



A MOCIDADE E

AS DROGAS DE SÍNTESE

XUNTA DE GALICIA

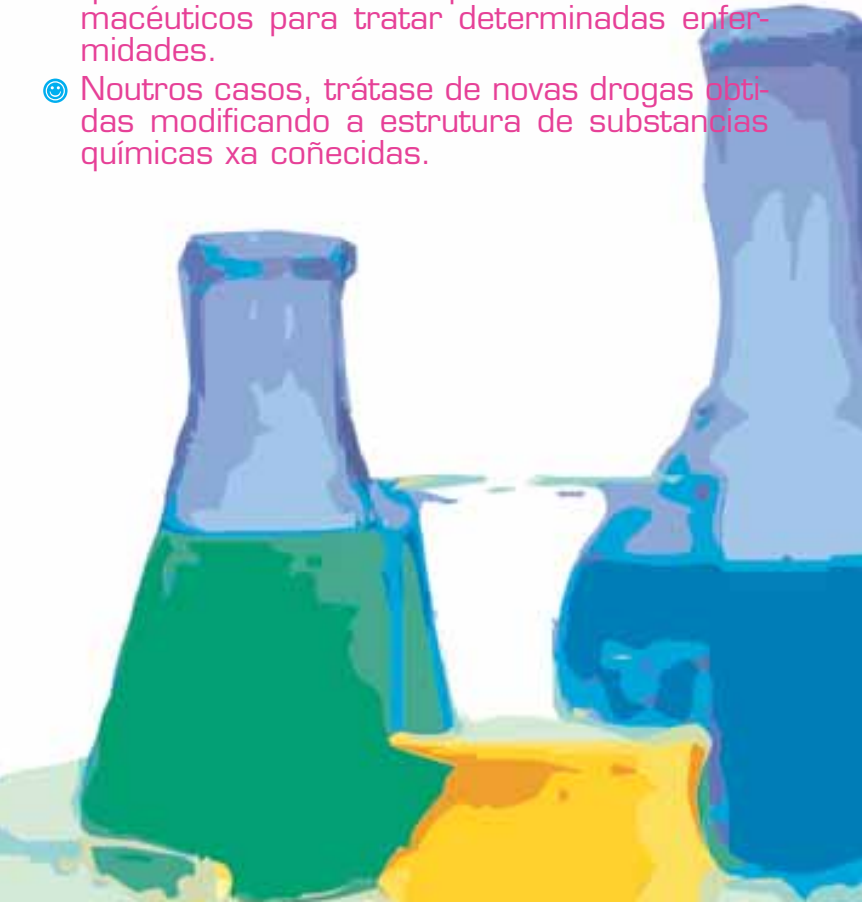


Síntese

DRUGAS DE SÍNTESE?

Son substancias obtidas por síntese química realizada en laboratorios clandestinos que, a diferenza doutras drogas de abuso, como o cannabis, non incorporan produtos de orixe natural no seu proceso de elaboración.

- ☹ Nalgúns casos, como ocorre no MDMA ou éxtase, trátase de produtos farmacéuticos que foron sintetizados por laboratorios farmacéuticos para tratar determinadas enfermidades.
- ☺ Noutros casos, trátase de novas drogas obtidas modificando a estrutura de substancias químicas xa coñecidas.



Na actualidade, existen varios centos de substancias incluídas na categoría de drogas de síntese, que adoitan agruparse segundo a súa estrutura química. Na súa maior parte, pertencen ó grupo das feniletilaminas.

Ó igual cás anfetaminas, a maior parte das drogas de síntese teñen efectos pisoestimulantes sobre o sistema nervioso central e actúan acelerando ou estimulando o funcionamento deste. En ocasións, incorporan tamén compoñentes que causan efectos alucinóxicos lixeiros.

A elaboración de drogas de síntese presenta grandes vantaxes para as organizacións dedicadas á súa produción e tráfico:

- ☹ Non requiren de grandes infraestruturas para a súa fabricación e poden elaborarse en pequenos laboratorios instalados en domicilios particulares.
- ☹ Non se necesitan produtos de orixe natural, senón compoñentes químicos que se obteñen con relativa facilidade no mercado legal.
- ☺ A súa elaboración realízase nos mesmos países ou cidades onde van ser distribuídas, o que reduce os riscos de que sexan intervidas durante este proceso.
- ☹ Os seus custos de produción e distribución son mínimos, o que lles reporta inxentes beneficios ás organizacións que trafican con estas substancias.
- ☹ Cada pouco tempo sintetízanse novas substancias que non aparecen incluídas nas listas de substancias prohibidas que elaboran os organismos internacionais encargados do seu control.

As drogas de síntese, coñecidas coloquialmente entre os consumidores como “pastis” ou “pirulas”, comercialízanse en formas de comprimidos ou pastillas, que incorporan unha variada gama de logotipos ou debuxos para facilitar a súa identificación. Estas substancias son bautizadas con nomes atractivos, como éxtase, pirulas, pastis, allos, pepas, gatos tolos, elefantes rosas, esterlinas, paxariños, Panoramix, Axterix, Mitsubishi, bicicletas, etc., co obxectivo de atraer novos consumidores.

Esta forma de presentación provoca que o consumidor descoñeza realmente a composición das pastillas que inxire, salvo que a mostra fose analizada previamente e é moi frecuente que os logotipos das pastillas sexan manipulados e que non se correspondan coa droga supostamente adquirida. Moitas pastillas que se venden como éxtase son, en realidade, anfetaminas ou LSD e é ademais moi habitual a presenza nas drogas de síntese de adulterantes.



