

LAS DROGAS NOS HACEN MENOS PROTAGONISTAS DE NUESTRA VIDA

La adolescencia

La adolescencia se caracteriza por la riqueza de vivencias y aprendizajes pero también por la inestabilidad de emociones y sentimientos.

Chicos y chicas experimentan profundos cambios hormonales e importantes cambios personales y sociales para adaptarse al mundo que empiezan a descubrir.

Se trata de un momento de afirmación y de conflicto con las normas familiares y sociales que chocan con la búsqueda de valores absolutos de los adolescentes (amor, verdad, solidaridad...)

La primera manifestación de la entrada en la adolescencia es la aparición de pequeños conflictos. Muchos de estos conflictos responden a una necesidad de afirmación personal y no representan, en el fondo, ningún problema grave.

Durante la adolescencia, chicos y chicas desarrollan una gran capacidad para incorporar y elaborar información y afinan mucho su sentido crítico. Es el momento ideal para hablar de drogas y drogodependencias

La repercusión social

Las drogas no solo perjudican a la persona que las consume, a su alrededor muchas otras personas padecen sus consecuencias. Las drogas interfieren en la relación con el entorno, con la familia y el trabajo, y pueden llegar a comprometer seriamente el proceso de aprendizaje, especialmente en el caso de los jóvenes y adolescentes.

Además, las drogas incrementan el riesgo de sufrir todo tipo de accidentes. Por todo ello, además de las consecuencias individuales, es toda la sociedad (en mayor o menor medida), la que sufre los problemas de las drogas. Y estos problemas son de todo orden: sanitario, económico, cultural...

Las drogas **afectan a la familia**. El consumo de drogas puede afectar a la convivencia familiar hasta límites intolerables y puede arruinar las relaciones sociales del individuo con el entorno.

Las drogas **favorecen las conductas agresivas**. Existe al respecto una amplia diversidad de datos contrastados que corroboran la influencia de la adicción a las drogas

sobre situaciones y casos de violencia. En especial, aunque no únicamente, el consumo de alcohol.

Las drogas **provocan accidentes**. El consumo abusivo de bebidas alcohólicas provoca una gran parte de los accidentes de tráfico en España. Según datos aportados por el Instituto Nacional de Toxicología, el 40% de los jóvenes de entre 21 y 30 años que fallecen en accidentes de tráfico superaban la tasa permitida de alcohol en sangre (0.5 gr/l en sangre ó 0.25 mg/l en aire espirado)

Las drogas **tienen un elevado coste sanitario**. Cuando el consumo de drogas desemboca en situaciones de dependencia y adicción severas, las consecuencias sobre la salud repercuten directa y gravemente sobre el gasto médico.

Además, las drogas provocan **problemas con la justicia** y tienen un **alto coste laboral**.

Los problemas de salud

Aunque el consumo ocasional o esporádico de una droga no convierte de forma automática al consumidor en un enfermo, no es inofensivo. Junto a circunstancias que pueden ser agravantes (de contexto, dosis o policonsumo) existen factores genéticos, fisiológicos y ambientales que hacen que unos individuos sean más vulnerables que otros.

Entre el 15 y el 20 % de las personas que prueban una droga acaban volviéndose adictas y, por tanto, se exponen a riesgos graves e indeseables.

Los distintos tipos de drogas tienen efectos diferentes sobre nuestro sistema nervioso, todas ellas interfieren en el funcionamiento normal de nuestro sistema nervioso y provocan una alteración en nuestras capacidades; modifican la manera de pensar, de funcionar, de relacionarse con los demás y de enfrentarse a los desafíos de la realidad. En definitiva, nos hacen menos protagonistas de nuestra vida.

¿Qué pueden hacer los padres para prevenir el consumo de alcohol en sus hijos?

- Ser ejemplo de conducta; los padres son ejemplos de conducta para los hijos, modelos a imitar. Es importante cuidar los mensajes que se dan y el propio comportamiento respecto al uso y/o abuso de alcohol, tabaco y otras sustancias. No consuma bebidas alcohólicas delante de sus hijos, ni muestre actitudes favorables a las mismas.

- Mantener una comunicación franca y abierta y una relación de intimidad y confianza con los hijos.
- Fomentar la autoestima y la confianza en sí mismos, reconociendo sus cualidades y esfuerzos a través de la atención, el estímulo y el elogio.
- Desarrollar vínculos afectivos con los hijos, valorando y reforzando aquello que les gusta y hacen bien. Manifestando su afecto, hágales sentirse queridos y respetados al tiempo que les educa en la responsabilidad.
- Establecer normas y límites de comportamiento. El padre y la madre han de ser coherentes y mantener los mismos criterios a la hora de establecer las normas y los límites que deben regir la conducta de los hijos. Han de ponerse de acuerdo e indicar qué comportamientos esperamos de ellos, qué es aceptable y qué no lo es.
- Informar y hablar con los hijos acerca del alcohol, el tabaco u otras sustancias, no debemos esperar a que los hijos obtengan información en la calle, Internet, los medios de comunicación o amigos.
- Enseñar a los hijos a disfrutar del tiempo libre y compartirlo con ellos. Compartir y disfrutar de actividades de ocio saludables es una forma de reforzar los vínculos familiares, la comunicación, el intercambio de sentimientos positivos, al tiempo que generan aficiones e intereses en lo hijos, que van a actuar como un factor de protección frente al consumo de drogas.