

Información básica sobre drogas

Siempre se ha considerado que informar acerca de las consecuencias de las drogas es la mejor estrategia preventiva, aunque la realidad muestra que no es tan sencillo. Por ejemplo, en el caso de los fumadores, éstos siguen fumando aún teniendo la información suficiente sobre las consecuencias del consumo.

Uno de los elementos claves para una prevención eficaz en el consumo de drogas es **desarrollar la habilidad para tomar decisiones**. Por ello, es muy importante que las familias ofrezcan a sus hijos información acerca de las drogas, de sus características, de lo que pueden esperar de ellas, de cómo pueden influir en sus vidas, etc, para que los hij@s puedan tomar una decisión seria y consciente sobre este tema.

Pero esto sólo no es suficiente. Una vez que nuestros hij@s han tomado una decisión, la familia debe hacer que los hij@s se sientan seguros de sí mismos para que puedan mantener esta decisión, deben también proporcionarles opciones de ocio y tiempo libre para que tengan actividades alternativas al consumo de drogas, etc.

Un concepto equivocado que tenemos de “droga” es asociarlo solamente a determinadas sustancias de carácter ilegal. Sin embargo, el concepto de droga es mucho más amplio e incluye cualquier sustancia que cuando la consumimos, produce cambios en nuestras percepciones, nuestras emociones o nuestro comportamiento y que si se consume de forma repetida puede generar dependencia.

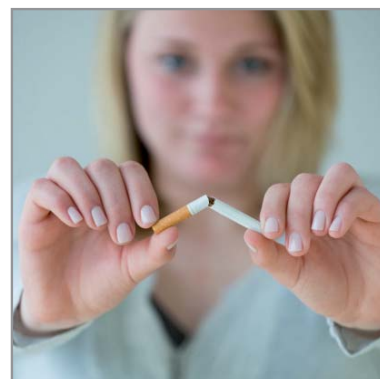
Tenemos también que diferenciar entre “uso” y “abuso” de drogas. Cuando el consumo de drogas no lleva a que aparezcan las consecuencias negativas que pueden producir, estamos hablando de uso de drogas (como por ej. el caso de algunos medicamentos o tomar un vaso de vino en las comidas).

Para saber cuándo el uso se convierte en abuso debemos tener en cuenta:

- Las características de la sustancia consumida.
- La cantidad y frecuencia del consumo.
- Las características del consumidor.
- Las circunstancias en que ese consumo se produce.

Las drogas pueden ser clasificadas de muy diferentes maneras, aquí vamos a clasificarlas según el significado que tienen en nuestra cultura con lo que tenemos dos grupos:

1. **Drogas aceptadas en nuestra cultura.** Son aquellas que la sociedad acepta y que forman parte de nuestras costumbres, como el alcohol, el tabaco, el café o los medicamentos. Estamos familiarizados con estas drogas y las consumimos de forma generalizada.
2. **Drogas no aceptadas en nuestra cultura.** Son aquellas que la sociedad rechaza y cuyo consumo no forma parte de nuestras tradiciones o costumbres. Normalmente su consumo está prohibido por la ley. Entre éstas tenemos la heroína, el cannabis, la cocaína, éxtasis, drogas de síntesis, etc.



No podemos olvidar que el consumo de drogas puede afectar gravemente a nuestras vidas, tanto dañando nuestro organismo como haciendo nuestras relaciones sociales más difíciles y generando problemas psicológicos.

Otros problemas indirectos que genera el consumo de drogas son:

- Accidentes de tráfico o laborales.
- Problemas laborales o escolares causados por la disminución del rendimiento y el absentismo.
- Comportamientos de riesgo: embarazos no deseados, enfermedades infecto-contagiosas.
- Problemas de relación con la familia, amigos, pareja...

Durante la adolescencia es muy probable que se produzca el primer contacto con las drogas, normalmente con el alcohol o el tabaco. Cuando esto sucede la familia debe poner unos límites claros e innegociables.

Hay que hablar de estos temas de forma tranquila y seria, analizando cuándo se ha iniciado el consumo, cuánto se consume, qué beneficios obtiene de ello.... La familia debe mostrarse comprensiva, procurando no juzgar a los hij@s, ya que ello va a permitir contextualizar el consumo y valorar mejor la situación.

El diálogo y una actitud de firme desaprobación son un buen principio para afrontarlo. También hay que proporcionar medios alternativos para cubrir sus necesidades de relación diversión, etc...

Para saber más

VVAA. (1996): **Programa de prevención en el consumo de drogas en el ámbito familiar.** Fundación de ayuda contra la drogadicción (FAD)

EN FAMILIA: Claves para prevenir los problemas de drogas. www.fad.es

www.lasdrogas.info

www.edex.es/drogas