




ASDE
Federación de Asociaciones
de Scouts de España


MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO
DROGAS Y ALCOHOL
EQUIPO TÉCNICO
NACIONAL DE
PREVENCIÓN

EDITA:

ASDE - Federación de Asociaciones de Scouts de España.

CON LA COLABORACIÓN DE: PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS.

AUTORES:

Dentro del ámbito de la Red de Trabajo de Educación para la Salud y Educación Vial:

Fernando Aguilar Rodríguez. ASDE- Exploradores de Madrid.

Antonio Almudi Miranda. ASDE- Scouts de Aragón.

Nieves Alonso Moreno. ASDE- Exploradores de C. y León.

Raquel Aragón Rodrigo. Oficina Federal.

Ángela Caballero González. Oficina Federal.

Yolanda Campos. ASDE- Scouts de Aragón.

Marian Cortés. Oficina Federal.

Gema Fernández Sánchez. ASDE- Scouts de Castilla- La Mancha.

Miguel Ángel García Fernández. ASDE- Scouts de Castilla- La Mancha.

Andrés Guerra Cantero. ASDE- Scouts de Castilla- La Mancha.

Fernando L. Muñoz Monzú. Oficina Federal.

Beatriz Navarro Llorens. ASDE- Exploradores de Madrid.

Rebeca Pan Malmierca. ASDE- Exploradores de Asturias.

Eva Sanz Rodríguez. ASDE- Exploradores de Madrid.

Oriol Tinoco. ASDE- Acció Escolta de Catalunya.

REVISIÓN:

Servicio Federal de Programas Educativos de ASDE.

María Cobos. Área de Comunicación e Imagen de ASDE.

MAQUETACIÓN Y DISEÑO: P.C./Grafistaff, S.L.

Introducción

¿Te vienes de marcha? En realidad es una invitación a buscar alternativas, espacios, momentos para enriquecer tu tiempo libre.

A continuación encontrarás un montón de ideas relacionadas con la salud, el tiempo libre, y también el consumo responsable en forma de consejos, sugerencias, curiosidades, letras de canciones, frases y poemas... Para hacerte pensar y actuar.

¡¡¡Sé tú mismo!!!! puedes expresarlo de infinidad de formas y en un gran número de actitudes y comportamientos en tu vida diaria. Hay muchas alternativas para vivir el tiempo libre de otra forma .

Desde la Federación de Asociaciones de Scouts de España y más concretamente desde la Red de Trabajo de Educación para la Salud y la Educación vial nos planteamos este cuadernillo como una herramienta útil, práctica y didáctica, como un modo diferente de expresar nuestra actitud de responsabilidad para nuestra salud y nosotros mismos.

Puedes utilizar el cuadernillo en tu vida cotidiana para tomar notas, apuntes, como diario personal... Pero no dejes de leer a tu paso por sus hojas todo lo que en él se encuentra de una manera abierta a conocer, reflexionar y entender mejor el mundo que nos rodea, el mundo de las drogas, la salud y a ti mismo. **Esperamos te sea útil y lo disfrutes.**

"Este material ha sido elaborado por hombres y mujeres y va destinado a niños y niñas, educadores y educadoras. Para redactar los textos se ha utilizado el masculino genérico, intentando hacer un uso del lenguaje sencillo que deseamos implique un rechazo del sexismo en la información."





La información **no da sobredosis**: Puede ser decisiva para no estropear la fiesta. Y si no tomas drogas, mejor para ti... Pero informarse nunca está de más.

Aguantar más la bebida no quiere decir que te perjudique menos, sino que tienes más tolerancia y mayor facilidad para depender del alcohol.





¿Te vienes conmigo a coger **el primer tren** que salga esta noche?

¿Y si cantamos algo?



Evita abusar del alcohol. Si vas a beber, cena bien, bebe despacio intercalando bebidas no alcohólicas. **El alcohol produce euforia pero a su vez ésta se puede convertir en agresividad.** Los malos rollos y peleas estropean la diversión.





 Las **bebidas de poca graduación** permiten un control mayor, reducen daños y tu cartera se resentirá menos.

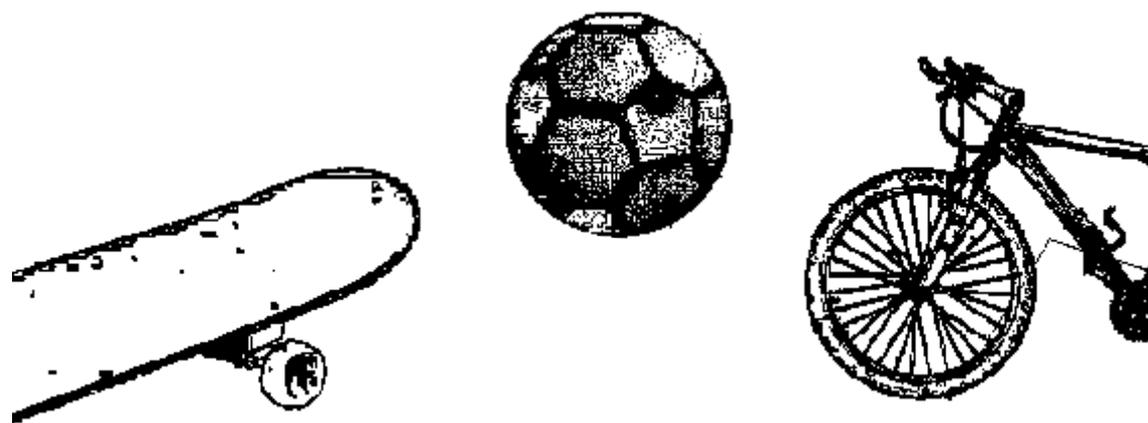
15 de noviembre:
DÍA MUNDIAL
SIN ALCOHOL

Conducir bajo los efectos del alcohol no sólo está prohibido sino que además es peligroso. Todos conocemos las consecuencias de los accidentes.





¿Sabías que realizar **un ejercicio físico** como correr o caminar, activa la circulación de las sustancias químicas, produciendo endorfinas, causantes de un estado de bienestar óptimo? Deberás rodearte de personas cuyo estado de ánimo sea alegre y divertido, **las emociones son contagiosas**. Conversar, reírte, ir al cine, leer un libro, te estimulará las emociones positivas.

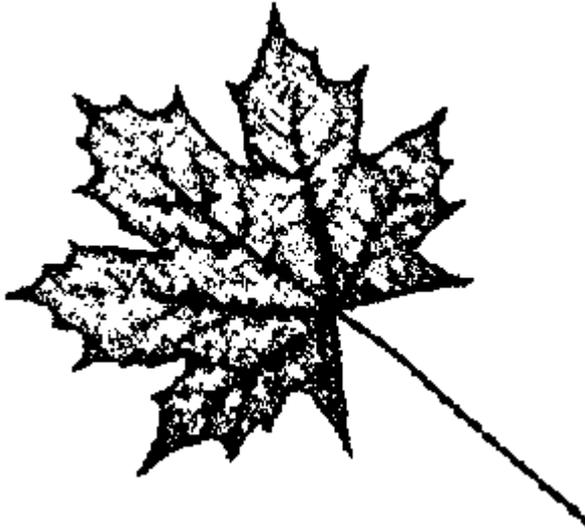


El alcohol deshidrata y baja el nivel de azúcar en sangre. Procura beber también otros tipos de bebidas como agua, zumos o refrescos.





El coma etílico puede tener efectos irreversibles. Además si te quedas inconsciente en la calle puedes morir congelado. **Nunca abandones a una persona** que esté en coma etílico aunque no la conozcas, llévale al hospital.



El **cine y la moda** constituyen un terreno particularmente fértil para las actividades de **comercialización de la industria del tabaco**, ofreciendo un potencial inmenso para influenciar al público; sobre todo a los jóvenes. Realmente, el cigarrillo no tiene por sí mismo ninguna personalidad, ni clase social ni emociones. Se trata de un cilindro compuesto de tabaco, papel, cola y hasta 600 productos químicos. Es el único producto de consumo existente que ha sido diseñado para crear y mantener la adicción, y que acaba matando a la mitad de sus usuarios habituales. Pero en manos de una estrella de la pantalla, ese cilindro se convierte en un instrumento poderoso. Sirve de apoyo perfecto para los actores, cuando están felices, cuando están tristes, cuando tienen problemas, cuando no los tienen, cuando están enfadados, cuando están tranquilos e incluso cuando no tienen nada que hacer.





Si sigues una **dieta equilibrada** durante toda la semana, el cuerpo notará menos los posibles excesos del fin de semana, y tu preparación y disposición a salir de marcha será positiva. Tu cuerpo seguirá a tu mente.

1. Un buen plato de **pasta o arroz**, más pan del día, nos dará la energía imprescindible.
2. Verduras (zanahoria y lechuga), fruta y zumo de limón y/o naranja; como aporte vitamínico y de minerales antioxidantes.
3. Pescado o pollo y un yogur; como proteínas rectoras del cuerpo.
4. Los lácteos crean una barrera protectora en el estómago.



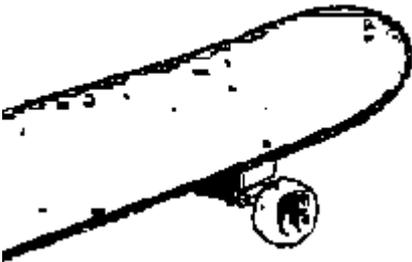
Durante una noche de marcha perdemos abundante energía, vitaminas y minerales, sobre todo **perdemos antioxidantes**, por lo que nuestras células envejecen más rápido.





El **consumo** de alcohol, pirulas, speed, coca... deshidratan y oxidan, por eso...

1. Bebe con frecuencia **agua mineral y bebidas isotónicas**, te ayudarán a estar hidratado y te aportan antioxidantes.
2. La **cerveza con limón** es la forma de tomar alcohol menos perjudicial.
3. Acabar la noche con **tónica con limón** podría ser una buena fórmula.
4. Si es posible, come **frutos secos** antes de meterte en la cama, recuperarás sales minerales perdidas en la noche y descansarás mejor.



Después de una intensa noche de marcha se produce un bajón a causa de las carencias fruto de la noche, aunque no tengas apetito, los líquidos y purés entran con facilidad.

1. Antes de desayunar toma **agua y zumo de limón y/o naranja.**

2. Ideas de desayunos;

- Café muy ligero con leche y una pieza de **fruta.**

- **Yogur** con muesli.

- Bocadillo de **jamón o atún** si tienes apetito.

3. Para comer y cenar;

- **Sopas y puré de verduras** aliñado con aceite crudo.

- **Pescado o pollo.**

- Compota de frutas e infusiones.





¿Por qué no nos planteamos hacer **algo diferente** el próximo fin de semana?

Hagámonos un cambio de look radical: teñirse el pelo, hacerse unas mechas, o cortárselo muy corto..., **¿se te ocurre algo más?**



QUÉ HACER SI TIENES ANSIEDAD:

Tomar un vaso de leche caliente antes de acostarte ayuda a relajarse. Tomar también abundantes zumos de naranja, limón y pomelo en el desayuno, por su riqueza en vitamina C. Siempre que se pueda, hacer ejercicios de respiración. Al levantarse y antes de acostarse, hacer rotaciones en el cuello: lentas y suaves y en ambas direcciones.





SUSTANCIAS QUE REFUERZAN TU ORGANISMO

"Antioxidantes en tu dieta"

- **Zumo de zanahoria y limón o naranja** rico en vitamina A y C.
- Otros: Polen, té verde, levadura de cerveza o germen de trigo rico en vitamina E

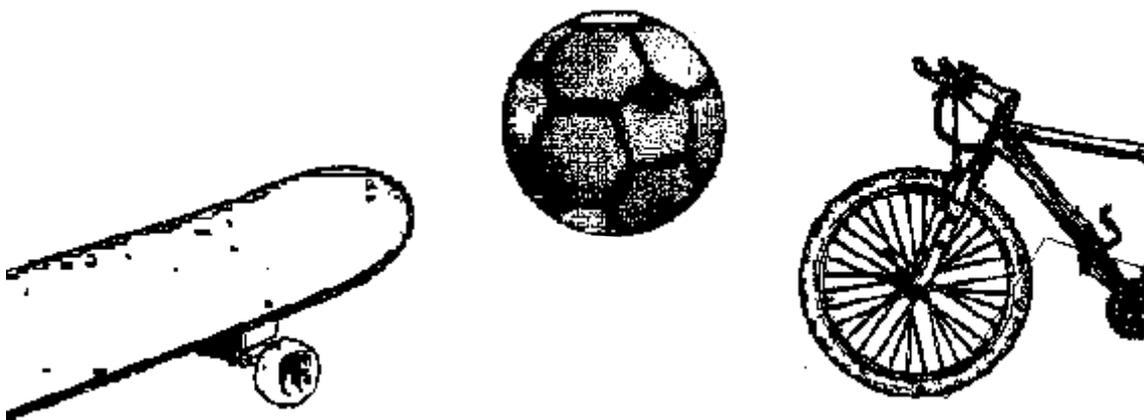
"Para reforzar tu organismo"

- Jalea real rica en vitaminas del grupo B.
- Otros: hierba de San Juan o hipérico, ginseng blanco o eleuterococo, té de tres años rico en calcio y minerales.



El consumo repetido de ciertas drogas reduce la capacidad para escoger cuándo, cuánto, cómo y dónde consumirlas. La sustancia se convierte la prioridad absoluta mientras que el interés por otros asuntos (familia, trabajo, estudios, etc.) decrece. Es lo que entendemos por **DEPENDENCIA PSÍQUICA**. La persona se ha convertido en dependiente de la droga (drogodependiente, adicto o drogadicto).

Algunas drogas, producen una **DEPENDENCIA FÍSICA**: provocan importantes trastornos físicos y psicológicos cuando el sujeto deje de tomar su dosis. Es lo que se conoce como **SÍNDROME DE ABSTINENCIA**.



ALCOHOL, TABACO Y PORROS

Intenta seguir una **buena salud buco dental**;

El exceso de alcohol daña los tejidos blandos de la boca y el consumo de tabaco irrita las mucosas, ensucia los dientes y deteriora el paladar.

