

Les drogues una a una

Guia per conèixer els efectes
i les conseqüències
de les drogues



Edició i Coordinació:



Amb el suport de:



Correcció del text:

Servei Planificació Lingüística. Departament de Salut.

Il·lustracions: Miguel Gallardo, Martín Tognola

Disseny: Pilar Gorriz, Laura Santiago

Primera edició: Barcelona, Maig de 2025

Alguns drets reservats:

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



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObresDerivades 4.0 Internacional. La llicència es pot consultar a: <http://creativecommons.org>

Direcció:

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.*

Coordinació:

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.*

Equip 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.*

Equip col·laborador:

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.

Us presentem la Guia de Lectura Fàcil *Les drogues una a una*, desenvolupada en col·laboració amb la Federació Catalana de Discapacitat Intel·lectual (DINCAT Federació) i la Federació Catalana de Drogodependències (FCD). Aquesta iniciativa és part de la nostra estratègia per abordar les desigualtats des d'una perspectiva interseccional i fomentar la inclusió de les persones amb discapacitats intel·lectuals i/o del desenvolupament (DID).

Vetllar perquè la informació sigui accessible millora la participació en la societat, la inclusió i la presa de decisions, i millora l'accessibilitat de les persones amb DID en tots els àmbits, també en el de les addiccions.

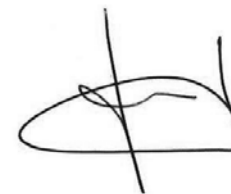
La Lectura Fàcil és una eina de comunicació escrita que s'adapta a les necessitats de les persones amb DID, ja que els permet accedir a la informació necessària per tenir cura de la seva salut. Aquesta comunicació es basa en principis de comprensió fàcil mitjançant la utilització d'un llenguatge senzill, una estructura de text clara i lògica, amb frases curtes i fàcils de seguir, i també amb recursos visuals com imatges, gràfics o diagrames que ajuden a la comprensió.

La Guia de Lectura Fàcil *Les drogues una a una* ofereix informació fàcil d'entendre sobre les drogues, l'origen, els seus efectes, els riscos associats i les formes en què s'utilitzen i es consumeixen sobre la base del contingut disponible actualment al Canal Drogues i Addiccions Comportamentals. Aquesta Guia és fruit del treball col·laboratiu i interdisciplinari que recull el Pla de Drogues i Addiccions Comportamentals 2019-2025 de la Subdirecció General d'Addiccions, VIH, Infeccions de Transmissió Sexual i Hepatitis Víriques de l'Agència de Salut Pública de Catalunya com una de les accions destinades a adaptar i fer accessibles els materials per satisfer les necessitats específiques de les persones amb DID i promoure'n l'autonomia i la participació en les decisions que les afecten.

Us convidem a llegir-la i aprofitar els continguts que ofereix.

Joan Colom i Farran

Subdirector general d'Addiccions,
VIH, ITS, Hepatitis Víriques
Agència de Salut Pública de Catalunya
Departament de Salut



Des de Dincat treballem per millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat intel·lectual i del desenvolupament i ho fem mitjançant l'anàlisi de la realitat del col·lectiu, comprenent-la i identificant totes aquelles mesures i accions que permeten donar una resposta el més eficient i eficaç possible a les problemàtiques, necessitats o reptes als quals s'enfronten.

Així, la guia "Les drogues: Guia per conèixer els efectes i les conseqüències" s'ha elaborat partint d'aquesta premissa i suposa un pas endavant a l'hora de fer front a una realitat que no és aliena a les persones amb discapacitat intel·lectual i del desenvolupament: el consum de drogues i les addiccions. Aquesta guia, elaborada en lectura fàcil per facilitar la comprensió, neix amb l'objectiu d'esdevenir una eina de coneixement i informació sobre les principals drogues existents el dia d'avui i sobre les conseqüències del seu consum. En aquest sentit, considerem que esdevé un recurs imprescindible en termes de prevenció de les possibles addiccions associades a aquest tipus de substàncies.

Construir una societat més igualitària en la qual les persones amb discapacitat intel·lectual i del desenvolupament poden gaudir dels seus drets i tenir una bona qualitat de vida és feina de tothom. En aquest sentit, cal apel·lar a la corresponsabilitat de tots els agents de la societat. Doncs bé, aquesta guia n'és un bon exemple i ha estat possible gràcies a l'estreta col·laboració del Departament de Salut (i més concretament de la Direcció General d'Addiccions, VIH, ITS, Hepatitis Víriques de l'Agència de Salut Pública de Catalunya) i de la Federació Catalana de Drogodependències a l'hora d'impulsar i donar forma a aquest projecte.

Esperem que aquesta guia sigui útil tant per a les persones amb discapacitat intel·lectual i del desenvolupament, com per a les seves famílies i els i les professionals que els presten suports. Confiem i desitgem que pugui convertir-se així en un recurs de referència de sensibilització i, més especialment, de prevenció del consum de drogues i, conseqüentment, en una eina que contribueixi a garantir la qualitat de vida del col·lectiu.

