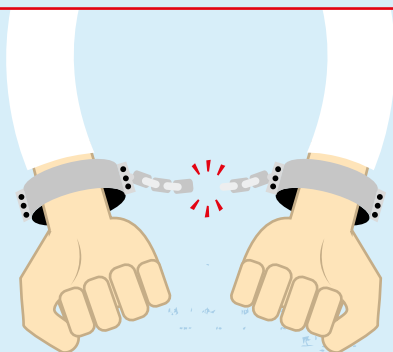




DEPENDER NO MOLA

GUÍA INFORMATIVA SOBRE ADICCIONES





EDITA:

Plena inclusión Comunidad Valenciana

FINANCIADO POR:

Ministerio Sanidad, Política Social e Igualdad

Autor Pictogramas:

Sergio Palau
Procedencia: ARASAAC
Licencia: CC (BY-NC-SA)

Coordinación técnica, textos y contenidos:

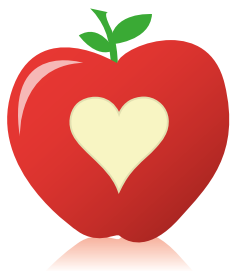
Noemi Soriano García, Área Exclusión Social Plena inclusión CV

Blanca Barberá Roselló, Área Comunicación Plena inclusión CV

Plena inclusión CV agradece la colaboración a:
Fundació Salut i Comunitat

Diseño y Maquetación:

mindthebrand



PRESENTACIÓN

En esta Guía te damos algunas ideas para aprender a cuidarte y vivir mejor.

En la guía encontrarás información sobre qué son y qué consecuencias negativas tienen en nuestra salud y en nuestra vida las adicciones, más conocidas como drogas.

Desde el año 2014 llevamos trabajando la prevención de adicciones en Plena inclusión CV desde el Área de Exclusión Social, mediante talleres dirigidos a personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo.





PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

¿Qué son las drogas?

Son todas aquellas sustancias que al tomarlas producen efectos que cambian el funcionamiento normal de nuestro cuerpo, de nuestra salud, en concreto, de nuestro Sistema Nervioso Central, es decir, el cerebro. El uso de drogas cambia nuestra forma de sentir, pensar y comportarnos.



Son drogas: el tabaco, alcohol, hachís, marihuana, cocaína, heroína, psicofármacos estimulantes (anfetaminas), éxtasis, LSD, Inhalantes (cola, pegamento) y psicofármacos depresores (barbitúricos, tranquilizantes, hipnóticos).



Las únicas drogas legales en España son el alcohol, el tabaco y los psicofármacos.

Las otras drogas son ilegales, así que es importante que sepas que llevarlas o tomarlas en la calle puede suponer una multa y venderlas es un delito que puede ser penado con prisión.



También es importante que sepas que el alcohol, a pesar de ser una droga legal, no se puede tomar en la calle, fuera de los espacios habilitados por las terrazas de los bares.

Si bebes alcohol en un parque te pueden multar también.



¿Qué diferencias hay entre uso, abuso y dependencia a las drogas?

Uso: Cuando tomas una droga pero apenas tiene consecuencias negativas para ti.



Bien porque la cantidad de droga es pequeña, por ejemplo: tomar una cerveza durante la comida.



Bien por realizarse con escasa frecuencia por ejemplo: tomar una copa de champán solo en Navidad.



Bien porque la tomas bajo un estricto control médico, es decir, sólo tomas la medicación que el/la médico/a cree que necesitas y cómo él/ella te dice.



Abuso: Cuando tomas una o varias drogas todos los días, incluso varias veces al día, o todos los fines de semana en grandes cantidades ya que es muy probable que influya negativamente en el funcionamiento normal de tu cuerpo, en tu estado de ánimo y en otros aspectos de tu vida como en el trabajo, con la familia o amistades...

Dependencia/Adicción: Cuando tras llevar un tiempo tomando una o varias drogas, tu cuerpo se acostumbra a ella y cada vez te pide más, y si dejaras de tomarla de repente, aparecería un gran malestar físico y emocional. Este malestar se llama Síndrome de abstinencia, más conocido como “mono”.

