

MÓDULO

13

“Hablemos”

CONSUMO DE SUSTANCIAS



OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE

Durante este módulo, los participantes podrán conseguir las siguientes cosas:

- Debatirán los mensajes recibidos sobre las drogas y el alcohol.
- Considerarán las razones por las que la gente consume drogas y alcohol.
- Aprender datos sobre las drogas y el alcohol y los posibles efectos físicos y emocionales de su uso y abuso.
- Enterarse de cómo tomar decisiones seguras e informadas sobre el consumo de drogas y alcohol.



1-800-RUNAWAY
1800RUNAWAY.org



DEFINIR LA CUESTIÓN

El consumo de sustancias es una constante en el tejido de nuestra sociedad, que afecta a innumerables vidas directa e indirectamente. Los jóvenes pueden sentir la poderosa presencia que el consumo y el abuso de drogas y alcohol pueden tener en sus hogares, comunidades y escuelas. El abuso de sustancias puede influir en la decisión de un joven de abandonar el hogar, tanto si se trata del abuso de un miembro de la familia como del suyo propio.

Nuestro conocimiento y comprensión del consumo de sustancias suele conformarse desde una edad muy temprana, y esas percepciones logran reforzarse a través de los medios de comunicación que consumimos y de la sociedad en su conjunto.

El módulo 13 tiene como objetivo brindar a los participantes conocimientos precisos sobre las drogas y el alcohol de una manera no crítica, no directiva y de aceptación. Los participantes realizarán actividades prácticas para tomar sus propias decisiones informadas con respecto al consumo de sustancias.

ICONOS

Para más información, consulte el módulo: Introducción.



ACTIVIDADES DEL MÓDULO

ACTIVIDAD	TIEMPO	METODOLOGÍA
A. Trastornos por consumo de alcohol, drogas y sustancias	15 minutos	Debate/folletos
B. Mensajes sobre alcohol, marihuana, nicotina y otras drogas	15 minutos	Debate/Actividad
C. La toma de decisiones segura e informada y el impacto del consumo de sustancias	15 minutos	Debate/Actividad



Tiempo total necesario: **45 minutos**

MATERIALES

- Folleto “Hoja de información sobre sustancias”
- “Cuadro de reacciones de combinación de fármacos”
- Folleto “Preguntas frecuentes sobre adicciones”
- Hoja de trabajo “Mensajes sobre el alcohol, la marihuana, la nicotina y otras drogas”
- Tarjetas de situaciones de relación (copie y corte antes de distribuir las)



Considere la posibilidad de proyectar la película complementaria, *American Street Kid*.



Póngase en contacto con el especialista en Prevención y participación juvenil de NRS al **773-289-1723** o prevention@1800RUNAWAY.org para obtener apoyo y asistencia técnica.

ACTIVIDAD 13A

TRASTORNOS POR CONSUMO DE ALCOHOL, DROGAS Y SUSTANCIAS



15 minutos

INTRODUZCA Trastornos por consumo de alcohol, drogas y sustancias

AFIRMACIÓN Hoy vamos a hablar del consumo de drogas y alcohol y de los trastornos por consumo de sustancias. Pueden ser temas difíciles de tratar, pero son importantes porque también forman parte de nuestra sociedad. Lo que aprendes en clase puede ser redundante o entrar en conflicto con información que has escuchado antes. Incluso si ese es tu caso, a lo largo de todo este módulo te animo a que compartas lo que piensas y sientes como una forma de hacer que este entorno de aprendizaje sea lo más atractivo posible y que otros puedan aprender de tus experiencias y conocimientos.

PREGUNTE ¿Por qué crees que hablar sobre el consumo de drogas y alcohol podría ser una conversación difícil?

PERMITIR respuestas

AFIRMACIÓN Hablar sobre drogas y alcohol puede ser una conversación difícil de tener porque cada persona en esta aula tendrá una relación diferente con el consumo de sustancias y los trastornos por consumo de sustancias. Alguien podría saber acerca de los trastornos por consumo de sustancias porque un miembro de la familia ha consumido o está consumiendo actualmente sustancias nocivas, o alguien en esta aula puede haber consumido sustancias él mismo. Por eso es tan importante que al tener esta conversación nunca intentemos decirle a otras personas lo que deberían o no deberían hacer, ni juzguemos a alguien por las experiencias que ha tenido. Lo más importante es que NO habrá consecuencias legales por las experiencias personales en torno al consumo de sustancias que compartas hoy. Este es un lugar seguro para esta conversación. El cerebro durante la adolescencia todavía está en desarrollo. Durante este tiempo, las “vías de recompensa” son mucho más intensas para los adultos jóvenes. Las vías de recompensa son las que ayudan al cerebro a establecer conexiones entre actividad y placer. Por este motivo, los adolescentes son más propensos que los adultos a desarrollar una adicción a las sustancias.

PREGUNTE Algunas personas pueden empezar a consumir drogas o alcohol voluntariamente por muchas razones. ¿Por qué crees que la gente empieza?

PERMITIR respuestas

PREGUNTE ¿Qué son las drogas y las sustancias químicas? Respondan a esta pregunta de la forma más sencilla posible.

PERMITIR respuestas



AFIRMACIÓN Las drogas son sustancias químicas que pueden alterar el funcionamiento del cuerpo y la mente. Entre ellas se incluyen el alcohol, la marihuana, la nicotina, el tabaco, los medicamentos con y sin receta y otras sustancias. Aunque muchos no consideran que el alcohol sea una droga, en realidad es una droga que deprime o ralentiza el sistema nervioso central, el sistema del cuerpo que incluye el cerebro, la médula espinal y los nervios.

PREGUNTE ¿Alguien quiere compartir qué son los trastornos por consumo de sustancias?

PERMITA que den sus respuestas.

AFIRMACIÓN Un trastorno por consumo de sustancias es una enfermedad médica crónica y tratable que implica interacciones complejas entre los circuitos cerebrales, la genética, el entorno y las experiencias vitales de un individuo.

AFIRMACIÓN Así que, como se ha mencionado, la gente puede empezar a consumir drogas o a beber alcohol porque puede parecer divertido o cómo algo que quieren explorar.

Otras personas pueden consumir sustancias para distraerse de un dolor físico o emocional o para adormecerlo. No hay razones correctas o incorrectas para que alguien empiece a consumir, pero la lista es interminable.