Víctor Galmés Oliver,
Director de DINCAT — Plena Inclusión Cataluña



Índex

1. Què són les drogues? / pàgina 10

1.1 Preguntes freqüents sobre les drogues

2. Tipus de drogues / pàgina 16

2.1 Tabac

2.2 Alcohol

2.3 Cànnabis

2.4 Cocaïna

2.5 Heroïna

2.6 Èxtasi (MDMA)

2.7 Amfetamines (*speed*)

2.8 Bolets al·lucinògens

2.9 Ketamina

2.10 LSD

2.11 Psicofàrmacs

2.12 Inhalants

2.13 Spice i altres cannabinoides fabricats en laboratoris

1. Què són les drogues?

Les drogues són un tipus de substàncies que alteren l'estat mental. Quan les drogues entren a l'organisme actuen sobre el **sistema nerviós central**.

Sistema nerviós central:

Part del sistema nerviós que s'encarrega de coordinar i controlar el cos. Permet realitzar funcions com moure'ns, aprendre o respirar, entre d'altres.

Les drogues poden provocar:

- Canvis de comportament.
Per exemple:
Reaccionar sense pensar gaire i actuar de manera impulsiva quan hi ha un conflicte amb algú.

- Canvis en l'estat d'ànim.
Per exemple:
passar d'estar molt content a molt trist en pocs minuts, o a l'inrevés.



- Canvis en la manera com es percep l'entorn.
Per exemple:
pensar que tothom està parlant malament de nosaltres, o que tothom ens estima.

El consum habitual de drogues pot comportar:

- Dependència psicològica.
La persona està pensant a cada moment com pot consumir droga per estar millor i deixar de sentir-se malament.
- Dependència física.
El cos està tan acostumat a la droga que ja no pot funcionar com ho feia abans prendre'n.
- Tolerància.
El consum habitual de drogues fa que el cos s'hi acabi acostumant. Arriba un moment en què s'ha d'augmentar la dosi que es consumeix per obtenir els mateixos efectes.

Es pot tenir dependència psicològica, física o tolerància, o totes tres alhora.



1.1 Preguntes freqüents sobre les drogues

Hi ha moltes idees falses sobre les drogues i el seu consum. És important donar informació vertadera per tal de corregir aquestes idees falses

Una droga que és natural no fa mal.

No

Una substància natural també pot tenir efectes dolents pel nostre cos. Per exemple: la fulla de tabac
Alguns tipus de bolets i de marihuana poden canviar com funciona el cervell.

Totes les persones que consumeixen drogues tenen o desenvolupen problemes relacionats amb el seu consum.

No

No hi ha una única característica per determinar si una persona que consumeix drogues desenvoluparà una **addicció** o trastorn pel consum de substàncies.

Addicció:

Estat de dependència d'una substància per poder funcionar amb normalitat.

El que sí que hi ha són factors de risc:

- Factors biològics.
- Factors psicològics.
- Factors socials.

L'abús i l'ús problemàtic de drogues es poden produir en qualsevol entorn. Hi ha diferents factors que poden facilitar el desenvolupament d'una addicció.

Si una persona té problemes relacionats amb el consum de drogues, en aquest enllaç, pot consultar el llistat dels serveis on demanar ajuda:

https://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/busqueu_ajuda/on_os_podeu_tractar.

Tot el jovent consumeix drogues?

No

El consum de drogues s'associa a les persones joves, però la majoria no consumeixen drogues.

Totes les persones violentes que maltracten els altres tenen una addicció a les drogues?

No

Consumir alcohol o drogues no torna violentes les persones. La violència està motivada per altres causes. Per exemple: racistes, orientació sexual...



El tabac i l'alcohol són drogues?

Sí

Tot i ser substàncies legals al nostre país, el tabac i l'alcohol són drogues. El seu consum pot provocar canvis al cervell i generar dependència i tolerància.

Les noies que surten de festa i consumeixen drogues busquen sexe?

No

Les noies quan surten de festa volen passar-s'ho bé. Les noies que consumeixen substàncies no tenen més interès a tenir relacions sexuals.

Cada noia decideix com, quan, amb qui i en quines condicions vol tenir relacions sexuals. El consum de drogues no dona cap senyal sobre si una noia vol tenir relacions sexuals o no.

Les dones que consumeixen drogues només es preocupen per si mateixes?

No

Tenen o poden tenir els mateixos problemes i dificultats que els homes. La societat atribueix a les dones la cura dels altres. Quan no poden fer-ho, la societat les jutja amb més duresa que els homes.

2. Tipus de drogues

2.1 Tabac

Què és?

El tabac és una droga estimulante que accelera l'activitat del sistema nerviós central.

És una planta originària d'Amèrica, formada per fulles de **nicotina**.

El fum del tabac té un gran nombre de substàncies molt **tòxiques** com la nicotina, el monòxid de carboni i els quitrans.

Nicotina:

Substància que ve de les plantes i que té efectes sobre el cos i la ment de les persones. És una de les drogues més conegudes.

