es mojar un papel pequeño con una dosis de LSD.

Efectos

Los efectos aparecen entre 30 a 90 minutos después de su consumo y pueden durar de 7 a 12 horas.

En dosis bajas provoca:

- Alteración de la realidad.
- Cambio del estado de ánimo.
- Dificultad de atención y concentración.

En dosis altas provoca:

- Pérdida del sentido de la realidad.
- Alucinaciones.

Riesgos para la salud

Esta droga provoca un efecto llamado reviviscencia (*flash-backs*). Significa que al cabo de semanas o meses de haber tomado la droga la persona vuelve a sentir sus efectos.

En algunos casos, puede provocar:

- Pérdida del control de las emociones.
- Aumento de la presión arterial.
- Pulso acelerado.
- Insomnio.
- Temblores.
- Fiebre.



Consumir LSD durante un largo período de tiempo puede alterar la salud mental y provocar depresión, ansiedad y cambios de personalidad.

2.11 Psicofármacos

¿Qué son?

Son medicamentos depresores, disminuyen la actividad del sistema nervioso central. Se utilizan para reducir la ansiedad (ansiolíticos) o para provocar el sueño antes de ir a dormir (hipnóticos).



Efectos

Estos medicamentos pueden bajar el nivel de ansiedad, reducir las posibilidades de sufrir una crisis de angustia o provocar sueño.

En algunos casos, también se utilizan para otros problemas médicos, como por ejemplo, problemas musculares o epilepsia.

Riesgos para la salud

Si la persona toma una dosis más alta de la que necesita, los psicofármacos pueden provocar:

- Ganas de dormir.
- Pérdida de memoria.
- Pérdida de coordinación.

Si estos medicamentos se mezclan con alcohol, pueden provocar:

- Reducción de la capacidad de reacción.
- Reducción del ritmo de respiración.
- Coma.
- Muerte.

Los psicofármacos se deben tomar bajo el control de un médico. El consumo de esta medicación durante largos períodos de tiempo puede provocar que los medicamentos hagan menos efecto, se tengan que tomar dosis más altas y acaben provocando dependencia y adicción.

2.12 Inhalantes

¿Qué son?

Son sustancias que se pueden **inhalar** y que provocan cambios en las funciones mentales.

Inhalar:

Aspirar por la nariz.

Por ejemplo:

- Pintura.
- Gasolina.
- Cola.
- Disolventes.



Efectos

Estos productos pueden generar:

- Euforia exagerada.
- Sensación de bienestar.
- Ganas de hablar.
- Desinhibición.

Después de unos minutos, estos efectos pasan y aparecen:

- Dolor de cabeza.
- Vómitos y diarreas.
- Ganas de dormir.
- Confusión.



Riesgos para la salud

Inhalar estas sustancias es nocivo para la salud, ya que la mayoría son muy tóxicas.

Inhalarlas durante largos períodos de tiempo puede provocar:

- Enfermedades respiratorias.
- Enfermedades mentales.
- Alucinaciones.
- Agresividad.
- Problemas circulatorios.
- Asfixia.
- Adicción y dependencia.
- Muerte.

2.13 Spice y otros cannabinoides fabricados en laboratorio

¿Qué es?

Spice es el nombre comercial que recibe uno de los primeros sustitutos del cánnabis.



Es una droga fabricada en el laboratorio que no contiene ni tabaco ni cánnabis. Es un preparado con varias hierbas secas que se fuma.

Los **cannabinoides** que tiene están fabricados en un laboratorio.

Cannabinoides:

Sustancias que contiene la planta del cánnabis y que afectan al cuerpo humano, sobre todo al cerebro.



Hay otros productos similares al Spice.

Los nombres de estos productos cambian muy a menudo para evitar el control de la policía.

Efectos

Tiene efectos similares a los del cánnabis, pero con más intensidad, y duran más tiempo.

- Tiene efecto calmante.
- Produce euforia.

Riesgos para la salud

Los efectos secundarios son similares a los del cánnabis:

- Pérdida de la capacidad de concentración.
- Nerviosismo.
- Pánico.
- Paranoia.
- Ansiedad, entre otros.

Al tratarse de una droga fabricada en laboratorio, los efectos son más intensos y duran más tiempo.

Dado que son sustancias nuevas y poco estudiadas, se desconoce si pueden provocar otros efectos secundarios.

Contactos:

Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Agència de Salut Pública de Catalunya. Subdirecció General d'Addiccions, VIH, ITS i Hepatitis Víriques.

drogues.gencat.cat y drogues.salut@gencat.cat

Dincat

Consell de Cent, 445-449, entl. B | 08013 Barcelona

Teléfono: 93 490 16 88 | Fax: 93 490 96 39

info@dincat.cat | www.dincat.cat

✕ Twitter: @_dincat

📷 Instagram: @_dincat

f Facebook: @dincatcomunicació

Federació Catalana de Drogodependències y altres addiccions

Quevedo, 2, bajos | 08012 Barcelona

Tel. 932 890 530 | 670 040 932

fcd@fcd.cat

✕ Twitter: @FCDrogodep

📷 Instagram: fcdrogodep

f Facebook: federaci drogodependencies



© Lectura Fácil Europa. Logo Inclusion Europe.
Más información en www.easy-to-read.eu