

# EL PAPEL PREVENTIVO DE LAS FAMILIAS ANTE EL CONSUMO DE ALCOHOL, CANNABIS Y COCAÍNA

GUÍA PARA  
**HIJOS E  
HIJAS**



GUÍA PARA  
HIJOS E  
HIJAS

**EL PAPEL PREVENTIVO DE LAS FAMILIAS  
ANTE EL CONSUMO DE ALCOHOL,  
CANNABIS Y COCAÍNA**



**Autor:**

Javier Martín Nieto

**Coordinan:**

Jesús M<sup>a</sup> Sánchez

Nuria Buscató

Pablo Górtazar

Isabel Bellver

**Edita:**

CEAPA

Puerta del Sol, 4 6º A

28013 MADRID

**Primera edición:**

Diciembre de 2012

**Depósito legal:**

Xxxxxxxxxx

**Maquetación:**

IO Sistemas de Comunicación

**Imprime:**

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24

28523 MADRID

**JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:**

Jesús M<sup>a</sup> Sánchez Herrero, Jesús Salido Navarro, Nuria Buscató Cancho, Eusebio Dorta González, Juan Manuel Jiménez Lacalle, José Pascual Molinero Casinos, Elena González Fernández, Carmen Aguado Cabellos, Nieves Natalia García Pérez, Juan Antonio Vilches Vázquez, José Luis Lupiañez Salanova, Emilia Ruiz Acitores, Silvia Caravaca Mesalles, Mustafá Mohamed Mustafá, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxio Taboada Arribe, José Luis Pazos Jiménez, Andrés Pascual Garrido Alfonso, Virginia Pelluz Huertas, Petra Angeles Palacios Cuesta, Ana Moya Díaz.

# Índice

<b>¿Es necesario hablar sobre drogas?</b>	<b>5</b>
Datos actualizados sobre el consumo de drogas en España	7
Drogas: concepto, tipos	11
El alcohol: qué es y qué efectos produce	15
El cannabis: qué es y qué efectos produce	21
La cocaína: qué es y qué efectos produce	23
El papel de la familia en la prevención	24
Factores de protección	27
Factores de riesgo	29



# ¿Es necesario hablar sobre drogas?

Cualquier adolescente sabe que las drogas son un tema importante. Están presentes en muchos momentos de la vida diaria.

Por una parte están los mensajes negativos: parece ser un tema que preocupa a los padres y las madres, que preocupa al profesorado.

De manera casi permanente vemos anuncios en los que se nos dice que no consumamos drogas, en los colegios nos dan charlas y organizan actividades sobre este tema, y casi en cada película o serie de ficción que vemos en el cine, en la televisión o en Internet, aparecen personas que consumen drogas. Y cada vez que llega el fin de semana escuchamos a nuestros padres y madres hablar de que tengamos cuidado, que no bebamos mucho, que vigilemos nuestra copa para que nadie nos meta nada dentro, y que no consumamos drogas.



Y por otra parte, y de manera simultánea, están los mensajes positivos: escuchamos a diario relatos de nuestros amigos sobre lo bien que lo pasaron en alguna fiesta en la que se bebió alcohol o se consumieron otras drogas, lo divertido que fue un encuentro en el que tal o cual persona, conocida nuestra, se pasó un montón, es decir, terminó embriagado y “pedo”.

Y vemos a los adultos, familiares y no familiares, disfrutar del consumo de drogas como el alcohol, festejar cualquier acontecimiento feliz con el consumo de bebidas alcohólicas. Les vemos fumando y bebiendo y no parecen sufrir por ello. Y además vemos que se consumen muchos medicamentos sin receta médica, medicamentos que, por lo que sabemos, tienen efectos psicoactivos y en ocasiones vemos como dejan a nuestros familiares con apariencia de estar colocados.

Es evidente que es un tema importante, y reconocemos que mucho de lo que sabemos sobre las drogas nos lo ha dicho algún amigo, lo hemos escuchado en alguna conversación ajena o lo hemos oído en una película o serie de ficción.

Nos gustaría poder hablar más de este tema, poder hablarlo con tranquilidad, sin que sea un motivo de discusión y enfrentamiento. Lo ideal sería poderlo hablar en casa, pero parece difícil, “porque ya se lo que me van a decir en casa, y no escuchan mis opiniones, mis dudas y no responden a mis preguntas”.

Por eso consideramos que sí, que sí se debe hablar de drogas. Esta guía es un elemento de carácter informativo que pretende, a la vez que aportar alguna información útil que responda a esas preguntas, fomentar el diálogo en el seno de la familia sobre el consumo de drogas.

## Datos actualizados sobre el consumo de drogas en España

Los últimos datos oficiales disponibles señalan que la proporción de estudiantes de ambos sexos de 14 a 18 años que consumió drogas había disminuido con respecto a años anteriores. Esta reducción, que afectaba a la mayoría de las sustancias psicoactivas, era más acusada en el caso del tabaco, del cannabis y de la cocaína. El consumo de esta última sustancia sigue descendiendo y se sitúa en cifras inferiores a las de 1998, aunque España sigue ocupando uno de los primeros lugares en el ranking mundial de consumo.

En cambio, aunque la evolución del consumo de alcohol muestra una tendencia relativamente estable, 3 de cada 10 escolares reconocían haberse emborrachado en los últimos 30 días, una cifra muy alta, aunque es más alta la de aquellos que no se han emborrachado en ese tiempo (el 70%).