AFIRMACIÓN Pensemos ahora en alternativas al uso de estas sustancias como mecanismo de afrontamiento.

PREGUNTE ¿Qué alternativas se te ocurren?

CONCEDA 2-3 minutos para que los participantes respondan. Algunos ejemplos pueden ser:

- Participar en actividades escolares o extraescolares
- Ejercicio para aliviar el estrés o la ansiedad
- Encuentra una nueva actividad que te guste hacer, por ejemplo, escuchar música, leer un libro, o hacer deporte
- Unirse a un grupo de apoyo/juventud para hacer frente a problemas o asuntos dolorosos
- Hablar con un amigo, adulto o familiar de confianza
- Ponerse en contacto con un profesional de la salud mental o un médico para recibir apoyo

ENTREGUE Hoja de información sobre sustancias

AFIRMACIÓN Ahora vamos a dedicar algún tiempo a revisar la Hoja de información sobre sustancias que acabo de repartir.

AFIRMACIÓN Verás que esta es una larga lista de drogas de uso común, los efectos que tienen cuando se usan y cuáles son algunos de los riesgos potenciales para la salud causados por el uso a largo plazo o la adicción.

CONCEDA Algunos minutos para que los alumnos repasen la tabla

PREGUNTE ¿Hay algo en este gráfico que te parezca interesante o sorprendente?

PERMITIR respuestas

PREGUNTE ¿Tienes alguna pregunta sobre lo que estás leyendo en este gráfico?

PERMITA que den sus respuestas.

ENTREGUE Hoja de preguntas frecuentes sobre la adicción

INFORMACIÓN Ahora que hemos revisado la Hoja de información sobre sustancias, vamos a dedicar algo más de tiempo a hablar de la adicción. Has observado que en la Hoja de información sobre sustancias hay una columna titulada “a lo largo del tiempo”. Esta refleja el impacto potencial del uso o abuso a largo plazo de una sustancia. El uso prolongado y el abuso suelen estar vinculados a la adicción, en el sentido de que tras un largo tiempo consumiendo la droga, nuestro cuerpo desarrolla una dependencia de ella.

AFIRMACIÓN A veces puede ser difícil reconocer cuándo alguien está sufriendo un trastorno por consumo de sustancias, o saber cómo apoyarle mejor durante este difícil periodo de su vida.

PREGUNTA ¿Qué preguntas tienes? ¿Hay algo de lo que hayamos hablado hoy de lo que quieras hablar más?

CONCEDA 2-3 minutos para que los participantes respondan.

AFIRMACIÓN Recuerda que en cualquier momento en que necesites ayuda para afrontar un problema o comunicarte con un ser querido, puedes ponerte en contacto con la National Runaway Safeline en el 1-800-RUNAWAY o utilizar sus servicios en línea en 1800RUNAWAY.org.

HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE SUSTANCIAS

		¿QUÉ LE PUEDE PASAR A TU CUERPO?	
DROGA	¿QUÉ ES?	AL INICIO	A LARGO DEL TIEMPO
Alcohol	Un químico llamado etanol. Se elabora a partir de frutas y cereales.	<ul style="list-style-type: none"> • Latidos más rápidos y débiles • Torpeza/tambaleo • Confusión y falta de concentración • Náuseas y vómitos • Emociones intensas, incluida la euforia o la ira • Depresor 	<ul style="list-style-type: none"> • Daños permanentes en el hígado, el corazón y el cerebro • Cáncer de hígado • Hipertensión arterial • Alcoholismo • Puede crear adicción si se consume habitualmente (es decir, todo el tiempo), con el peligroso síndrome de abstinencia
Anfetaminas (bennies, bellezas negras, velocidad, estimulantes)	Las anfetaminas son estimulantes sujetos a prescripción médica que se utilizan generalmente para tratar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y la narcolepsia. Las anfetaminas se consumen indebidamente cuando se toman de forma o en dosis diferentes a las prescritas o sin receta médica	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento del estado de alerta, la atención y la energía. • Mejora del rendimiento mental (como el aumento del aprendizaje y la memoria). • Con el abuso repetido, sentimientos de hostilidad o paranoia. 	<ul style="list-style-type: none"> • El consumo prolongado puede aumentar la probabilidad de desarrollar psicosis. • Dosis elevadas pueden provocar una temperatura corporal peligrosamente alta y latidos cardíacos irregulares. • Es posible que se produzcan insuficiencias cardíacas o convulsiones.
Barbitúricos (fenobarbital, barbs, diablos rojos, rojos y azules)	<p>Los barbitúricos son depresores que se han utilizado para tratar trastornos convulsivos, insomnio y ansiedad. Sin embargo, ahora los barbitúricos se recetan con menos frecuencia.</p> <p>Los barbitúricos se utilizan indebidamente cuando se toman de forma o en dosis diferentes a las prescritas o sin receta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Somnolencia • Sensación de calma • Problemas de movimiento y memoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Los barbitúricos ralentizan el sistema nervioso central y provocan somnolencia. • También pueden reducir el ritmo cardíaco, la respiración y la presión arterial, lo que, en grandes dosis, puede provocar la muerte.

ACTIVIDAD 13A FOLLETO - HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE SUSTANCIAS

		¿QUÉ LE PUEDE PASAR A TU CUERPO?	
DROGA	¿QUÉ ES?	AL INICIO	A LARGO DEL TIEMPO
Benzodiacepinas (benzos, tranquilizantes)	<p>Las benzodiacepinas son depresores que se utilizan sobre todo para tratar la ansiedad, el trastorno de pánico, las convulsiones, el insomnio y los espasmos musculares.</p> <p>Las benzodiacepinas se utilizan indebidamente cuando se toman de forma o en dosis diferentes a las prescritas por o se toman sin receta.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Somnolencia• Sensación de calma• Problemas de movimiento y memoria	<ul style="list-style-type: none">• Las benzodiacepinas ralentizan el sistema nervioso central y provocan somnolencia• Respiración lenta• Confusión• Dolor de cabeza• Desmayos• Náuseas, vómitos y diarrea• Temblores
Cannabis (marihuana, hierba)	<p>El cannabis es una planta que contiene la sustancia química THC. El THC puede ser fumado en forma de planta, vaporizado, fumado en concentrado, o ingerido en forma de comestibles.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Euforia• Aumento de la percepción sensorial• Puede producir sentimientos de introspección, calma, productividad• Disminución del equilibrio y la coordinación• Aumento del apetito	<ul style="list-style-type: none">• Problemas de memoria• Daños pulmonares, incluida la tos crónica• Problemas de salud mental en algunos usuarios• A partir de 2024, 24 estados más el Distrito de Columbia han legalizado el uso recreativo de la marihuana, y otros 14 estados permiten la droga sólo para uso médico.• Puede agravar los problemas de salud mental existentes• La dependencia psicológica suele desarrollarse si se consume habitualmente.• Muchos vaporizadores electrónicos de concentrado de THC (bolígrafos para hierba, bolígrafos para dab, carritos, etc.) contienen la peligrosa sustancia química Acetato de vitamina E. Utilice con precaución los “carritos” de origen ilegal.

