FUERA DE LAS drogas



¡Elijo vivir!

Folleto

Educación
Secretaría de Educación Pública

INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS

Modelo de Educación para la Vida
Presencial
APRENDE INEA



¡El fentanilo mata!

¿Qué es?

Es un medicamento que se usa para disminuir el dolor en personas con cáncer terminal y dolores crónicos.

¿Cómo se consume y en qué formas?

- Polvo blanco.
- Líquido en frascos.
- Pastillas blancas con marcas de medicamentos.
- Pastillas de colores y con sello "M30".

Daños físicos y psicológicos durante su consumo

Falta de coordinación de movimientos del cuerpo, dificultad para caminar o mover extremidades, poca fuerza y resistencia muscular, contracciones involuntarias, daños al sistema respiratorio y corazón.

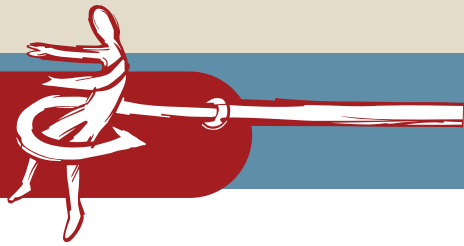
Pérdida de la conciencia y la memoria, ansiedad, depresión y aislamiento social.



El fentanilo es mezclado con otro tipo de drogas, como heroína, cocaína, metanfetamina, y no se detecta a simple vista.

Su consumo puede ser mortal desde la primera dosis.

Metanfetamina ¡Te engancha!



¿Qué es?

Es una de las drogas sintéticas más adictivas; incrementa la actividad del cerebro, provoca sensación de energía y estado de alerta que pueden desencadenar brotes psicóticos y la muerte. Se le conoce como: meta, cristal, *ice* (hielo), *crank*, *meth*, tachas, *speed*.

Prolonga las jornadas de estudio o trabajo; ocasiona impactos a la salud desde las primeras dosis.

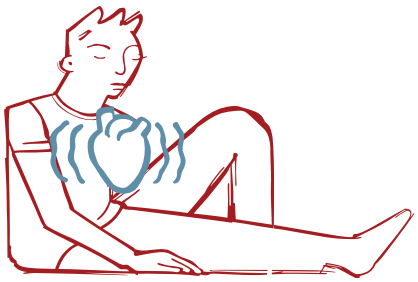
¿Cómo se consumen y en qué formas?

- Esta droga se puede fumar, inhalar, inyectar y consumir vía oral, vaginal o anal.

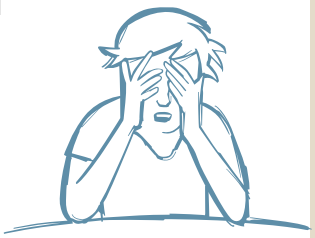
- Se consume con objetos como pipas de vidrio, agujas, papel aluminio y focos.
- Se puede encontrar en presentaciones atractivas para enganchar a niñas, niños y adolescentes.

Daños físicos y psicológicos durante su consumo

Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, agitación, incremento de la temperatura corporal y mayor rendimiento físico.



Disminuye la capacidad de medir riesgos, comportamientos impredecibles, crisis nerviosas, hostilidad y violencia.



Las tachas son pastillas de diferentes colores con marcas comerciales que facilitan su venta y distribución. La metanfetamina es una de las drogas más adictivas.

Engancha desde la primera vez que se prueba.

Cannabis (mariguana)

¡Sí te daña!

¿Qué es?

Es una planta que contiene sustancias llamadas cannabinoides que, al consumirlas, modifican el comportamiento y alteran la percepción del entorno.

¿Cómo se consumen y en qué formas?

- Flores secas de la planta para fumar en pipas o cigarrillos hechos de papel de arroz.
- Alimentos como: galletas, panes, chocolates, dulces, que son preparados con aceite o extracto de mariguana.

Daños físicos y psicológicos durante su consumo

Enrojecimiento de ojos, fatiga, cansancio, aumento del apetito, sequedad en la boca y pérdida de la coordinación.



Disminución de la concentración, alteración de los sentidos y de la percepción del tiempo, reducción en la capacidad para tomar decisiones.

Consumir cannabis puede ser la puerta de entrada hacia el consumo de otras drogas.



Vapeadores y tabaco

¡Son tóxicos!

¿Qué son?

Tabaco y dispositivos para fumar con cartuchos llenos de líquido que puede contener: nicotina, saborizantes y sustancias químicas. También se presentan como cigarrillos eléctricos.

