



Hai unha lenda sobre a **cocaína** que vincula o seu consumo co prestixio, o éxito social e o poder, e que favoreceu a súa expansión entre as clases medias dos Estados Unidos e de Europa nos anos oitenta.

O consumo de **cocaína** promoveuse recorrendo a dúas ideas básicas: afirmar que era unha droga limpa, que supostamente non xeraba problemas, e sinalar que o seu uso estaba reservado ás elites sociais (executivos, modelos, artistas, etc.). Creouse así unha imaxe social positiva da **cocaína** que, lamentablemente, ainda perdura entre algúns mozos galegos, malia estar moi lonxe da realidade.

Como ocorreu con outras drogas, como a heroína, ainda que inicialmente o consumo de **cocaína** se puxo de moda entre certos círculos profesionais e artísticos de éxito, pouco a pouco o seu uso estendeuse entre persoas de clase media e baixa, perdendo o seu carácter elitista. A isto contribuíron os cada vez más evidentes danos causados por esta droga, ademais do feito de que o

seu uso fose adoptado por persoas de grupos sociais desfavorecidos ou marxinais (heroinómanos, prostitutas, etc.).

A pércepción inicial da **cocaína** como unha droga limpia viuse favorecida polo feito de que, nalgúns consumidores, as consecuencias negativas asociadas ao seu uso tardaron varios anos en se facer sentir. Este prolongado período de "silencio clínico" fixolle pensar a moitos consumidores que, efectivamente, os efectos da cocaína poderían non ser tan graves. A "invisibilidade" que durante anos rodeou os efectos da **cocaína** debeuse ao feito de que ata hai pouco o número de consumidores desta substancia era moi reducido.

Pero, desgraciadamente, os problemas causados pola cocaína son moitos e visibles, como o confirma o feito de que preto de 12.000 persoas demanden cada ano asistencia en España por problemas de abuso e/ou dependencia da **cocaína**.

TES QUE SABER QUE

A **cocaína** deixou hai tempo de ser unha droga elitista.

Hoxe en dia consómela persoas **de todas as clases sociais**.

A **cocaína** non é en absoluto unha **droga limpia, inocua ou controlable**.

QUE NON CHE CONTEN CONTOS

A **cocaína** é unha das drogas con maior capacidade de crear adicción

e o seu consumo habitual constitúe **un camiño** case seguro para destruir a carreira profesional,

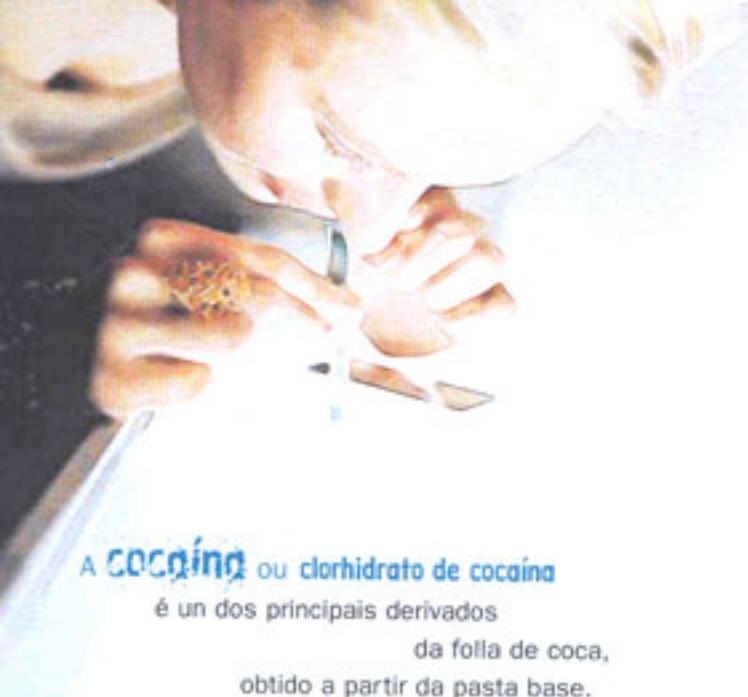
as **relacións de parella** e a vida familiar e social das persoas que manteñen esta conduta.

Tes que sabelo se non queres terminar ralado





¿Que é a
cocaina?



A **cocaina** ou clorhidrato de cocaína

é un dos principais derivados
da folla de coca,
obtido a partir da pasta base.

É un po branco, fino e cristalino,
de sabor amargo,
que se coñece coloquialmente como
"coca" ou "neve".