Cuando una persona es dependiente de una droga, podemos decir que tiene una adicción.

Las adicciones/dependencias provocan cambios en la vida de las personas:

- Problemas de salud: mal humor, depresión, culpa, dificultad para dormir...)
- Problemas familiares: (mentiras, robos, discusiones, agresiones...)
- Problemas con los amigos/as (mentiras, discusiones, agresiones...)
- Problemas Laborales (faltas de asistencia al trabajo, bajo rendimiento, accidentes laborales, despido...)
- Problemas económicos (deudas, robos, multas...)

¿Qué es importante saber si estoy tomando medicación?



Cualquier medicamento solo has de tomarlo si tu médico o médica te lo indica, especialmente si se trata de medicamentos antidepresivos, tranquilizantes o pastillas para dormir.



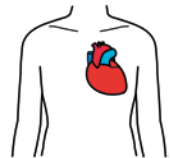
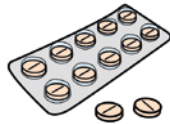


También es muy importante si tomas medicación porque el/la médico/a te lo ha dicho, seguir al pie de la letra sus indicaciones, en cuanto a cantidad, horarios y a forma de tomarlas.

Te ayudará llevar un pastillero o ponerte una alarma en el móvil o en el reloj para que te avise de las tomas.



Si estás tomando alguna medicación debes saber que es peligroso tomar alcohol ya que existe el riesgo de que sus efectos cambien provocando: mareos, náuseas, vómitos, sueño, agresividad, violencia, problemas del corazón o respiratorios, entre otros.



¿Por qué una persona llega a consumir drogas?

Las personas las consumen por diversas razones y tienen orígenes muy diversos.

Son hombres y mujeres, jóvenes y mayores, ricos/as y pobres, trabajadores/as y parados/as, con y sin discapacidad, viven en la ciudad o en el campo; no importa. Las adicciones pueden afectar a cualquiera.



Entre los motivos suele estar:

- Porque les gustan los efectos que producen en el momento y parece que superan la timidez o la dificultad para relacionarse con otras personas.
- Porque sus amigos/as toman y en ocasiones se ven presionados/as a tomarlas para formar parte del grupo.
- Porque sienten curiosidad por sus efectos (se asocia alcohol con diversión).
- Porque son fáciles de conseguir.
- Porque les da seguridad imitar lo que hacen sus amigos/as.
- Para escapar de sus problemas.

¿Cómo puedo decir NO cuando personas de mi entorno me ofrecen drogas?

Todas las personas queremos sentirnos aceptadas entre las personas que nos rodean. Pero a veces esto puede llevarnos a hacer cosas que no queremos y que son perjudiciales para nosotros/as.

Puede ocurrir que nos intenten convencer para que probemos o tomemos una droga y que aceptemos por miedo a perder amigos/as o parecer aburridos/as.

Es importante pensar que las personas que realmente te quieren y son tus amigos/as no te obligarán a hacer cosas que sean negativas para ti.

La realidad es que a veces vivimos situaciones donde nos cuesta poner límites a las presiones de los/as demás.

La primera pregunta que hay que hacerse es: ¿Qué quiero hacer yo y que no? ¿Y qué consecuencias positivas y negativas tiene para mí? Es importante aprender a decir que no. No solo ante las drogas, en general en la vida hay situaciones en las que hay que tomar decisiones para nuestro bienestar.