NON XOGUES á ruleta rusa
CONSUMINDO
PRODUCTOS QUÍMICOS
CUXA COMPOSICIÓN DESCOÑECES

Cerca da metade
das **pastillas de ÉXTASE**
que se venden na rúa **non son tales**



SÍNTESE

DRUGAS DE SÍNTESE

O consumo de drogas de síntese é unha conduta minoritaria entre os mozos/as galegos/as, como o confirma o feito de que a porcentaxe dos que consumiron estas substancias nos últimos seis meses se sitúa arredor do 3%. Non obstante, os niveis de uso son sensiblemente maiores entre os mozos/as de idades intermedias (de 19 a 24 anos) e os residentes en grandes núcleos urbanos.

De maneira aproximada, podería estimarse que entre 26.000 e 28.000 persoas, a maior parte mozos/as, consumiron drogas de síntese nos últimos seis meses, mentres que entre 6.000 e 8.000 as usarían cunha frecuencia semanal (unha vez ou máis por semana). En xeral, a maior parte dos mozos/as que proban estas substancias non repiten o seu consumo, presumiblemente porque os efectos reais destas substancias non se corresponden coas expectativas depositadas no seu consumo.



Mozos/as galegos/as que consumiron drogas de síntese nos últimos seis

FONTE: O consumo de drogas en Galicia, 2002. Comisionado do Plan de Galicia sobre Drogas

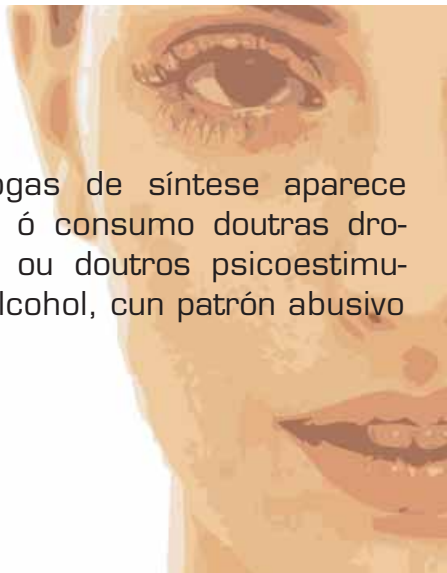
A idade media de inicio ó consumo destas substancias sitúase arredor dos 20 anos (de forma algo máis temperá entre as mulleres), aínda que máis do 40% das persoas que consumiron estas substancias se iniciaron antes de facer os 18 anos.

Debe destacarse o feito de que a práctica totalidade dos mozos/as consumidores de drogas de síntese son policonsumidores, é dicir, consomen dúas ou máis substancias. Os mozos/as galegos/as que tomaron drogas de síntese nos últimos seis meses consumiron, como media, aproximadamente catro drogas diferentes neste mesmo período:

- Cerca do 80% son **FUMADORES DIARIOS**
- O 77% consumiu **CANNABIS**
- O 43% consumiu **COCAÍNA**
- O 33% consumiu **ALUCINÓXENOS**
- O 20% consumiu **BEBIDAS ALCOHÓLICAS** de forma abusiva

LEMBRA

O consumo de drogas de síntese aparece estreitamente ligado ó consumo doutras drogas, principalmente, ou doutros psicoestimulantes, cannabis e alcohol, cun patrón abusivo





Síntese

de consumo



O patrón dominante de drogas de síntese consiste, fundamentalmente, en:

>> Consumos experimentais ou esporádicos, que non teñen unha continuidade elevada.

>> Reducida porcentaxe de mozos/as que consomen drogas de síntese con certa frecuencia (unha ou máis veces por semana).

>> Non existen practicamente consumidores diarios de drogas de síntese, debido á rápida tolerancia que os consumidores habituais experimentan ós efectos desexados ou agradables que pode provocar o seu consumo.

>> Os consumos prodúcense en contextos recreativos, fundamentalmente as fins de semana ou durante o verán, en discotecas, pubs, bares, festas privadas e raves.

>> Habitualmente, o consumo prodúcese en compañía dos amigos/as ou da parella, e só excepcionalmente se realiza en solitario.

>> Os períodos de tempo durante os cales se manteñen os consumos deste tipo de drogas adoitan ser relativamente curtos (maioritariamente, menos de 10 semanas e só un de cada dez consumidores mantén o uso destas drogas durante máis de tres anos).



Curto (1 a 9 semanas)	46%
Medio (10 a 52 semanas)	20%
Longo (1 a 3 anos)	25%

Período de consumo de drogas de síntese entre os mozos/as

FONTE: As drogas de síntese en Galicia, 1999. Comisionado do Plan de Galicia sobre Drogas

Hai algúns datos especialmente preocupantes en relación con certos patróns de consumo das drogas de síntese:

- >> Un 66% dos mozos/as consumidores de drogas de síntese participaron en sesións intensivas de consumo, o que incrementa notablemente os riscos de reacción aguda e/ou de sobredose.
- >> Un 18% dos mozos/as consumidores sinala que consumiu máis dunha pastilla, mentres que un 2% tomaría máis de catro pastillas nalgunha destas sesións de consumo extensivo.
- >> A media xeral de pastillas tomadas en cada sesión de consumo é de 1,2.



SÍNTESE

CONSUMIR E PARA NON FACE-LO

Cando se lles pregunta ós adolescentes e mozos/as consumidores de drogas de síntese polas razóns que os levaron a probar estas substancias, compróbase que estas son en xeral coincidentes coas que sinalan para explicar por que consomen outras drogas como o alcohol, o cannabis ou a cocaína. Estas motivacións son fundamentalmente dúas: a curiosidade e a diversión.

43 % Para sentir novas sensacións

31 % Para bailar ou divertirse

8 % Para comunicarse mellor

6 % Por facer algo prohibido

6 % Para traballar ou estudar

3 % Para non durmir

1 % Para manter relacións sexuais

Motivo principal para probar as drogas de síntese

FONTE: As drogas de síntese en Galicia. 1999. Comisionado do Plan de Galicia sobre Drogas

☺ **A CURIOSIDADE, A BUSCA DE EMOCIÓN E SENSACIÓNS.**

Ese afán de coñecer e experimentar é unha actitude positiva, que serve para enriquecernos con novas vivencias e que nos axuda a madurar, pero que pode entrañar riscos se non o canalizamos convenientemente. Por iso, como fan os bos exploradores, convén estar ben documentados, saber que camiños nos conveñen e cales non, que experiencias poden sernos de axuda e cales poden poñer en perigo o noso desenvolvemento persoal e social.

