



**GUIAte**  
sin  
**DROGAS**

 **Plena**  
inclusión  
Castilla  
La Mancha



DOCUMENTO ELABORADO POR PLENA INCLUSIÓN CASTILLA-LA MANCHA

§ Director Gerente: Daniel Collado Collado

§ Director Técnico: Iván Herrán García

FINANCIADO POR:

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

COORDINACIÓN DE TEXTOS Y CONTENIDOS:

§ Sandra Tello Jarillo. Apoyos para la Inclusión Social. Plena Inclusión Castilla-La Mancha.

§ Juan José Romero Moro. Apoyos para la Inclusión Social. Plena Inclusión Castilla-La Mancha.

§ Ricardo Barceló Sánchez. Departamento de Comunicación. Plena Inclusión Castilla-La Mancha.

REVISIÓN DE CONTENIDOS:

Miguel Ángel Rodríguez Felipe. Fundación de Ayuda contra la Drogación (FAD).

GRUPO DE VALIDACIÓN DE TEXTOS EN LECTURA FÁCIL Plena Inclusión Castilla-La Mancha:

§ José Ramón Martínez, José López Martín, Juan Francisco Perona, Vicente Enguíanos, José Garrido, Andrés Massó, Florencio Romero, con el apoyo de Cristina Muñoz y Marta Novella de la entidad Fray Serafín.

§ M<sup>a</sup> Dolores Fernández, Luis Miguel Paños, Javier Sotoca, José Luis Calero, Rosana Navarro, con el apoyo de Ana Gabriela Rubio y Marcelino López de la asociación ASPRONA.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

Inés Rodríguez Pulido (Nechupichu)

# ÍNDICE

¿Por qué hemos elaborado esta guía?.....	4
¿Qué son las drogas?.....	5
Clasificación de drogas por la forma de consumo.....	7
¿Por qué se consumen drogas?.....	8
Algunas consecuencias del consumo.....	9
Consumo de drogas y discapacidad intelectual factores de riesgo y protección.....	10
Tolerancia y dependencia.....	11
La adicción: una enfermedad del cerebro.....	13
Tipos de drogas y sus efectos.....	14
Mitos, o “lo que nos cuentan por ahí”.....	27
Recursos de atención a las drogodependencias en castilla-la mancha.....	42
Recursos de primer nivel.....	44
Recursos de segundo nivel.....	45
Recursos de tercer nivel.....	47
Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD).....	49

# ¿POR QUÉ HEMOS ELABORADO ESTA GUÍA?

Las personas con discapacidad intelectual están alcanzando cada día más independencia y autonomía.

Tienen derecho a vivir y a participar en igualdad de condiciones en todos los aspectos de la vida, incluido el social y cultural.

Para que esta inclusión sea plena, necesitan poder enfrentarse a los peligros del entorno.

Entre estos peligros se encuentra el consumo de drogas.

Hay muchos estudios sobre el consumo de drogas, pero ninguno es específico sobre personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Esta guía está pensada para ayudar a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Y también para sus familias y personas de apoyo.

También se aclaran algunos de los **\*mitos** más utilizados cuando se habla del consumo de drogas.

**\*Mito: Un mito es una creencia que se da por verdadera, pero no lo es**

# ¿QUÉ SON LAS DROGAS?



## NATURAL

Quiere decir que está en la naturaleza.

Es el caso del tabaco o la marihuana.



## ARTIFICIAL

Creada en un laboratorio.

Este es el caso de drogas como la heroína o la cocaína.

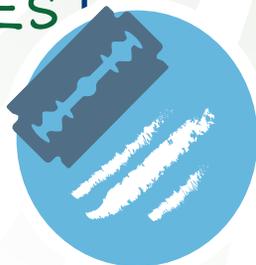


PUEDE SER

UNA DROGA ES  
UNA SUSTANCIA

No se pueden vender o consumir libremente, como la heroína o las pastillas.

## ILEGALES



ALGUNAS DROGAS SON

**\*Legal: Que es conforme a la ley.**

## \*LEGALES

Son drogas que se pueden consumir libremente, como el tabaco o el alcohol.



## TOMAR DROGRAS PUEDE PRODUCIR CAMBIOS EN NOSOTROS

En ocasiones puede producir cambios  
en nuestro cuerpo y en nuestro comportamiento

Puede hacer que nos sintamos más cansados, o con más sueño.

También puede afectar a nuestro estado de ánimo.

Hacer que nos sintamos muy alegres, o muy tristes, o sin ganas de hacer nada.

Puede hacer que nos sintamos alterados, o agresivos con los que nos rodean.

Tomar drogas puede perjudicar nuestra salud, nuestras relaciones familiares y con nuestras amistades.

Si tomamos drogas de forma continua podemos acabar dependiendo de ellas.

Si dependemos de las drogas no seremos capaces de hacer nuestra vida sin consumirlas.

## CLASIFICACIÓN DE DROGAS POR LA FORMA DE CONSUMO

LAS DROGAS SE PUEDEN CONSUMIR DE DIFERENTES MANERAS:



### FUMANDO

como el tabaco,  
cannabis (hachís  
y marihuana) y  
a veces la  
heroína



### TOMÁNDOLAS

por la boca  
como el alcohol  
el cristal...



### ASPIRANDO

por la nariz  
como la cocaína,  
el speed...



### RESPIRANDO

por la nariz  
como los  
disolventes,  
el pegamento...



### INYECTÁNDOSE

en el cuerpo  
como la  
heroína

## ¿POR QUÉ SE CONSUMEN DROGAS?

Las drogas están a nuestro alrededor.

Algunas son fáciles de conseguir, y las tenemos muy cerca.

Hay muchos motivos por los que las personas consumen drogas.

Estos motivos cambian según las personas.

Los motivos más frecuentes son:

Por  
curiosidad

Para buscar  
placer,  
o bienestar.

Para vencer  
la timidez  
y la falta de  
confianza  
en nosotros  
mismos.

Para superar  
momentos  
difíciles momentos  
de ansiedad,  
de agobio.

Porque es fácil  
conseguirlas.

**Porque un familiar o un amigo consume,  
y nos sentimos presionados a hacerlo  
y creemos que así seremos iguales a los demás.**

## ALGUNAS CONSECUENCIAS DEL CONSUMO

Tomar cualquier droga supone un peligro.

Debemos aprender a convivir con las drogas y a defendernos de sus peligros.

Abusar de las drogas puede tener malas consecuencias:



# CONSUMO DE DROGAS Y DISCAPACIDAD INTELECTUAL

## FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

Hay muchos motivos que nos pueden llevar a consumir drogas.

**\*Vulnerable: persona a quien se le puede dañar o perjudicar**

Algunas personas con discapacidad intelectual pueden ser más **\*vulnerables**.

A algunas personas con discapacidad intelectual es más fácil convencerles para que hagan cosas que no quieren.

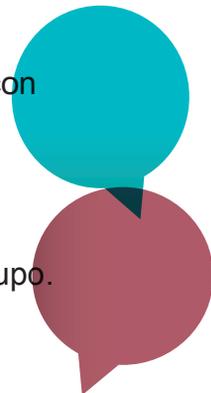
Además, hay pocos programas de educación para la salud para personas con discapacidad intelectual.

Otros factores de riesgo que nos pueden llevar a tomar drogas son:

- La necesidad de sentirnos integrados y de pertenecer a un grupo.
- Dificultad para decir que no.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Dificultad para resolver problemas sin el apoyo de los demás.
- Problemas para comunicarnos con los demás.

Pero también hay factores que hacen que algunas personas con discapacidad intelectual estén mejor protegidas para no consumir drogas:

- Razones médicas.  
Por ejemplo, el miedo a mezclar drogas y medicación.
- La protección de algunas familias.



## TOLERANCIA Y DEPENDENCIA



El consumo habitual de una droga puede provocar tolerancia y dependencia:

### TOLERANCIA

Es cuando el cuerpo se va acostumbrando al consumo de una droga.

La tolerancia hace que cada vez nuestro cuerpo nos pida más cantidad de esa droga para tener los mismos efectos. Esto pasa porque nuestro organismo se adapta al consumo habitual.

La tolerancia es diferente según las sustancias y quien las consume.

Para algunas drogas hay dosis mortales.

# DEPENDENCIA

Es una sensación de necesidad que no podemos controlar. Se produce cuando tomamos mucha cantidad, durante mucho tiempo. Puede ser física o psicológica:



## FÍSICA (hace referencia al cuerpo)

Necesitamos tomar una droga para evitar el malestar físico que nos produce no tomarla. Podemos luchar contra esta dependencia física, hay fármacos que nos pueden ayudar.

## PSICOLÓGICA (hace referencia a la mente)

Conseguir una droga y consumirla se convierte en lo primero y más importante de nuestra vida. No hacemos cosas que antes eran importantes para nosotros

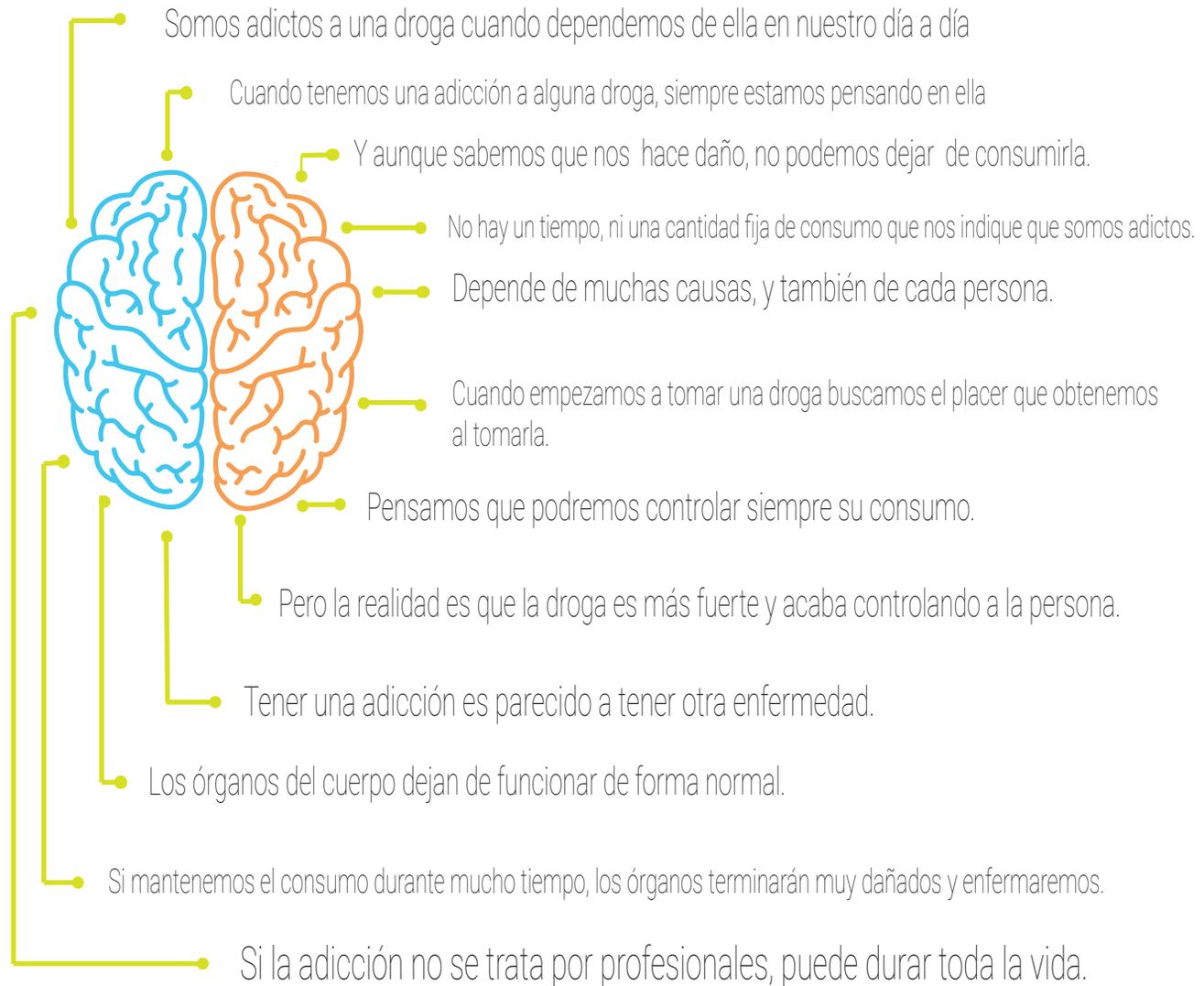


La dependencia es uno más de los riesgos de consumir drogas, pero no el único:

- Problemas en nuestra salud por consumo de sustancias **\*adulteradas**
- Problemas en las relaciones con familiares o amigos, accidentes, en nuestras relaciones sexuales...
- Problemas en nuestros trabajos o estudios.
- Problemas con la ley.

**\*Adulterada:  
sustancias  
alteradas con  
otras sustancias**

## LA ADICCIÓN: UNA ENFERMEDAD DEL CEREBRO



# TIPOS DE DROGAS Y SUS EFECTOS



# ALCOHOL

Cuando tomamos alcohol nos sentimos, en un primer momento, más animados y más seguros de nosotros mismos.

Pero es una falsa sensación.

**\*Ralentizar: quiere decir que nos vuelve más lentos.**

En poco tiempo, nos acaba adormeciendo, ya que **\*ralentiza** nuestro sistema nervioso.

También hace que no controlemos lo que hacemos y decimos.

El alcohol es absorbido muy rápidamente por nuestro cuerpo.

Primero en el estómago, luego en el intestino y de ahí pasa directamente a la sangre.

Por eso decimos que se “sube tan rápido”.

En la sangre se mantiene hasta 18 horas.

Se elimina a través del hígado, que depura casi todo el alcohol y lo convierte en azúcar.

Sólo una pequeña cantidad del alcohol se elimina por la respiración y la orina.

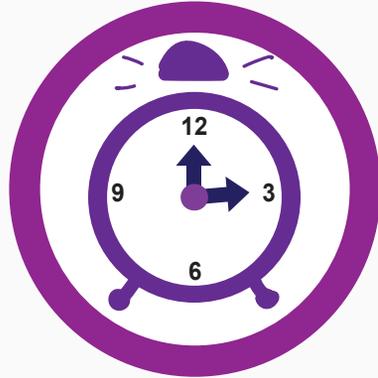
La capacidad que tiene cada persona para eliminar el alcohol depende de la edad, su peso y el sexo (las mujeres tardan más).

Cada cuerpo necesita un tiempo.

Si consumimos alcohol de forma continuada, afectará a nuestro corazón, al estómago y a nuestros intestinos. Aunque donde más daño hace es en el cerebro y en el hígado.



# EFFECTOS DEL ALCOHOL



## EN POCO TIEMPO

Puede producir mareos y sensación de sueño.

Problemas para pensar, hablar y movernos.

En los casos más graves, podemos tener un **\*coma etílico**.

**\*Coma etílico: Es una pérdida de conocimiento, que nos puede llevar a la muerte.**



## CUANDO PASA MÁS TIEMPO

Nos produce daños en el tubo digestivo, en el hígado y en el páncreas.

Puede producir enfermedades del corazón.

Problemas para mantener relaciones sexuales



# HIPNOSEDANTES

## (TRANQUILIZANTES Y SOMNÍFEROS)

Son pastillas que utilizan los médicos para tratar a personas que tienen depresión, o problemas de ansiedad.

También las utilizan para personas que no pueden dormir bien.

Pueden reducir o disminuir la actividad de nuestro cerebro.

Hacen que reaccionemos a las cosas de una forma más lenta.

Puede que, cuando comencemos a tomarlas, nos sintamos calmados y bien. Pero también pueden provocarnos mucho sueño y ganas de vomitar.

Si las tomamos con receta médica no hay riesgo, ya que el médico controla la cantidad y el tiempo que podemos tomarlas.

El médico nos dirá cuándo y cómo tenemos que ir reduciendo la cantidad que nos tomamos hasta dejarlo por completo.

El consumo de estas pastillas no se puede dejar de repente, tenemos que hacerlo poco a poco.

Pero si las tomamos sin receta médica o sin hacer caso a las instrucciones del médico, pueden crearnos dependencia y otros problemas.

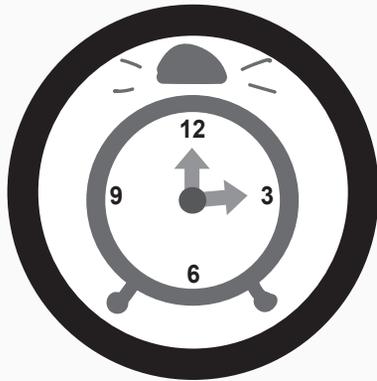
Consumir más cantidad de pastillas de las que nos han recetado puede ser tan peligroso como tomar mucha cantidad de heroína o cocaína.

Algunos de los nombres que tienen estas pastillas son: Orfidal, Tranxilium, Lexatin, Valium, Trankimazin...



# EFFECTOS DE LOS HIPNOSEDANTES

(TRANQUILIZANTES Y SOMNÍFEROS)



## EN POCO TIEMPO

Calman los nervios y relajan.

Provocan sueño.

Problemas para hacer actividades como trabajar, utilizar máquinas, ...

Respiración más lenta o incluso pueden detenerla.



## CUANDO PASA MÁS TIEMPO

Si se toma sin receta médica, puede generar dependencia física y psicológica.

Síndrome de abstinencia.

Pueden tener efectos secundarios serios: sueño, fatiga, mareos, pesadillas, lentitud...

Pueden producir enfermedades como la demencia.

# TABACO

El tabaco se obtiene de la planta del tabaco.

Sus hojas tienen nicotina.

La nicotina es la sustancia que produce la adicción.

Pero además de la nicotina, el cigarrillo tiene otras sustancias, que producen dependencia física y psicológica.

Por eso, aunque es legal, es una droga muy peligrosa para la salud.

Cuando fumamos, la nicotina pasa a los pulmones y de ahí a la sangre.

La nicotina es un estimulante, nos aviva.

La mayoría de los fumadores creen que fumar relaja, pero no es verdad.

El **\*síndrome de abstinencia** depende de la cantidad que se fume al día.

El síndrome de abstinencia produce mal humor, problemas de sueño y enfados.

El consumo de tabaco aumenta las posibilidades de padecer enfermedades.

**\*Síndrome de abstinencia:**  
También se conoce como Mono.  
Es la sensación que tiene una persona cuando no toma una droga que consume habitualmente.  
Es parecido a estar muy nervioso.



# EFFECTOS DEL TABACO



## EN POCO TIEMPO

Problemas respiratorios:  
como fatiga y dificultad para respirar.

Mal olor en la boca, mal aliento.

Tos y constipados.

Empeoran el gusto y el olfato.

Los dientes y los dedos se nos ponen  
de un color amarillento.

**\*Problemas cardiovasculares:  
Son problemas de corazón y de la  
circulación de la sangre**



## CUANDO PASA MÁS TIEMPO

Bronquitis y **\*problemas cardiovasculares**.

Cáncer de pulmón, laringe y vejiga.

Problemas sexuales.

Ansiedad.



# CANNABIS

El cannabis procede de la planta del cáñamo.

También se le conoce como: maría, china, hachís o chocolate.

La forma más común de consumirlo es fumado, a veces mezclado con el tabaco (hachís), o directamente (marihuana).

En forma de cigarrillos, que llamamos “porros” o “canutos”.

Los efectos del cannabis en nuestro organismo son muy rápidos.

Estos efectos se deben a una sustancia, la THC, que llega rápidamente al cerebro.

Esta sustancia se acumula en nuestro cerebro y se elimina muy lentamente.

Por eso los efectos del consumo de cannabis duran mucho tiempo.

Es una droga que nos tranquiliza y relaja.

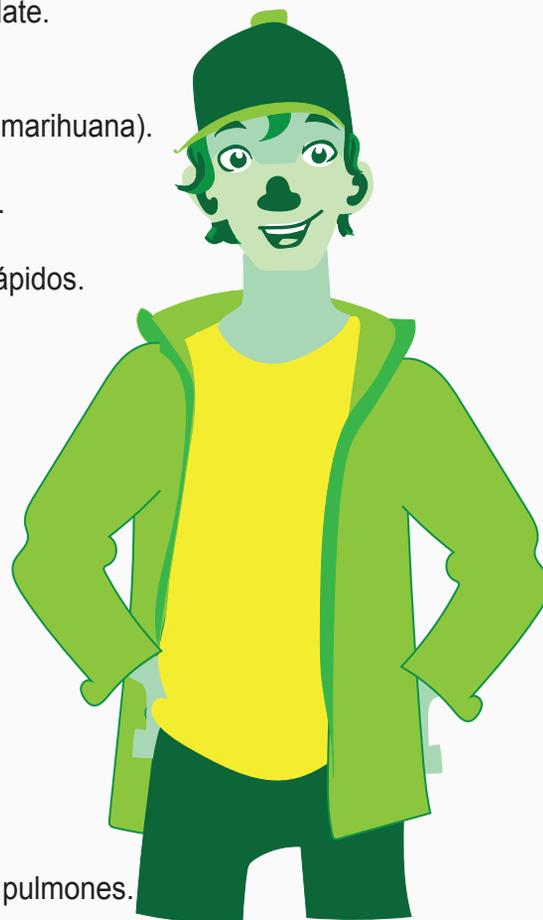
También es alucinógena, porque nos hace ver cosas que en realidad no existen.

El cannabis afecta a nuestro cerebro, corazón, garganta y pulmones.

No produce dependencia física, porque no hay una necesidad de consumirlo para sentirse bien.

Pero sí produce una dependencia psíquica.

Si consumimos de forma habitual, acabaremos creyendo que somos incapaces de hacer algunas cosas sin fumarnos un porro.



# EFFECTOS DEL CANNABIS



## EN POCO TIEMPO

Risa fácil.  
Nos parece que el tiempo pasa o muy rápido o muy lento.

Acelera nuestro corazón.  
Sensación de sueño.

Ojos rojos y brillantes.  
Movimientos torpes, sin sentido.



## CUANDO PASA MÁS TIEMPO

Problemas de memoria.  
Limitaciones para aprender.  
Dificultad para concentrarse.



# HEROÍNA

La heroína se obtiene de la morfina.

Proviene de la planta de la adormidera.

Suele encontrarse en forma de polvo blanco o marrón.

Normalmente está mezclada con otras sustancias.

La heroína es una droga con una gran capacidad para provocar dependencia.

Esta dependencia es, tanto física como psicológica.

La forma más común de usarla es inyectándose en una vena.

Pero también se *\*inhala* o se fuma.

Cuando se inyecta, sus efectos se notan rápidamente.

Produce placer y hace desaparecer el dolor, el cansancio o el hambre.

Estos efectos suelen durar algo más de seis horas, llegando hasta a ocho o diez horas.

Luego comienza el síndrome de abstinencia, conocido como “mono”.

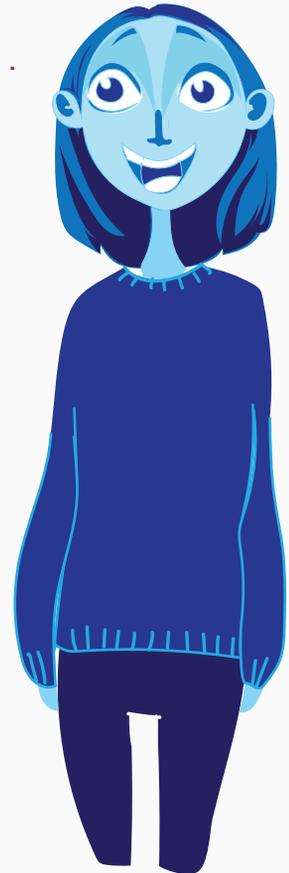
Cuando el organismo se adapta al consumo, desaparece poco a poco la sensación de placer.

Hay que aumentar la dosis para conseguir placer.

Entonces la única preocupación es buscar la droga.

Somos capaces de cualquier cosa para obtener la heroína: robar, hacer daño a los demás.

**\*Inhalar:**  
es tomar por la nariz o por la boca cuando respiramos.



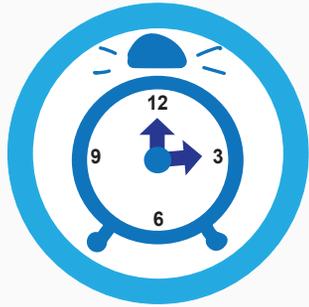
El síndrome de abstinencia de la heroína es uno de los más fuertes entre todas las drogas.

Para superar la adicción existen tratamientos, como el de mantenimiento con un medicamento llamado metadona.

El consumo de heroína afecta a nuestro cerebro, corazón, hígado y riñones.

Si se inyecta, hay riesgo de contraer el virus del SIDA y la hepatitis C.

# EFFECTOS DE LA HEROÍNA



## EN POCO TIEMPO

Sensación de bienestar.

Alivio del dolor.

Falta de sueño y de concentración.

Pérdida del apetito.



## CUANDO PASA MÁS TIEMPO

Dependencia física y psicológica.

Una **\*sobredosis** puede causar la muerte.

La inyección con jeringas compartidas, puede hacer que contraigas el SIDA.

**\*Sobredosis:**  
tomar más cantidad de una  
sustancia de la que el cuerpo  
puede aceptar.



# COCAÍNA

Se prepara a partir de las hojas de la planta de la coca.

Se encuentra en forma de polvo blanco, muy parecido a la sal fina.

Normalmente está mezclada con otras sustancias.

La forma más común de usarla es \***“esnifada”** por la nariz.

Cuando consumimos cocaína sentimos que nuestro cuerpo funciona muy rápido. El corazón va muy deprisa.

Pasamos rápidamente de la animación y la alegría al desánimo y el decaimiento.

El consumo de cocaína afecta al cerebro, corazón, hígado y al **\*tabique nasal** si se inhala.

Mezclar cocaína con otras drogas, incluso alcohol, es muy peligroso.

La cocaína produce una dependencia psicológica muy fuerte.

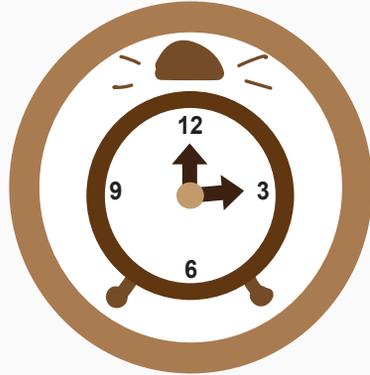
Los programas de tratamiento son sobre todo para tratar la adicción psicológica.

**\*Esnifada:**  
Es la palabra usada en la calle. Es igual que inhalar o tomar por la nariz.



**\*Tabique nasal:**  
hueso que hay en el centro de la nariz, que divide los agujeros o fosas nasales.

# EFFECTOS DE LA COCAÍNA



## EN POCO TIEMPO

Se acelera el corazón.

Aumenta la temperatura del cuerpo.  
Sentimos que tenemos mucha energía.

Pérdida de peso.



## CUANDO PASA MÁS TIEMPO

Convulsiones.

Hemorragias cerebrales.  
Infartos.

Problemas respiratorios.



MITOS, O "LO QUE NOS CUENTAN POR ALLÍ"



## SOBRE LAS DROGAS (EN GENERAL)

### REALIDAD

MITO

LAS DROGAS ME QUITAN  
EL ESTRÉS Y LA ANGUSTIA

Las drogas sólo nos hacen olvidar los problemas durante un momento.

Cuando se pasa el efecto, las preocupaciones siguen estando allí.

### REALIDAD

MITO

PUEDO PARAR DE CONSUMIR  
DROGAS CUANDO QUIERA.

Las drogas afectan a nuestro cuerpo y a nuestra mente. Anulan nuestra voluntad.

Al final sólo nos dedicaremos a vivir para consumir.

### REALIDAD

MITO

SE PUEDE CONSUMIR DROGA  
POR MUCHO TIEMPO, ANTES DE  
QUE TE HAGA DAÑO.

La droga actúa sobre el sistema nervioso.

Una pequeña cantidad puede ser suficiente para causar problemas.

# **SOBRE EL ALCOHOL**

**MITO: El alcohol alimenta**

**REALIDAD**

El alcohol nos hace engordar porque aumenta la grasa de nuestro cuerpo ya que tienen más calorías que el azúcar pero no alimenta.

**MITO: El alcohol te da energía**

**REALIDAD**

No da energía, nos da sueño, cansancio y disminuye nuestra fuerza. Por eso nos cuesta pensar, hablar y movernos cuando bebemos mucho alcohol.

**MITO: Beber los fines de semana no hace daño**

**REALIDAD**

El alcohol produce daños según lo que bebamos. Si bebemos mucho en poco tiempo, nos hace más daño. Por eso si bebemos mucho, aunque sólo sea en fin de semana, nos hará sentirnos mal y afectará a nuestros órganos igual que si consumimos a diario.

**MITO:** El alcohol mejora el animo y ayuda a superar y olvidar los problemas

**REALIDAD**

Beber mucho alcohol hace que no tengamos control sobre nuestras emociones.

Cuando empezamos a beber podemos sentirnos muy bien. Pero si bebemos porque estamos tristes o deprimidos, acabaremos más tristes y deprimidos.

**MITO:** Las bebidas como el vino y la cerveza emborrachan menos

**REALIDAD**

Los efectos del alcohol son los mismos con todas las bebidas. Emborracharte más o menos depende de los grados de alcohol que tenga la bebida y de la cantidad que bebamos.

**MITO:** El alcohol nos ayuda a hablar con la gente

**REALIDAD**

Cuando bebemos alcohol podemos sentirnos relajados al principio. Pero si seguimos bebiendo es más difícil mantener una conversación, pudiendo decir o hacer cosas de las que luego nos podemos arrepentir.

**MITO:** Aguantar mucho bebiendo alcohol es de fuertes

**REALIDAD**

Beber mucho alcohol y aguantar no tiene nada que ver con la resistencia o la fuerza. Normalmente aguantan el alcohol las personas que beben habitualmente.

**MITO:** Beber alcohol nos hace entrar en calor y tener menos frío

**REALIDAD**

Al principio, cuando bebemos, sentimos más calor. Pero al poco tiempo, la temperatura de nuestro cuerpo bajará y sentiremos más frío. Por eso cuando alguien está muy borracho hay que abrigarle y darle calor. No debemos intentar espabilarle con duchas frías.

**MITO:** El alcohol facilita las relaciones sexuales

**REALIDAD**

Beber mucho alcohol dificulta y a veces impide unas relaciones sexuales plenas, puede provocar *debilidad sexual* y otros problemas añadidos.

# **SOBRE LOS HIPNOSEDANTES**

**MITO:** No pasa nada si he tomado un tranquilizante y manejo una máquina o conduzco, Así estaré mas concentrado y sin nervios

## **REALIDAD**

Para manejar una máquina o conducir hay que estar muy atento a lo que pasa.  
Estos medicamentos hacen que el funcionamiento de tu cuerpo sea más lento.  
Producen sueño. Y te costará más reaccionar.

**MITO:** Si me encuentro mejor, puedo dejar de tomar las pastillas cuando quiera

## **REALIDAD**

El efecto de la droga puede provocar un síndrome de abstinencia si se abandona de golpe.  
Cuando se ha cumplido el tiempo de tratamiento, el médico nos dirá cómo dejar de tomarlas poco a poco.

**MITO:** No pasa nada por fumarme un porro o beber alcohol aunque me este tomando las pastillas como me dijo el médico

**REALIDAD**

Mezclar pastillas con otras drogas o con alcohol aumenta el riesgo de muerte por sobredosis.

**MITO:** Los medicamentos que se venden en las farmacias no son drogas

**REALIDAD**

Algunas personas creen que abusar de los hipnosedantes es más seguro que abusar de otras drogas porque los hipnosedantes se venden en farmacias.

Aunque se recetan con frecuencia, son drogas que causan adicción. Sólo debes tomarlas sólo si un médico te las receta y cumpliendo con sus indicaciones.

## **SOBRE EL TABACO**

**MITO:** Fumar me relaja y me calma cuando estoy nervioso/a y estresado/a

### **REALIDAD**

El tabaco no nos relaja.

El tabaco tiene un efecto estimulante. **Nos vuelve más activos.**

Cuando no fumamos la nicotina de nuestro cuerpo baja.

Eso hace que estemos más nerviosos/as.

Y entonces volvemos a fumar para relajarnos

**MITO:** Los cigarrillos bajos en nicotina no hacen daño, no son cancerígenos

### **REALIDAD**

Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán hacen menos daño a nuestra salud.

Però como nos relajan menos, fumamos más.

Y acaban perjudicando nuestra salud.

**MITO:** Yo no estoy enganchado al tabaco, puedo dejar de fumar cuando quiera

**REALIDAD**

La nicotina afecta a nuestro cerebro. Cuando nuestro cerebro se acostumbra a la nicotina, le resulta difícil funcionar sin ella. Por eso dejar de fumar es tan difícil.

**MITO:** Cuando se deja de fumar se pasa muy mal. es peor intentar dejarlo que seguir fumando

**REALIDAD**

Cuando dejamos de fumar, al principio nos sentimos mal. Pero esta sensación dura poco. Al poco tiempo de dejar de fumar encontramos muchos beneficios: mejor olfato, mejor gusto, ahorraremos dinero...

**MITO:** Dejar de fumar es muy difícil

**REALIDAD**

Dejar de fumar cuando tenemos una adicción al tabaco no es fácil. Hay profesionales que nos pueden ayudar. También hay tratamientos con fármacos para que sea más fácil.

**MITO:** Si deajo de fumar, me pondré gordo/a

**REALIDAD**

El tabaco no afecta a la gordura o a la delgadez de una persona. Lo que puede ocurrir es que, al dejar de fumar, tengamos más ansiedad. Esta ansiedad puede llevarnos a comer más. Por lo tanto, lo que tenemos que controlar es nuestra ansiedad. Pero nuestros sentidos del gusto y del olfato mejoran. Esto hace que nos apetezca más comer, sobre todo el “picoteo” entre horas. Por eso engordamos, porque comemos más y picoteamos.



# **SOBRE EL CANNABIS**

**MITO: Fumar un porrito no hace nada**

## **REALIDAD**

El cannabis es una droga. Por eso consumirla, por poco que sea, siempre tiene riesgos.  
No es inofensivo.

**MITO: El cannabis no es malo para la salud porque es una planta natural**

## **REALIDAD**

Aunque sea natural su consumo afecta a nuestros órganos y les hace daño.  
El humo del cannabis tiene más sustancias que producen cáncer que el tabaco.  
También afecta al funcionamiento normal de nuestro cerebro.

**MITO:** El cannabis no crea adicción

**REALIDAD**

Si consumes todos los días y durante semanas el cannabis produce adicción.

**MITO:** El cannabis se usa para tratar algunas enfermedades. Por eso no debe ser malo fumarse un porro de vez en cuando

**REALIDAD**

El cannabis posee cientos de sustancias. Sólo algunas, de manera individual, son utilizadas en medicina, sobre todo para evitar dolores, no tanto para curar. Consumir cannabis sin control médico no tiene ningún beneficio para la salud.

**MITO:** Fumar cannabis es menos malo que fumar tabaco

**REALIDAD**

El cannabis tiene muchas sustancias perjudiciales, incluso más que el tabaco. Si se fuma sin filtro y aspirando profundamente aumenta la posibilidad de tener cáncer. También afecta a los que están a nuestro alrededor si aspiran el humo.

# SOBRE LA HEROÍNA

**MITO:** Heroína, si se fuma, se puede controlar

## REALIDAD

La heroína produce una fuerte tolerancia y dependencia. El consumidor tiene que aumentar rápidamente la dosis. Por eso se pasa muy rápido de fumarla a inyectarla. Para poder tener efectos más intensos con la misma cantidad.

**MITO:** Si no está “cortada” (adulterada, mezclada con otras sustancias), no es peligrosa

## REALIDAD

La heroína sola es capaz de producir importantes daños en nuestro cuerpo. Si está adulterada es más peligrosa, pero sola también lo es. Los daños también dependen de la forma de consumo.

**MITO:** Dejar la heroína es prácticamente imposible

## REALIDAD

La heroína “engancha” mucho, pero existen tratamientos gratuitos muy efectivos. Uno de ellos es la metadona. La metadona evita el síndrome de abstinencia y quita las ganas de consumir.

# SOBRE LA COCAÍNA

**MITO:** La cocaína da marcha

**REALIDAD**

La cocaína te anima durante un tiempo muy corto que dura entre 30 y 60 minutos.  
Después aparece un “bajón” que causa cansancio, flojera y decaimiento.

**MITO:** La cocaína hace que nos relacionemos mejor con los demás. Nos ayuda a perder la timidez

**REALIDAD**

Si se consume mucho y con frecuencia produce enfados y agresividad.  
Esto hace que las relaciones con los demás se vayan estropeando.

**MITO:** La cocaína hace que las relaciones sexuales sean mejores

**REALIDAD**

Si se consume a menudo disminuye las ganas de mantener relaciones sexuales.  
En los hombres provoca problemas de erección y *esterilidad*.

**MITO:** La cocaína es menos peligrosa que otras drogas

**REALIDAD**

El consumo de cocaína afecta a nuestra salud física y psicológica.

**MITO:** No pasa nada si sólo se consume los fines de semana

**REALIDAD**

Si consumimos todos los fines de semana son más de 100 días al año. Eso sin contar las vacaciones en las que también se consume. También hay que tener en cuenta que los efectos del fin de semana se alargan y afectan a los días siguientes.

**MITO:** Es fácil controlar cuánta se consume

**REALIDAD**

La cocaína crea mucha adicción.  
La mayoría de las personas que consumen cocaína reconocen que cada vez necesitan tomar más.  
La cocaína produce dependencia física y síndrome de abstinencia.

# RECURSOS DE ATENCIÓN A LAS DROGODEPENDENCIAS EN CASTILLA-LA MANCHA



Si tienes problemas con las drogas, en Castilla-La Mancha hay centros y recursos, donde trabajan profesionales que te pueden ayudar.



ESTOS CENTROS SON



**PRIVADOS**

No los gestiona el Estado o la Comunidad Autónoma, pero reciben ayudas para que sean más económicos.

**PÚBLICOS**

Los gestiona directamente el Estado o la Comunidad Autónoma y son gratuitos

**Según el tipo de atención que prestan, hay tres niveles o tipos de recursos que ofrecen ayuda.**

**Dependiendo del nivel, la atención es más especializada o menos.**

**En todos tienen programas y profesionales especializados para atendernos.**

**Quienes nos atienden, se adaptan a nuestras nuestros problemas y a nuestras necesidades.**

## RECURSOS DE PRIMER NIVEL

Es el primer recurso al que nos dirigimos para solicitar atención.  
Son los recursos menos especializados.  
En ellos nos dan información y estudian cuál es nuestro problema.  
También nos apoyan para ponernos en tratamiento.

Nos dicen a qué recurso especializado debemos ir  
para que atiendan nuestra adicción.



En Castilla- La Mancha el sistema de salud considera que las adicciones son una enfermedad más.  
Por eso, para entrar en cualquier tratamiento tenemos que ir a los Centros de Atención Primaria (médico de familia).

También podemos ir a los Servicios Sociales (trabajador social).  
Si vamos a urgencias de un hospital con un problema por consumo de drogas,  
nos informarán del recurso especializado al que debemos acudir.



## RECURSOS DE SEGUNDO NIVEL

En ellos nos hacen un estudio sobre nuestra adicción y todos los problemas que nos ocasiona.

También buscan el mejor tratamiento para que podamos superarlo. Esto lo hacen de forma individualizada, adaptada a cada uno según sus necesidades.

Son centros en los que el equipo de profesionales que nos atienden, lo hacen de forma personalizada en una consulta (centros ambulatorios).



Hay médicos, enfermeras, psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales. Con cada uno trabaja una cosa:

- cómo conseguir dejar de consumir,
- qué hacer para no volver a tener ganas de hacerlo,
- cómo volver a hacer las cosas que se hacían antes del consumo,
- cómo mejorar las relaciones con la familia, los amigos, el entorno.

## RECURSOS DE SEGUNDO NIVEL

Así aprendemos a superar las dificultades y miedos para conseguir dejar de consumir drogas.

También se ofrecen tratamientos con medicamentos, para las adicciones a la heroína.

Estos tratamientos, como la toma de metadona, siempre están controlados por médicos y enfermeras.

En Castilla-La Mancha los recursos de segundo nivel son las U.C.A. (Unidad de Conductas Adictivas).

Los profesionales que trabajan en estos recursos colaboran entre ellos. Desde estos recursos nos pueden enviar a otros más especializados para seguir con nuestro tratamiento o cambiar a otro donde nos ayuden mejor.



# RECURSOS DE TERCER NIVEL

Son recursos muy especializados en el tratamiento a personas con adicciones y algún tipo de problema de salud mental.

La atención que nos dan es diferente dependiendo del recurso.

A estos recursos se accede por derivación de la unidad psiquiátrica.

Los recursos de tercer nivel se llaman:

- **Unidades de Hospitalización Breve, Unidad De Media Estancia y Unidad de Atención Especial.**

Están en los hospitales y es necesario el ingreso para que nos atiendan.

Es para quienes no pueden hacer su tratamiento en recursos de segundo nivel.

- **Comunidades terapéuticas:**

Son residencias donde se trata a la persona durante un periodo, mientras convive con otras personas que también están en tratamiento por adicciones.

Es para personas que además de consumir tienen problemas con su entorno: familia, amigos, barrio, etc.

En ellas se recibe tratamiento para dejar de consumir y para mejorar la relación con los demás.

- **Centros de día:**

En estos centros dan un apoyo al tratamiento ambulatorio.

No son residencias.



# RECURSOS DE TERCER NIVEL

- **Pisos de acogida.**

Son viviendas para aquellas personas que tienen que salir de su entorno para que el tratamiento salga bien.

En ellas hay profesionales de apoyo para ayudar en el tratamiento.

Aquí viven las personas en tratamiento hasta que acaba.

El tratamiento se hace en el centro ambulatorio.



- **Recursos Sociocomunitarios.**

- **Recursos de apoyo a la integración socio laboral:**  
Hay personas que después de dejar de consumir necesitan ayuda para encontrar un trabajo y mejorar su relación con el entorno (familia, amigos, barrio).
- **También hay recursos para ayudar a las familias.**  
En ellos les explican todo lo que es el tratamiento para dejar de consumir. Y cómo pueden ayudar a su familiar.

# Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)



La FAD ofrece dos servicios telefónicos que son gratis.  
En ellos, por teléfono, dan información y orientación:

- 900 16 15 15: Atienden de 9 a 21 horas de lunes a viernes.  
Información sobre Drogas y Adicciones.
- 900 22 22 29: Atienden de 9 a 21 horas de lunes a viernes.  
Ofrecen Orientación Familiar  
(sobre adicciones o cualquier otro asunto).



# Plena inclusión

## Castilla La Mancha

Plena inclusión Castilla-La Mancha es el movimiento asociativo de la discapacidad intelectual en Castilla-La Mancha.

✉ C/ Dublín 1, 1º - 45003 Toledo

☎ 925 21 58 03

@ [www.plenainclusionclm.org](http://www.plenainclusionclm.org)

Este movimiento asociativo está compuesto por personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y sus familiares. También por profesionales y personas voluntarias que les prestan apoyo, así como por otras personas asociadas y simpatizantes.

Nuestro objetivo es la plena inclusión: Esto significa que cada persona con discapacidad intelectual o del desarrollo y su familia pueda tener un proyecto de vida propio, y participar en la sociedad como el resto de ciudadanos y ciudadanas.

Publicación financiada por:



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Colabora:

