

SI SALES HOY...

- ¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE SABES SOBRE DROGAS? **Infórmate, ¡no te la juegues!**
- TOMA TUS PROPIAS DECISIONES **Que nadie decida por ti**
- SI SURGEN PROBLEMAS NO DUEDES EN PEDIR AYUDA **¿Sabes a quién recurrir?**
- LA VIDA ES UNA CONTINUA DECISIÓN ENTRE EL SÍ Y EL NO
- NO INSISTAS NI DECIDAS POR NADIE **A veces hay que pararse a pensar**
- PARA EVITAR RIESGOS, DÉJATE ASESORAR **Las consecuencias no sólo las pagas tú**
- SÉ CRÍTICO Y REFLEXIVO CON LA PUBLICIDAD **Nada es lo que parece cuando hablamos de drogas**
- SI AGUANTAS MÁS ES PORQUE TU CUERPO SE ESTÁ ACOSTUMBRANDO **NADIE controla cuando hablamos de drogas**
- LA LIBERTAD ES LA POSIBILIDAD DE PONER LÍMITES **Cuida tu cuerpo y tu mente**
- ¿TE ABURES? ¿SIEMPRE ES LO MISMO?
- INFÓRMATE. Valora las alternativas**
- DECIDE. Responsabilízate de las consecuencias**

Cada vez más cerca de las personas

Para cualquier duda escríbenos a saleshoymadrid@cruzroja.es o síguenos en:
[saleshoymadrid](https://www.youtube.com/c/saleshoymadrid)

ALCOHOL

PRIVA/BOTELLÓN/CUBATAS/BIRRAS

Al ser una droga legalizada y tradicionalmente muy utilizada, su consumo está normalizado y se piensa que no es una droga o que sus efectos no son nocivos. Pero precisamente por ser la más utilizada de todas, debemos estar especialmente informados.

Aunque a veces no lo parezca, es una sustancia depresora del sistema nervioso. Produce dependencia física y psicológica y una alta tolerancia (necesidad de aumentar la cantidad de alcohol para conseguir los mismos efectos).

EFFECTOS

Varían según la cantidad de alcohol que se beba:

- "Estar con el punto" o "contentillo" (0,5 g/l): el alcohol en dosis moderadas desinhibe, relaja, aumenta la sociabilidad, exalta la amistad, da sensación de seguridad, provoca risa fácil y disminuye la capacidad de reacción.
- "Cogerse el pedo" (1-2 g/l): en dosis más altas se empieza a perder el control. Cuesta hablar y coordinar, las cosas se ven borrosas, aparece somnolencia y posibles mareos y vómitos. Puede aumentar la agresividad.
- "Coma etílico" (4 g/l): cuando el cuerpo no tolera tanto nivel de alcohol (intoxicación aguda) puede terminar en pérdida de conciencia, coma etílico o incluso parada cardiopulmonar.

RIESGOS

Si se abusa del alcohol puede generar una fuerte dependencia física y psicológica.

- A nivel físico: afecta principalmente al hígado, al páncreas y al estómago. Puede producir: hipertensión, gastritis, úlcera gastroduodenal, encefalopatías, cirrosis, afecciones pancreáticas y disfunción sexual.
- A nivel psicológico: agresividad, depresión, demencia, psicosis, problemas de memoria y aprendizaje.

SI BEBES TEN EN CUENTA QUE...

- Sienta peor y es mucho más dañino con el estómago vacío.
- Si quieres moderarte con la bebida márcate unos límites de horario o de dinero para no liar demasiado.
- El alcohol deshidrata a pesar de ser un líquido. Es importante alternar con refrescos y beber agua antes de dormir y durante el día siguiente, la resaca es deshidratación.
- Procura que las bebidas sean de calidad, la resaca es mucho peor cuando has bebido "garrafón".
- Sé consciente de tus límites, el alcohol no afecta igual a todo el mundo. Si notas que aguantas más es porque tu cuerpo se está acostumbrando (se llama tolerancia).
- No mezcles con otras drogas o medicamentos: los resultados son imprevisibles y harás más daño al hígado.
- Si te sientes mareado, sal, toma el aire en un lugar tranquilo y refréscate. El alcohol NO se elimina antes por tomar café, ducharse, vomitar o hacer ejercicio: ¡ten paciencia!

MEJOR NO BEBAS...

