

Alcohol

El siguiente contenido fue extraído principalmente del documento Alcohol Screening and Brief Intervention for Youth: A Practitioner's Guide - YouthGuide del National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (24) y de Overview of Alcohol Consumption del National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (25)

El alcohol entra en el torrente sanguíneo, tan pronto se toma el primer sorbo. Los efectos inmediatos del alcohol pueden aparecer dentro de unos 10 minutos. Cuanto mayor sea la cantidad de alcohol presente en la sangre, más intensos pueden ser sus efectos. Estos efectos pueden incluir:

- inhibiciones reducidas
- dificultad para hablar
- discapacidad motriz
- confusión
- problemas de memoria
- problemas de concentración
- coma
- problemas respiratorios
- fallecimiento

Otros riesgos del consumo de alcohol pueden incluir:

- accidentes automovilísticos y otros accidentes
- conductas de riesgo
- comportamiento violento
- suicidio y homicidio

¿Qué es el consumo de riesgo de alcohol?

Es importante comprender que el "consumo perjudicial" y la "dependencia" son las formas más graves de uso de alcohol, que genera daños y consecuencias de salud y sociales para la persona y para su entorno, que comúnmente son evidentes y reconocibles.

Estas personas ya han visto su salud física y mental afectada por el consumo de alcohol, su vida social o familiar ha resultado dañada, han perdido el control del consumo, tienen dificultad o incapacidad para detenerse una vez que han comenzado a beber, entre otras consecuencias. Estas personas son las que consultan a los establecimientos de salud directamente por su problema con el alcohol (por sí mismos o movilizadas por alguien más que se preocupa por su estado).

Sin embargo, no es necesario que una persona beba al grado de ser dependiente o de tener un consumo perjudicial para que su relación con el alcohol tenga consecuencias negativas para su salud u otras áreas de su vida o también para otras personas. Es por eso que usamos el concepto de **consumo de riesgo de alcohol**.

En el caso particular de la población adolescente, sabemos que la dependencia o el consumo perjudicial, estrictamente hablando, se dan en casos más aislados y escasos. Como problema, es mayor la proporción de consumo de riesgo de alcohol.

El consumo de riesgo de alcohol es una manera de beber que aumenta el riesgo de padecer problemas relacionados con el alcohol o complica el manejo de otros problemas de salud, sin ser un trastorno (dependencia o consumo perjudicial).

El consumo de alcohol afecta mucho más a niños y adolescentes que a adultos, y uno de los problemas importantes de resolver, es que el concepto de consumo de riesgo es distinto que en adultos. En el caso de los adolescentes, es mucho más difícil hablar de un consumo de bajo riesgo o de menor riesgo y, por otro lado, podría decirse que todo consumo constituye algún nivel de riesgo.

¿Cuáles son los riesgos de esta manera de beber?

El alcohol se asocia directamente a la causa o agravamiento de 60 tipos distintos de enfermedades, trastornos y daños. Se relaciona directamente con la mayor parte de las enfermedades que en Chile causan más muertes o discapacidad: enfermedad hipertensiva del corazón, cirrosis hepática, trastornos depresivos, úlcera péptica, así como diversas formas de cáncer. Eso explica que en Chile sea el primer factor de riesgo que origina más muertes y discapacidad.

Para que estas enfermedades o daños aparezcan no es necesario que las personas beban en mucha cantidad o por mucho tiempo continuado, por ejemplo en los accidentes de tránsito, agresiones y otras formas de violencia que también están dentro de las principales causas de muerte y discapacidad en Chile: están fuertemente relacionadas con el consumo de alcohol, y usualmente ocurren en personas que beben de manera riesgosa y sin tener dependencia del alcohol o un consumo perjudicial.

¿Cómo afecta el consumo de alcohol la vida de los adolescentes?

A corto plazo, el consumo de alcohol en adolescentes a menudo se traduce en lesiones no intencionales y muerte; tendencias suicidas; agresión y victimización; infecciones y embarazos no planificados, relaciones sexuales sin protección; y problemas académicos y sociales.