Existen miles de datos sobre el consumo de drogas por parte de los adolescentes y jóvenes, hemos seleccionado los más relevantes de la última gran encuesta de ámbito nacional:





- ✘ El alcohol, el tabaco y el cannabis siguen siendo las drogas más consumidas por los estudiantes españoles. Le siguen, por este orden, hipnosedantes, cocaína, alucinógenos, éxtasis, anfetaminas y heroína, que se sitúa en último lugar. (Datos, como el resto, de la Encuesta ESTUDES de 2010).
- ✘ 3 de cada 4 (el 73,6%) de los estudiantes dicen haber consumido alcohol en el último año. Uno de cada cuatro (el 26,4%) cannabis. Y cerca de 3 de cada 100 (el 2,6%) cocaína.
- ✘ Cuando se compara con la encuesta anterior, en 2010 se observa una reducción del consumo de la mayoría de las sustancias. Esta disminución es más acusada en el caso del tabaco, cannabis y cocaína.
- ✘ Aunque la evolución del consumo de alcohol muestra una tendencia relativamente estable, 3 de cada 10 escolares reconocen haberse emborrachado en los últimos 30 días.
- ✘ Por género, el consumo de drogas legales como el alcohol o los hipnosedantes está más extendido entre las mujeres que entre los hombres. En cambio, los hombres consumen drogas ilegales en mayor proporción que las mujeres.
- ✘ En cuanto a la edad en que se empieza a tomar contacto con este tipo de sustancias, las drogas de inicio más temprano (entre los 13 y los 14 años) son el alcohol y el tabaco. Los datos también demuestran que el consumo de drogas se incrementa con la edad, por lo que como padres y madres debemos esforzarnos en retrasar al máximo la edad de inicio.
- ✘ El policonsumo es un patrón cada vez más frecuente entre los escolares, tanto en España como en el resto de países de la Unión Euro-

pea, en el que el alcohol juega un papel protagonista. De cada tres estudiantes de entre 14 y 18 años, uno no consume, otro consume una sola sustancia y el último consume dos o más sustancias.

- ✘ El consumo de alcohol se enfrenta a una realidad preocupante, las encuestas señalan que el alcohol es la sustancia que se percibe menos peligrosa: menos de la mitad de los encuestados considera que tomar cinco ó seis copas en fin de semana puede producir problemas.
- ✘ Otro dato curioso es que el tabaco se considera más peligroso que el cannabis.

Centrándonos en las tres sustancias objeto de esta publicación, otros datos relevantes son los siguientes:

**Alcohol.-** Los datos de la encuesta revelan que la tendencia en el consumo de alcohol entre los escolares se mantiene estable, aunque aumentan las borracheras. En 2010, 7 de cada 10 estudiantes consumieron alcohol en el último año y 6 de cada 10 en los últimos 30 días.



Existe una mayor proporción de consumidores entre las chicas en comparación con los chicos y también hay un mayor porcentaje de chicas que de chicos que se emborrachan. No obstante, los chicos consumen alcohol con mayor frecuencia.

**Cannabis.-** El cannabis es la droga ilegal consumida por un mayor porcentaje de jóvenes. Los datos del 2010 confirman la tendencia descendente iniciada en los últimos años. De hecho, con respecto a la encuesta anterior, se reduce cuatro puntos la proporción de escolares que han consumido alguna vez en el último año y 3 puntos en el caso de aquellos que lo han hecho en el último mes.



En la actualidad, el 33% de los estudiantes lo han probado alguna vez en su vida, el 26,4% alguna vez en el último año y el 17,2% en el último mes.

**Cocaína.-** En el caso de esta droga, también se confirma, para todas las frecuencias de consumo, la tendencia descendente que se inició en 2004. En 2010 el 3,9% había consumido cocaína alguna vez en su vida, el 2,6% lo hizo en el último año y el 1,5% durante el mes anterior a ser encuestado.

## Drogas: concepto, tipos

Todo el mundo cree saber de drogas, y todo el mundo tiene una opinión sobre las mismas. Seguro que en nuestro entorno no hay nadie que no tenga una opinión sobre las drogas, sobre los riesgos de las mismas, sobre cuales son más peligrosas y cuales menos. Pero casi nadie sería capaz de dar una definición de lo que es o lo que se considera droga, las definiciones que se aportaran serían bastante diferentes entre sí y, en general, bastante erróneas.

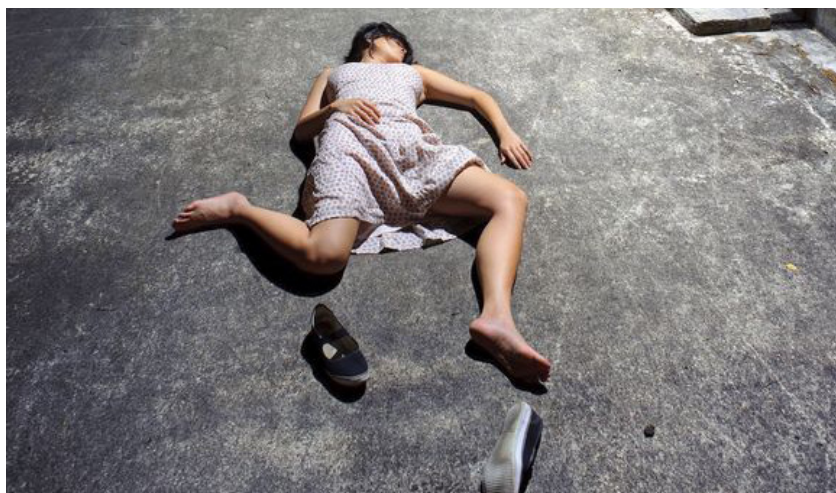
Hay que tener en cuenta que es necesario tener información veraz y actualizada, porque la falta de conocimiento puede ser un factor perjudicial para nuestra salud. Por eso es imprescindible tener unos conocimientos básicos, pero avalados por la evidencia.