Si no te apetece, si no has comido, si no estás de buen humor, si buscas evadirte de problemas, si no estás seguro, si has tenido malas experiencias anteriormente, si estás embarazada, si tienes que realizar un tarea que requiera atención, si conduces...

SI SALES HOY... ¡USA EL SENTIDO COMÚN!

SI SALES HOY...

- ¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE SABES SOBRE DROGAS? **Infórmate, ¡no te la juegues!**
- TOMA TUS PROPIAS DECISIONES **Que nadie decida por ti**
- SI SURGEN PROBLEMAS NO DUEDES EN PEDIR AYUDA **¿Sabes a quién recurrir?**
- LA VIDA ES UNA CONTINUA DECISIÓN ENTRE EL SÍ Y EL NO
- NO INSISTAS NI DECIDAS POR NADIE **A veces hay que pararse a pensar**
- PARA EVITAR RIESGOS, DÉJATE ASESORAR **Las consecuencias no sólo las pagas tú**
- SÉ CRÍTICO Y REFLEXIVO CON LA PUBLICIDAD **Nada es lo que parece cuando hablamos de drogas**
- SI AGUANTAS MÁS ES PORQUE TU CUERPO SE ESTÁ ACOSTUMBRANDO **NADIE controla cuando hablamos de drogas**
- LA LIBERTAD ES LA POSIBILIDAD DE PONER LÍMITES **Cuida tu cuerpo y tu mente**
- ¿TE ABURES? ¿SIEMPRE ES LO MISMO?
- INFÓRMATE. Valora las alternativas**
- DECIDE. Responsabilízate de las consecuencias**

Cada vez más cerca de las personas

Para cualquier duda escríbenos a saleshoymadrid@cruzroja.es o síguenos en:
[saleshoymadrid](https://www.youtube.com/c/saleshoymadrid)

TABACO

CIGARRO, PITI, CILINDRO, PURO, SHISHA, CACHIMBA...

El tabaco contiene nicotina, que es una sustancia estimulante para el sistema nervioso que provoca dependencia física y psicológica. Pero además, contiene más de 3.900 componentes. Los más conocidos son el alquitrán y el monóxido de carbono, pero también hay cadmio (presente en la batería de los coches), amoníaco (producto de limpieza), ácido arsénico (veneno para hormigas), tolueno (disolvente industrial), entre muchos otros; todos ellos, nocivos para la salud.

FORMAS MÁS COMUNES DE FUMAR:

- Tabaco de cajetillas: contiene nicotina (entre 0,6 y 0,8 mg), alquitrán (de 8 a 10 mg) y monóxido de carbono (9 o 10 mg). El papel contiene productos muy tóxicos: cloro y sulfato de amonio, que se utilizan para blanquearlo y facilitar su combustión (fíjate en un cigarro, son las pequeñas líneas cilíndricas más oscuras).
- Tabaco de liar: dicen que su consumo es menos perjudicial, pero no es así; contiene la misma cantidad de nicotina, alquitrán y monóxido de carbono que un cigarro normal (incluso las marcas que venden su producto como 100% natural). Eso sí, el papel de liar está menos procesado y contiene menos componentes químicos.

EFFECTOS Y RIESGOS

- A corto plazo: activa el sistema nervioso, reduce la ansiedad (simplemente porque quita el "mono", recuerda que es una sustancia estimulante aunque no lo parezca), provoca mal aliento e irrita las vías respiratorias (puede producir tos y aumento de la mucosidad).
- A largo plazo: deteriora los dientes y la voz. El tabaco puede provocar enfermedades respiratorias y cardiovasculares, y producir cáncer de pulmón.

MEJOR NO FUMES...

Si no te apetece, si no quieres engancharte, si tienes problemas circulatorios o respiratorios, si tomas la píldora anticonceptiva, si estás embarazada...

SI SALES HOY... ¡USA EL SENTIDO COMÚN!

¿TE PLANTEAS DEJAR DE FUMAR?

Es una importante decisión y será más fácil de lo que parece. El "mono" (dependencia física) no durará más de una semana. El problema de dejar de fumar aparece por la gran dependencia psicológica que provoca (lo asociamos a determinados momentos: después de comer, con un café, cuando se sufre estrés...). Piensa que son simples asociaciones que hace tu mente, ¡intenta controlarlas! Si has decidido dejarlo, la primera semana será clave (pasada esta semana, ¡lo tienes hecho!). Sé firme, ponte una fecha.

