



## MANTENIENDO LA MENTE CLARA

### RESULTADOS SOBRE EL USO DE DROGAS ILEGALES

Tomado del *Youth Risk Behavior Survey* de marzo de 2007  
Arlington, Virginia

*Las decisiones tomadas hoy en día por la juventud tendrán un gran impacto sobre su salud y bienestar, tanto ahora como en el futuro.*

*La Encuesta sobre conductas riesgosas en la juventud (YRBS) pregunta a los jóvenes de los comportamientos y costumbres que están relacionadas más estrechamente con la salud.*

*Este folleto provee un sumario breve de los resultados relacionados al uso de drogas ilegales de la encuesta que se administró a un grupo de alumnos de las escuelas medias y secundarias en marzo del 2007.*

#### POR QUÉ PREOCUPARSE?

Los jóvenes de hoy en día están expuestos a una variedad de drogas potencialmente dañinas y adictivas. Estas sustancias incluyen esteroides, marihuana, depresivos tales como barbitúricos, alucinógenos tales como LSD y estimulantes como por ejemplo éxtasis y cocaína e inhalantes.

Estas sustancias tienen un amplio espectro de efectos potencialmente dañinos para la salud de los jóvenes. Por ejemplo,

- El uso de la marihuana ha sido asociado a una reducción en el pensamiento y el tiempo para reaccionar y su uso prolongado puede conducir a problemas de memoria e impedimento del aprendizaje.
- El uso de inhalantes puede causar dolor de cabeza, náusea o vómito, pérdida del conocimiento e incluso la propia muerte.

*[La marihuana] me tenía en otro estado mental; me sentía relajado. Parecía que todos mis problemas estuvieran desapareciendo* Alby P., age 19,  
(Fuente: Heads Up: Real News About Drugs, Scholastic and National Institute on Drug Abuse)

#### ABUSO Y ADICCIÓN

A pesar de los peligros, los jóvenes siguen usando drogas ilegales porque les gusta cómo éstas les hacen sentir. Todas las drogas adictivas afectan el “sistema de recompensas” en el cerebro. Cuando funcionan debidamente, este sistema refuerza comportamientos saludables que son necesarios para sobrevivir (como por ejemplo el comer) al asociar los comportamientos con sentimientos intensos de placer.

Todas las drogas adictivas afectan algún aspecto de este sistema –con la excepción que las sensaciones de placer se asocian a la *droga*. Como resultado, el *uso prolongado* de sustancias adictivas llevará a la adicción. Un adicto se siente forzado a usar las drogas a pesar de las serias consecuencias emocionales, legales o sociales y de salud. La mayoría de drogadictos desarrollan una *tolerancia* o la necesidad de cantidades mayores de la droga para conseguir el mismo efecto.

## EL USO DE LAS DROGAS

Entre los adolescentes de Arlington, las sustancias mayormente abusadas son la marihuana, los inhalantes y los esteroides.

- Entre de los estudiantes del último año de secundaria, la mitad ha probado marihuana y uno de cada cuatro la utilizan regularmente (i.e. en el último mes).
- Entre los estudiantes de 6º grado, uno de cada 10 ha utilizado inhalantes y uno de cada 20 los utilizan regularmente.
- El 5% de los estudiantes secundarios ha utilizado esteroides ilegalmente y el 10% ha probado éxtasis por lo menos una vez.
- Aproximadamente un 13% de los estudiantes secundarios reporta haber usado “otras” drogas ilegales (i.e. diferentes a la marihuana, inhalantes, esteroides y éxtasis.)

## LOS CAMBIOS DESDE 2001

- El uso, por vida, de la marihuana, entre la población general, fue el mismo en el 2007 que en el 2001. Pero, aparentemente, hubo mayor uso entre los alumnos de escuelas secundarias, mientras que el uso entre los alumnos de escuelas medias bajó.
- El uso de inhalantes, por vida, no ha bajado desde el 2001, después de haber llegado hasta el 16% en 2004.

## ¿QUIÉNES ESTÁN EN RIESGO?

El uso de drogas ilegales puede afectar a cualquier adolescente –incluyendo a atletas estrella y estudiantes “A”. Pero algunos adolescentes pueden enfrentar un riesgo particular:

- El uso de la marihuana aumenta constantemente según el grado, siendo los niños más propensos que las niñas a su uso.
- El uso de los inhalantes tiene su pico en la escuela media, siendo los niños tanto como las niñas igualmente propensas a su uso.