Drogas son las sustancias que reúnen estas características:

- ✘ Llegan al cerebro a través de la sangre, cuyo ecosistema modifican. El consumo puede ser por vía oral, nasal, a través de la dermis o directamente sobre el sistema circulatorio de la sangre, pero finalmente esas sustancias siempre llegan a la sangre.
- ✘ Su uso regular puede generar:
  - Tolerancia (que es como se denomina al hecho de necesitar mayores dosis para lograr iguales efectos)
  - Dependencia (tras un cierto uso se necesita consumir la sustancia para dejar de sentir el malestar que muestra el organismo).
- ✘ Su abuso puede provocar trastornos:
  - Físicos (su toxicidad afecta el organismo).

## GUÍA PARA HIJOS E HIJAS

- Psicológicos (inciden sobre la relación de la persona consigo misma o con su entorno).
- Sociales (impactan sobre la sociedad).



En cualquier caso droga es un concepto polisémico, es decir, con diferentes significados. Es necesario señalar aquí que se puede hablar de drogas sanadoras (que son las medicinas).

Para hablar de drogas y de la percepción que sobre las mismas se tiene en la sociedad, es importante saber que existen diferencias culturales y religiosas, y que han tenido una evolución histórica irregular, es decir, muchas sustancias han sido legales o ilegales en determinados momentos de la historia. De hecho muchas sustancias hoy consideradas drogas nacieron como medicamentos creados por los laboratorios.

Desde el punto de vista científico, fármaco o droga es toda sustancia química de origen natural o sintético que afecta las funciones de los organismos vivos.

Las sustancias capaces de inhibir el dolor, modificar el estado anímico o alterar las percepciones, se denominan psicoactivas, ya que afectan específicamente las funciones del Sistema Nervioso Central compuesto por el cerebro y la médula espinal.

Existen miles de drogas, y cada año, según los informes de los Observatorios sobre drogas de todo el mundo, aparecen nuevas sustancias. Con el fin de clarificar su estudio se han elaborado múltiples clasificaciones de las mismas. Desde la que se centra en su situación de legalidad y que las divide en dos grupos: legales e ilegales; hasta la que se centra en su supuesta peligrosidad, que las dividía en blandas y duras, una división hoy por suerte superada.

La más utilizada es la que divide las sustancias psicoactivas o drogas por sus efectos en el Sistema Nervioso Central. Según esta clasificación existen tres tipos de drogas:

- ✗ **Depresoras del Sistema Nervioso Central.**- Ralentizan el funcionamiento del cerebro. Pertenecen a este tipo el alcohol, los opiáceos, los tranquilizantes y los hipnóticos.



- ✗ **Estimulantes del Sistema Nervioso Central.**- Aceleran y excitan el funcionamiento habitual del cerebro. Pertenecen a este tipo los anfetamínicos, la cocaína, la nicotina y las xantinas (cafeína, teína).
- ✗ **Perturbadoras del Sistema Nervioso Central.**- Trastocan y modifican el funcionamiento habitual del cerebro. Pertenecen a este tipo los alucinógenos (LSD o mescalina), cannabis (hachís, marihuana), drogas de síntesis (éxtasis).



En los tres tipos de drogas existen sustancias muy peligrosas y sustancias con una reducida capacidad de actuación, por eso podemos poner en el mismo grupo a la cocaína y al café, que producen el mismo tipo de efecto en el cuerpo humano pero en proporciones muy diferentes.

Existen algunos conceptos que es necesario conocer y distinguir:

**Uso de drogas.**- Se refiere al consumo de sustancias psicoactivas. Podemos decir que toda la población es consumidora de drogas, Consumimos drogas cuando tomamos un café, una caña de cerveza, fumamos un cigarrillo o tomamos un medicamento para el dolor de cabeza o la gripe.



**Uso problemático.-** Cuando la frecuencia y cantidades consumidas de las drogas exceden lo conveniente poniendo en riesgo la salud física, mental y social del individuo. Cuando entendemos que no es posible salir a divertirse sin consumir drogas, cuando unimos el ocio al consumo de drogas, cuando cada fin de semana repetimos el consumo de sustancias psicoactivas y nos pasamos la semana pensando en la llegada del fin de semana para consumir.

**Abuso de drogas o drogodependencia.-** Cuando la primera razón de ser de la persona es conseguir la siguiente dosis de una droga y cuando existe una dependencia de su uso.

## El alcohol: qué es y qué efectos produce

El alcohol, como hemos señalado antes, al analizar la tipología de las drogas, es una sustancia depresora del Sistema Nervioso Central que entorpece, inhibe, ralentiza, progresivamente las funciones cerebrales, y por tanto afecta a la capacidad de autocontrol.



## GUÍA PARA HIJOS E HIJAS

Se da la circunstancia de que el consumo de alcohol produce, inicialmente, euforia y desinhibición, por lo que muchas personas consideran que es un estimulante del Sistema Nervioso Central, pero esa sensación excitante solo dura unos instantes.

El principal componente de las bebidas alcohólicas es el etanol o alcohol etílico, que tiene diferente concentración dependiendo de su proceso de elaboración. Como padres y madres debemos tener este tipo de información para conocer los efectos que diferentes bebidas producen en nuestro cuerpo o en el de nuestros/as hijos/as.

Siempre que nos encontramos ante una bebida alcohólica aparece, tras el nombre y la marca un número explicitado en grado. Se trata de la graduación alcohólica de una bebida, que indica el volumen de alcohol etílico que contiene. Es decir, una bebida de 14° contiene un 14% de alcohol puro, o dicho de otra manera, de un litro, el 14 por ciento es alcohol puro.

Lo importante es saber que existen dos tipos de bebidas alcohólicas:

**X Fermentadas:** Estas bebidas tienen una graduación entre los 4° y los 15°. Se producen cuando fermentan los azúcares de las frutas o de los cereales. Algunas bebidas alcohólicas fermentadas son: cerveza, vino, o sidra.



**x Destiladas:** son el resultado de la destilación de las bebidas fermentadas, es decir, es un segundo proceso, con lo que siempre tienen una mayor concentración de alcohol. El vodka, el orujo, el ron, el whisky o la ginebra son un ejemplo, y todas tienen entre 40° y 50°.