- Antes de esa fecha: convéncete. Informa a tu gente de la decisión. Solicita información siempre que lo necesites. Piensa en los cigarros que más necesitas y busca alternativas para los primeros días sin fumar. Puedes hacer una lista de motivos para dejarlo. Si decides utilizar fármacos pide consejo a tu médico.
- Después de esa fecha: tienes que ser firme con tu decisión, no será tan difícil. Si tienes muchas ganas de fumar, intenta relajarte; bebe agua, zumos o infusiones, masticla chicle. Piensa que el "mono" dura poco y va siendo cada vez más controlable. Intenta distraerte; hacer ejercicio y llevar una vida sana te ayudará.
- Para evitar las recaídas: recuerda que un solo cigarro puede llevarte a volver a fumar. Evita falsas seguridades: "por uno no pasa nada" o las recaídas en celebraciones y fiestas.

SI SALES HOY...

- ¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE SABES SOBRE DROGAS? **Infórmate, ¡no te la juegues!**
- TOMA TUS PROPIAS DECISIONES **Que nadie decida por ti**
- SI SURGEN PROBLEMAS NO DUEDES EN PEDIR AYUDA **¿Sabes a quién recurrir?**
- LA VIDA ES UNA CONTINUA DECISIÓN ENTRE EL SÍ Y EL NO
- NO INSISTAS NI DECIDAS POR NADIE **A veces hay que pararse a pensar**
- PARA EVITAR RIESGOS, DÉJATE ASESORAR **Las consecuencias no sólo las pagas tú**
- SÉ CRÍTICO Y REFLEXIVO CON LA PUBLICIDAD **Nada es lo que parece cuando hablamos de drogas**
- SI AGUANTAS MÁS ES PORQUE TU CUERPO SE ESTÁ ACOSTUMBRANDO **NADIE controla cuando hablamos de drogas**
- LA LIBERTAD ES LA POSIBILIDAD DE PONER LÍMITES **Cuida tu cuerpo y tu mente**
- ¿TE ABURES? ¿SIEMPRE ES LO MISMO?
- INFÓRMATE. Valora las alternativas**
- DECIDE. Responsabilízate de las consecuencias**

Cada vez más cerca de las personas

Para cualquier duda escríbenos a saleshoymadrid@cruzroja.es o síguenos en:
[saleshoymadrid](https://www.youtube.com/c/saleshoymadrid)

CANNABIS

De la planta del cáñamo se obtiene la marihuana (cogollos de la planta hembra) y el hashís (resina extraída de los cogollos).

El cannabis se suele fumar (liado o en pipa) o ingerir cocinado (de esta forma los efectos tardan una hora en aparecer y son más intensos).

La sustancia que coloca del cannabis es el THC. Sus efectos se notan a los pocos minutos de fumar, y van desapareciendo una o dos horas después (aunque varía dependiendo de la persona y de la concentración de THC). Aunque no se note, el THC tarda en eliminarse completamente del organismo casi dos meses.

EFFECTOS

- Físicos: aumento del apetito, enrojecimiento de ojos, somnolencia y sequedad de boca.
- Psicológicos: relajación, risa fácil, desinhibición, percepción distorsionada, hipersensibilidad, dificultad de centrarse y mantener una conversación, dificultad de coordinación y concentración, "apálanques" de indiferencia y pasividad, paranoias (se ríen de mí, me critican...).

RIESGOS

Los porros pueden provocar:

- A nivel físico: "amarillos" (bajadas de tensión), mareos y náuseas. Con el tiempo arritmias y enfermedades broncopulmonares y cáncer de pulmón.
- A nivel psicológico: disminución de la atención, pérdida de memoria y lentitud de pensamiento. Pueden despertar enfermedades mentales (esquizofrenias, psicosis...).

SI FUMAS TEN EN CUENTA QUE...

- Es fácil desarrollar una dependencia si te acostumbras a vivir "fumado" y puede resultar muy difícil dejarlo.
- El humo del cannabis es más perjudicial aun que el del tabaco. Ten en cuenta que se suelen liar ambas sustancias, por tanto evita "moras" o boquillas de cartón, utiliza filtros normales o, al menos, de tabaco.
- Si mezclas con alcohol pueden darse con mayor facilidad bajones de tensión (amarillos), náuseas o malestar. Si esto ocurre busca un lugar tranquilo, bebe o come algo dulce y no fumes más.
- Si comes cannabis, ten en cuenta que es más difícil controlar la dosis. Además tarda una hora en hacer efecto y sus efectos son más intensos.

