

Profesión PAPÁS

Cómo orientar el futuro de sus hijos: educar para el bienestar

Augusto Pérez Gómez, Ph.D.

Con la colaboración de Marcela Correa Muñoz, Leonardo Aja Eslava, Luis Ángel Parra Garcés y Eduardo Villar Concha.

Publicado por:
Dupligráficas Ltda.
Bogotá, D.C. - Colombia
dupligráficas@cable.net.co
d.upligra@gmail.com
ISBN: 978-958-57904-1-4

INTRODUCCIÓN

En el año 2012 el periódico El Espectador le pidió a la Unión Temporal Nuevos Rumbos-Mejores Amigos que escribiera una serie de fascículos dirigidos a los padres de familia en los que se analizaran algunos de los principales problemas que surgen cuando los hijos llegan a la adolescencia. El éxito de los fascículos fue evidente desde los primeros números.

Teniendo en cuenta la muy limitada disponibilidad de materiales accesibles en los que se analicen las numerosas situaciones que con frecuencia se convierten en quebraderos de cabeza cuando los hijos empiezan a crecer, Nuevos Rumbos tomó la decisión de organizar la publicación original de una manera diferente, cambió algunos títulos y agregó un nuevo capítulo; en ese trabajo me ayudó mucho Juliana Mejía. Así surgió este libro.

Esperamos que su contenido pueda ser aprovechado para ampliar la visión de los padres sobre sus hijos; que los “tips” que se presentan contribuyan a resolver algunas situaciones que pueden volverse complicadas; que sus contenidos inviten a reflexionar, a dialogar y a buscar alternativas a conflictos que en otras épocas se resolvían de manera autoritaria y producían fracturas en las relaciones y en las emociones; y que ayude a los padres a entender que ellos saben mucho más sobre casi todo que sus hijos, así estos puedan derrotarlos en segundos manejando un celular de última generación o en un juego electrónico desafiante y complejo.

A Marcela, Leonardo, Luis Ángel y Eduardo, gracias por sus aportes.

A.P.G., agosto de 2013

13

EL UNIVERSO DE LAS DROGAS

Introducción

Aun cuando los seres humanos (e incluso algunos animales) han mostrado inclinación a intoxicarse con diferentes sustancias desde que se tiene memoria, nunca se trató de un comportamiento que afectara masivamente a grandes grupos de población. En el momento actual, según la Oficina de las Naciones Unidas para las Drogas y el Delito, cerca de 230 millones de personas alrededor del mundo (5% de la población adulta) consumen sustancias ilegales con frecuencia, y alrededor de 30 millones tienen problemas serios de consumo, y necesitan tratamiento; la atención de estas personas puede costar entre 200 y 250 mil millones de dólares al año.

En Colombia la población joven de 16 a 25 años de edad es la más afectada por esta problemática; según el Ministerio de Salud, en el país tendríamos alrededor de 300.000 personas con necesidad de tratamiento. Aun cuando una ley reciente declaró que este asunto debe ser considerado como un problema de salud pública, y no como un delito, la realidad es que en materia de prevención y tratamiento Colombia tiene graves deficiencias.

En este curso utilizaremos el concepto de *sustancias psicoactivas (SPA)* para referirnos a las sustancias que modifican el funcionamiento del sistema nervioso central, en vez de “drogas”: este término es confuso, pues recubre todos los medicamentos existentes. Algunas SPA tienen uso médico, pero la mayoría no.

¿Cuáles son las principales SPA?

Hay, básicamente, cinco categorías:

- *Depresores del sistema nervioso central* (es decir, que lentifican su funcionamiento normal); los principales son: el alcohol; los derivados del opio, como la morfina y la heroína; los ansiolíticos y tranquilizantes.
- *Estimulantes del sistema nervioso central*: la cocaína, el basuco, la cafeína, las anfetaminas y los antidepresivos.
- *Alucinógenos*: como su nombre lo indica, producen alucinaciones; los más conocidos son el LSD, los “ácidos”, los “hongos mágicos”, el cacao sabanero, el yagé.
- *Mixtas*: producen efectos diferentes en diferentes personas o momentos: la marihuana, el éxtasis, el tabaco.
- *Sintéticas de efectos varios*: algunas fueron medicamentos, como el Popper, pero otras son productos industriales, como los pegantes y el dick.

Principales efectos

Se esbozan de manera muy general y sin referencia al alcohol (sus efectos se explicaron en fascículos anteriores), ni a los alucinógenos, pues el nombre explica los efectos.

Depresores

Opiáceos

- Alteran la percepción de la realidad, y son utilizados como analgésicos. Producen estreñimiento, dificultades respiratorias, supresión de la tos, náusea y vómito (al inicio) y

disminución del tamaño pupilar. A nivel psicológico se experimenta euforia y eliminación de la ansiedad. La sobredosis puede producir la muerte.

Ansiolíticos

A corto plazo disminuyen la ansiedad y la agitación, así como las respuestas emocionales y el dolor; el nivel de atención baja, se produce relajación muscular y se facilita el dormir. Producen dependencia física y su suspensión súbita puede provocar convulsiones e incluso la muerte. Es muy peligroso mezclarlos con alcohol.