El tabac i l'alcohol són les dues substàncies que es consumeixen més a Espanya i que causen més problemes de salut.

Tòxic:

Compost químic que, fins i tot en petites quantitats, pot provocar la malaltia d'algun òrgan o la mort per lesions causades per l'efecte químic. Verí.

Efectes

Un mite del tabac és que tranquil·litza, i això és fals.

El tabac és una substància estimulante. Fa augmentar l'activitat del sistema nerviós central de la persona que fuma.

Riscos per a la salut

El consum continuat de tabac augmenta el risc de patir càncer de diversos tipus, infarts o malalties que afecten els pulmons.

Fumar provoca que ens cansem més a l'hora de fer exercici físic, que tinguem menys sentit del gust i de l'olfacte, que la pell envelleixi més de pressa i que apareguin taques a les dents i a la pell de les mans i la cara.



Els productes tòxics del tabac també afecten les persones no fumadores que respiren el fum del tabac. Aquest risc s'anomena tabaquisme passiu.

Deixar de fumar pot ser beneficiós per a la salut. Al web Canal Salut de la Generalitat hi ha informació per a les persones que volen deixar de fumar. L'enllaç al web és [Tabac. Canal Salut \(gencat.cat\)](http://Tabac.CanalSalut(gencat.cat)).



Preguntes freqüents sobre el tabac

El tabac *light* té els mateixos riscos per a la salut que el tabac normal?

Sí

Les cigarretes *light* contenen les mateixes substàncies perilloses que el tabac normal, però amb menys nicotina i quitrà.

Moltes persones fumen més sovint per compensar el baix nivell de nicotina.

D'aquesta manera, augmenten el consum de les altres substàncies tòxiques.

Fumar amb la finestra oberta evita que el fum s'acumuli dins el cotxe?

No

Fumar amb la finestra oberta no evita que el fum es quedi dins el cotxe. Si es fuma dins el cotxe, s'hi acumula el fum i s'hi concentren les substàncies tòxiques.

Si es deixa de fumar, s'augmenta de pes? el tabac ajuda a no engreixar-se?

No

No totes les persones que deixen de fumar s'engreixen. Deixar de fumar pot provocar nerviosisme, irritabilitat o ansietat, perquè el cos deixa de rebre nicotina.

L'ansietat pot provocar que la persona mengi més. Es recomana seguir hàbits saludables com:

- Reduir aliments amb molt de greix.
- No menjar entre hores.
- Fer esport.

Les cigarretes electròniques són perjudicials?

Sí

No es coneixen les conseqüències a llarg termini de l'ús de cigarretes electròniques.

A més, la quantitat de nicotina i altres substàncies que s'aspiren pel nas és variable en funció del contingut i de la manera com s'utilitza.



2.2 Alcohol

Què és?

L'alcohol és una **substància depressora** del sistema nerviós central.

Substàncies depressores:

Les substàncies depressores produeixen una relaxació muscular, afecten a la consciència, a les capacitats cognitives i també a la respiració i el ritme del cor.

L'alcohol primerament provoca un efecte d'**eufòria** i **desinhibició** amb una sensació de plaer.

Eufòria:

Expressió exagerada d'alegria, optimisme i benestar.

Desinhibició:

Actuació que no frena ni evita expressar els sentiments interns o revelar pensaments en públic.

Quan es pren molta quantitat d'alcohol, hi ha perill de tenir vòmits i de patir un coma etílic que és una intoxicació per beure alcohol.

L'alcohol afecta a les funcions cerebrals. Per aquest motiu no es pot conduir si s'ha begut alcohol.

En cas de prendre algun medicament, cal anar amb compte amb possibles interaccions.

Aquestes serien les conseqüències d'un consum problemàtic d'alcohol (o addicció):

- Malalties de l'aparell digestiu.
- Problemes al fetge (càncer).
- Pèrdua de memòria.
- Possibles paranoies.

Hi ha dos tipus de begudes segons el procés de fabricació:

- Begudes fermentades.
S'obtenen a partir de la **fermentació** dels sucres que contenen algunes fruites o cereals.
Tenen menys alcohol que altres begudes alcohòliques.

Alguns exemples de begudes fermentades són el vi, el cava i la cervesa.
El contingut d'alcohol és d'entre 5 i 15 graus.

Fermentació:

Procés bioquímic pel qual una substància es transforma en una altra.

- Begudes destil·lades.
S'obtenen amb un procés de **destil·lació** a partir de les begudes fermentades. Les begudes destil·lades tenen més alcohol que les begudes fermentades.

Alguns exemples de begudes destil·lades són el whisky, el vodka i el rom.
El contingut d'alcohol és d'entre 17 i 45 graus.

Destil·lació:

Procés pel qual una substància se separa de les altres a través d'un procés de vaporització; és a dir, convertint una de les substàncies en vapor.

Efectes

L'alcohol és una substància que disminueix l'activitat del sistema nerviós central i que provoca son i relaxació.

L'alcohol afecta de manera important l'atenció i la coordinació.
Per això fa augmentar el risc de patir accidents de trànsit i a la feina.