☺ **A BUSCA DE SENSACIÓNS PRACENTEIRAS, A DIVERSIÓN.**

Aínda que os primeiros contactos poidan provocar efectos pracenteiros, o certo é que o consumo habitual ou intenso de calquera droga, lonxe de axudar a divertirnos, provoca problemas de saúde, familiares e sociais graves, ademais do rexeitamento social dos propios mozos/as. E outra cosa importante, como recoñecen eles mesmos, os mozos/as que máis drogas consomen son os que menos se divirten.

Outras motivacións que favorecen o inicio ó consumo de todas as drogas serían:

☺ **A PRESIÓN EXERCIDA POLO GRUPO DE IGUAIS** [amigos/as, compañeiros/as da clase, etc.).

☺ **A NECESIDADE DE SENTIRSE ACEPTADO, INTEGRADO** no grupo de iguais. O 81% dos mozos/as galegos/as que probaron as drogas de síntese consumíunas por primeira vez cos amigos. De igual modo, a análise das principais vías polas cales accederon por primeira vez a estas substancias confirma a influencia que xogan os amigos neste proceso:

>> Por invitación dun amigo/a ou coñecido/a (42%)

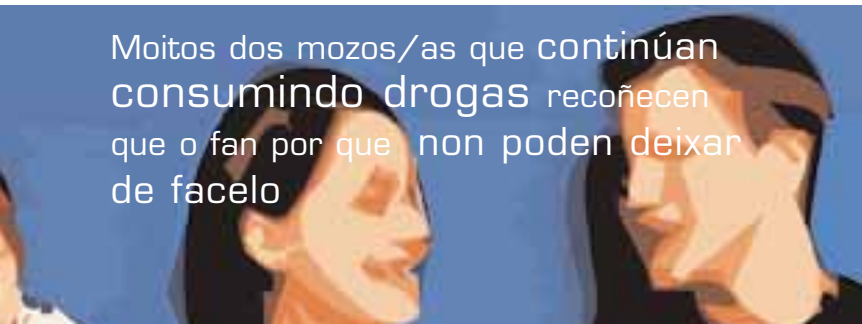
>> Comprándolles a un amigo/a ou coñecido/a (35%)

>> Comprándoa na rúa, bares ou discotecas (16%)

>> Por ofrecemento da parella (3%)

As razóns polas cales os mozos/as galegos/as que consomen drogas de síntese continúan facéndoo son, basicamente, as mesmas que os levaron a probalas.

Moitos dos mozos/as que continúan consumindo drogas recoñecen que o fan por que non poden deixar de facelo



RAZÓNS PARA **AbANDONAR** O CONSUMO DE DROGAS DE SÍNTESE

As razóns básicas que levaron os mozos/as consumidores de drogas de síntese a deixar de facelo son que non querían tomalas ou non necesitaban tomalas, que non lles gustaban os prexuízos que causaban na súa saúde e que lles sentaban mal.



Razóns polas cales os seus consumidores abandonaron o consumo de drogas de síntese

FONTE: As drogas de síntese en Galicia. 1999. Comisionado do Plan de Galicia sobre Drogas

RAZÓNS PARA NON CONSUMIR DROGAS DE SÍNTESE

Pola súa parte, as razóns expresadas polos adolescentes que non consomen drogas para manter esta conduta relaciónanse, fundamentalmente, cos efectos negativos que lles atribúen ás drogas, coa existencia de posicións filosóficas ou morais contrarias ó seu uso e coa defensa da autonomía e independencia persoal:

- ☹️ Polos efectos negativos que o seu consumo ten sobre a saúde física e mental
- ☹️ Polos problemas familiares, escolares ou laborais que pode ocasionar o seu consumo
- 😊 Por coñecer persoas que tiveron problemas por consumir drogas
- ☹️ Pola capacidade de provocar adicción que teñen estas substancias
- ☹️ O sentirse ben e non necesitar consumir drogas
- 😊 O contar cun ocio pracenteiro, alternativo ó consumo de drogas
- ☹️ As conviccións de tipo moral que lles fan rexeitar o uso de drogas
- ☹️ Por reafirmar a súa propia personalidade fronte a presións externas a favor do consumo



SE **CONSOMES** DROGAS DE SÍNTESE...

¿ por que non es intelixente e imitas o **80%**
dos mozos/as galegos/as que xa

**ABANDONARON O USO
DESTAS SUBSTANCIAS ?**



SÍNTASE

CONSUMO

O consumo de éxtase e doutras drogas de síntese produce múltiples efectos físicos e psicolóxicos. Estes efectos, ó igual que ocorre coas restantes drogas, varían en función de diferentes circunstancias (características do lugar e do ambiente no que son consumidas, características do consumidor, expectativas existentes con relación ó consumo ou ós efectos desexados ou buscados, dose consumida e grao de pureza ou adulteración da substancia, existencia ou non de experiencias previas coas substancias e a frecuencia do seu uso, consumo previo ou simultáneo doutras drogas de abuso, tempo transcorrido desde o consumo, etc.)

O éxtase é consumido por vía oral (habitualmente, en pastillas), en doses de entre 50 e 100 miligramos, e pasa dende o aparato dixestivo ó torrente sanguíneo. Aínda que os primeiros efectos aparecen ós 20-30 minutos dende o momento do consumo, estes vanse intensificando progresivamente e alcanzan a súa máxima intensidade á hora ou dúas horas da inxestión. O feito de que estas drogas sexan consumidas por vía oral provoca que a súa absorción sexa relativamente lenta, o que leva a algúns consumidores a inxerir unha nova pastilla ó pouco tempo de inxerir a primeira, pensando que esta non lles fixo efecto, o que incrementa o risco de intoxicación.