Polos seus potentes efectos estimulantes sobre o sistema nervioso central, este alcaloi-de pertence, xunto coas anfetaminas, á categoría das drogas estimulantes maiores, para diferencialas doutros estimulantes menores como a cafeína ou a nicotina.

Existen outros derivados da folla de coca que en España teñen unha presenza testemuñal, como son:

O **sulfato de cocaína ou pasta base**, coñecido como "basuco", que é unha pasta de cor parda-negra que se fuma mesturada con tabaco ou marihuana e que serve de base para a elaboración da cocaína.

A **cocaina base**, coñecida como "crack", que ten forma de pequenos cristais e se fuma mesturada con tabaco.

A **cocaina** é consumida en forma de po branco, maioritariamente a través da **súa inhalación ou aspiración polo nariz** con axuda dun rolo (habitualmente un billete enrolado), no que popularmente se coñece como "**esnifar unha raia ou liña de coca**" ou "**meter unha raia**".



Formas e
patróns de
consumo

Existen diferentes tipos de consumidores e formas de uso da **cocaina**, que se diferencian fundamentalmente pola frecuencia dos consumos e as funcións que se lles atribúen.

Consumos ocasionais: son minoritarios e realizanos normalmente persoas adultas cunha posición laboral, familiar e social consolidada, que só consomen cocaína en ocasións especiais.

Consumos recreativos: realizados por adolescentes e mozos de forma esporádica, con fins lúdicos e en contextos de ocio, combinando a inxestión de cocaína con outras drogas (alcohol, cannabis, drogas de síntese, etc.). Restrixir os consumos exclusivamente aos espazos de ocio da fin de semana é algo que non sempre se consegue. Cando os consumos se fan máis frecuentes (varias veces á semana), ou traspasan o espazo da fin de semana, estaríase cruzando a fronteira cara aos consumos habituais.

Consumos habituais: seguen unha conduta de abuso ou dependencia, consistente na inxestión frecuente de cocaína (que pode chegar a ser diaria) ou de varias tomas nunhas poucas horas. Esta forma de consumo é característica de persoas que comezaron realizando consumos recreativos e acabaron atrapados pola capacidade adictiva da cocaína.

Este tipo de consumos realizanse, incluso, en solitario e con eles non se pretende divertirse ou estar de marcha senón simplemente satisfacer a necesidade imperiosa de consumir cocaína.

É bastante frecuente a reiteración no uso de cocaína entre as persoas que a proban algúnhha vez. A súa gran capacidade adictiva explica por que un de cada tres mozos que probaron a cocaína repetiu o seu consumo no último mes e por que, en ocasións, resulta sinxelo e rápido pasar dos consumos ocasionais aos habituais.

Tamén é moi frecuente o policonsumo, ou uso simultáneo de cocaína e doutras drogas. De feito, a maioria dos consumidores de cocaína beben alcohol e fuman tabaco e cannabis, mentres que algo menos da metade a combinan con outros estimulantes como as drogas de síntese ou as anfetaminas.



O FINAL DUN SONO

Moita xente nova
acaba enganchada á cocaína,
descubrindo que o que comezou
sendo un **consumo lúdico**
terminou nunha adicción.

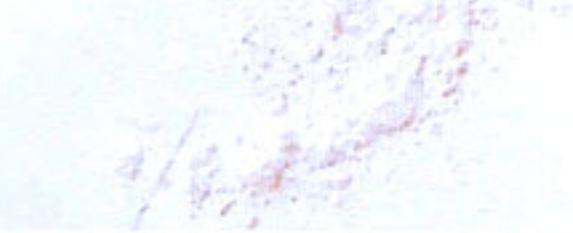
RESULTA MOI DIFÍCIL "CONTROLAR" O CONSUMO DE COCAÍNA ...

A maioría dos adictos á **cocaína**
comezaron mantendo **consumos ocasionais**
ou esporádicos en contextos recreativos.

