

... la familia

El mejor programa preventivo contra las drogas es un padre o una madre responsable que se sienta a hablar con sus hijos.

Porque los jóvenes están dispuestos a hablar con sus padres de las drogas y aceptan que éstos los pueden influir para que no las usen. Es una buena razón para que todos asumamos la responsabilidad por nuestras propias acciones. Muchos vecinos ya se encuentran trabajando para atacar el problema de las drogas en los barrios de nuestra Provincia -padres, adolescentes, docentes, funcionarios, religiosos -, y es este gran voluntariado el que nos inspira a instar a más personas y familias a participar en nuestro Plan de Prevención a las Adicciones.

Debemos recordar que nuestros hijos, tarde o temprano, van a aprender sobre las drogas, y deben aprenderlo de sus familias.

Si no hablamos con nuestros hijos sobre las drogas, seguro oirán el mensaje equivocado de alguien que no los quiere tanto como nosotros.

Por eso le presentamos esta información. Para que pueda llevarla a su casa y hablar con sus hijos.

la familia

¿Sus hijos le prestarán **atención**?

Cuando un adolescente está pensando en usar o no usar drogas, una cuestión importante para ellos es "¿qué pensarán mis padres?". Ello significa que es muy importante que usted deje bien en claro que no quiere que usen drogas ilícitas. Nunca, jamás. Una vez más, si participa en las vidas de sus hijos, sus amistades, escuela y actividades deportivas, será más probable que ellos busquen su consejo, y mejorará su autoestima para que puedan resistir más firmemente cualquier presión de usar drogas. Al hablar con sus hijos sobre las drogas, sea honesto y franco, y no dé por sentado ni por un momento que ellos ya saben lo que usted opina. Ellos esperan que usted les hable sobre las drogas, por lo cual debe ser muy claro al expresar su pensamiento. Tiene usted la obligación hacia ellos de no dejar lugar a interpretaciones erróneas. Es igualmente importante hablarles acerca de los peligros del uso de las drogas y decirles que sus reglas se

aplican en la casa, en la escuela y en cualquier otro lugar. Al hablar sobre las drogas, extensos estudios realizados con padres y sus hijos nos indican que los jóvenes apreciarán su orientación y le pedirán su opinión. Pero esperarán que usted esté bien informado y sea franco y honesto.



Los hechos acerca de las drogas ilícitas hablan por sí solos.

Adolescentes y consumo de drogas

En 2003, el 11 % de los adolescentes entre 16 y 26 años usaron algún tipo de droga ilegal en el conurbano bonaerense. Además, 5 de cada 10 menores de entre 16 y 17 años tomaron bebidas alcohólicas y la mitad abusó de ellas.

Obtención de drogas

Hoy la casi totalidad de los jóvenes consiguen las drogas en el barrio, a través de conocidos. Con el alcohol pasa algo más grave: la mayoría de los menores lo obtienen en sus hogares.

Drogas y delito

El 35.8 % de las detenciones en comisarías están vinculadas con el uso indebido de drogas, incluidas las bebidas alcohólicas.

Drogas y hospitalizados

El 8 % del total de ingresos a guardias hospitalarias está relacionado con el uso de sustancias psicoactivas.

Muertes por drogas

4 de cada 10 muertos en accidentes de tránsito están protagonizados por conductores que ingirieron drogas, incluidas las bebidas alcohólicas.



Fuente: Subsecretaría de Atención a las Adicciones. Observatorio Epidemiológico. Estudios realizados sobre población general (2003) y ventanas epidemiológicas en Comisarías de La Plata y Ensenada (2004) y en el Hospital Interzonal Juan D. Perón de Avellaneda (2004). www.sada.gba.gov.ar

Conozca las drogas.

Información sobre las drogas.

La siguiente tabla da un breve resumen de diversas drogas, sus nombres populares, los síntomas del uso y algunas de las posibles consecuencias.

MARIHUANA.

Síntomas: cambios de humor repentinos, pensamiento y reflejos lentos, pupilas dilatadas, aumento del apetito, sequedad de la boca, aceleración del pulso, ilusiones, alucinaciones.

Posibles consecuencias: disminución de la memoria, aumento de peso, mayor riesgo de cáncer, pensamientos paranoicos, dependencia psicológica, necesitándose una mayor cantidad de la droga para obtener el mismo efecto.

INHALANTES

Producto: solventes, aerosoles, pegamento, gasolina.

Síntomas: habla confusa, falta de coordinación, náuseas, vómitos, respiración más lenta.

