Gobierno de México

CONOCE
SOBRE LAS METANFETAMINAS

GUÍA PREVENTIVA PARA ADOLESCENTES

¡INFÓRMATE!

Salud
Secretaría de Salud

Educación
Secretaría de Educación Pública

CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS

DIRECTORIO

SECRETARÍA DE SALUD

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz
Secretario de Salud

Dr. Ramiro López Elizalde
Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

Mtro. Francisco José Gutiérrez Rodríguez
Comisionado Nacional de Salud Mental y Adicciones

Dra. Lucía Amelia Ledesma Torres
Directora General de Políticas de Salud Mental y Adicciones

Dr. Ricardo Ignacio Audiffred Jaramillo
Director General de Primer Nivel de Atención y Salud Pública

Mtro. Salvador Humberto Parra Valdez
Director de Desarrollo de Modelos de Atención en Salud Mental

Mtra. Martha Catalina Pérez González
Directora de Normatividad y Coordinación Institucional

Lic. Jorge Alejandro Tenorio Bello
Director de la Oficina Nacional para el Control del Tabaco y Alcohol

Mtra. Cecilia Ojeda Cortés
Directora de Coordinación de Estrategias

Mtra. Nadia Robles Soto
Directora de Coordinación de Programas Nacionales

Lic. Alejandra Rubio Patiño
Directora de Vinculación

CRÉDITOS

Coordinación Técnica de la Tercera Edición

Mtra. Nadia Robles Soto

Lic. Everardo Legaspi Escobedo

Desarrollo Técnico

Mtra. Gabriela Marinan Ruiz Torres

Lic. Ricardo León Fabela

Lic. Norberto Hernández Llanes

Mtra. Alejandra López Montoya

Mtra. Sandra Avilés Soriano

Lic. Carolina Rangel Serralde

Lic. Blanca Corella Villaseñor

Lic. Varónica Cario Aguilar

D.C.G. Minerva García Niño de Rivera

C. Jorge Cortés Bernal

ÍNDICE

Bienvenida 5

La fiesta ¿sin riesgos? 6

Liga y diviértete sanamente 9

Ante la tentación, mantén tu decisión 13

Ponte límites 16

Buscando sentir diferente 21

Antes de decidir, ¡infórmate! 26

¿Y qué onda contigo? 32

¿Qué puedo hacer si quiero dejar de consumir éxtasis o cristal? 34

¿Dónde puedo buscar ayuda? 35

Webs de interés 36



BIENVENIDA

CONOCE
Sobre las metanfetaminas

es una guía en donde encontrarás de forma alivianada, pero al mismo tiempo con fundamentos científicos, información actual de lo que es el éxtasis y el cristal.

Por todos lados te llega información que te puede confundir y ponerte en situaciones de riesgo, pero aquí hallarás respuesta a muchas de las dudas e inquietudes que tienes sobre estas drogas ilegales y su consumo.

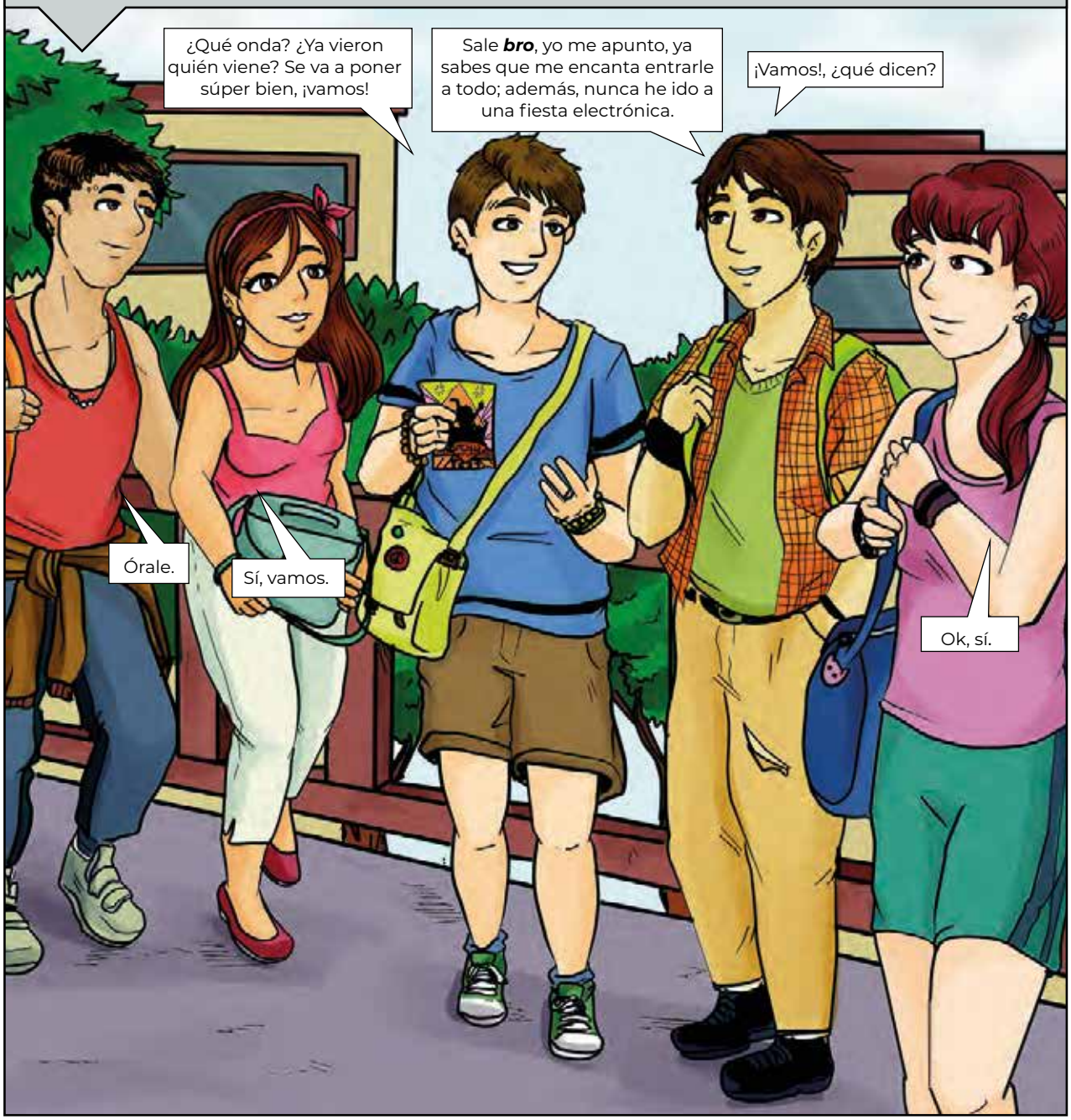
A través de anécdotas y situaciones verás que consumir metanfetaminas, o, como dicen, “estar en el viaje”, no está padre. Agarra la onda, lo de hoy es no consumir.