... E MOI FÁCIL ACABAR
CON PROBLEMAS DE ADICIÓN



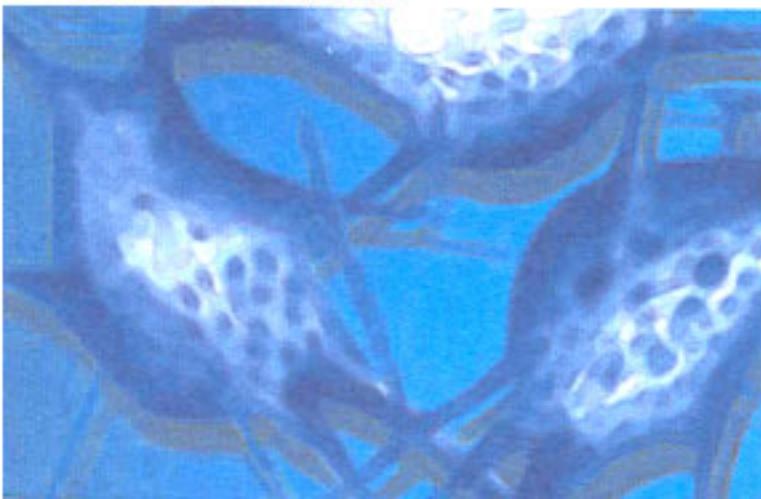
Efectos
da
cocaina



A cocaína é un potente estimulante, que se absorbe e distribúe rapidamente polo organismo. Cando é consumida esnifada provoca distintos efectos euforizantes de carácter pasaxeiro, que duran entre 30 e 60 minutos, tras os cales aparece un período de cansazo e disforia.

Tras a inhalación de cocaína os consumidores adoitan experimentar unha sensación de euforia, excitabilidade, hiperactividade, sociabilidade, un estado de alerta e a deterioración da capacidade de xullgar as cousas. Ademais destes cambios de tipo psicolóxico e do comportamento, os consumidores experimentan despois do consumo distintos efectos de tipo físico como taquicardias, dilatación das pupilas, aumento da presión arterial, suor, febre, vómitos, perda de apetito, etc.

A cocaína altera o funcionamento do cerebro, modificando a comunicación entre as células nerviosas (neuronas), en especial de certos neurotransmisores como a dopamina, que son claves no control das sensacións de pracer. Provoca, ademais, o estreitamento dos vasos sanguíneos, obligando o corazón a traballar de forma más rápida para bombeiar sangue a todo o organismo, alterando o seu ritmo natural de funcionamento e provocando diferentes alteracións cardiovasculares. Por este motivo os consumidores de cocaína teñen un maior risco de sufrir infartos.





Debido á curta vida da **cocaina** no organismo, os consumidores precisan de doses frecuentes para manteren os efectos euforizantes, o que os leva a realizar múltiples tomas en poucas horas. Esta forma de consumo compulsivo é responsable de que un elevado número dos consumidores habituais de cocaína tivesen que ser atendidos nos servizos sanitarios de urxencias por episodios de sobredoses.

DESPois DUNHA RÁPIDA E BREVE SUBIDA SEMPre CHEGR UN ACUSADO "BAIXÓN"

O consumo de **cocaina** provoca un **efecto "boomerang"** ou rebote. Tras a fase estimulante ou de subida aparece un **"baixón"** caracterizado pola **fatiga** e a **disforia**.

UNHA RELACIÓN NADA VANTAXOSA

Pasado o **efecto estimulante** (aos 20-30 minutos do consumo), aparece un período de **cansazo, fatiga e disforia**, tanto máis intenso e desagradable canto máis alta sexa a dose consumida ou máis prolongadas as sesións de consumo.