A largo plazo, beber alcohol en la adolescencia se asocia con mayor riesgo de desarrollar dependencia más adelante en la vida. Además, el consumo excesivo de alcohol en la adolescencia puede producir cambios funcionales y estructurales de larga duración en el cerebro.

Mariguana

El siguiente contenido fue sustraído principalmente del documento DrugFacts: Marijuana y Marijuana: Facts for Teens del National Institute on Drug Abuse (NIDA) (26)(27).

¿Cómo afecta la marihuana al cerebro?

Al fumar marihuana, el tetrahidrocanabinol o THC pasa rápidamente de los pulmones a la sangre, transportándolo al cerebro y a otros órganos de todo el cuerpo. Cuando se ingiere en comidas o bebidas es más lenta su absorción.

El THC, independientemente de cómo se ingiera, actúa sobre los receptores cannabinoides del cerebro. Estos puntos moleculares específicos en las células cerebrales se activan generalmente mediante sustancias químicas, similares al THC, que son producidas de forma natural en el cuerpo formando una red de comunicación neuronal llamada sistema endocannabinoide. Este sistema desempeña un papel importante en el desarrollo del cerebro y en su funcionamiento normal, principalmente en funciones que influyen en el placer, la memoria, el pensamiento, la concentración, la percepción sensorial y del tiempo y el movimiento coordinado.

Desde el período prenatal hasta la niñez y la adolescencia, el cerebro se mantiene en un estado de desarrollo activo. Por este motivo, durante estos períodos de desarrollo son intrínsecamente más vulnerables que un cerebro maduro a los efectos adversos a largo plazo de las agresiones químicas o ambientales, como la exposición al THC (5).

Es así que los estudios vigentes, señalan que a esta edad el consumo puede provocar anomalías en el funcionamiento del cerebro, vinculadas a cambios en el tiempo en la neuro-cognición (en el volumen de las estructuras del cerebro y la activación de las tareas cognitivas)(7).

¿Qué efectos negativos tiene el consumo de marihuana?

Cuando se consume marihuana, el sistema endocannabinoide se sobreactiva y provoca los siguientes efectos:

A corto plazo

- Deterioro de la memoria a corto plazo
- Deterioro de la atención, el juicio y otras funciones cognitivas
- Deterioro de la coordinación y el equilibrio
- Aumento en el ritmo cardíaco
- Episodios psicóticos.

Persistentes (duran más que durante su consumo pero no siempre son permanentes)

- Deterioro de la memoria y las habilidades para el aprendizaje
- Deterioro en el sueño.

A largo plazo (efectos acumulativos del abuso crónico)

- Puede llevar a la adicción
- Aumento en el riesgo de la tos crónica y la bronquitis
- Aumento en el riesgo de precipitación de esquizofrenia en personas susceptibles
- Puede aumentar el riesgo de ansiedad, depresión y síndrome amotivacional.

En los adolescentes principalmente se han observado otros efectos, tales como el retraso en el desarrollo de funciones ejecutivas, como son el criterio, la capacidad de planificación, la realización de tareas y el cumplimiento de metas, y las respuestas emocionales exageradas e inmaduras a las situaciones.

¿El consumo de marihuana durante el embarazo puede afectar el desarrollo del bebé?

De acuerdo a la investigación, el consumo de marihuana por parte de mujeres embarazadas podría alterar el sistema endocannabinoide que se está desarrollando en el cerebro del feto y tener consecuencias en el niño tales como problemas de atención, memoria y resolución de problemas.

¿Produce adicción la marihuana?

El uso continuo de marihuana puede llevar a la adicción, es decir que a la persona se le puede dificultar controlar el consumo y si quiere parar, usualmente no puede hacerlo. La investigación reciente señala que aproximadamente el 9 por ciento de los consumidores se vuelven adictos a la marihuana. Este número aumenta hasta un 17% (1 de cada 6) en quienes comienzan a edad temprana y de 25% a 50% en las personas que consumen marihuana a diario.

Cuando se consume marihuana después de mucho tiempo y se intenta dejarla se manifiestan una serie de síntomas de abstinencia que pueden hacer más difícil abstenerse, tales como:

- irritabilidad
- insomnio
- disminución del apetito
- ansiedad
- ansia por consumir

¿Cómo afecta la marihuana la vida de un adolescente?

En general, quienes consumen frecuentemente marihuana señalan una menor satisfacción con sus vidas, tienen una salud física y mental más deficiente, más problemas en sus relaciones y menos éxitos académicos y profesionales en comparación con sus pares que no consumen.

En los adolescentes, el consumo de marihuana está relacionado con el fracaso escolar, ya que los efectos en la memoria, la atención y el aprendizaje pueden durar días y hasta semanas si se consume con frecuencia. Así, cuando se consume a diario, se tiene una mente “nublada” permanentemente. Estudios muestran que quienes consumen, en comparación con los que no, tienen notas más

bajas y son más proclives a abandonar la escuela. Incluso, en aquellos adolescentes que consumen con regularidad, se han observado disminución de su coeficiente intelectual.

El consumo de marihuana afecta el aprendizaje, ya que sus efectos en la atención y la memoria hacen que sea difícil aprender algo nuevo o hacer labores que requieren atención y concentración.

También puede tener consecuencias en el desempeño deportivo, ya que afecta el ritmo, el movimiento y la coordinación. La marihuana, al igual que la mayoría de las drogas, puede alterar el juicio, lo que puede llevar al adolescente a conductas riesgosas, exponiéndolo a enfermedades de transmisión sexual como el VIH.

¿El consumo de marihuana afecta la conducción?

El consumo de marihuana afecta gravemente las habilidades necesarias para poder conducir, como son la atención, la concentración, la coordinación y el tiempo de reacción. Además bajo su uso es más difícil poder evaluar las distancias y reaccionar ante las señales visuales y auditivas en la carretera. Por lo tanto, marihuana favorece al riesgo de lesiones o muerte al conducir un automóvil, duplicando el riesgo en comparación con quienes no están bajo sus efectos. La combinación de marihuana y alcohol es peor que cada una de estas drogas por separado en relación a las dificultades motrices.

Cocaína

El siguiente contenido fue sustraído principalmente del documento DrugFacts: Cocaína del National Institute on Drug Abuse (NIDA)(28) y de Información sobre drogas de SENDA(29).

La cocaína es una droga estimulante y altamente adictiva que se fabrica a partir de las hojas de la planta de coca, originaria de América del Sur. Cuando se inyecta o se fuma la cocaína, la droga pasa rápidamente al torrente sanguíneo y al cerebro, produciendo una euforia más fuerte y más rápida, pero de más corta duración (5 a 10 minutos), que al inhalarla (15 a 30 minutos). Para mantener la euforia, quienes consumen cocaína por lo general lo hacen siguiendo un patrón de uso repetido en un periodo de tiempo relativamente corto aumentando progresivamente la dosis. Así también, quienes consumen regularmente cocaína generan tolerancia a la sustancia, aumentando la dosis para tratar de producir el mismo placer que sintieron la primera vez que la usaron. Esta acción de búsqueda incontrolable de la droga sin importar las consecuencias, lleva a la adicción e incrementa los riesgos psicológicos y fisiológicos.

En el sistema nervioso, esto se traduce en un incremento de la concentración del neurotransmisor dopamina en los circuitos que regulan el placer y el movimiento, pudiendo generar cambios a largo plazo en el sistema de gratificación así como en otros sistemas del cerebro produciendo la adicción.

¿Qué efectos adversos a la salud tiene la cocaína?

Efectos inmediatos (con dosis moderadas)

- Ausencia de fatiga, sueño y hambre.
- Exaltación del estado de ánimo.
- Mayor seguridad en sí mismo.
- La persona se percibe como alguien sumamente competente y capaz, disminuyen las inhibiciones.
- Aceleración del ritmo cardíaco y aumento de la presión arterial.
- Aumento de la temperatura corporal y la sudoración.
- Reacción general de euforia e intenso bienestar.
- Cuando el uso es ocasional, puede incrementar el deseo sexual y demorar la eyaculación, aunque es posible que dificulte la erección.

Con dosis altas, algunos efectos pueden ser:

- Ansiedad intensa y agresividad.
- Ilusiones y alucinaciones.
- Temblores y movimientos convulsivos.
- La sensación de bienestar inicial suele ir seguida por una bajada que se caracteriza por cansancio, apatía, irritabilidad y conducta impulsiva.

Riesgos:

- Complicaciones psiquiátricas: irritabilidad, crisis de ansiedad, disminución de la memoria y de la capacidad de concentración.
- “Sicosis cocaínica”: consiste en un brote de ideas paranoides que llevan a la persona a un estado de confusión, pudiendo producir crisis de pánico y alucinaciones.
- Apatía sexual o impotencia.
- Trastornos nutricionales (alteración del apetito).
- Alteraciones neurológicas (dolores de cabeza o accidentes vasculares, como infarto cerebral).
- Cardiopatías (arritmias, infartos e isquemias).
- Problemas respiratorios (disnea o dificultad para respirar, perforación del tabique nasal).
- Importantes secuelas sobre el feto durante y después del embarazo (aumento de la mortalidad en el período cercano y posterior al parto, aborto y alteraciones nerviosas en el recién nacido).
- Puede provocar dependencia.

Pasta Base de Cocaína

El siguiente contenido fue sustraído principalmente del documento Información sobre drogas. Pasta Base. de SENDA(29).

La Pasta Base de Cocaína (PBC) se fuma mezclada con tabaco (mono) o con marihuana (marciano). Cuando se fuma, el efecto es rápido e intenso (entre 8 y 40 segundos en aparecer y dura sólo unos minutos). También se consume en pipas o en antenas de televisión ahuecadas. Es una sustancia **altamente adictiva**, debido a que la euforia y bienestar que provoca son muy breves, lo que se acompaña inmediatamente de una fuerte angustia, y evitar esta sensación es la razón para seguir consumiendo PBC.

Sus efectos dependen de muchas variables como el tipo de preparación, la dosis, la frecuencia de consumo, las impurezas y adulteraciones que contenga, la motivación (estimulante, búsqueda de placer, antidepresiva), entre otras. Los efectos que produce el consumo de PBC se pueden dividir en cuatro etapas:

1. Etapa de euforia

- Euforia.
- Disminución de inhibiciones.
- Sensación de placer.
- Éxtasis.
- Intensificación del estado de ánimo.
- Cambios en los niveles de atención.
- Hiperexcitabilidad.
- Sensación de ser muy competente y capaz.
- Aceleración de los procesos de pensamiento.
- Disminución del hambre, el sueño y la fatiga.
- Aumento de la presión sanguínea, la temperatura corporal y el ritmo respiratorio.

2. Etapa de disforia

- Sensación de angustia, depresión e inseguridad.
- Deseo incontenible de seguir fumando.
- Tristeza.
- Apatía.
- Indiferencia sexual.

3. Etapa en que la persona empieza a consumir ininterrumpidamente cuando aún tiene dosis en la sangre para evitar la disforia.

4. Etapa de sicosis y alucinaciones

El consumo de PBC puede provocar sicosis o pérdida del contacto con la realidad, la que puede darse después de varios días o semanas de fumar con frecuencia y durar semanas o meses. Las alucinaciones pueden ser visuales, auditivas, olfatorias o cutáneas.

Otros efectos físicos:

- Pérdida de peso.
- Palidez.
- Taquicardia.
- Insomnio.
- Verborrea.
- Midriasis (dilatación de las pupilas).
- Náuseas y/o vómitos.
- Sequedad de la boca.
- Temblor.
- Hipertensión arterial.
- Falta de coordinación.
- Dolor de cabeza.
- Mareos.
- Picazón.