MEJOR NO FUMES

Si no te apetece, si te da miedo, si no estás de buen humor, si buscas evadirte de problemas, si tienes algún trastorno psicológico o antecedentes familiares de enfermedad mental, si no estás seguro, si has tenido malas experiencias anteriormente, si estás embarazada, si tienes que realizar una tarea que requiera atención, si conduces...

SI SALES HOY... ¡USA EL SENTIDO COMÚN!

SI SALES HOY...

- 1 ¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE SABES SOBRE DROGAS? **Infórmate, ¡no te la juegues!**
- 2 TOMA TUS PROPIAS DECISIONES **Que nadie decida por ti**
- 3 SI SURGEN PROBLEMAS NO DUDÉS EN PEDIR AYUDA ¿Sabes a quién recurrir?
- 4 LA VIDA ES UNA CONTINUA DECISIÓN ENTRE EL SÍ Y EL NO
- 5 NO INSISTAS NI DECIDAS POR NADIE **A veces hay que pararse a pensar**
- 6 PARA EVITAR RIESGOS, DÉJATE ASESORAR **Las consecuencias no sólo las pagas tú**
- 7 SÉ CRÍTICO Y REFLEXIVO CON LA PUBLICIDAD **Nada es lo que parece cuando hablamos de drogas**
- 8 SI AGUANTAS MÁS ES PORQUE TU CUERPO SE ESTÁ ACOSTUMBRANDO **NADIE controla cuando hablamos de drogas**
- 9 LA LIBERTAD ES LA POSIBILIDAD DE PONER LÍMITES **Cuida tu cuerpo y tu mente**
- 10 ¿TE ABURRES? ¿SIEMPRE ES LO MISMO?

INFÓRMATE. Valora las alternativas
DECIDE. Responsabilízate de las consecuencias

Cada vez más cerca de las personas **Una Roja Juvenil**

Para cualquier duda escribenos a saleshoymadrid@cruzroja.es o síguenos en:
[f](#) [t](#) [e](#) [saleshoymadrid](#)

COCAÍNA

- × Es una sustancia semisintética, estimulante del sistema nervioso central, que proviene de la hoja de coca. Se presenta en polvo blanco que se suele esnifar, aunque también se consume inyectada o fumada (*nevaditos*).
- × Produce una alta tolerancia (necesidad de aumentar la dosis para conseguir los efectos deseados) y una fuerte dependencia, sobre todo psicológica.
- × Es un estimulante de acción intensa y de corta duración. Los efectos aparecen enseguida y desaparecen a los 30-45 minutos, lo que puede llevar a un consumo compulsivo.
- × Se adultera con estimulantes (cafeína, analgésicos, paracetamol) y fenacetina, anestésicos locales (lidocaína, procaina y benzocaína) y diluyentes para dar volumen (manitol, glucosa, celulosa, lactosa, carbonato cálcico y yeso).

(FARLOPA, NIEVE, RAYA TIRO, MERCA, PERICO...)

EFFECTOS

- Pueden dividirse en dos fases:
- × **La subida:** en la que a nivel físico aumenta la temperatura corporal, aparecen "mandibuleos", disminuye el apetito, aumenta la presión arterial y el ritmo cardiopulmonar y se dilatan las pupilas. A nivel psicológico aumenta la sensación de seguridad, la euforia, las ganas de hablar, la capacidad de concentrarse, la seguridad y la confianza.
 - × **La bajada:** media hora o una hora tras el consumo se producen los efectos contrarios: cansancio, ansiedad, depresión, apatía, irritabilidad...
- RIESGOS**
- × **Físicos:** daños en el tabique nasal, en el sistema respiratorio y circulatorio, riesgos de contraer infecciones si se comparte el "rulo" (hepatitis y VIH). En caso de intoxicación aguda puede presentarse irritabilidad, agitación, temblores, espasmos, convulsiones y paranoias.
 - × **Psicológicos:** ansiedad, insomnio, ideas paranoicas y alucinaciones, cuadros psicóticos y violentos.

SI CONSUMES COCA...

- **Infórmate:** su uso continuado puede llevar al enganche y a serios problemas tanto físicos como psicológicos.
- **Sé cuidadoso con la cantidad,** espacia los consumos y no te pongas rayas grandes. **Márcate un límite.**
- **Sé consciente de que los efectos de la cocaína se acaban pronto.** Querer continuar "subiendo" puede provocar que el efecto de "bajada" sea más fuerte.