- Es bueno mantener la boca hidratada, bebiendo agua frecuentemente.
- La fruta y la verdura ayudan en la higiene bucal.
- Evita fumar en ayunas.
- Y sobre todo no olvides el último cepillado dental antes de acostarte.



¿Qué son las Drogas?

Las drogas son sustancias que tienen la capacidad de generar dependencia (impulso irresistible de tomar = dependencia psicológica; cambios biológicos = dependencia física) y que a la larga pueden llegar a provocar cambios en la conducta y en la salud.





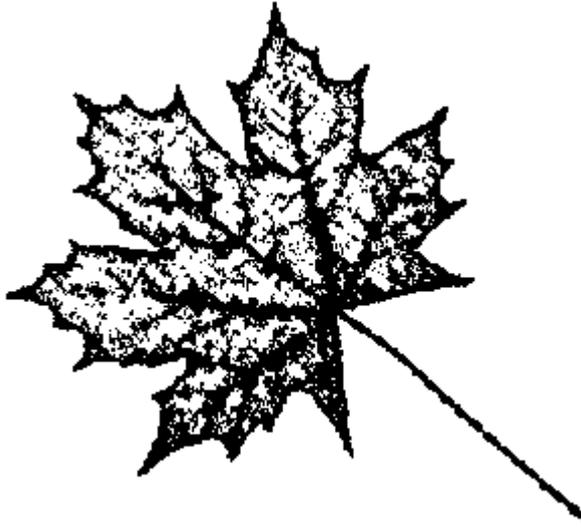
PROPUESTAS PARA "DARLE VUELTAS A LA CABEZA"

- SABER **TOMAR DECISIONES** Y DEFENDERLAS DE FORMA TRANQUILA.
- SER UNO MISMO EN EL GRUPO Y NO DEJARSE LLEVAR.
- ENFRENTARSE A SITUACIONES DONDE LAS DROGAS ESTÁN CERCA.
- USAR DROGAS CON MENOS RIESGOS.
- **BUSCAR SOLUCIONES** CUANDO TENEMOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON LAS DROGAS.



La TOLERANCIA es la necesidad de incrementar la dosis diaria para experimentar los efectos que antes conseguía con una dosis inferior. El adicto puede estar consumiendo cantidades tan importantes que, en otra persona no iniciada, serían letales.





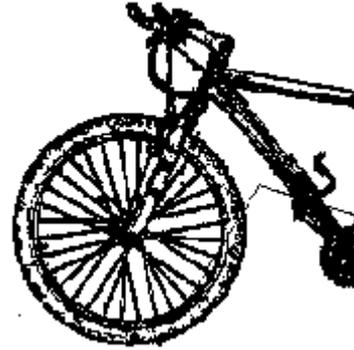
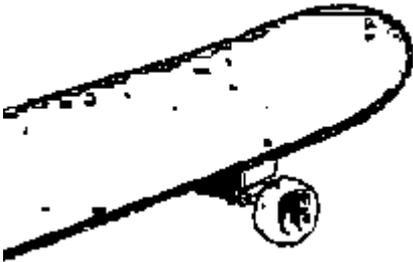
 ¿HAS PENSADO EN LO QUE PODRÍAS HACER CON TUS GASTOS EN ALCOHOL Y TABACO DURANTE UN MES?

TABACO 2,5 € x 30 cajetillas: 75 euros al mes

Igual a: - 1 billete ida y vuelta a Londres
 - 4 entradas a Port Aventura

ALCOHOL 5 € una copa
 6 € un cubalitra

Igual a: - 1 entrada de cine
 Al mes:
 - 2 juegos de PC
 - 2 entradas para ver tu concierto preferido en directo



Es sábado, por la tarde, y Paco se ha quedado viendo la tele en casa mientras que sus padres se han ido de compras. Ve encima del mueble del salón el paquete de tabaco de su padre y piensa que si se fumara uno podría saber qué se siente echando humo por la boca. ¿Qué hará Paco? ¿Y tú, qué harías?





¿Cuánto tiempo hace que no te levantas pronto un domingo y te vas de **excursión**?

Esta tarde nos vamos a ver la última **exposición** que han inaugurado ¿quién se apunta?

Con los ojos cerrados, pon tu dedo sobre la cartelera, la película que hayas señalado, es la que corresponde ver esta noche.

Cómprate un libro de cocina y empieza a practicar con los pucheros. También puedes **inventar** tus propias recetas.

"Conocer y aceptar las
propias debilidades
es el mejor camino
para avanzar"

El alcohol es una droga cultural, socialmente aceptada y asociada a la diversión, pero esto no debe impedir que seamos conscientes de su peligrosidad, evitando riesgos.





"...Cocaína para trabajar porque mi curro me lo exige...

La juventud busca su perdición con tanto vicio...

Sin vicio no puedo estar, vicio, vicio..."

VICIO. Reincidentes



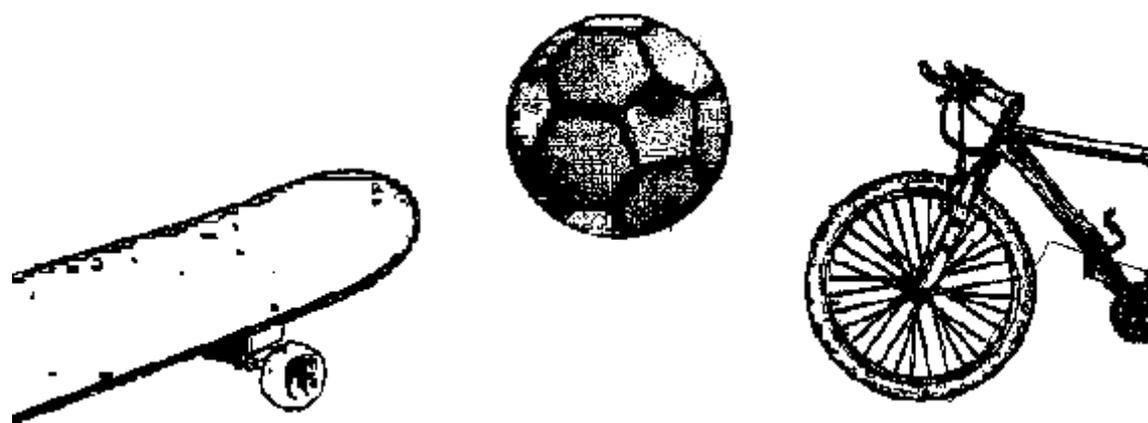
Las drogas **no son sólo** peligrosas por sus efectos, sino por la presión de consumo del propio ambiente donde están, y por las características de la persona que consume.





¿Desde cuándo no paso por un video club con los amigos y nos preparamos una **maratón nocturna** en casa?

¿Nos cambiamos la ropa y **salimos a dar una vuelta?**, a ver qué pasa...



¿Sabías que...

...**inhalar** los vapores de productos como correctores líquidos, esmaltes para uñas y pinturas en aerosol se ha vuelto tan común que casi uno de cada cuatro niños ha experimentado con ellos al comenzar el séptimo año escolar?





Fumar Porros sin combinarlos con otras sustancias no entraña riesgos para la **salud**. FALSO

El **Cannabis** se mezcla siempre con tabaco y se fuma liado en papel. FALSO

Fumar **cannabis** tiene los mismos efectos que comerlo en un preparado gastronómico. FALSO



"Hallar un culpable externo siempre tranquiliza, pero sólo si aceptamos con valentía la decisión tomada ante un conflicto, seremos un poco más libres".





10 PROPUESTAS EFICACES PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON EL CUERPO Y RECUPERAR EL GOCE DE ESTAR DENTRO DE LA PROPIA PIEL

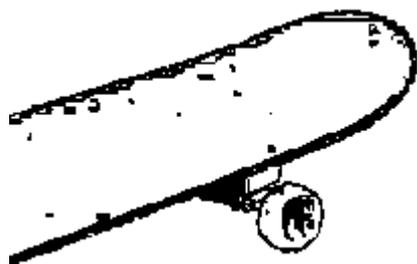
- Respira
- Mírate en el espejo
- Recorre tu cuerpo con las manos
- Automasaje
- Suelta el cuerpo
- Siente el agua de la ducha
- Desarrolla sentimientos positivos
- Abraza otro cuerpo
- Siente la naturaleza al desnudo
- Baila



Una persona está inconsciente en el suelo a la salida de una discoteca. Debo hacer por orden de prioridad:

- 1.- Ponerle boca abajo para que con el posible vómito no se ahogue
- 2.- Aflojar su ropa y cubrirle si hace frío
- 3.- Buscar su pulso
- 4.- Controlar su respiración
- 5.- Llamar a una ambulancia





Con el consumo de **pastillas** nunca sabes con qué efectos puedes encontrarte. VERDADERO



Comentarios Acertados:

Si tú te pasas yo lo paso mal... Déjame que te eche un cable...

Tú decides por ti, eso está claro, pero me gustaría que pensaras un poco en tus colegas.

Cuidarte tú a ti mismo es una forma de **cuidarme** a mí.

Evita este tipo de comentarios:

¿Pero tío otra vez con cogorza, es que no vas a cambiar?

Mira tío, haz lo que te dé la gana. Yo paso de ti.

Si no fuera por mí no sé dónde te caerías dormido cada sábado.



DE LAS DROGAS SE DICE QUE...

Las drogas son una moda de hace unas décadas: es falso, cada momento ha tenido una sustancia asociada a la cultura, forma o estilos de vida, civilización...



Cuanto más se paga por una droga menos adulterada está. FALSO

El uso de anfetaminas aumenta la temperatura corporal. VERDADERO

Un consumidor de LSD puede volver a experimentar los efectos del LSD sin haberlo tomado. VERDADERO





PÁGINAS WEB de interés:

www.sindrogas.es

www.cje.org

www.asde.es

www.energycontrol.org

www.sexoconseso.com



Los efectos de las drogas dependen de...

- La forma de consumo
- El lugar y el momento
- Las expectativas que uno tiene
- La dosis y la pureza
- La tolerancia
- El estado de ánimo





La cocaína genera un efecto de **tolerancia**. VERDADERO

El uso regular de cocaína puede provocar **paranoia, ansiedad y depresión**. VERDADERO

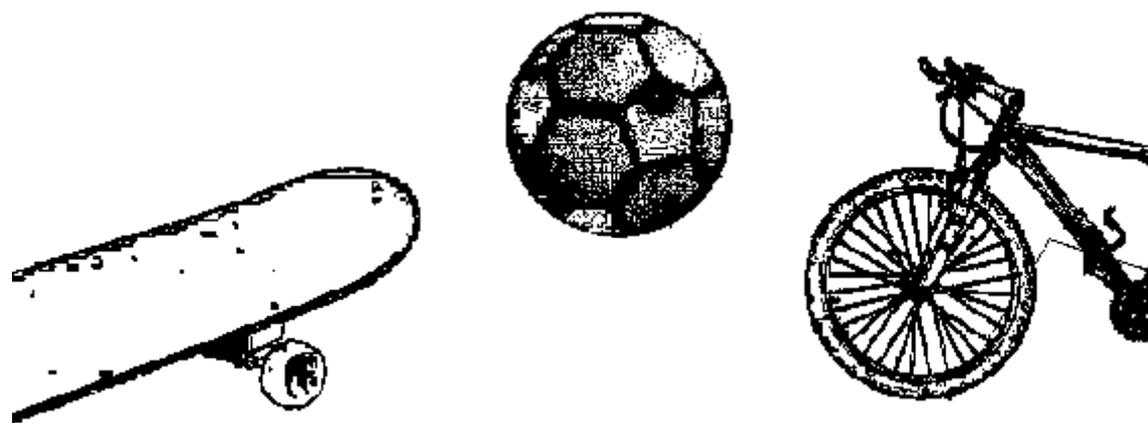
Después de consumir **Ketamina** uno puede **tardar de 24 a 48 horas en recuperarse**. VERDADERO

"Los prejuicios empañan el trato amistoso con el propio cuerpo, pero es posible reconciliarse a través de experiencias placenteras y vitales"

La **cocaína** **disminuye** la sensación de dolor, **cansancio** y hambre. VERDADERO

La cocaína es especialmente **peligrosa** para quienes padecen de tensión alta o **problemas cardíacos**. VERDADERO





DE LAS DROGAS SE DICE QUE...

La cocaína **es sólo una droga de ricos**: es cierto que está asociada a ciertos grupos sociales, y también a una mayor productividad en el trabajo, pero ninguna sustancia tiene un grupo social exclusivo de consumo.

FÁBULA DEL AGUILUCHO

Érase una vez un granjero que, mientras caminaba por el bosque, encontró un aguilucho malherido. Se lo llevó a su casa, lo curó y lo puso en su corral, donde pronto aprendió a comer la misma comida que los pollos y a comportarse como éstos.

Un día, un naturalista que pasaba por allí le preguntó al granjero:

-¿Por qué este águila, el rey de todas las aves y pájaros, permanece encerrado en el corral con los pollos?

El granjero contestó:

- Me lo encontré malherido en el bosque, y como le he dado la misma comida que a los pollo y le he enseñado a ser como un pollo, no ha aprendido a volar. Se comporta como los pollos y, por tanto, ya no es un águila.

El naturalista dijo:

- El tuyo me parece un bello gesto, haberle recogido y haberle curado y cuidado. Además, le has dado la oportunidad de sobrevivir y le has proporcionado la compañía y el calor de los pollos de tu corral. Sin embargo, tiene corazón de águila y con toda seguridad, se le puede enseñar a volar. ¿Qué te parece si lo ponemos en situación de hacerlo?

- No entiendo lo que me dices. Si hubiera querido volar, lo hubiese hecho. Yo no se lo he impedido. Es verdad, tú no se lo has impedido, pero como tú muy bien decías antes, como le enseñaste a comportarse como los pollos, por eso no vuela. ¿Y si le enseñamos a volar como las águilas?

- ¿Por qué insistes tanto? Mira, se comporta como los pollos y ya no es un águila, qué le vamos a hacer. Hay cosas que no se pueden cambiar.