Existen habitualmente tres fases diferentes dende que se produce o consumo: >>desorientación >>euforia excesiva e >>sociabilidade.

O consumo de éxtase provoca unha variada gama de efectos sobre os consumidores, uns esperados (buscados ou desexados polos consumidores), que teñen un carácter agradable ou positivo e que son os responsables de que os consumidores desta substancia repitan o seu consumo, e outros colaterais ou negativos, non buscados polo consumidor.

**EFFECTOS INMEDIATOS
TRAS O CONSUMO...**

Efectos **BUSCADOS OU DESEHADOS**

Os efectos desexados, de tipo positivo, que experimentan os consumidores ocasionais aparecen só con doses únicas de entre 50 e 100 mg e mantéñense durante unhas poucas horas. Entre estes efectos inclúense:

- 😊 Sensación de benestar
- 😊 Locuacidade
- 😊 Euforia
- 😊 Desinhibición
- 😊 Empatía
- 😊 Aumento da autoestima
- 😊 Maior sensualidade e desexo de contacto físico
- 😊 Hipersensibilidade ó tacto
- 😊 Activación locomotora, en especial para realizar movementos estereotipados ou reiterativos (o que en ambientes lúdicos adoita traducirse no desexo de bailar que senten os consumidores)

Efectos **COLATERAIS OU NEGATIVOS**

Ademais destes efectos esperados ou buscados, a maioría dos consumidores experimentan unha serie de síntomas ou efectos negativos non desexados. Uns efectos que aparecen, tanto no caso de tomas únicas e illadas de entre 50 e 125 mg, coma nos de consumos reiterados.

Estes efectos negativos adoitan aparecer ós 30 minutos do consumo e iníciáanse con náuseas, ás que lles seguen os seguintes síntomas de tipo fisiolóxico e psicolóxico:

- ☹ Náuseas. Perda de apetito
- ☹ Taquicardia e hipertensión lixeira
- 😊 Sequidade de boca. Sudoración
- ☹ Redución da sensibilidade á dor
- ☹ Contracción das mandíbulas
- 😊 Tremores e movementos involuntarios
- ☹ Cefaleas
- ☹ Dilatación das pupilas
- 😊 Aumento da temperatura corporal
- ☹ Confusión
- ☹ Desacougo
- 😊 Inquietude
- ☹ Ansiedade



Efectos negativos sufridos no momento de consumir drogas de síntese

FONTE: As drogas de síntese en Galicia. 1999. Comisionado do Plan de Galicia sobre Drogas

Unha ampla maioría dos mozos/as galegos/as de 15 a 34 anos que consumiron estas substancias (71%) refire que sufriu algún efecto negativo no mesmo momento ou instantes despois de consumir drogas de síntese, sendo os máis frecuentes o incremento da frecuencia cardíaca, o atordamento ou desorientación, a sequidade na boca, a sudoración, a ansiedade e as alucinacións.

Estes efectos negativos aparecen de forma simultánea ós efectos desexados, remitindo conxuntamente a medida que o fai a acción do éxtase.

Os efectos adversos máis frecuentes son:

- 😊 Vómitos. Entumecemento. Proído
- 😞 Percepción alterada das cores
- 😞 Trastornos do equilibrio e dificultade para coordinar movementos
- 😊 Movementos oscilantes e curtos do globo ocular e visión borrosa
- 😞 Maior sensibilidade ó frío
- 😞 Confusión mental e dificultades de concentración
- 😊 Sensación de desacougo. Insomnio
- 😞 Amnesia temporal. Ilusións ou alucinacións visuais transitorias

Estes síntomas desaparecen normalmente ás poucas horas do consumo. Se permanecen durante máis de seis horas dende a inxestión, probablemente se deba a que a substancia consumida non sexa éxtase, senón MDA ou algunha outra anfetamina. A pesar disto, máis da metade dos mozos/as galegos/as consumidores de drogas de síntese (o 54%) senten diferentes efectos negativos nos días seguintes de tomar estas substancias, principalmente fatiga e cansazo, dificultades para durmir e tristeza, apatía e depresión.

Os consumidores habituais de éxtase desenvolven tolerancia ós seus efectos positivos, de maneira que a medida que se reiteran os consumos da substancia desaparecen os efectos desexados ou positivos, mentres que se manteñen os colaterais ou negativos.



Efectos negativos percibidos os días seguintes tras consumir drogas de síntese

FONTE: As drogas de síntese en Galicia. 1999. Comisionado do Plan de Galicia sobre Drogas

REACCIÓNS AGUDAS E SOBREDOSIS

Descríbíronse numerosos casos de reaccións agudas graves tras o consumo de éxtase, que dependen da dose ingerida, da susceptibilidade do consumidor, da presenza de enfermidades previas ou das circunstancias do ambiente onde se consome.

As principais reaccións tóxicas agudas por consumo de éxtase son as seguintes:

- ☺ Taquicardia e hipertensión arterial. Convulsións
- ☹ Hipertonía muscular. Coagulación intramuscular
- ☺ Rabdomiolise (necrose muscular)
- ☺ Suba aguda da temperatura corporal
- ☹ Insuficiencia renal aguda. Insuficiencia aguda
- ☺ Palpitacións, fibrilación ventricular e colapso
- ☺ Hemorragias, trombose e infartos cerebrais

Existen unha serie de signos que poden alertar da próxima aparición dunha síndrome de hipertermia ou golpe de calor por consumo de éxtase (elevación brusca e drástica da temperatura corporal, por encima de 40^o-41^o):

- ☺ Detención brusca da sudoración
- ☹ Cambras en pernas, brazos e costas
- ☺ Atordamento, vertixe ou sentirse repentinamente canso, irritable ou enfermo
- ☺ Náuseas e vómitos. Lixeira incontinencia urinaria

Os casos máis graves evolucionan dende a hipertermia ata a insuficiencia renal aguda e ó fracaso orgánico con resultado de morte.