¡INFÓRMATE Y

DIVIÉRTETE SANAMENTE!

LA FIESTA ¿SIN RIESGOS?

Después de varios meses, Iván consiguió, por fin, el ***flyer*** de colección para la fiesta "Electropical Resistance", que se realizará el fin de semana; irá uno de los mejores DJ del momento. Está súper emocionado, porque sabe que será un fin de semana intenso. Para pasarla mejor, invitó a su amigo Aarón, quien siempre está buscando emociones fuertes y vivir nuevas experiencias.



Los eventos masivos, las fiestas electrónicas y algunos otros espacios donde se escucha música y se baila toda la noche o varios días son lugares de riesgo para el consumo de éxtasis y otras drogas, como alcohol, cocaína o LSD, porque es muy fácil conseguirlas, ya sea que te las ofrezcan o se compren por medio de un *dealer* (vendedor de drogas).



Siempre estamos buscando sensaciones agradables, emociones que nos hagan sentir bien, en confianza y optimistas para atrevernos a hacer nuevas cosas y disfrutar de ellas.

Seguramente has escuchado decir: “sin alcohol no hay diversión”, “hoy vengo dispuesta/o a todo”, “vamos a disfrutar hasta el amanecer”. Estas frases se dicen muy seguido para expresar las expectativas “positivas” que se tienen para consumir alcohol o alguna droga, pero ¡cuidado!, la alegría, el bienestar, el amor, la diversión, etc. que encuentres de manera temporal en las drogas, pueden perjudicarte al inducirte a realizar conductas de riesgo de manera impulsiva.

Las emociones que son provocadas por las drogas duran muy poco y hacen que tu salud se deteriore, y quizá nunca vuelvas a ser la misma persona, incluso, puedes tener problemas legales o incurrir en conductas ilícitas (como robar) y tener peleas.

CHÉCATE ESTOS *TIPS* PARA QUE RECONOZCAS Y MANEJES DE UNA MEJOR MANERA LAS EMOCIONES POSITIVAS

- **Cuando estés muy alegre o tengas mucha emoción** (aunque no estés en fiestas o reuniones), no actúes impulsivamente; no te dejes llevar por lo que tus amigos/as u otras personas hacen, si eso pone en riesgo tu vida o tu salud.
- **Identifica en qué momentos y con qué personas te sientes alegre,** divertida/o, valorado/a, agradecida/o, inspirado/a; sin necesidad de consumir alguna droga. Recuerda que es un mito creer que para divertirse y pasarla bien es necesario consumir alcohol u otras drogas. Muchas personas que lo hacen tarde o temprano terminan pasándola muy mal, ¿vale la pena?
- **Emociones, como la alegría, las puedes sentir y expresar** cuando cantas, bailas, creas amistades nuevas, ayudas a otras personas, invitas a tus amigas y amigos a hacer cosas que beneficien a los demás. Te puedes divertir y pasarla ¡súper! en las fiestas sin que consumas drogas, sólo necesitas querer divertirte y usar tu creatividad.



Reflexiona y completa:

Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede.

Cuando me siento muy contenta/o, yo:

¿Cómo reacciona mi cuerpo cuando estoy muy contenta/o?

¿Cómo expreso que me siento divertida/o o eufórica/o?

Liga y diviértete sanamente

Llegó el día de la fiesta electrónica. Durante un rato estuvieron en grupo bailando y platicando, pero después se separaron. Aarón se fue a platicar con un grupo de personas; Ismael y Erika se fueron a comprar agua embotellada y Paola se puso a bailar con otro grupo.

La fiesta fue subiendo de intensidad con la música que mezclaba el DJ. Iván, ya con unas cervezas encima y muy prendido, comenzó a inquietarse y a buscar a uno de los ***dealers***, que nunca faltan en estos lugares.



Las metanfetaminas son drogas sintéticas que poseen propiedades estimulantes y alucinógenas (llamadas así porque se elaboran en laboratorios clandestinos a través de procesos químicos), como la metilenedioximetanfetamina (MDMA) o éxtasis, y el cristal; ambas son muy peligrosas para la salud, porque afectan el sistema nervioso central modificando su funcionamiento.



EL ÉXTASIS se consume en cápsulas o pastillas, algunos lo ingieren líquido, lo inhalan en forma de polvo o se lo inyectan diluido en agua. Las pastillas suelen ser de diversos colores y llevan dibujos impresos para que llamen la atención.

También se le conoce como **tacha o droga del amor.**

Muchas veces las chavas y chavos prueban el éxtasis por curiosidad, porque sus amigas y amigos lo consumen, por su fácil disponibilidad en estos lugares (Raves o espacios de baile y diversión), por el ambiente lleno de euforia, música o porque piensan que no es peligroso.

Evita que alguno de estos factores te ponga en riesgo de consumir esta droga.





El término ***dealer*** se utiliza para las personas que venden drogas ilegales. Se presentan como buena onda, extrovertidas, con facilidad de palabra y dirán cualquier cosa con tal de venderla, pueden asegurar que la vas a pasar súper bien, lo cual, por supuesto, es mentira. Son narcomenudistas, actividad que está penada por la ley, con sanciones que van desde 10 meses hasta 6 años en prisión. Identifícalos/as y no te dejes persuadir o engañar por ellos/as.

¿QUÉ TE PUEDE DECIR UN *DEALER* PARA CONVENCERTE DE QUE LE COMPRES?

- "Te la regalo, no me la pagues; sólo disfruta y si quieres más, avísame".
- "Mírame, yo la consumo y veme cómo estoy; sin broncas y con dinero en el bolsillo".
- "Esta pastillita (o dulcecito) es diferente a las demás, con ésta te sentirás más 'elevada/o' y segura/o de ti misma/o".
- "Si quieres ligar, échate esta pastillita, y verás como es bien fácil; ¿por qué crees que le dicen la droga del amor?".
- "No te preocupes, no te va a pasar nada, yo sé lo que te digo, sólo prueba, te va a gustar".



La dosis que tiene cada pastilla varía, porque algunas contienen concentraciones muy bajas y otras más altas, por lo que es difícil darse cuenta de la cantidad exacta de droga que se está consumiendo, y esto representa un riesgo para la salud.



El componente del éxtasis es la MDMA (metilendioximetanfetamina), pero lo que se vende como "éxtasis" o "tachas" generalmente contiene poco o nada de MDMA y se compone de medicamentos para la gripa, metanfetamina (que no es lo mismo que MDMA), cafeína, o de una mezcla de sustancias que pueden o no simular los efectos del éxtasis. El polvo, las pastillas o las cápsulas se elaboran de manera clandestina y con riesgos importantes para la salud, debido a que utilizan productos como veneno para ratas, lìquidos limpiadores, éter, aditivos para gasolina y litio que se utiliza para hacer pilas.

