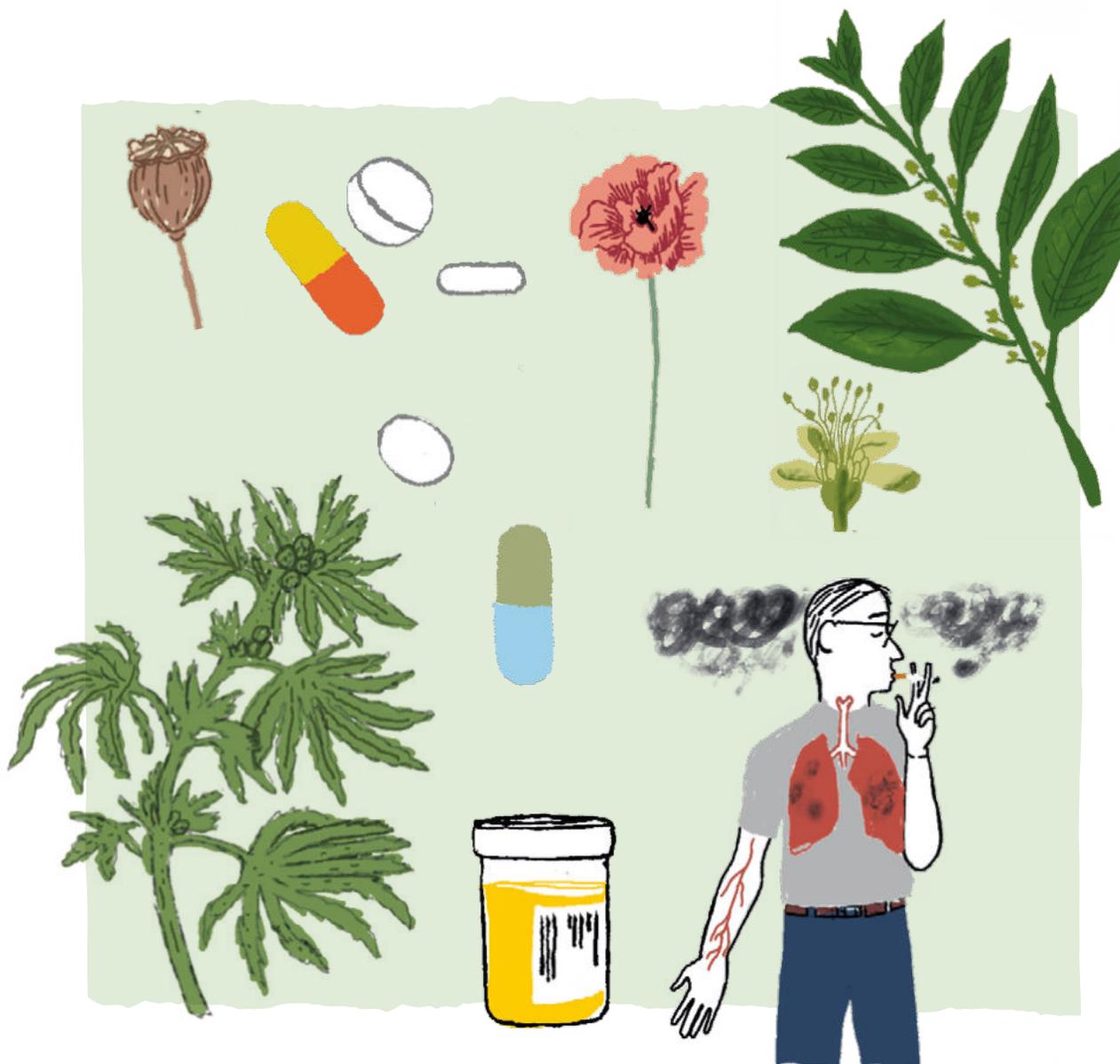


# Las drogas

Guía para conocer sus efectos  
y consecuencias



dincat

Plena  
inclusió  
Catalunya

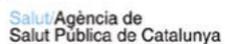


**Edita:**

**dincat**  Plena  
inclusió  
Catalunya

**Con el apoyo de:**

Subdirecció General d'Addiccions, VIH, ITS  
i Hepatitis Viriques

 Generalitat  
de Catalunya  Salut/Agència de  
Salut Pública de Catalunya



**Autor:**

Canal Drogas del Departamento de Salud de la Generalitat

**Validación de textos:**

Femarec

Dincat Plena inclusió

**Traducción del texto:** Maria Deulofeu

**Ilustraciones:** Miguel Gallardo, Martín Tognola

**Diseño:** Pilar Gorriz, Gerard Pellisa

**Primera edición:** Barcelona, diciembre de 2022

# Índice

## 1. ¿Qué son las drogas? / página 4

1.1 Preguntas frecuentes sobre las drogas

## 2. Tipos de drogas / página 10

2.1 Tabaco

2.2 Alcohol

2.3 Cánnabis

2.4 Cocaína

2.5 Heroína

2.6 Éxtasis (MDMA)

2.7 Anfetaminas (*speed*)

2.8 Setas alucinógenas

2.9 Ketamina

2.10 LSD

2.11 Psicofármacos

2.12 Inhalantes

2.13 Spice y otros cannabinoides fabricados en laboratorios

# 1. ¿Qué son las drogas?

Las drogas son un tipo de sustancias. Cuando las drogas entran en el organismo, actúan sobre el **sistema nervioso central**.