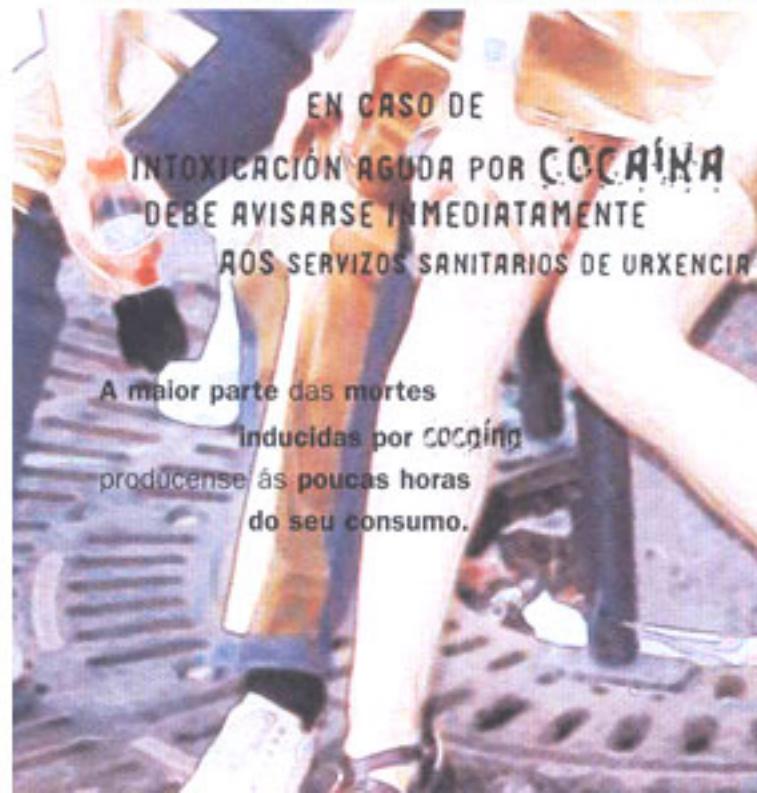


**Intoxicación aguda
por
cocaína**

O consumo de **cocaina**, ademais dos efectos agradables que buscan os seus consumidores (euforia, maior enerxía, redución do sono, etc.), adoita ir acompañado de distintos síntomas psicolóxicos, da conduta e fisiológicos de carácter desagradable ou adverso, que se denominan "intoxicación aguda por cocaína". A intoxicación aguda por cocaína viría ser o equivalente da borracheira etílica, aínda que os síntomas que a acompañan son **máis numerosos e más graves para a saúde**, podendo chegar, en casos excepcionais, á morte do consumidor.

Algunhas das **complicacións** que acompañan a intoxicación aguda por cocaína poden ser **especialmente graves**, como ocorre coas taquicardias e as arritmias, o fallo cardíaco, a diminución brusca e intensa da circulación sanguínea, o infarto de miocardio, as hemorragias cerebrais, as crises convulsivas con perda de conciencia, a asfixia ou a síndrome hipertérmica (subida brusca e intensa da temperatura corporal), que pode desembocar en insuficiencia renal e nun fallo metabólico xeneralizado. Por este motivo, aconséllase ingresar as persoas en **estado de intoxicación aguda** nun servizo hospitalario de urxencia.

O consumo simultáneo de cocaína e alcohol provoca unha maior incidencia das intoxicacións agudas por cocaína. O policonsumo ou uso simultáneo de cocaína con outras substancias pode producir **reaccións imprevisibles no organismo**, que son responsables de moitos dos episodios de **reacción aguda ou sobredoses** que sofren os consumidores de cocaína.



EN CASO DE
INTOXICACIÓN AGUDA POR **COCAÍNA**
DEBE AVISARSE IMMEDIATAMENTE
AOS SERVIZOS SANITARIOS DE URXENCIA

A maior parte das mortes

Inducidas por **cocaina**
producense ás poucas horas
do seu consumo.



Complicaciones
derivadas do
**consumo
habitual**



A cocaína ten unha enorme capacidade adictiva; o seu consumo habitual e/ou abusivo provoca importantes complicacións orgánicas, psicolóxicas e sociais:

COMPLICACIÓN DO CONSUMO CRÓNICO/ABUSIVO DE COCAÍNA

COMPLICACIÓN A NIVEL PSICOLÓXICO

Forte dependencia, incluso tras períodos de consumo non demasiado longos, que se caracteriza polo “craving” ou intenso e incontrolable desejo de consumir cocaína que experimentan os que a sufren.

Unha síndrome de abstinencia caracterizada pola presenza dun estado de ánimo disfórico, somnolencia, fatiga, irritabilidade, etc.

Trastornos da atención e a concentración.

Trastornos do sono (insomnio, exceso de sono, etc.).

Trastornos psíquicos severos (ideas paranoides, depresión, esgotamento xeral, crises de angustia, ideas suicidas, etc.).

COMPLICACIÓNÓS ORGÁNICAS

Cardiovasculares (taquicardias, arritmias, cardiopatías, colapsos circulatorios, infarto de miocardio, etc.).

Neurolóxicas (dor de cabeza, hemorraxias cerebrais, interrupción brusca da actividad cerebral, crises convulsivas, alteracións motoras, etc.).

Problemas respiratorios (irritación da mucosa nasal, perforación do tabique nasal, etc.).

Falta de apetito e perda de peso.

Fallo renal agudo.

Alteracións menstruais, infertilidade e impotencia (dificultades para a erección e exaculación).

Anorexia, perda de peso.

Complicacións obstétricas: abortos espontáneos e toxicidade sobre o feto.

Complicacións hepáticas, etc.

PROBLEMAS SOCIAIS

Conflitos familiares (discusións cos pais e de parella, separacións e divorcios, episodios de violencia doméstica, etc.).

Fraco escolar (debido á deterioración do rendemento intelectual e escolar).

Problemas legais derivados da comisión de delitos (tráficos de drogas, roubos, etc.) ou por peleñas e agresións.

Problemas económicos ao ter que dedicar grandes sumas de diñeiro a financiar o consumo.

