



LOS JÓVENES

Y LA COCAÍNA

GUÍA PARA NO TERMINAR RAYADOS

Prohibida la reproducción y comunicación pública, total o parcial, de los contenidos de esta guía



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO

Agencia Antidroga

los jóvenes
LOS JÓVENES

Y LA COCAÍNA

GUÍA PARA NO TERMINAR RAYADOS

Lorenzo Sánchez Pardo



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO

Agencia Antidroga



© Consultoría, Estudios y Gestión de Proyectos S.L., 2004

Edita y distribuye:

Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid

Autor del texto:

Lorenzo Sánchez Pardo

Diseño:

Quadro

Imprime:

B.O.C.M.

Depósito legal:

M-47349-2004

índice

ÍNDICE

Introducción: viejas leyendas sobre la cocaína	5
¿Qué es la cocaína?	7
Formas y patrones de consumo	8
Efectos de la cocaína	10
Complicaciones derivadas del consumo habitual	12
Consumos de alto riesgo	14
Razones para consumir y no consumir cocaína	17
Decálogo para mantenerse al margen de la cocaína	20
¿Dónde puedes obtener información y ayuda?	24

introducción

INTRODUCCIÓN: VIEJAS LEYENDAS SOBRE LA COCAÍNA

Hay una leyenda sobre la cocaína que vincula su consumo con el prestigio, el éxito social y el poder, que favoreció su expansión entre las clases medias de los Estados Unidos y Europa en los años ochenta.

El consumo de cocaína se promovió recurriendo a dos ideas básicas: afirmar que era una droga limpia, que supuestamente no generaba problemas, y señalar que su uso estaba reservado a las elites sociales (ejecutivos, modelos, artistas, etc.). Se creó así una imagen social positiva de la cocaína que, lamentablemente, aún perdura entre algunos jóvenes, a pesar de estar muy alejada de la realidad.

Como ha ocurrido con otras drogas, como la heroína, aunque inicialmente el consumo de cocaína se puso de moda entre ciertos círculos profesionales y artísticos de éxito, poco a poco su uso se extendió entre personas de clase media y baja, perdiendo su carácter elitista.

La percepción inicial de la cocaína como una droga limpia se vio favorecida por el hecho de que, en algunos consumidores, las consecuencias negativas asociadas a su uso tardaron varios años en hacerse sentir. Este prolongado período de “silencio clínico” hizo

¡entérate!

- La cocaína dejó hace tiempo de ser una droga elitista. Hoy día la consumen personas de todas las clases sociales.
- La cocaína no es en absoluto una droga limpia, inocua o controlable.

pensar a muchos consumidores que, efectivamente, los efectos de la cocaína podrían no ser tan graves. La "invisibilidad", que durante años ha rodeado a los efectos de la cocaína, se debió al hecho de que hasta hace poco el número de consumidores de esta sustancia era muy reducido.

Pero desgraciadamente los problemas causados por la cocaína son muchos y visibles, como lo confirma el que cerca de 12.000 personas demanden cada año asistencia en España por problemas de abuso y/o dependencia de la cocaína.

que no te cuenten cuentos

La cocaína es una de las drogas con mayor capacidad de crear adicción y su consumo habitual constituye un camino casi seguro para destruir la carrera profesional, las relaciones de pareja y la vida familiar y social de quienes mantienen esta conducta.

ENTÉRATE SI NO QUIERES TERMINAR RAYADO

cocaína

¿QUÉ ES LA COCAÍNA?

La cocaína o clorhidrato de cocaína es uno de los principales derivados de la hoja de coca, obtenido a partir de la pasta base. Es un polvo blanco, fino y cristalino, de sabor amargo, que se conoce coloquialmente como "coca" o "nieve".

Por sus potentes efectos estimulantes sobre el Sistema Nervioso Central este alcaloide pertenece, junto con las anfetaminas, a la categoría de las drogas estimulantes mayores, para diferenciarlas de otros estimulantes menores como la cafeína o la nicotina.

Existen otros derivados de la hoja de coca que en España tienen una presencia testimonial, como la pasta base o *basuco* y el *crack*, que se fuman mezclados con tabaco o marihuana.