## **Sistema nervioso central:**

Parte que se encarga de coordinar y controlar el cuerpo.

Permite realizar funciones como el movimiento, el aprendizaje o la respiración, entre otras.

Las drogas pueden provocar:

- Cambios de comportamiento.  
Por ejemplo:  
Convertirse en una persona más agresiva y con más mal humor.

- Cambios en el estado de ánimo.  
Por ejemplo:  
Pasar de estar muy contento a muy triste en pocos minutos.



- Cambios en cómo se percibe el entorno.  
Por ejemplo:  
Pensar que todos están hablando mal de nosotros.

El consumo habitual de drogas puede conllevar:

- Dependencia psicológica.  
La persona tiene la necesidad de consumir droga para estar mejor y evitar así sentirse triste o sin energía.
- Dependencia física.  
El cuerpo está tan acostumbrado a la droga que ya no puede funcionar con normalidad sin ella.
- Tolerancia.  
El consumo habitual de drogas hace que el cuerpo se acabe acostumbrando a ellas. Llega un momento en el que se debe aumentar la dosis que se consume para obtener los mismos efectos.

Se puede tener un efecto o los tres a la vez.



## 1.1 Preguntas frecuentes sobre las drogas

Existen muchas ideas falsas sobre las drogas y su consumo. Es importante dar información verdadera para corregir esas ideas.

### ¿Una droga que es natural no hace daño?

**No**

Una sustancia natural también puede tener efectos negativos para nuestro cuerpo. Por ejemplo: El tabaco. Hay algún tipo de setas y de marihuana que provocan cambios negativos en el funcionamiento normal del cerebro.

### ¿Todas las personas que consumen drogas desarrollan un consumo problemático?

**No**

No hay una única característica para determinar si una persona que consume drogas se volverá **adicta**.

#### **Adicción:**

Estado de dependencia de una sustancia para funcionar con normalidad.

Lo que hay son factores de riesgo:

- Factores biológicos.
- Factores psicológicos.
- Factores sociales.

El abuso y uso problemático de drogas se puede dar en cualquier entorno. Hay diferentes factores que pueden afectar al desarrollo de una adicción.

### ¿Toda la gente joven consume drogas?

**No**

El consumo de drogas se asocia a los jóvenes, pero la mayoría de ellos no consumen drogas.

Los que las consumen, lo hacen habitualmente en espacios dedicados al ocio, como por ejemplo, las discotecas. Al principio suelen hacerlo para experimentar.

### ¿Todas las personas violentas que maltratan a los demás son adictas a las drogas?

**No**

Consumir alcohol o drogas no vuelve violentas a las personas. La violencia está motivada por otras causas. Por ejemplo: Creencias machistas. Pensar que los hombres son mejores que las mujeres.



### ¿El tabaco y el alcohol son drogas?

**Sí**

A pesar de ser sustancias legales en nuestro país, el tabaco y el alcohol son drogas. Pueden provocar cambios en el cerebro y generar dependencia y tolerancia.

### ¿Las chicas que salen de fiesta y consumen drogas buscan sexo?

**No**

Las chicas que salen de fiesta quieren pasarlo bien. Las chicas que consumen sustancias no tienen más interés en tener relaciones sexuales.

Cada chica decide cómo, cuándo, con quién y en qué condiciones quiere tener relaciones sexuales. El consumo de drogas no da ninguna idea sobre si una chica quiere o no tener relaciones sexuales.

### ¿Las chicas que consumen drogas, solo se preocupan por sí mismas?

**No**

Tienen los mismos problemas y dificultades que los hombres. La sociedad atribuye a las mujeres el cuidado de los demás. Cuando no pueden hacerlo, la sociedad las juzga de forma más dura que a los hombres.

## 2. Tipos de drogas

### 2.1 Tabaco

#### ¿Qué es?

El tabaco es una droga estimulante que acelera la actividad del sistema nervioso central.

Es una planta originaria de América. Es un preparado de hojas de **nicotina**. El humo del tabaco tiene una gran cantidad de sustancias muy **tóxicas**: nicotina, monóxido de carbono y alquitranes.

#### **Nicotina:**

Sustancia que viene de las plantas y que tiene efectos sobre los cuerpos y las mentes de las personas. Es una de las drogas más tóxicas y conocidas.

El tabaco y el alcohol son las dos sustancias que se consumen más en España y que causan más problemas de salud.

#### **Tóxico:**

Compuesto químico que, incluso en pequeñas cantidades, puede provocar la enfermedad de algún órgano o la muerte por culpa de lesiones causadas por el efecto químico. Venenoso.

#### **Efectos**

Un mito del tabaco es que tranquiliza, y eso es falso.

El tabaco es una sustancia estimulante. Hace aumentar la actividad del sistema nervioso central de la persona fumadora.

#### **Riesgos para la salud**

El consumo continuado de tabaco aumenta el riesgo de padecer cáncer de varios tipos, infartos o enfermedades que afectan a los pulmones.

Fumar provoca que nos cansemos más al hacer ejercicio físico, que tengamos peor sentido del gusto y del olfato, que la piel envejezca más deprisa y manchas en los dientes y la piel de las manos y la cara.



Los productos tóxicos del tabaco también pueden afectar a las personas no fumadoras que respiran el humo del tabaco. Este riesgo se llama tabaquismo pasivo.