- × Deja de consumir si notas demasiada estimulación, dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor abdominal...
- × **Cuida tu nariz:** evita piedras, limpia las fosas nasales antes y después de esnifar con agua tibia.
- × **Reduce la posibilidad de contagios** al esnifar: usa tu propio "turulo", no utilices billetes o "rulos" poco higiénicos.
- × **Evita consumir a menudo. Replántalo si dedicas mucho tiempo y dinero a buscarla,** si consumes por aliviar bajones, si comienzas a tener problemas, si la conviertes en el centro de tus actividades...
- × **Si te sientes incapaz de controlar tu consumo** y empiezas a sufrir efectos secundarios a nivel psicológico, físico, social, económico, legal o familiar... reflexiona la posibilidad de acudir a un servicio especializado.
- × **No mezcles** con otras drogas, tampoco con alcohol... los efectos pueden potenciarse o contrarrestarse, llevándote a consumir compulsivamente sin que parezca que esté subiendo.
- × **La cocaína potencia la agresividad,** así que tranquilo... No pagues tu "mal rollo" con nadie.
- × **Bajo sus efectos puedes tener descuidos graves.** ¡No conduzcas!, y si surge la ocasión, usa condón.
- × **Si te pones, respeta la libertad de quien no consume.** ¡Tampoco te dejes liar si no quieres!

MEJOR NO CONSUMAS...

Si tienes algún trastorno psicológico (ansiedad, depresión, psicosis...), si padeces alguna enfermedad cardiovascular o antecedentes familiares, si te da miedo, si no estás de buen humor, si buscas evadirte de problemas, si no estás seguro, si has tenido malas experiencias anteriormente, si estás embarazada, si conduces...

SI SALES HOY... ¡USA EL SENTIDO COMÚN!

SI SALES HOY...

- 1 ¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE SABES SOBRE DROGAS? **Infórmate, ¡no te la juegues!**
- 2 TOMA TUS PROPIAS DECISIONES **Que nadie decida por ti**
- 3 SI SURGEN PROBLEMAS NO DUDÉS EN PEDIR AYUDA ¿Sabes a quién recurrir?
- 4 LA VIDA ES UNA CONTINUA DECISIÓN ENTRE EL SÍ Y EL NO
- 5 NO INSISTAS NI DECIDAS POR NADIE **A veces hay que pararse a pensar**
- 6 PARA EVITAR RIESGOS, DÉJATE ASESORAR **Las consecuencias no sólo las pagas tú**
- 7 SÉ CRÍTICO Y REFLEXIVO CON LA PUBLICIDAD **Nada es lo que parece cuando hablamos de drogas**
- 8 SI AGUANTAS MÁS ES PORQUE TU CUERPO SE ESTÁ ACOSTUMBRANDO **NADIE controla cuando hablamos de drogas**
- 9 LA LIBERTAD ES LA POSIBILIDAD DE PONER LÍMITES **Cuida tu cuerpo y tu mente**
- 10 ¿TE ABURRES? ¿SIEMPRE ES LO MISMO?

INFÓRMATE. Valora las alternativas
DECIDE. Responsabilízate de las consecuencias

Cada vez más cerca de las personas **Una Roja Juvenil**

Para cualquier duda escribenos a saleshoymadrid@cruzroja.es o síguenos en:
[f](#) [t](#) [e](#) [saleshoymadrid](#)

ÉXTASIS M CRISTAL

- CHUPADITAS**
- Es una sustancia estimulante del sistema nervioso, aunque en ocasiones es alucinógena.
- Se consume por vía oral. Antes era más típico consumirlo en forma de pastillas de colores, pero cada vez se encuentra más en polvo cristalino (conocido como cristal). **CRISTAL = "M" = ÉXTASIS.**
 - Se sintetiza en laboratorios y su pureza es muy relativa. Para adulterarla se suelen utilizar: estimulantes (cafeína, anfetamina y otros derivados anfetamínicos), analgésicos (paracetamol y fenacetina), piperazinas (principalmente MCPP) y otras muchas sustancias.
- PASTILLAS**
- CHUPI-CHUPI**

EFFECTOS

- Se pueden dividir en fases:
- **La subida:** media hora tras el consumo, aparece, a nivel físico: sudoración, "mandibuleos", subida de la temperatura corporal, sequedad de boca, disminución del cansancio... A nivel psicológico aparece una sensación de euforia, excitación, sociabilidad, empatía, locuacidad, conexión con uno mismo y con los demás...
 - **La bajada:** 4 o 5 horas tras el consumo se producen los efectos contrarios: insomnio, cansancio físico y psicológico, bajo estado de ánimo y depresión.

