

¿TÚ, QUÉ EN SAPS?



I TU, QUÈ EN SAPS?

Una droga és qualsevol substància (natural o sintètica) que, en introduir-la a l'organisme, actua sobre el sistema nerviós central (SNC) i provoca canvis que poden afectar la conducta, l'estat d'ànim i la percepció. També poden provocar alteracions en l'organisme i en la relació amb l'entorn social.

Els efectes de les drogues no són sempre els mateixos per a totes les persones. Depenen de la substància (tipus de droga, quantitat, freqüència del consum...), la persona (sexe, pes, expectatives, estat físic i psicològic...) i del context en què té lloc el consum (tolerància o rebuig social envers la substància, situació legal, si es pren sol o acompanyat...).

Prendre una droga de manera continuada pot donar lloc a una drogodependència. Aleshores, s'experimenta una forta necessitat de continuar prenent-la malgrat que se'n deriven conseqüències negatives.



Quan es té dependència d'una droga i es deixa de prendre-la de cop, es pot presentar una síndrome d'abstinència, que es manifesta per una sèrie de molèsties creixents (diferents per a cada droga) que desapareixen en tornar-la a consumir.

Les drogues també poden provocar tolerància, que comporta la necessitat d'augmentar la quantitat que es pren per tal d'obtenir els mateixos efectes que abans s'obtenien amb quantitats més petites.

ALCOHOL

És la droga més consumida al nostre país i la que més problemes socials i sanitaris genera. És una substància depressora del SNC. L'alcohol etílic, un líquid incolor d'olor característic i soluble a l'aigua, és el responsable dels efectes psicoactius de les begudes alcohòliques.

Les begudes alcohòliques s'obtenen per dues vies (fermentació i destil·lació) que donen lloc a graduacions diferents. La graduació indica el percentatge d'alcohol pur que contenen. Les begudes fermentades (vi, cava, sidra o cervesa) tenen una graduació entre 5 i 15 graus. Les begudes destil·lades (rom, vodka, whisky...) tenen més graduació: entre 17 i 45 graus.

Efectes: Varien segons la concentració d'alcohol a la sang. En petites quantitats causa eufòria i desinhibició. A mesura que augmenta el consum, provoca alteracions en la capacitat de judici, la visió, la coordinació, els reflexos i l'equilibri.

També pot provocar irritabilitat i afavorir conductes agressives. En quantitats molt altes pot portar a estats de confusió mental, pèrdua dels reflexos i de la consciència (estat de coma) i arribar a provocar la mort.



Un cop s'ha pres alcohol, no s'elimina de l'organisme ni vomitant, ni prenent cafè o altres substàncies. L'única cosa que es pot fer per eliminar-lo és deixar que passi prou temps perquè el fetge el transformi.

Riscos: Sota els seus efectes s'afavoreixen comportaments imprudents i de risc (accidents de trànsit i laborals, relacions sexuals sense protecció, agressions...).

El seu consum continuat pot provocar dependència. També pot produir altres problemes de salut, com ara trastorns digestius, problemes neurològics, malalties cardiovasculars, cirrosi

hepàtica... a més de problemes psicològics i conflictes amb la família, els amics i a la feina.

Beure alcohol està totalment contraindicat en les dones embarassades; quan s'ha d'estudiar, conduir o treballar; en les persones a qui el metge els ho ha indicat, i en els menors de 18 anys. Cal tenir en compte que durant l'adolescència pot afectar el correcte desenvolupament del cervell, sobretot si se'n pren molt en poc temps.

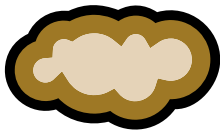
La legislació actual prohibeix vendre i subministrar begudes alcohòliques als menors de 18 anys, així com conduir amb una taxa d'alcoholèmia superior a 0,15 mg/l en aire expirat als conductors professionals i novells, i superior a 0,25 mg/l en la resta de conductors.





TABAC

És una droga estimulante i molt addictiva, que pot generar tolerància i dependència al cap de molt poc temps d'haver-ne iniciat el consum. Quan es deixa de consumir, apareix una síndrome d'abstinència que pot incloure ansietat, irritabilitat, nerviosisme, mal de cap, insomni, augment de la gana, dificultats de concentració...