SABÍAS QUE:

A maioria dos e das adolescentes que consumiron **cocaina** manifestaron sufrido consecuencias negativas derivadas do consumo, principalmente dificultades para dormir, irritabilidad, fatiga ou cansazo, problemas económicos e tristeza ou depresión.

¿AINDA SEGUÉS PENSANDO QUE A COCAÍNA É UNHA DROGA INOCUA E CONTROLABLE?

A woman with long dark hair, wearing a white sleeveless dress, is sitting on a dark wooden bench. She is looking down at an open book she is holding in her lap. The background is a bright, slightly overexposed outdoor setting with some greenery.

Consumos de **alto risco**

Os xa de por si graves riscos que entraña o consumo de cocaína agrávanse de maneira importante en certas circunstancias ou contextos. Por iso debes ter presente que:

O consumo de cocaína resulta incompatible coa condución. Os consumidores de cocaína sufren alteracións da percepción e da capacidade para discriminar e tomar decisións, ademais dun estado de cansazo e fatiga cando transcorren entre 30 e 60 minutos desde o último consumo, que afectan gravemente as aptitudes para conducir vehículos. Os riscos de sufrir accidentes agrávanse cando, ademais de cocaína, se consomen outras drogas como alcohol ou cannabis.

Cocaína e alcohol: unha mestura explosiva

O consumo simultáneo de cocaína e alcohol resulta moi perigoso, porque adoita potenciar o

abuso de ambas as substancias. Nos ambientes lúdicos é frecuente que se consuma cocaína para contrarrestar os efectos do alcohol (para poder beber sen emborracharse) e seguir de marcha ata altas horas da madrugada. Pero, como a cocaína produce un exceso de excitación, é habitual que tras meter unha rala de coca moitos consumidores continúen bebendo, tendo que recorrer de novo á cocaína para se manteren lúcidos, entrando nunha espiral de difícil control. O resultado é que se inxiren importantes cantidades de alcohol e cocaína sen que o consumidor sexa consciente diso.

Se traballas non consumas

O consumo de cocaína ten un impacto moi negativo na actividade laboral. Superado o breve período de estimulación inicial, o uso de cocaína altera as aptitudes dos traballadores para manejar maquinaria, conducir vehículos ou realizar actividades que requiran dunha gran concentración, incrementando o risco de sufrir accidentes ou de pór en perigo a seguridade dos compañeiros ou de terceiras persoas que poidan verse afectadas por decisións erróneas. Ademais a toxicomanía é causa de despedimento disciplinario se repercutre negativamente no desenvolvimento do traballo.

O consumo simultáneo de cocaína e outras drogas incrementa notablemente o risco de sobredose.

As tomas reiteradas de cocaína nun período breve de tempo ou a súa mestura con outras substancias producen, con certa frecuencia, episodios de sobredoses que poden pôr en grave risco a vida dos seus consumidores.

Resulta incompatible co embarazo

O consumo de cocaína pode alterar a evolución natural do embarazo, ademais de provocar efectos tóxicos sobre o feto (rotura da placenta, partos prematuros, atraso do crecemento, etc.).

O "trapicheo" ou tráfico a pequena escala ten unha dura sanción penal

Moitos consumidores de cocaína recorren ao "trapicheo" ou tráfico a pequena escala como fórmula de financiaren o seu propio consumo, ignorando que o Código penal sanciona o tráfico de cocaína con penas de prisión mínimas de tres a nove anos e multa. Ainda que o consumo e a posesión para o consumo non están sancionados penalmente (si o están administrativamente cando se realizan en lugares públicos), a xurisprudencia considera como tráfico a posesión de 8 ou máis gramos de cocaína.

CONSUMINDO COCAÍNA NON CONSEGUIRÁS EVITAR OS EFECTOS DO ABUSO DE ALCOHOL

Ainda que te sentes aparentemente lúcido, darás positivo nos controles de alcoholemia e, en calquera momento, sentirás un baixón que pode facer que sufras un accidente de tráfico.

O ALCOHOL POTENCIA E AGRAVAR OS RISCOS DERIVADOS DO CONSUMO DE COCAÍNA

LEMBRA QUE CONSUMIR COCAÍNA:

Incremente os riscos de sufrir **accidentes de tráfico**.

Pode provocar **accidentes laborais**.

Provoca frecuentes **episodios de sobredoses**

se se acompaña de alcohol ou outras drogas.

Resulta **incompatible co embarazo**.

Pode ter **graves consecuencias penais**

se recorres ao "trapicheo"

para finanziar o consumo.?