Fronte a calquera destes síntomas **DEBES ACTUAR DO SEGUINTE MODO:**

>**DESCANSAR**

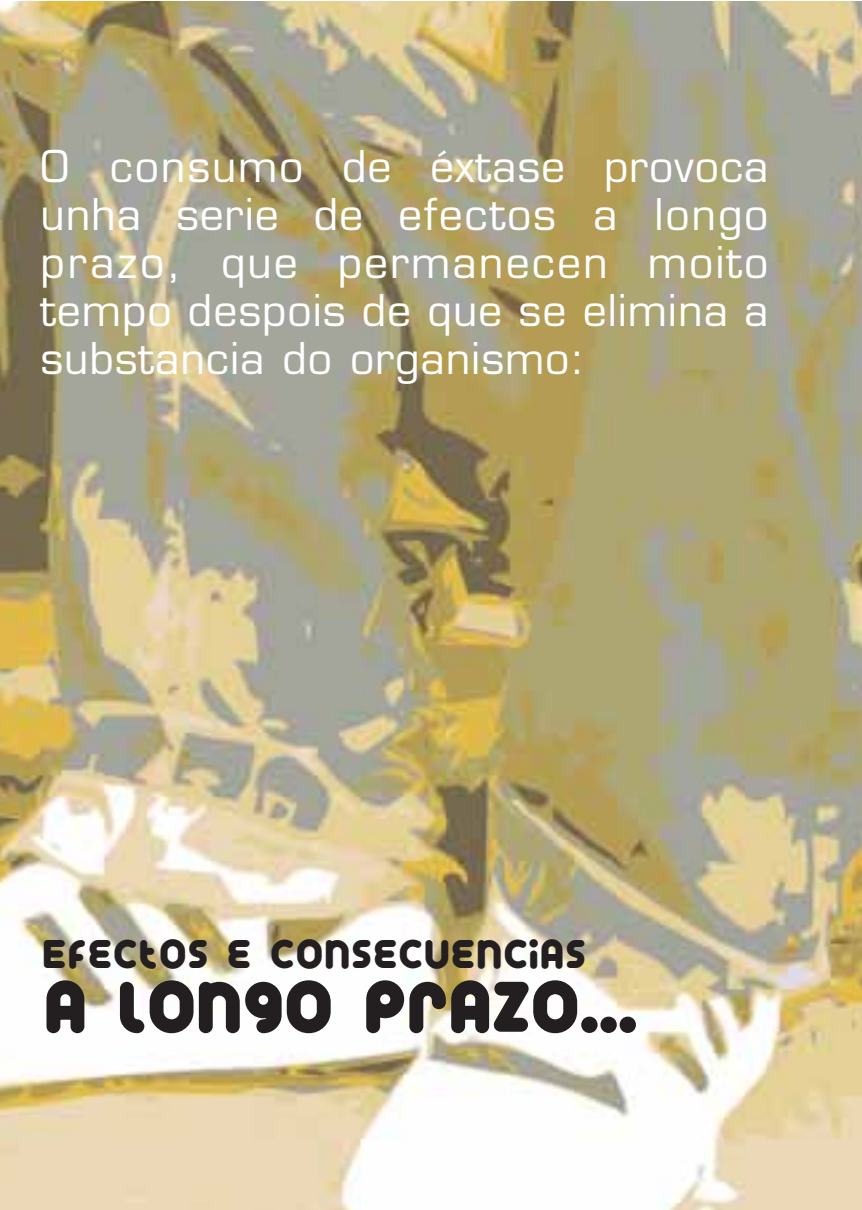
(a persoa afectada debe deixar de bailar ou calquera actividade física)

>Saír a un **LUGAR VENTILADO**,
acompañado

>Tomar **ZUMES OU AUGA**
en GRANDES CANTIDADES

Se os síntomas persisten,
AVISA con rapidez

os servizos médicos de



O consumo de éxtase provoca unha serie de efectos a longo prazo, que permanecen moito tempo despois de que se elimina a substancia do organismo:

**EFFECTOS E CONSECUENCIAS
A LONGO PRAZO...**

- ☹️ Trastornos do sono
- ☹️ Anorexia e perda de peso
- ☹️ Diminución do desexo sexual e ausencia de orgasmos, en especial entre os varóns
- ☹️ Tensión muscular na mandíbula, dores musculares e fatiga
- ☹️ Ansiedade, episodios de pánico e depresión
- ☹️ Perda de memoria e dificultade de concentración
- ☹️ Trastornos psicóticos: delirios paranoides, alucinacións visuais e perceptivas, despersonalización, perda de contacto coa realidade, etc.
- ☹️ Diversas complicacións neuropsiquiátricas que están en fase de investigación

Ademais, describíronse importantes problemas sociais por consumo a longo prazo:

- ☹️ Conflitos familiares e problemas nas relacións sociais (illamento, rexeitamento social)
- ☹️ Deterioración do rendemento escolar e laboral
- ☹️ Problemas económicos, ben por ter que dedicar grandes cantidades de diñeiro á adquisición das substancias ou polo abandono de actividades laborais

Un de cada cinco mozos/as galegos/as consumidores de drogas de síntese reconece que sufriu a longo prazo problemas de saúde, económicos, nas súas relacións sociais e familiares, escolares ou laborais, legais ou accidentes derivados do uso destas drogas. Entre estes últimos, destacan os accidentes de tráfico debidos á asociación: consumo de drogas de síntese (acompañado ás veces de alcohol e cannabis) + longo tempo sen durmir + desprazamentos entre festas ou discotecas + condución de vehículos.