La cocaína es consumida en forma de polvo blanco, mayoritariamente a través de la inhalación o aspiración de la misma por la nariz con ayuda de un rulo (habitualmente un billete enrollado), en lo que popularmente se conoce como "esnifar una raya o línea de coca" o "meterse una raya".

Existen diferentes tipos de consumidores y formas de uso de la cocaína, que se diferencian fundamentalmente por la frecuencia de los consumos y las funciones que se atribuyen a los mismos.

- **Consumos ocasionales:** son minoritarios y los realizan normalmente personas adultas con una posición laboral, familiar y social consolidada, que sólo consumen cocaína en ocasiones especiales.
- **Consumos recreativos:** realizados por adolescentes y jóvenes de forma esporádica, con fines lúdicos y en contextos de ocio, combinando la ingesta de cocaína con otras drogas (alcohol, cánnabis, drogas de síntesis, etc.). Restringir los consumos exclusivamente a los espacios de ocio del fin de semana es algo que no siempre se consigue. Cuando los consumos se hacen más frecuentes (varias veces a la semana), o traspasan el espacio del fin de semana, se estaría cruzando la frontera hacia los consumos habituales.
- **Consumos habituales:** siguen una conducta de abuso o dependencia, consistente en la ingesta frecuente de cocaína (que puede llegar a ser diaria o de varias tomas en unas pocas horas). Esta forma de consumo es característica de personas que comenzaron realizando consumos recreativos y acabaron atrapados por la capacidad adictiva de la cocaína. Este tipo de consumos se realizan, incluso, en solitario y con ellos no se pretende divertirse o estar de marcha, sino simplemente satisfacer la necesidad imperiosa de consumir cocaína.

Es bastante frecuente la reiteración en el uso de cocaína entre quienes la prueban alguna vez. Su gran capacidad adictiva explica el porqué uno de cada tres jóvenes que han probado la cocaína repitió su consumo en el último mes y porqué, en ocasiones, resulta sencillo y rápido pasar de los consumos ocasionales a los habituales.

También es muy frecuente el policonsumo, o uso simultáneo de cocaína y de otras drogas. De hecho, la mayoría de los consumidores de cocaína beben alcohol y fuman tabaco y cánnabis, mientras que algo menos de la mitad la combinan con otros estimulantes como las drogas de síntesis o las anfetaminas.

EL FINAL DE UN SUEÑO

Muchos jóvenes acaban enganchados a la cocaína, descubriendo que lo que comenzó siendo un consumo lúdico ha terminado en una adicción.

*resulta muy difícil "controlar"
el consumo de cocaína*

La mayoría de los adictos a la cocaína comenzaron manteniendo consumos ocasionales o esporádicos en contextos recreativos.

*... y muy fácil
acabar con problemas de adicción*

Efectos

EFFECTOS DE LA COCAÍNA

La cocaína es un potentísimo estimulante, que se absorbe y distribuye rápidamente por el organismo. Cuando es consumida esnifada provoca distintos efectos euforizantes de carácter pasajero, que duran entre 30 y 60 minutos, tras los cuales aparece un período de cansancio y disforia.

Tras la inhalación de cocaína los consumidores suelen experimentar una sensación de euforia, excitabilidad, hiperactividad, sociabilidad, un estado de alerta y el deterioro de la capacidad de enjuiciar las cosas. Además de estos cambios de tipo psicológico y del comportamiento, los consumidores experimentan, después del consumo, distintos efectos de tipo físico como taquicardias, dilatación de las pupilas, aumento de la presión arterial, sudor, fiebre, vómitos, pérdida de apetito, etc.

DESPUÉS DE UNA RÁPIDA Y BREVE SUBIDA SIEMPRE LLEGA UN ACUSADO "BAJÓN"

El consumo de cocaína provoca un efecto "boomerang" o rebote. Tras la fase estimulante o de subida aparece un "bajón" caracterizado por la fatiga y la disforia.

La cocaína altera el funcionamiento del cerebro, modificando la comunicación entre las células nerviosas (neuronas), en especial de ciertos neurotransmisores como la dopamina, que son claves en el control de las sensaciones de placer. Provoca, además, el estrechamiento de los vasos sanguíneos, obligando al corazón a trabajar de forma más rápida para bombear sangre a todo el orga-

nismo, alterando su ritmo natural de funcionamiento y provocando diferentes alteraciones cardiovasculares. Por este motivo los consumidores de cocaína tienen un mayor riesgo de sufrir infartos.

Debido a la corta vida de la cocaína en el organismo, los consumidores precisan de dosis frecuentes para mantener los efectos euforizantes, lo que les lleva a realizar múltiples tomas en pocas horas. Esta forma de consumo compulsivo es responsable de que un elevado número de los consumidores habituales de cocaína hayan tenido que ser atendidos en los servicios sanitarios de urgencias por episodios de sobredosis.

El consumo de cocaína suele ir acompañado de distintos síntomas psicológicos, de la conducta y fisiológicos de carácter desagradable o adverso, en especial cuando se ingiere de forma simultánea alcohol u otras drogas. Algunas de estas complicaciones pueden ser especialmente graves, como ocurre con las taquicardias y las arritmias, el fallo cardíaco, la disminución brusca e intensa de la circulación sanguínea, el infarto de miocardio, las hemorragias cerebrales, las crisis convulsivas con pérdida de conciencia, la asfixia o el síndrome hipertérmico (subida brusca e intensa de la temperatura corporal), que puede desembocar en insuficiencia renal y en un fallo metabólico generalizado.

UNA RELACIÓN NADA VENTAJOSA

Pasado el efecto estimulante (a los 20-30 minutos del consumo), aparece un período de cansancio, fatiga y disforia, tanto más intenso y desagradable cuanto más alta sea la dosis consumida o más prolongadas las sesiones de consumo.

EN CASO DE
intoxicación aguda por cocaína

DEBE AVISARSE INMEDIATAMENTE A
los servicios sanitarios de urgencia

La mayor parte de las muertes inducidas por cocaína se producen a las pocas horas de su consumo.

complicaciones

COMPLICACIONES DERIVADAS DEL CONSUMO HABITUAL

La cocaína tiene una enorme capacidad adictiva, provocando su consumo habitual y/o abusivo importantes complicaciones orgánicas, psicológicas y sociales:

COMPLICACIONES A NIVEL PSICOLÓGICO

- Fuerte dependencia, incluso tras periodos de consumo no demasiado largos, que se caracteriza por el *craving* o intenso e incontrolable deseo de consumir cocaína que experimentan quienes la sufren.
- Un síndrome de abstinencia caracterizado por la presencia de un estado de ánimo disfórico, somnolencia, fatiga, irritabilidad, etc.
- Trastornos de la atención y la concentración.
- Trastornos del sueño (insomnio, exceso de sueño, etc.).
- Trastornos psíquicos severos (ideas paranoides, depresión, agotamiento general, crisis de angustia, ideas suicidas, etc.).

COMPLICACIONES ORGÁNICAS

- Cardiovasculares: taquicardias, arritmias, cardiopatías, colapsos circulatorios, infarto de miocardio, etc.
- Neurológicas: dolor de cabeza, hemorragias cerebrales, interrupción brusca de la actividad cerebral, crisis convulsivas, alteraciones motoras (tics, dificultades de coordinación), etc.

- Problemas respiratorios (irritación de la mucosa nasal, perforación del tabique nasal, etc.).
- Falta de apetito y pérdida de peso.
- Fallo renal agudo.
- Alteraciones menstruales, infertilidad e impotencia (dificultades para la erección y eyaculación).
- Anorexia, pérdida de peso.
- Complicaciones obstétricas: abortos espontáneos y toxicidad sobre el feto.
- Complicaciones hepáticas, etc.

PROBLEMAS SOCIALES

- Conflictos familiares (discusiones con padres y de pareja, separaciones y divorcios, episodios de violencia doméstica, etc.).
- Fracaso escolar (debido al deterioro del rendimiento intelectual y escolar).
- Problemas legales derivados de la comisión de delitos (tráfico de drogas, robos, etc.) o por peleas y agresiones.
- Problemas económicos al tener que dedicar grandes sumas de dinero a financiar el consumo.

sabías que...

La mayoría de los adolescentes madrileños que han consumido cocaína manifiesta haber sufrido consecuencias negativas derivadas del consumo, principalmente dificultades para dormir, irritabilidad, fatiga o cansancio, problemas económicos y tristeza o depresión.

**¿TODAVÍA SIGUES PENSANDO QUE LA COCAÍNA
ES UNA DROGA INOCUA Y CONTROLABLE?**

alto riesgo

CONSUMOS DE ALTO RIESGO

Los ya de por sí graves riesgos que entraña el consumo de cocaína se agravan de manera importante en ciertas circunstancias o contextos. Por ello debes tener presente que:

El consumo de cocaína resulta incompatible con la conducción

Los consumidores de cocaína sufren alteraciones de la percepción y de la capacidad para discriminar y tomar decisiones, además de un estado de cansancio y fatiga cuando han transcurrido entre 30 y 60 minutos desde el último consumo, que afectan gravemente a las aptitudes para conducir vehículos. Los riesgos de sufrir accidentes se agravan cuando, además de cocaína, se consumen otras drogas como alcohol o cánnabis.

Cocaína y alcohol: una mezcla explosiva

El consumo simultáneo de cocaína y alcohol resulta muy peligroso, porque suele potenciar el abuso de ambas sustancias. En los ambientes lúdicos es frecuente que se consuma cocaína para contrarrestar los efectos del alcohol (para poder beber sin emborracharse) y seguir de marcha hasta altas horas de la madrugada. Pero, como la cocaína produce un exceso de excitación, es habitual que tras meterse una raya de coca muchos consumidores conti-

núen bebiendo, teniendo que recurrir de nuevo a la cocaína para mantenerse lúcidos, entrando en una espiral de difícil control. El resultado es que se ingieren importantes cantidades de alcohol y cocaína sin que el consumidor sea consciente de ello.

**CONSUMIENDO COCAÍNA NO CONSEGUIRÁS EVITAR
LOS EFECTOS DEL ABUSO DE ALCOHOL**

Aunque te sientes aparentemente lúcido, darás positivo en los controles de alcoholemia y, en cualquier momento, sentirás un bajón que puede hacer que sufras un accidente de tráfico.

**EL ALCOHOL POTENCIA Y AGRAVA
LOS RIESGOS DERIVADOS DEL CONSUMO DE COCAÍNA**

Si trabajas, no consumas

El consumo de cocaína tiene un impacto muy negativo en la actividad laboral. Superado el breve período de estimulación inicial, el uso de cocaína altera las aptitudes de los trabajadores para manejar maquinaria, conducir vehículos o realizar actividades que requieran de una gran concentración, incrementando el riesgo de sufrir accidentes o de poner en peligro la seguridad de los compañeros o terceras personas que puedan verse afectadas por decisiones erróneas.

Además, la toxicomanía es causa de despido disciplinario si repercute negativamente en el desarrollo del trabajo.

El consumo simultáneo de cocaína y otras drogas incrementa notablemente el riesgo de sobredosis

Las tomas reiteradas de cocaína en un período breve de tiempo o su mezcla con otras sustancias producen, con cierta frecuencia, episodios de sobredosis que pueden poner en grave riesgo la vida de sus consumidores.

Resulta incompatible con el embarazo

El consumo de cocaína puede alterar la evolución natural del embarazo, además de provocar efectos tóxicos sobre el feto (rotura de la placenta, partos prematuros, retraso del crecimiento, etc.).

El “menudeo” o tráfico a pequeña escala tiene una dura sanción penal

Muchos consumidores de cocaína recurren al “trapicheo” o tráfico a pequeña escala como fórmula para financiar su propio consumo, ignorando que el Código Penal sanciona el tráfico de cocaína con penas de prisión como mínimo de tres a nueve años y multa. Aunque el consumo y la tenencia para el consumo no están sancionados penalmente (sí lo están administrativamente cuando se realizan en lugares públicos), la jurisprudencia considera como tráfico la posesión de 8 ó más gramos de cocaína.

recuerda que consumir cocaína:

- Incrementa los riesgos de sufrir accidentes de tráfico.
- Puede provocar accidentes laborales.
- Provoca frecuentes episodios de sobredosis si se acompaña de alcohol u otras drogas.
- Resulta incompatible con el embarazo.
- Puede tener graves consecuencias penales si recurras al “trapicheo” para financiar el consumo.

razones

RAZONES PARA CONSUMIR Y NO CONSUMIR COCAÍNA

Es probable que, a lo largo de los próximos años, escuches muchos argumentos y razones para consumir cocaína. Te dirán que te ayudará a divertirse, que te dará energía, que podrás aguantar toda la noche de marcha, que te ayudará a beber sin emborracharte, a desinhibirte, a superar la timidez, a ligar o a trabajar o estudiar mejor. Quizás te dirán que debes marcar la diferencia, que si quieres demostrar que tienes clase debes pasar de drogas de adolescentes o "pringaos".

Si eres mujer, es posible que además te digan que no hay ninguna razón para que no hagas lo mismo que hacen algunos chicos, para no ser como ellos. O quizás que, si quieres estar delgada y tener el tipo de una modelo, la cocaína te hará perder el apetito. Incluso puede que te inviten a consumir para impresionarte o intentar seducirte.

NADIE QUE SEA TU AMIGO O TE APRECIE DE VERDAD TE INVITARÁ NUNCA A UNA RAYA DE COCA O A CONSUMIR OTRAS DROGAS

El consumo de cocaína, como de cualquier otra droga, no va a mejorar tu aspecto físico, más bien al contrario. Si consumes de forma regular serás percibido como adicto y provocarás el rechazo de las personas con las que te relaciones.

¡sé inteligente!

Lo que, con seguridad, nunca te dirán es que la mayor parte de las expectativas que los consumidores depositan en la cocaína nunca se cumplen. Que lo que comienza como una forma de diversión suele acabar en una adicción, que cada vez es más difícil controlar el consumo.

En ocasiones la falta de información sobre los efectos y consecuencias reales que provoca el consumo de cocaína u otras drogas puede favorecer su uso. Estos son algunos de los principales tópicos y mitos que pueden estimular el consumo de cocaína y los argumentos que demuestran lo erróneo de los mismos.

si de verdad te gusta estar a la última...

Conoce qué hay de verdadero y falso
en muchas de las cosas que se dicen
acerca de la cocaína.

Razones para consumir cocaína...

Y ARGUMENTOS CIENTÍFICOS PARA NO HACERLO

“Me ayudará a animarme, a darme marcha

Su efecto estimulante es muy breve, desaparece después de 20-30 minutos y a continuación aparece un “bajón” intenso (depresión, decaimiento, cansancio).

“Hará que se note que tengo clase

Hace años que perdió todo su *glamour*, dejando de ser considerada una droga elitista, cuando se hicieron evidentes los graves daños que causaba.

Muchas de las personas adictas a esta sustancia tienen antecedentes judiciales, han estado detenidos o en prisión.

“La consumen quienes tienen éxito, los triunfadores

Sus consumidores pertenecen a todos los grupos sociales, incluidos los más desfavorecidos.

“Me ayudará a relacionarme con los demás, a desinhibirme

Una de las secuelas más recurrentes que manifiestan los consumidores habituales de cocaína es la profunda soledad.

La irritabilidad y agresividad que provoca su consumo incrementa el riesgo de verse implicados en peleas y agresiones, dentro y fuera de su entorno familiar.

Es probable que mucha gente pase de ti cuando sepa que consumes y que otros sólo se relacionen contigo para que les invites a consumir.

“Me ayudará a tener relaciones sexuales satisfactorias

El consumo habitual de cocaína provoca pérdida del deseo sexual, además de problemas de erección y eyaculación en los varones.

“Es una droga limpia, menos peligrosa que otras sustancias

Junto con la heroína es una de las drogas más peligrosas, por su grave impacto sobre la salud física y psicológica y los actos delictivos y violentos que provoca.

“A diferencia de la heroína, es fácil controlar su uso

Es una de las drogas con mayor capacidad de generar adicción, incluso más que la heroína. Lo demuestran las 12.000 personas que anualmente inician tratamiento por este motivo en España (2.000 de ellas en la Comunidad de Madrid).

“No hay problemas, porque la consume todo el mundo

Aunque las organizaciones dedicadas al tráfico de drogas tratan de extender su consumo, lo cierto es que es minoritario entre los jóvenes.

Se trata de una sustancia ilícita, considerada como una droga que causa un grave daño para la salud, cuyo tráfico es sancionado con penas de prisión de tres a nueve años.

Su consumo en lugares públicos está sancionado administrativamente con multas de 300 a 30.050 euros.

decálogo

DECÁLOGO PARA MANTENERSE AL MARGEN DE LA COCAÍNA

La imagen positiva que, durante años, se ha dado de la cocaína como sustancia poco peligrosa, controlable y asociada al prestigio y éxito social ha llevado a un número relevante de jóvenes y adultos a iniciarse en su consumo. Sutilmente se ha pretendido establecer una asociación entre el uso de la cocaína y ciertos valores sociales dominantes en muchos jóvenes (personas dinámicas, competitivas, amantes de la diversión, deseosas de éxito, de explorar nuevos límites, de experimentar nuevas sensaciones).

Es probable que hayas recibido o que recibas a lo largo de tu vida propuestas, sugerencias o presiones para iniciarte en el consumo de cocaína. Por ello, aquí tienes una serie de pautas que puedes seguir si deseas continuar pasando de la cocaína y las drogas:

1 Mantente informado sobre los verdaderos efectos de la cocaína y otras drogas

No te creas todo lo que escuches acerca de las drogas a tus amigos o en algunos medios de comunicación. Consulta libros o revistas científicas, solicita información a las instituciones que trabajan en este ámbito y que conocen de primera mano sus efectos, plantea tus dudas a tus profesores o padres.

2) Piensa primero qué ventajas puede aportarte consumir cocaína y analiza todos los riesgos y daños que puede ocasionarte

Tendrás dificultades para dormir, cansancio, problemas para rendir en el instituto o en el trabajo, problemas económicos (es una droga cara), te mostrarás irritable y agresiv@, o bien decaíd@ o deprimid@ y, lo que es más grave, es probable que acabes con problemas de adicción y en la más absoluta soledad. Valora tu mism@ si de verdad te compensa consumir.

3) No te dejes llevar por lo que digan o hagan tus amigos

Pueden estar equivocados y, como irás comprobando a lo largo de tu vida, cada uno irá tomando su propio camino, sus propias decisiones, acertadas o equivocadas. No seas un mero número, exige y lleva a la práctica tu derecho a ser diferente, a tomar las decisiones que te convienen. Respeta y exige respeto a los demás.

4) Tienes por delante mucha vida

No hay soluciones mágicas, el éxito, la aceptación y el reconocimiento social vienen precedidos habitualmente de la constancia, del esfuerzo personal, de la preocupación y el cuidado de la gente que nos rodea. Aprende a cuidarte, a vivir de manera saludable, con calidad.

5) Rechaza las presiones de tus amigos y conocidos para consumir

Una persona no es más adulta porque consuma ciertas sustancias, la madurez radica en la capacidad de tomar libremente decisiones, de enjuiciar la trascendencia de nuestros actos, de saber rechazar las influencias y presiones negativas. **SÉ TÚ MISMO@**, decide libremente y siéntete segur@ de las decisiones que adoptes. **NADIE QUE DE VERDAD MEREZCA SER TU AMIG@ TE ANIMARÁ A CONSUMIR DROGAS.**

6

Ten presente que ninguna droga va a mejorar tus habilidades personales y sociales

Consumir cocaína no te va a ayudar a modificar tu carácter, ni te hará más divertid@, ni más sociable. Es probable que inicialmente pueda ayudarte a desinhibirte, pero ¿vas a pasarte toda tu vida consumiendo drogas en lugar de afrontar tu timidez? A pesar de que quieran venderte otra cosa, no ligarás más, ni tendrás más amigos, ni mejorarás tu vida sexual con la cocaína.

7

Mejora tu autoestima

La cocaína, como otras drogas, provoca alteraciones en el estado de ánimo que inducen a los consumidores a sentir un exceso de confianza, a percibirse como superiores. Se trata de un mero sueño del que se despierta al poco tiempo con una sensación de culpa. Las drogas simplemente deforman nuestra percepción de la realidad, pero no la modifican y, desde luego, no van a hacernos más interesantes, seductor@s o inteligentes.

Si de verdad deseas que los demás te acepten y respeten empieza por valorarte a ti mism@, a destacar todas aquellas cosas positivas que tienes. No necesitas consumir ninguna droga para que los demás lo descubran.

8

Clarifica tus valores

Debes saber que los jóvenes que tienen entre sus prioridades valores como el disfrutar de la vida, el éxito rápido, la competitividad, el vivir el momento o la búsqueda de sensaciones nuevas consumen con mayor frecuencia cocaína y otras drogas. Debes clarificar qué es lo que realmente quieres ser en la vida, con qué valores y objetivos te identificas y procurar ser coherentes con ellos. Pero sean cuales sean estos valores que van a orientar tu vida, debes saber que ningún consumo de ninguna droga va a proporcionarte éxito o reconocimiento social, sino más bien todo lo contrario.

9) Aprende a manejar el estrés

A lo largo de tu vida académica o laboral es probable que pases por momentos y situaciones donde te veas sometid@ a situaciones de tensión y estrés que requieran hacer frente a múltiples demandas y problemas. Para superar estas situaciones existen diversas técnicas que puedes incorporar a tu vida cotidiana, mucho más efectivas y duraderas, y sin ningún problema asociado, que la de consumir cocaína u otras drogas.

Consumir cocaína u otras drogas puede aliviar momentáneamente la tensión que sufrimos, hacernos pensar que de este modo podemos trabajar más o estar más lúcidos para tomar decisiones trascendentes. Se trata de una fantasía, que sólo contribuirá a tomar decisiones erróneas y a que surjan problemas añadidos.

10) Pregúntate si verdaderamente disfrutas con tus actividades de ocio

¿Verdaderamente disfrutas cuando sales de fiesta con tus amig@s hasta altas horas de la madrugada?, ¿has pensado alguna vez que quizás sólo sigas una moda absurda que genera grandes beneficios a ciertos profesionales del ocio, traficantes, etc.?, ¿te has preguntado algunas vez por qué necesariamente debes consumir cocaína o alguna otra droga para disfrutar con otros jóvenes?

Si de verdad es tan importante para ti compartir el tiempo y el espacio con tus amigos y otros jóvenes, ¿por qué le dedicas tan poco esfuerzo a organizar las actividades que te gustaría verdaderamente hacer?

SÉ INDEPENDIENTE, evita hacer cosas simplemente porque estén de moda, aprende a programar tu tiempo libre, en especial en los fines de semana.

información

¿DÓNDE PUEDES OBTENER INFORMACIÓN Y AYUDA?

Si tienes alguna duda o problema relacionado con el consumo de cocaína o de cualquier otra droga, o si conoces a alguien en esta situación, puedes recibir información y asesoramiento en el teléfono que aparece a continuación, o visitar el Centro de Documentación de Drogas y Otros Trastornos Adictivos de la Agencia Antidroga:

TELÉFONO DE INFORMACIÓN: 901 350 350

Centro de Documentación de Drogas y Otros Trastornos Adictivos

C/ Castelló, 123 (esq. C/ Pedro de Valdivia) – 28006 MADRID

Teléfono: 91 590 00 46 – Fax: 91 590 00 48

E-mail: docudrogas@docudrogas.e.telefonica.net

Metro: Avda. de América

HORARIO ININTERRUMPIDO DE 10:00 A 19:00 HORAS

Si la gravedad del problema lo requiere, puedes recibir atención especializada y gratuita en los centros integrados en la Red de Atención a las Drogodependencias de la Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid.

RECUERDA QUE NO ESTÁS SOL@

Si tienes cualquier problema relacionado con el consumo de cocaína, **NO LO DUDES**, solicita ayuda. Recibirás orientación y un tratamiento especializado y gratuito para superarlos.

no esperes a que sea demasiado tarde