

DISTINTAS RELACIONES CON LAS DROGAS

Aunque el ser humano puede depender de una amplia diversidad de objetos y personas, no sirve de nada confundir realidades tan distintas. Hoy en día se habla de dependencia al juego, a Internet, al sexo... Nada que objetar, pero mezclarlo todo con afirmaciones del tipo “también la tele es una droga, y además de las más fuertes”, en nada ayuda a comprender ni la dependencia de las drogas ni la dependencia de la televisión.

DEFINIR QUÉ SON LAS DROGAS

Para centrar la reflexión que propondremos, partimos de una definición básica de las drogas. Es la siguiente: todas aquellas sustancias químicas que reúnen las siguientes características:

- Una vez en nuestro organismo, se dirigen a nuestro cerebro, cuyo ecosistema modifican de manera variable.
- Su uso regular puede generar procesos conocidos como:

Tolerancia: a medida que el organismo se va adaptando a la presencia regular de la sustancia, se necesita una mayor cantidad para producir los mismos efectos.

Dependencia: tras un uso habitual, la persona necesita consumir la sustancia de que se trate para no experimentar síntomas de abstinencia, como veremos al hablar de la dependencia física, y/o para afrontar la vida cotidiana, como veremos en la dependencia psicológica.

- Su abuso puede provocar diferentes tipos de trastornos:

Trastornos físicos, cuando dañan el organismo: por ejemplo, una bronquitis crónica causada por el tabaco.

Trastornos psicológicos, cuando inciden negativamente sobre la relación de la persona consigo misma o con su entorno afectivo, como ocurre en los conflictos de la pareja por el abuso del alcohol.

Trastornos sociales, cuando impactan sobre la comunidad, como ocurre con los accidentes de tráfico provocados por conductores bajo los efectos de las drogas.

NO TODAS LAS DROGAS SON IGUALES...

Las drogas no constituyen una realidad única, sino que están caracterizadas por una notable diversidad. Ya ha quedado atrás la mención a *la droga*, expresión que no da

información ni respecto a sustancias, ni respecto a riesgos, ni respecto a consumidores... Hay tantas y tan variadas sustancias que es más preciso hablar de las drogas, en plural. Para hacernos una idea más real del fenómeno, veamos una clasificación de las diversas sustancias, atendiendo a su principal efecto sobre el cerebro humano.

De acuerdo con este criterio, el árbol de las drogas está formado por tres grandes ramas:

Drogas depresoras del sistema nervioso central: tienen en común su capacidad para entorpecer el funcionamiento habitual del cerebro, provocando reacciones que pueden ir desde la desinhibición hasta la coma, en un proceso progresivo de adormecimiento cerebral. Las más importantes son:

Alcohol.

Opiáceos: heroína, morfina, metadona, etc.

Tranquilizantes: pastillas para calmar la ansiedad.

Hipnóticos: pastillas para dormir.

Drogas estimulantes del sistema nervioso central: aceleran al funcionamiento habitual del cerebro, provocando un estado de activación que puede ir desde una mayor dificultad para dormir tras el consumo de cocaína o anfetaminas. Destacan:

Estimulantes mayores: anfetamina y cocaína.

Estimulantes menores: nicotina.

Xantinas: cafeína, teobromina, etc.

Drogas perturbadoras del sistema nervioso central: trastocan el funcionamiento del cerebro, dando lugar a distorsiones perceptivas, alucinaciones, etc.:

Alucinógenos: LSD, etc.

Derivados del cannabis: hachís, marihuana, etc.

Drogas de síntesis: éxtasis, etc.

...AUNQUE TIENEN ELEMENTOS EN COMÚN

La principal característica común a todas las drogas es la psicoactividad, es decir, su capacidad para llegar al cerebro y modificar su funcionamiento habitual del modo que acabamos de ver.

Las drogas pueden consumirse por diversas vías:

Fumada (como ocurre con el hachís y el tabaco.

Ingerida por vía oral (alcohol y drogas de síntesis.

Aspirada (como la cocaína y el speed.

Inhalada (como los pegamentos.

Inyectadas (como en ocasiones la heroína.

Ya sea una u otra la vía elegida, el destino final de la sustancia siempre es el cerebro del consumidor, al que llega a través de la sangre. Una vez en su destino, cada sustancia procede alteraciones específicas.

NO TODO CABE EN EL MISMO SACO

Consumir una droga no le convierte a uno automáticamente en drogadicto (termino próximo a lo despectivo que, por cierto, convendría eliminar de nuestro vocabulario. Por otro lado, el consumo de drogas en el que no haya dependencia no es necesariamente inofensivo. Para aprender a distinguir entre los diversos tipos de consumos y sus consecuencias es muy útil conocer los tres tipos básicos que existen: uso, abuso y dependencia:

Uso. Es aquella relación con las drogas que, tanto por su cantidad, como por su frecuencia y por la propia situación física, psíquica y social del sujeto, no se producen consecuencias negativas sobre el consumidor ni sobre su entorno.

Es preciso afinar la mirada antes de valorar como uso una determinada forma de consumo. No basta solo con la frecuencia, porque podrían darse consumos esporádicos en los que el sujeto abusara rotundamente de la sustancia. Tampoco podemos atender solo a la cantidad, ya que podría haber consumos en apariencia no excesivos, pero repetidos con tanta frecuencia que estarían sugiriendo alguna forma de dependencia.

No es ajeno a este proceso el estado en que se encuentre el consumidor, ya que, por ejemplo, un mismo consumo de alcohol puede derivar en abuso si el sujeto esta tomando tranquilizantes prescritos por su medico. Es preciso también poner la vista sobre el entorno del sujeto, ya que podría darse un consumo de drogas que no perjudicara al sujeto, pero sí a terceros (por ejemplo, un trabajador de la construcción que fuma hachís justo antes de subir a un andamio.