Tot i que sembli contrari a l'efecte principal, si es consumeix alcohol en petites quantitats provoca nivells baixos d'**eufòria** i **desinhibició**.

Eufòria:

Expressió exagerada d'alegria, optimisme i benestar.

Desinhibició:

Actuació que no frena ni evita expressar els sentiments interns o revelar pensaments en públic.



Els efectes de l'alcohol poden variar segons la quantitat d'alcohol que hi hagi a la sang:

- A partir de 0,2 grams per litre d'alcohol a la sang: eufòria i pèrdua de reflexos.
- A partir d'1 gram per litre d'alcohol a la sang: pèrdua de control i confusió general.

La quantitat d'alcohol que s'absorbeix a la sang depèn de diferents factors:

- El pes: a les persones amb poc pes l'alcohol els afecta més.
- Menjar: si es consumeix sense haver menjat, l'alcohol passa més ràpid a la sang, però no en més quantitat.

Prendre begudes amb alcohol té riscos per a la salut, i s'aconsella no fer-ho.

Sobretot, en el cas de:

- Dones embarassades.
- Infants i adolescents.
- Patir alguna malaltia o fer algun tractament que no es pugui barrejar amb alcohol.
- Conduir o fer activitats perilloses.



Riscos per a la salut

Beure molt d'alcohol de manera habitual pot provocar malalties com:

- Càncers.
- Problemes de cor i d'estómac.
- Pèrdua d'apetit.
- Problemes de la pell.
- Mala digestió dels aliments.
- Obesitat.
- Problemes mentals.
- Problemes en les relacions sexuals.

Consumir molt d'alcohol durant molt de temps pot provocar dependència i **síndrome d'abstinència**.

També augmenta el risc de patir accidents, empitjora els problemes físics, mentals i socials i pot perjudicar les relacions personals, familiars i laborals.



Síndrome d'abstinència:

Conjunt de símptomes físics (del cos) i psicològics (de la ment) que apareixen després d'haver estat consumint una substància durant un cert període de temps.

Quan la síndrome d'abstinència és molt greu, es coneix amb el nom de *delirium tremens*.

A l'enllaç, hi trobareu més informació:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000766.htm>.

Hi ha situacions en què el consum d'alcohol pot suposar un risc per a la persona que beu i també per a les persones del seu entorn.

— Alcohol i conducció:

La llei prohibeix conduir si hi ha més de 0,5 grams per litre d'alcohol a la sang.

Però cal tenir en compte que el consum d'alcohol en qualsevol quantitat afecta la capacitat per reaccionar davant d'un problema i els reflexos per actuar.

La persona creu que condueix millor, però en realitat, reaccionarà de manera més lenta.

— Alcohol i relacions sexuals:

Quan es consumeix alcohol,
és normal sentir-se més desinhibit.

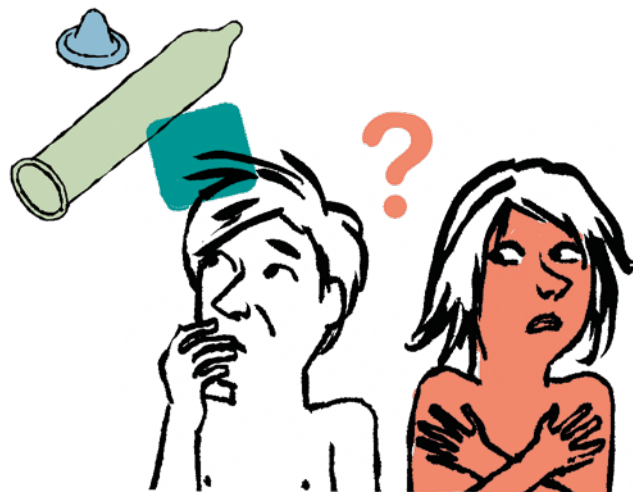
Al mateix temps, es perd la capacitat de control
i disminueix la por davant dels perills i riscos.

Això pot fer que no s'utilitzin
messures de protecció
davant les infeccions de transmissió sexual,
com per exemple el preservatiu.

El consum elevat d'alcohol també pot provocar
pèrdua del desig sexual
i pitjor qualitat de les relacions.

Per més informació
cliqueu sobre els temes següents:

- [L'anticoncepció d'urgència.](#)
- [Les infeccions de transmissió sexual.](#)
- [La sida.](#)



— Alcohol i medicaments.

Hi ha alguns medicaments
que no es poden barrejar amb alcohol,
ja que pot resultar perillós.

Cal seguir les recomanacions mèdiques
i consultar a les persones professionals
en cas de dubte.

Quan el consum d'alcohol
es converteix en un problema
o se'n consumeix a grans quantitats
de manera habitual,
pot indicar que hi ha dependència o addicció.

És important consultar el personal mèdic
del centre d'atenció primària,
trucar al 061 Salut Respon
o a la Línia Verda: 900 900 540.