Algunas respuestas
que puedes utilizar
en caso que te
ofrezcan drogas:



Personas con discapacidad intelectual que han participado en los talleres de prevención de conductas adictivas nos cuentan que:

"La lotería también es una adicción"

"Todo en exceso es peligroso"

"El alcohol no es bueno, te puede poner agresivo/a y si no sabes lo que haces, puedes abusar de la gente"

"No es bueno automedicarse"

"La medicación + alcohol = bomba"

"Una persona puede ser adicta a internet"

"Las bebidas energéticas, por ejemplo: Red Bull, también son malas, no hay que mezclar bebidas, no hay que estar tanto tiempo con el móvil y el ordenador, la adicción es algo que te engancha"

"El alcohol hace daño al riñón"

"Mirar en las botellas de bebidas alcohólicas los grados de alcohol que tienen"

"La cerveza sin alcohol sí tiene alcohol"

"Ver mucha televisión también es una adicción"



VERDADERO Y FALSO SOBRE LAS DROGAS

Falso

- ✗ Todas las personas respondemos de igual forma cuando tomamos drogas.

Verdadero

- ✓ Cada persona reacciona de diferente manera cuando toma drogas. Esto depende por ejemplo de: la edad en la que se empiezan a tomar, las circunstancias personales, si eres hombre o mujer, de tu peso, situaciones personales vividas, entre otros.



Falso

- ✗ Fumar un cigarro relaja y alivia el estrés.



Verdadero

- ✓ El tabaco no tiene propiedades relajantes puesto que es un estimulante. La aparente sensación de “alivio” que se siente al fumar un cigarro se debe a que frena los síntomas de abstinencia (lo que se conoce como “mono”) producidos por la falta de nicotina en el cerebro.

- ✗ Beber alcohol hace sentirte más seguro/a, más sociable, ayuda a ligar...



- ✓ Beber alcohol provoca una falsa sensación de seguridad y hace que vivas situaciones de peligro como: accidentes de tráfico o en el trabajo, mantener relaciones sexuales de riesgo que pueden llevar a contraer enfermedades de transmisión sexual o embarazos no deseados.

Tras una breve sensación de bienestar, si estás triste o deprimido/a, esta situación empeora. Además, se produce mayor cansancio físico y más sueño; también se pierde fuerza y coordinación.

Beber alcohol o tomar otras drogas, afecta de forma negativa a las relaciones con las personas que quieres, puedes tener comportamientos violentos.



Recuerda no subirte a un coche de una persona que ha bebido alcohol o tomado otras drogas. En ese caso es mejor coger un taxi, el autobús o metro.



Falso

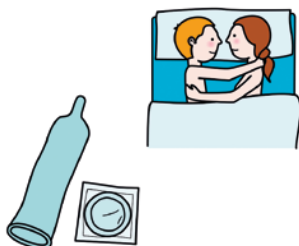
- ✗ Beber alcohol o tomar otras drogas sólo los fines de semana no es malo para la salud.



- ✗ El alcohol es un alimento.



- ✗ El alcohol y otras drogas facilitan las relaciones sexuales.



- ✗ Yo tomo drogas pero control.



Verdadero

- ✓ El daño que provoca el alcohol depende de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad (la misma cantidad concentrada en menos tiempo hace más daño). También existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.

- ✓ El alcohol engorda pero no alimenta. Al contrario, aumenta la producción de grasa en el organismo.

- ✓ Al contrario, abusar de las drogas dificulta y también impide unas relaciones sexuales plenas, provocando impotencia.

Cuando hemos tomado alcohol u otras drogas perdemos el control de las situaciones, en este caso podemos mantener relaciones sexuales sin consentimiento verdadero o sin protección aumentando el riesgo de embarazo no deseado o de contraer enfermedades de transmisión sexual por ejemplo: VIH.

- ✓ Tomar drogas reduce nuestra sensación de riesgo. No podemos controlar los efectos de las drogas en nuestro cuerpo. Las drogas crean dependencia física y psicológica (en la mente) de manera que son las drogas las que acaban controlando nuestra vida, y no nosotros/as mismos/as.



¿HAY OTROS TIPOS DE ADICCIONES?