ACTIVIDAD 13A FOLLETO - HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE SUSTANCIAS

		¿QUÉ LE PUEDE PASAR A TU CUERPO?	
DROGA	¿QUÉ ES?	AL INICIO	A LARGO DEL TIEMPO
Cocaína (Crack)	Sustancia química procedente de las hojas de la planta de coca. Acelera el cerebro y el cuerpo. El crack se suele fumar, mientras que la cocaína se inhala.	<ul style="list-style-type: none"> • Aceleración del ritmo cardíaco, aumento de la presión arterial • Aumento de la temperatura corporal • Respiración más rápida • Incapacidad para permanecer sentado o dormir • Aumento del estado de alerta • Euforia 	<ul style="list-style-type: none"> • Daño pulmonar permanente • Agujeros y úlceras dentro de la nariz • Cambios de personalidad y comportamiento violento • Miedo a las personas y a las cosas (paranoia) • Ver cosas que no son reales (alucinaciones) • En muchos estados, los delitos relacionados con el crack conllevan penas más duras que los relacionados con la cocaína. • Extremadamente adictivo • Puede crear adicción tras un solo uso (especialmente crack, que es más adictivo que la cocaína)
Éxtasis (MDMA, molly)	Droga sintética, psicoactiva con propiedades tanto estimulantes como alucinógenas. Puede tomarse en forma de pastilla o esnifarse a través de un polvo de MDMA.	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento del ritmo cardíaco • Aumento de la tensión arterial • Confusión y falta de concentración • Náuseas y vómitos • Desmayo • Visión borrosa • Emociones intensas como euforia, depresión, paranoia 	<ul style="list-style-type: none"> • Daño hepático • Mayor riesgo de infarto de miocardio/ictus • Alteración del humor/sueño y de la actividad sexual • No es físicamente adictiva, pero puede ser peligrosa si se utiliza de forma irresponsable • La MDMA y otras drogas de fiesta deben someterse a pruebas de pureza antes de su consumo, ya que son frecuentes las drogas de fiesta falsas fabricadas con sustancias químicas más peligrosas.
Opiáceos (por ejemplo, fentanilo, percocet, oxicodona, heroína)	Pertenece a un grupo de sustancias químicas denominadas estupefacientes. Proceden de la adormidera y se utilizan como analgésicos. Pueden tragarse, triturarse y esnifarse, o inyectarse.	<ul style="list-style-type: none"> • Latidos más lentos • Respiración más lenta • Pupilas contraídas y ojos llorosos • La piel de la cara, el cuello y el pecho se enrojece • Náuseas y vómitos 	<ul style="list-style-type: none"> • Daño pulmonar • Disminución del deseo sexual • Interrupción de los periodos menstruales • Estreñimiento • Extremadamente adictivo, incluso después de un solo uso • Puedes volverte adicto a la heroína tras un único consumo. La adicción a la heroína presenta peligros extremos para la salud y el bienestar.

HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE SUSTANCIAS →



1-800-RUNAWAY



1800RUNAWAY.org

ACTIVIDAD 13A FOLLETO - HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE SUSTANCIAS

		¿QUÉ LE PUEDE PASAR A TU CUERPO?	
DROGA	¿QUÉ ES?	AL INICIO	A LARGO DEL TIEMPO
Inhalantes (por ejemplo, aerosoles, gas, pintura, poppers, whippets, etc.)	Sustancias químicas que desprenden vapores que actúan sobre el cerebro. Esto incluye cualquier cosa que puedas esnifar para producir un subidón. Se ingieren por la nariz.	<ul style="list-style-type: none">• Mareos, fuertes dolores de cabeza• Arrastrar las palabras• Estornudos, tos, sangre en la nariz• Náuseas• Orinar y defecar sin control• Muerte súbita	<ul style="list-style-type: none">• Daños cerebrales, pulmonares y renales permanentes• Cansancio• Músculos débiles• La piel se vuelve azul• Posibilidad de muerte• Adictivo• El daño cerebral permanente es una certeza cuando se usan inhalantes regularmente
LSD (ácido)	Una sustancia química que produce alucinaciones visuales vívidas. El LSD es ingerido por vía oral.	<ul style="list-style-type: none">• Alucinaciones visuales• Latidos cardíacos más rápidos, presión arterial más alta• Aumento de la temperatura corporal• Dificultad para ver y oír• Aumento de la respuesta emocional; puede incluir euforia o volverse confuso y pánico	<ul style="list-style-type: none">• Las investigaciones indican que los alucinógenos pueden activar trastornos mentales en las personas predispuestas, como la esquizofrenia y la MM. Estos son raros.• Algunos consumidores informan de “flashbacks” de ácido que pueden aparecer meses o años después del consumo inicial.• No es físicamente adictiva. El LSD es difícil de abusar, pero es psicológicamente peligroso cuando no se utiliza con precaución.• No lo use si tiene una condición de salud mental existente.• El consumo frecuente de LSD (con un intervalo de menos de un mes) aumenta considerablemente el potencial de efectos psicológicos a largo plazo; esto se aplica a todos los alucinógenos.