- Es verdad que en estos últimos meses se está comportando como los pollos. Pero tengo la impresión de que te fijas demasiado en sus dificultades para volar. ¿Qué te parece si nos fijamos ahora en su corazón de águila y en sus posibilidades de volar?

- Tengo mis dudas, porque ¿qué es lo que cambia si en lugar de pensar en las dificultades, pensamos en las posibilidades?

- Me parece una buena pregunta la que me haces. Si pensamos en las dificultades, es más probable que nos conformemos con su comportamiento actual. Pero ¿no crees que si pensamos en las posibilidades de volar esto nos invita a darle oportunidades se hacen efectivas?

- Es posible

- ¿Qué te parece si probamos?

- Probemos

Animado, el naturalista al día siguiente sacó al aguilucho del corral, lo cogió suavemente en brazos y lo llevó hasta una loma cercana. Le dijo:

- Tú perteneces al cielo, no a la tierra. Abre tus alas y vuela. Puedes hacerlo.

Estas palabras persuasivas no convencieron al aguilucho al tejado de la granja y le animó diciendo:

- Eres un águila. Abre las alas y vuela. Puedes hacerlo.

El aguilucho tuvo miedo de nuevo de sí mismo y de todo lo que le rodeaba. Nunca lo había contemplado desde aquella altura. Temblando, miró al naturista y saltó una vez más hacia el corral. Muy temprano al día siguiente el naturista llevó al aguilucho a una elevada montaña. Una vez allí le animó diciendo:

- Eres un águila, abre las alas y vuela.

El aguilucho miró fijamente los ojos del naturista. Éste, impresionado por aquella mirada, le dijo en voz baja y suavemente:

- No me sorprende que tengas miedo. Es normal que lo tengas. Pero ya verás como vale la pena intentarlo. Podrás recorrer distancias enormes, jugar con el viento y conocer otros corazones de águila. Además estos días pasados, cuando saltabas pudiste comprobar qué fuerza tiene tus alas.

Al aguilucho miró alrededor, abajo hacia el corral, y arriba, hacia e cielo. Entonces, el naturista lo levantó hacia el sol y lo acarició suavemente. El aguilucho abrió lentamente las alas y finalmente con un grito triunfante, voló alejándose en el cielo. Había recuperado por fin sus posibilidades.



Una misma droga puede provocar reacciones distintas según quién la use. Quien consume debe saber ponerse límites a sí mismo y estar consciente.

INFÓRMATE, TÚ DECIDES



El alcohol no es una droga. FALSO. Al interrumpir bruscamente un consumo regular e intenso de alcohol puede aparecer un síndrome de abstinencia.

DE LAS DROGAS SE DICE QUE...

Las personas drogodependientes son inadaptadas, pobres y marginales: esto no es cierto ya que una persona integrada socialmente y con un nivel económico medio-alto también puede ser drogodependiente. La drogodependencia afecta a todos los estratos sociales.



 "Hoy no me puedo levantar, el fin de semana me dejó fatal. Toda la noche sin dormir, bebiendo, fumando y sin parar de reír". Mecano.



El consumo de alcohol es la causa de un 30 a un 50 por ciento de los accidentes de tráfico. VERDADERO

La interrupción del consumo intensivo de cannabis puede provocar un síndrome de abstinencia. VERDADERO

Fumar tabaco es peor que fumar porros. FALSO





Cualquier acción que pueda relacionarse con la intención de vender o facilitar a otros drogas, incluyendo amigos, puede suponer la apertura de un **proceso penal**.



El **Tribunal Supremo** es quién **decide** si una cantidad determinada es sospechosa de ir destinada al **tráfico**, aunque uno diga que es para consumo propio.





El uso continuado de **cannabis** puede provocar a corto plazo apatía, dificultades de concentración y falta de memoria. VERDADERO



Cuando se compra éxtasis **informándose** bien uno puede saber qué contiene. FALSO





Con la subida que provocan los estimulantes aparecen a menudo **efectos no deseados** como palpitaciones, taquicardia, rigidez muscular o mareo... Pero puede darse también una Crisis de **Angustia**. ¿Sabrías reconocerla? ¿Cuáles son sus síntomas? Pulso acelerado, sensación de agobio y pérdida de control, mareo, náuseas, miedo, fuerte dolor de cabeza y labios morados.



Ante un caso de **angustia**:

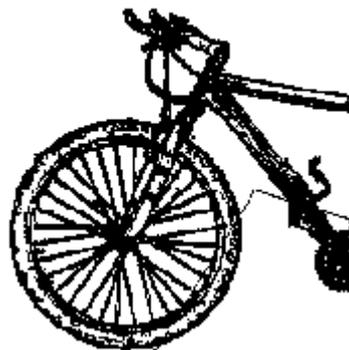
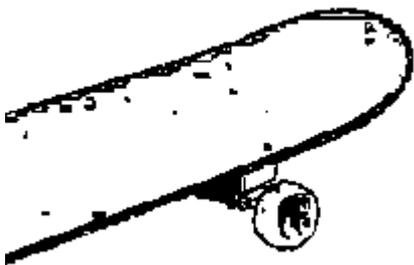
1. Lleva a la persona a un espacio tranquilo
2. Cálmale diciéndole que es pasajero
3. Hazle respirar lenta y profundamente y si no pasa, llevarlo a urgencias
4. Y explica al médico qué se ha tomado y cuándo





El consumo de estimulantes puede comportar en algunos casos sensaciones irreales tipo "todo el mundo me mira a mí", "todos hablan de mí" o "alguien trama algo en mi contra" ¿Cómo se llama a eso?

- A) Esquizofrenia temporal
- B) **Paranoia o trastorno psicótico**
- C) Oligofrenia de sustancia



¿Sabías qué...

... también el **alcohol** ha sido utilizado como rito mágico o religioso? La sociedad grecorromana buscaba la embriaguez como estado psíquico facilitador del contacto místico con los dioses Dionisos y Baco. En la Biblia son numerosísimas las referencias al vino. La religión católica la utiliza en la celebración de la Misa.





  El alcohol no se elimina antes aunque:

- Bebas café
- Te duches con agua fría
- Vomites
- Hagas ejercicio
- Comas algo

Como curiosidad: el cuerpo tarda **una hora** en eliminar una caña de cerveza.



Los efectos del **LSD** dependen de la cantidad que uno toma. VERDADERO

Con el consumo de LSD se pueden tener experiencias muy negativas, el llamado mal viaje ("bad trip"). VERDADERO





¿Sabías qué...

... una de las anfetaminas más frecuente en el mundo de las drogas ilícitas es el sulfato de anfetamina, conocido en lenguaje callejero como **speed**? Generalmente se presenta en forma de polvo y se consume esnifado, como la cocaína.



¿Sabías qué...

... El ácido **LSD** fue descubierto casualmente en 1938 por el químico de la empresa Sandoz, Albert Hoffman cuando investigaba con el cornezuelo de centeno? Su ingesta accidental le sumió en un estado alucinatorio que posteriormente investigó hasta aislar el principio activo responsable de tal reacción.





Tomar drogas en **momentos difíciles** puede agravar tu problemática.

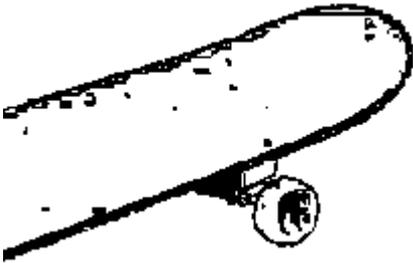


Bajo los efectos del LSD el consumidor puede captar muchos mensajes por segundo. VERDADERO





Inyectarse es siempre la forma más peligrosa de utilizar drogas.
VERDADERO



La **capacidad intelectual** está relacionada con los efectos de las drogas en el organismo. VERDADERO

Durante la **menstruación** el consumo de drogas es aún más peligroso. FALSO



¿Sabías qué..

en los Juegos Olímpicos de Seúl de 1988 el atleta canadiense **Ben Johnson** batió el record mundial de 100 metros lisos. Posteriormente fue desposeído de la medalla y de la marca por dar **positivo** de esteroides en el control antidoping, pasando la medalla de oro a Carl Lewis.



El consumo de speed puede ser altamente peligroso para quienes tienen problemas de corazón o la tensión alta. VERDADERO





 La vía de administración no varía los riesgos del speed. FALSO



DROGA ES TODA SUSTANCIA INTRODUCIDA EN EL CUERPO CAPAZ DE MODIFICAR FUNCIONES QUE TIENEN QUE VER CON SU CONDUCTA, JUICIO, COMPORTAMIENTO, PERCEPCIÓN O ESTADO DE ÁNIMO.

UNA DROGA NO SIEMPRE ES ADICTIVA, NO SIEMPRE ES ILEGAL, Y A VECES ES ACEPTADA POR NUESTRA CULTURA.





El consumo regular de speed crea **dependencia**. VERDADERO

El speed que se consume por ahí está en general muy **adulterado**.
VERDADERO

El consumo de speed puede provocar estados de **ansiedad**. VERDADERO



"Hay que **vivir lo que se quiera vivir**. Pero no hay que llevar a nadie a cometer las equivocaciones que uno comete".

Diego Armando Maradona,(1999)





HIPOCRÁS, se llamaba un tipo de vino azucarado y especiado que se bebía frío y que fue la bebida del Siglo de Oro. El vino se bebía con moderación, de hecho no constituía un producto de consumo básico y estable. Las mujeres apenas lo probaban. El llamar **borracho** a un español de la época era uno de los peores insultos que podían lanzársele.



El alcohol y las drogas como la marihuana tienen sobre todo un efecto desinhibidor de prejuicios sociales y morales, haciendo que las personas sean más receptivas sexualmente, aunque no existe evidencia de que tengan efecto sexual alguno. En las mujeres en particular, al estar más desinhibidas tienen una mejor respuesta sexual. A dosis elevadas se producen los efectos contrarios a los esperados, es decir producen sedación, somnolencia, falta de lubricación o erección e incapacidad orgásmica.

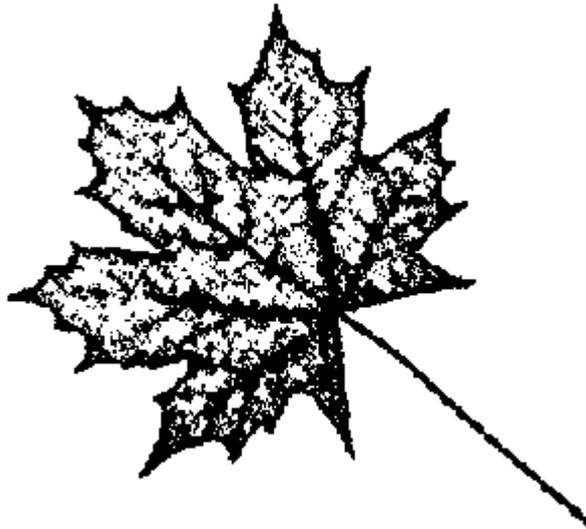




Con la ketamina existe un alto riesgo de sobredosis. VERDADERO

La ketamina puede provocar reacciones adversas graves. VERDADERO

La ketamina es un **anestésico** usado en medicina y veterinaria. VERDADERO



"Saco un papelillo, me preparo un cigarrillo y una china pal canuto de hachís. HACHÍS... Legalegalización."

CANNABIS. Ska-P





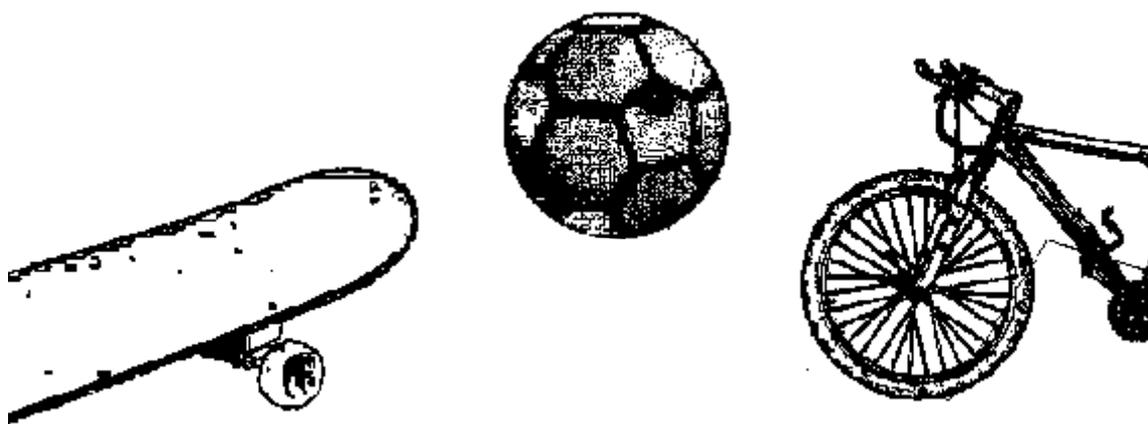
"Cuando uno mezcla bebida, drogas y sexo, se desplaza hacia el peligroso mundo del SIDA, que pone en peligro la vida, o al campo de las enfermedades de transmisión sexual, los embarazos en la adolescencia y la violación",

Senador Joseph Califano, EEUU



Los efectos de la ketamina empiezan a notarse una hora después de consumirla. FALSO, es a los 20 minutos





Bajo los efectos de la ketamina el cuerpo se queda **entumecido**, cuesta moverse, andar y hablar. VERDADERO



La ketamina es alucinógena. VERDADERO





El **consumo compulsivo** puede ser síntoma de dependencia. ¡Cuidado!
"Hoy me encuentro muy bien, voy a acabar borracho, no me importa la gente, no voy a ser decente, no voy a ser legal, voy a ser un animal."

VOY A ACABAR BORRACHO. Platero y tú.



La cantidad de alcohol que hay en tu sangre no sólo depende de cuánto bebas sino también de tu peso, sexo y rapidez con la que bebas.





"La campaña **Sol sin Drogas** la hago por los chicos. La droga existe en todos lados y yo no quiero que la agarren los pibes. Tengo dos nenas y me pareció que era bueno decir todo esto, una obligación de padre..."

Verano 1996 Diego Armando Maradona (paradójicamente)



¿Cuánto haces que no llamas a ese **amigo**?