NETA: CUANDO ASISTES A EVENTOS O FIESTAS MASIVAS ESTÁS FRENTE A UN RIESGO, PORQUE PUEDE HABER PERSONAS QUE TE PRESIONEN O INVITEN A QUE CONSUMAS ÉXTASIS. ÉCHALE UN OJO A ESTAS ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR LA PRESIÓN CUANDO ESTÉS EN ESTOS EVENTOS. ¡ACTÚA RÁPIDO!

- Solamente di NO: **"no quiero", "no me interesa".**
- Da largas: **"espérate, más al rato, todavía no se prende el ambiente".**
- Enfréntalos diciendo: **"no, *bro*... esas cosas te echan a perder el cerebro".**
- **Vete de ahí sin dar explicaciones.**
- **Ignora a quienes te estén presionando.**
- Busca otro grupo: **"espérame, déjame saludar a...".**

DIVIÉRTETE SIN DRAGAS



Práctica un deporte que te guste. Intenta algo emocionante como escalar en roca, rapel, practicar ***parkour,*** jugar futbol americano, saltar del ***bungee,*** andar en patineta o bici de montaña.



Escucha música en vivo o asiste a conciertos de tu grupo favorito.



Métete a clases de baile, teatro, pintura, o cualquier actividad que te lata.



Arma o participa en torneos de fut en tu colonia.



Apúntate como voluntario/a en alguna actividad social de tu colonia, aprenderás a ver la vida desde diferentes perspectivas. Ayudar a otros te hará crecer como persona.

Infórmate acerca de las drogas y factores de riesgo. Escanea el código con tu celular.

Iván ya se había metido una tacha y bebido agua con el polvo que le había dado el ***dealer,*** cuando encontró a Aarón bailando con un grupo de chavas y chavos...



A los pocos minutos Aarón comenzó a sentir los efectos del éxtasis en su cuerpo. Se le subió la temperatura, se empezó a sentir eufórico y desinhibido, no podía controlar su mandíbula. Podía sentir los colores en su mente, creía escuchar las conversaciones de las parejas que estaban bailando. Se sintió con ganas de tocar a las personas, no importando si eran hombres o mujeres; se sintió fuerte...



Paola se atrevió a hacer cosas que nunca hubiera hecho; a los pocos minutos estaba semidesnuda, no sentía pena, tenía muchas ganas de bailar, de perderse en la música y en el tiempo... ignoraba las consecuencias que ese día cambiarían su vida, así como la de algunos de sus amigos y amigas.

¿Qué harías si tu amiga o amigo quiere experimentar con éxtasis?

Los efectos del éxtasis en el cuerpo se empiezan a sentir media hora después de haberlo consumido y duran entre 4 y 6 horas; las personas piensan que se vuelven más desinhibidas, comunicativas y simpáticas, aprietan los dientes, perciben intensamente los colores y la música. Sienten euforia y amor hacia las/os demás.



Sienten la necesidad de tocar el cuerpo de quien esté a su alrededor, incluso desconocidos. La desinhibición puede hacer que se relacionen sexualmente con mayor facilidad, muchas veces sin protección.

¿QUÉ TE PUEDE PASAR SI TE ECHAS UNAS TACHAS?

Algunas de estas reacciones pueden durar **hasta 14 días.**



Pérdida del apetito, náusea, visión borrosa, movimientos rápidos e involuntarios de los ojos y del cuerpo, taquicardia, se sube la presión arterial, tensión muscular, desmayos, escalofríos. Aumento de la temperatura, temblor, convulsiones, y no se siente el cansancio.



También se pueden presentar derrames cerebrales, deshidratación grave, arritmias cardiacas, comportamiento violento y psicótico, delirios de persecución, alucinaciones visuales y auditivas; sensación de estar flotando.



Bailar durante horas en lugares cerrados y con mucha gente puede provocar un golpe de calor, que es un severo aumento de la temperatura corporal que causa problemas en el riñón y puede llevar a la muerte si no se bebe suficiente agua.

El éxtasis provoca daño cerebral afectando las áreas que regulan el estado de ánimo, la agresividad, la actividad sexual, el sueño y la sensibilidad al dolor.

Cuando te encuentres en una fiesta o con personas que estén consumiendo metanfetaminas y estés indeciso o indecisa de consumir o no, piensa en las ventajas y desventajas de hacerlo. Es muy importante que reflexiones sobre esto para que tengas una actitud clara y puedas decidir con seguridad y firmeza.

Cuando se da el bajón aparece agotamiento, inquietud y depresión, **que pueden durar varios días**.



Escribe las ventajas que consideras que se obtienen al consumir metanfetaminas (éxtasis o cristal) y al no hacerlo.

Ventajas de consumir

Ventajas de NO consumir

Seguramente notaste que ganas más si no consumes éxtasis o cristal que si lo haces. Si no es así, toma en cuenta que tarde o temprano usar esta droga afectará tu salud y otras áreas de tu vida.

Recuerda esta frase:
No hagas nada hoy que comprometa tu mañana.

En la madrugada, Érika e Ismael comenzaron a buscar a Paola y a Aarón para irse a sus casas.



A pesar de que estuvieron buscando a Paola y a Aarón por un buen rato, no los pudieron encontrar, por lo que decidieron irse.



Iván, intoxicado, se peleó con otros chavos y recibió una golpiza que le fracturó la nariz y algunas costillas. Además de que le abrieron la cabeza, estaba hospitalizado.



Aarón sólo recordaba que al estar bailando intensamente tuvo un encuentro homosexual, del cual se sentía arrepentido y temeroso. Prefirió guardar el secreto y nunca comentó que se infectó de sífilis por el contacto sexual que tuvo con un hombre desconocido. Se preguntó si al volver a consumir éxtasis podría olvidar todo lo ocurrido, pero inmediatamente supo que sólo lo olvidaría por un rato.



Paola despertó desnuda en un auto con dos chavos que no conocía. No pudo recordar con detalle qué sucedió la noche anterior ni por qué de repente cambió su estado de ánimo y su comportamiento. Supuso que la habían drogado con el agua que estuvo bebiendo. A los dos meses confirmó que estaba embarazada.

Iván, Aarón y Paola tuvieron que vivir una experiencia desagradable que afectó sus vidas para comprender que en las fiestas existen riesgos, y que es necesario conocerlos, estar informados y tomar precauciones y decisiones adecuadas para evitar que algo que no desean llegue a suceder.

La adicción al éxtasis se puede desarrollar muy rápido, incluso desde la primera vez que se consume. Así que **¡aguas!** Una "probadita" para saber qué se siente, te puede salir muy cara.