ACTIVIDAD 13A FOLLETO - HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE SUSTANCIAS

		¿QUÉ LE PUEDE PASAR A TU CUERPO?	
DROGA	¿QUÉ ES?	AL INICIO	A LARGO DEL TIEMPO
Hongos mágicos (setas)	Los hongos que contienen la sustancia química psicoactiva psilocibina. Los hongos producen un efecto similar pero más breve que el del LSD. Los hongos generalmente se ingieren por vía oral.	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la respuesta emocional, que a menudo depende en gran medida del entorno y del estado mental, incluida la euforia o la desesperación • Posible ansiedad • Alucinaciones potentes • Sentirse introspectivo, espiritual, empático 	<ul style="list-style-type: none"> • Los cambios sutiles en la percepción pueden durar días tras la ingestión. • Las investigaciones indican que los alucinógenos pueden activar trastornos mentales en las personas predispuestas, como la esquizofrenia y la MM. Estos son raros. • Las setas no son adictivas y no físicamente peligrosas para el organismo. Al igual que el LSD, pueden ser peligrosos para la psicología si se utilizan de forma irresponsable. • No lo use si tiene una condición de salud mental existente. • Al igual que el LSD, las setas no deben consumirse en rápida sucesión.
DMT	La DMT es la sustancia química activa de la planta ayahuasca, pero también puede fumarse en forma cristalina. El DMT produce alucinaciones en magnitudes más fuertes que el LSD o las setas. Se suele fumar.	<ul style="list-style-type: none"> • Produce una experiencia psicodélica breve pero increíblemente potente • Aumento de la respuesta emocional • “Perspicacia espiritual” se menciona a menudo como un efecto • La frecuencia cardíaca puede aumentar • Náuseas 	<ul style="list-style-type: none"> • En dosis altas, puede causar convulsiones o coma • Posibilidad similar de desencadenar enfermedades mentales predispuestas, como la esquizofrenia • No crea adicción física, pero puede producir dependencia psicológica • Ver aviso de frecuencia de LSD y problemas mentales existentes
Ketamina	Utilizado médicamente como anestésico quirúrgico, pero a menudo abusado como un alucinógeno. La ketamina líquida puede inyectarse o mezclarse con bebidas. En forma de polvo, puede fumarse o esnifarse.	<ul style="list-style-type: none"> • Produce alucinaciones, estado de sedación • Pérdida de memoria • Inconsciencia y respiración lenta • Aumento de la tensión arterial 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas de memoria y atención • Úlceras, dolor de vejiga • Depresión • Utilizada como droga de violación • Adictivo

ACTIVIDAD 13A FOLLETO - HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE SUSTANCIAS

		¿QUÉ LE PUEDE PASAR A TU CUERPO?	
DROGA	¿QUÉ ES?	AL INICIO	A LARGO DEL TIEMPO
Gabapentina	La gabapentina se utiliza médicamente para tratar la epilepsia, pero su abuso va en aumento como alternativa a los opiáceos. Se ingiere por vía oral.	<ul style="list-style-type: none"> • Euforia y relajación • A menudo se utiliza para aumentar los efectos de otros fármacos • Respiración lenta • Mareos o somnolencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad • Aumento de peso • Dolor abdominal • Temblores • Adictivo
Metanfetamina (Meth)	Droga estimulante que activa fuertemente determinados sistemas del cerebro. Puede fumarse, esnifarse, inyectarse o ingerirse por vía oral.	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de memoria • Ritmo cardíaco y respiración más rápidos • Tensión arterial más alta • Aumento de la vigilia y la actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Daños cardíacos y neurológicos • Deterioro de la memoria y el aprendizaje • Problemas dentales graves • Picor intenso que provoca llagas en la piel • Comportamiento violento y agresividad • Extremadamente adictivo • Puedes volverte adicto a la metanfetamina después de un solo uso. El consumo de metanfetamina presenta peligros extremos para tu salud y bienestar.
Opiáceos con receta incluyendo OxyContin, Fentanyl, Vicodin, morfina, Percocet	Medicamento comúnmente recetado por sus propiedades analgésicas. Muchos se toman en forma de píldora, pero también puede presentarse en forma de piruleta o pastilla. También pueden inyectarse, colocarse en el cuerpo mediante un parche o un supositorio.	<ul style="list-style-type: none"> • Estado de euforia • Sensación de somnolencia • Estreñimiento • Respiración deprimida • Náuseas 	<ul style="list-style-type: none"> • Dependencia física-síntomas de abstinencia pueden aparecer (por ejemplo, inquietud, dolor muscular y óseo, insomnio, diarrea, vómitos) • Tolerancia • Extremadamente adictivo
PCP	Droga alucinógena y disociativa utilizada como tranquilizante de animales. Normalmente se fuma, pero puede tragarse, esnifarse o inyectarse.	<ul style="list-style-type: none"> • Latidos cardíacos más rápidos, presión arterial más alta • Visión borrosa • Alucinaciones • Arrastrar las palabras o dejar de hablar • Movimientos corporales y sentido del tiempo más lentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Daños cerebrales, cardíacos y pulmonares permanentes • Problemas permanentes del habla • Miedo a las personas y a las cosas (paranoia) • Incapacidad para recordar cosas • Recuerdos • Relacionado con autolesiones y comportamiento violento y agresivo • Adictivo, con intensas abstinencias

ACTIVIDAD 13A FOLLETO - HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE SUSTANCIAS