Dejar de fumar es una buena decisión. En el web Canalsalut de la Generalitat hay información para las personas que quieren dejar de fumar. El enlace al web es [Tabaco. Canal Salud \(gencat.cat\)](http://Tabaco.CanalSalud.gencat.cat).



### Preguntas frecuentes sobre el tabaco

¿El tabaco *light* es igual de malo que el tabaco normal?

**Sí**

Los cigarrillos *light* contienen las mismas sustancias peligrosas que el tabaco normal, pero con menos nicotina y alquitrán.

Muchas personas fuman más a menudo para compensar el bajo nivel de nicotina.

De este modo, aumentan el consumo del resto de sustancias tóxicas.

¿Fumar con la ventana abierta evita que el humo se acumule dentro del coche?

**No**

Fumar con la ventana abierta no evita que el humo se quede dentro del coche. El coche es donde se acumula el humo y se concentran las sustancias tóxicas.

Si se deja de fumar, se aumenta de peso; ¿el tabaco ayuda a no engordar?

**No**

No todas las personas que dejan de fumar se engordan. Dejar de fumar puede provocar nerviosismo, irritabilidad o ansiedad, porque el cuerpo deja de recibir nicotina.

La ansiedad puede provocar que la persona coma más. Es recomendable seguir hábitos saludables como:

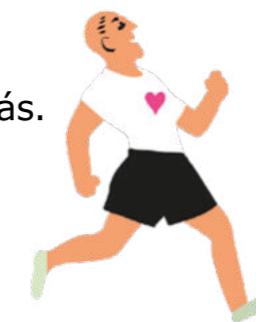
- Reducir alimentos con mucha grasa.
- No comer entre horas.
- Hacer deporte.

¿Los cigarrillos electrónicos son perjudiciales?

**Sí**

No se conocen las consecuencias a largo plazo que tiene el uso de cigarrillos electrónicos.

Además, la cantidad de nicotina y otras sustancias inhaladas es variable en función del contenido y de la forma como se utiliza.



## 2.2 Alcohol

### ¿Qué es?

El alcohol es una sustancia depresora del sistema nervioso central.

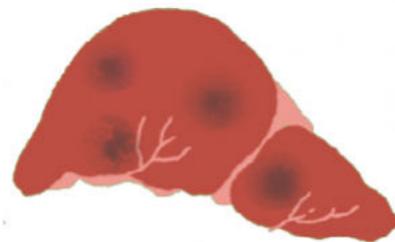
El alcohol primeramente provoca un efecto de euforia y desinhibición con una sensación de placer.

En gran cantidad hay peligro de tener vómitos y/o padecer un coma etílico (intoxicación por alcohol).

El alcohol afecta a las funciones cerebrales, por ese motivo no se puede conducir si se ha bebido. El alcohol tampoco se puede tomar con algunos medicamentos.

Estas serían las consecuencias de un consumo problemático de alcohol (o adicción):

- Enfermedades del aparato digestivo.
- Problemas en el hígado (cáncer).
- Pérdida de memoria.
- Posibles paranoias.



Hay dos tipos de bebidas según el proceso de fabricación:

- Bebidas fermentadas.  
Se obtienen a partir de la **fermentación** de los azúcares que tienen algunas frutas o cereales. Contienen menos alcohol.

### **Fermentación:**

Proceso bioquímico por el que una sustancia se transforma en otra.

Algunos ejemplos de bebidas fermentadas son el vino, el cava y la cerveza.

El contenido de alcohol es de entre 5 y 15 grados.

- Bebidas destiladas.  
Se obtienen con un proceso de **destilación** a partir de las bebidas fermentadas. Contienen más alcohol.

Algunos ejemplos de bebidas destiladas son el güisqui, el vodka y el ron.  
El contenido de alcohol es de entre 17 y 45 grados.

### **Destilación:**

Proceso por el que una sustancia se separa de las demás a través de un proceso de vaporización. Es decir, convirtiendo una de las sustancias en vapor.

### **Efectos**

El alcohol es una sustancia que disminuye la actividad del sistema nervioso central y que provoca sueño y relajación.

El alcohol afecta de manera importante a la atención y la coordinación, por eso hace aumentar el riesgo de sufrir un accidente de tráfico y en el trabajo.

Aunque parezca contrario al efecto principal, si se consume alcohol en pequeñas cantidades provoca niveles bajos de **euforia** y **desinhibición**.

### **Euforia:**

Expresión exagerada de alegría, optimismo y bienestar.

### **Desinhibición:**

Actuación que no frena ni evita expresar los sentimientos, comportarse de una manera determinada o revelar pensamientos en público.



Los efectos del alcohol pueden variar según la cantidad de alcohol que haya en la sangre:

- A partir de 0,5 gramos por litro de alcohol en sangre: euforia y pérdida de reflejos.
- A partir de 1 gramo por litro de alcohol en sangre: pérdida de control y confusión general.
- A partir de 3 gramos por litro de alcohol en sangre: falta de interés y energía.
- A partir de 4 o 5 gramos por litro de alcohol en sangre: coma.
- A partir de 5,5 gramos por litro de alcohol en sangre: muerte.

La cantidad de alcohol que se absorbe en sangre depende de diferentes factores:

- El peso: el alcohol afecta más a las personas con poco peso.
- El sexo: la misma cantidad de alcohol afecta más a las mujeres.
- Comida: si se consume sin haber comido, el alcohol pasa más rápido a la sangre, pero no en más cantidad.