Las personas que consumen éxtasis de forma habitual ya no se pueden concentrar igual ni poner la misma atención, ya que se afecta su memoria, disminuye el interés por el sexo, pierden el apetito y sufren de ansiedad y depresión; se vuelven obsesivas, paranoicas y ya no pueden dormir igual. ¡Está cañón!

Uno de los problemas que se presentan al consumir éxtasis es la práctica de sexo sin protección, lo cual **aumenta el riesgo de contraer VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual, así como embarazos no deseados**. A las/os consumidoras/es en esos momentos no les importan las posibles consecuencias, porque su realidad está alterada.



Reflexiona y completa:

¿Cuáles son los límites que debes tener claros en tu comportamiento cuando vayas a una fiesta donde es probable que se consuman drogas?

¿Qué harías si tu amiga o amigo consume éxtasis y se siente mal?

A lo mejor crees que si usas éxtasis u otras drogas serás más amiguera/o, que te ayudará a romper el hielo y a vencer tu timidez para relacionarte con las/os demás. Pero ¿sabes?, lo único que lograrás es mostrar una imagen que no corresponde a lo que realmente eres. **Para poder relacionarte con las/os demás y disfrutar sanamente en los espacios de diversión a los que asistas, es necesario aprender a conocerte.**

Toma en cuenta las siguientes ***ideas*** para que conozcas todavía más tus ***gustos, habilidades y límites***

- ✓ Identifica qué es lo que más te gusta hacer en tu día a día; por ejemplo, platicar, leer, escuchar música, bailar, cantar, tocar algún instrumento musical, convivir con tus amigas/os, escribir (poesía, cuentos, ensayos), etcétera.
- ✓ Ubica qué te gusta hacer en tu tiempo libre (deporte, actividad artística, recreativa, social o comunitaria, etcétera).
- ✓ Reconoce cuáles son tus habilidades o destrezas y busca cómo las puedes seguir desarrollando.
- ✓ Detecta tus debilidades o limitaciones y ve si puedes enriquecerlas, o bien acéptalas y piensa que te pueden hacer crecer; no busques la perfección.
- ✓ Muéstrate como eres y siéntete orgullosa/o de ti.
- ✓ Observa lo que piensas y sientes, y cómo reaccionas en la vida diaria; eso te ayudará a saber si ese camino te gusta o quieres cambiarlo.
- ✓ Escúchate, sólo tú sabes lo que te conviene y lo que debes hacer.
- ✓ No te compares; reconoce que cada quien es diferente, pero no por eso es menos o más que las/os demás.

***Haz las cosas que te gusten aunque de momento no sepas por qué te atraen. No te cortes las alas, sigue tu intuición.* Steve Jobs**



Aprender a **conocerte:** te permitirá ver tus fortalezas, pero también tus debilidades y límites, lo que te llevará a **sentirte segura/o** y a saber que el consumo de cualquier droga no es tan divertido como parece, ni te hace mejor persona.

Asistir a fiestas o eventos masivos tiene muchos riesgos, pero si decides acudir, chécate estos *tips* para que te protejas

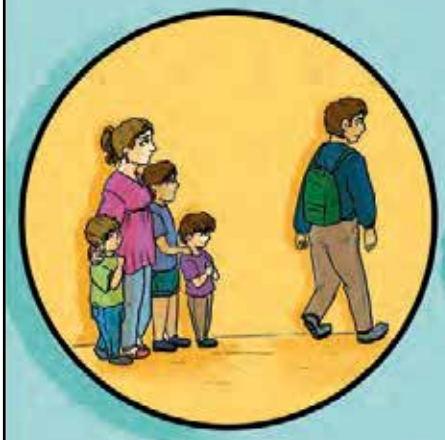
- **Asiste con un grupo de amigas y amigos, manténganse unidos durante el evento.**
- Aléjate de las personas o los grupos que estén consumiendo drogas.
- **Siempre mantén tu bebida contigo, no la sueltes o dejes en algún lado.**
- Evita consumir bebidas que te ofrezcan desconocidos/as, como agua embotellada o refrescos, porque pueden contener drogas que se diluyen en el líquido.
- **Bebe suficiente agua para mantenerte hidratada/o.**
- Presta atención a las bebidas de tus amigas y amigos para evitar que alguien introduzca alguna droga.
- **Si un amigo o amiga se siente mal, llévala/o a un lugar fresco y tranquilo lo antes posible, ofrécele agua o alguna bebida hidratante.**
- Si no se siente mejor pide ayuda médica de inmediato. Ten a la mano o en tu celular números de emergencia.



La **diversión** no significa consumir drogas.

BUSCANDO SENTIR DIFERENTE

Me llamo Gael y tengo 16 años, vivo con mi mamá y mis hermanos. Mi papá está en Estados Unidos; se fue porque aquí está complicada la cosa, ya que no hay trabajo, hay mucha inseguridad y venta de drogas.



Tengo muchos amigas y amigos de mi edad, desde las/os que viven sin broncas, hasta las/os que tienen muchos problemas con sus familias. Yo soy de los primeros, pero a veces siento que no estoy donde quisiera estar... me hacen falta los consejos de mi papá; y mi mamá con tanto trabajo no habla mucho conmigo.





Muchos chavos y chavas de mi edad han caído, yo me he salvado de puro churro, pero, la neta, tengo mucha curiosidad por saber qué se siente.



Es muy fácil conseguir droga en donde vivo, conozco a un chavo que se llama Tony que vende cristal, es súper buena onda; yo creo que ése es su gancho para venderla.

EL CRISTAL es una droga muy adictiva, es un polvo de color blanco o arena, aunque se presenta en forma de pequeñas rocas o cristales gruesos y claros; su forma de consumo más común es **FUMÁNDOLA,** pero también se puede **INHALAR O INYECTAR.**

De cualquier forma crea un fuerte deseo de seguir consumiéndola; actúa como estimulante y comienza a destruir el cuerpo poco a poco, cambiando la forma en que funciona el cerebro y acelerando funciones de varios órganos. Lo que hace es liberar fuertes cantidades de dopamina, la sustancia que es responsable de provocar placer.

Se elabora con ingredientes muy baratos que se pueden conseguir sin receta médica, como químicos, ácidos para baterías, limpiador de desagües, combustibles para linternas, anticongelante, acetona, ácido muriático y fertilizante.

Se le conoce también como, hielo, ***ice, met,*** tiza, vidrio, ***speed.***



¿Has oído hablar de la serie ***Breaking bad?*** Justo se dedicaban a elaborar cristal... no hay manera de saber exactamente qué tantos químicos se utilizan ni en qué concentraciones.

SABÍAS QUE...



Primero crea una sensación falsa de felicidad y energía, pero después viene un bajón físico y mental.