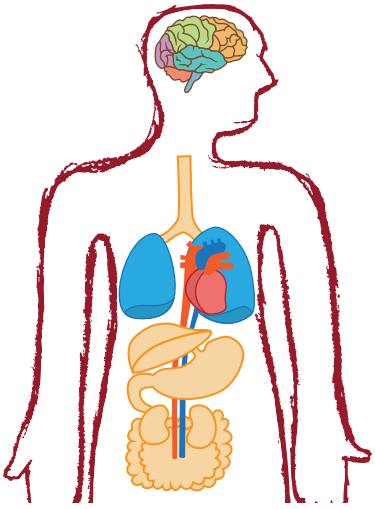


¿Cómo se consumen y en qué formas?

- El tabaco puede ser fumado, masticado o aspirado por la nariz.
- De los vapeadores se aspira un aerosol tóxico y causan adicción.

Daños físicos y psicológicos durante su consumo

Aumento de la frecuencia cardiaca y de la presión arterial, falta de aliento, mareo, dolor de pecho.



Sensación de alivio temporal de tensiones, falsa percepción de concentración y sensación de reducir la fatiga.

El tabaco y los vapeadores son tóxicos, afectan a la persona que los consume y a quienes le rodean.

Su uso puede provocar enfermedades cardiovasculares, respiratorias graves y cáncer.

Alcohol

¡Cuídate, no inicies!



¿Qué es?

Es la droga más consumida en el mundo. Se conoce como trago, pisto, chupe, pomo, chela (cerveza).

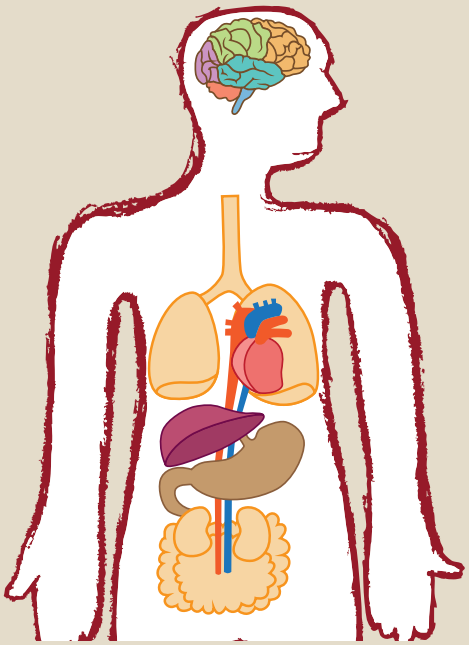
Tiene la capacidad de producir efectos estimulantes y depresores; al inicio puede generar desinhibición, euforia y violencia hasta llegar a sedación o un paro respiratorio.

¿Cómo se consume y en qué formas?

- Se consume por vía oral y se produce de dos maneras, que definen su concentración de etanol: a mayor concentración mayor intoxicación.
- Bebidas preparadas, como margaritas, mojitos, piñas coladas, micheladas, entre otras.
  Fermentados: 3° a 15°.
  Destilados: 20° a 80°.
  Ejemplos: vino, cerveza, pulque. licor de caña, aguardientes, ron, tequila, mezcal, vodka, *whisky*, brandi.

Daños físicos y psicológicos durante su consumo

Enfermedades del corazón, hígado, cáncer de estómago, accidentes de tránsito, riñas, y otros.



Depresión, conflictos en la escuela y la familia, violencia en su entorno y sus relaciones sociales, dificultad en la toma de decisiones e intentos de suicidio.

Beber alcohol de forma excesiva afecta la atención y la concentración en actividades diarias, incluidas las laborales y escolares; además, reduce la capacidad de aprendizaje.

Benzodiacepinas

¡No son un juego!

¿Qué son?

Medicamentos utilizados para el tratamiento de enfermedades mentales, para relajar músculos y auxiliares en problemas de sueño.

¿Cómo se consumen y en qué formas?

Se adquiere en farmacias con receta médica en la presentación:

- Líquido en gotas.
- Pastillas.
- Cápsulas.

Las más conocidas son: clonazepam, diazepam y alprazolam.

El uso sin prescripción médica (forma ilegal) es para atender situaciones de estrés o para dormir.