Durant la combustió del tabac s'originen més de 4.000 productes tòxics, entre els quals destaquen: la nicotina, causant de la dependència a més d'estar implicada en els riscos cardiovasculars que provoca el tabac; els quitrans i altres compostos irritants, responsables de diferents càncers i malalties respiratòries, i el monòxid de carboni, que disminueix la capacitat de la sang per distribuir l'oxigen a l'organisme i que augmenta el risc de patir malalties cardiovasculars.





Efectes: Provoca sensació d'estimulació i augmenta l'estat d'alerta. Ara bé, les primeres vegades que es fuma sol provocar nàusees, mareig i mal de cap. Amb el temps, també provoca disminució del rendiment físic i esportiu, fatiga, tos, alteracions en el gust i l'olfacte, mal alè, envelliment prematur de la pell, enfosqueix les dents i taca els dits de groc.

Riscos: Fumar és la principal causa evitable de malaltia i mortalitat prematura del món. Provoca malalties cardiovasculars (infart, embòlia, trombosi...), respiratòries (asma, bronquitis, emfisema pulmonar...), hipertensió arterial, càncers (de pulmó, laringe, boca, llavis...), úlcera gastrointestinal, gastritis crònica, etc. També afecta els fluxos sanguinis del penis, i és una de les causes d'impotència sexual.

La legislació actual prohibeix vendre i subministrar tabac als menors de 18 anys i estableix limitacions per consumir-ne en llocs públics.

CÀNNABIS



La *cannabis sativa* és la planta de la qual s'obtenen la marihuana i el haixix. La marihuana s'obté a partir de les fulles, les tiges, les flors i els cabdells de la planta femella; mentre que el haixix és la resina premsada.

És un depressor del SNC, i és la droga il·legal més consumida. Conté més de 400 substàncies actives, però la principal és el THC o tetrahidrocannabinol. La concentració de THC varia en cada preparat i pot trigar molts dies a ser eliminat de l'organisme.

El cànnabis s'acostuma a fumar, generalment, barrejat amb tabac, en cigarretes anomenades porros, canuts, petas.... Els seus efectes apareixen gairebé immediatament i poden durar més de tres hores. Per via oral, l'absorció és més lenta i els efectes són més imprevisibles i

poden durar més temps.

Efectes: nicialment sol provocar sensació d'eufòria, desinhibició, alegria i riure incontrolat. Després, ve una fase de relaxació. També provoca lleugeres alteracions perceptives, com ara la sensació que el temps passa més lentament.

Els seus efectes dificulten dur a terme funcions complexes que afecten la concentració, l'aprenentatge i la memòria immediata. Altres efectes poden ser l'augment de la pressió arterial i del ritme cardíac, els ulls brillants i envermellits, dificultat per expressar-se amb claredat, augment de la gana, sensació de boca seca, somnolència i alteracions de la coordinació motriu.

Riscos: Pot provocar problemes respiratoris semblants als del tabac (amb el que s'acostuma a barrejar). Genera tolerància i pot donar lloc a una dependència.

També pot ocasionar reaccions agudes d'ansietat, pànic, crisis d'angoixa i trastorns psicòtics. El seu consum augmenta el risc de tenir una esquizofrènia, especialment en persones amb predisposició a patir aquesta malaltia, com ara les que tenen antecedents familiars. Sota els seus efectes també augmenta el risc d'accidents de trànsit i laborals, i l'adopció de conductes sexuals de risc i sense protecció.

En relació al seu ús terapèutic estan en estudi diferents vies de recerca per a diferents malalties, però ara per ara només està demostrada la seva utilitat per al tractament d'alguns efectes secundaris (nàusees, vòmits...) derivats del tractament d'alguns tipus de càncer.




COCAÏNA



La cocaïna és el principi actiu que s'obté a partir de les fulles de la coca. Es tracta d'un potent estimulants i una de les drogues il·legals amb més capacitat addictiva. Té diverses presentacions, però les més habituals són en forma de pols blanca (clorhidrat de cocaïna) que es consumeix aspirant-la pel nas, i en forma de petits cristalls (base lliure de cocaïna o crack) que se solen consumir fumats.