Se adultera más fácilmente que el éxtasis.



Muchos reportan que se convirtieron en personas adictas desde la primera vez que la probaron.



Es la segunda droga más traficada en México.



El cuerpo tarda en eliminar 50% de la sustancia en 12 horas.

La curiosidad, la presión de los amigos y amigas, el que la droga sea fácil de conseguir, las ganas de querer experimentar cosas nuevas o sentirse fuerte e importante son algunas de las razones por las que pueden consumir cristal chavos o chavas como tú.

¡Aguas!



La curiosidad es algo que todas y todos sentimos alguna vez; lo peligroso es que te avientes sin tomar en cuenta los riesgos, las consecuencias y los daños que ocasiona el consumo de cristal.

En ocasiones, al igual que Gael, te sentirás sacada/o de onda, que no sabes ni a quién contarle lo que te pasa. Es saludable que expreses lo que sientes y piensas, como el miedo o las dudas que tienes acerca de lo que te puede pasar si experimentas con alguna droga.

Si algo te preocupa y quieres platicárselo a tu mama, papá, amigas/os, maestros/as u otras personas que sean importantes para ti lo mejor es hablar claramente y saber escuchar.

- Mantén abiertos los canales de comunicación, no importa sobre qué, pero siempre habla con tu mama, papá, hermanas/os, amigos/as o maestras/os.
- No significa que tengas que contar absolutamente todo, también es sano reservar algunas cosas para ti.
- Pregunta a tu mama, papá, hermanas/os, amigas/os o maestras/os cómo les ha ido en el día, muestra interés por lo que les pasa, la buena comunicación es una onda de ida y vuelta.
- Sé tolerante, a veces tu mama, papá preguntan mucho, entiéndelos, sus preguntas hablan de su interés por ti.



SENTIRME COMO QUIERO

Muchas chavas y chavos, en el día a día, no están contentas/os o satisfechas/os con lo que viven o sienten. **¿Pero... de qué depende?**



¿Te has preguntado cómo otras personas viven una misma situación de forma completamente diferente a ti?

Lo que para ti es dramático, para otras personas es chistoso o al revés, lo que para ti es fácil de llevar, para otros/as es una carga pesada.

Tener actitudes que te permitan cambiar tu manera de ver la vida, enfrentar de manera distinta algunas situaciones y sentir que puedes resolver fácilmente los problemas, te hará creativa/o y pensarás que puedes tomar mejores decisiones. **Para ello usa estos tips:**

- **Toma en cuenta otros puntos de vista (por ejemplo, de jóvenes a quienes no les interesa beber alcohol o consumir drogas) para que veas la situación con más objetividad.**
- **Escucha a personas positivas (hay muchos chavos y chavas que así son, identifícalas/os) y aprende a recibir ideas; así te motivarás a crear las tuyas y, a la vez, a ser fuente de inspiración positiva para muchas otras personas.**
- **Identifica lo que está pasando a tu alrededor para tomar mejores decisiones, es decir, ubica los posibles riesgos a tu persona, y lo que podrías hacer para enfrentarlos si se llegara a dar el caso.**
- **Si algo no te satisface, ve los problemas como retos y busca alternativas. Un reto es siempre una oportunidad para generar nuevas experiencias de aprendizaje y poner en práctica nuestros recursos para la resolución de problemas.**
- **Reconoce que lo bueno y lo malo que te ocurre generalmente depende de ti y no de las/os demás.**
- **Utiliza la metáfora de los "anteojos de colores" para mirar un hecho, situación o problema desde diferentes puntos de vista. Para ello, tienes que pensar o ver las cosas con el color de anteojos que elijas, uno por uno:**



BLANCOS representan lo **neutro,** lo objetivo, (por ejemplo, información, datos, cifras, etc.).



ROJOS representan las **emociones**, identificas lo que estás sintiendo, (por ejemplo, furia, enojo, etc.).



NEGROS representan los **aspectos negativos,** el pesimismo, el por qué algo no se puede hacer.



AMARILLOS representan el **pensamiento positivo** (alegría, optimismo, esperanza), los beneficios, el por qué algo sí se puede hacer.



VERDES representan la **creatividad,** aportar nuevas ideas o alternativas (por ejemplo, todas las opciones que se te ocurran para solucionar algo; por muy absurdas que parezcan).



AZULES representan **el control, la organización, la tranquilidad** para hacer las cosas. Con estos anteojos puestos, debes decirte a ti misma/o qué otros anteojos debes usar y/o en qué orden para solucionar un problema.

Un día, mi amigo Armando me pidió que lo acompañara a casa de Tony; no me quiso decir a qué íbamos y yo la verdad estaba nervioso; sólo les digo que ese día marcó mi vida para siempre. Nos invitó una cerveza, yo le dije que mejor un refresco. Después de estar platicando y escuchando música, Tony sacó una caja que tenía no sé qué tantas cosas.



Yo no la probé, pero Armando sí y luego luego empezó a actuar raro; decía que tenía mucho calor, que era el rey del universo, le temblaban las manos y hacía un ruido extraño con la mandíbula, estaba como perdido. Después empezó su alucine, dijo que tenía miedo, porque había personas que querían entrar a la casa y que traían armas, pero afuera no había nadie. De repente corrió a la cocina, agarró un cuchillo y se escondió detrás de la puerta temblando. Lloraba y gritaba.

¿Qué opinas de la respuesta de Gael? Se vale decir NO si has estado en una situación similar y has tenido dudas.

Chécate los siguientes *tips* para que comuniques y expreses tus dudas e inquietudes:



- Sé consciente de lo que dices y cómo lo dices.
- Usa frases como: "siento...", "pienso que...", "quisiera...", "¿cómo le podemos hacer para...?"
- Ofrece alternativas: "¿qué les parece si...?", "una opción que se me ocurre es..." "¿y si en lugar de eso hacemos...?"
- Sugiere una solución que sea atractiva y que se pueda llevar a cabo.
- Dirígete con respeto, utilizando un tono de voz tranquilo y claro. Evita gritar, insultar o cualquier otra actitud agresiva.
- Presta atención a lo que te dicen, hazles saber que estás escuchando; veles a los ojos, deja el celular, etc.: "soy todo/a oídos", "¿quieren decirme algo?"
- No interrumpas ni cambies el tema.
- Trata de entender sus puntos de vista; ponte en sus zapatos: "comprendo cómo se sienten, pero...", "estoy de acuerdo, sin embargo..."
- Pregunta si algo no te está quedando claro.
- Reconoce cuando "la regaste" o cuando hubo un error.

Antes de decidir, ¡infórmate!



Después de un rato, y ya que se había calmado, acompañé a Armando a su casa. Él seguía con miedo, decía que sentía que nos estaban siguiendo. Al verlo me dio tanto miedo que decidí que nunca la probaría.