Tomar algunas bebidas con alcohol no siempre supone un riesgo elevado para la salud.

Pero hay casos en los que consumir alcohol es perjudicial y muy malo para la salud y se aconseja no hacerlo.

Es el caso de:

- Mujeres embarazadas.
- Niños y adolescentes.
- Padecer alguna enfermedad o hacer algún tratamiento que no pueda mezclarse con alcohol.
- Conducir o realizar actividades peligrosas.



## Riesgos para la salud

Beber mucho alcohol de forma habitual puede provocar enfermedades como:

- Cánceres.
- Problemas de corazón y estómago.
- Pérdida de hambre.
- Problemas de piel.
- Mala digestión de los alimentos.
- Obesidad.
- Problemas mentales.
- Problemas al tener relaciones sexuales.
- Entre otros.

Consumir mucho alcohol durante mucho tiempo puede provocar dependencia y **síndrome de abstinencia**.

También aumenta el riesgo de sufrir accidentes, empeora los problemas físicos, mentales y sociales y puede perjudicar las relaciones personales, familiares y laborales.



### **Síndrome de abstinencia:**

Conjunto de síntomas físicos (del cuerpo) y psicológicos (de la mente) que aparecen cuando se deja de consumir una sustancia.

Cuando el síndrome de abstinencia es muy grave, se conoce con el nombre de *delirium tremens*.

En el enlace, encontraréis más información:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000766.htm>.

Hay situaciones en las que el consumo de alcohol puede suponer un riesgo para la persona que bebe y también para las personas de su entorno.

### — Alcohol y conducción

La ley prohíbe conducir si hay más de 0,5 gramos por litro de alcohol en sangre.

Pero hay que tener en cuenta que el consumo de alcohol en cualquier cantidad afecta a la capacidad para reaccionar ante un problema y los reflejos para actuar.

La persona cree que conduce mejor pero en realidad reaccionará más lentamente.

### – Alcohol y relaciones sexuales:

Cuando se consume alcohol, es normal sentirse desinhibido.

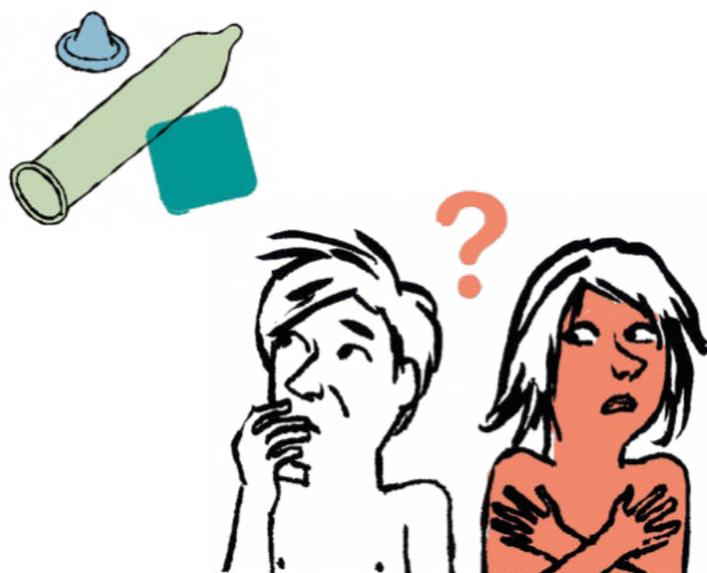
Al mismo tiempo se pierde la capacidad de control y disminuye el miedo ante los peligros y riesgos.

El consumo de alcohol puede conllevar más facilidad para mantener relaciones consentidas o no y que no se utilicen medidas anticonceptivas como el preservativo.

El consumo elevado de alcohol también puede provocar pérdida de deseo sexual y peor calidad de las relaciones.

Más información sobre:

- [La anticoncepción de urgencia.](#)
- [Las infecciones de transmisión sexual.](#)
- [El sida.](#)



### – Alcohol y medicamentos:

Hay algunos medicamentos que no se pueden mezclar con alcohol, ya que puede ser peligroso. Por ejemplo, los **ansiolíticos** o medicamentos similares.

#### **Ansiofítico:**

Tipo de medicamento que disminuye la actividad del sistema nervioso central y que ayuda a controlar la ansiedad.

Hay que seguir las recomendaciones médicas y consultar a los profesionales en caso de duda.

En el enlace, encontraréis más información sobre medicamentos:

[Inicio. Medicamentos y farmacia \(gencat.cat\).](#)

Cuando el consumo de alcohol se convierte en un problema o se necesita consumir grandes cantidades, puede indicar que hay dependencia o adicción.

Es importante consultar al personal médico del Centro de Atención Primaria, llamar al 061 Salud Responde o a la Línea Verde: 900 900 540.





## Preguntas frecuentes sobre el alcohol

¿Beber alcohol solo los fines de semana puede ser peligroso para la salud?

**Sí**

Beber mucho alcohol, aunque sea solo los fines de semana, puede provocar efectos importantes sobre la salud, como el coma etílico.

También puede causar otros problemas como accidentes de tráfico, o aumentar el riesgo de ser víctima de una agresión sexual en el caso de las mujeres.

A largo plazo, también puede tener afectaciones en nuestros órganos.

Si se ha bebido demasiado alcohol y se toma un café, ¿se tienen buenas condiciones para conducir?