A close-up photograph of a young man with dark, curly hair and brown eyes. He is wearing a light-colored button-down shirt and has his hand near his face. In the background, a woman's head is visible, showing her profile and hair. The lighting is soft and warm.

Razóns para **consumir**
e non consumir
cocaina

É probable que, durante os próximos anos, escoltes moitos argumentos e razóns para consumir cocaína. Hanche dicir que che axudará a divertirte, que che dará enerxía, que poderás aguantar toda a noite de marcha, que che axudará a beber sen te emborrachares, a te desinhibir, a superar a timidez, a ligar ou a traballar ou estudar mellor. Polda que che digan que debes marcar a diferenza, que se queres demostrar que tes clase debes pasar de drogas de adolescentes ou "pringaos".

Se es muller, é posible que ademais che digan que non hai ningunha razón para que non fagas o mesmo que fan algúns rapaces, para non seres coma eles. Ou quizais que, se queres estar delgada e ter o tipo dunha modelo, a cocaína che hará perder o apetito. Mesmo pode que te inviten a consumir para impresionarte ou intentar seducirte.

O que con seguridade nunca che dirán é que a maior parte das expectativas que os consumidores depositan na cocaína nunca se cumplen. Que o que comeza como unha forma de diversión adolta acabar nunha adicción, que cada vez é más difícil controlar o consumo.

En ocasións a falta de información sobre os efectos e consecuencias reais que provoca o consumo de cocaína ou outras drogas pode favorecer o seu uso. Estes son algúns dos principais tópicos e mitos que poden estimular o consumo de cocaína e os argumentos que demostran o erróneo deles.

SÉ INTELIXENTE:

O consumo de **cocaina**, coma o de calquera outra droga, non vai mellorar o teu aspecto físico, más ben ao contrario. Se consomes de forma regular percibiránte como **adicto** ou como **adicta** e provocarás o **rexeitamento** das persoas con que te relaçones.

NINGUÉN que sexa teu amigo ou túa amiga ou que te aprecie de verdade te invitará nunca a una rai de coca ou a consumir outras drogas

SE DE VERDADE CHE GUSTA ESTAR Á ÚLTIMA ...

Coñece qué hai de **verdadeiro** e de **falso** en moitas das cousas que se din sobre a cocaína.



Razóns para consumir cocaína...

... e argumentos científicos para non o facer

Axudarame e animarme, a darme marcha

O seu efecto estimulante é moi breve, desaparece despois de 20-30 minutos e a continuación aparece un "baixón" intenso (depresión, decaemento, cansaço)

Fará que se note que teño clase

Hai anos que perdeu todo o seu "glamour", deixando de ser considerada unha droga elitista, cando se fixeron evidentes os graves danos que causaba. Moitas das persoas adictas a esta substancia teñen antecedentes xudiciais, estiveron detidas ou na cadea.

Consómena os que teñen éxito, os triunfadores

O seus consumidores pertenecen a todos os grupos sociais, incluídos os más desfavorecidos.

Axudarame a ter relacións sexuais máis satisfactorias

É unha a limpa, menos perigosa ca outras substancias

A diferenza da heroína, é fácil controlar o seu uso

Non hai problemas porque a consumo todo o mundo

Unha das secuelas más recorrentes que manifiestan os consumidores habituais de cocaína é a profunda soildade. A irritabilidade e agresividade que provoca o seu consumo incrementa o risco de se ver implicado en pelexas e agresións, dentro e fóra do ambiente familiar. É probable que moita xente pase de ti cando saibam que consomes e que outros só se relacionen contigo para que os invites a consumir.

O consumo habitual de cocaína provoca perda do desexo sexual, ademais de problemas de erección e ejaculación nos varóns.

Xunto coa heroína é unha das drogas más perigosas, polo seu grave impacto sobre a saúde física e psicolóxica e os actos delitivos e violentos que provoca.

É unha das drogas con maior capacidade de xerar adicción, incluso máis que a heroína. Demóstrano as 12.000 persoas que anualmente inician tratamento por este motivo en España (700 delas en Galicia).

Aínda que as organizacións dedicadas ao tráfico de drogas tratan de estender o seu consumo, o certo é que este é minoritario entre a xente nova. Trátase dunha substancia ilícita, considerada como unha droga que causa un grave dano para a saúde, cuxo tráfico é sancionado con penas de prisión de tres a nove anos. O seu consumo en lugares públicos está sancionado administrativamente con multas de 300 a 30.050 euros.



Decálogo
para se manter
a marxe da
cocaina

A imaxe positiva que durante anos se deu da cocaína como substancia pouco perigosa, controlable e asociada ao prestixio e éxito social, levou un número relevante de mozos e adultos a se iniciaren no seu consumo. Sutilmente tense pretendido establecer unha asociación entre o uso da cocaína e certos valores sociais dominantes en moitos mozos (persoas dinámicas, competitivas, amantes da diversión, desexosas de éxito, de explorar novos límites, de experimentar novas sensacions).

É probable que teñas recibido ou que recibas ao longo da túa vida propostas, suxestions ou presiôns para te iniciares no consumo de cocaína. Por iso, aquí tes unha serie de pautas que podes seguir se desexas continuar pasando da cocaína e das drogas:



Mantente informado sobre os verdadeiros efectos da cocaína e outras drogas

Non creas todo o que lles escoites acerca das drogas aos teus amigos ou nalgúns medios de comunicación. Consulta libros ou revistas científicas, solicita información ás institucións que traballan neste ámbito e que coñecen de primeira man os seus efectos. Formúllalles as túas dúbidas aos teus profesores ou a teus pais.

Pensa primeiro qué vantaxes che pode supor consumir cocaína e analiza todos os riscos e danos que che pode ocasionar.

Terás dificultades para durmir, cansazo, problemas para render no instituto ou no traballo, problemas económicos (é unha droga cara), mostrártelo irritable e agresivo, ou ben decaído ou deprimido e, o que é máis grave, é probable que acabes con problemas de adicción e na más absoluta soildade. Valora ti mesmo se de verdade che compensa consumir.

Non te deixes levar polo que digan ou fagan os teus amigos

Poden estar equivocados e, como irás comprobando durante a túa vida, cada un irá tomando o seu propio camiño, as súas propias decisións, acertadas ou equivocadas. Non sexas un simple

número, exixe e leva á práctica o teu dereito a ser diferente, a tomar as decisións que che convén. Respecta e exixe respeito aos demás.

Tes por diante moita vida

Non hai solucións máxicas: o éxito, a aceptación e o recoñecemento social veñen precedidos habitualmente da constancia, do esforzo persoal, da preocupación e o cuidado da xente que nos rodea. Aprende a coidarte, a vivir de maneira saudable, con calidade.

Rexeita as presións dos teus amigos e coñecidos para consumir

Unha persoa non é máis adulta porque consuma certas substancias, a madurez radica na capacidade de tomar libremente decisións, de xulgar a transcendencia dos nosos actos, de saber rexetar as influencias e presións negativas. **SÉ TI MESMO**, decide libremente e séntete seguro das decisións que adoptes. **NINGUÉN QUE DE VERDADE MEREZA SER O TEU AMIGO OU A TÚA AMIGA TE ANIMARÁ A CONSUMIR DROGAS.**

Ten presente que ningunha droga vai mellorar as túas habilidades persoais e sociais

Consumir cocaína non che vai axudar a modificar o teu carácter, nin te fará máis divertido, nin máis sociable. É probable que inicialmente che poida axudar a te desinhibir, pero ¿vas pasar

toda a túa vida consumindo drogas no canto de afrontares a túa timidez? Malia que che queiran vender outra cousa, non ligarás máis, nin terás máis amigos, nin mellorarás a túa vida sexual coa cocaína.

Mellora a túa autoestima

A cocaína, coma outras drogas, provoca alteracións no estado de ánimo que inducen os consumidores a sentiren un exceso de confianza, a se percibiren como superiores. Trátase dun mero soño do que se esperta ao pouco tempo cunha sensación de culpa. As drogas simplemente deforman a nosa percepción da realidade, pero non a modifican e, desde logo, non nos van facer máis interesantes, sedutores ou intelixentes.

Se de verdade desexas que os demais te acepten e te respecten empeza por valorarte a ti mesmo e a destacar todas aquelas cousas positivas que tes. Non necesitas consumir ningunha droga para que os demais o descubran.

Clarifica os teus valores

Debes saber que a xente nova que ten entre as súas prioridades valores como gozar da vida, o éxito rápido, a competitividade, vivir o momento ou a busca de sensacións novas consome con maior frecuencia cocaína e outras drogas. Debes clarificar qué é o que realmente queres ser na vida, con

qué valores e obxectivos te identificas e procurar ser coherente con eles. Pero sexan cales sexan estes valores que van orientar a túa vida, debes saber que ningún consumo de ningunha droga che vai proporcionar éxito ou recoñecemento social, senón máis ben todo o contrario.

Aprende a manexar o estrés

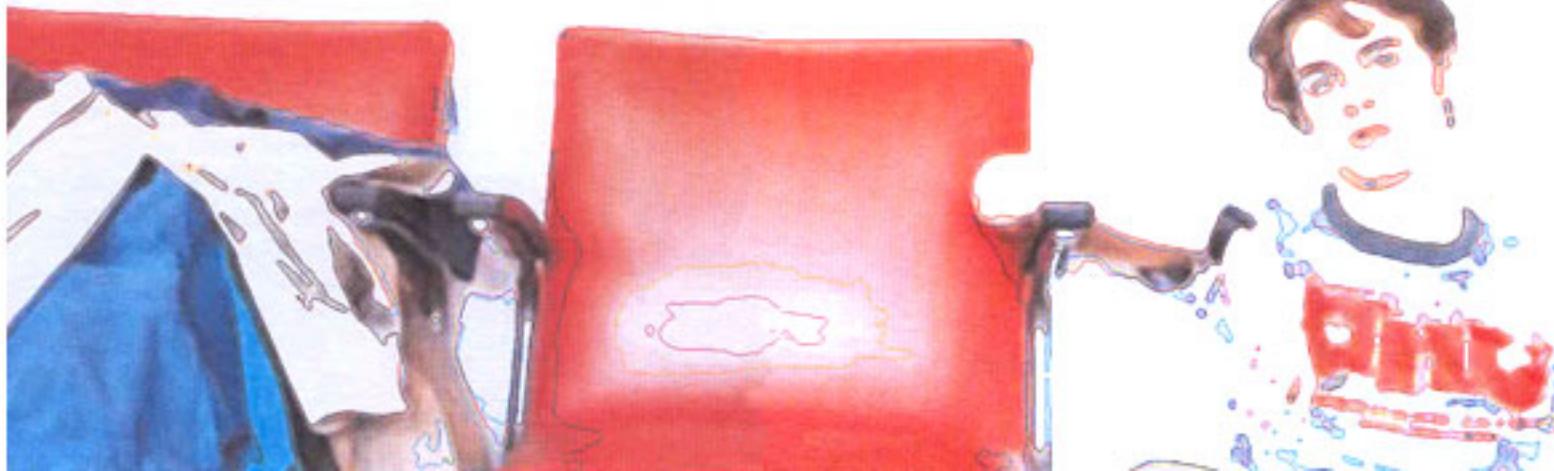
Durante a túa vida académica ou laboral é probable que pases por momentos e situacións onde te vexas sometido a situacións de tensión e estrés que requirán facer fronte a múltiples demandas e problemas. Para superares estas situacións existen diversas técnicas que podes incorporar á túa vida cotiá, moito máis efectivas e duradeiras, e sen ningún problema asociado, que a de consumir cocaína ou outras drogas.

Consumir cocaína ou outras drogas pode aliviar momentaneamente a tensión que sufrimos, facernos pensar que deste xeito podemos traballar máis ou estar máis lúcidos para tomarmos decisións transcendentais. Trátase dunha fantasía, que só contribuirá a tomar decisións erróneas e a que xurdan problemas engadidos.

Pregúntate se verdadeiramente disfrutas coas túas actividades de ocio

¿Verdeiramente disfrutas cando saes de festa cos teus amigos e amigas ata altas horas da madrugada?. ¿pensaches algunha vez que quizais só sigas unha moda absurda que xera grandes beneficios a certos profesionais do ocio, traficantes, etc.? . ¿preguntácheste algunha vez por que necesariamente debes consumir cocaína ou algunha outra droga para disfrutares con outra xente nova?

Se de verdade é tan importante para ti compartir o tempo e o espazo cos teus amigos e amigas e con outra xente, ¿por que lle dedicas tan pouco esforzo a organizar as actividades que che gustaría verdadeiramente facer? SÉ INDEPENDENTE, evita facer cousas simplemente porque estean de moda, aprende a programar o teu tempo libre, en especial nas fins de semana.





¿onde podes obter axuda?

Se tes algunha dúbida ou problema relacionado co consumo de cocaína ou de calquera outra droga, ou se coñeces a alguén nesta situación, pódese dirixir ao responsable do Programa de Prevención e Incorporación Social ou na Unidade Asistencial de Drogodependencias máis cercano ao teu domicilio.

LEMBRA QUE

**NON ESTÁS
SÓ/SÓA**

Se tes calquera problema relacionado co consumo de **cocaína**,

NON O DUBIDES, solicita axuda.

Recibirás orientación e un tratamento especializado e gratuito para superalo.

NON ESPERES A QUE SEXA DEMASIADO TARDE

Plan de Galicia sobre drogas

FENADIS

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Comisaría do Plan de Salute contra Drogas



ACORDO 2004
FENADIS