RIESGOS

- **Psicológicos:** depresión, paranoias, ataques de pánico, crisis de ansiedad, agresividad, angustia, confusión, irritabilidad, trastornos del sueño, tristeza...
- **Físicos:** tensión mandibular, hipersensibilidad a la temperatura, cansancio, "golpe de calor" por deshidratación...

SI CONSUMES...

- **Infórmate:** su uso continuado puede llevar a la dependencia y a problemas tanto físicos como psicológicos.
- **Sé cuidadoso con la cantidad.** Espacia los consumos. Márcate un límite. Piensa que no conoces su pureza.
- **Si consumes éxtasis en pastillas,** al no conocer su pureza, dosifícate. Del mismo modo ten especial cuidado si consumes cristal por "chupaditas" ya que también es muy difícil controlar la dosis.

- **Evita un "golpe de calor"** (subida brusca de la temperatura) que puede dar al bailar en ambientes calientes. Descansa, toma el aire y, sobre todo, bebe agua o refrescos. Si lo mezclas con alcohol tendrás más riesgo de "golpe de calor" (puesto que el alcohol también deshidrata).
- **Si por esta razón alguien pierde la conciencia,** llama al 112 y, mientras esperas, tumbale de lado en un lugar aireado y tranquilo.
- **No lo conviertas en costumbre,** espacia los consumos (no consumas más de una vez al mes), es conveniente dejar descansar cuerpo y mente.
- **Recuerda que después del "subidón" viene el "bajón".** Consumir más para evitarlo hará que el "bajón" sea más fuerte.
- **Si te sientes incapaz de controlar tu consumo** y empiezas a sufrir efectos secundarios que te afectan a nivel psicológico, físico, social, económico, legal o familiar... reflexiona sobre la posibilidad de acudir a un servicio especializado.
- **Bajo sus efectos puedes tener descuidos graves:** usa preservativos para evitar embarazos y el contagio de infecciones de transmisión sexual. No conduzcas bajo sus efectos.
- **Si consumes, respeta a quien no quiere hacerlo.** ¡Tampoco te dejes liar si no quieres!

MEJOR NO CONSUMAS...

Si tienes problemas mentales como ansiedad, depresión, psicosis... si padeces alguna enfermedad cardiovascular o antecedentes familiares, si te da miedo, si no estás de buen humor, si buscas evadirte de problemas, si no estás seguro, si has tenido malas experiencias anteriormente, si tienes antecedentes psiquiátricos, si estás embarazada, si tienes que realizar una tarea que requiera atención, si conduces...

SI SALES HOY... ¡USA EL SENTIDO COMÚN!

SI SALES HOY...

- 1 ¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE SABES SOBRE DROGAS? **Infórmate, ¡no te la juegues!**
- 2 TOMA TUS PROPIAS DECISIONES **Que nadie decida por ti**
- 3 SI SURGEN PROBLEMAS NO DUDÉS EN PEDIR AYUDA ¿Sabes a quién recurrir?
- 4 LA VIDA ES UNA CONTINUA DECISIÓN ENTRE EL SÍ Y EL NO
- 5 NO INSISTAS NI DECIDAS POR NADIE **A veces hay que pararse a pensar**
- 6 PARA EVITAR RIESGOS, DÉJATE ASESORAR **Las consecuencias no sólo las pagas tú**
- 7 SÉ CRÍTICO Y REFLEXIVO CON LA PUBLICIDAD **Nada es lo que parece cuando hablamos de drogas**
- 8 SI AGUANTAS MÁS ES PORQUE TU CUERPO SE ESTÁ ACOSTUMBRANDO **NADIE controla cuando hablamos de drogas**
- 9 LA LIBERTAD ES LA POSIBILIDAD DE PONER LÍMITES **Cuida tu cuerpo y tu mente**
- 10 ¿TE ABURRES? ¿SIEMPRE ES LO MISMO?