Los efectos del cristal son inmediatos y tienen graves consecuencias; generalmente duran entre 6 y 8 horas, pero puede ser que duren hasta 24. Síntomas:

- Aumento de la energía.
- Se te quita el hambre.
- Aumenta el ritmo cardiaco, se te sube la presión y la temperatura del cuerpo, provocando un "golpe de calor".
- Se te dilatan las pupilas y tienes náuseas.
- Sientes euforia, hiperactividad, puedes sentir que todo lo puedes o comportarte de forma agresiva o violenta.
- Puedes tener pánico, alucinaciones visuales y auditivas.

Después de poco tiempo de consumo:

- Pierdes el interés por tu higiene y aspecto personal.
- Los dientes se vuelven negros, se te pudren y manchan, hasta el punto que te los tienen que sacar.
- La piel se envejece y te llenas de cicatrices en la cara por tanto rascarte al sentir que "te invaden" insectos en la piel.
- Tras el uso continuo provoca que nada te cause satisfacción ni bienestar, por lo que buscarás cada vez más la droga.
- Produce un fuerte deseo por consumir y malestar que pueden durar varios meses.

El cristal es MUY adictivo y, a diferencia de otras drogas, desarrollas una dependencia en muy poco tiempo. Es una de las adicciones más difíciles de dejar, porque te sientes tan mal que la única solución que crees tener es consumir nuevamente la droga.

Podrás escuchar todo tipo de información sobre el consumo de éxtasis y cristal, pero lo mejor es que cuentes con información veraz y con sustento que te aclare todas tus dudas. Para eso acércate a personas en quienes confías o chécate revistas y libros científicos.

¿QUÉ SE DICE
y qué pasa en realidad?



MITO Si consumo cristal me veré más ***cool.***

REALIDAD El consumir cristal u otras drogas no te ayudará a enfrentar la falta de confianza que escondes al querer tener una imagen corporal perfecta o de acuerdo con lo que crees que debe ser. El cristal genera un efecto temporal de seguridad y fortaleza (ya que aumenta la energía) y esto hace creer a la persona que lo consume que es importante y "poderosa" y que puede hacer todo lo que se proponga. Además, el uso repetido de esta droga puede alterar la conducta y afectar de manera notoria la imagen corporal. Hay consumidores de cristal que se rascan compulsivamente y terminan con cicatrices que no se ven nada ***cool.***



MITO El consumo de cristal es inofensivo.

REALIDAD ¡Esto es una gran mentira!, quienes han consumido cristal reconocen que les provocó muchas consecuencias negativas en diferentes áreas de su vida. Por ejemplo: problemas de salud (desnutrición); conflictos en su relación de pareja o familia (celos, violencia, discusiones); problemas legales y con la policía (estar en la cárcel por vender drogas, cometer robos, golpear a personas). También reportan haber afectado su economía (todo su dinero lo ocupaban en comprar droga), haber perdido sus bienes materiales (vendía sus cosas para comprar droga) y, en muchas ocasiones, haber abandonado su hogar para vivir en la calle, en "anexos" y hasta en hospitales psiquiátricos, por la pérdida de realidad que la droga provoca. El cristal mata las neuronas rápidamente y no se sabe qué ingredientes contiene o si está adulterado, pues se mezclan sustancias sin control.



MITO Mejora la actividad sexual.

REALIDAD Debido al efecto estimulante que provoca, las venas y el funcionamiento cardiovascular (presión sanguínea, ritmo cardiaco) se alteran, por lo que se dificulta la función del orgasmo, disminuye el deseo sexual y, en el caso de los hombres, pueden sufrir impotencia.



MITO Percibes cañón la música y puedes expresarte a través del baile.

REALIDAD Las metanfetaminas crean una sensación falsa de bienestar y energía, así como alucinaciones visuales y auditivas, por lo que es común experimentar ese tipo de sensaciones. No te hace falta usar cristal para bailar, disfrutar la música y pasarla bien.

MITO Vas a ligar toda la noche.



REALIDAD La intoxicación por el consumo de cristal provoca que las personas se vuelvan más comunicativas, sonrían más, experimenten estados emocionales tendientes a la euforia y al ánimo desbordante, percibiendo sensaciones de "amor" hacia los/as demás. El contacto corporal entre las personas que consumen esta droga es frecuente y sienten que se encuentran en mayor intimidad y cercanía con las/os amigas/os, parejas o incluso con desconocidos/as. Los abrazos y las caricias entre las personas que consumen cristal son comunes, y la desinhibición puede hacer que se relacionen sexualmente con mayor facilidad, muchas veces sin protección. El cristal aumenta el riesgo de infecciones de transmisión sexual, embarazos no deseados e incluso VIH-SIDA.



MITO Las puedo dejar fácilmente.

REALIDAD El éxtasis y, principalmente, el cristal son drogas difíciles de dejar, incluso desde la primera vez que se consumen, porque tienen un alto potencial adictivo. Estas drogas liberan rápidamente una sustancia llamada dopamina en las regiones de gratificación del cerebro, con lo cual se produce una euforia intensa, y es precisamente este efecto placentero el que provoca que las personas consuman una y otra vez, ocasionado cambios en el funcionamiento y estructura del cerebro, sobre todo en las áreas relacionadas con las emociones y la memoria. Entonces ¿de verdad crees que es fácil dejar de consumir cristal?



MITO Son los antidepresivos más efectivos.

REALIDAD Aunque puedas sentir euforia, esta sensación desaparece en unas horas y sentirás depresión, ansiedad, psicosis. En lugar de automedicar tu depresión, te recomendamos que consultes a un médico y obtengas un tratamiento efectivo.

Días después me enteré que, con todo y su mal viaje, Armando volvió a consumir cristal, que porque sintió increíble. Le dije todo lo que había pasado, pero le valió.
Empezó a consumir cristal, y lo hizo por casi un año. Dejó de ser el amigo que echaba relajo, decía que necesitaba consumirla, porque lo hacía sentir grande, fuerte e importante. Hizo de todo: robar dinero a sus papás, salir corriendo de su casa y gritar sin sentido, dejar la escuela, alejarse de sus amigos/as. También bajó de peso, no le daba hambre y casi no dormía; se rascaba tanto porque sentía que tenía insectos debajo de la piel, dejándose marcas en la cara y en el cuerpo. Su cuerpo había cambiado por completo, parecía otra persona. Varias veces fue a parar al hospital.