## EL ABUSO DE DROGAS SIN RECETAS Y DROGAS RECETADAS

Entre los riesgos bastante nuevos, que afectan la salud de la juventud, están el abuso de medicinas para la tos y los resfriados que se pueden comprar sin receta médica (*over the counter drugs*, o OTC por sus siglas inglés), y el abuso de medicinas recetadas.

Los jóvenes escogen el uso de medicinas sin recetas (OTC) porque estas se pueden comprar legalmente, barata y fácilmente, y ellos creen que no les hacen daño. Los jóvenes pueden encontrar estas medicinas en los gabinetes de medicinas en sus mismas casas o en las casas de sus amigos. Pero, existe mucho peligro en cuanto al uso de medicinas sin receta, tanto como con el uso de medicinas recetadas, particularmente, si se usan en exceso de la dosis recomendada, o sin supervisión médica, y, especialmente, si se usan con otras drogas o con bebidas alcohólicas.

### CÓMO HICIMOS LA ENCUESTA

Estos hallazgos se basan en una encuesta a cerca de 2500 estudiantes matriculados en los sextos, octavos, décimos y duodécimos grados de escuelas secundarias públicas de Arlington. La participación fue anónima y voluntaria. Los padres tuvieron la opción de no permitir que sus hijos participaran y menos de 2% lo hicieron. El 86% de los estudiantes de las clases que fueron escogidas para la encuesta la llenaron. La mayoría de los que no lo hicieron habían faltado a la escuela.

## PARA LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD

¿Cuáles son los principios que deberían guiar los esfuerzos de la comunidad para prevenir el abuso de las drogas por parte de nuestros jóvenes? El Instituto Nacional del Abuso de Drogas sugiere:

- Los programas de prevención deben ser de largo plazo con repetidas dosis de refuerzo. Los beneficios de aun los mejores programas disminuyen si no hay un seguimiento.
- Los programas de prevención son más efectivos cuando emplean técnicas interactivas, tales como discusiones de grupo y “puestas en escena.”
- Los programas de prevención deben encarar factores de riesgo como el comportamiento agresivo, habilidades de interacción social pobres y el fracaso académico, aun desde la escuela primaria.

## PARA LOS PADRES

- La supervisión por parte de los padres son críticos para prevenir el abuso de las drogas. Todos los hijos necesitan el apoyo de la familia, modelos a imitar, y una disciplina moderada y consistente.
- Reconozcan las señales del abuso de las drogas en los adolescentes, incluyendo cambios repentinos de personalidad, problemas académicos, y falta de interés en la apariencia personal.
- Consigan ayuda profesional para cualquier niño que pueda haber cruzado el límite hacia el uso adictivo. Recuerden que la negación del problema es un emblema de la adicción, por lo que los adictos muy rara vez piden ayuda ni aceptan la verdadera extensión de su uso.

- **INFORMACIÓN ADICIONAL**

Para aprender más sobre los efectos de las diferentes drogas, signos de su uso, síntomas de adicción, y ayuda para obtener tratamiento efectivo, visite los siguientes portales:

- *Entendiendo el abuso de las drogas y la adicción* (Instituto Nacional del Abuso de Drogas), En español, [www.nida.nih.gov/Infofacts/Explicacion-sp.html](http://www.nida.nih.gov/Infofacts/Explicacion-sp.html)
- *Hablando con su niño sobre las drogas* (The Nemours Foundation) En español, [kidshealth.org/parent/en\\_espanol/padres/talk\\_about\\_drugs\\_esp.html](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/padres/talk_about_drugs_esp.html)

Si tiene preguntas sobre estos datos, por favor llame a Amy Graham, Coordinadora, (703) 228-1668 o por correo electrónico [agraha@arlingtonva.us](mailto:agraha@arlingtonva.us).

Partnership for Children, Youth, and Families  
3033 Wilson Blvd., Suite 600A  
Arlington, VA 22201  
Phone (703) 228-1667  
[www.arlingtonpartnershipforyouth.org](http://www.arlingtonpartnershipforyouth.org)