Preguntes freqüents sobre l'alcohol

Beure alcohol només els caps de setmana pot ser perillós per a la salut?

Sí

Beure alcohol, encara que sigui només els caps de setmana, pot provocar efectes importants en la salut, com el coma etílic.

També pot causar altres problemes com accidents de trànsit.

A llarg termini també pot tenir afectacions en els nostres òrgans.

Si s'ha begut massa alcohol i es pren un cafè, es tenen bones condicions per conduir?

No

Si es beu alcohol no es pot conduir.

El cos necessita temps per eliminar l'alcohol que s'ha begut.

El cafè no recupera l'alerta ni els sentits per conduir sense perills.

Vomitar accelera l'eliminació d'alcohol a la sang?

No

Vomitar, refrescar-se o prendre cafè no serveixen per eliminar l'alcohol més de pressa, tot i que pot fer que aparegui la sensació d'estar més despert.

2.3 Cànnabis

Què és?

La *Cannabis sativa* és una planta que conté més de 400 components químics, dels quals, com a mínim, 60 són cannabinoides.

Els cannabinoides són substàncies que afecten sobretot el cervell.



Els tres cannabinoides més importants pels seus efectes psicoactius, són:

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

La quantitat de cannabinoides que hi ha canvia en funció de:

- La part de la planta.
Hi ha més cannabinoides als **cabdells** de les plantes femenines i a les fulles.



Cabdell:

Conjunt de fulles en forma de bola.

- El tipus de planta.
- El moment en què es cull la planta.

Aquesta droga es pot consumir de tres maneres:

- Fulles seques i flors.
Conegut com a cànnabis, *herba o maria*.
- Resina de cànnabis.
Es prem la planta fins que extreu la substància.
Conegut com a *xocolata* o haixix.

- Oli de cànnabis.
S'extreu de la planta premsant-la i és més concentrat que la resina.

El cànnabis s'acostuma a consumir fumat sol o barrejat amb tabac, o directament amb vaporitzadors.

També es pot prendre en format d'oli o altres preparacions.

La potència del cànnabis ha anat augmentant en els últims anys a causa dels avenços tecnològics en les maneres de cultivar i de seleccionar les plantes.

Les plantes de cànnabis tenen THC. El THC és l'ingredient que altera la funció mental.

Efectes

Els efectes del cànnabis poden ser diferents segons:

- La quantitat de cànnabis que es consumeix.
- La quantitat d'ingredients que alteren la funció mental que conté la planta que es consumeix.
- La interacció entre els ingredients que alteren la funció mental.



- La forma com es consumeix.
Si es fuma, es menja barrejat en un pastís o es consumeix en format d'oli.
- Característiques de la persona que consumeix cànnabis:
 - > Personalitat.
 - > Experiències prèvies.
 - > Context social.

El consum inicial de cànnabis sol presentar dues fases:

- Primer hi ha una sensació extrema d'eufòria, optimisme i benestar:
 - > Riure fàcil.
 - > Augment de la gana.
 - > Alteració de l'espai i el temps.
 - > Millor vista i oïda.
- Després arriba la fase de relaxació i les ganes de dormir.

El seu consum elevat pot provocar:

- Paranoia.
- Atacs de pànic.
- Ansietat.
- Dependència.

Riscos per a la salut

Part del cos que es veu afectada	Riscos per a la salut
Sistema nerviós central (SNC)	— Eufòria, benestar, relaxació, ansietat, riure fàcil, paranoia, pànic. — Alteracions de la memòria a curt termini. — Dificultat per concentrar-se. — Menys rendiment a l'hora d'estudiar i treballar. — Empitjorament del temps de reacció i atenció. — Falta de control i coordinació dels músculs. — Dificultat per parlar. — Tremolors. — Debilitat. — Espasmes musculars. — Empitjorament en la conducció i a l'hora d'utilitzar màquines. Més possibilitats de patir un accident. — Ganes de dormir. — Augment de la gana. — Disminució del dolor. — Augment i distorsió de la percepció visual, auditiva, tàctil.

Cor	— Augment de la freqüència cardíaca. — Augment de la pressió arterial.
Respiració	— Exposició al fum i a substàncies del tabac que poden provocar càncer.
Ulls	— Ulls vermells. — Reducció de la pressió ocular.
Digestió	— Boca seca.
Sistema immunitari	— Alteració de la immunitat de les cèl·lules del cos.
Sistema endocrí i sistema reproductor	— Disminució de les hormones sexuals. — Perill de malalties de l'aparell reproductor femení. — Tumor de testicles.
Embaràs i lactància	— Més risc de baix pes en néixer. — Presència de cannabinoides a la llet materna.

Preguntes freqüents sobre el cànnabis



En alguns casos, el cànnabis s'utilitza per millorar els símptomes d'una malaltia. Això vol dir que és bo per la salut?

No

És cert que el col·lectiu de professionals de la salut aconsellen consumir cànnabis en esprai o infusió per millorar els símptomes d'algunes malalties.

Cal que sempre es faci amb el control de professionals de la salut. No té res a veure amb consumir cànnabis per diversió.