Como ves, está cañón por todo lo que pasó Armando; checa qué sucede cuando una persona consume cristal por más tiempo

Sube la presión provocando infartos, derrames cerebrales y muerte.
Daña el hígado, los pulmones y los riñones.
Destruye los tejidos de la nariz si se inhala, ocasiona problemas respiratorios si se fuma y causa enfermedades infecciosas y abscesos si se inyecta.
Produce desorientación, apatía, agotamiento y confusión.
Se desarrolla una fuerte dependencia psicológica, provocando depresión y síntomas psicóticos que pueden durar meses o años.
Su elaboración puede causar accidentes por utilizar materiales altamente explosivos. También genera muchos desperdicios tóxicos y las personas expuestas pueden ser envenenadas.
Se puede transmitir VIH y Hepatitis B y C por usar agujas y jeringas contaminadas. Los efectos del VIH se aceleran.
Altera el juicio ocasionando que se lleven a cabo comportamientos sexuales peligrosos, como no utilizar condón y tener relaciones sexuales con personas desconocidas; también se corre el riesgo de contagio de enfermedades sexuales.
En el caso de las mujeres, están expuestas a embarazos no deseados, a prostituirse y a consumirla para bajar de peso.
Ocasiona problemas legales, pues se puede robar o cometer otros delitos para conseguir el cristal.
Se ignoran responsabilidades, se dejan de hacer las actividades que antes producían placer, se toman malas decisiones y se pierde el sentido de la vida.
Hay dificultad para hablar y expresarse; disminuye la capacidad para estudiar y concentrarse, lo que ocasiona fracaso en la escuela.

Aunque tú no consumas cristal, es importantísimo que te pongas en el lugar de un amigo o amiga que sí lo haya probado o que esté enganchado/a y que seas, sin ponerte en riesgo, un apoyo, pero **OJO,** sin sentirte responsable de lo que decida o de cómo se comporta; **recuerda que cada persona es la responsable final de sí misma.**

¿Cómo reaccionarías si una de tus mejores amistades consume drogas?

¿Qué le dirías?

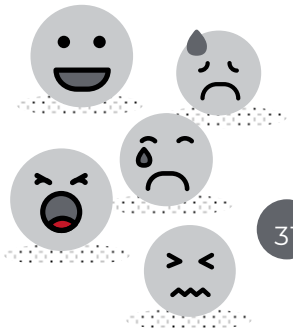
¿La/lo ayudarías? ¿Cómo lo harías?

Toma en cuenta estas sugerencias para que muestres empatía hacia tus amigas o amigos cuando lo necesiten

- ✓ Cuando estés en una fiesta, observa cómo es su comportamiento; si crees que le ocasionará algún problema, habla con él/ella de forma clara, con respeto y sin reproches, gritos o agresiones.
- ✓ Hazle sentir que puede confiar en ti y que estás ahí para apoyar, acompañar y ayudar en lo que te pida; recuerda, sin ponerte en riesgo.
- ✓ Si cuentas con licencia, conduce el coche en el que viene, pide un taxi o no dejes que maneje si se encuentra bajo efectos de alguna droga.
- ✓ Si lo consideras necesario, habla con personas cercanas a él/ella para que estén al tanto de lo que le sucede. Sólo toma en cuenta que esta persona confía en ti.
- ✓ Demuestra cariño y amistad en todo momento; hazle sentir que estás ahí.

Infórmate acerca de las drogas y factores de riesgo. Escanea el código con tu celular.

Muchas veces sentirás una **avalancha de emociones** y no sabrás qué hacer para no tambalearte o de plano para que no te aplaste. Puede ser que te sientas alegre, lleno/a de amor, feliz, sorprendida/o; pero quizá también sientes enojo, miedo, frustración o tristeza. No te agobies, todas y todos pasamos por esas subidas y bajadas.

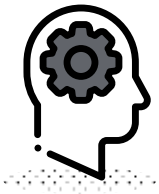


Lo que necesitas hacer es **expresar lo que sientes,** saber que es mejor manejar las emociones para evitar que salgan de forma negativa. Recuerda, el consumo de cristal u otras drogas jamás te ayudará a mejorar tu estado de ánimo, todo es momentáneo y conlleva muchos riesgos y consecuencias.

¿Cómo le hago para manejar las emociones que pueden expresarse de forma negativa o agresiva?



Analiza qué emoción estás sintiendo y en qué situaciones aparece: cuando terminas con tu novia/o, cuando tienes que decidir y no sabes qué hacer, etcétera.



Repite mentalmente frases que te ayuden a cambiar tus pensamientos y que te relajen: "calma", "respira", "todo estará bien", "no vale la pena", "luego, mejor primero me tranquilizo".



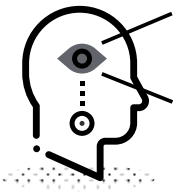
Detente y checa cómo has reaccionado cuando sientes esa emoción; esto te ayudará a que reflexiones respecto a las consecuencias. Si lo haces seguido podrás detenerte a tiempo y responder de forma que no te lastimes o dañes a los demás.



Busca tranquilizarte: aléjate, respira y retoma lo que estabas haciendo cuando te hayas calmado. Practicar ejercicios de respiración, meditación o yoga te será de gran utilidad. evita tomar decisiones si te encuentras alterado/a.



Platica con tus amigos o amigas; da un paseo, ten un pasatiempo.



Visualiza la situación que te causa esa emoción negativa y piensa en lo que vas a hacer o decir. Eso te ayudará a que cuando suceda, ya sepas cómo reaccionar.

¡EVITA A TODA COSTA CONSUMIR CRISTAL!

- **No lo pruebes ni siquiera por curiosidad,** para ver qué se siente, porque te presionen o porque te digan que está de moda.
- **No relaciones la diversión y el sentirte "hasta arriba" con el consumo de cristal;** lo único que tendrás será una caída tremenda.
- **Evita ir a lugares o con personas** que se relacionen con el consumo de esta droga.
- **Toma decisiones** que no te pongan en riesgo.
- **Usa tu tiempo libre en actividades saludables** para que no pienses o hagas cosas que te lleven a consumir.
- **No olvides que el cristal es una droga súper adictiva,** que destruye tu cuerpo y tu vida.
- **Recuerda que tú tienes el control de tu vida,** ¡no la desperdicies!

¿Y QUÉ ONDA CONTIGO?

Si tú o alguien que conoces están consumiendo éxtasis o cristal, contesta este ***test*** para que identifiques si tienes o tiene algún problema con el consumo.

¿Para qué te sirve detectar a tiempo si estás en **riesgo bajo, medio o alto** cuando **consumes éxtasis o cristal?**

Para prevenir el consumo y evitar que se convierta en una adicción. **¡Ponte alerta!**

Instrucciones: este cuestionario te servirá para identificar tu experiencia en el consumo de éxtasis o cristal. Contesta las preguntas con toda sinceridad, tal y como te ha ocurrido. Marca con una X tu respuesta.

Para obtener tu resultado, debes sumar los números de las respuestas que seleccionaste (a excepción de la pregunta 1). Después, con el puntaje total, chécate la tabla para conocer tu grado de riesgo.