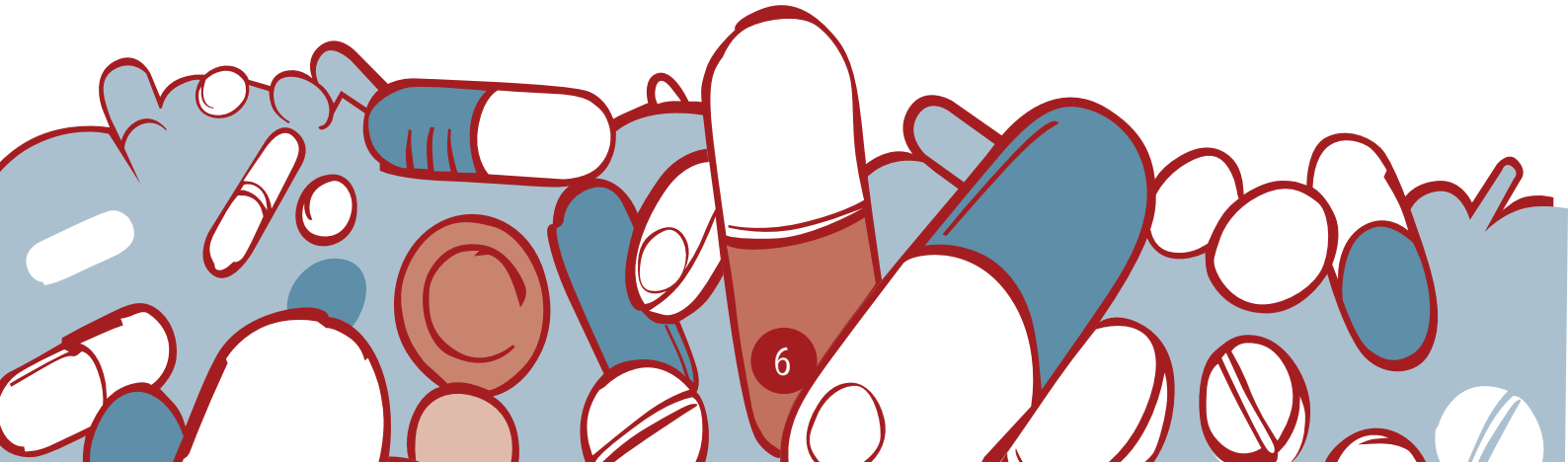
Daños físicos y psicológicos durante su consumo

Somnolencia, relajación muscular, mareo, confusión.

Además, relajación, reducción del estrés y ansiedad, alteración temporal del juicio, pérdida de la conciencia.



¡Alto! El uso de benzodiacepinas debe ser bajo supervisión médica, el consumo ilegal puede provocar la muerte.





Inhalables

¡Aléjate, es difícil recuperarse!

¿Qué son?

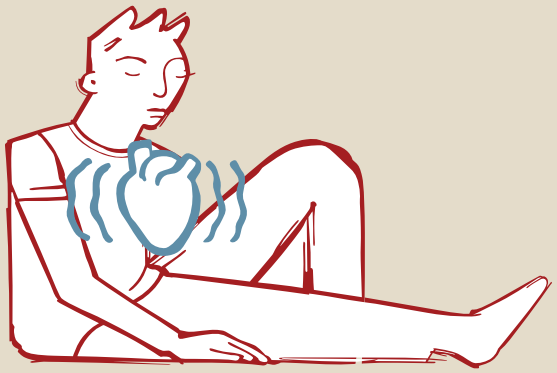
Compuestos químicos cuyos vapores se huelen o aspiran, causando sedación y alteración en la mente para percibir el entorno. Comúnmente se conocen como chemo, cemento, mona, activo, pvc, goma, o bien, el tíner y la gasolina.

¿Cómo se consumen y en qué formas?

- Disolventes de pintura.
- Quita-grasa.
- Pegamentos y cementos de secado rápido.
- Pinturas pulverizadas.
- Productos para el cabello.
- Materiales para la limpieza de computadoras.
- Combustible para encendedores.
- Dispensadores de gases o líquidos como éter, cloroformo y óxido nitroso.

Daños físicos y psicológicos durante su consumo

Sensación momentánea de euforia, dificultad para hablar, taquicardia y respiración acelerada, aumento de la temperatura corporal.



Excitación, euforia, alteración de los sentidos, percepción distorsionada de la realidad, somnolencia.

Su consumo causa pérdida de conocimiento y la muerte.
¡Inhalar solventes destruye la vida!



¿Cómo prevenir las adicciones?

El consumo de las drogas afecta gravemente tanto la salud física como la mental, de las personas que las consumen, pero también de sus familias.

Para evitar su consumo, es importante poner en práctica algunas recomendaciones en la familia, como:

- Brindar información acerca del consumo de cualquier tipo de droga, sus consecuencias y los daños en la salud y la dinámica familiar.
- Fortalecer los lazos familiares, crear un ambiente de confianza y comunicación en los que se resuelvan dudas y, en caso de presentarse problemas, se brinde apoyo colectivo para encontrar soluciones con ayuda especializada.
- Promover hábitos saludables, como: compartir juegos de mesa, apoyar la actividad física o la realización de otras actividades al aire libre, dedicar tiempo para la convivencia saludable en familia y con grupos de pares, entre otros.
- Fortalecer la comunicación entre los integrantes de cada familia, donde prevalezca la escucha atenta, el respeto, la confianza, la paciencia y el amor.

Prevenir el consumo de drogas favorece una vida saludable para todas y todos.

Para saber más...

Línea de la vida | Gobierno | gob.mx