		¿QUÉ LE PUEDE PASAR A TU CUERPO?	
DROGA	¿QUÉ ES?	AL INICIO	A LARGO DEL TIEMPO
Estimulantes sujetos a prescripción médica, como Ritalin, Adderall y Vyvanse	Medicamentos de venta con receta utilizados para tratar la narcolepsia, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y la depresión. A menudo se abusa de ella para producir una sensación de hiperconcentración. Los estimulantes suelen tragarse o triturarse y esnifarse.	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento o disminución de la tensión arterial • Pérdida de apetito • Pérdida de peso • Aumento del estado de alerta, la atención y la energía 	<ul style="list-style-type: none"> • Latidos irregulares del corazón, temperaturas corporales peligrosamente altas, y/o potencial para fallo cardiovascular o convulsiones (con dosis altas) • Ira • Paranoia • Puede crear adicción si se abusa de ella
Esteroides	Sustancias sintéticas relacionadas con la hormona sexual masculina testosterona. Muchas personas comienzan con formas orales y progresan a formas inyectables de esteroides.	<ul style="list-style-type: none"> • Acné, caída del cabello • Cambios rápidos de humor, volviéndose violento o deprimido • Aumento del crecimiento muscular • Aumento de las lesiones en músculos, tendones, y ligamentos • Disminución del deseo sexual 	<ul style="list-style-type: none"> • Ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares • Daños hepáticos y/o renales • Retraso del crecimiento en adolescentes • Los testículos se encogen, no puede tener erecciones, se vuelve estéril • Alteración de los periodos menstruales y ovulación • Cambios extremos de humor y agresividad • Puede crear adicción en algunos consumidores
Catinonas sintéticas (sales de baño, dicha, seda azul, nube nueve, ola de marfil, estallido oceánico, marfil puro, ola púrpura, paloma roja, leopardo de las nieves, cielo de vainilla, caballero blanco, relámpago blanco)	<p>Las catinonas sintéticas, también conocidas como sales de baño, son una clase de estimulantes fabricados en laboratorio y químicamente relacionados con las sustancias que se encuentran en la planta del khat. El khat es un arbusto cultivado en África oriental y el sur de Arabia que algunas personas consumen por sus efectos estimulantes.</p> <p>Las personas pueden consumir catinonas sintéticas ilegales a propósito, a veces como alternativas más baratas o accesibles a otras drogas o sin saberlo, como contaminantes de otras drogas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Euforia (felicidad intensa o sentimientos de bienestar) • Aumento del estado de alerta • Aumento de la energía • Confusión • Agitación • Alucinaciones • Agresión 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial • Temperatura corporal elevada. • Sudoración • Dolores de cabeza • Mareos • Convulsiones

ACTIVIDAD 13A FOLLETO - HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE SUSTANCIAS

		¿QUÉ LE PUEDE PASAR A TU CUERPO?	
DROGA	¿QUÉ ES?	AL INICIO	A LARGO DEL TIEMPO
Nicotina y Vape	Se encuentra en cigarrillos, puros y dispositivos de vaporización. Los más utilizados por los jóvenes en forma de vapes (Juul, Stig, Suorin, Blu, etc.) La nicotina se puede vaporizar, fumar, masticar e ingerir)	<ul style="list-style-type: none"> • Latidos cardíacos más rápidos, presión arterial más alta • Náuseas • Mareos • Alivio de la sensación de tensión y cansancio 	<ul style="list-style-type: none"> • Daños pulmonares y cardíacos • Cáncer de pulmón, boca y garganta • Mal aliento y dientes manchados • Úlceras de estómago • Hipertensión arterial • Reducción del sentido del gusto y del olfato • Extremadamente adictivo
Recetas para depresores del sistema nervioso como Valium y Xanax	Depresor del SNC de venta con receta utilizado para tratar la ansiedad, las reacciones de estrés agudo y los ataques de pánico. Pertenecen a una peligrosa clase de drogas llamadas benzodiacepinas o “benzos” Suelen tragarse.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad cerebral más lenta • Sedación • Inhibición inferior • Somnolencia • Mareos • Comúnmente combinado con otros depresores de como el alcohol para efectos sinérgicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Convulsiones (tras la interrupción brusca del uso) • Abstinencia intensa • Adictivo • Extremadamente peligroso cuando se combina con otros depresores como el alcohol, u opiáceos como el fentanilo, de fácil sobredosis, riesgo de muerte.
Rohypnol	Comúnmente conocido por el nombre callejero de “roofies”, el Rohypnol es un benzo más comúnmente utilizado como una droga de violación en citas. Normalmente se ingiere y puede triturarse y esnifarse, disolverse, o inyectarse.	<ul style="list-style-type: none"> • Somnolencia • Sedación • Desmayo o “tiempo perdido” 	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de memoria, disminución de la atención y dificultad para concentrarse • Depresión, ansiedad y, en casos extremos, psicosis • Úlceras, indigestión y fatiga • Daños hepáticos, cardíacos y renales