1. ¿Alguna vez en tu vida has consumido éxtasis o cristal?

SÍ	No
Si tu respuesta fue sí, sigue con el cuestionario.	Si tu respuesta fue no, aquí termina el cuestionario. Felicidades, sigue así, sin consumir.

2. En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia has consumido éxtasis o cristal?

NUNCA	1 O 2 VECES	MENSUALMENTE	SEMANALMENTE	DIARIO O CASI DIARIO
0	2	3	4	6

3. En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia has sentido un fuerte deseo o ansia de consumir éxtasis o cristal?

NUNCA	1 O 2 VECES	MENSUALMENTE	SEMANALMENTE	DIARIO O CASI DIARIO
0	3	4	5	6

4. En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia el consumo de éxtasis o cristal te ha causado problemas de salud, sociales, legales o económicos?

NUNCA	1 O 2 VECES	MENSUALMENTE	SEMANALMENTE	DIARIO O CASI DIARIO
0	4	5	6	7

5. En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia dejaste de hacer lo que se esperaba de ti por el consumo de éxtasis o cristal?

NUNCA	1 O 2 VECES	MENSUALMENTE	SEMANALMENTE	DIARIO O CASI DIARIO
0	5	6	7	8

6. ¿Un amigo o amiga, un familiar o alguien más alguna vez se ha preocupado por tus hábitos de consumo de éxtasis o cristal?

NUNCA	SÍ, EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES	SÍ, PERO NO EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES
0	6	3

7. ¿Has intentado alguna vez reducir o eliminar el consumo de éxtasis o cristal?

NUNCA	SÍ, EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES	SÍ, PERO NO EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES
0	6	3

Recuerda que en chavos y chavas como tú no hay riesgo bajo; **consumir éxtasis o cristal SIEMPRE es un gran riesgo.**

RESULTADOS

TIPOS DE RIESGO DEL CONSUMO	PUNTUACIÓN	DESCRIPCIÓN DEL RIESGO
Riesgo bajo	0-3	Esto indica que has estado consumiendo éxtasis o cristal de vez en cuando. Hasta ahora no has tenido problemas relacionados con su consumo sin embargo, es importante que evites consumos posteriores, para prevenir problemas futuros. **Infórmate y evita riesgos.**
Riesgo moderado	4-26	Tienes un riesgo moderado de sufrir problemas de salud y de otro tipo. Si continúas consumiendo a este ritmo, tienes una probabilidad alta de enfrentar futuras complicaciones de salud, entre ellas la adicción. **Requieres intervención breve de un especialista.**
Riesgo alto	27 o más	Tienes alta probabilidad de adicción y tal vez experimentes problemas de salud, sociales, familiares, legales y en tus relaciones personales, como resultado del consumo. **Requieres de tratamiento profesional; acude lo más pronto posible a una unidad de atención.**

¿Qué puedo hacer si quiero dejar de consumir éxtasis o cristal?

Alguien que ya ha desarrollado adicción al éxtasis o cristal necesita ayuda profesional, porque está enfermo/a y no puede dejar de consumirla tan fácilmente. Para recuperarse necesita y merece tratamiento. Si aún no genera adicción es recomendable que acuda a tratamiento para evitar que ésta se desarrolle.

Si tienes una amiga, amigo, persona conocida o familiar que quiera dejar de consumir éxtasis o cristal, o si esa persona eres tú...

Chéca estos *tips* que te pueden ayudar



¡Quiero dejar de consumir!

- Tira todo lo que te haga consumir éxtasis o cristal.
- Platica lo que te pasa a tu mamá, papá, amigas y amigos de confianza, o a algún familiar y pídeles que te apoyen para dejar de consumirlo.
- Aléjate de las personas o situaciones que te invitan o presionan para que lo consumas (borra de tu celular el contacto que te lo vende).
- Busca ayuda profesional para comenzar un tratamiento y pídele a tu familia que te acompañe.
- Dedica tu tiempo a una actividad o deporte que te lata; hazlo cada vez que sientas ganas de consumirlo.
- Evita los lugares en donde puedas consumirlo, respira profundo hasta que desaparezca el impulso, distráete, sal a dar un paseo largo.

¿Dónde puedo buscar ayuda?

Si buscas asesoría, información o ayuda profesional, puedes acudir a los Centro Comunitario de Salud Mental y Adicciones (CECOSAMA), que ofrecen tratamiento para dejar de consumir éxtasis o cristal:



Consejo breve. Se ofrece cuando empiezas a consumir o lo has hecho de vez en cuando, pero te ha provocado pocos problemas o no se te ha hecho un hábito. Dura una o dos sesiones; te explicarán con detalle cuáles son los daños que te ocasiona el éxtasis o cristal y te darán información de interés que puedes aplicar en tu vida diaria. Lo importante aquí es que te des cuenta de todos los beneficios que tienes al no consumirlo y dejes de hacerlo.

Intervención breve. Se ofrece cuando lo consumes más seguido, cuando ya has tenido problemas por el consumo o ya se ha convertido en un hábito. Dura aproximadamente 10 sesiones, una o dos veces por semana. El objetivo es que desarrolles las siguientes estrategias para que dejes de consumirlo y mantengas esta decisión con las personas o en los lugares donde antes usabas éxtasis o cristal:

- Analizar las ventajas y desventajas de consumir y de no hacerlo para que puedas tomar una decisión.
- Identificar las situaciones en las que puedas estar en riesgo, para que hagas un plan y las enfrentes.
- Utilizar tus recursos personales para mantener la decisión de no consumir.
- Visualizar un proyecto de vida que te lleve a realizar actividades libres de consumo (qué quieres hacer en el futuro, cuáles son tus metas, cómo quieres alcanzarlas).

Los servicios son gratuitos y hay varias unidades de atención en cada estado de la República Mexicana.

Para ubicar un CECOSAMA en tu estado, ingresa a la siguiente liga:
www.gob.mx/conasama

WEBS DE INTERÉS

Para que tengas más información, te recomendamos que navegues en las siguientes páginas electrónicas.

NACIONALES

Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones
www.gob.mx/conasama

Centros de Integración Juvenil A.C. (CIJ)
https://www.gob.mx/salud/cij

Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones (IAPA)
www.iapa.cdmx.gob.mx

Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE)
www.gob.mx/imjuve

INTERNACIONALES

Organización Mundial de la Salud (OMS)
www.who.int/es

National Institute on Drug Abuse (NIDA)
https://www.drugabuse.gov/es/en-espanol

Fundación Por un Mundo Libre de Drogas
https://www.vidasindrogas.org/

LLAMA A LA LÍNEA DE LA VIDA

800 911 2000

www.gob.mx/conasama