Celebremos que **hoy no es ayer**, antes de que sea demasiado tarde.

Prueba a **bailar** hasta caer rendido.





¿Sabías qué...

... la **sustancia psicoactiva del cannabis** es el TCH (tetrahidrocannabinol)? Cuando se fuma un cigarrillo de marihuana o hachís, el TCH se almacena en las células del hígado, pulmones, cerebro, bazo, órganos sexuales y en el tejido adiposo y se va eliminando lentamente, a lo largo de 21 días aproximadamente, a través de la orina.



El máximo porcentaje de alcohol en sangre es de 0,3 gr. a partir del cual es ilegal.



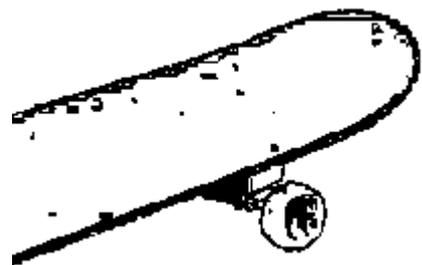


SABÍAS QUÉ

De 0,3 a 0,5 gr. de alcohol en sangre:

Inicio Zona de Riesgo

- Excitabilidad emocional.
- Disminución de la agudeza mental y capacidad de juicio.
- Relajación y sensación de bienestar.
- Deterioro movimientos oculares.



De 0,5 a 0,8 gr.:

Zona de Alarma.

- Reacción general enlentecida.
- Alteración de los reflejos.
- Euforia e inhibición emocional.
- Inicio de la impulsividad y agresividad al volante.





De 0,8 a 1,5 gr.:

Conducción peligrosa.

- Reflejos muy perturbados y lentos.
- Problemas de coordinación y motricidad.
- Dificultad de concentración de la vista.
- Disminución de la vigilancia y la percepción.



De 1,5 a 2,5 gr.:

Conducción muy peligrosa.

- Embriaguez con efectos narcóticos y confusión.
- Agitación psicomotriz.
- Notable confusión mental.
- Vista doble y actitud titubeante.





+ de 3 gr.:

Conducción Imposible.

- Embriaguez profunda.
- Estupor con analgesia y progresiva inconsciencia.
- Pérdida de los reflejos, parálisis e hipotermia.
- Puede desembocar en coma.



RIESGOS DEL CANNABIS

Depende del tipo de material consumido.

El cannabis se consume habitualmente en dos formas: planta (marihuana), resina (hachís).

Depende de la vía de administración utilizada.

Principalmente se utilizan dos vías de administración: la inhalada y la ingerida.

Depende del estado psicofísico del consumidor.

Hay que tener en cuenta el estado físico y anímico de la persona ya que el cannabis puede actuar como amplificador, tanto de sensaciones agradables como desagradables, pudiendo alternar estados de bienestar y angustia. Si te encuentras cansado, algo apático... tómate un respiro.

Depende de las cantidades y de la frecuencia del consumo.

La cantidad de producto a consumir debe de ser en relación con el efecto que se desea conseguir y con la calidad de éste. Cuando la cantidad consumida es muy alta pueden aumentarse los efectos indeseables, como ansiedad, paranoia y cuando la frecuencia es muy alta se crea tolerancia y a cantidades iguales el efecto es menos potente.





HAY MUCHAS ALTERNATIVAS

Cómprate un libro de bolsillo y empieza a leerlo ahora mismo
Chatea un rato con gente de otro país



¿Sabías qué...

el **tabaco** en los **pueblos amerindios** tenía funciones de rito de comunidad? También era utilizado como instrumento para establecer pactos sagrados. Así, los mayas lo usaban para fumigaciones rituales y los indios norteamericanos fumaban de una misma pipa para establecer la paz entre las tribus.





¿Sabías qué...

... **la heroína** fue sintetizada a finales del siglo XIX por la industria farmacéutica Bayer? Se buscaba un fármaco que tuviera la capacidad analgésica de la morfina pero sin su potencial adictivo. Se utilizó inicialmente como terapia frente a la morfinomanía, aunque este uso pronto se abandonó al no mostrar los resultados deseados.



Entre mediados de la década de los setenta y final de la misma **Aerosmith** fue una de las tres bandas más grandes del hard rock americano. Steven y Joe eran ya unos drogadictos consumados, y Tom, Brad y Joey eran casi alcohólicos, a la vez que jugaban con otras sustancias. Normalmente los conciertos se solían desarrollar con normalidad, pero cada cierto tiempo solían producirse incidentes a causa de los excesos. Pero lo que no esperaban los promotores de un festival californiano y los managers de Aerosmith era que Steve Tyler desapareciese de pronto durante dos días. Nadie se preocupaba de Steven cuando protagonizaba estas escapadas en periodos de descanso de la banda, todos sabían lo que andaba buscando el cantante. Sin embargo esta vez Steven desapareció el día anterior a la celebración del festival masivo, y todos temieron lo peor. Todo el mundo fue avisado sobre la desaparición de Steven, y más de 50 personas, relacionadas con el grupo, se lanzaron a la búsqueda y captura de Tyler. Ese día no dieron con ninguna pista, pero a la mañana siguiente un representante de Columbia decía haber hablado con un amigo que había visto a Steven Tyler en su descapotable blanco dirigiéndose hacia las afueras del estado de California. Y estaba en lo cierto. Un tipo lo descubrió a media tarde en un bar de carretera de Arizona, preguntando por un festival que debía celebrarse ese mismo día en el desierto. El tipo se acuerda en ese momento que Aerosmith tenían que tocar esa noche en un festival al aire libre. Todo encaja, sólo que Steven se encuentra en el estado equivocado. Los nervios de los promotores del festival se disparan, pero en lugar de cancelar el evento van dejando pasar a las bandas anteriores a Aerosmith. Hasta que finalmente sucede el milagro, aparece Steven Tyler, que sin decir una sola palabra se encierra en el backstage, esnifa un par de líneas de coca y se viste para salir directamente a escena. Ninguna explicación, ningún gesto. Nadie supo nunca como Steven llegó hasta el festival, porque ni él mismo recuerda el incidente.

Según cuenta la leyenda en una de las últimas actuaciones de Syd Barrett, con Pink Floyd, los otros miembros del grupo salieron hacia el escenario dejando a Syd para que terminará su peinado, Syd usaba un estilo bastante complicado el cual en ese momento no podía ajustar, por lo que en el último minuto, tomó un frasco de Mandrax y comenzó a pulverizar las pastillas y las mezcló con el contenido de una jarra de Brylcreem para vaciar completamente esa mezcla en su cabeza, acto seguido tomó su guitarra y salió al escenario. Bajo el calor de las luces del escenario la mezcla comenzó a escurrirse sobre su rostro dando la impresión de que se estaba derritiendo, no cuesta imaginar y comprender que sus compañeros no pudieran concentrarse en lo que estaban tocando. Syd Barret fue el alma mater de Pink Floyd, sin embargo las drogas acabaron con su cerebro.



JIM MORRISON (1943-1971):

En la madrugada del 2 al 3 de julio, su novia encontró al controvertido vocalista de The Doors muerto en la bañera aparentemente debido a un ataque al corazón. Allí terminaron los Doors y empezó la leyenda. Nadie vio el cadáver, excepto Pamela (su novia) y el forense, y el manager tardó seis días en comunicar la noticia a la prensa, con lo que aumentaron los rumores sobre su posible desaparición. La causa más probable de la muerte era la peligrosísima mezcla de medicación contra el asma y el alcohol que ingirió.



Las disposiciones legales en temas de drogas cambian mucho de país en país, por lo que en caso de viajar al extranjero conviene informarse al respecto en la página web del Plan Nacional Sobre Drogas o en la del Ministerio de Asuntos Exteriores: www.mae.es - Sección de Avisos para Viajeros.



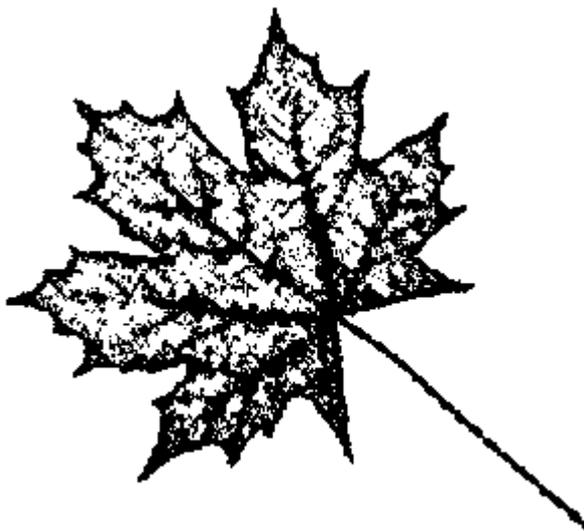


¿Te vienes a tapear?
Vamos a celebrar mi **NO CUMPLEAÑOS!**



Albert Hoffman, químico de la Sandoz, fue el primero en sintetizar el LSD. Según parece, el 19 de Abril de 1943 decidió administrarse una dosis de 0,25 miligramos de LSD disueltos en 10 cc de agua. Hoffman vivió su primer trip sobre una bicicleta en un paseo de más de 5 kilómetros. Desde entonces, el 19 de Abril se celebra en todo el mundo el Día Mundial de la Bicicleta.





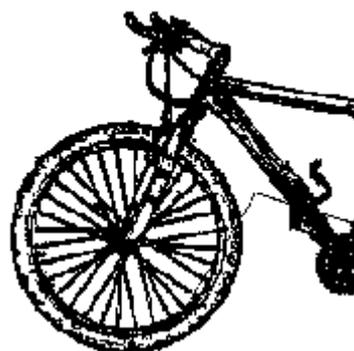
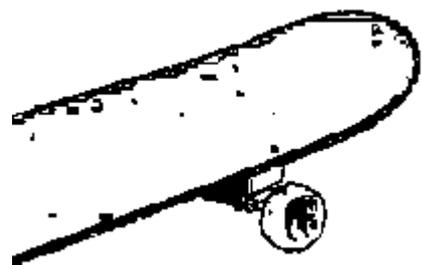
CÓMO HACER FRENTE A UN "MAL VIAJE"

- Debemos tratar de conseguir que la persona se relaje y se tranquilice.
- No dejarle sólo.
- Nunca intentar tranquilizarle mediante bofetadas u otro tipo de comportamiento violento.
- No cuchichear con otras personas en su presencia, podría aumentar su paranoia.
- Si pretendemos tranquilizarle, nosotros mismos deberemos parecer tranquilos: nada de gritos, aspavientos ni nerviosismos. Si estamos en un sitio ruidoso o masificado, le llevaremos a un lugar menos bullicioso.
- Hablaremos pausadamente y respetaremos su voluntad de conversar o mantenerse en silencio. No le forzaremos a hablar ni a escucharnos.
- Le indicaremos que respire despacio y profundamente, si es necesario le marcaremos el ritmo.
- Le recordaremos qué ha consumido y que está teniendo un mal viaje que remitirá cuando vayan pasando los efectos.



¿Qué deporte puedo ir a ver y/o practicar esta noche?





Ten en cuenta que con uno o dos cubatas es muy probable que des positivo en un control de alcoholemia. Además del peligro te expones a una multa de 600 € y tres meses sin carnet. **Ojo con el carnet por puntos!!** Podéis **turnaros para conducir**, y que cada noche la persona que lleve el coche no beba!



Estoy disponible para entablar una **conversación** contigo.

A partir de 1968 las cosas cambian a nivel mundial **con la irrupción de la heroína**. Hay quien ve en ese fenómeno la mano de gobiernos y regímenes para romper las utopías juveniles. A partir de ese momento se acaba el "buen rollo" hippy y las comunas empiezan a convertirse en cementerios de muertos vivientes.





¿TÚ QUÉ OPINAS DE ESTO?:

- Fumar Porros sin combinarlos con otras sustancias no entraña riesgos para la salud. FALSO
- El cannabis se mezcla siempre con tabaco y se fuma liado en papel. FALSO
- Fumar cannabis tiene los mismo efectos que comerlo en un preparado gastronómico. FALSO
- Con el consumo de pastillas nunca sabes con qué efectos puedes encontrarte. VERDADERO



Hay que tener cuidado al mezclar **alcohol y porros**: es más fácil que tengas una bajada de tensión y los efectos indeseables que le acompañan (mareos, vómitos...). Si te quedas tirado puede ayudarte comer y beber algo, retirarte a un lugar tranquilo, tomar el aire y, si es necesario, estirarte en el suelo alzando las piernas.





¿Jugamos al ajedrez?

Dale una **sorpresa** a alguien y regálale algo.

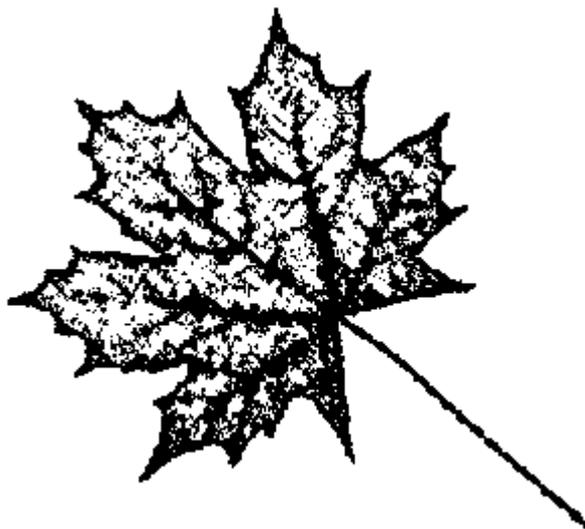


"El hombre del brazo de oro" (The man with the golden arm, Otto Preminger, 1955) con Frank Sinatra en el papel de Frankie Machine, un batería de jazz adicto a la heroína fue lo que definitivamente contribuyó a vincular el Jazz y las drogas. Causó conmoción porque mostraba a un yonki de piel blanca.





Ve al **cine** a ver una película de la que no has oído nunca hablar.