Sí, hasta ahora hemos hablado de la adicción a las drogas pero hay otras adicciones como:

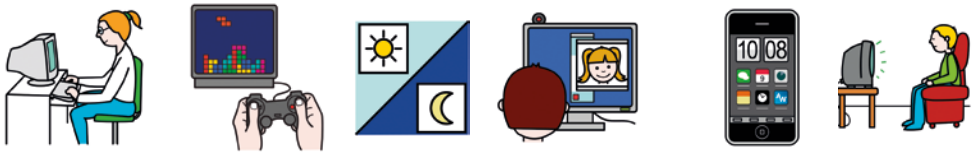
Ludopatía o Adicción al juego

Cuando la persona no puede dejar de jugar a máquinas tragaperras, apuestas, bingo, loterías,... sintiendo placer al jugar así como necesidad de aumentar las horas de juego y cuando no lo hace siente angustia o malestar.

A veces las personas que tienen esta adicción también toman alcohol y otras drogas que empeoran su situación.



Adicción a internet o Ciberadicción

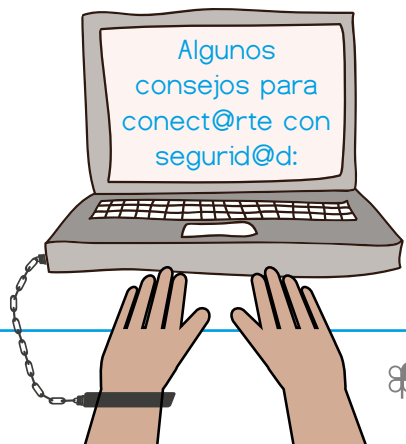


Cuando una persona hace un uso excesivo de internet que la lleva a pasar un gran número de horas al día conectada a internet en chats, foros, videojuegos, redes sociales (Facebook, twitter,...), videojuegos, páginas de sexo, frente a la televisión...

La persona adicta a internet presenta deterioro físico y mental (mal humor, problemas para dormir, depresión) se aísla socialmente y deja de atender otros aspectos de su vida como: formación, trabajo, cuidado e higiene personal, al sueño, las tareas de la casa, etc.

Internet tiene muchas cosas buenas, pero te puede hacer daño si no tienes cuidado.

- No envíes fotografías personales o íntimas, ni información personal por el móvil o por internet.
- Después de usar la cuenta de correo, Facebook,... cierra la sesión utilizando la opción "desconectar" o cerrar sesión.
- No participes en foros, chats,... donde la gente se trata mal. Trata a las personas con respeto.
- Asegúrate que tu ordenador tiene un antivirus instalado.
- Recuerda que en internet no todo el mundo es quien dice ser. Las mentiras sirven para conseguir cosas de las personas y hacerles daño.
- No des tus contraseñas a nadie. Tampoco a amigos/as, familiares.
- Una contraseña segura es mezclar números con letras mayúsculas y minúsculas. Por ejemplo: 2DeDoS4
- Pon una pegatina en la webcam cuando no la uses.



Ciberacoso o Cyberbullying

Es cuando alguien te molesta muchas veces por las redes sociales. Por ejemplo, te conectas a un chat o abres tu Facebook y encuentras mensajes con insultos y/o amenazas, o si tus amigos/as hablan muy mal de ti entre ellos/as sin contar contigo. Si esto pasa a menudo debes buscar una solución.

¿Qué puedes hacer si crees que estás sufriendo ciberacoso?

- Lo primero bloquear el acceso a tu cuenta de la persona o personas que te acosan.
- Guardar copias de los mensajes contra ti.
- Pedir ayuda a una persona de confianza.
- Nunca escondas lo que te está pasando a quienes te quieren porque podría empeorar la situación que estás sufriendo.



Comer Compulsivamente



Cuando una persona come alimentos no saludables, de manera desproporcionada, sin control y a deshoras como forma de compensar problemas emocionales. Se diferencia de la bulimia porque las personas no vomitan después de darse un atracón.

Además la persona comedora compulsiva está obsesionada por la comida y por comenzar dietas que rompe continuamente.

Esto lleva a la persona a tener sobrepeso/obesidad lo que supone graves problemas de salud como enfermedades del corazón, colesterol, diabetes, hipertensión, entre otros.



