



A MOCIDADE E
**AS DROGAS DE
SÍNTESIS**

XUNTA DE GALICIA

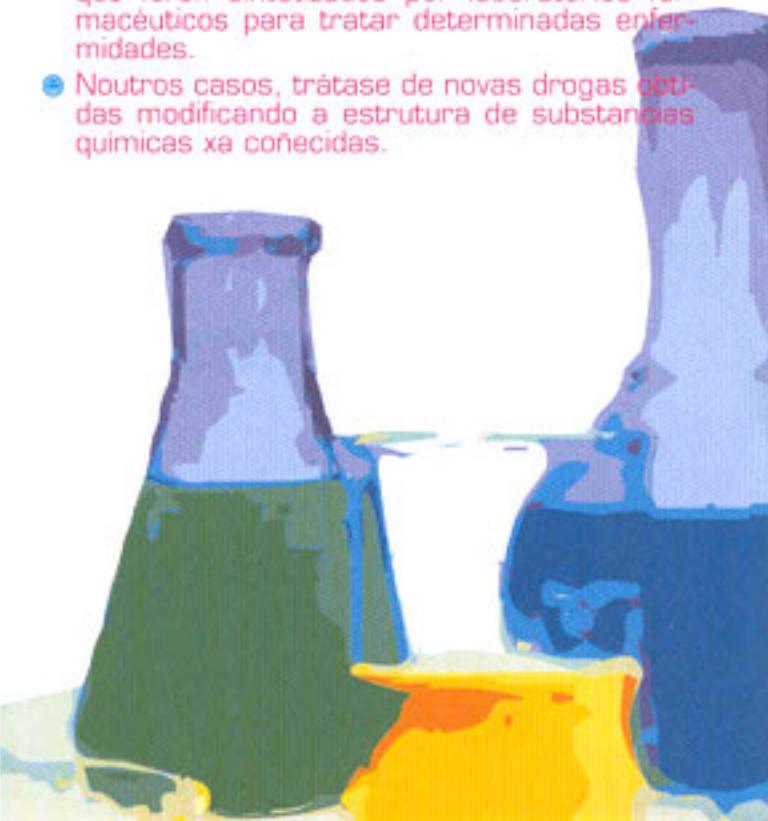


Síntese

O CONSUMO DE
DROGAS DE SÍNTSE

Son substancias obtidas por síntese química realizada en laboratorios clandestinos que, a diferencia 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 extase, 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 sua maior parte, pertençen 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 alucinóxenos ligeiros.

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

- Non requieren 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 realizase 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 lle 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**



SÍNTSESE
O CONSUMO DE
DROGAS DE SÍNTSESE

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 sitúe 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 meses.
FONTE: O consumo de drogas en Galicia. 2002. Comisiónado do Plan de Galicia sobre Drogas.

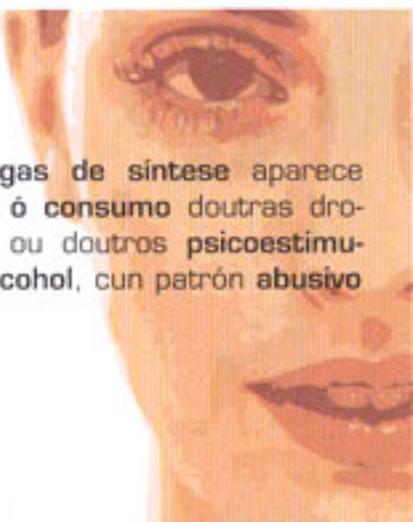
A idade media de inicio ó consumo destas substancias sitúase arredor dos 20 anos (de forma algo máis temperá entre as mulleres), ainda que máis do 40% das persoas que consumiron estas substancias se iniciaron antes de facer os 18 anos.