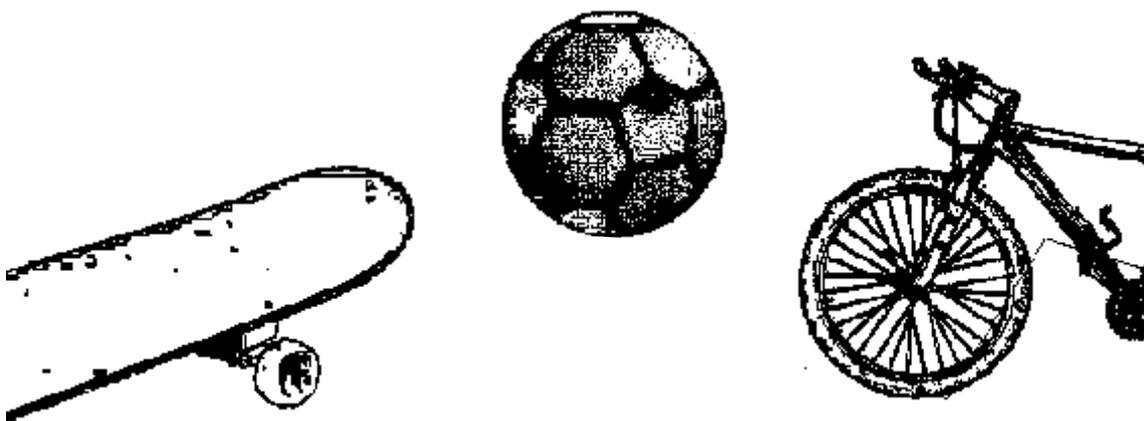


Esa idea que tienes en la cabeza puede dar forma a una bonita poesía.





 "Los Beatles tomaron mucha cocaína en su tiempo, pero es una droga estúpida, porque tienes que tomarte otra dosis a los veinte minutos. Y pones toda tu concentración en tomarte otra dosis. Realmente, creo que es más fácil enfrentarse con la cafeína" (John Lennon, 1980)



TABACO Y SEXO

No está claro si el tabaco tiene efecto sobre el funcionamiento sexual. En algunos casos esporádicos se ha informado de jóvenes fumadores con problemas de erección y en los que el cese en la conducta de fumar produjo una rápida recuperación de su disfunción.

La asociación entre tabaco y arteriosclerosis está bien establecida, y así mismo que ésta tiene efectos importantes de menoscabo de la respuesta de erección, por lo que a largo plazo los efectos del tabaco pueden estimarse como negativos.

Uno de los aspectos que con frecuencia se constatan en la clínica es la queja de algunas personas de que el mal aliento (halitosis) de su pareja disminuye su libido o incluso llega a producir un cierto rechazo de la situación.



"Rubber Soul" y "Revolver", álbumes de los **Beatles**, de 1965 y 1966 respectivamente, fueron la espoleta del posterior movimiento de rock psicodélico.



DE LAS DROGAS SE DICE QUE...

Únicamente las sustancias ilegales se pueden considerar drogas: En nuestra sociedad hay gran cantidad de drogas como el tabaco, los fármacos, el alcohol o el café, que acarrear problemas biopsicosociales tan importantes como las consideradas ilegales.



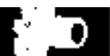


La **cultura de las drogas** está tan unida a la cultura mod como lo están la parka y el scoter: La teoría más extendida explica la utilización de la anfetamina (su sustancia preferida) como combustible que mantuviera al cuerpo en condiciones para bailar en allnighters. Acudían los viernes por la noche al Soho con idea de vivir la vida total durante el mayor tiempo posible. Esto incluía sastre, boutiques, comprar discos y disfrutar de dos noches de fiesta en fiesta. El alcohol no podía facilitar energía para soportar ese ritmo, y más teniendo en cuenta que la cantera mod estaba integrada por jóvenes trabajadores de clase media con horarios regulares de oficina y con las fuerzas un tanto mermadas cara al fin de semana. De ahí que la anfetá fuera una elección lógica, más aún por lo sencillo que resultaba conseguirla.



¿Cuánto tiempo hace que no vas al **teatro**?
Vamos a reírnos hasta no poder más.





¿Has probado a hablar directamente con **esa persona que te gusta** sin beber ni fumar?

¿Nos damos un homenaje y cenamos en un restaurante caro?



MITOS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

El alcohol es bueno para el corazón: un vaso de vino diario está asociado con efectos positivos sobre la salud, pero su exceso daña la musculatura cardíaca y además no es un vasodilatador coronario.





"En su momento más álgido, el LSD, devastó Los Ángeles. La mayoría de gente que entonces se drogaba se echó a perder; conozco a muchos tan volados que apenas si pueden atarse los zapatos. Muchos de los que fumaban marihuana porque era "enrollante y relajante" han perdido la memoria por completo... Sé de un músico que perdió también su sentido del ritmo." (Frank Zappa)



Según confiesa Richard Lester, el director de "Help!" (1965), durante el rodaje, los cuatro Beatles se pasan el día fumados, con la sonrisa congelada en sus labios: "Fumábamos marihuana para desayunar. Estábamos muy metidos en la marihuana y nadie podía comunicarse con nosotros porque íbamos por ahí con las miradas acuosas, riéndonos entre dientes. Estábamos en nuestro propio mundo. De eso trataba Help!" (John Lennon en "Playboy" en 1980)



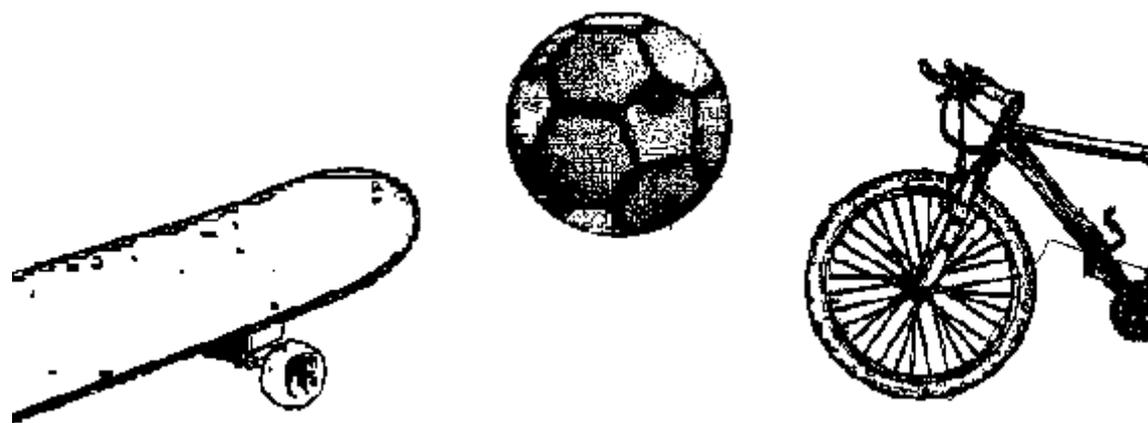


LA LEY SECA.

En 1919 en EEUU entra en vigor la 18ª enmienda de la Constitución a partir de la iniciativa del congresista Andrew Volstead por la cual son prohibidas las bebidas alcohólicas, bajo la llamada **Ley Seca**. La medida, que se prolongará hasta 1933, tendrá como efecto un espectacular auge de los grupos mafiosos ligados al comercio clandestino del licor, lo cual motivará numerosas polémicas mientras se extiende la corrupción entre quienes deben combatirlos.

En 1933 en los EEUU es derogada la Ley Seca como consecuencia de la injusticia, corrupción generalizada y creación del crimen organizado que ha estado vigente durante catorce años. El tema más controvertido del periodo 1920-1932 fue la prohibición de la fabricación y venta de bebidas alcohólicas que dio origen a un periodo de violencia cuando bandas organizadas de criminales controlaron la venta ilegal de bebidas alcohólicas. En 1929, una comisión presidencial dictaminó que la puesta en práctica de las leyes antialcohólicas había constituido un fracaso.

Antes de 1890, debido principalmente a la anexión de varios barrios, la población de Chicago sobrepasó el millón de habitantes. Durante la época de la Ley Seca (1919-1933) Chicago se hizo famosa por el contrabando de licores y por los enfrentamientos entre bandas de gánsters, entre los que destacó la figura de Al Capone, protagonista de la matanza de San Valentín en 1929.



"Cold Turkey" escrita por J. Lennon trataba del mono del heroinómano, y sin embargo, fue prohibida en su época a pesar de ser **una canción en contra del caballo.**





Cuando te diviertes te gusta hacer lo que te da la gana, no dependas de nada ni nadie para pasártelo bien, que **no te lïen**.

Cada fin de semana es diferente al anterior, **no te dejes atrapar por la rutina**.



QUÉ HACER SI ESTÁS DEPRIMIDO/A :

- Suprimir el alcohol, ya que, a la larga es un potente depresor.
- Moderar el consumo de café, té y refrescos de cola, porque contienen excitantes.
- Al levantarse y acostarse, darse un baño vertiendo aceite esencial de jazmín o toronjil en el agua.
- Leer mucho y ver lo menos posible la televisión, ya que ésta convierte a la persona en un sujeto pasivo, con lo que la angustia aumenta.
- Hacer ejercicio con regularidad.





 El alcohol y las drogas tienen diferentes tipos de manipulación y composición. Algunas son más fuertes que otras y normalmente están adulteradas, pudiendo actuar sobre nosotros de manera inesperado y **provocarnos malos rollos.**



ALGUNOS MITOS FALSOS SOBRE EL TABACO

Yo no dependo del tabaco, puedo dejar de fumar cuando quiera: todo fumador es dependiente aunque fume poco, por lo que se da autoexcusas para continuar con su adicción y su dependencia.





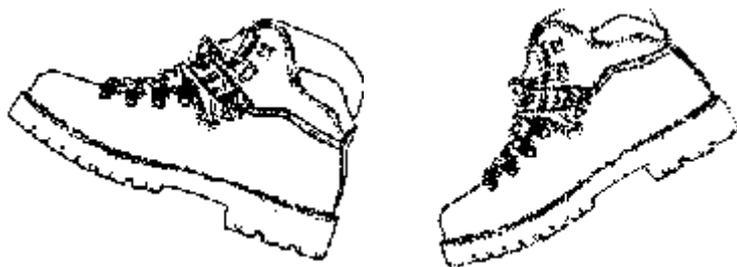
¿Sabías qué...

... **la coca en el imperio inca** era una sustancia sacralizada? Se usaba de manera ritual en ceremonias religiosas a las que solamente tenía acceso la clase dominante, siendo usada como tótem de identificación con los que no eran hijos de la divinidad. Durante los primeros años del siglo XX el principio activo de la coca se utilizó como compuesto en la elaboración de tónicos como el vino Mariani y la propia Coca-Cola.



Si te pasas con el alcohol y tomas otras drogas para aguantar la fiesta, al final **dependes de demasiadas cosas para pasártelo bien** y cada vez resulta más difícil estar a gusto, por lo que cada vez tienes que meterte más caña, terminas sin un duro, reaccionas de forma egoísta, te encuentras peor y terminas por olvidar cómo era la auténtica diversión con tus colegas.





Los **camellos** sólo quieren sacarte la pasta.

Hay drogas de todos los **tipos y colores**. Te proponemos aprender a conocer cada una de ellas y sus efectos para poder decidir y actuar en consecuencia.



MITOS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

El alcohol alimenta: aunque las bebidas alcohólicas producen calorías, éstas se queman inmediatamente, no se almacenan y por tanto no son válidas como aporte energético. Tampoco es un estimulante del apetito, a veces aplicado a los vinos quinados, lo único que se provoca son secreciones gástricas con movimientos en las paredes del estómago similares a la sensación del hambre, pero en realidad lo que producen son gastritis e inapetencias.





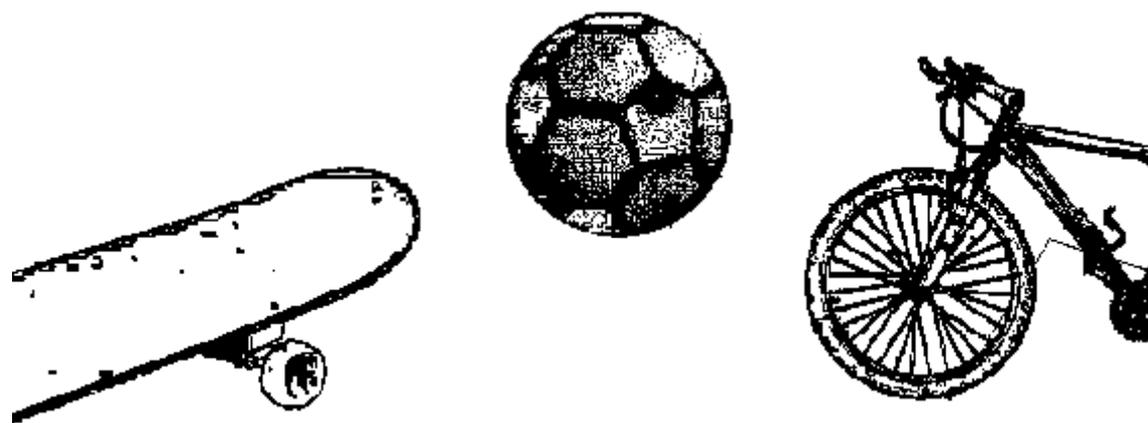
Pasarlo bien

Si "te metes" drogas para intentar reírte, lo más probable es que los demás se rían de ti, ya que no actuarás con naturalidad. Para pasarlo bien, lo mejor es ser tú mismo, actuando según tu forma de ser, de forma natural y con respeto.



Con la muerte de Charlie Parker (1995) y Billie Holiday (1959), ambos destrozados por la combinación de ingentes cantidades de **alcohol y heroína**, se acabó la edad de oro del jazz.





Solucionar un problema

Las dificultades sólo se solucionan haciéndoles frente. Si usas las drogas como un medio para solventar un problema te estarás creando otro.



Relacionarme mejor con la gente

La simpatía o las habilidades sociales no se adquieren por medio del uso de drogas. Para relacionarse con las personas es mejor aprender y desarrollar conductas adaptadas socialmente. Las drogas 'no prestan lo que natura no da'.