NON O TOMES

O **consumo** de éxtase e doutras drogas de síntese entraña graves riscos para a túa saúde, provoca a deterioración da vida familiar e social e afecta gravemente o rendemento escolar e laboral dos consumidores



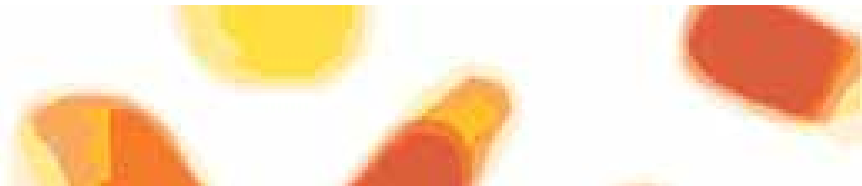
А Ъ РОТА

Durante algúns anos, os adolescentes e mozos/as españois foron bombardeados con imaxes de mozos/as atractivos, bailando, en poses máis ou menos sensuais, divertíndose con outros mozos, que actuaron de potentes reclamos e que favoreceron o uso destas drogas. Insistíase na idea de que era unha droga elitista, consumida por xente guapa, triunfadora, referíndose a elas co suxestivo nome de **“DROGAS DE DESEÑO”**.

As organizacións dedicadas á súa produción e tráfico, xunto con algúns consumidores que facían apoloxía das bondades do seu consumo, promoveron unha potente estratexia de mercadotecnia que presentaba unha imaxe idílica do éxtase e doutras drogas de síntese, das que se afirmaba que eran drogas perfectas, que non producían adicción nin efectos negativos, sinalando incluso que o seu consumo propiciaba a abstinencia a outras drogas, posto que o seu uso se acompañaba só de auga.

Non obstante, esta imaxe está moi afastada da realidade, posto que manipulaba e potenciaba algúns dos seus efectos desexados ou positivos, mentres que ocultaba moitos dos efectos nocivos que xa entón se sabía que estaban relacionados co consumo destas drogas.

Estes son algúns dos principais tópicos que aínda rodean as drogas de síntese:



SíntESE

TÓPICOS E REALIDADES SOBRE AS
DRUGAS DE SÍntESE

**SON
INOCUAS**

Os propios consumidores recoñecen sufrir múltiples efectos negativos inmediatamente despois do consumo, ademais de graves problemas na súa saúde física e mental e na vida social, cando se trata de consumos crónicos. Son relativamente frecuentes as reaccións agudas as sobredoses, algunhas especialmente graves, que poden provocar golpes de calor que poñan en risco a vida dos consumidores

Todos os anos varios centos de mozos/as son admitidos a tratamento en servios especializados por presentar problemas de abuso e/ou dependencia a drogas de síntese.

**SON
SEGURAS**

Os consumidores descoñecen a composición exacta das pastillas que inxiren e é habitual que nin sequera se trate da substancia que supostamente se pretenden consumir.

Os consumidores descoñecen a dose real que consomen, estando expostos a sufrir sobredoses, e descoñecen tamén as substancias utilizadas para a súa adulteración.

**O SEU
USO É
COMPATIBLE
CO DOUTRAS
DROGAS**

O consumo de drogas de síntese aparece habitualmente asociado a outras substancias (alcohol, canabo e outros psicoestimulantes), que se utilizan para contrarrestar algúns efectos destas drogas ou potenciar outros.

Unha ampla maioría de consumidores de drogas de síntese son policonsumidores, patron que acrecenta os riscos asociados ó consumo destas drogas.

**SON AS
DROGAS
DA
MODERNI-
DADE**

A pesar de ser sintetizadas nalgúns casos, como ocorre co éxtase, hai case un século.

**SON
DROGAS
DE DESEÑO**

O certo é que se trata, na maior parte dos casos, de substancias que foron sintetizadas para usos médicos e que foron desbotadas polos seus efectos adversos, ou ben de modificacións de moléculas xa coñecidas.

O único deseño destas drogas radica nas cores ou logotipos que as envolven, para facer máis suxestivo o seu uso.

**SON AS
DROGAS DA
ELITE,
DOS
MOZOS/AS
TRIUNFA-
DORES**

Aínda que o seu consumo se iniciou entre os grupos sociais máis favorecidos, estes abandonaron o consumo ó facerse evidente os seus riscos.

Actualmente, o consumo destas substancias está xeneralizado entre todos os grupos sociais. De feito, o seu consumo é maior entre as persoas cun menor nivel educativo, os parados e entre os pertencentes a clase media e baixa



SíntESE

SUXESTIÓNS PARA MANTERSE Á MARXE
drogas de SíntESE

Para contrarrestar a influencia negativa de factores que poden levar a iniciar o consumo de drogas de síntese, podes adquirir unha serie de coñecementos e habilidades persoais e sociais que che axudarán no teu desenvolvemento persoal e social, así como a superar satisfactoriamente os retos e dificultades que se che presenten na túa vida cotiá, sen necesidade de recorrer ó uso de drogas.

ESTÁ NA TÚA MAN SEGUIR MANTÉNDO- TE Á MARXE DAS DROGAS DE SÍNTESE

Infórmate sobre os efectos reais destas substancias

Aprende a resistir as presións e a rexeitar as invitacións dos teus amigos/as ou coñecidos/as para consumir drogas

Aprende a relacionarte e a comunicarte de maneira asertiva

Aprende a afrontar os conflitos e a tomar decisións

Aprende a controlar as túas emocións e a manexar a ansiedade e o estrés

Defende valores como a tolerancia ou a cooperación

Mellora a túa autoestima persoal

Aprende a programar o teu ocio, a buscar actividades gratificantes e saudables

NO TE DEIXES MANIPULAR, INFÓRMATE DE QUÉ HAI DE VERDADE DETRÁS DAS DROGAS. Non creas sen máis todo o que se di das drogas de síntese. Coñece cales son os efectos reais e os riscos que entraña o seu consumo. Se tes algunha dúbida, fala cos teus pais e profesores sobre estes temas, dirixete ós servizos de información con que contan diferentes institucións e consulta libros e manuais técnicos para manterte ó día.