Posibles consecuencias: daño cerebral, dolores en el pecho, músculos, articulaciones, problemas cardiacos, depresión profunda, fatiga, pérdida del apetito, espasmo bronquial, úlceras en la nariz o boca, hemorragia nasal, diarrea, comportamiento estrambótico o temerario, muerte súbita, asfixia.

DEPRIMENTES

Producto: pastillas para dormir, tranquilizantes.

Síntomas: modorra, confusión, falta de coordinación, temblores, habla confusa, pulso lento, respiración superficial.

Posibles consecuencias: ansiedad, depresión, intranquilidad, episodios psicóticos, insomnio, cambios en la visión, dependencia, necesitándose

mayor cantidad de la droga para obtener el mismo efecto, severos síntomas de privación si no tienen la droga, suicidio.

ESTIMULANTES

Síntomas: excitabilidad, temblores, insomnio, sudación, sequedad de la boca y labios, pupilas dilatadas, pérdida de peso, paranoia, alucinaciones, rotura de los dientes debido al rechinar.

Posibles consecuencias: pérdida de peso, problemas para dormir crónicos, presión arterial alta, paranoia, ansiedad, nerviosismo, disminución del control emocional, depresión profunda, comportamiento violento, muerte por insuficiencia cardíaca o suicidio.

ALUCINÓGENOS (LSD)

Síntomas: estado similar a un trance, excitación, euforia, pulso acelerado, insomnio, alucinaciones, paranoia.

Posibles consecuencias: la disminución del juicio y coordinación pueden redundar en un mayor riesgo de accidentes, lesiones autoinfligidas, comportamiento violento, paranoia, depresión, ansiedad, visiones imprevistas.

OPIOIDES -heroína-

Síntomas: aletargamiento, modorra, euforia, náuseas, estreñimiento, pupilas contraídas, respiración lenta.

Posibles consecuencias: dependencia, sobredosis, cambios de humor repentinos, estreñimiento crónico, alto potencial de adicción, muerte por sobredosis, infecciones con HIV (el virus del sida) y hepatitis por compartir las agujas hipodérmicas.

COCAÍNA/PASTA BASE

Síntomas: excitabilidad, euforia, gran locuacidad, ansiedad, pulso acelerado, pupilas dilatadas, paranoia, agitación, alucinaciones.

Posibles consecuencias: alto riesgo de adicción, comportamiento violento o errático, alucinaciones, psicosis de la cocaína, trastornos alimenticios o del sueño, disminución de la actividad sexual, continuos problemas respiratorios, ulceración de las mucosas nasales, colapso del tabique nasal, paro cardíaco o respiratorio, convulsiones.



Razones que dan los adolescentes para usar drogas ilícitas y lo que usted puede decir.

Las siguientes son algunas de las razones para usar drogas que dan los jóvenes y algunas ideas de cómo usted podría responderles.

"ALGUIEN TENÍA UN POCO Y DECIDÍ PROBARLA."

Expresé su preocupación y cuestione la decisión. Pregúntele si fue como lo esperaba y háblele de los riesgos de un consumo mayor. Trate de averiguar si se sintió presionado - esto podría conducir a una mejor manera de enfrentar una situación similar en el futuro. Piense en utilizar ejemplos de las veces en que usted ha tenido que enfrentar una situación similar.

"SIEMPRE QUISE PROBAR ESAS COSAS."

Pregúntele que hizo que esa droga determinada le atrajera, y lo que esperaba obtener de ella. Tal vez sea conveniente hacer preguntas como "¿Cómo creías que sería?" y "¿Por qué esa droga?". Quizás pueda usted averiguar si han usado otras drogas y de ser así, por qué. Dígale que está preocupado con su conducta y trate de establecer algunas reglas básicas.

"TODOS MIS AMIGOS LO ESTABAN HACIENDO, ASÍ QUE PENSÉ. . .
¿POR QUÉ NO?"

Deje en claro lo que piensa sobre el uso de drogas y explíquele por qué no quiere que participe.

Pregúntele si pensó que no había peligro por el hecho de que sus amigos la estaban usando.

Pregúntele por qué piensa que la usan sus amigos y si están enterados de los riesgos. Hable sobre los peligros de experimentar con drogas.

Podría ser útil hablar sobre la importancia de poder tomar sus propias decisiones responsables en vez de dejarse llevar por el grupo.



"ME HIZO SENTIRME VERDADERAMENTE BIEN."

Trate de averiguar la razón principal por la que el joven tomó la droga. Averigüe cómo se ha estado sintiendo. Ésta es una buena oportunidad para ofrecer ayuda y tantear el terreno para ver si hay algo que usted pueda hacer por él o si desea hablar acerca de otro tema. Mencione formas menos arriesgadas de sentirse bien.

"TODOS MIS PROBLEMAS EN LA ESCUELA, LA CASA Y MI VIDA SIMPLEMENTE DESAPARECIERON."

Esta declaración es una oportunidad de confrontar realmente otros asuntos. Puede expresar su preocupación de que su hijo adolescente use drogas como una forma de afrontar las cosas. Hágale saber que si hay problemas, desearía hablar sobre ellos. Pregunte lo que se puede hacer para mejorar las cosas. Averigüe si los problemas regresaron después que desaparecieron los efectos de la droga. Exprese su sentir con respecto a los peligros de usar drogas para afrontar los problemas. Deje en claro que desea que trabajen juntos para encontrar una forma mejor de resolver sus problemas.

"ME DIO MÁS CONFIANZA EN MÍ MISMO"

Hágale saber que esto le preocupa y explíquelo que no necesita drogas para sentirse bien consigo mismo. Comparta sus propias experiencias de cuando usted también encontró difícil desenvolverse en situaciones sociales y explique las cosas que le ayudaron a adquirir más confianza en sí mismo. Pueden ser experiencias positivas y negativas. Reconociendo su propio comportamiento, usted aumentará su credibilidad ante el joven. Piense en formas de ayudar a mejorar la confianza en sí mismo y la autoestima del joven.

"BUENO, VOS USASTE DROGAS."

Debe estar preparado para este tipo de respuesta si la aseveración anterior es aplicable a usted. Necesita ser franco y abierto con su hijo. Reconozca que las drogas ilícitas son peligrosas, que su decisión sería diferente ahora y que no quiere que cometa los mismos errores. Usted es un importante modelo de conducta.

10 maneras de alentar a los jóvenes a conversar con usted sobre las drogas.

1. SEA PARTE DE SUS VIDAS

Asegúrese de dedicar tiempo a sus hijos. Interésese en lo que a ellos les interesa y establezca una rutina para hacer cosas juntos. No tema preguntar a sus hijos adolescentes adónde van y con quién van. Es importante pasar parte del tiempo juntos. Por ejemplo, trate de conversar y comer juntos todos los días y encuentre otras oportunidades de disfrutar en familia.

2. ESCÚCHELOS

Demostrar una buena disposición para escucharlos ayudará a sus hijos a sentirse más cómodos escuchándole a usted.

Pídales su aporte a las decisiones familiares para demostrar que aprecia sus opiniones. Trate de no interrumpir o reaccionar de forma que impida un diálogo mayor. Aliéntelos a sentirse cómodos para que le cuenten sus problemas.

3. SEA UN MODELO DE CONDUCTA

Cuando se trata de drogas, no existe el "Haz lo que te digo, no lo que yo hago". Si usted usa drogas ilícitas, no puede esperar que sus hijos sigan sus consejos. No subestime la influencia que su conducta puede tener sobre sus hijos, especialmente en el consumo de tabaco o abuso del alcohol y los medicamentos.

4. SEA SINCERO

Es importante estar bien informado pero no pretenda saberlo todo. Esté dispuesto a decir "No lo sé pero trataré de averiguarlo". Sea sincero y claro con respecto a su posición a fin de que a sus hijos les resulte más fácil ser francos con usted.



5. ELIJA EL MOMENTO APROPIADO

Elija el momento apropiado para discutir el tema buscando las oportunidades naturales a medida que se presentan. Esto podría ser viendo la televisión, cuando se habla de alguien de la escuela o en respuesta a algo de lo que fue igualmente difícil hablar.

6. MANTENGA LA CALMA

Es también importante mantenerse calmado y racional y no reaccione en forma exagerada. Debe mantener abiertas las líneas de comunicación y no ridiculizarlos ni sermonearlos.

Recuerde que enojándose simplemente cerrará la puerta a un diálogo en profundidad.

7. EVITE LOS CONFLICTOS

Es difícil resolver un problema cuando hay un conflicto. Trate de ver el punto de vista de ellos y aliéntelos a entender el suyo. Si se produce una confrontación, interrumpa la conversación y reanúdela en cuanto usted y su hijo estén más calmados.

8. CONTINÚE HABLANDO

Una vez que han tenido una conversación, es importante tener otra. Asegúrese de estar siempre bien dispuesto a hablar con sus hijos acerca de las drogas y empiece temprano.

9. ESTABLEZCA LÍMITES CLAROS

La mayoría de los jóvenes espera y aprecia algunas reglas básicas. Permitirles tomar parte en la fijación de las reglas los estimula a asumir una mayor responsabilidad en acatarlas. Una vez establecidas, hágalas cumplir y asegúrese de que sepan cuáles serán las consecuencias de su incumplimiento.

Explique de qué manera usted actuaría si se presenta una situación en que los jóvenes se vean expuestos a las drogas. Sin embargo, deje absolutamente en claro que preferiría que eviten una situación así.

10. CONCÉNTRERE EN LO POSITIVO

Recompense la buena conducta de sus hijos y destaque aquellas cosas que hacen bien. Aliéntelos a sentirse bien sobre sí mismos y hágalos saber que merecen respeto.



¿cómo puede saber usted si su hijo adolescente está probando drogas?

SEÑALES DE ADVERTENCIA

Ponga cuidado a las señales de advertencia que pueden indicar que un joven está experimentando con las drogas.

Lo que sigue pretende ser sólo una guía ya que muchas de estas señales pueden ser resultado de otros cambios relacionados con el desarrollo durante sus años de adolescencia.

Considere la frecuencia con que se manifiestan estas señales de advertencia, si ocurren varias al mismo tiempo, y hasta qué punto ha cambiado el comportamiento del joven.

- Una baja en las notas de la escuela o una reducción de las actividades extraprogramáticas organizadas (tal como el retiro inexplicable de un deporte, etc.)

- ojos enrojecidos
- aletargamiento
- un inexplicable cambio de amigos
- comportamiento insólito o irregular
- súbitos cambios de humor
- mínima interacción con la familia
- desaparición de artículos de valor o dinero
- cambio en los hábitos alimenticios.



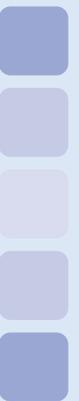
Lo que debe hacer si cree que su hijo adolescente está probando drogas.

Es importante que hable sobre este asunto con su hijo adolescente. Hágale saber que está preocupado por su bienestar y que cree que podría estar usando drogas.

Sea abierto con ellos y aliéntelos a ser abiertos con usted. De lo contrario, no sabrá toda la historia de lo que está sucediendo en sus vidas. Hable con ellos sobre cuáles consideran que son los beneficios y consecuencias de usar drogas. Esto puede dar la oportunidad de darles información sobre sus peligros.

¿ADÓNDE SE PUEDE ACUDIR POR AYUDA?

No tema pedir ayuda. Existe una serie de servicios y apoyo para ayudar tanto a la persona que está usando drogas como a su familia y amigos. Recuerde que usted no necesita afrontar solo un problema de drogas. Hay un centro de atención cerca de su casa, que está para ayudarlo con los profesionales y voluntarios que allí trabajan. Use los números telefónicos, el sitio web o el 0800, que aparecen aquí y la Guía de Servicios públicos y gratuitos que están al final de este folleto, para contactar a las personas que pueden ayudarlo.



Un plan contra las drogas

Ningún grupo puede abordar el problema de las drogas por sí solo. Sin embargo, las comunidades trabajando en colaboración pueden lograr un verdadero cambio. De eso se trata el Plan Provincial de Atención a las Adicciones, la mayor iniciativa emprendida a nivel nacional por un Estado, para afrontar el problema de la drogadependencia.

En cooperación con los municipios, el gobierno de la provincia de Buenos Aires trabaja en una coalición social de ciudadanos, familias y organizaciones comunitarias, contribuyendo cada uno con sus propios conocimientos y experiencia para abordar el problema de las drogas desde su origen.

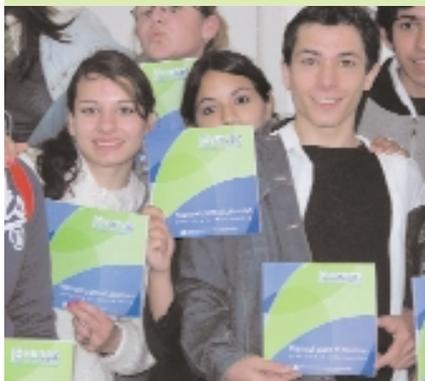
Es un plan integrado que abarca todos los temas que rozan este fenómeno: la prevención, el tratamiento, la educación para la salud y la formulación de leyes adecuadas al vertiginoso cambio de escenarios.

EDUCACIÓN DE LOS JÓVENES EN LAS ESCUELAS

La escuela es un espacio clave para educar a los jóvenes sobre la drogadependencia. Es por eso que desde 2004 se ha puesto en vigencia una asignatura obligatoria en el primer ciclo del Polimodal, "Adolescencia y Salud", que aborda entre otros temas el uso y abuso de drogas sociales e ilegales.

Un promedio de 200 mil chicos de la provincia de Buenos Aires reciben todos los años el Manual "Jóvenes en Prevención", que contiene información sobre aspectos vinculados a las causas y consecuencias del uso indebido de sustancias psicoactivas.

Además los docentes reciben la Guía Metodológica para desarrollar en los alumnos un intercambio que genere conocimientos y habilidades para transformar sus valores, prácti-



cas y conductas hacia un estilo de vida saludable.
PREVENCIÓN SOCIAL EN LOS BARRIOS

El barrio es el núcleo territorial por donde pasan las principales transformaciones sociales de una comunidad. Por esta razón se ha consolidado el trabajo de líderes voluntarios formados, para acompañar esa familia que está sufriendo.

Un nutrido grupo de madres de jóvenes adictos, de pacientes recuperados en los centros públicos y operadores de calle formados por profesionales en drogadependencia, recorren los barrios para establecer un detección precoz de conductas de riesgo, hablar con los jóvenes y orientar a las familias.

Son cientos de ciudadanos que han tenido una experiencia cercana o directa con las drogas, y han decidido hacer algo por su comunidad. Se convirtieron en referentes sociales que detectan factores de riesgo, orientan la consulta, promueven la salud y monitorean la información que surge del terreno. Finalmente, si hace falta, derivan a la red pública de asistencia los casos que requieren atención profesional.

ACCESO EQUITATIVO A LOS SERVICIOS ASISTENCIALES

Cada paciente que ingresa a un tratamiento no sólo aumenta sus posibilidades de recuperación, sino que además reduce notoriamente sus exposición a riesgos asociados. Por eso se ha desarrollado en la Provincia la Red de Atención Pública en Adicciones más importante de Latinoamérica. Los Centros Provinciales de Atención (CPA), están en casi todos los distritos que componen el territorio bonaerense. Más de mil especialistas son los encargados del tratamiento integral de las distintas patologías adictivas, que conforman un sistema asistencial cercano al usuario, abierto a la comunidad, público y gratuito.

Se crearon y desarrollaron dispositivos de atención con esquemas terapéuticos innovadores. Van desde una admisión en un consultorio externos que puede funcionar en una unidad sanitaria o en una parroquia, hasta la internación en centros de máxima complejidad, con cuidados intensivos y prescripciones farmacológicas.

Esta red asistencial multiplicó el número de personas bajo tratamiento. Hoy son más de 10 mil los pacientes contenidos, además de sus familias a las



que también se les brinda orientación y tratamiento.

NORMAS QUE AMPARAN A LA POBLACIÓN

La mayor o menor disponibilidad en la oferta de drogas es clave para entender el crecimiento o la baja de la demanda. Por eso se han impulsado legislaciones específicas en materia de drogas, que ayudan a mejorar las condiciones para que cada vez menos jóvenes tomen contacto con ellas.

Ley Federal 23.737. La Provincia impulsó la modificación de la Ley Federal de Estupeficientes, para optimizar la persecución del tráfico indebido de drogas a pequeña escala y que sean los jueces y fiscales provinciales, quienes puedan tener intervención directa frente al ilícito. Este es un reclamo de los vecinos en los barrios: que se haga justicia rápida y efectiva con quienes venden droga a sus hijos, sin tener que esperar decisiones alejadas y lentas que sólo buscan desbaratar organizaciones complejas y delitos conexos.

Ley Provincial 13.178. Desde el 1 de febrero de 2005, los comercios habilitados a vender bebidas alcohólicas, deben estar registrados y obtener una Licencia especial. Esto incluye a los Distribuidores, quienes deben proveer sólo en comercios autorizados. De esta manera, se logra que los rubros minoristas que hoy son los principales expendedores de alcohol a menores (kioscos y polirrubros), queden definitivamente fuera de toda posibilidad de comercialización.

Proyecto de Ley Provincial del Sistema de Atención a las Adicciones. Se dio impulso a la conformación de un marco jurídico de base que garan-