Evadirme de la realidad

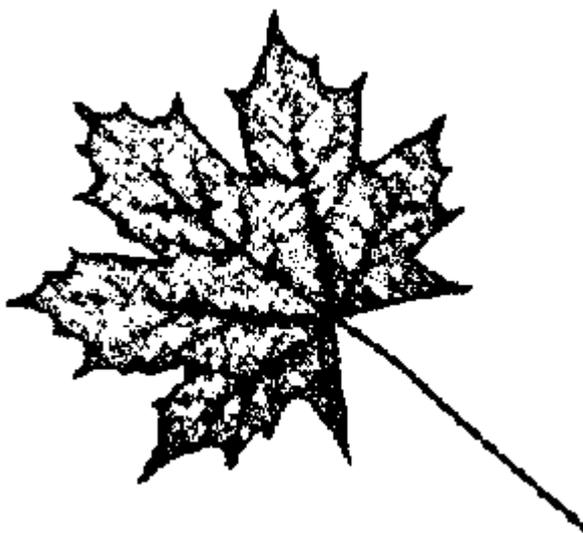
Hay veces que la realidad que nos toca vivir es muy dura y momentáneamente necesitamos evadirnos. Es mejor hacerlo mediante la práctica de un deporte, un hobby o una afición; pero no con las drogas, porque corremos el riesgo de no regresar a la auténtica realidad en la que vivimos.



Conocer nuevas sensaciones

El hombre siempre busca algo nuevo. Es algo innato. Las drogas nos enseñan 'cosas' pero el precio que hay que pagar por ellas es demasiado alto. Es mejor recurrir a la lectura, la imaginación, el desarrollo de la amistad y las relaciones interpersonales, el conocimiento de uno mismo, etc.





Estar a la moda

Sinceramente, hay modas que es mejor no seguir. Así de sencillo. Tú debes ser el dueño de tu propia moda sin dejarte presionar por nadie en cuanto a lo que debes y no debes hacer. 'Que no te coman el coco' diciendo que esto o lo otro es lo último, la novedad. Todas las drogas son muy antiguas.



Obtener mejores resultados académicos o deportivos

Tal vez mejores tus resultados eventualmente, pero a corto plazo notarás que la bajada es mucho mayor. Además estás engañando a los demás con lo que pierdes credibilidad y confianza en ti mismo. Es mejor un buen esfuerzo que un éxito no merecido.





Tener éxito con las chicas/chicos

Esto es algo deseable por todos, pero si alguien te ha dicho que con las drogas podrás 'ligar' más, te han engañado. Podrás estar más hablador o más risueño; pero solo serán estados que duran muy poco tiempo. Es mejor ser hablador, jovial, entretenido por naturaleza o aprender a serlo mediante el aprendizaje de habilidades sociales.



Integrarme en el grupo de amigos/amigas

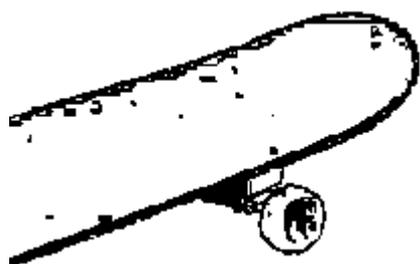
Si para formar parte de un grupo necesitas tomar alguna droga es mejor que cambies de amigos. Aquellos, en realidad no lo eran ya que no toleraban/permitían que tú te comportaras según tus propios criterios.





Disfrutar de la vida

A todos nos gusta disfrutar, reír, pasarlo bien. La diferencia está en la manera que utilizamos para ello. El uso de drogas altera nuestro comportamiento, el sentido de la vida y modifica todas nuestras relaciones sociales y familiares. De este modo difícilmente se puede disfrutar. Es mejor aprovechar y desarrollar al máximo las posibilidades que cada uno tiene: su personalidad, sus amigos, sus cualidades, su familia...



26 DE JUNIO:
DÍA INTERNACIONAL CONTRA EL USO INDEBIDO Y EL TRÁFICO
ILÍCITO DE DROGAS







COMBINADOS CON LECHE:

Leche con zumo de manzana:

Se mezcla una manzana rallada con un litro de leche, endulzándose con una cucharada de azúcar o miel. Es una bebida ligera.

Leche descocada:

Se mezcla un litro de leche fresca con un litro de jugo de coco y una cucharadita de miel. Se espolvorea un poco de canela y se bebe con una pajita gruesa. Podemos sustituir el jugo de coco por jarabe de coco, añadiendo un litro más de leche y suprimiendo la miel.





BATIDOS:

Se elabora con una bola de helado de vainilla, chocolate o frutas, mezclándolo con otros ingredientes: azúcar jarabe de frutas, o frutas frescas, añadiéndose leche hasta llenar una copa. Podríamos mezclar una bola de helado de chocolate con plátano y leche, o bien una bola de helado de vainilla con jarabe de grosella y leche, etc.

Leche con jarabe de frutas:

Bebida muy indicada para los días de calor, basta sencillamente con añadir una pequeña cantidad de un jarabe de frutas concentrado (granadina, grosella, menta, etc.) a un vaso de leche fría.

Leche con zumo de frutas:

Es una bebida muy apropiada para el almuerzo. Para dos personas mezclar un cuarto de litro de leche con un octavo de zumo de vuestra fruta preferida, un poco de zumo de limón y azúcar al gusto. Se sirve muy frío.

Leche con zumo de naranja:

Se mezclan 2 partes de leche con una de zumo de naranja, endulzándose el combinado con miel. Ha de tomarse al momento de ser preparado.

COMBINADOS DE ZUMOS DE FRUTAS:

Cóctel suizo:

Para un vaso se necesita un poco de vainilla en polvo, una cucharadita de azúcar o, 5 dl. de zumo de naranja y la misma cantidad de zumo de manzana. Se mezcla bien y se adorna, si se desea, con 2 cerezas confitadas. Se sirve frío.



Banana pschitt:

Para 4 personas se mezclan 3 plátanos triturados, 2 cucharaditas de azúcar y el zumo de media naranja. Se sirve en un vaso alto que ha de completarse con agua mineral.

Menta fresca:

Para 10 personas se mezcla un manojo de menta fresca con media taza de agua, una taza de zumo de limón y taza y media de azúcar. Se deja reposar y después se añaden cubitos de hielo y litro y medio de ginger-ale.

Cóctel-naranja:

Para 4-6 personas se mezcla 1 litro de zumo de naranja con 1 litro de zumo de manzana. Se añade el zumo de un limón, 3 cucharaditas de azúcar y la cáscara del limón cortada en espiral. Se mezcla bien hasta que se disuelve el azúcar. Se sirve en los vasos y se cubre la superficie con una cucharadita de nata en el borde del vaso.

Zumo de manzana Hawai:

Para 6 personas se mezcla bien 1 litro de zumo de manzana con 2 dl. de zumo de piña y 0,5 dl. de zumo de limón. Encima se pone el hielo picado y se sirve en vasos altos.

Bellísima:

Se mezcla un dl. de jugo de pepino con 5 dl. de zumo de naranja. Ha de beberse enseguida.

Cóctel de zumo de manzana:

Un cuarto de taza de agua, 1 cucharadita de zumo de limón y otra de azúcar una manzana triturada o licuada. Se añaden cubitos de hielo antes de servirlo (para 2 personas).



BEBIDAS DE CHOCOLATE:

Chocolate vienés:

Para 6 ó 7 tazas, se pone en un cazo a fuego medio con 1/2 litro de leche, 1/2 litro agua y unos 250 grs. de chocolate de vainilla en trocitos. Se mezcla con un batidor hasta deshacer por completo el chocolate. Se deja hervir unos 5 minutos, se retira del fuego y se deja enfriar un poco. A continuación se añaden 4 yemas de huevo, se pone al fuego y se va removiendo sin parar hasta que esté a punto de hervir.

Sin dejar que hierva se retira y se continúa removiendo todavía durante unos segundos. Se deja enfriar al ambiente por completo. Dejar en la nevera. Se añade una cucharada de nata con azúcar molido encima de cada taza y se sirve frío. Si se desea el chocolate más dulce ha de añadirse previamente al cazo unos 100 grs. de azúcar.

**ALGUNAS INFUSIONES:**

Ciertas plantas aromáticas se utilizan para preparar infusiones. Se pone agua a hervir y cuando esté en ebullición se vierte en un recipiente en el que previamente habíamos depositado una pequeña cantidad de la hierba de que se trate. Después la dejamos reposar unos 5 minutos, colocamos el líquido y ya está listo para tomar.

Pueden hacerse infusiones de menta, poleo, manzanilla, hierbabuena, etc. Para mejorar el gusto basta con añadir azúcar o miel y unas gotitas de limón.





Si quieres ser más feliz, participa. Haz cosas. **Sólo no puedes, con amigos sí...**

Las bebidas de cola nos ponen más nerviosos y bajan el apetito. La mejor bebida para acompañar las comidas es el agua.



¿Sabías qué...

... las drogas de síntesis son el "redescubrimiento" con fines recreativos de sustancias abandonadas por la investigación farmacéutica por sus efectos secundarios? El éxtasis, descubierto en 1912 por la industria farmacéutica Merck mientras se buscaba un fármaco inhibidor del apetito, fue abandonado por sus efectos psicoactivos.





 **The Velvet Underground** (con Lou Reed al frente), firmaba canciones sobre moverse para pillar ("Waiting for the man"), sobre los rigores de la bajada ("Sunday Morning") y sobre las dimensiones morales de la adicción ("Heroin" con sus terribles versos: "Heroína, quiero que seas mi muerte / Heroína, es mi esposa y es mi vida", todas incluidas en el primer álbum de la banda: The Velvet Underground & Nico.



MITOS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

El alcohol calienta: es un vasodilatador periférico, materializándose en un enrojecimiento de la piel y mucosa y sensación subjetiva de calor pero al calentarse la piel se produce una disminución de la temperatura con enfriamiento del interior del cuerpo. O sea, que no sólo no calienta, sino que refrigera.





 **David Bowie**, actualmente todo un dandy, declara que apenas recuerda las tribulaciones de su alter ego, Ziggy Stardust (a la sazón una estrella que acaba sucumbiendo a las veleidades del vicio), porque la farlopa le había dejado "el cerebro como un queso de gruyere".



Johnny Rotten, líder de los **Sex Pistols**, hablando del fallecido por sobredosis Sid Vicious: "No hay personalidades adictivas. Hay personalidades vagas, gente que se hace dependiente de algo que no necesita realmente. Y Sid era de ellos, y además tenía un tremendo problema de ego. No pudo superarlo, y lo peor es que se ha creado alrededor de su muerte toda una cultura en la que las bandas piensan que ser un yonqui es fantástico y que la muerte es el único final fabuloso".



"Conducir puede matar" o "Conducir puede provocar la muerte a usted y a algún inocente que pase por ahí, además de ser la primera causa de contaminación en el planeta" - Propuestas de "esqueletos" para los capós de los coches.



SI TIENES PROBLEMAS DE SUEÑO:

- No hacer ejercicio a última hora de la tarde, porque te puede excitar o cansar en exceso.
- Colgar las preocupaciones en el dintel de la puerta del dormitorio. A la cama se va a dormir no a pensar en problemas que siempre se ven de manera distinta al levantarse al día siguiente.
- Procurar no ver la televisión en la cama y optar por leer un rato.
- Dejar tres horas entre la cena y el momento de irse a dormir.





DE LAS DROGAS SE DICE QUE...

Me siento un poco enfermo, pero no voy a ir al médico, ya me tomaré yo algo en casa...: los medicamentos que nos recetaron en ocasiones anteriores quizá no sirvan para el tipo de enfermedad que hemos contraído o que tenemos en la actualidad con lo que su consumo no va a tener ninguna efectividad. Así mismo, automedicándonos podemos acarrear nos trastornos para la salud.



¿Sabías qué la curiosidad es la que lleva a muchos jóvenes a probar el alcohol y el tabaco?

Siente curiosidad por otras cosas: El próximo disco de tu artista favorito, el final de esa novela, la última película premiada en los Goya, la puesta de sol del último sábado de agosto...





Vamos a convertirnos en verdaderos exploradores por un día y vamos a ver qué nos ofrece nuestro barrio para divertirnos....

¿Cuánto hace que no **limpio** el polvo de mi casa?



ALGUNOS MITOS FALSOS SOBRE EL TABACO

Si fumas parecerás mayor: es un tópico como decir que los drogodependientes son normalmente personas jóvenes. Ni la edad ni la sustancia determinan un perfil de consumo.





Quizás me resulte más difícil ligar porque fumo, y lejos de parecer más interesante, lo que me produce es **mal aliento...**

Si en todo lo que haces te gusta seguir tu propio criterio, ¿Por qué cuando se trata de consumir ciertas sustancias, vas a **dejarte llevar?**



Vamos a practicar de nuevo las matemáticas:

¿Cuánto vale un paquete de tabaco?

Multiplícalo por una semana de paquetes de tabaco.

Por cuatro y así te saldrá el mes...

Por cincuenta y dos y te saldrá el año...

Ahora divide por el precio de algo que te encantaría tener y verás...

¡Cuántos te podrías comprar o a dónde podrías ir!





Con medio gramo de cocaína (30 €) y un par de cubatas (10 €) no pasas más que **una noche de "juerga"**... En cambio, con dos entradas de cine, el último disco de tu artista favorito, un libro de bolsillo y un par de viajes en autobús. Puedes pasar una excelente velada por el mismo dinero y no te tiene porqué doler la cabeza al día siguiente, ni hacerte daño al organismo...



ALGUNOS MITOS FALSOS SOBRE EL TABACO

Ofrecer tabaco es de buena educación: un hábito tan arraigado socialmente como es el fumar hace que se convierta en toda una tradición o rito el ofrecer tabaco. Con ello estamos incitando al consumo, lejos de seguir una "norma del manual de las buenas costumbres".





MITOS ASOCIADOS AL CONSUMO DE DROGAS DE SÍNTESIS (PASTILLAS)

Las drogas de síntesis (pastillas son inofensivas): Decir que una sustancia es inofensiva significa que no supone riesgo para la salud del consumidor ni de las personas de su entorno. Decir esto de sustancias que actúan sobre nuestro cerebro y cuya composición es incierta resulta un atrevimiento muy poco honesto.