Estimulantes

- ⊙ Arritmias cardíacas, pérdida de peso y apetito, problemas en la piel, daño nasal, daño renal, convulsiones, muerte súbita, problemas de sueño y sexuales
- ⊙ Principales problemas psicológicos: estados paranoides, ansiedad, habla excesiva, irritabilidad, delirios y alucinaciones, hiperactividad, ataques de pánico, cambio de conducta, cambio de valores, depresión, anhedonia (incapacidad de sentir placer).

Marihuana

A corto plazo:

-resequedad en la boca, ojos rojos e irritados, interés en estímulos visuales, auditivos o gustativos, alteración de la percepción del tiempo, aumento de apetito, somnolencia, dificultad motora, aletargamiento.

El consumo crónico afecta:

-Procesos cognitivos: *organización y procesamiento de la información* (memoria, atención, aprendizaje, altera la capacidad de solución de problemas, percepción), planeación y toma de decisiones.

-Motivación (Síndrome amotivacional: aburrimiento con todo)

- Alteraciones psicomotoras como: disminución de los reflejos, parquedad de movimientos, lentitud de desplazamientos.

-Exacerbación de otros trastornos o enfermedades psicológicos y físicas.

¿Por qué el mundo de las SPA es un mundo peligroso?

La respuesta es simple: el único tesoro real de los seres humanos es su cerebro, y el consumo de SPA tiene un elevado riesgo de modificar de manera permanente su funcionamiento. Pero además todas las áreas fundamentales de la vida de los humanos se ven alteradas por estos consumos: la vida social, especialmente a nivel familiar; la dimensión cognoscitiva; la dimensión laboral y económica; la vida afectiva y sexual; la salud física y psicológica. Y como si fuera poco, el consumo de SPA se encuentra asociado con muchos otros problemas como delincuencia, violencia, fracaso académico, infecciones de transmisión sexual y embarazo indeseado.

Conceptos clave

Tolerancia: Con algunas SPA, luego de un cierto tiempo de estar consumiendo una sustancia (especialmente depresores), es necesario incrementar las dosis si se quiere obtener el efecto original. La tolerancia es la causa fundamental de las sobredosis.

Síndrome de abstinencia: es el conjunto de síntomas que aparecen como consecuencia de la *suspensión* del consumo de alguna SPA; esos síntomas son especialmente notables con los depresores del sistema nervioso central: sudoración profusa, temblor en las manos, contracciones musculares espasmódicas, diarrea y vómito y eventualmente convulsiones y muerte.

Dependencia

Por lo menos tres de estos criterios en un período de un año:

1. Tolerancia
2. Síndrome de abstinencia
- 3 Usa más o por más tiempo del que pretendía
4. Reconoce el uso excesivo; puede haber intentado reducir, sin éxito
5. Gasta mucho tiempo en conseguir, consumir o recuperarse del consumo
6. El consumo se mantiene a pesar de las consecuencias
7. Se abandonan muchas actividades (recreativas, sociales, familiares)

Abuso

Es el uso recurrente de SPA que causa malestar o trastornos significativos a nivel físico o psicológico. Uno (o más) de los siguientes criterios en un período de un año:

1. Fracaso en el cumplimiento de obligaciones
2. Toma de riesgos físicos
3. Problemas legales asociados a consumo

4. Problemas sociales o interpersonales persistentes a causa del consumo

¿Es el consumo de drogas una enfermedad?

Si el consumo de SPA es o no una enfermedad hace parte de un debate que está lejos de resolverse. El concepto de enfermedad aplicado a la problemática de las drogas y el alcohol no se apoya en ninguna clase de desarrollo científico; es, más bien, el producto de los éxitos de la medicina a finales del siglo XIX, que llevaron a pensar que todo lo negativo y “desagradable” en los humanos era producto de una “enfermedad”, y que por lo tanto tenía cura.

El hecho concreto es que no existen explicaciones neurológicas, fisiológicas o genéticas para decir que los comportamientos agrupados bajo el concepto de “adicciones” sean realmente una enfermedad. Estas afirmaciones no significan que se niegue la posibilidad de que una persona que consume drogas se enferme: de hecho prácticamente cualquier comportamiento abusivo puede provocar enfermedades: desde tomar agua hasta trotar, o jugar a la ruleta rusa. Lo que resulta difícil de aceptar es que la explicación de la aparición de un comportamiento exagerado tenga que ser la pre existencia de una enfermedad.

Algunos mitos comunes en el mundo de las SPA:

- *“La marihuana es inofensiva porque es natural”*: mal razonamiento, el carácter ofensivo o inofensivo de algo no tiene ninguna relación con el que un producto sea natural o artificial. En fin de cuentas, los venenos más mortales son todos “naturales”, vegetales o animales. En cuanto a peligrosidad, la marihuana tiene seis veces más alquitrán que el tabaco, y 50% más de sustancias cancerígenas.

- *“La heroína lo ‘engancha’ a uno con un solo ensayo”*: no existe ninguna SPA que cree dependencia con un solo ensayo, aun cuando es verdad que en el caso de la heroína con pocos ensayos se puede producir ese resultado.
- *“Todos los drogadictos son agresivos y peligrosos”*: Es más bien al contrario: solo unos pocos consumidores de drogas muestran realmente comportamientos agresivos, como los consumidores crónicos de basuco y cocaína. En general, puede decirse que hay más agresividad ligada al alcohol que a la mayoría de las SPA.