Fumar cànnabis és addictiu?

Sí

El consum de cànnabis pot generar dependència i addicció, tot i que no tothom que fuma cànnabis desenvoluparà una addicció.

Hi ha situacions que ajuden a detectar si una persona té dependència d'aquesta substància:

- Fumar tot sol.
- Fumar per oblidar els problemes.
- Fumar al llarg de tot el dia.
- Mostrar nerviosisme perquè s'ha quedat sense cànnabis.

El cànnabis acostuma a consumir-se barrejat amb tabac.
Això pot fer que s'acabi generant dependència de totes dues substàncies.

Fumar cànnabis és més sa
que fumar tabac o beure alcohol?

No

Les drogues no es poden comparar sense tenir en compte:

- La persona que les consumeix.
- En quin moment les consumeix.
- Si les consumeix cada dia o de vegades.
- La quantitat de droga que consumeix.

En el cas del cànnabis, cal tenir en compte que:

- El fum té components tòxics semblants als del tabac.
- Acostuma a barrejar-se amb tabac.
- És fàcil que es converteixi en un costum.

2.4 Cocaïna

Què és?

És una substància estimulante que s'obté de les fulles de la coca, una planta de l'Amèrica del Sud.



Segons el procés d'elaboració, es pot trobar de dues formes:

- Cocaïna:
Pols blanca que es consumeix aspirant pel nas, ensumant.
Algunes persones també se la injecten.
- El que es coneix com a *crack* o *basuco*.
Es ven en format de base plana que s'acostuma a fumar.
Passa de manera ràpida als pulmons i al cervell i provoca efectes més ràpids i forts.



Efectes

El consum d'aquesta substància pot provocar:

- Eufòria i optimisme extrems.
- Hiperactivitat.
- Augment de la seguretat en un mateix.
- Poques ganes de dormir i descansar.
- Pulsacions del cor més ràpides.
- Augment de la pressió arterial.
- Dilatació de les pupil·les.
- Augment de la temperatura corporal.



Riscos per a la salut

El consum d'aquesta substància pot provocar:

- Infarts.
- Hemorràgies cerebrals.
- Problemes respiratoris.
- Nàusees.

El seu consum elevat pot provocar:

- Paranoia.
- Agressivitat.
- Al·lucinacions.
- Depressió.
- Ansietat.
- Dependència.



Preguntes freqüents sobre la cocaïna

La cocaïna elimina els efectes de l'alcohol?

No

La cocaïna és una substància que no recupera l'alerta ni els sentits de manera suficient per conduir, per exemple.

La cocaïna és una substància que pot tancar els efectes de l'alcohol (com els senyals d'alarma d'haver begut massa), però no els elimina ni els redueix.

Encara que es tingui la impressió que els efectes han desaparegut, no és així.

El cervell segueix estant alterat i el cos encara no s'ha recuperat. En un control d'alcoholèmia, el resultat seria positiu.

La cocaïna millora les relacions socials?

No

Aquesta droga produeix una falsa sensació de seguretat en un mateix i de ser més sociable.

Aquests efectes duren molt poc temps i després van acompanyats de:

- Fatiga.
- Depressió.
- Mal humor.
- Agressivitat.



2.5 Heroïna

Què és?

L'heroïna és un derivat de la **morfina** que s'extreu de l'**opi**.

Es coneix amb el nom de *cavall*.

És una droga depressora que disminueix l'activitat del sistema nerviós central.



Opi:

Barreja de substàncies que s'extreuen d'una planta anomenada cascall d'on s'obté una substància que es diu morfina.

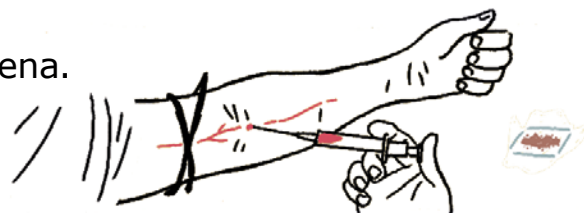
Morfina:

Substància que s'obté a partir de l'opi.

És una droga que provoca efectes tranquil·litzants i analgèsics: són fàrmacs que calmen el dolor.

És una pols blanca o marró que es pot consumir:

- Aspirant-la pel nas.
- Injectant-se-la en vena.



- Aspirant pel nas els vapors després d'escalfar la droga. Aquesta manera de consumir la heroïna se la coneix com fer-se un xino.

Efectes

Els efectes es donen en el mateix moment de consumir l'heroïna.

L'heroïna provoca:

- Sensació d'extrema eufòria i optimisme.
- Plaer.
- Benestar.
- Baixada de les pulsacions del cor.
- Baixada de la pressió.
- Baixada de la temperatura del cos.
- Reducció del dolor.

Riscos per a la salut

- L'heroïna crea amb facilitat dependència. Quan es deixa de consumir heroïna provoca: ansietat, agitació i suors, febre, dolors musculars, tremolors o d'altres.
- Si es comparteixen els objectes amb els que es consumeix, es poden contagiar malalties infeccioses com el VIH o l'hepatitis. Aquestes malalties es contagien per la sang.