El éxtasis es un afrodisíaco: Con la llamada "droga del amor" puede que expresar tus emociones te resulte más fácil pero, lejos de favorecer el disfrute de las relaciones sexuales, disminuye la respuesta sexual.



JANIS JOPLIN (1943-1970)

El 4 de Octubre de 1970, Janis salió de su hotel para comprar tabaco. Los miembros de su banda volvieron a buscarla, ya que no había aparecido por los estudios, pero cuando entraron en su habitación la hallaron ya **muerta por sobredosis**. Supuestamente su previo periodo de abstinencia hizo que desarrollara una escasa tolerancia a la heroína, más la supuesta pureza de la dosis que se inyectó, le provocaron la muerte.

Sus cenizas fueron esparcidas por la bahía de San Francisco.





Sid Vicious era un gran seguidor de los suecos Abba. Estando en un aeropuerto inglés esperando su vuelo hacia Estados Unidos, y en un estado etílico considerable, Sid vio aparecer por una puerta de llegada a los miembros de Abba. Comenzó a correr tras ellos gritando "**¡Eh! Que soy Sid de los Sex Pistols, soy fan vuestro**", mientras los cuatro suecos corrían con sus maletas escapando de un borracho con chupa de cuero e imperdibles.



El "**mundo de la droga**" no sólo ha enriquecido a mafiosos, banqueros y políticos corruptos. También ha hecho lo propio con el idioma castellano. Hace ya tiempo que términos como "alucinar", "flipar" o "movida" -entre muchos otros-, abandonaron los ambientes marginales donde fueron acuñados para incorporarse al habla cotidiana de marujas, niñatos, periodistas y, en fin, el grueso de la población hispana.



Pero si ya es difícil abarcar todos los términos relacionados con drogas que han surgido en nuestro país, la cosa se complica aún más cuando incluimos los que vienen de Sudamérica. Los "bichos" españoles (LSD) cambian totalmente de significado cuando nos vamos a Argentina (Éxtasis), mientras que "burro" pasa de designar aquí a la heroína a significar "camello" en México. A falta de un posible diccionario sobre drogas -del que se podría encargar perfectamente el amigo Juan Carlos Usó-, estos dos sitios, el primero en castellano y el segundo en inglés, te ayudarán a encontrar un poco de claridad en un terreno que se presta a la más desconcertante de las confusiones.



Izzy Stradlin era el mítico guitarrista de los **Guns and Roses**, pero según parece tenía un ligero problemilla con las drogas. Durante una de las giras de la banda, al tomar un avión, la policía decidió hacer una redada. Izzy llevaba un buen cargamento encima, y al verse en apuros decidió metérselo todo de una vez. Terminó en el hospital en estado de coma, y fruto de esa experiencia surgiría más tarde el tema "Coma" en el álbum "Use Your Illusion I".



JIMMY HENDRIX (1942-1970)

Falleció el 18 de Septiembre de 1970 ahogado en su propio vómito después de una sobredosis de drogas, muchos compañeros suyos sostuvieron la hipótesis del suicidio debido al constante estado depresivo que mantuvo los últimos meses de su vida, pero hoy en día las razones de su muerte siguen siendo una incógnita sin resolver. Su acta de defunción decía: "Muerte por inhalación de vómito e ingesta de barbitúricos".





En 1964, el éxito de **los Beatles** en el Reino Unido suponía una clara amenaza para el trono que poseía el Rey del Rock, Elvis Presley. Por eso utilizó su influencia en el FBI para intentar impedir por todos los medios que desembarcasen en América. En una transcripción, le dijo al por entonces presidente de los USA, Richard Nixon: "Señor, los Beatles son muy poco americanos y toman drogas". Lo irónico del asunto es que acusase a los Beatles de tomar drogas y luego el muriese de una sobredosis de barbitúricos.



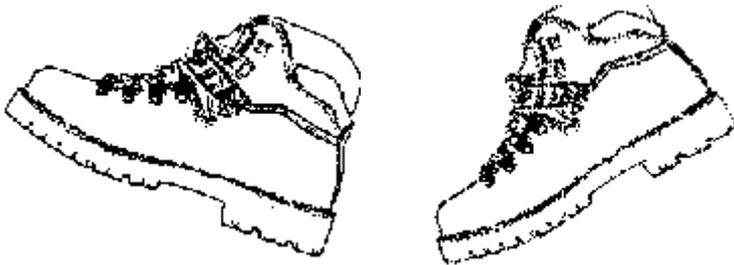
La vitamina C

Muchos de los problemas de salud que conlleva el consumo de tabaco provienen del descenso que produce en los niveles de vitamina C en el organismo.

Un déficit en vitamina C en la mujer embarazada puede resultar en un niño con un coeficiente intelectual más bajo. Si la mujer fuma durante el embarazo, el riesgo es aún mayor, ya que reduce aún más su presencia en el cuerpo de la gestante.

Según estudios realizados, el consumo de vitamina C eleva en varios puntos el coeficiente intelectual registrado en baterías de tests. El beneficio para el ajedrecista y para todo trabajador intelectual que la ingiere regularmente es, por tanto, evidente.

El doctor Linus Pauling, dos veces Premio Nobel, recomendaba tomar de 3 a 12 gramos diarios de vitamina C para gozar de buena salud, tener un cerebro despierto y añadir de 12 a 18 años a nuestra vida. El propio Pauling tomaba estas dosis y vivió 93 años (1901-94) con sus facultades mentales casi intactas hasta la muerte.



¿DROGAS INTELIGENTES?

A las Drogas Inteligentes científicamente se les conoce como nootrópicos, que viene del griego noús (mente) y trópos (movimiento), dando a entender que se trata sustancias cuyo objetivo es actuar sobre las capacidades cognitivas. Esta definición de Drogas Inteligentes o nootrópicos es muy amplia, que bien podría aplicarse a la gran mayoría de drogas, por lo que muchos autores han atinado a decir que se trata de sustancias que mejoran la inteligencia, el aprendizaje, la memorización y el recuerdo, sin efectos importantes en los niveles del sistema nervioso central, con un poder tóxico menor.

¿CUÁLES SON LAS SMART DRUGS?

El Acetil-L-Carnitina, La Dhea, El Ginkgo Biloba, La Fosfatidilserina, La Pregnenolona, El Deprenyl, La Hydergina, La Centrofenoxina. Y se encuentran en los mostradores de cualquier farmacia especializada.



La cafeína facilita la actividad intelectual y la creatividad, manteniendo despierto y en estado de alerta a su consumidor. En esta acción está también implicado un incremento de los niveles de adrenalina y noradrenalina.

Sin embargo, tiene una serie de **efectos no deseados**. Activa la secreción de noradrenalina, pero no ayuda a renovar la que se va agotando, por lo que después de un largo periodo de consumo (tras la toma de varios cafés en un mismo día) el organismo siente que necesita reposo y cae en estado de aletargamiento para reponer las energías gastadas. Si se vuelve a tomar café (es lo que se suele hacer al día siguiente, cuando se experimenta el cansancio), se va incrementando la dosis necesaria para conseguir los efectos deseados. Tarde o temprano la droga pasa factura.

Paradójicamente, aunque la sensación es de mayor energía, la realidad es que la cafeína agota la vitamina B1, encargada de transformar los carbohidratos ingeridos con la alimentación en energía.





Exceso de grasas en la dieta.

Los alimentos ricos en grasa son los que más tiempo tardan en pasar del estómago al intestino, donde son absorbidos. Requieren de una digestión lenta, por lo que se envía una gran cantidad de sangre a la zona abdominal, para facilitar la tarea. Por tanto, va a llegar menos sangre al cerebro. Al estar peor irrigado, su funcionamiento no va a ser óptimo. Igual que en el apartado anterior, en lugar de jugar al ajedrez, tendremos ganas de echarnos la siesta.



Entre los efectos a largo plazo, la mayoría de los autores están de acuerdo en que la marihuana:

- Inhibe la producción de hormonas masculinas, en el mismo grado que lo hacen el alcohol o los opiáceos.
- Se ha visto una reducción en la producción de esperma, a la vez que un mayor número de espermatozoides anómalos.
- Evidencia (procedente de experimentación animal), de que suprime la ovulación y facilita irregularidades en el ciclo menstrual, además de alteraciones hormonales, aunque parece reversible.
- A dosis altas puede producir alteraciones graves en el embrión, retardo del desarrollo fetal y aumento de la probabilidad de aborto espontáneo. Atraviesa la barrera placentaria y es posible que de lugar a efectos en el feto no identificados aún.





ALGUNOS MITOS FALSOS SOBRE EL TABACO

Los cigarrillos light no hacen daño, no son cancerígenos: el grado de satisfacción del fumador depende directamente de la concentración de nicotina en sangre, lo que se traduce muchas veces en un aumento del número de cigarrillos consumidos, por lo tanto el posible beneficio se anula. Así mismo, diversas investigaciones han demostrado que aunque los niveles de alquitrán y nicotina sean bajos no disminuye de forma importante el riesgo de infarto de miocardio.

El tabaco me tranquiliza: el fumador ha aprendido a regular su forma de fumar para tranquilizarse y esa "tranquilidad" es debida a la acción central del tabaco, pero desaparecerá cuando los niveles de nicotina en sangre disminuyan, dando paso al síndrome de abstinencia.



HEROÍNA, OPIÁCEOS y SEXO

Los efectos de los opiáceos parecen ser más importantes.

En el hombre, alteraciones del interés sexual, retraso en la eyaculación y fracaso en la erección. Alteración en el interés sexual de la mujer.

Estos problemas, pueden ser el reflejo de la debilidad, de la depresión y del estilo de vida caótico de muchos drogadictos, con incremento de infecciones, deficiente alimentación, etc.

Las alteraciones hormonales también podrían actuar como un factor importante. Por ejemplo, se ha encontrado niveles de testosterona en plasma reducidos en adictos en comparación a no adictos.

Tanto heroína como morfina parecen generar múltiples trastornos sexuales. Algunos autores comentan como el propio efecto de la acción de heroína, que los adictos señalan que es mucho más placentero, intenso y fácil de obtener que un orgasmo (muchos manifiestan que se experimenta una sensación como de una oleada de orgasmos de una sola vez), sustituye en los adictos a la propia respuesta sexual.





COCAÍNA Y SEXO

Es quizá una de las sustancias que tiene más fama de ser capaz de aumentar la excitación y la respuesta sexual. Pero, si bien es cierto que se cita con frecuencia a la cocaína como un fuerte estimulante sexual, también se sabe que provoca disfunciones sexuales.

En el trabajo citado anteriormente de Kolodny, se observó que el 17 % de los 168 cocainómanos de su muestra presentaba disfunciones eréctiles cuando consumía coca, y el 4% había padecido priapismo (erección mantenida y dolorosa) al menos una vez inmediatamente después de consumir coca.

Otros autores confirman la aparición de disfunciones eréctiles en el hombre, así como un importante menoscabo en el interés e impotencia situacional.

El que algunos consumidores utilicen y creen que frotar la punta del clítoris con coca aumenta la sensibilidad y excitación sexual de la mujer es sorprendente, dado el hecho de que la cocaína, en medicina, se usa como un potente anestésico local. Es evidente la importancia de las expectativas o sugerencias en este campo.

La cocaína, en cuanto que estimula el sistema nervioso central, puede facilitar una transmisión más eficiente de los mensajes nerviosos. Sus efectos eufóricos pueden cambiar la percepción de uno mismo y de las propias experiencias o interacciones sexuales. Pero, por otra parte, tras los momentos de euforia aparece la caída a momentos de depresión.

El uso prolongado de la cocaína puede producir un deterioro del sistema nervioso central que baste para disminuir el funcionamiento sexual.



Videografía Cine y Drogas:

Alcohol

- Días sin huella (1945) de Billy Wilder
- Días de vino y rosas (1963) de Blake Edwards
- Ordinaria locura (1981) de Marco Ferreri
- Bajo el volcán (1984) de John Huston
- Jarrapellejos (1987) de Antonio Giménez Rico
- La leyenda del Santo Bebedor (1988) de Ermanno Olmi
- Tallo de hierro (1987) de Héctor Babenco
- Cuando un hombre ama a una mujer (1994) de Luis Mandoki
- Leaving Las Vegas (1995) de Mike Figgis
- Nadie hablará de nosotras cuando hayamos muerto (1995). Agustín García Yanes.

Alucinógenos y pastillas

- Más poderoso que la vida (1965) de Nicholas Ray.
- La naranja mecánica (1971) de Stanley Kubrick
- Viaje alucinante al fondo de la mente (1981) de Ken Russell
- Drugstore cowboy (1989) de Gus van Sant
- Miedo y asco en Las Vegas (1998) de Terry Gilliam
- La vendedora de rosas (1998) de Víctor Gaviria
- Viviendo al límite (1999) de Doug Liman
- Historias del Kronen, (1995) de Montxo Armendáriz

Marihuana

- Marihuana (1936) de Dwain Esper
- Caiga quien caiga (1972) de Perry Henzell
- Como humo se va (1979) de Lou Adler
- L. A. Confidential (1997) de Curtis Hanson
- Slam (1998) de Marc Levin
- Regreso al paraíso (1998) de Joseph Ruben
- Año mariano (2000) de Karra Elejalde y Fernando Guillén Cuervo
- El Jardín de la Alegría (2000) de Nigel Cole

Hachis

- Easy rider, buscando mi destino (1967) de Dennis Hopper
- El expreso de medianoche (1978) de Alan Parker
- Tigres de papel (1978) de Fernando Colomo
- La quinta del porro (1980) de Francesc Bellmunt
- Ábrete de orejas (1987) de Stephen Frears
- Bajarse al moro (1988) de Fernando Colomo

Cocaína

- Nieve que quema (1978) de Karl Reisz
- El precio del poder (1983) de Brian De Palma
- Alcohol y coca (1988) de Glenn Gordon Caron
- Pulp fiction (1994) de Quentin Tarantino
- Georgia (1995) de Ulrich Edel
- Airbag (1997) de Juanma Bajo Ulloa
- Hurlyburly (1998) de Anthony Drazan
- Traffic (2001) de Steven Soderbergh
- Requiem para un sueño (2000) de Darren Aronofsky
- Martín (Hache) de Adolfo Aristarain
- Blow (2001), de Ted Demme
- Estudio 54 (1998) Mark Christopher.