Compras Compulsivas

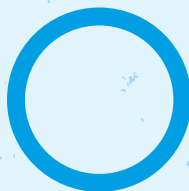


Cuando una persona realiza de manera habitual y continuada un gasto excesivo y sin control de dinero en compras, normalmente de objetos o prendas de vestir, que no necesita realmente y que es muy probable que no utilice nunca.

Estas compras ocasionan graves problemas económicos a las personas que los realizan.

Lo más importante no es lo que tienes sino lo que eres.





TEST: ¿ME CUIDO PARA VIVIR MEJOR?

Tomate dos minutos para conocer si estás haciendo las cosas bien para cuidarte.



¿Realizas al menos una revisión médica (de control) por año?

- (A) Sí
- (B) Me hago revisiones, pero pasa más de un año entre una y otra
- (C) No suelo realizarme estudios. O sólo lo hago cuando tengo algún problema de salud

¿Fumas?

- (A) No
- (B) Poco
- (C) Bastante o mucho



¿Trabajas o vives en ambientes donde se fuma?

- ☐ A No
- ☐ B A veces
- ☐ C Sí

¿Debes alcohol?

- ☐ A No, o lo hago socialmente de vez en cuando
- ☐ B Sí, entre dos y cuatro veces a la semana
- ☐ C Sí, todos o casi todos los días

¿Tomas otras drogas que no sean tabaco y alcohol?

- ☐ A No, nunca
- ☐ B Sí, a veces
- ☐ C Sí

¿Cuánto tiempo al día utilizas el ordenador (internet, redes sociales,...)?

- ☐ A Menos de 2 horas al día
- ☐ B Entre 2 y 5 horas
- ☐ C Más de 5 horas al día, a veces me paso toda la tarde o me acuesto tarde por estar con el ordenador

¿Te preocupas por llevar una dieta sana?

- ☐ A Sí, de hecho la hago
- ☐ B Sí, pero no siempre lo logro
- ☐ C No

¿Desayunas todos los días?

- ☐ A Sí siempre
- ☐ B A veces
- ☐ C La mayoría de veces no

¿Debes unos ocho vasos de agua al día?

- ☐ A Sí
- ☐ B A veces
- ☐ C No, bebo menos de 8 vasos

¿Tomas comidas fritas?

- ☐ A Nunca o, como mucho, una vez a la semana
- ☐ B Entre dos y tres veces por semana
- ☐ C Más de tres veces a la semana

¿Con qué frecuencia realizas actividad física?

- ☐ A Dos o más veces por semana
- ☐ B Una vez a la semana
- ☐ C No realizo ninguna actividad física

¿Duermes bien?

- ☐ A Sí
- ☐ B A veces
- ☐ C Generalmente no

¿Cómo es tu vida afectiva actual?

- ☐ A Positiva
- ☐ B Aceptable
- ☐ C Negativa

¿Cómo es tu vida diaria?

- ☐ A Activa pero manejable
- ☐ B Bastante intensa
- ☐ C Estresante



- (A) Suma 10 puntos por cada respuesta A
- (B) Suma 5 puntos por cada respuesta B
- (C) Suma 0 puntos por cada respuesta C



Si tienes entre 100 y 150 puntos:

Tienes hábitos saludables. Sigue así y recuerda que a medida que pasan los años debes cuidarte más.

Continúa atento/a tus necesidades y mantén un estrecho contacto con tu cuerpo.



Si tienes entre 70 y 95 puntos:

Si bien mantienes algunos hábitos saludables, puedes mejorar algunos aspectos.

Revisa las preguntas en las que has tenido menos puntos y para ver cómo mejorar, pregúntale a tu médico/a y adopta algunas de las sugerencias que te ayudan a cuidar la salud.



Si tienes entre 0 y 65 puntos:

Solo tienes un cuerpo y una vida. No estás cuidando tu salud como deberías si tu objetivo es vivir muchos años y vivirlos bien.

Primer paso, convéncete de la necesidad de un cambio y avanza. Consulta a tu médico/a: necesitas conocer tu estado físico y poner en marcha un plan de vida saludable cuanto antes.