**No**

Si se bebe, no se puede conducir.

El cuerpo necesita tiempo para eliminar el alcohol que se ha bebido.

El café no recupera la alerta ni los sentidos de forma necesaria para conducir.

¿Vomitara acelera la eliminación del alcohol en sangre?

**No**

Vomitara, refrescarse o tomar café no sirven para eliminar el alcohol más deprisa, aunque puede hacer que aparezca la sensación de estar más despierto.

## 2.3 Cánnabis

¿Qué es?

*Cannabis sativa* es una planta que contiene más de 400 componentes químicos y, como mínimo, 60 son cannabinoides.

Los cannabinoides son sustancias que afectan sobre todo al cerebro.



Los tres cannabinoides más importantes, por sus efectos psicoactivos, son:

- Delta-9-tetrahidrocannabinol (THC).
- Cannabidiol (CBD).
- Cannabinol (CBN).

La cantidad de cannabinoides que hay cambia en función de:



- La parte de la planta.  
Hay más cannabinoides en los cogollos de las plantas femeninas y en las hojas.



- El tipo de planta.

- El momento en el que se recoge la planta.



Esta droga se puede consumir de tres maneras:

- Hojas secas y flores.  
Conocido como *cánnabis*, *hierba* o *maría*.
- Resina de cánnabis.  
Se prensa la planta hasta que extrae la sustancia.  
Conocido como *chocolate* o *hachís*.
- Aceite de cánnabis.  
Se consigue mezclando diferentes ingredientes de la planta.

El cánnabis se suele consumir fumado, solo o mezclado con tabaco, o directamente con vaporizadores.

También se puede tomar en formato de aceite u otras preparaciones.

La potencia del cánnabis ha ido aumentando en los últimos años debido a las maneras de cultivar y de seleccionar las plantas.

Las plantas de cánnabis cada vez tienen más THC. El THC es el ingrediente que altera la función mental.

### Efectos

Los efectos del cánnabis pueden ser diferentes según:

- La cantidad de cánnabis que se consume.
- Cuántos ingredientes que alteran la función mental tiene la planta que se consume.
- La relación entre los ingredientes que alteran la función mental y los ingredientes que quitan la ansiedad.



– Cómo se consume.  
Si se fuma, se come mezclado en un pastel o se consume en formato de aceite.

– Características de la persona que consume cánnabis:  
> Personalidad.  
> Experiencias previas.  
> Contexto social.

Por ejemplo:

Si se consume solo o con amigos.

Consumir cánnabis produce dos efectos:

– Primero hay una sensación extrema de alegría, optimismo y bienestar:  
> Risa fácil.  
> Aumento del hambre.  
> Alteración del espacio y el tiempo.  
> Mejor vista y oído.

– Después llega la fase de relajación y las ganas de dormir.

## Riesgos para la salud

Parte del cuerpo que se ve afectada	Riesgos para la salud
<b>Sistema nervioso central (SNC)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Euforia, bienestar, relajación</li> <li>– ansiedad, risa fácil, paranoia, pánico.</li> <li>– Alteraciones de la memoria a corto plazo.</li> <li>– Dificultad para concentrarse.</li> <li>– Menor rendimiento al estudiar y trabajar.</li> <li>– Empeoramiento del tiempo de reacción y atención.</li> <li>– Falta de control y coordinación de los músculos.</li> <li>– Dificultad para hablar.</li> <li>– Temblores.</li> <li>– Debilidad.</li> <li>– Espasmos musculares.</li> <li>– Empeoramiento en la conducción y al utilizar máquinas. Más posibilidades de tener un accidente.</li> <li>– Ganas de dormir.</li> <li>– Aumento del hambre.</li> <li>– Disminución del dolor.</li> <li>– Aumento y distorsión de la percepción visual, auditiva, táctil.</li> </ul>

<b>Corazón</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Aumento de la frecuencia cardíaca.</li> <li>— Aumento de la presión arterial.</li> </ul>
<b>Respiración</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Exposición al humo y a sustancias del tabaco que pueden provocar cáncer.</li> </ul>
<b>Ojos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Ojos rojos.</li> <li>— Reducción de la presión ocular.</li> </ul>
<b>Digestión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Boca seca.</li> </ul>
<b>Sistema inmunitario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Alteración de la inmunidad de las células del cuerpo.</li> </ul>
<b>Sistema endocrino y sistema reproductor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Disminución de las hormonas sexuales.</li> <li>— Riesgo de enfermedades en el aparato reproductor femenino.</li> <li>— Tumor de testículos.</li> </ul>
<b>Embarazo y lactancia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Más riesgo de bajo peso al nacer.</li> <li>— Presencia de cannabinoides en la leche materna.</li> </ul>

## Preguntas frecuentes sobre el cannabis



En algunos casos, el cannabis se utiliza para mejorar los síntomas de una enfermedad. ¿Esto quiere decir que es sano?

**No**

Es cierto que los profesionales de salud aconsejan consumir cannabis en spray o infusión para mejorar los síntomas de una enfermedad.

Se debe hacer siempre con el control de un médico o enfermera. No tiene nada que ver con consumir cannabis por diversión.

¿Fumar cannabis es adictivo?

**Sí**

El consumo de cannabis puede generar dependencia y adicción, aunque no todas las personas que fuman cannabis son adictas.