Debe destacarse o feito de que a práctica totalidade dos mozos/as consumidores de drogas de síntese son policonsumidores, é dicir, consumen 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 periodo:

- Cerca do 80% son **FUMADORES diARIOS**
- O 77% consumiu **Cannabis**
- O 43% consumiu **COCAíNA**
- O 33% consumiu **ALUCINóGENOS**
- 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
PATRÓNS HABITUAIS
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 praticamente consumidores diarios de drogas de síntese, debido á rápida tolerancia que os consumidores habituals experimentan os efectos desexados ou agradables que pode provocar o seu consumo.
- >> Os consumos producense en contextos recreativos, fundamentalmente as fins de semana ou durante o verán, en discotecas, pubs, bares, festas privadas e raves.
- >> Habitualmente, o consumo producense en compañía dos amigos/as ou da parella, e só excepcionalmente se realiza en solitario.
- >> Os períodos de tempo durante os cales se mantén os consumos deste tipo de drogas adoptan 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:

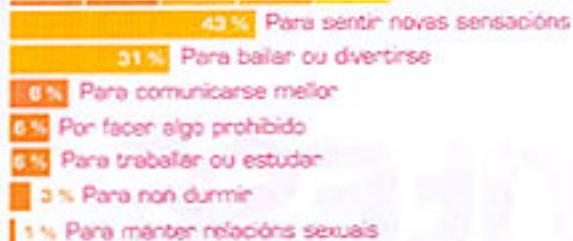
- >> Un 66% dos mozos/as consumidores de drogas de síntese participaron en sesións intensivas de consumo, o que incrementa notablemente os riscos de reacción aguda e/ou de sobredose.
- >> Un 18% dos mozos/as consumidores sinala que consumiu máis dunha pastilla, mentres que un 2% tomaría máis de catro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



SÍNTESIS

MOTIVACIONES PARA
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, comprobábase 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.



Motivo principal para probar las drogas de síntesis

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

• A CURIOSIDADE, A BUSCA DE EMOCIONES E SENSACIONES. Ese afán de conhecer 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 SENSACIONES PRACERTEIRAS, A DIVERSION. Ainda que os primeiros contactos poidan provocar efectos praceenteiros, o certo é que o consumo habitual ou intenso de calquera droga, lonxe de axudar a divertirmos, provoca problemas de saúde, familiares e sociais graves, ademais do rexeitamento social dos propios mozos/as. E outra cosa importante, como reconócen eles mesmos, os mozos/as que máis drogas consomen son os que menos se divierten.

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

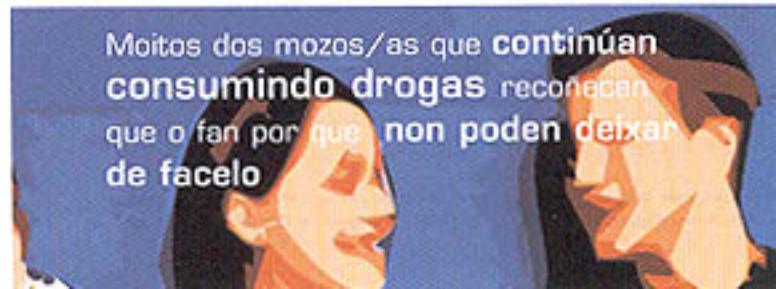
• **A PRESIÓN EXERCIDA POLO GRUPO DE IGUAIS** (amigos/as, compañeros/as da clase, etc.).

• **A NECESIDAD DE SENTIRSE ACEPTADO, INTEGRADO** no grupo de iguaís. O 81% dos mozos/as galegos/as que probaron as drogas de síntese consumiúnas 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%)
- >> Comprándolle 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** reconócen que o fan por que **non poden deixar de facelo**



RAZONS 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 tomállas ou non necesitaban tomállas, 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

RAZONS 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 CONSUMEN DROGAS DE SÍNTESIS...

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

**ABANDONARON O USO
DESTAS SUBSTANCIAS ?**



SÍNTESIS

EFECTOS DO
CONSUMO

O consumo de éxtase e doutras drogas de síntesis produce múltiples efectos físicos e psicológicos. Estes efectos, ó igual que ocorre coas restantes drogas, varian 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 via oral (habitualmente, en pastillas), en doses de entre 50 e 100 miligramos, e pasa dende o aparato dixestivo ó torrente sanguíneo. Ainda 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 via 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.

EFEKTOS INMEDIATOS TRAS O CONSUMO...

Efectos **BUSCADOS OU DESEXRADOS**

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 desejo de bailar que senten os consumidores)

Efectos COLATERAIS OU NEGATIVOS

Ademais destes efectos esperados ou buscados, a maioría dos consumidores experimentan unha serie de sintomas 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 inicianse con náuseas, ás que lles seguen os seguintes sintomas 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
- Ansiedad



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 más frecuentes o incremento da frecuencia cardiaca, 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.