CUADRO DE REACCIONES A COMBINACIONES DE MEDICAMENTOS

TRIPSIT

Guide to Drug Combinations

Version 4.0
Generated on 17 Nov 2019 at 12:15 UTC

TRIPS/1																									Guide to Drug Combinations																									⬆		⊖		⬇		⚠		💔		✖	
																									Low Risk & Synergy		Low Risk & No Synergy		Low Risk & Decrease		Caution		Unsafe		Dangerous																										
	LSD	Mushrooms	DMT	Mescaline	DOx	NBOMes	2C-x	2C-T-x	5-MeO-xxT	Cannabis	Ketamine	MXE	DXM	Nitrous	Amphetamines	MDMA	Cocaine	Caffeine	Alcohol	GHB/GBL	Opioids	Tramadol	Benzodiazepine	MAOIs	SSRIs																																				
LSD	LSD	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⚠	⬆	⬆	⬆	⬆	⚠	⬆	⚠	⊖	⬇	⊖	⚡	⬇	⬆	⬆	⬆	LSD																																			
Mushrooms	⬆	Mushrooms	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⚠	⬆	⚠	⊖	⬇	⊖	⚡	⬇	⬆	⬆	⬆	Mushrooms																																			
DMT	⬆	⬆	DMT	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⚠	⬆	⚠	⊖	⬇	⊖	⚡	⬇	⬆	⬆	⬆	DMT																																			
Mescaline	⬆	⬆	⬆	Mescaline	⬆	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⊖	⬇	⊖	⚡	⬇	⬆	⬆	⬆	Mescaline																																			
DOx	⬆	⬆	⬆	⬆	DOx	⬆	⚠	⚠	⚠	⚠	⬆	⚠	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚠	⬇	⊖	⚡	⬇	⚠	⬆	⬆	DOx																																			
NBOMes	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	NBOMes	⬆	⚠	⚠	⚠	⬆	⚠	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚠	⬇	⊖	⚡	⬇	⚠	⬆	⬆	NBOMes																																			
2C-x	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	2C-x	⚠	⚠	⚠	⬆	⬆	⬆	⬆	⚠	⬆	⚠	⊖	⬇	⊖	⚡	⬇	⚠	⬆	⬆	2C-x																																			
2C-T-x	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⚠	2C-T-x	⚠	⚠	⬆	⚠	⚡	⬆	⚡	⚠	⚡	⊖	⬇	⊖	⚡	⬇	⚠	⬆	⬆	2C-T-x																																			
5-MeO-xxT	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⚠	⚠	5-MeO-xxT	⬆	⬆	⚠	⚡	⚡	⚡	⚠	⚡	⊖	⬇	⊖	⚡	⬇	⬆	⬆	⬆	5-MeO-xxT																																			
Cannabis	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⚠	⚠	⚠	Cannabis	⬆	⬆	⬆	⬆	⚠	⬆	⚠	⊖	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	Cannabis																																			
Ketamine	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	Ketamine	⬆	⊖	⬆	⚠	⬆	⚠	⊖	⚡	⚡	⚡	⚡	⚠	⚠	⊖	Ketamine																																			
MXE	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⚠	⚠	⬆	⬆	MXE	⊖	⬆	⚠	⚠	⚠	⊖	⚡	⚡	⚡	⚡	⚠	⚡	⚠	MXE																																			
DXM	⬆	⬆	⬆	⬆	⚡	⚡	⬆	⚡	⚡	⬆	⊖	⊖	DXM	⬆	⚡	⚡	⚡	⊖	⚡	⚡	⚡	⚡	⚠	⚡	⚡	DXM																																			
Nitrous	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	Nitrous	⬆	⬆	⬆	⊖	⚠	⚠	⚠	⚠	⊖	⊖	⊖	Nitrous																																			
Amphetamines	⬆	⚠	⚠	⚠	⚡	⚡	⚠	⚡	⚡	⚠	⚠	⚠	⚡	⚡	Amphetamines	⬆	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚡	⚡	⚡	Amphetamines																																			
MDMA	⬆	⬆	⬆	⬆	⚠	⚠	⬆	⚠	⚠	⬆	⬆	⚠	⚡	⬆	⬆	MDMA	⚠	⚠	⚠	⚠	⊖	⚡	⚡	⚡	⬆	MDMA																																			
Cocaine	⚠	⚠	⚠	⚠	⚡	⚡	⚠	⚡	⚡	⚠	⚠	⚠	⚡	⬆	⚠	⚠	Cocaine	⚠	⚡	⚠	⚡	⚡	⚡	⚡	⬆	Cocaine																																			
Caffeine	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⚠	⚠	⊖	⊖	⊖	⬆	⬆	⊖	⬆	⚠	⚠	⚠	Caffeine	⊖	⊖	⊖	⊖	⬆	⬆	⬆	Caffeine																																			
Alcohol	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬆	⚡	⚡	⚡	⚠	⚠	⚠	⚡	⊖	Alcohol	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚠	Alcohol																																			
GHB/GBL	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬆	⚡	⚡	⚡	⚠	⚠	⚠	⚠	⊖	⚠	GHB/GBL	⚡	⚡	⚡	⬆	⊖	GHB/GBL																																			
Opioids	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⬆	⬆	⚡	⚡	⚡	⚠	⚠	⚠	⚠	⊖	⚡	⬆	Opioids	⚡	⚡	⚠	⊖	Opioids																																			
Tramadol	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⬆	⚡	⚡	⚡	⚠	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	Tramadol																																			
Benzodiazepine	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬆	⚠	⚠	⚠	⚠	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⚡	⚡	⚡	⚡	⬆	⊖	Benzodiazepine																																			
MAOIs	⬇	⬆	⬆	⚠	⚠	⬆	⚠	⚠	⚡	⬆	⚠	⚡	⚡	⊖	⚡	⚡	⚡	⊖	⚡	⬆	⚠	⚡	⬆	⚡	⚡	MAOIs																																			
SSRIs	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⊖	⊖	⚠	⚠	⊖	⊖	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	SSRIs																																			
	LSD	Mushrooms	DMT	Mescaline	DOx	NBOMes	2C-x	2C-T-x	5-MeO-xxT	Cannabis	Ketamine	MXE	DXM	Nitrous	Amphetamines	MDMA	Cocaine	Caffeine	Alcohol	GHB/GBL	Opioids	Tramadol	Benzodiazepine	MAOIs	SSRIs	SSRIs																																			

This information has been researched to the best ability by the TripSit team, and the greatest effort has been made not to include incorrect or misleading information though some information may never be 100% accurate.
This chart is meant as a quick reference guide and additional research must always be done. It is not sufficient to only consult this chart when considering a combination. Use at your own risk and please try to be safe.
When mixing drugs keep potentiation in mind and start with lower doses of each substance.
For more information on specific drugs visit <http://drugs.tripsit.me>

Up-to-date information, details, explanations, and references are published on <http://combo.tripsit.me>

Further information about individual drugs including dosages, durations, and HR advice is available at <http://drugs.tripsit.me/>

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA ADICCIÓN

¿Qué es la adicción?

Según drugabuse.gov, la adicción “es una enfermedad crónica [de larga duración] caracterizada por la búsqueda y el consumo de drogas de forma compulsiva o difícil de controlar, a pesar de las consecuencias perjudiciales”

- La mayoría de las personas consumen drogas voluntariamente por primera vez, pero incluso unos pocos consumos pueden provocar cambios cerebrales que conviertan a la persona en dependiente de una sustancia.
- La mayoría de las drogas se dirigen al “sistema de recompensa” del cerebro, y cuanto más tiempo se tomen, menos sustancias químicas de recompensa naturales producirá el cerebro. Las drogas sustituyen literalmente la capacidad del cerebro para sentirse feliz o recompensado por sí mismo.

¿Cómo puedo reconocer si tengo un problema de abuso de sustancias? ¿Qué pasa si es alguien cercano a mí?

Si tú o alguien cercano a ti:

- Tienen dificultades para controlar el consumo de una sustancia en particular,
- Consumen drogas porque les hacen sentir mejor consigo mismo o con sus problemas,
- Se han metido en problemas con un adulto o con las autoridades debido al consumo de drogas,
- Ven que sus círculos sociales cambian, sus calificaciones bajan o su higiene empeora,
- Pueden tener un problema de abuso de sustancias.

¿Por qué la adicción dificulta tomar decisiones saludables?

- Las drogas pueden inhibir el aprendizaje, el juicio, la toma de decisiones, la memoria y el comportamiento.
- Además, las drogas y el alcohol dificultan la toma de decisiones saludables al confiar en las sustancias para resolver nuestros problemas, en lugar de en otros mecanismos de afrontamiento o técnicas de gestión del estrés.
- Si reconoces que tienes un problema, hay varias formas de buscar ayuda.