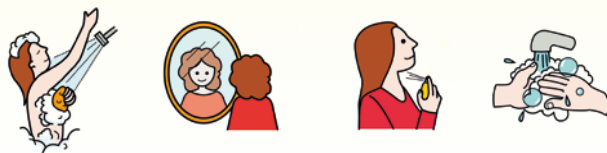


¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME Y VIVIR MEJOR?

Llena tu vida de actividades que te gusten y te hagan sentir bien.



Cuida tu imagen personal (higiene, ropa,...)



Bebe entre 1,5 y 2 litros de agua al día.



Rodéate de personas que te hagan disfrutar y de relaciones con buen trato.



Haz de 4 a 5 comidas al día y evita comer chucherías, bollería industrial y refrescos azucarados con gas.



Duerme el tiempo suficiente para descansar (8 a 10 horas).

Disfruta de tu deporte (correr, futbol, natación) o actividad física como la danza, yoga, paseos por la naturaleza...



Hazte una revisión médica como mínimo una vez al año para saber tu estado de salud.



Conoce las múltiples bebidas alternativas que no contienen alcohol (zumos, batidos, refrescos ...).



Recuerda que el desayuno es la comida más importante del día. Desayunar bien es fundamental para tener energía durante el día.

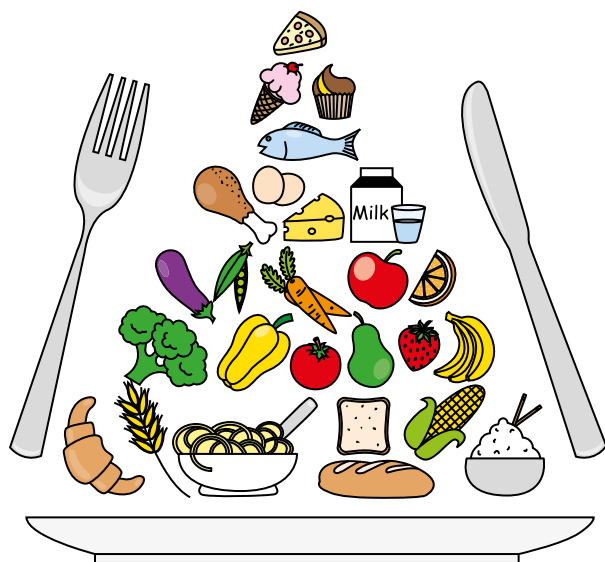
Camina siempre que puedas. Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.



Márcate un horario limitado de uso del ordenador en tu tiempo libre y conect@te con seguridad siguiendo los consejos que te hemos explicado en esta guía



El pan, la pasta, el arroz y los cereales tienen que ser tu principal fuente de energía. Trata de comerlos a diario, así como frutas y verduras.



Recuerda!! Los alimentos que es aconsejable comer a menudo son los que están en la parte de abajo del plato.





¿A DÓNDE ME PUEDO DIRIGIR?
¡TOMA NOTA!



¿DÓNDE?

Si tienes algún problema de drogas o con otras adicciones de las que hemos hablado aquí, o conoces a alguna persona cercana a ti que lo tiene puedes ir a:



Servicios de La Administración Pública

			
UCAS Unidades de Conductas Adictivas 	Pertenecen a Consejería de Sanidad Las UCAS son los recursos de asistencia para las personas que presentan problemática de adicciones. En ellas recibirás asesoramiento y atención profesional.	Hay que acudir a la que nos corresponde según nuestro Centro de Salud (es el/la médico/a quien te derivará)	
UA Unidades de Alcoholología 	Pertenecen a Consejería de Sanidad Las UAS son los recursos de asistencia para las personas que presentan problemática específica de adicción al alcohol. En ellas recibirás asesoramiento y atención profesional.	Hay que acudir a la que nos corresponde según nuestro Centro de Salud (es el/la médico/a quien te derivará)	
USM Unidades de Salud Mental 	Pertenecen a Consejería de Sanidad Las USM son los recursos de asistencia para las personas que presentan trastornos mentales y/o de conducta y también trastornos de alimentación.	Hay que acudir a la que nos corresponde según nuestro Centro de Salud (es el/la médico/a quien te derivará)	
Policía 	Información sobre cómo y dónde poner una denuncia.	http://www.policia.es/denunweb/denuncias.html	