Hay situaciones que ayudan a ver si una persona tiene adicción a esta sustancia:

- Fumar solo.
- Fumar para olvidar los problemas.
- Fumar por la mañana.
- La persona está nerviosa porque no le queda cannabis.

El cánnabis suele consumirse mezclado con tabaco. Esto puede hacer que se acabe generando dependencia a ambas sustancias.

¿Fumar cánnabis es más sano que fumar tabaco o beber alcohol?

**No**

Las drogas no se pueden comparar sin tener en cuenta:

- La persona que las consume.
- En qué momento las consume.
- Si las consume cada día o de vez en cuando.
- La cantidad de droga que consume.

Hay que tener en cuenta que ninguna de estas sustancias es buena para el cuerpo.

En el caso del cánnabis, hay que tener en cuenta que:

- El humo tiene componentes tóxicos, semejantes al los del tabaco.
- Suele mezclarse con tabaco.
- Se tiende a fumar cada día. Es fácil convertirlo en un hábito.

## 2.4 Cocaína

### ¿Qué es?

Es una sustancia estimulante que se obtiene de las hojas de coca, una planta de América del Sur.



Según el proceso de elaboración, se puede encontrar de dos formas:

- Cocaína: Polvo blanco que se consume aspirando por la nariz, esnifando. Algunas personas también se la inyectan.
- Lo que se conoce como *crack* o *basuco*. Se vende en formato de base plana que se suele fumar. Pasa de forma rápida a los pulmones y al cerebro y provoca efectos más rápidos y fuertes.



### Efectos

- El consumo de esta sustancia provoca:
- Alegría y optimismo extremo.
  - Hiperactividad.
  - Aumento de la seguridad en uno mismo.
  - Pocas ganas de dormir y descansar.
  - Pulsaciones del corazón más rápidas.
  - Aumento de la presión arterial.
  - Dilatación de las pupilas.
  - Aumento de la temperatura corporal.



## Riesgos para la salud

El consumo de esta sustancia puede provocar:

- Infartos.
- Hemorragias cerebrales.
- Problemas respiratorios.
- Náuseas.

Su consumo elevado provoca:

- Paranoia.
- Agresividad.
- Alucinaciones.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Adicción y dependencia.



## Preguntas frecuentes sobre la cocaína

¿La cocaína elimina los efectos del alcohol?

**No**

La cocaína es una sustancia que no recupera la alerta ni los sentidos de forma necesaria para conducir, por ejemplo.

La cocaína es una sustancia que puede tapar los efectos del alcohol (como las señales de alarma de haber bebido demasiado), pero no los elimina ni los reduce.

Aunque se tenga la impresión de que los efectos han desaparecido, no es así.

El cerebro sigue estando alterado y el cuerpo aún no se ha recuperado. En un control de alcoholemia, el resultado sería positivo.

¿La cocaína mejora las relaciones sociales?

**No**

Esta droga produce una falsa sensación de seguridad en uno mismo y sensación de ser más sociable.

Estos efectos duran muy poco tiempo y luego aparece:

- Fatiga.
- Depresión.
- Mal humor.
- Agresividad.



## 2.5 Heroína

### ¿Qué es?

La heroína es un derivado de la **morfina** que se extrae del **opio**.

Se conoce con el nombre de *caballo*.

Es una droga depresora que disminuye la actividad del sistema nervioso central.



#### **Opio:**

Mezcla de sustancias que se extraen de una planta que recibe el nombre de adormidera que contiene una droga llamada morfina.

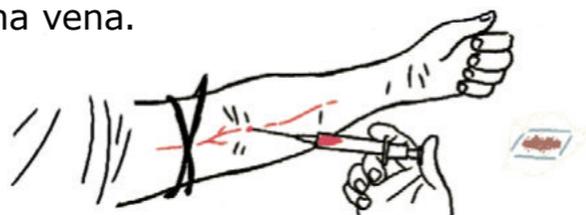
#### **Morfina:**

Sustancia que se obtiene a partir del opio.

Es una droga tranquilizante y analgésica.

Es un polvo blanco o marrón que se puede consumir:

- Aspirando por la nariz.
- Inyectándose en una vena.



- Inhalando los vapores después de calentar la droga (hacerse un *chino*).

### Efectos

Los efectos se dan en el mismo momento de consumirla.

La heroína provoca:

- Sensación de extrema alegría y optimismo.
- Placer.
- Bienestar.
- Bajada de las pulsaciones del corazón.
- Bajada de presión.
- Bajada de la temperatura del cuerpo.
- No sentir dolor.

### Riesgos para la salud

- La heroína crea fácilmente dependencia y cuando se deja de consumir provoca: ansiedad, agitación y sudores, fiebre, dolores musculares, temblores y otros.
- Si se comparten los utensilios de su consumo, se pueden contagiar enfermedades infecciosas como el VIH o la hepatitis. Estas enfermedades se contagian por la sangre.

Es decir, solo puede haber contagio si se comparte la jeringa con otras personas, independientemente de la sustancia.

– Riesgo alto de sufrir una **sobredosis**.

### **Sobredosis:**

Dosis demasiado alta que se toma de un medicamento o de una droga. Puede provocar enfermedades, daños graves al cuerpo e incluso la muerte.



## **Preguntas frecuentes sobre la heroína**

¿Dejar la heroína es posible?

**Sí**

Iniciar el tratamiento para dejar la heroína es muy importante. Es un proceso difícil, pero posible.

Con la ayuda profesional y el inicio de un tratamiento en el centro especializado: [https://drogues.gencat.cat/es/ciudadania/busqueu\\_ajuda/on\\_os\\_podeu\\_tractar/index.html](https://drogues.gencat.cat/es/ciudadania/busqueu_ajuda/on_os_podeu_tractar/index.html)

Hay medicamentos que facilitan la recuperación (la metadona) y hay programas de reinserción social y laboral que ayudan a estas personas.

## **2.6 Éxtasis (MDMA)**

### **¿Qué es?**

Es una sustancia derivada de las anfetaminas que se sintetiza y se produce en laboratorios.



### **Efectos**

Es una sustancia estimulante que aumenta la actividad del sistema nervioso central.

El consumo de esta sustancia provoca:

- Sensación de bienestar.
- Aumento de la empatía.
- Ganas de socializar con los demás.
- Desinhibición.
- Movimientos de mandíbula.
- Aumento de la presión arterial.
- Vómitos y náuseas.
- Visión borrosa.

Cuando desaparecen estos síntomas, pueden aparecer depresión o cansancio.

### **Riesgos para la salud**

El éxtasis afecta a la forma como se ve la realidad y hace que aumenten las posibilidades de sufrir accidentes. Cuando se toma y se hace una actividad física (por ejemplo, bailar), puede provocar golpes de calor y deshidratación.

Hasta puede provocar pérdida del conocimiento. El consumo puede provocar problemas de corazón, de circulación y de hígado. También puede provocar enfermedades mentales como la paranoia o la depresión.

## 2.7 Anfetaminas (*speed*)

### ¿Qué son?

Son sustancias estimulantes que hacen aumentar la actividad del sistema nervioso central. Tienen mucha capacidad de generar dependencia y muchos **efectos secundarios**.

#### **Efectos secundarios:**

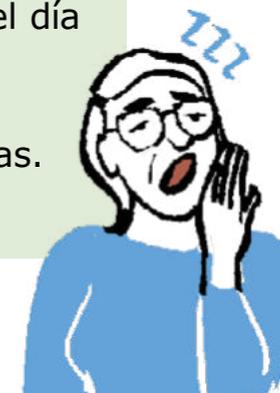
Consecuencias o síntomas que puede provocar un medicamento de forma no intencionada o esperada. Por ejemplo:  
Te tomas un antibiótico para el dolor de garganta y te provoca vómitos.



Actualmente se utilizan para tratar la **narcolepsia** y el trastorno por déficit de atención.

#### **Narcolepsia:**

Trastorno del sueño que se caracteriza por una sensación extrema de sueño durante el día y necesidad inmediata de dormir. Las personas que lo padecen tienen muchas dificultades para estar despiertas.



En entornos no controlados se llama *speed* y se consume por la nariz.

### Efectes

Esta droga aumenta la actividad del sistema nervioso central y provoca una sensación intensa de alegría y bienestar. Cuando los efectos pasan, empieza la sensación de cansancio, depresión y ansiedad, entre otros.



## Riesgos para la salud

El consumo provoca:

- Aumento del ritmo cardíaco.
- Aumento de la presión arterial.
- Sequedad en la boca.
- Diarrea.
- Fiebre.
- Dilatación de las pupilas.

Consumir anfetaminas durante un largo período de tiempo puede provocar:

- Problemas físicos:
  - > Problemas de corazón.
  - > Circulación de la sangre.
  - > Problemas en el hígado.
- Problemas psiquiátricos:
  - > Cambios de humor.
  - > Paranoia.
  - > Alucinaciones.



## 2.8 Setas alucinógenas

### ¿Qué son?

Son un tipo de droga que contienen sustancias que alteran la función mental y provocan alucinaciones.



### Efectos

Los efectos se notan entre 15 minutos y 1 hora más tarde y duran entre 4 y 6 horas.

Si se comen muchas, pueden producir:

- Pérdida de la realidad.
- Paranoia.
- Alucinaciones.
- Temblores.
- Dolor de cabeza.
- Fiebre baja.
- Sudores.
- Aumento de los efectos si se mezclan con alcohol o cánnabis.



### Riesgos para la salud

El principal riesgo es el llamado «mal viaje» y provoca:

- Pérdida del control de las emociones.
- Ansiedad.
- Pánico.

Además, su consumo puede desencadenar enfermedades mentales y aumentar el riesgo de sufrir accidentes.

## 2.9 Ketamina

### ¿Qué es?

Es un tipo de **anestésico** que se utiliza en veterinaria y medicina.

Se vende en forma de líquido para inyectar, pero también se puede encontrar en polvo o pastillas.



#### **Anestésico:**

Medicamento que produce un profundo sueño, relajación y pérdida del sentido.

### Efectos

Los primeros efectos aparecen a los 10 o 20 minutos y pueden durar hasta 10 horas.

En dosis bajas provoca:

- Falta de coordinación.
- Visión borrosa.
- Problemas para concentrarse.

En dosis altas provoca:

- Sensación de estar fuera del propio cuerpo.
- Alucinaciones.
- Problemas de memoria.
- Dificultades para moverse.



### Riesgos para la salud

Es una droga que hace empeorar la salud mental y puede provocar ansiedad, depresión y p:

## 2.10 LSD

### ¿Qué es?

Se trata de una droga alucinógena que hace cambiar la manera de pensar y el estado de ánimo. También se la conoce con el nombre de *tripi*.

Es un derivado de un hongo que puede crecer en las espigas de centeno. Hay diferentes formas de consumirla.

La más habitual es mojar un papel pequeño con una dosis de LSD.

### Efectos

Los efectos aparecen al cabo de 30 a 90 minutos de su consumo y pueden durar de 7 a 12 horas.

En dosis bajas provoca:

- Alteración de la realidad.
- Cambio del estado de ánimo.
- Dificultad de atención y concentración.

En dosis altas provoca:

- Pérdida del sentido de la realidad.
- Alucinaciones.



## Riesgos para la salud

Esta droga provoca un efecto llamado reviviscencia (*flash-backs*).

Significa que al cabo de semanas o meses de haber tomado la droga la persona vuelve a sentir sus efectos.

En algunos casos, puede provocar:

- Pérdida del control de las emociones.
- Aumento de la presión arterial.
- Pulso acelerado.
- Insomnio.
- Temblores.
- Fiebre.



Consumir LSD durante un largo período de tiempo puede alterar la salud mental y provocar depresión, ansiedad y cambios de personalidad.

## 2.11 Psicofármacos

### ¿Qué son?

Son medicamentos depresores, disminuyen la actividad del sistema nervioso central. Se utilizan para reducir la ansiedad (ansiolíticos) o para provocar el sueño antes de ir a dormir (hipnóticos).



## Efectos

Estos medicamentos pueden bajar el nivel de ansiedad, controlar una crisis de angustia o provocar sueño.

En algunos casos, también se utilizan para otros problemas médicos, como por ejemplo, problemas musculares o epilepsia.

## Riesgos para la salud

Si la persona toma una dosis más alta de la que necesita, los psicofármacos pueden provocar:

- Ganas de dormir.
- Pérdida de memoria.
- Pérdida de coordinación.

Si estos medicamentos se mezclan con alcohol, pueden provocar:

- Reducción de la capacidad de reacción.
- Reducción del ritmo de respiración.
- Coma.
- Muerte.

Los psicofármacos se deben tomar con el control de un médico.

El consumo de esta medicación durante largos períodos de tiempo puede provocar que los medicamentos hagan menos efecto, se tengan que tomar más y acaben provocando dependencia y adicción.

## 2.12 Inhalantes

### ¿Qué son?

Son sustancias que se pueden **inhalar** y que provocan cambios en las funciones mentales.

#### **Inhalar:**

Aspirar por la nariz.

Por ejemplo:

- Pintura.
- Gasolina.
- Cola.
- Disolventes.



### Efectos

Estos productos pueden generar:

- Alegría exagerada.
- Sensación de bienestar.
- Ganas de hablar.
- Desinhibición.

Después de unos minutos, estos efectos pasan y aparecen:

- Dolor de cabeza.
- Vómitos y diarreas.
- Ganas de dormir.
- Confusión.



### Riesgos para la salud

Inhalar estas sustancias es muy malo para la salud, ya que la mayoría son muy tóxicas.

Inhalar estas sustancias durante largos períodos de tiempo puede provocar:

- Enfermedades respiratorias.
- Enfermedades mentales.
- Alucinaciones.
- Agresividad.
- Problemas circulatorios.
- Asfixia.
- Adicción y dependencia.
- Muerte.

## 2.13 Spice y otros cannabinoides fabricados en laboratorios

### ¿Qué es?

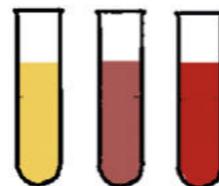
Spice es el nombre comercial que recibe uno de los primeros sustitutos del cannabis.

Es una droga fabricada en el laboratorio que no contiene ni tabaco ni cannabis. Es un preparado con varias hierbas secas que se fuma.

Los **cannabinoides** que tiene están fabricados en un laboratorio.

#### **Cannabinoides:**

Sustancias que contiene la planta del cannabis y que afectan al cuerpo humano, sobre todo al cerebro.



Hay otros productos similares al Spice. Los nombres de estos productos cambian muy a menudo para evitar el control de la policía.

### Efectos

Tiene efectos similares a los del cannabis, pero tienen más intensidad y duran más tiempo. Por ejemplo:

- Estimula la creatividad.
- Efecto calmante.
- Alegría.

### Riesgos para la salud

Los efectos secundarios son similares a los del cannabis:

- Pérdida de la capacidad de concentración.
- Nerviosismo.
- Pánico.
- Paranoia.
- Ansiedad.
- Entre otros.

Al tratarse de una droga fabricada en un laboratorio, los efectos son más intensos y duran más tiempo.

Al ser sustancias nuevas y poco estudiadas, no se sabe si pueden provocar otros efectos secundarios.



© Lectura Fácil Europa. Logo Inclusion Europe.  
Más información en [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)

### **Contacto:**

Joan Güell, 90-92 | 08028 Barcelona  
Teléfono: 93 490 16 88 | Fax: 93 490 96 39  
[info@dincat.cat](mailto:info@dincat.cat) | [www.dincat.cat](http://www.dincat.cat)

🐦 Twitter: [@\\_dincat](https://twitter.com/_dincat)  
📷 Instagram: [@\\_dincat](https://www.instagram.com/_dincat)  
📘 Facebook: [@dincat.federacio](https://www.facebook.com/dincat.federacio)



Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada  
3.0 España (CC BY-NC-ND 3.0 ES)