¿Cómo pido ayuda?

- Tu objetivo debería ser hablar con un profesional sanitario para explorar las opciones de tratamiento para ti. Para muchos jóvenes, es útil encontrar un adulto de confianza que les ayude en este proceso.
- Los programas de tratamiento son un método habitual para remediar los problemas de drogas. Estos programas buscan disminuir gradualmente la dependencia física de la sustancia y encontrar mecanismos de afrontamiento más sanos.
- El tratamiento requiere tiempo, paciencia y trabajo, pero es un paso importante para mantener su propio bienestar.

Recursos

- La línea directa de National Runaway Safeline, 1-800-RUNAWAY, es siempre una opción. NRS puede proporcionarle más información y apoyo.
- <https://www.drugabuse.gov/publications/step-by-step-guides-to-finding-treatment-drug-use-disorders/if-you-have-a-problem-drugs-teens-young-adults/treatment-information> proporciona información específicamente sobre el tratamiento. FindTreatment.gov también es un recurso útil.
- La Coalición Nacional para la Reducción de Daños (<https://harmreduction.org/resource-center/>) ofrece una serie de recursos sobre drogas y temas relacionados, como la eliminación de jeringas, la prevención de sobredosis y el trabajo sexual.

ACTIVIDAD 13B

MENSAJES SOBRE ALCOHOL, MARIHUANA, NICOTINA Y OTRAS DROGAS



15 minutos

INTRODUZCA Mensajes sobre alcohol, marihuana, nicotina y otras drogas

AFIRMACIÓN Nuestro conocimiento sobre el alcohol, la marihuana, la nicotina y otras drogas puede obtenerse de muchas fuentes diferentes, y puede ser difícil saber cuáles fuentes nos brindan información veraz. Aprendemos sobre el alcohol, la nicotina y otras drogas a través de nuestro gobierno, comunidades, afiliaciones religiosas o espirituales, familias, amigos y los medios de comunicación. Los mensajes que envían pueden ser positivos o negativos, y a veces las diferentes fuentes se contradicen entre sí.

ENTREGUE Hojas de trabajo “Mensajes sobre el alcohol, la marihuana, la nicotina y otras drogas

AFIRMACIÓN Hablemos de algunos de los mensajes que hemos visto en los medios de comunicación que consumimos. En primer lugar, vamos a hablar de los mensajes positivos que hemos visto u oído en la música, las redes sociales, la televisión o el cine, y en otros medios de comunicación que hacen referencia al consumo de alcohol, nicotina u otras drogas. Los pondremos en la zona “más” del gráfico.

PREGUNTE ¿Qué mensajes has visto u oído que promuevan el consumo de alcohol, marihuana, nicotina u otras drogas?

ESCRIBA las respuestas en las zonas correspondientes de la tabla. Algunos ejemplos son las vallas publicitarias que muestran a gente fumando y los anuncios de cerveza que muestran a gente divirtiéndose, o los analgésicos que ayudan a la gente a vivir sin dolor. Anime a todos a responder.

AFIRMACIÓN ¡Gran trabajo! Ahora vamos a hablar de los mensajes que hemos visto u oído en la música, en las películas y en la televisión que muestran los efectos negativos del consumo de alcohol, marihuana, nicotina u otras drogas.

PREGUNTE ¿Dónde has visto u oído mensajes negativos o desalentadores sobre el consumo de alcohol, marihuana, nicotina u otras drogas?

ESCRIBA las respuestas en las zonas correspondientes de la tabla. Los ejemplos incluyen el abuso de medicamentos para el TDAH con el fin de obtener mejores resultados en la escuela y meterse en problemas, o comerciales anti-vapeo. Anime a todos a responder.

AFIRMACIÓN Como puedes ver al observar nuestro gráfico, recibimos muchos mensajes de los medios sobre el consumo de alcohol, marihuana, nicotina y otras drogas.

PREGUNTE ¿Cómo te hacen sentir este tipo de mensajes?



ACTIVIDAD 13B CONTINUACIÓN

CONCEDA 1-2 minutos para que los participantes respondan.

PREGUNTE ¿Alguna vez has visto algo en los medios sobre el alcohol, la marihuana, la nicotina u otras drogas que luego descubriste que era incorrecto?

CONCEDA 1-2 minutos para que los participantes respondan.

PREGUNTE ¿Por qué crees que se promueven representaciones positivas de sustancias adictivas?

CONCEDA 1-2 minutos para que los participantes respondan.

AFIRMACIÓN Recuerda que en cualquier momento en que necesites ayuda para afrontar un problema o comunicarte con un ser querido, puedes ponerte en contacto con la National Runaway Safeline en el 1-800-RUNAWAY o utilizar sus servicios en línea en 1800RUNAWAY.org.

PREGUNTE ¿Tiene alguna pregunta o comentario?

MENSAJES SOBRE ALCOHOL, MARIHUANA, NICOTINA Y OTRAS DROGAS

En los espacios siguientes, da ejemplos de mensajes positivos (+) y negativos (-) sobre el alcohol, la marihuana, la nicotina y otras drogas que se encuentren en la música, las redes sociales, las películas y la televisión.

MÚSICA

+

-

REDES SOCIALES

+

-

TELEVISIÓN

+

-

PELÍCULAS

+

-

ACTIVIDAD 13C

TOMA DE DECISIONES SEGURA E INFORMADA Y EL IMPACTO DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS



15 minutos

INTRODUZCA decisiones de riesgo y consecuencias del consumo de alcohol, marihuana, nicotina y otras drogas.

AFIRMACIÓN Hablamos del alcohol, la marihuana, la nicotina y otras drogas porque afectan a la vida de la mayoría de las personas de forma directa o indirecta y, a través del consumo o de los trastornos por consumo de sustancias, pueden afectar a tu capacidad para tomar decisiones seguras e informadas por ti mismo.

En este ejercicio, vamos a pensar en los riesgos potenciales asociados al consumo de alcohol, marihuana, nicotina y otras drogas. Este debate y esta actividad no pretenden asustarte ni influenciarte, sino fomentar una conversación honesta sobre la toma de decisiones seguras e informadas en torno al consumo de alcohol, marihuana, nicotina y drogas.