Servicios de Asociaciones y ONG

			
Fundación Salut i Comunitat  www.fsysc.org	Disponen de un Centro de Baja Exigencia, de atención a drogodependientes que trabaja para reducir los daños asociados al consumo de drogas. Ofrece servicios de alimentación, higiene, ropero, atención médica y psicológica. También trabajan a pie de calle.	Calle Campos Crespo, N° 39 C.P. 46017 Valencia Avda. Villareal, N° 18, bajo, C.P. 12006 Castellón	963 777 390 964 215 026
Asociación Patim  www.patim.org	Atención a personas con adicciones tóxicas y no tóxicas. Centro de Día. Centro Terapéutico. Punto Información Juvenil.	Plaza Tetuán N°9, 3° C.P. 12001 Castellón de la Plana	964 214 593
Asociación Artic de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca  www.artictorrent.org	Atención a personas con conducta adictiva y a sus familias. Centro de Día. Unidad de Prevención Comunitaria dirigida a niños/as y jóvenes consumidores y sus familias (96177003). Programa de Radio "Mañana lo dejo".	C/ Hospital, N°6 46900 Torrent	961 564 658
Asociación de jugadores anónimos de España  jugadoresanonimosdeespanaja.com	Apoyo a personas con problemas de ludopatía, grupos autoayuda. Apoyo a familias 	C/ Constanza Miguel, N° 10, bajo, Valencia	963 489 434

			
Instituto Valenciano de Ludopatía y Adicciones no tóxicas  i.vadiccionesnotoxicas@gmail.com	Evaluación psicológica, tratamiento individual, actividades de prevención y asesoramiento a familias. 	C/ Ribera Nº8, pta 7, Valencia	963 941 587
AFAD Asociación de familiares afectados por las drogas	Centro de día	C/ Escalona, Nº 4, bajo. Villena (Alicante)	965 343 215
Vida Libre Asociación para la ayuda de afectados por la ludopatía  www.vidalibre-alicante.org	Centro de día, apoyo familias, terapias grupo, talleres formativos. 	C/ Serrano, Nº 5, bajo, Alicante.	966 377 779
Fundación Cibervoluntari@s  www.cibervoluntarios.org	Adaptan aplicaciones, herramientas y contenidos para suprimir las barreras físicas, sociales y culturales en el uso de las nuevas tecnologías.	Calle Soria, Nº 9, Madrid	915 422 900
Oficina de Seguridad del Internauta  www.osi.es	Encontramos información necesaria para evitar y resolver los problemas de seguridad que pueden existir al navegar por Internet.		
Centro Internet + Segura  www.centrointernetsegura.es	Servicios dirigidos a padres y madres, profesionales y menores sobre: denunciar contenidos ilegales o amenazantes a menores por la red, ayuda profesional en caso de ciberacoso y talleres de prevención.		





Plena inclusión CV

C/ QUART, 29, BAJO, 46001 / 963 923 733 / www.plenainclusioncv.org

Movimiento asociativo de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo y sus familias en la Comunidad Valenciana (antes FEAPS CV).

La constituyen un total de 54 asociaciones. Desde Plena inclusión CV se llevan a cabo diversos programas (ciudadanía, voluntariado, ocio, envejecimiento, exclusión social, salud mental, educación....) dirigidos a personas con discapacidad intelectual y a sus familias.

Su misión es contribuir, desde su compromiso ético, con apoyos y oportunidades, a que cada persona con discapacidad intelectual y del desarrollo y su familia puedan desarrollar su proyecto de calidad de vida, así como a promover su inclusión como ciudadana de pleno derecho en una sociedad más justa y solidaria.