Efectes: La cocaïna actua sobre el sistema nerviós com un poderós estimulants. Produeix sensació d'eufòria i benestar, loquacitat, sensació de seguretat i claredat mental, disminució de la son i de la gana, hiperactivitat, irritabilitat i dèficit d'atenció. Altres efectes són: dilatació de les pupil·les, augment de la pressió arterial i del ritme cardíac i la temperatura corporal. Aquests efectes



s'inverteixen a mesura que la substància es va eliminant de l'organisme i provoca la baixada (malestar general, cansament, ansietat, depressió), fet que augmenta el desig de tornar-la a consumir.

Riscos: Incrementa el risc d'accidents de trànsit i laborals i l'adopció de conductes sexuals de risc i sense protecció. A nivell físic, els principals riscos tenen a veure amb alteracions cardiovasculars i neurològiques (infart, hemorràgia cerebral...). També pot provocar problemes de memòria i concentració, trastorns psicològics greus (dependència, psicosi, ansietat, depressió...), problemes respiratoris, perforació de la paret nasal, insomni, alteracions menstruals, infertilitat i impotència, desnutrició i anorèxia. Risc de transmissió d'infeccions (hepatitis, tuberculosi, VIH...) si es comparteixen els estris d'aspiració (*rulo*).

El consum combinat de cocaïna i begudes alcohòliques incrementa els riscos del consum d'ambdues substàncies per separat.



AMFETAMINES

(Speed)

Tipus de substància:
Estimulant del SNC.

Efectes: El seu consum produeix eufòria, hiperactivitat, verborrea, insomni, dilatació pupil·lar i anorèxia. A més, augmenten el ritme cardíac, la pressió arterial i la temperatura corporal. Aquests efectes s'inverteixen a mesura que la droga s'elimina de l'organisme.

Riscos: Poden generar dependència, complicacions cardiovasculars i hepàtiques, hipertèrmia, convulsions, trastorns psicològics (ansietat, depressió, paranoia, al·lucinacions...), insomni, desnutrició, sobredosi i l'adopció de comportaments de risc. Risc de transmissió d'infeccions (hepatitis, tuberculosi, VIH...) si es comparteixen els estris d'aspiració (*rulo*).

MDMA



Tipus de substància:

Estimulant del SNC, amb certs efectes sobre la percepció.

Efectes: Sensació de benestar i augment de la sociabilitat. També, augment de la pressió arterial, sequedat de boca, tensió muscular, moviments mandibulars involuntaris, nàusees, vòmits, visió borrosa i tremolors.

Riscos: Pot produir un notable augment de la temperatura corporal (cop de calor), amb hipertensió i deshidratació, que pot suposar un risc per la vida. El seu consum s'ha associat amb complicacions psicològiques (ansietat, confusió, paranoia, depressió, atacs de pànic...), cardiovasculars (arítmies, infarts...), respiratòries (edema pulmonar) i hepàtiques (insuficiència hepàtica).

KETAMINA



Tipus de substància:

Depressor del SNC. S'utilitza en veterinària com a anestèsic.

Efectes: Anestèsia, visió borrosa, dificultat de coordinació, problemes de concentració i dificultats per parlar. A dosis altes provoca greus distorsions de la realitat, amb alteracions de la memòria i de la percepció, deliris i al·lucinacions i pèrdua de la noció del temps i de l'espai.

Riscos: Dependència, "mal viatge" (experiència molt desagradable), complicacions psicològiques (ansietat, paranoia...) i respiratòries (parada respiratòria). Pot produir tremolors, rigidesa muscular i vòmits. Els riscos augmenten si es combina amb altres drogues. Risc de caigudes i accidents degut als seus efectes anestèsics. Risc de transmissió d'infeccions (hepatitis, tuberculosi, VIH...) si es comparteixen els estris d'aspiració (*rulo*).

GHB



Tipus de substància:

Depressor del SNC amb efectes anestèsics.

Efectes: Desinhibició, relaxació. També, mal de cap, somnolència, debilitat muscular, confusió i alteracions respiratòries greus.

Riscos: Tremolors, vòmits, alentiment del batec del cor, coma... A causa de la dificultat de dosificació, es pot passar fàcilment de “col·locar-se” a entrar en coma. Barrejar el seu consum amb alcohol o altres depressors del SNC és molt perillós.

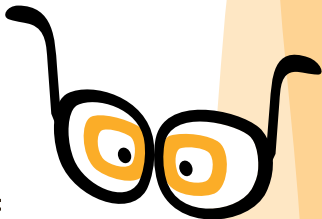
LSD

Tipus de substància:

Al·lucinògena
(modifica la percepció,
el pensament i l'estat d'ànim).