El aparato digestivo del cuerpo humano absorbe el alcohol ingerido. Del estómago pasa a la sangre, donde puede permanecer hasta 18 horas. El alcohol se elimina finalmente en el hígado, por eso el alcoholismo se centra de manera especial en perjudicar el hígado (la conocida cirrosis hepática).

El consumo prolongado, es decir, durante años, de alcohol produce efectos importantes en el cuerpo humano, como la cirrosis hepática o las encefalopatías en las que el funcionamiento de hígado y cerebro se ve gravemente alterado.

Pero no es necesario esperar tanto para ver los efectos del alcohol en el cuerpo humano. Tras el consumo de alcohol, y dependiendo de la cantidad ingerida y el tipo de bebida, se pueden producir los siguientes efectos (por orden cronológico): desinhibición, euforia, relajación, aumento de la sociabilidad, dificultad para hablar, dificultad para asociar ideas, descoordinación motora y, finalmente, intoxicación aguda.

Cuando se supera en sangre la concentración de tres gramos de alcohol por litro pueden aparecer los siguientes síntomas: apatía, somnolencia, descoordinación motora, coma o incluso muerte por parálisis de los centros respiratorio y vasomotor.

Los efectos del alcohol sobre el cuerpo humano no sólo dependen de la cantidad consumida y de la graduación de la bebida, existen otras circunstancias que intervienen y que pueden perjudicar o paliar los efectos. Algunas de estas circunstancias son:

- ✗ A menor edad.
- ✗ A menor peso. Por eso suele afectar más a las mujeres.
- ✗ A mayor cantidad y rapidez del consumo.
- ✗ La combinación con otras sustancias: drogas o medicamentos.

El riesgo de padecer trastornos a lo largo de la vida es mayor cuando el consumo de alcohol se inicia en la adolescencia.

Los problemas derivados del abuso de alcohol pueden producirse tanto a corto como a largo plazo. A corto plazo los riesgos son: probabilidad alta de intoxicación etílica, borrachera, incremento de las conductas de riesgo (accidentes de tráfico, relaciones sexuales, embarazos no deseados, comportamiento violento, etc.). A largo plazo los riesgos son: Hipertensión arterial, alteraciones del sueño, gastritis, úlcera gastroduodenal, cirrosis hepática, disfunciones sexuales, cardiopatías, encefalopatías, cáncer, psicosis, depresión, agresividad, conflictividad social, etc.

Ya hemos señalado que una de las consecuencias más graves del consumo excesivo y continuado de alcohol es el alcoholismo o depen-

## EL PAPEL DE LAS FAMILIAS ANTE LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL, CANNABIS Y COCAÍNA



dencia alcohólica. Se trata de una enfermedad crónica caracterizada por el consumo incontrolado de bebidas alcohólicas a un nivel que interfiere con la salud física o mental de la persona y con sus responsabilidades familiares, laborales y sociales.

Es evidente que la inmensa mayoría de las personas que consumen alcohol no terminan teniendo un problema de alcoholismo, pero algunas personas sí, y en el bombo que determina a quienes les tocará ese mal premio entran todas las personas que consumen alcohol.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que no hay una cantidad segura por debajo de la cual no haya riesgos.

Es importante conocer un nuevo concepto: UBE (Unidad de Bebida Estándar). Un vaso de vino pequeño, de 100 centímetros cúbicos (c.c.), equivale a 1 UBE, al igual que una caña de cerveza de 200 c.c. Una copa de licor de 50 c.c. son 2 UBE, al igual que un combinado normal tipo cubalibre. Pues bien, usando como índice de clasificación, esta medida, la OMS considera que existen los siguientes tipos de consumidores:

**x De bajo riesgo:** En los varones hasta 17 UBE/Semana y en las mujeres hasta 11UBE/Semana.

- X De alto riesgo:** En los varones entre 17 y 28 UBE/Semana y en las mujeres entre 11 y 17 UBE/Semana.
- X Peligroso:** En los varones con más de 28 UBE/Semana y en las mujeres con más de 17 UBE/Semana.

Además no debemos olvidar que cuando el consumo de alcohol se concentra en periodos cortos de tiempo, como por ejemplo en fin de semana, los riesgos y daños al organismo aumentan de manera importante.



Cualquier adolescente puede diferenciar claramente el consumo responsable de alguna bebida alcohólica en compañía, que es un momento gozoso, de un consumo problemático en compañía.

Las investigaciones científicas han demostrado que el consumo de alcohol en la adolescencia, y especialmente el consumo “en forma de atracón”, importado de los países anglosajones y tan de moda en los últimos años, puede afectar el sistema nervioso central a distintos niveles: Interfiere en el desarrollo del cerebro, algo especialmente importante en la adolescencia, limitando su futuro y su potencial individual; Afecta, entre otras, la zona cerebral relacionada con la memoria

y el aprendizaje (hipocampo); En los casos en que el consumo de alcohol ya produce síntomas de resaca o abstinencia, se producen daños sobre la memoria, el aprendizaje y la planificación de tareas. Como consecuencia, se producen alteraciones de las relaciones personales, del rendimiento escolar, comportamientos violentos y conductas peligrosas para la salud como prácticas sexuales de riesgo o conducir bajo los efectos del alcohol.

## El cannabis: qué es y qué efectos produce

El cannabis es una droga que se extrae de la planta *Cannabis sativa*, con cuya resina, hojas, tallos y flores se elaboran las drogas ilegales más consumidas en España: el hachís y la marihuana.

Los efectos psicoactivos sobre el cerebro son debidos a uno de sus principios activos, conocido como THC (Tetrahidrocannabinol).

El cannabis puede presentarse de diferentes maneras:

**Marihuana:** se obtiene tras triturar las hojas, flores y tallos secos de la planta. Normalmente tiene una concentración de THC que varía entre el 1% y el 5%.