No todas las drogas permiten una relación de este tipo. Por ejemplo, la mayoría de los fumadores son dependientes del tabaco.

Abuso. Es aquella relación con las drogas en la que se producen consecuencias negativas para el consumidor y/o para su entorno.

El consumo de diez cigarrillos podría ser considerado no excesivo. Sin embargo, cuando esta cantidad se consume todos los días, puede favorecer alteraciones respiratorias. Por el contrario, alguien podría consumir cocaína en una sola ocasión, pero hacerlo en tal cantidad que desencadenará algún tipo de accidente cerebral. Puede que una mujer sea moderada en sus consumos habituales de alcohol y tabaco, pero si los mantiene durante el embarazo estará incurriendo en abuso.

Analizando las pautas de consumo, y el contexto personal y social de cada caso podremos decidir si nos encontramos antes un uso o abuso.

Dependencia: Sé prioriza el uso de una sustancia psicoactiva frente a otras conductas consideradas antes como más importantes. El consumo de drogas, que quizás empezó como una experiencia esporádica, pasa a ser un eje de la vida del sujeto. Este dedicara la mayor parte de su tiempo a pensar en el consumo de drogas, a buscarlas, a obtener dinero para comprarlas, a consumirlas, a recuperarse de sus efectos, etc.

La dependencia tiene dos dimensiones:

Dependencia física: en ella, el organismo se a habituado a la presencia de la droga, de manera que necesita mantener un determinado nivel en sangre para funcionar con normalidad. Cuando este nivel desciende por debajo de cierto limite aparece el síndrome de abstinencia propio de cada droga.

La dependencia física esta muy asociada a la *tolerancia*. Es el proceso que se da, por ejemplo, por el alcohol. En los primeros consumos afecta notablemente aún a dosis muy baja. Sin embargo, si el consumo se hace habitual, el organismo se va adaptando al toxico como medida de protección.

Cuando un drogodependiente abandona el consumo, su tolerancia disminuye. Si pasara un tiempo reanuda el consumo en las dosis anteriores, padecerá una intoxicación ayuda que, dependiendo de droga que se trate puede llevarle al coma incluso a la muerte. Así se explica buena parte de las muertes por sobredosis en sujetos dependientes de la heroína.

Dependencia psíquica: compulsión por consumir la droga de que se trate, para experimentar un estado a afectivo agradable (placer, euforia, sociabilidad...) o librarse de un estado desagradable (aburrimiento, timidez, estrés...

La dependencia física es relativamente fácil de recuperar tras un periodo de desintoxicación que, en función de cada droga, puede prolongarse 15 días.

Es más costoso desactivar la dependencia psíquica, ya que requiere introducir cambios en la conducta y en las emociones del sujeto que le permitan funcionar psíquicamente (obtener satisfacción, superar el aburrimiento, afrontar la ansiedad, establecer relaciones, etc.) sin recurrir a las drogas.

ACERCA DEL POLICONSUMO

No es frecuente entre consumidores de drogas la utilización de una única sustancia. La pauta más habitual es la combinación de varias drogas, a menudo, a lo largo de un mismo periodo de tiempo. Así, por ejemplo, se pueden beber cantidades excesivas de alcohol, fumar un paquete de cigarrillos, compartir un par de porros y esnifar una ralla de cocaína, todo ello en un fin de semana.

En otras ocasiones nos encontramos con personas que consumen diversas sustancia, aunque no realicen tantas mezclas en un periodo tan corto. Puede que en una noche se emborrachen con cerveza y fumen hachís, mientras que otra noche distinta el hachís deje paso a la cocaína.

Estas pautas de consumo multiplican los riesgos asociados a las sustancias.

LA IMAGEN SOCIAL DE LAS DROGODEPENDENCIAS

En muchas ocasiones la imagen que la sociedad tiene de las drogas y sus consecuencias no se corresponde con la realidad de este fenómeno.

Este divorcio puede dar lugar a equívocos que acaben situando a las drogas en el terreno de la ficción. Así, hay personas que piensan que *drogas* son solo las sustancias que consumen otros (aunque quien lo diga sea fumador crónico, incapaz de abandonar su dependencia a pesar de la evidencia de daño físico. También hay quien piensa que las drogas son consumidas por los jóvenes, cuando existe, por ejemplo, un notable abuso de alcohol por parte de la sociedad adulta.

Para que la sociedad pueda afrontar el fenómeno de las drogodependencias, es necesario que antes comprenda las siguientes realidades:

- No existe la droga, sino diversas sustancias con diferentes efectos físicos, psíquicos y sociales, y distintos riesgos.
- Las drogas no son sustancia diabólica que esclavizan al individuo que se atreve a probarlas; para que la dependencia aparezca a de estar presentes determinadas circunstancias psicosociales (un autoestima frágil, una presión de los amigos hacia el consumo, una disciplina inconsistente, determinadas modas que transmiten una imagen de ciertas drogas, etc.
- También el alcohol y el tabaco son drogas, aunque solo una minoría de la población las percibe como tales. Son, de hecho, las sustancias de las que más se abusa y más daños producen. Así, frente al drama que supone la muerte alrededor de 470 personas al año a consecuencias de reacciones negativas a heroína y cocaína, se estiman en 46.000 las muertes anuales atribuibles en nuestro país al tabaco, y en 12.000 las relacionadas con el alcohol.
- Las personas que consumen drogas no responden a ningún estereotipo. Cada sustancia es empleada por variedad de usuarios que tienen motivos distintos para hacerlo.
- Cualquier situación de abuso puede superarse si el individuo y su entorno más próximo cuentan con el soporte personal y/o profesional adecuado.