DIVIDA a los participantes de en grupos de tres o cuatro.

ENTREGUE un juego de tarjetas a cada grupo.

AFIRMACIÓN Las tarjetas que acabo de repartir contienen una situación que tiene múltiples decisiones relacionadas con el consumo de alcohol y drogas. En tu grupo, vas a crear una historia colocando las tarjetas en orden, basándote en tu comprensión de los efectos de las drogas o el alcohol en las decisiones cotidianas que tomamos.

Dispondrás de 15 minutos con tu grupo para desarrollar esta historia y el orden de las tarjetas. No hay respuestas correctas o incorrectas.

PREGUNTE ¿A quién le gustaría ser el primer grupo en ofrecer voluntariamente el orden que ha seleccionado?

SELECCIONE a un voluntario.

AFIRMACIÓN Cuéntanos cómo ordenaste tus tarjetas. ¿Por qué elegiste ese orden? ¿Tú y tus compañeros pensaron en una situación? Siéntete libre de contar una historia y nombrar al personaje de tu historia.

CONTINÚE seleccionando grupos hasta que todos hayan presentado sus resultados.

DEBATE sobre las respuestas.

AFIRMACIÓN Tomamos decisiones todos los días. Algunas decisiones tienen mayores consecuencias y pueden afectar a nuestras vidas para bien o para mal. Las drogas y el alcohol a veces dificultan la toma de decisiones con conocimiento de causa. Es importante estar informado y pensar en los elementos de salud y seguridad cuando se trata del consumo de sustancias.

PREGUNTE ¿Tiene alguna pregunta o comentario?

DEBATE sobre las respuestas.

TARJETAS DE DECISIONES SEGURAS E INFORMADAS

Decirle a un amigo
a dónde vas a salir

Tener un límite
de bebidas para
la noche

Sentirse
estresado

Sentirse presionado
por amigos o
compañeros

Disponer de un
conductor
designado

Pasar el rato con
un compañero para
la noche

Involucrarse en
un accidente

Llevar a un amigo
a un paseo

Hacerse daño a
sí mismo o a otra
persona

Ser detenido/ir
a la cárcel

Perder
a tus amigos

Retirada del permiso
de conducir

Lleve sus propias
bebidas sin alcohol a
una fiesta

Ir a una fiesta

Consumo de drogas
y/o alcohol

ACTIVIDAD 13

RESUMEN

- AFIRMACIÓN**
- El consumo de alcohol y drogas puede crear riesgos para nuestra salud y seguridad.
 - El consumo de alcohol y otras drogas puede afectar a la capacidad de tomar decisiones seguras.
 - Los mensajes sobre el alcohol, la marihuana, la nicotina y otras drogas pueden provenir de muchas fuentes diferentes, y es nuestra tarea evaluar si esos mensajes son ciertos.
 - Un trastorno por consumo de sustancias afecta a la vida de una persona y a la de quienes la rodean.
 - La adicción es una enfermedad médica crónica y tratable en la que intervienen complejas interacciones entre los circuitos cerebrales, la genética, el entorno y las experiencias vitales del individuo.
 - No es útil juzgar a otra persona por su relación con el alcohol, la nicotina u otras drogas, sino ayudarle a identificar sistemas de apoyo y habilidades de afrontamiento fuera del consumo de sustancias.

FOLLETOS Y HOJAS DE TRABAJO

- A. Mensajes sobre el alcohol, la marihuana, la nicotina y otras drogas
- B. Hoja de información sobre sustancias
- C. Tarjetas de riesgos y consecuencias

REFERENCIAS

- Harper, G. W. y Carver, L. J. (1999). "Out-of-the-Mainstream" youth as partners in collaborative research: Exploring the benefits and challenges. *Health education and behavior*, 26(2), 250-265. doi: 10.1177/109019819902600208
- National Institute on Drug Abuse. (n.d.) *Commonly used drugs charts*. Obtenido de 2025w <https://www.drugabuse.gov/drug-topics/commonly-used-drugs-charts>
- National Runaway Switchboard. (2001). *Runaway prevention curriculum for classroom and community educators*. Chicago, IL: NRS. [Programa de prevención de fugas para el salón de clases y la comunidad de educadores. Chicago, IL: NRS].

RECURSOS

- ETR (Educación, Formación e Investigación) dispone de información y recursos por encargo sobre diversos temas de salud (<http://www.etr.org>).
- La Coalición para la Reducción de Daños proporciona recursos, educación y defensa con y para las personas que consumen drogas (www.harmreduction.org).
- El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, un componente de los Institutos Nacionales de Salud, creó un sitio web para educar a adolescentes, padres y profesores sobre la ciencia que hay detrás del abuso de drogas (<http://teens.drugabuse.gov>).
- El Instituto Nacional de la Salud ofrece un cuadro sobre los efectos y efectos secundarios de las drogas de uso y abuso habituales (<https://www.drugabuse.gov/drug-topics/commonly-used-drugs-charts/>).
- TripSit ofrece un debate abierto sobre técnicas de reducción de daños y apoyo positivo. Promueven el uso de herramientas de reducción de daños, como los kits de pruebas, e incluyen orientación y apoyo en materia de reducción de daños en el consumo de drogas (<https://tripsit.me>).
- National Runaway Safeline (NRS) trabaja para mantener a salvo a los jóvenes fugados, sin hogar y en situación de riesgo de Estados Unidos y ofrecerles las calles. NRS gestiona la línea directa 1-800-RUNAWAY (llamada y mensaje de texto) y los servicios en línea 1800RUNAWAY.org, que incluyen chat en directo, correo electrónico y foros. El NRS ofrece a jóvenes y familias en crisis apoyo y acceso a recursos 24 horas al día, los 365 días del año (<https://www.1800RUNAWAY.org/>).
- Partnership to End Addiction es un recurso de prevención, intervención, tratamiento y recuperación del abuso de drogas, que existe para ayudar a los padres y cuidadores a abordar eficazmente la adicción al alcohol y las drogas con sus hijos adolescentes y adultos jóvenes (<http://www.drugfree.org/>).
- La misión de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) es reducir el impacto del abuso de sustancias y las enfermedades mentales en las comunidades estadounidenses (www.samhsa.gov)