Heroína

- Arrebato (1978) de Iván Zulueta
- Yo, Cristina F. (1980) de Ulrich Edel
- El pico (1983) de Eloy de la Iglesia
- 27 horas (1986) de Montxo Armendáriz
- Golpe al sueño americano (1987) de Marek Kaniévski
- Trainspotting (1997) de Danny Boyle
- High art (1998) de Lisa Cholodenko
- La buena estrella (1998) de Ricardo Franco
- Lágrimas negras (2000) de Ricardo Franco
- Días Contados (1994) de Imanol Uribe
- Antártida (1995). Manuel Hueriga.
- Báilame el agua. (2000) Josetxo San Mateo.



El alcohol se ha considerado por muchas personas como un poderoso estimulante y/o excitante sexual, pero en los trabajos de investigación llevados a cabo se ha constatado que, tanto en hombres como en mujeres, produce efectos negativos sobre las señales fisiológicas de excitación sexual.

En el hombre, en concreto, dosis incluso inferiores a las que se establecen como límite legal relacionado con la conducción (0,3 gr.) para determinar si la persona está o no embriagada producen efectos de supresión de la erección. Así mismo el alcohol debilita la eficacia masturbatoria y disminuye el goce y la intensidad del orgasmo masculino.

En las mujeres, incluso ingerido con moderación, dificulta la respuesta orgásmica.

Como ya señalaba Shakespeare " provoca el deseo pero frustra la ejecución"

El alcohol es un potente depresor del sistema nervioso, de forma que sus efectos son claramente apreciables tras la ingestión aunque solo sea de dos o tres copas.

En consecuencia el alcohol puede alterar los comportamientos convencionales y hacer a la persona más relajada al permitirle perder el control sobre algunas de sus emociones y desinhibir conductas que ha aprendido a controlar en situaciones sociales.

De esta forma puede facilitar la aparición del impulso sexual, pero dado que también inhibe partes del SNA (Sistema Nervioso Autónomo), implicadas en la respuesta de erección, dificulta el que ésta pueda llevarse a cabo y en consecuencia dificulta la penetración y el coito.

Para las mujeres el alcohol parece actuar como un activador psicológico y un inhibidor físico.

Sin embargo, son de considerar problemas adicionales que pueden presentarse con el uso del alcohol en el funcionamiento sexual.

a) Primero, si por los efectos fisiológicos del alcohol se produce algún deterioro, aunque sea esporádico, en el funcionamiento sexual, como un falta de erección o una flacidez tal que dificulte la penetración, es posible que esta situación sea vivida como un fracaso por el hombre que la padece y comiencen a desarrollarse sentimientos de ansiedad asociados a la situación de interacción sexual. En ocasiones posteriores estos sentimientos de ansiedad dificultaron nuevamente la respuesta de excitación sexual, en concreto la respuesta de erección, pudiendo establecerse de esta manera un círculo vicioso que lleve al desarrollo permanente una disfunción en el hombre. Así, en contactos sexuales posteriores el hombre se preocupará por si tendrá o no una erección adecuada. El miedo debido a que en la última o últimas ocasiones no haya conseguido una buena erección dificultará el que esta se de, lo que a su vez generará mayor ansiedad y miedo al fracaso cara a posteriores contactos. Cuando este círculo vicioso aparece, es difícil romperlo.

b) Por otro lado, el consumo continuado de cantidades de alcohol elevadas puede producir trastornos endocrinos, neurológicos y vasculares irreversibles, que reduzcan de forma permanente la respuesta sexual.



DE LAS DROGAS SE DICE QUE...

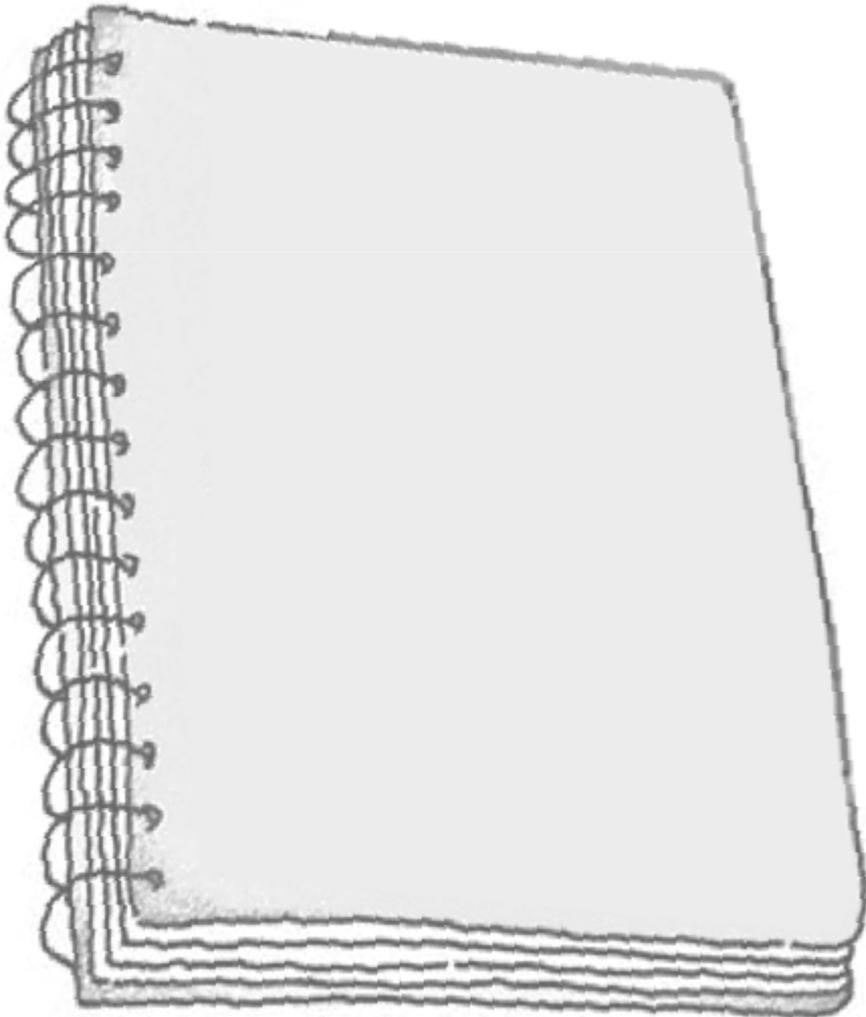
Tampoco es para tanto, no hay problema, yo sólo me coloco los fines de semana: hablamos de consumo esporádico, sea de la forma que sea, de sustancias como el alcohol. Estas pueden ser únicamente consumidas en fines de semana, o ligadas a ambientes festivos. Si uno no es capaz de divertirse prescindiendo de esa sustancia, puede llegarse a hablar de dependencia. Esto tampoco quiere decir que toda persona que consume alguna vez cierta sustancia sea drogodependiente.



ALGUNOS LIBROS QUE RECOMENDAMOS:

Dios vuelve en una Harley. Joan Brady. 2001
Dios vuelve en una Harley: el Regreso. Joan Brady. 2003.
Cuentos para pensar. Jorge Bucay. 2002.
Las nueve revelaciones. James Redfield. 1997.
Las voces del desierto. Marlo Morgan. 1996.

APUNTA AQUÍ ALGÚN COMENTARIO SOBRE LOS ÚLTIMOS LIBROS Y PELÍCULAS QUE
HAYAS LEÍDO O QUE TE HAYAN RECOMENDADO



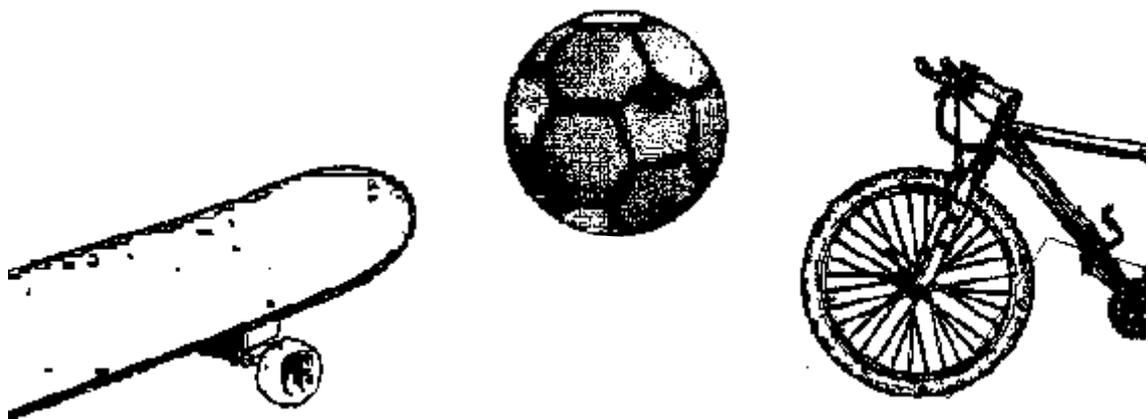


ALGUNOS MITOS FALSOS SOBRE EL TABACO

Yo casi no fumo porque casi todo el cigarrillo se consume en el cenicero: el humo que se desprende de un cigarrillo que se está consumiendo tiene mayor concentración de cancerígenos y es más tóxico, si cabe, para el organismo.

Conozco personas muy mayores que fuman y están muy bien: sólo vemos a los fumadores que llegan a ancianos ya que los que han muerto antes, lógicamente, no los vemos envejecer.





MITOS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

Beber alcohol es la mejor forma de celebrar acontecimientos: El alcohol puede o no formar parte de un momento agradable, pero no es necesario para sentirse bien. Las personas que afirman tener que tomar alcohol para "divertirse", probablemente tienen ya un problema y requieren ayuda para superarlo.

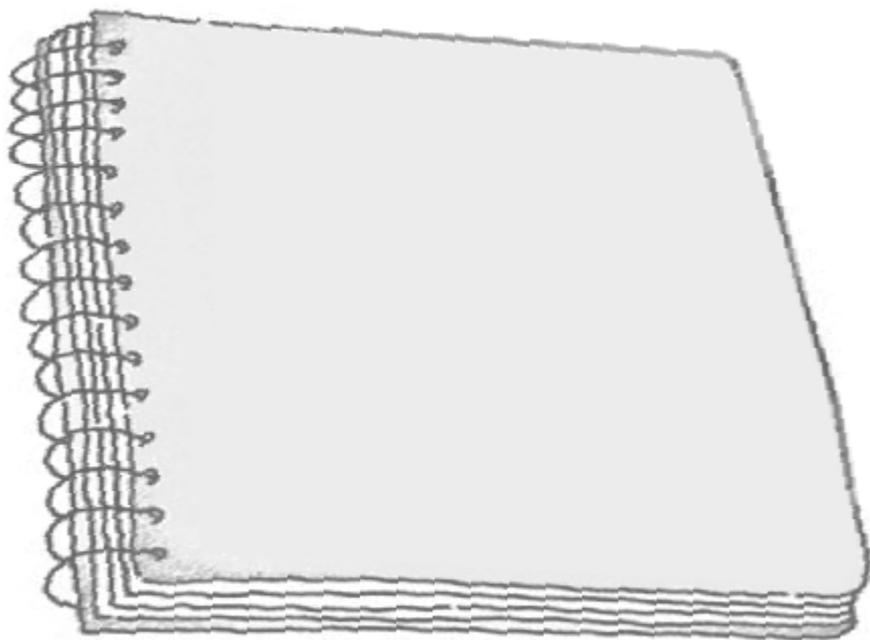


MITOS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

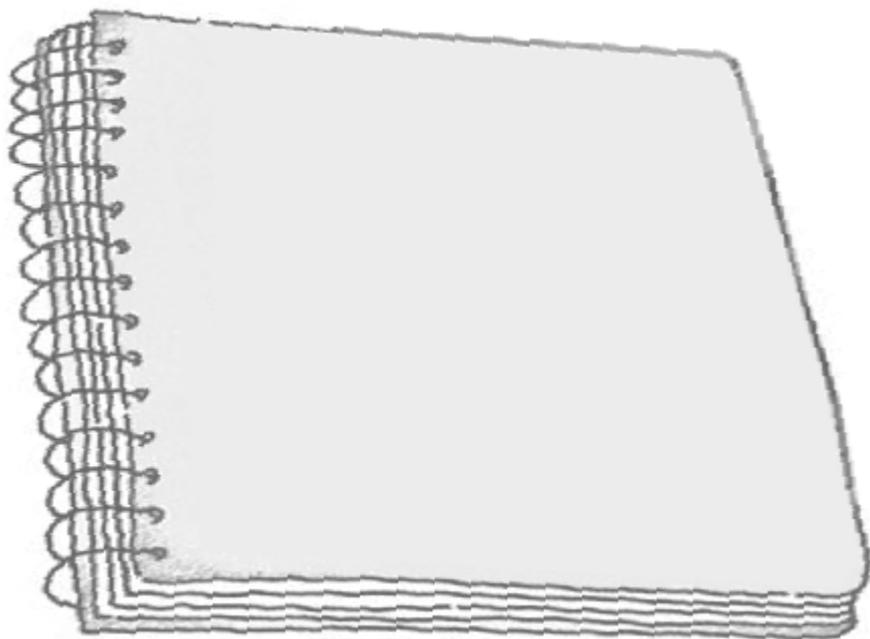
El alcohol es un estimulante: aunque en un primer momento puede producir desinhibición dando al sujeto la sensación de tener más posibilidades.

También se dice que el alcohol es un estimulante sexual: aunque en un primer momento puede producir y dar sensación de desinhibición, en realidad el alcohol es un depresor del sistema nervioso, por lo que reduce la capacidad de respuesta ante cualquier situación: conducir, respuesta sexual, relacionarse con la gente...

APUNTA AQUÍ TUS PRÓXIMOS CONCIERTOS



RECUERDA EL CUMPLEAÑOS DE....



enero

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

abril

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

mayo

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

junio

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

julio

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

agosto

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

septiembre

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

octubre

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

noviembre

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

diciembre

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31