Efectes: Sensació de més agudesa sensorial i perceptiva, al·lucinacions. Produeix sequedat de boca, tremolors, dilatació pupil·lar, augment de la temperatura corporal, de la pressió arterial i de la freqüència cardíaca.

Riscos: Un dels més importants és quedar-se "penjat" en un viatge (pèrdua del control emocional, ansietat, pànic...) i patir trastorns psiquiàtrics greus (psicosi, suïcidi...).





HEROÏNA

Tipus de substància:

Depressor del SNC.
És un derivat de l'opi.

Efectes: Té un potent efecte analgèsic. Provoca sensació de benestar, sedació, somnolència, disminució de la freqüència cardíaca, la pressió arterial i la temperatura corporal.

Riscos: Dependència (risc molt elevat) sobredosi, marginació social. Segons la via d'administració, pot comportar malalties pulmonars o infeccioses (VIH, hepatitis, tuberculosi). La seva dependència genera una síndrome d'abstinència molt marcada (amb ansietat, agitació, febre, dolors...).

RISCOS ASSOCIATS AL CONSUM DE DROGUES

Barrejar drogues sempre augmenta els riscos de cadascuna per separat.

Consumir drogues pot desencadenar conductes de risc (comportaments agressius, relacions sexuals sense protecció, augmentant el risc d'embaràs i de transmissió de malalties; accidents de trànsit, laborals o esportius).

El consum de drogues sempre comporta riscos per a la conducta o la salut. No obstant això, hi ha casos en què el seu consum està totalment contraindicat: durant l'embaràs, a la infància i l'adolescència, en les persones a qui el metge els ha indicat que s'abstinguin de consumir-les, i quan s'han de fer activitats que requereixen atenció (estudiar, treballar, conduir...).

QUÈ DIUEN LES LLEIS?

Tinença i consum en llocs públics:

La Llei Orgànica 1/1992 de protecció de la seguretat ciutadana sanciona amb multes de 300 a 30.000 euros la tinença de drogues il·legals (encara que sigui per al consum propi) i el seu consum en llocs públics. Tanmateix, la llei preveu que no s'executin les sancions si l'infractor se sotmet a tractament.

Cultiu, elaboració i tràfic:

El Codi Penal castiga el cultiu, l'elaboració i el tràfic de drogues il·legals.

Conducció:

Conduir sota els efectes de l'alcohol i drogues il·legals és considerada una falta molt greu, sancionada amb multa, pèrdua de punts i retirada del permís de conduir.

ALGUNS LLOCS WEB ON TROBAR MÉS INFORMACIÓ

<http://www.elteupunt.org>

<http://www.tupunto.org>

Per a estudiants de 18 anys o més i gent jove en general. Informa sobre els riscos de prendre drogues, afavoreix la reflexió crítica i suggereix estratègies de reducció de riscos en cas de prendre'n. Inclou un servei de consulta.

<http://www.laclara.info>

Per a joves de 16 anys en endavant. Informació sobre drogues i sobre sexualitat. Inclou un servei de consulta.

<http://www.xkpts.com>

Web d'un programa de prevenció del consum de cànnabis adreçat als escolars de 14 a 16 anys.

<http://www.drogasycerebro.com>

Per a gent de qualsevol edat. Informa d'una manera molt gràfica sobre el funcionament del cervell i com es veu afectat pel consum de diferents drogues.

<http://www.centrejove.org>

Informació sobre sexualitat i malalties de transmissió sexual.

Emergències: 112



Per més informació pots trucar al

934 022 880

**Servei d'Informació i
Assessorament sobre drogues
(SIAD)**

de dilluns a divendres de 9 a 19 h.

Diputació de Barcelona.



A/B

TELEFONS





I ADRECES

C/D





E/F

TELÉFONS





I ADRECES

G/H





I/J

TELÉFONS





I ADRECES

K/L





M/N

TELÉFONS





I ADRECES

O/P





Q/R

TELÉFONS





I ADRECES

S/T





U/V/W

TELÉFONS



Una iniciativa de:



**Diputació
Barcelona**

Àrea de Benestar Social

Material elaborat per:



PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL