



**ADOLESCENCIA**

ENTIENDE A TUS HIJOS

## Drogas en la adolescencia

La adolescencia es una etapa del desarrollo caracterizada por diferentes cambios físicos y psicológicos: es un momento de curiosidad, asunción de peligros y comportamientos difíciles. Los jóvenes buscan nuevas vivencias a través de las drogas en la adolescencia y les suele importar poco las reglas establecidas. No prestan particular atención a las advertencias sobre los peligros para la salud a largo plazo del consumo de estupefacientes.

A esta fase es usual buscar nuevas emociones y sensaciones y experimentar. Cuando los adolescentes entran en contacto con sustancias nocivas, pueden verse tentados por los efectos eufóricos, estimulantes o sedantes que proporcionan.

La introducción de las drogas se suele dar en el ámbito social con gente de su edad o algo mayores que ya las consumen quitándoles importancia y ensalzando sus efectos.

Si este consumo es ocasional no tiene por qué ser fisiológicamente adictivo. Sin embargo, el consumo a una edad temprana es un factor negativo que aumenta el riesgo de adicción a las drogas incluso psicológico.

**Cannabis en un bote**

Las adicciones son trastornos cerebrales que se definen como un "enganche" a una sustancia o actividad con consecuencias perjudiciales.

Las sustancias más comunes que suelen consumirse a esta edades son el tabaco, el alcohol, seguidas del cannabis o marihuana y, por ultimo pero a un porcentaje mucho menos, los opiáceos (heroína, morfina), la cocaína, las anfetaminas y las drogas de diseño.

El diagnóstico de la adicción se fundamenta en criterios bien definidos y establecidos por organismos de todo el mundo de salud psicológica.

Dichos criterios integran la pérdida de autocontrol, las implicaciones del consumo en el rendimiento académico o la prolongación del consumo pese a ser conscientes de los inconvenientes creados.

### **¿Cuál es la droga más consumida por los adolescentes?**

Las drogas más consumidas por los adolescentes son el alcohol, el tabaco y el cannabis. Seguidas de lejos por opiáceos, cocaína, metanfetamina y drogas de diseño.

En la adolescencia, el cerebro es todavía inmaduro y, por tanto, más vulnerable. Cuanto antes se empiece a tomar una sustancia, más perjudiciales serán sus efectos a largo plazo.

**ALCOHOL**



**ADOLESCENCIA**

ENTIENDE A TUS HIJOS

## Drogas en la adolescencia

### Alcohol

Una tendencia conocida como "binge drinking" (beber en exceso) hace que los adolescentes consuman grandes cantidades de alcohol. Las consecuencias inmediatas de este comportamiento pueden ser muy graves e incluso provocar un coma etílico. En este caso, es necesario el transporte de emergencia a un hospital para recibir tratamiento inmediato.

El abuso del alcohol puede eliminar el doble o el triple de neuronas que en una persona adulta y afecta la creación de nuevas neuronas. Además, el consumo de alcohol a una edad temprana, o sea, previo a los veinte años, duplica el riesgo de crear una adicción severa al alcohol.

Los cerebros de los adolescentes son más sensibles a los efectos del alcohol que los de los adultos, según los resultados de un estudio realizado por investigadores del Instituto Nacional de Salud e Investigación Médica de Francia.

El alcohol no debe consumirse durante la adolescencia. A esta edad, el cerebro en desarrollo no sería capaz de reparar los daños del etanol. Además, a esta edad, el consumo de alcohol reduciría la fabricación de neuronas y disminuiría la memoria inmediata. Estas conclusiones se observaron en el laboratorio con roedores.

Para comprender los efectos del consumo excesivo de alcohol en el cerebro, los investigadores realizaron un estudio en ratones. Expusieron a animales adolescentes y adultos a un consumo excesivo de alcohol. Luego observaron los cambios en los genes y sometieron a los roedores a pruebas de comportamiento.

El estudio reveló que el consumo excesivo de alcohol durante la adolescencia altera la cantidad de ciertos genes necesarios para reparar el daño del ADN e impide la corrección del daño causado por el etanol. También reduce la neurogénesis (la formación de nuevas neuronas) y favorece la disminución de la memoria a corto plazo. Sin embargo, estos efectos no se observaron en ratones adultos.

"Esta observación no es muy sorprendente en la medida en que estudios anteriores han demostrado que las personas expuestas a grandes cantidades de alcohol a una edad temprana tienen cerebros más pequeños", explica David Vaudry, investigador en biología celular y coautor de este trabajo. "También sugiere la acumulación de daños causados por el alcohol con cada ingesta excesiva."

### TABACO



**ADOLESCENCIA**

ENTIENDE A TUS HIJOS

# Drogas en la adolescencia

## TABACO

Con el consumo prolongado del de tabaco se incrementa el peligro de patologías como: la bronquitis crónicas, enfermedades cardiovasculares o incluso el cáncer. y A menudo estos riesgos son ignorados tanto por los padres como por los adolescentes porque las consecuencias sólo se ven a largo plazo, varias décadas después de empezar a fumar.

## CANNABIS

El consumo constante de marihuana ralentiza el desarrollo neuronal, perjudica a las habilidades cognitivas (pensamiento y memorización) y, por lo cual, al rendimiento estudiantil, la motivación, la asunción de peligros y la psicomotricidad.

También aumenta la exposición a patologías psiquiátricas. Fumar cannabis potencia los efectos negativos de otras sustancias como el alcohol o las anfetaminas, con consecuencias que pueden ser muy graves cuando se producen por ejemplo, al estar al volante..

## Consecuencias del consumo de drogas

Las principales consecuencias de la droga son: el deterioro físico y psicológico, que afecta al rendimiento académico, las relaciones sociales acabando en ocasiones con la necesidad de terapias o incluso hospitalización del enfermo.

## Signos físicos

Algunas sustancias son físicamente adictivas. La interrupción de la ingesta desencadena signos físicos conocidos como "síntomas de abstinencia", que varían en función de la sustancia consumida: hambre (tabaco), temblores (alcohol), dolor y sudoración (opiáceos como la heroína, la metadona u otras drogas basadas en la codeína).

## Signos psicológicos

Alguien con una adicción no puede estar sin la sustancia. Al entrar en un periodo de abstinencia suele iniciarse en su cuerpo una serie de impulsos químicos que le crean nerviosismo, ansiedad y sensación de malestar. El llamado "mono".

El consumo de sustancias o la participación en actividades adictivas que se convierten en habituales y que cambian el estilo de vida (como el abandono de la vida social) deben considerarse la señal de alarma de una verdadera adicción. En el caso de los estudiantes adolescentes, cualquier descenso en el rendimiento académico debe ser tomado en serio por los padres.

*Te dejamos un artículo que trata el tema de "actividades adictivas". leer más...*



**ADOLESCENCIA**  
ENTIENDE A TUS HIJOS

## Drogas en la adolescencia

### ¿Cómo prevenir el consumo de drogas?

Identificar los comportamientos de alto riesgo, sin darle una importancia desorbitada a la experimentación natural del adolescente, pero sin ignorar los episodios iniciales de consumo, es la parte difícil de la prevención.

Obstaculizar la iniciación a las sustancias o retrasar la edad de iniciación: los padres desempeñan un papel esencial en esta forma básica de prevención. El inicio del consumo de alcohol por ejemplo no debería suceder hasta llegados a la mayoría de edad.

- Nunca interrumpir el diálogo entre padres e hijos/as: la disponibilidad de los padres durante la etapa crucial de la adolescencia es la mejor protección contra el abuso. Intenta mantener actividades entretenidas para hacer juntos para entender mejor las expectativas de los hijos adolescentes y dejar el canal de comunicación abierto.
- Evite el consumo regular: identifique mejor el problema y actúe con rapidez. Un descenso en el rendimiento académico y el aislamiento de los compañeros son señales que deben alertar a los padres.

### ¿Cómo puede ayudar la familia?

En abuso de sustancias, la edad es un componente agravante e incrementa el peligro de adicción a las drogas. Por consiguiente, la edad de iniciación debería retrasarse lo máximo posible. La detección temprana es la táctica de prevención más eficaz.

Lo que más ayuda a los adolescentes es la familia: estar ahí, hablar con ellos, interesarse por lo que hacen, hacer que se sientan bien consigo mismos y ofrecerles orientación es la mejor protección contra el riesgo de adicción a las drogas.

Si un joven ha caído en una adicción, los progenitores comúnmente se sienten impotentes y no saben cómo encarar el problema. En esta situación, el joven y sus padres tienen que buscar ayuda:

### **Ayuda profesional**

Hay diferentes tipos de terapias.

- La terapia cognitivo-conductual propone estrategias alternativas para manejar situaciones que juegan un papel importante en la transición a la adicción.
- El psicoanálisis trabaja para aumentar la autoestima.
- La terapia familiar ofrece apoyo a los padres.
- Hospitalización a medio/largo plazo: Cuando la atención en el hospital de día es insuficiente, la hospitalización puede ser la solución para hacer frente a todas las repercusiones físicas y psicológicas de la abstinencia y también para ayudar a los adolescentes a retomar sus estudios.