Efectos **ADVERSOS** tras o consumo

Os efectos adversos máis frecuentes son:

- Vómitos. Entumecemento. Proido
- 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 frio
- 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 algúha 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.

REACCIÓNXS AGUDAS E SOBREDOSIS

Describiránse 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 consume.

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

- Taquicardia e hipertensión arterial. Convulsións
- Hipertonia muscular. Coagulación intramuscular
- Rabdomílosose (necrose muscular)
- Suba aguda da temperatura corporal
- Insuficiencia renal aguda. Insuficiencia aguda
- Palpitacións, fibrilación ventricular e colapso
- Hemorraxias, 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 40º-41º):

- 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).

>SAIR A UN LUGAR VENTILADO,

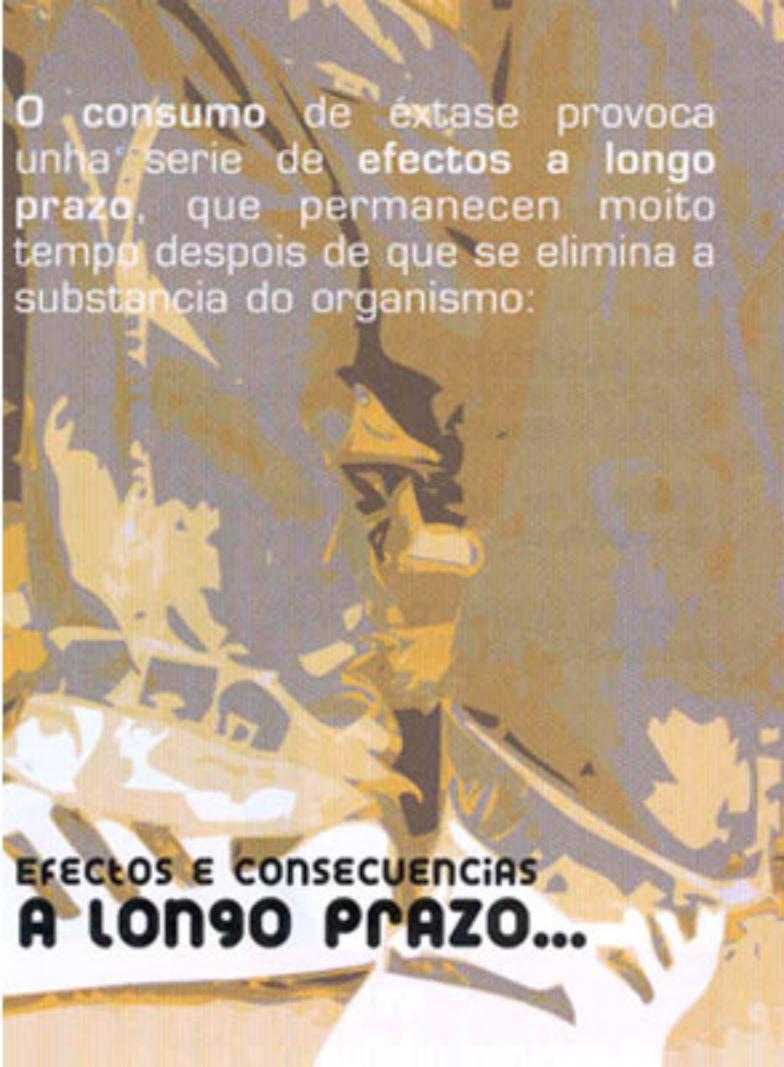
acompañado

>Tomar ZUMES OU AGUA

en GRANDES CANTIDADES



Se os síntomas persisten,
AVISA con rapidez
os servizos médicos de urgencia



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:

EFEKTOS 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

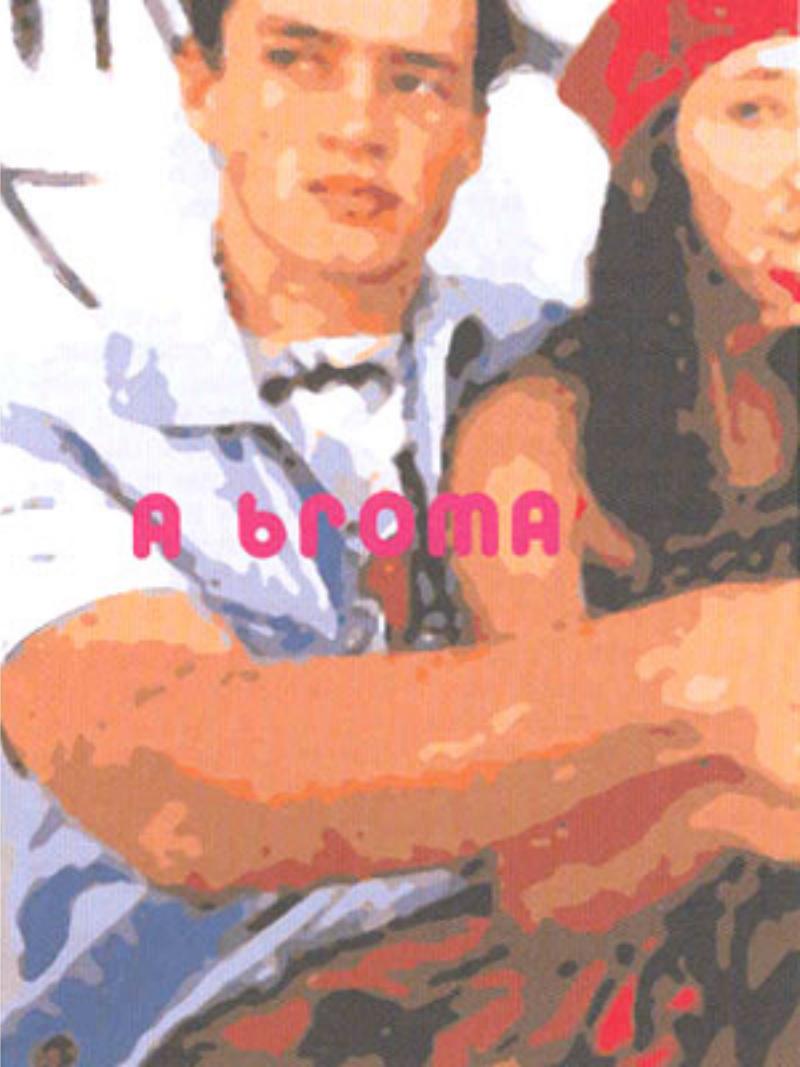
Ademais, describironse importantes problemas sociais por consumo a longo prazo:

- 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 reconoce 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 dormir + desprazamentos entre festas ou discotecas + conducción de vehiculos.

NON O TÓMES

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



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 "**DRUGAS DE DISEÑO**".

As organizacións dedicadas á súa producción e tráfico, xunto con algúns consumidores que facían apolloxa 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 prefectas, 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 ainda rodean as drogas de síntese:



SÍNTESIS

TÓPICOS E REALIDADES SOBRE AS
DRUGAS DE SÍNTESIS

**SON
INOCUAS**

Os propios consumidores reconócen 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 sobrexes, algunas especialmente graves, que poden provocar golpes de calor que ponen 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 inxieren 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 sobrexes, e descoñecen tamén as substancias utilizadas para a súa adulteración.

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

O consumo de drogas de síntese aparece habitualmente asociado o doutras substancias (alcohol, canabio 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 modificacions 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**

Ainda 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 DAS
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 conocementos 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 MANTÉNDOTE Á MARXA DAS DROGAS DE SÍNTESIS

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 assertiva

Aprende a afrontar os conflitos e a tomar decisiones

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

Defende valores como a tolerancia ou a cooperacion

Mellora a túa autoestima persoal

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

NO TE DEIXES MANIPULAR, INFÓRMATE DE QUÉ HA DE VERDADE detrás das drogas. Non creas sen máis todo o que se di das drogas de síntese. Conoce cales son os efectos reais e os riscos que entraña o seu consumo. Se tes algúna 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.

REPELENTE AS PRESIÓN S DOS TEUS AMIGOS/AS PARA CONSUMIR. É moi probable que recibas nalgún momento unha invitación ou suggestión por parte dun membro do teu grupo de amigos/as para probar as drogas de síntese, utilizando argumentos para persuadirete, do tipo: "non pasa nada por consumir" (ainda que poidan pasar cousas moi graves), "case todo o mundo o fa" (a pesar de ser unha conduta minoritaria entre os mozos/as), "hai que atreverte a probar cousas novas" (ainda que estean ampliamente 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 DEMAIIS. Para superar os problemas de inseguridade ou o corte que poida producirse o feito de ter que iniciar unha conversa con alguém 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, afeción...) e expresar as túas ideas e sentimientos. Convén que teñas en conta que todos/as, cando coñecemos unha persoa descoñecida ou temos pouca confianza con ela, experimentaremos 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 ainda 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 vayan 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 confies nas túas posibilidades, que de vez en cuando 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 DECISIÓNES.

Tomar certas decisións, ainda que aparentemente non sexan moi importantes, provoca certa tensión, posto que todos tememos equivocarnos. Existen algunas 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 MANECHAR AS SITUACIÓNES ESTRESANTES.

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

- > Cando tenes 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 desacoplado/a todo o dia, de non parar, de ter que facer mil cousas, a práctica de exercicio físico moderado axudarache a eliminar as tensions 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 algúna cípria, 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 péssima aprendizaxe, porque é probable que logo necesitemos o porro ou a cípria 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 sair 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 algunas 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 misma hora, a pesar de ser tan diferentes?
- > ¿Pensaches algúnhha 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 a casa?

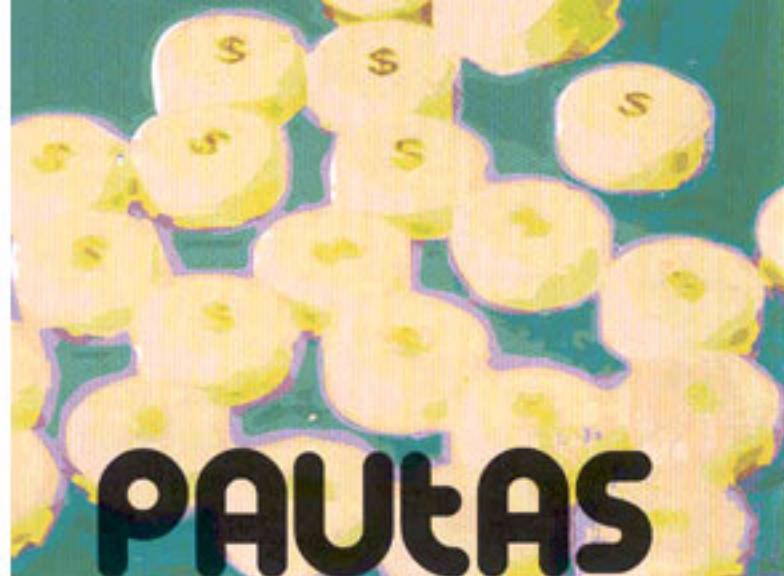
¿Por que non te animas a practicar algún deporte, a descubrir o interesante que poden ser outras lecturas que non sexan os libros de texto, a colaborar con algúna organización non gubernamental, a participar nalgún proxecto solidario que estéa funcionando no teu barrio ou a facerte socio dalgúnha asociación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

Fai a proba. ¿Por que no fallas un dia de forma relaxada cos teus amigos/as e pensades que cousas verdadeiramente vos gustarián facer a cada un de vós cando estades xuntos? É moi probable que descubras que compartdes algúns afecções, que tedes deseños de viaxar a algún lugar, de iniciarvos nalgún deporte, de implicarvos nalgún proxecto que verdadeiramente valla a pena. Cousas que podes facer se simplemente vos molestades en organizalas cun pouco de antelación.



... se che gusta cuidar 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 CONSEGUÍLO



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 prestarlle 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 vayas 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 sesiôns de baile e sair 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 encontrais ben, pídelles axuda a algún coñecido/a ou a algúnn empregado/a do local onde te encontrares e evita sair 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 permaneza 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
- > axiación ou convulsions

NON O DUBIDES,

PIDE AXUDA INMEDIATAMENTE.
PODERÍA TRATARSE DUN

GOLPE DE CALOR



¿DÓNDE PODES OBTENER

AXUDA?

Se tes algunha dúbida ou problema relacionado co consumo de extase 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 gratuita nos centros do Plan de Galicia sobre Drogas.

RECORDA NON ESTÁS SÓ/A

se tes calquera tipo
de problema coas
DROGAS DE SÍNTESIS,

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

FENAD

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



XACOBEO 2004
GALICIA