REXEITA AS PRESIÓNS DOS TEUS AMIGOS/AS PARA CONSUMIR. É moi probable que recibas nalgún momento unha invitación ou suxestión por parte dalgún membro do teu grupo de amigos/as para probar as drogas de síntese, utilizando argumentos para persuadirte, do tipo: “non pasa nada por consumir” (aínda que poidan pasar cousas moi graves), “case todo o mundo o fai” (a pesar de ser unha conduta minoritaria entre os mozos/as), “hai que atreverse a probar cousas novas” (aínda que estean amplamente probados os efectos negativos derivados do seu consumo) ou “todos os do grupo menos ti as probaron” (como se unha conduta polo mero feito de ser compartida deixase de ser menos nociva).

MELLORA AS TÚAS HABILIDADES PARA RELACIONARTE E COMUNICARTE COS DEMAIS. Para superar os problemas de inseguridade ou o corte que poida producirche o feito de ter que iniciar unha conversa con alguén descoñecido, ou cun potencial ligue, non necesitas tomar ningunha droga, basta simplemente con que procures ser espontáneo/a, mostrarte tal como es, falar das túas cousas (estudos, traballo, afeccións...) e expresar as túas ideas e sentimentos. Convén que teñas en conta que todos/as, cando coñecemos unha persoa descoñecida ou temos pouca confianza con ela, experimentamos certo desconcerto, que é unha reacción natural que non debe ser reprimida.

MELLORA A TÚA AUTOESTIMA, APRENDE A ACEPTARTE E A VALORARTE COMO ES.

Quizais che ocorra que aínda non saibas que es unha persoa interesante, que sabes moito máis do que ás veces pensas, preparado/a para superar as dificultades e os retos que se vaian presentando pouco a pouco na túa vida e, o que é máis importante, que podes conseguir moitas das cousas que te propoñas se tes un pouco de constancia. Só fai falta que o creas, que confíes nas túas posibilidades, que de vez en cando reflexiones en todo aquilo que aprendiches ata o momento, no que melloraches, que deixes de sentirte un becho raro. Fai a proba: **PENSA EN POSITIVO.**

CLARIFICA OS TEUS VALORES. Debes saber que valores como a liberdade, a amizade, a solidariedade, o apego á familia ou o esforzo persoal, en xeral, se asocian cos mozos/as que mostran menores consumos de drogas. Pola contra, aqueles mozos/as que se identifican con valores como o gozar da vida, o éxito rápido, a competitividade, o vivir o momento, o consumismo excesivo ou a busca de emocións e sensacións novas, adoitan consumir con maior frecuencia todo tipo de drogas. **TI ELIXES.**

APRENDE A TOMAR DECISIONS. Tomar certas decisións, aínda que aparentemente non sexan moi importantes, provoca certa tensión, posto que todos tememos equivocarnos. Existen algunhas técnicas que poden axudarche no proceso de toma de decisións:

- > Enumera todas as posibilidades ou opcións que existan
- > Confecciona unha lista con todas as vantaxes e inconvenientes que supoña cada unha das posibles opcións
- > Valora e analiza as vantaxes e inconvenientes de cada opción
- > Toma unha decisión e mantente firme na decisión adoptada, posto que nunca seremos capaces de anticiparnos ó futuro e de saber, a curto prazo, se acertamos ou non

APRENDE A MANEXAR AS SITUACIÓNS ESTRESANTES.

Existen algunhas técnicas que poden axudarnos a manexar ou reducir o estrés:

> Cando teñas moitas cousas que facer e vexas que non podes atender todas, ordénaas segundo a súa importancia ou urxencia e comeza a traballar pola primeira. Trata de concentrarte só nunha actividade e cando a remates comeza coa seguinte.

> Se o estrés cho producen certas situacións puntuais ou concretas (un exame, unha entrevista de traballo, etc.), podes contrarrestalo con exercicios de relaxación, algúns tan sinxelos como respirar lenta e profundamente durante algúns minutos antes do evento que che xera estrés.

> Cando o que che ocorra é que tes a sensación de estar desacougado/a todo o día, de non parar, de ter que facer mil cousas, a práctica de exercicio físico moderado axudarache a eliminar as tensións e a durmir e descansar mellor.

Recorrer ás drogas para afrontar o estrés non é ningunha solución. ¿Imaxinas cal sería o resultado de facer un exame despois de tomar algunha copa, un porro ou unha pastilla de éxtase, só por estarmos nerviosos antes de facelo? O certo é que o uso de drogas agrava as situacións que nos provocan estrés, posto que limitan o reducen as nosas capacidades e aptitudes persoais, tendo máis dificultades para concentrarnos, reducindo o noso rendemento intelectual ou facendo que perdamos con maior facilidade o control. E o que é máis grave, faremos unha pésima aprendizaxe, porque é probable que logo necesitemos o porro ou a copa de alcohol cada vez que vivamos unha situación de tensión.

APRENDE A PROGRAMAR ADECUADAMENTE O TEU TEMPO LIBRE.

Unha das alternativas de tempo libre actuais, promovida por empresarios dedicados á distribución e venda de bebidas alcohólicas que obteñen enormes beneficios con esta actividade, pasa por saír nas noites das fins de semana a tomar copas e outras drogas cos amigos/as, converténdose nunha rutina para moitos mozos/as porque necesitan estar cos seus amigos/as, divertirse, romper coas esixencias que supón o estudo ou o traballo.

Quizais sexas un destes mozos/as, en cuxo caso deberías facerte a ti mesmo algunhas preguntas:


> ¿De verdade gozas con esa forma de ocio?

> ¿No te sentes raro/a sendo un número entre unha masa de mozos/as que debe facer as mesmas cousas, os mesmos días e á mesma hora, a pesar de ser tan diferentes?

> ¿Pensaches algunha vez que quizais podías quedar cos teus amigos/as para facer outra cousa que non sexa a rutina de tomar copas e de chegar de madrugada á casa?

¿Por que non te animas a practicar algún deporte, a descubrir o interesante que poden ser outras lecturas que non sexan os libros de texto, a colaborar con algunha organización non governamental, a participar nalgún proxecto solidario que estea funcionando no teu barrio ou a facerte socio dalgunha asociación xuvenil, cultural, deportiva ou ecoloxista? Estas actividades favorecerán o teu desenvolvemento persoal e social e axudaránche a coñecer e a relacionarte con xente interesante e auténtica coma ti.

Fai a proba. ¿Por que no falas un día de forma relaxada cos teus amigos/as e pensades que cousas verdadeiramente vos gustarían facer a cada un de vós cando estades xuntos? É moi probable que descubras que compartides algunhas afeccións, que tedes desexos de viaxar a algún lugar, de iniciaros nalgún deporte, de implicaros nalgún proxecto que verdadeiramente valla a pena. Cousas que podeades facer se simplemente vos molestades en organizalas cun pouco de antelación.



...se che gusta coidar o teu corpo, ser unha persoa dinámica e activa, gozar e divertirte con outros mozos/as, non o dubides:

CONSUMIR DROGAS NON CHE
VAI AXUDAR A CONSEGUILO



PAUTAS

PARA REDUCIR OS RISCOS ASOCIADOS Ó
consumo

Se, a pesar dos efectos altamente negativos que para a saúde e o benestar dos consumidores supón o uso de drogas de síntese, pensas consumir estas substancias no futuro, ou se o fas na actualidade, convenche prestarlles atención ós seguintes consellos, que che axudarán a reducir algúns riscos que aparecen asociados ó uso destas drogas.

- ☺ Se consumes éxtase ou calquera outra droga de síntese bebe abundantes líquidos.
- ☺ Non tomes alcohol nin calquera outra droga que podería potenciar os efectos destas substancias.
- ☺ Evita consumir varias pastillas nunha mesma sesión, porque o risco de sufrir unha reacción adversa e/ou sobredose aumenta notablemente.
- ☺ Comproba o contido das pastillas que vaias tomar. Rexeita as propostas de venda de persoas descoñecidas e analiza, se tes a oportunidade, a composición das pastillas antes de consumilas.
- ☺ Procura descansar periodicamente nas túas sesións de baile e saír periodicamente a lugares ventilados.
- ☺ Evita permanecer durante un tempo prolongado en locais cunha temperatura elevada ou sen ventilación.
- ☺ Sempre que consumas, coméntallo a un amigo/a ou a unha persoa de confianza que estea atento ás posibles reaccións adversas que poidan xurdir tras o consumo.
- ☺ Se pensas consumir drogas de síntese, alcohol ou calquera outra substancia psicoactiva, non leves o teu coche ou moto. Sempre que consumas, evita conducir vehículos a motor.


Se despois de consumir sentes que non te encontras ben, pídelles axuda a algún coñecido/a ou a algún empregado/a do local onde te encontres e evita saír só á rúa.

Se ves algunha persoa nesta situación procura falar con ela, sen alterala demasiado, e acompañala a un espazo tranquilo e fresco ata que os síntomas remitan.

Se os síntomas persisten, hai que procurar que a persoa permaneza esperta e avisar os servizos sanitarios.

En caso de que a persoa non respondese ou estivese inconsciente, debe solicitarse a presenza inmediata dos servizos sanitarios de urxencia.

Unha forma de reacción adversa que adoita acompañar o consumo de drogas de síntese é o chamado golpe de calor, que se produce pola exposición prolongada ás altas temperaturas de moitos locais de ocio e polo excesivo exercicio físico con que adoita acompañarse o uso destas substancias, o que provoca a alteración do mecanismo de regulación da temperatura corporal, que pode provocar o coma e incluso a morte do consumidor. Nese caso, deberá trasladarse a persoa afectada a un lugar fresco, baixar a súa temperatura corporal aplicando panos húmidos no corpo, administrarlle auga mentres permanece consciente e solicitar a intervención inmediata dos servizos sanitarios de urxencia.



SE OBSERVAS

ALGÚN DESTES **SÍNTOMAS**

- > aumento da temperatura corporal
- > alteracións da conciencia
- > respiración rápida
- > pulso rápido e débil
- > axitación ou convulsións


NON O DUBIDES,

PIDE AXUDA INMEDIATAMENTE,
PODERÍA TRATARSE DUN

GOLPE DE CALOR

¿ÓNDE PODES OBTEN

AXUDA?



Se tes algunha dúbida ou problema relacionado co consumo de éxtase ou de calquera outra droga de síntese, ou se coñeces a alguén nesta situación, podes dirixirte ó responsable do Programa de Prevención do Plan de Galicia sobre Drogas, máis próximo ó teu domicilio

Se a gravidade do problema o esixe, poderás recibir atención especializada e gratuíta nos centros , do Plan de Galicia sobre Drogas

RECORDA NON ESTÁS SÓ/A

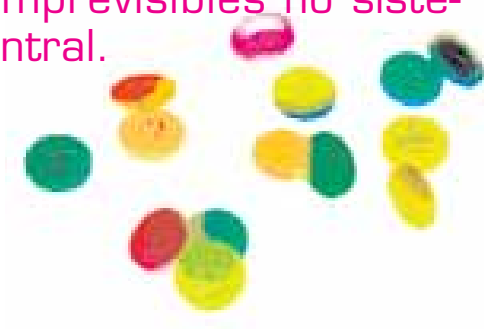
se tes calquera tipo
de problema coas
DRUGAS DE SÍNTESE,

NON O DUBIDES,
solicita orientación e axuda
para superalo.

NON ACTÚES ÁS CEGAS:

INFÓRMATE!

Detrás de pastillas con atractivas cores e deseños escóndense substancias químicas descoñecidas que causan danos imprevisibles no sistema nervioso central.





Plan de Galicia sobre drogas



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Comisionado do Plan de Galicia sobre Drogas



XACOBEO 2004
Galicia