**Hachís:** se elabora a partir de la resina almacenada en las flores de la planta hembra. Normalmente tiene una concentración de THC que oscila entre el 15% y el 50%.



**Aceite de hachís:** es resina de hachís disuelta y concentrada. Su concentración de THC se sitúa entre el 25% y 50%.

Cuando se consume fumado los efectos se sienten casi de inmediato, y pueden durar hasta dos horas.

El THC, el principal principio activo del cannabis, es una sustancia que llega rápidamente al cerebro, en donde se acumula. Su eliminación se produce muy lentamente. La ciencia ha demostrado que el THC sigue en el organismo una semana después de consumirlo.

Los principales efectos del cannabis tras el consumo son:

- ✗ Sensación de relajación física y mental.
- ✗ Somnolencia, sensación de lentitud.
- ✗ Desinhibición, alegría desmedida, risa contagiosa y fácil.
- ✗ Enrojecimiento ocular.
- ✗ Aumento del ritmo cardiaco y la tensión arterial. Taquicardia.
- ✗ Sensación de sequedad de la boca.
- ✗ Percepción distorsionada del entorno.
- ✗ Dificultades para centrar la atención.
- ✗ Dificultades para pensar y solucionar problemas.
- ✗ Dificultad de coordinación.

Es importante conocer los efectos a medio y largo plazo para los consumidores habituales de cannabis:

- ✗ Problemas crónicos y permanentes de memoria y aprendizaje, lo que implica reducción del rendimiento académico.
- ✗ Dependencia. Aunque uno de los mitos del cannabis es que no produce adicción, los estudios señalan que entre un 7% y un 10% de los consumidores pueden tener problemas de dependencia.
- ✗ Trastornos emocionales y de personalidad, en especial los ataques de ansiedad, y las crisis depresivas.
- ✗ Favorece la aparición de otras enfermedades como las bronco-pulmonares y el desarrollo de algunos tipos de cáncer, o los trastornos del ritmo cardiaco (arritmias, taquicardias).

## La cocaína: qué es y qué efectos produce

La cocaína es un estimulante del sistema nervioso central, habría que añadir que es un potente estimulante.

La cocaína es una droga que se obtiene a partir del procesamiento químico de las hojas del arbusto de coca *Erythroxylum coca*. Existen diferentes formas de consumo: esnifada, inyectada y fumada.

El consumo de cocaína es, en nuestro país, minoritario, y son relativamente pocos los jóvenes que consumen esta droga, aunque encabezamos el ranking europeo en el consumo. Lo que debe preocupar a los padres y madres en este caso es un doble factor; la peligrosidad de la droga, y que se trata de una sustancia que goza de buena fama frente a otras.





Aunque existen diferentes drogas preparadas a partir de la hoja de coca, en España la más común es la Cocaína en polvo o clorhidrato de cocaína. Normalmente se consume esnifada. Tiene efectos casi inmediatos que duran entre dos y tres horas. Otras drogas derivadas de la cocaína son la Pasta de coca o basuco y la Cocaína base o crack.

El consumo de cocaína produce los siguientes efectos a corto plazo:

- ✗ Euforia y sensación de energía por la excitación motora y aumento del nivel de actividad de la persona.
- ✗ Importantes cambios emocionales. En algunos casos la persona puede vivir crisis de ansiedad.
- ✗ Aumento de las frecuencias cardíaca y respiratoria así como de la tensión arterial.
- ✗ Disminución del apetito.
- ✗ Otros efectos a corto plazo son: el aumento de la temperatura corporal y una notable dilatación de las pupilas.

## El papel de la familia en la prevención

Como adolescentes sabemos que la familia, salvo en casos excepcionales, es el lugar más seguro, el espacio en el que siempre podemos refugiarnos. Aunque también sabemos que es el lugar en el que quie-

ren controlarnos, nos ponen normas que parecen querer hacernos infelices y complicarnos la vida.

Por una parte allí nos quieren, nos alimentan, nos dan alojamiento, y nos facilitan el acceso a muchas cosas, pero por otra parte quieren mandar en nuestras vidas, nos dicen con quién podemos salir, a qué hora debemos llegar a casa, o a qué sitios podemos o no ir. Es verdad que nos quieren, pero no nos entienden.



Y es que nuestros padres y madres no son nuestros colegas. Ellos tienen la responsabilidad de educarnos, y eso no significa decirnos que sí a todo lo que les planteemos. Debemos exigir a nuestros padres y madres que las normas y límites que nos imponen sean razonables. Si ellos parecen estar dispuestos a escucharme y a aceptar algunas de mis propuestas parece razonable que también yo pueda ceder en las mismas y aceptar algunas de sus normas.

Lo que debo exigir en casa es que las normas y límites sean claros, que no cambien cada día o que sólo se me apliquen a mí.

Me gustaría hablar con mis padres sobre drogas, porque seguro que ellos en su juventud las probaron, pero "no quiero que me den la charla". Me gustaría poder hablar con ellos, porque tengo dudas y muchas preguntas.



El clima de diálogo sincero es responsabilidad de los padres y madres claro pero yo también puedo contribuir a ello. Seguro que podemos discrepar sin terminar gritando, y seguro que podría aprender de su experiencia.

Me gustaría que entendieran mis problemas, mis dudas, pero para eso, además de que estén dispuestos a hacerlo, que no se rían de mí o que no me traten como a un niño, tengo que intentar explicárselos.

Y me gustaría que no fueran hipócritas, porque siempre me dicen que no debo beber alcohol porque es muy malo y en cuanto llegan sus amigos a casa se ponen a beber y se lo pasan muy bien, como demuestran sus risas. El alcohol no puede ser malo solo para mí.

Me gustaría que mis padres entendieran que quiero divertirme y sentirse bien, tener sensación de libertad, relacionarme con mis amigos, saber que se siente al consumir drogas, demostrar que ya no soy un

niño pequeño. Pero también me gustaría no tener problemas graves, como esos que veo a veces por la calle o en televisión. Quiero divertirme, y yo controlo lo que consumo, y mi familia no entiende eso, ellos se imaginan que acabaré en un hospital drogado.



Me gustaría hablar con ellos de estas cosas sin que se pongan en lo peor. Tengo que intentar hablar con ellos para conocer porque tienen esos miedos. Y la verdad es que mis padres no son ogros, puedo hablar con ellos de muchas cosas, me gustaría también poder hablar con ellos de las drogas. Tengo que intentarlo. Me gustaría que confiaran en mí, aunque también yo debo confiar en ellos y escuchar los motivos por los que este tema les preocupa tanto.

## Factores de protección

Sigue resultando imposible determinar con certeza los motivos por los que algunos adolescentes, jóvenes y adultos tienen problemas asociados al consumo de drogas y otros no. Pero la experiencia, la psicología, y el estudio de muchos casos, han permitido señalar una serie de factores de protección, y otros de riesgo, referidos al consumo de drogas.

## GUÍA PARA HIJOS E HIJAS

Los factores de protección son las condiciones personales, ambientales o sociales que en su conjunto y en un determinado momento, pueden reducir la probabilidad del consumo y abuso de drogas.

Los padres y madres deben favorecer la aparición y el desarrollo de los factores de protección.

Algunos de estos factores de protección son:

- ✗ Relación positiva en la familia basada en la comunicación.
- ✗ Familias fortalecedoras que favorecen la adaptación y la incorporación a la toma de decisiones de los hijos e hijas.



- ✗ La difusión de información veraz.
- ✗ La transmisión de valores y actitudes en la familia y en la escuela.
- ✗ Las políticas de drogas.
- ✗ Las estrategias preventivas.

## Factores de riesgo

Los factores de riesgo son las condiciones personales, ambientales sociales que en su conjunto y en un momento determinado pueden aumentar la vulnerabilidad o la probabilidad del uso y abuso de drogas. En este caso el papel de la familia debe ser evitar o reducir el grado de influencia de los factores de riesgo.

Los principales factores de riesgos son:

- ✘ Existencia y presencia de las drogas en la sociedad, en el entorno.
- ✘ La actitud de la sociedad hacia las drogas.
- ✘ La búsqueda del placer inmediato como valor.
- ✘ El consumo de drogas por parte de la familia.
- ✘ Las situaciones de conflictividad familiar.



- ✘ Otros factores de riesgo son: creencias erróneas y mitos sobre determinadas drogas y sus efectos; la ausencia de normas claras; la disponibilidad económica; la baja tolerancia a la frustración; o la amplia y variada oferta de nuevas sustancias psicoactivas.



## FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES DE CEAPA

### FAPA ALBACETE

Web: <http://albfapa.webnode.es>

Email: [fapaalbacete@gmail.com](mailto:fapaalbacete@gmail.com)

### FAPA "GABRIEL MIRÓ" DE ALICANTE

C/ Redován, 6

03014 Alicante

Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36

Web: <http://www.fapagabrielmiro.es>

Email: [fapa@fapagabrielmiro.es](mailto:fapa@fapagabrielmiro.es)

### FAPACE ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26

04006 Almería

Tel: 950 22 09 71 | Fax: 950 22 28 31

Web: [www.fapacealmeria.org](http://www.fapacealmeria.org)

Email: [fapace@fapacealmeria.org](mailto:fapace@fapacealmeria.org)

### FAPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60

05080 Ávila

Tel: 920 25 27 10 | Fax: 920 25 45 35

Web: <http://www.fampa.org>

Email: [secretaria@fampa.org](mailto:secretaria@fampa.org)

### FAPA ARAGÓN (FAPAR)

San Antonio Abad, 38

(Antiguo C.P. Rosa Arjó)

50010 Zaragoza

Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16

Web: <http://www.fapar.org>

Email: [fapar@fapar.org](mailto:fapar@fapar.org)

### FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1, 1º E

33003 Oviedo

Tel: 98 522 04 86 | Fax: 98 522 90 97

Web: [www.fapaasturias.es](http://www.fapaasturias.es)

Email: [fapaasturias@fapaasturias.es](mailto:fapaasturias@fapaasturias.es)

### COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2

07009 Palma de Mallorca

Tel: 971 20 84 84 | Fax: 971 75 18 63

Web: <http://www.fapamallorca.org>

Email: [coapabalears@gmail.com](mailto:coapabalears@gmail.com)

### FAPA BURGOS

Apdo. de Correos, 3117

09080 Burgos

Tel: 947 22 28 58 | Fax: 947 22 78 99

Email: [fapabur@wanadoo.es](mailto:fapabur@wanadoo.es)

### FEDAPA CÁDIZ

Colegio Adolfo de Castro

C/ Guadalmesi, s/n

11012 Cádiz

Tel: 956 28 59 85 | Fax: 956 28 59 89

Web: <http://www.fedapacadiz.org>

Email: [info@fedapacadiz.org](mailto:info@fedapacadiz.org)

### FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74 Desp. 3

39007 Santander

Tel: 942 23 94 63 | Fax: 942 23 99 00

Web: <http://www.fapacantabria.com>

Email: [fapacantabria@yahoo.es](mailto:fapacantabria@yahoo.es)



## GUÍA PARA HIJOS E HIJAS

### FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2  
12004 Castellón  
Tel: 964 25 42 16 | Fax: 964 25 03 60  
Web: <http://www.fapacastello.com>  
Email: [info@fapacastello.com](mailto:info@fapacastello.com)

### FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14  
08020 Barcelona  
Tel: 93 278 21 43 | Fax: 93 278 12 97  
Web: <http://www.fapaes.net>  
Email: [fapaes@fapaes.net](mailto:fapaes@fapaes.net)

### FAPA CEUTA

Plaza Rafael Gibert, 27  
Residencia de la Juventud, 2ª Planta  
11701 Ceuta  
Tel: 956 51 88 50 | Fax: 956 51 24 79  
Web: <http://www.fapaceuta.org>  
Email: [fapaceuta@hotmail.com](mailto:fapaceuta@hotmail.com)

### FAPA CIUDAD REAL

C/ Pozo Concejo, 8  
13004 Ciudad Real  
Tel: 926 22 67 29 | Fax: 926 22 67 29  
Web: <http://www.fapaciudadreal.com>  
Email: [alfonsoxelsabio@teleline.es](mailto:alfonsoxelsabio@teleline.es)

### FAPA CÓRDOBA "Ágora"

C/ Doña Berenguela, 2  
14006 Córdoba  
Tel: 957 40 06 42 | Fax: 957 40 06 42  
Web: <http://www.fapacordoba.org>  
Email: [fapacordoba@fapacordoba.org](mailto:fapacordoba@fapacordoba.org)

### FAPA CUENCA

Avda. República Argentina, 10, 2º dcha.  
16004 Cuenca  
Tel: 969 21 31 50 | Fax: 969 21 31 50  
Web: <http://www.fapacuenca.com>  
Email: [fapacuenca@hotmail.com](mailto:fapacuenca@hotmail.com)

### FREAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508  
06080 Badajoz  
Tel: 924 24 04 53 | Fax: 924 24 02 01  
Web: <http://www.freapa.com>  
Email: [freapa@freapa.com](mailto:freapa@freapa.com)

### FIMAPA FUERTEVENTURA

C/ Pino, s/n  
Barrio Majada Marcial Centro de  
Educación Ocupacional  
35600 Puerto del Rosario (Fuerteventura)  
Tel: 928 85 02 45 | Fax: 928 94 79 80  
Email: [fimapafuer@gmail.com](mailto:fimapafuer@gmail.com)

### CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620  
15080 La Coruña  
Tel: 981 20 20 02 | Fax: 981 20 19 62  
Web: <http://confapagalicia.org>  
Email: [confapagalicia@yahoo.es](mailto:confapagalicia@yahoo.es)

### FAPA GRANADA "Alhambra"

Camino de Santa Juliana, s/n  
18007 Granada  
Tel: 958 13 83 09 | Fax: 958 13 17 64  
Web: <http://www.fapagranada.org>  
Email: [info@fapagranada.org](mailto:info@fapagranada.org)

EL PAPEL DE LAS FAMILIAS ANTE LA PREVENCIÓN  
DEL CONSUMO DE ALCOHOL, CANNABIS Y COCAÍNA

**FAPA GUADALAJARA**

C/ Jadraque, 23  
19200 Azuqueca de Henares  
Tel: 949 88 11 06 | Fax: 949 88 11 12  
Email: [fapaguadalajara@terra.es](mailto:fapaguadalajara@terra.es)

**FAPA GOMERA**

Colegio Público Ruiz de Padrón  
38800 San Sebastián de la Gomera  
Tel: 922 14 61 08 | Fax: 922 14 61 08  
Email: [fapagarajonay@telefonica.net](mailto:fapagarajonay@telefonica.net)

**FAPA GALDÓS**

Álamo, 54  
35014 Las Palmas de Gran Canaria  
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03  
Web: <http://www.fapagaldos.com>  
Email: [secretaria@fapagaldos.org](mailto:secretaria@fapagaldos.org)

**FAPA HIERRO**

Apdo. de Correos, 36  
38911 Frontera - El Hierro  
Tel: 922 55 00 10 | Fax: 922 55 14 70  
Email: [fapahierro@yahoo.com](mailto:fapahierro@yahoo.com)

**FAPA JAÉN "Los Olivos"**

Apdo. de Correos, 129  
23700 Linares  
Tel: 953 65 06 25 | Fax: 953 69 71 99  
Web: <http://www.fapajaen.org>  
Email: [info@fapajaen.org](mailto:info@fapajaen.org)

**FAPA LANZAROTE**

CEP de Profesores Calle El Antonio, s/n  
35500 Arrecife de Lanzarote  
Tel: 690 011 502  
Web: <http://www.fapalanzarote.webcindario.com>  
Email: [fapalanzarote@yahoo.es](mailto:fapalanzarote@yahoo.es)

**FELAMPA LEÓN "Sierra Pambley"**

CEIP Lope de Vega  
Francisco Fernández Díez, 28  
24009 León  
Tel: 987 21 23 20 | Fax: 987 21 23 20  
Web: <http://www.felampa.org>  
Email: [felampa@felampa.org](mailto:felampa@felampa.org)

**FAPA MADRID "Francisco Giner de los Ríos"**

C/ Pilar de Zaragoza, 22-Bajo jardín  
28028 Madrid  
Tel: 91 534 58 95 | 91 553 97 73  
Fax: 91 535 05 95  
Web: <http://www.fapaginerdelosrios.es>  
Email: [info@fapaginerdelosrios.es](mailto:info@fapaginerdelosrios.es)

**FDAPA MÁLAGA**

C/ Hoyo Higuerón, 3  
CEIP Félix Rodríguez de la Fuente  
29009 Málaga  
Tel: 952 042 623 | Fax: 952 042 671  
Web: <http://www.fdapamalaga.org>  
Email: [fdapa@fdapamalaga.org](mailto:fdapa@fdapamalaga.org)

## GUÍA PARA HIJOS E HIJAS

### FAPA REGIÓN DE MURCIA "Juan González"

C/ Puente Tocinos 1ª Travesía  
Bajos Comerciales  
30006 Murcia  
Tel: 968 23 91 13 | Fax: 968 24 15 16  
Web: <http://www.faparm.com>  
Email: [faparm@ono.com](mailto:faparm@ono.com)

### FAPA NAVARRA "Herrikoa"

Juan M<sup>a</sup>. Guelbenzu, 38 bajo  
31005 Pamplona  
Tel: 948 24 50 41 | Fax: 948 24 50 41  
Web: <http://www.herrikoa.net>  
Email: [herrikoa@herrikoa.net](mailto:herrikoa@herrikoa.net)

### FAPA PALENCIA

C/ Panaderas, 14, bajo  
34001 Palencia  
Tel: 979 74 15 28 | Fax: 979 74 15 28  
Email: [fapapalencia@yahoo.es](mailto:fapapalencia@yahoo.es)

### FAPA BENAHOARE (Isla de La Palma)

Doctor Santos Abreu, 48  
38700 Santa Cruz de La Palma  
Tel: 922 42 06 90 | Fax: 922 41 36 00  
Web: <http://fapabenaohare.org>  
Email: [faipalma@hotmail.com](mailto:faipalma@hotmail.com)

### FAPA RIOJA

Magisterio, 1, Bajo  
Residencia Universitaria de La Rioja  
26004 Logroño  
Tel: 941 24 84 80 | Fax: 941 24 84 80  
Web: <http://www.faparioja.org>  
Email: [faparioja@faparioja.org](mailto:faparioja@faparioja.org)

### FAPA SALAMANCA

Apdo. de Correos, 281  
37080 Salamanca  
Tel: 923 12 35 17 | Fax: 923 22 36 55  
Email: [fapahelmantik@inicia.es](mailto:fapahelmantik@inicia.es)

### FAPA SEGOVIA

Apdo. de Correos 581  
40080 Segovia  
Tel: 921 44 45 87 | Fax: 921 44 45 87  
Web: <http://www.fedampa-segovia.blogspot.com>  
Email: [fedampasegovia@hotmail.com](mailto:fedampasegovia@hotmail.com)

### FAPA SEVILLA

Ronda Tamarguillo, s/n  
Edif. Deleg. Prov. Educación  
41005 Sevilla  
Tel: 95 493 45 68 | Fax: 95 466 22 07  
Web: <http://www.fampasevilla.org>  
Email: [info@fampasevilla.org](mailto:info@fampasevilla.org)

### FAPA TENERIFE (FITAPA)

Col. E.E. Hno. Pedro Carretera del  
Rosario km. 4  
38010 Santa Cruz de Tenerife  
Tel: 922 66 25 25 | Fax: 922 65 12 12  
Web: <http://www.fitapa.org>  
Email: [fitapa@fitapa.org](mailto:fitapa@fitapa.org)

### FAPA TOLEDO

Centro Social Puerta de Cuadros N° 10  
45600 Talavera de la Reina  
Tel: 925 82 14 79 | Fax: 925 82 14 79  
Email: [fapatoledo@terra.es](mailto:fapatoledo@terra.es)

## EL PAPEL DE LAS FAMILIAS ANTE LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL, CANNABIS Y COCAÍNA

### FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 y 2  
46006 Valencia  
Tel: 96 373 98 11 | Fax: 96 333 00 77  
Web: <http://www.fapa-valencia.org>  
Email: [fapa-valencia@hotmail.com](mailto:fapa-valencia@hotmail.com)

### FAPA VALLADOLID

Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-Local 3  
47009 Valladolid  
Tel: 983 343 519 | Fax: 983 343 519  
Web: <http://fapava.org/>  
Email: [fapava@terra.es](mailto:fapava@terra.es)

### FAPA ZAMORA

Arapiles, s/n  
49012 Zamora  
Tel: 980 52 47 01 | Fax: 980 52 47 01  
Email: [fapazamora@telefonica.net](mailto:fapazamora@telefonica.net)

## Otras Confederaciones de Federaciones de CEAPA

### CODAPA (Andalucía)

Avda. de Madrid, 5, 3º  
18012 Granada  
Tel: 958 20 46 52 | Fax: 958 20 99 78  
Web: <http://www.codapa.org>  
Email: [secretaria@codapa.org](mailto:secretaria@codapa.org)

### CONFAPA "Miguel de Cervantes" (Castilla-La Mancha)

C/ Zarza, 6, 1ªA  
45003 Toledo  
Tel: 925 28 40 52 | 925 28 45 47  
Fax: 925 28 45 46  
Email: [confapa.clm@terra.es](mailto:confapa.clm@terra.es)

### CONFAPACAL (Castilla y León)

Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-Local 3  
47009 Valladolid  
Tel: 983 337 058 | Fax: 983 337 058  
Email: [confapacal@telefonica.net](mailto:confapacal@telefonica.net)

### CONFAPACANARIAS

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha  
35002 Las Palmas de Gran Canaria  
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03  
Web: <http://www.confapacanarias.net>  
Email: [confapacanarias@confapacanarias.net](mailto:confapacanarias@confapacanarias.net)

### CONFEDERACIÓN DE APAS "GONZALO ANAYA"

(Comunidad Valenciana)  
Pasaje de la Sangre, 5, Puerta 2,  
despacho 11  
46002 Valencia  
Tel: 96 352 96 07 | Fax: 6 394 37 97  
Web: [www.gonzaloanaya.com](http://www.gonzaloanaya.com)  
Email: [gonzaloanaya@gonzaloanaya.com](mailto:gonzaloanaya@gonzaloanaya.com)

### COVAPA (Comunidad Valenciana)

C/ Redován, 6  
03014 Alicante  
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36  
Web: <http://www.covapa.es>  
Email: [covapa\\_alicante@hotmail.com](mailto:covapa_alicante@hotmail.com)



Colabora:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS

Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92

Email: [ceapa@ceapa.es](mailto:ceapa@ceapa.es) | [www.ceapa.es](http://www.ceapa.es)