És a dir, només hi pot haver infecció si es comparteix la xeringa amb altres persones, sigui quina sigui la substància consumida.

— Risc alt de patir una **sobredosi**.

Sobredosi:

Dosi massa alta que es pren d'un medicament o d'una droga. Pot provocar malalties, danys greus sobre el cos, i, fins i tot, la mort.



Preguntes freqüents sobre l'heroïna

Deixar de consumir-ne és possible?

Sí

Hi ha medicaments com per exemple la metadona, que en faciliten la recuperació.

2.6 Èxtasi (MDMA)

Què és?

És una substància derivada de les amfetamines que se sintetitza i es produeix als laboratoris.



Efectes

És una substància estimulante que augmenta l'activitat del sistema nerviós central.

El consum d'aquesta substància provoca:

- Sensació de benestar.
- Augment de l'empatia.
- Ganes de socialitzar amb els altres.
- Desinhibició.
- Moviments de mandíbula.
- Augment de la pressió arterial.
- Vòmits i nàusees.
- Visió borrosa.

Quan desapareixen aquests símptomes, poden aparèixer depressió o cansament.

Riscos per a la salut

L'èxtasi afecta la manera com es veu la realitat i pot augmentar les possibilitats de patir accidents. Quan es pren èxtasi i es fa una activitat física com exemple ballar, pot provocar cops de calor i deshidratació.

Fins i tot pot provocar pèrdua del coneixement.
El consum pot provocar problemes de cor,
de circulació i de fetge.
També pot provocar malalties mentals,
com la paranoia o la depressió.

2.7 Amfetamines (speed)

Què són?

Són substàncies estimulants
que fan augmentar l'activitat
del sistema nerviós central.
Tenen molta capacitat per generar dependència
i molts **efectes secundaris**.

Efectes secundaris:

Conseqüències o símptomes
que pot provocar un medicament
de manera no intencionada o esperada.
Per exemple:
et prens un antibiòtic pel mal de coll
i et provoca vòmits.



Actualment s'utilitzen per tractar la **narcolèpsia**
i el trastorn per dèficit d'atenció.

Narcolèpsia:

Trastorn del son que es caracteritza
per una sensació extrema de son durant el dia
i necessitat immediata de dormir.
Les persones que el pateixen
tenen moltes dificultats per mantenir-se despertes.



En alguns entorns
s'anomena *speed* i es consumeix pel nas.

Efectes

Aquesta droga augmenta l'activitat
del sistema nerviós central
i provoca una sensació intensa d'eufòria i benestar.
Quan els efectes passen,
comença la sensació de cansament,
depressió i ansietat, entre d'altres.



Riscos per a la salut

El consum d'amfetamines provoca:

- Augment del ritme cardíac.
- Augment de la pressió arterial.
- Sequedat a la boca.
- Diarrea.
- Febre.
- Dilatació de les pupil·les.

Consumir amfetamines durant un llarg període de temps pot provocar:

- Problemes físics:
 - > Problemes de cor.
 - > Problemes de circulació sanguínia.
 - > Problemes al fetge.
- Problemes de salut mental:
 - > Canvis d'humor.
 - > Paranoia.
 - > Al·lucinacions.



2.8 Bolets al·lucinògens

Què són?

Són un tipus de droga que conté substàncies que alteren la funció mental i provoquen al·lucinacions.



Efectes

Els efectes es noten entre 15 minuts i 1 hora més tard i duren entre 4 i 6 hores.

Si se'n mengen molts, poden produir:

- Pèrdua del sentit de la realitat.
- Paranoia.
- Al·lucinacions.
- Tremolors.
- Mal de cap.
- Febre baixa.
- Suors.
- Augment dels efectes si es barregen amb alcohol o cànnabis.



Riscos per a la salut

El principal risc s'anomena «mal viatge» i pot provocar:

- Pèrdua del control de les emocions.
- Ansietat.
- Pànic.

A més, el consum pot desencadenar malalties mentals i augmentar el risc de patir accidents.

2.9 Ketamina

Què és?

És un tipus d'**anestèsic** que s'utilitza en veterinària i medicina. Es ven en forma de líquid injectable, però també es pot trobar en pols o pastilles.



Anestèsic:

Medicament que produeix un son profund, relaxació i pèrdua del sentit.

Efectes

Els primers efectes apareixen al cap de 10 o 20 minuts i poden durar fins a 10 hores.

- Falta de coordinació.
- Visió borrosa.
- Relaxació
- Eufòria
- Despreocupació.

En dosis altes provoca:

- Sensació d'estar fora del propi cos.
- Al·lucinacions.
- Problemes de memòria.
- Dificultats per moure's.



Riscos per a la salut

És una droga que pot empitjorar la salut mental i provocar ansietat, depressió i paranoia.

2.10 LSD

Què és?

Es tracta d'una droga al·lucinògena que fa canviar la manera de pensar i l'estat d'ànim. Es coneix també amb el nom de *tripi*.

