

**Secretaría de Salud
Instituto Mexiquense
Contra las Adicciones**

Mayores Informes:




Tels.: 722 213 49 08,
213 52 19 y 213 52 21

imca.salud.mexiquensesmassanos@gmail.com

<http://salud.edomex.gob.mx/imca/>

González Arratia 206,
colonia Santa Clara, C.P. 50060,
Toluca, Estado de México.

Mexiquenses
más sanos

-  IMCAmexiquense
-  IMCA_SALUD
-  <http://salud.edomex.gob.mx/imca/>

**HAY HUELLAS
QUE NUNCA SE BORRAN**



No dejes
que las drogas
marquen tu vida





¿Qué son las drogas y cuáles son sus tipos?

Son sustancias que introducidas en nuestro organismo, alteran alguna o varias de sus funciones fisiológicas y neuronales. Además, de esto, pueden modificar de forma severa el comportamiento, las emociones, las sensaciones, y los pensamientos de las personas.

Las drogas de acuerdo con su permisibilidad o grado de aceptación dentro de la sociedad, se dividen en: legales (alcohol y tabaco) e ilegales (mariguana, cocaína, heroína, metanfetaminas, etcétera). Otra clasificación, según el nivel de dependencia que ocasionan, las divide en blandas (dependencia psicossocial, como el tabaco) y duras (que afectan la conducta psíquica y social del individuo, como pasa con el alcohol o las anfetaminas).

Las drogas según sus efectos también se divide en:

- **Estimulantes:** Activan en el sistema nervioso central (ejemplo: nicotina).
- **Depresores:** Producen un estado de relajamiento (ejemplo: alcohol).
- **Alucinógenas:** Provocan alteraciones de la percepción de la realidad (ejemplo: LSD y opio).

¿Cuáles son los factores de riesgo que pueden propiciar el consumo?

- Carencia de normas claras de comportamiento.
- Falta de comunicación dentro de la familia y en el entorno social.
- Disponibilidad de las drogas, fácil acceso a éstas y baja percepción de los daños que causan.
- Poca capacidad de adaptación, baja autoestima, manejo deficiente de conflictos, escasa tolerancia hacia la frustración, incertidumbre sobre las metas personales y mal aprovechamiento del tiempo libre.
- Incitación y hasta agresión de conocidos, o incluso de amigos, para obligar a experimentar y después consumir regularmente.

■ ¿Qué se puede hacer como padres para prevenir el uso de drogas en nuestros hijos?

- De acuerdo con su edad, asignar responsabilidades para que cada uno de sus hijos se sienta útil.
- Reconocer, en forma implícita los logros de cada hijo, según sus propias características y posibilidades.
- Involucrarnos en las actividades que a ellos les interesan en las diferentes etapas de su vida.
- Conocer a sus amigos y compañeros de la escuela, sin rechazarlos por su apariencia o por la primera impresión que nos causen.
- Ser tolerantes ante los cambios propios de la adolescencia.
- Fomentar la práctica de deportes y actividades culturales.
- Ser congruentes entre lo que se dice y lo que se hace.
- Adoptar, por convencimiento y decisión personal, normas de tolerancia del consumo de cualquier droga, sea legal o ilegal.
- Responder de manera clara y veraz, las dudas de nuestros hijos al respecto, si no tenemos la información necesaria debemos solicitarla a un profesional en la materia.

■ ¿Qué podemos hacer ante la situación de experimentación o consumo de drogas?

Los jóvenes consumen drogas por diversas razones, unas relacionadas con su forma de ser y de sentirse, otras, debido a la situación en la que viven en familia y en la comunidad. Por ello, si existe sospecha de consumo de drogas, los padres debemos hablar abiertamente con nuestros hijos, siempre conservando una actitud de control, respeto y confianza al externar nuestra preocupación, sin provocar temor. Asimismo, debemos buscar ayuda profesional, para nuestro hijo o hija, sin sentirnos culpables y asumiendo la responsabilidad de acompañarlo y apoyarlo en todo momento.