És un derivat d'un fong que pot créixer a les espigues de sègol. Hi ha diferents formes de consumir-la. La més habitual és mullar un paper petit amb una dosi d'LSD.

Efectes

Els efectes apareixen entre 30 i 90 minuts després del consum i poden durar de 7 a 12 hores.

En dosis baixes provoca:

- Alteració de la realitat.
- Canvi de l'estat d'ànim.
- Dificultat d'atenció i concentració.

En dosis altes provoca:

- Pèrdua del sentit de la realitat.
- Al·lucinacions.



Riscos per a la salut

Aquesta droga provoca un efecte anomenat reviviscència (*flash-backs*).

Significa que setmanes o mesos després d'haver pres la droga la persona torna a sentir-ne els efectes.

En alguns casos, pot provocar:

- Pèrdua del control de les emocions.
- Augment de la pressió arterial.
- Pols accelerat.
- Insomni.
- Tremolors.
- Febre.



Consumir LSD durant un llarg període de temps pot alterar la salut mental i provocar depressió, ansietat i canvis de personalitat.

2.11 Psicofàrmacs

Què són?

Són medicaments depressors, disminueixen l'activitat del sistema nerviós central. S'utilitzen per reduir l'ansietat (ansiolítics) o per provocar la son abans d'anar a dormir (hipnòtics).



Efectes

Aquests medicaments poden baixar el nivell d'ansietat, reduir les possibilitats de patir una crisi d'angoixa o provocar son.

En alguns casos, també s'utilitzen per a altres problemes mèdics, com per exemple, problemes musculars o epilèpsia.

Riscos per a la salut

Si la persona pren una dosi més alta de la que necessita, els psicofàrmacs poden provocar:

- Ganes de dormir.
- Pèrdua de memòria.
- Pèrdua de coordinació.

Si aquests medicaments es barregen amb alcohol, poden provocar:

- Reducció de la capacitat de reacció.
- Reducció del ritme de respiració.
- Coma.
- Mort.

Els psicofàrmacs s'han de prendre amb el control d'un metge.

El consum d'aquesta medicació durant llargs períodes de temps pot provocar que els medicaments facin menys efecte, se n'hagin de prendre dosis més altes i acabin provocant dependència i addicció.

2.12 Inhalants

Què són?

Són substàncies que es poden **inhalar** i que provoquen canvis en les funcions mentals.

Inhalar:

Aspirar pel nas.

Per exemple:

- Pintura.
- Gasolina.
- Cola.
- Dissolvents.



Efectes

Aquests productes poden generar:

- Eufòria.
- Sensació de benestar.
- Ganes de parlar.
- Desinhibició.

Després d'uns quants minuts, aquests efectes passen i apareixen:

- Mal de cap.
- Vòmits i diarrees.
- Ganes de dormir.
- Confusió.



Riscos per a la salut

Inhalar aquestes substàncies és molt nociu per a la salut, ja que la majoria són molt tòxiques.

Fer-ho durant llargs períodes de temps pot provocar:

- Malalties respiratòries.
- Malalties mentals.
- Al·lucinacions.
- Agressivitat.
- Problemes circulatoris.
- Asfíxia.
- Addicció i dependència.
- Mort.

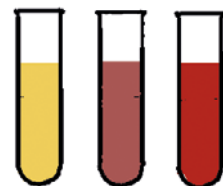
2.13 Spice i altres cannabinoides fabricats en laboratori

Què és?

Spice és el nom comercial que rep un dels primers substituïts del cànnabis.

És una droga fabricada al laboratori que no conté ni tabac ni cànnabis. És un preparat amb diverses herbes seques que es fuma.

Els **cannabinoides** que conté estan fabricats en un laboratori.



Cannabinoides:

Substàncies que conté la planta del cànnabis i que afecten el cos humà, sobretot el cervell.



Hi ha altres productes similars a l'Spice. Els noms d'aquests productes canvien molt sovint per evitar el control de la policia.

Efectes

Té efectes similars als del cànnabis, però tenen més intensitat i duren més estona.

- Té efecte calmant.
- Provoca eufòria.

Riscos per a la salut

Els efectes secundaris són similars als del cànnabis:

- Pèrdua de la capacitat de concentració.
- Nerviosisme.
- Pànic.
- Paranoia.
- Ansietat, entre d'altres.

En tractar-se d'una droga fabricada en un laboratori, els efectes són més intensos i duren més temps.

Com que són substàncies noves i poc estudiades, no se sap si poden provocar altres efectes secundaris.

Contactes:

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

drogues.gencat.cat i drogues.salut@gencat.cat

Dincat

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

Telèfon: 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 i altres addiccions

Quevedo, 2, baixos | 08012 Barcelona

Tel. 932 890 530 | 670 040 932

fcd@fcd.cat

✕ Twitter: @FCDrogodep

📷 Instagram: fcdrogodep

f Facebook: federaci drogodependencies



© Lectura Fàcil Europa. Logo: Inclusion Europe
Més informació a www.easy-to-read.eu