INFÓRMATE. Valora las alternativas
DECIDE. Responsabilízate de las consecuencias

Cada vez más cerca de las personas **Una Roja Juvenil**

Para cualquier duda escribenos a saleshoymadrid@cruzroja.es o síguenos en:
[f](#) [t](#) [e](#) [saleshoymadrid](#)

SPEED

- METANFETAMINA, METH...**
- Es una sustancia estimulante del sistema nervioso. Tendría que ser metanfetamina, pero suele estar muy adulterada y su pureza es muy baja: contiene diluyentes para aumentar el volumen (glucosa, sacarosa, lactosa, celulosa...) y adulterantes (derivados de anfetamina, cafeína, ibuprofeno, ácido acetilsalicílico...).
- Suele presentarse en polvo blanco o amarillento que se esnifa, pero también en pastillas.
- Produce una alta tolerancia (necesidad de aumentar la dosis para conseguir los efectos deseados) y una fuerte dependencia, sobre todo psicológica, que puede llevar a un consumo compulsivo.

EFFECTOS

- Aparecen a los pocos minutos y pueden dividirse en dos fases:
- **La subida:** a nivel físico aparece sudoración, "mandibuleos", boca seca, sed, aumento de la temperatura corporal, disminución del apetito, aumento de la presión arterial y el ritmo cardiopulmonar, y dilatación de las pupilas. A nivel psicológico aparece sensación de euforia, excitación, mayor capacidad de concentración, seguridad, confianza y estado de alerta.
 - **La bajada:** 3 o 4 horas después del consumo se producen los efectos contrarios: cansancio, decaimiento, ansiedad, depresión, apatía, irritabilidad...

RIESGOS

- **Físicos:** daños en el tabique nasal, en el sistema respiratorio y circulatorio, riesgos de contraer infecciones (hepatitis y VIH si se comparte el "rulo")... En caso de intoxicación aguda puede presentarse irritabilidad, agitación, temblores, espasmos, convulsiones...
- **Psicológicos:** ansiedad, insomnio, ideas paranoicas y alucinaciones, cuadros psicóticos y violentos...

SI CONSUMES SPEED...

- **Infórmate:** su uso continuado puede llevar al enganche y a varios problemas serios tanto físicos como psicológicos.
- **Sé cuidadoso con la cantidad,** espacia los consumos y no te pongas rayas grandes. **Márcate un límite.**
- **El speed potencia la agresividad,** así que tranquilo... no pagues tus "malos rollos" con los demás.
- **Recuerda que después de la "subida" viene la "bajada",** estate preparado para aguantarla. Consumir más para evitarla hará que el "bajón" sea más fuerte.

- Deja de consumir si notas demasiada estimulación, dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor abdominal...
- **Cuida tu nariz:** limpia las fosas nasales antes y después de esnifar con agua tibia.
- **Reduce la posibilidad de contagios** al esnifar: usa tu propio "turulo", no utilices billetes o "rulos" poco higiénicos.
- **Refréscate e hidrátate** para evitar un "golpe de calor", ya que su consumo produce deshidratación.
- **No mezcles** con otras drogas, tampoco con alcohol... los efectos pueden potenciarse o contrarrestarse, llevándote a consumir más sin que parezca que esté "subiendo".
- **Bajo sus efectos puedes tener descuidos graves.** ¡No conduzcas!, y si surge la ocasión, usa condón.
- **El speed reduce los niveles de calcio del cuerpo.** Es importante seguir una dieta equilibrada y rica en calcio.
- Es una sustancia generalmente muy adulterada, cuando lo consumes no sabes lo que te metes.
- **Si te sientes incapaz de controlar tu consumo** y empiezas a sufrir efectos secundarios a nivel psicológico, físico, social, económico, familiar... reflexiona la posibilidad de acudir a un servicio especializado.
- **Si te pones, respeta la libertad de quien no consume.** ¡Tampoco te dejes liar si no quieres!

MEJOR NO CONSUMAS...

Si tienes algún trastorno psicológico (ansiedad, depresión, psicosis...), si padeces alguna enfermedad cardiovascular o antecedentes familiares, si te da miedo, si no estás de buen humor, si buscas evadirte de problemas, si no estás seguro, si has tenido malas experiencias anteriormente, si estás embarazada, si conduces...

SI SALES HOY... ¡USA EL SENTIDO COMÚN!

SI SALES HOY...

1. ¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE SABES SOBRE DROGAS? Infórmate, ¡no te la juegues!
2. TOMA TUS PROPIAS DECISIONES Que nadie decida por ti
3. SI SURGEN PROBLEMAS NO DUEDES EN PEDIR AYUDA ¿Sabes a quién recurrir?
4. LA VIDA ES UNA CONTINUA DECISIÓN ENTRE EL SÍ Y EL NO
5. NO INSISTAS NI DECIDAS POR NADIE A veces hay que pararse a pensar
6. PARA EVITAR RIESGOS, DÉJATE ASESORAR Las consecuencias no sólo las pagas tú
7. SE CRÍTICO Y REFLEXIVO CON LA PUBLICIDAD Nada es lo que parece cuando hablamos de drogas
8. SI AGUANTAS MÁS ES PORQUE TU CUERPO SE ESTÁ ACOSTUMBRANDO NADIE controla cuando hablamos de drogas
9. LA LIBERTAD ES LA POSIBILIDAD DE PONER LÍMITES Cuida tu cuerpo y tu mente
10. ¿TE ABURRES? ¿SIEMPRE ES LO MISMO? Infórmate. Valora las alternativas

DECIDE. Responsabilízate de las consecuencias

Cada vez más cerca de las personas + Una Raza Juvenil

Para cualquier duda escribenos a saleshoymadrid@cruzroja.es o síguenos en:
f e saleshoymadrid

SETAS ALUCINÓGENAS TRUFAS MONGUIS SETAS MÁGICAS

Existen dos especies principales de setas: *Psilocybes* (contienen psilocibina) y *Amanitas* (contienen ácido iboténico). Ambas son sustancias alucinógenas que se suelen ingerir crudas, cocinadas o en infusión; aunque secas también se pueden fumar.

EFFECTOS

Duran de 4 a 8 horas. Después de comerlas pueden producir náuseas o vómitos. Pasada una hora los efectos psicodélicos comienzan a aparecer: se altera la conciencia y comienza "el viaje", que se caracteriza por risa, euforia, calma, tranquilidad y lucidez mental. La percepción del mundo y de uno mismo cambia, así como la forma de ver, tocar o escuchar. Se distorsionan el espacio y el tiempo. Se establece una comunicación y unos lazos emocionales intensos. De la misma manera que puede ser vivido como algo revelador y mágico, "el viaje" puede convertirse en una pesadilla angustiada (en función de la intensidad, de la persona, de su predisposición psicológica, del estado de ánimo, de las personas que le rodean, del lugar en el que se encuentre...).

SI SALES HOY...

1. ¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE SABES SOBRE DROGAS? Infórmate, ¡no te la juegues!
2. TOMA TUS PROPIAS DECISIONES Que nadie decida por ti
3. SI SURGEN PROBLEMAS NO DUEDES EN PEDIR AYUDA ¿Sabes a quién recurrir?
4. LA VIDA ES UNA CONTINUA DECISIÓN ENTRE EL SÍ Y EL NO
5. NO INSISTAS NI DECIDAS POR NADIE A veces hay que pararse a pensar
6. PARA EVITAR RIESGOS, DÉJATE ASESORAR Las consecuencias no sólo las pagas tú
7. SE CRÍTICO Y REFLEXIVO CON LA PUBLICIDAD Nada es lo que parece cuando hablamos de drogas
8. SI AGUANTAS MÁS ES PORQUE TU CUERPO SE ESTÁ ACOSTUMBRANDO NADIE controla cuando hablamos de drogas
9. LA LIBERTAD ES LA POSIBILIDAD DE PONER LÍMITES Cuida tu cuerpo y tu mente
10. ¿TE ABURRES? ¿SIEMPRE ES LO MISMO? Infórmate. Valora las alternativas

DECIDE. Responsabilízate de las consecuencias

Cada vez más cerca de las personas + Una Raza Juvenil

Para cualquier duda escribenos a saleshoymadrid@cruzroja.es o síguenos en:
f e saleshoymadrid

LSD TRIPIS, ÁCIDO, SELLOS, MICROPUNTOS, AJOS

Es una sustancia semisintética alucinógena, que proviene del hongo *Cornazeu de centeno*. Un tripi es un pequeño cuadrado de cartón, con diferentes logos, impregnado con gotas de ácido (LSD), que se diluye en el paladar (aunque también se pueden encontrar como micropuntos o gelatinas).

EFFECTOS

Se pueden dividir en fases:

- PARTIDA (puede tardar hasta una hora): la persona está inquieta, eufórica y desinhibida.
- VIAJE (dura unas 5 horas): empiezan las alucinaciones, se alteran los sentidos, cambia la percepción de la distancia, del tiempo, de los colores, de la música, de las personas, de las cosas... Alteraciones, en definitiva, del pensamiento y de la conciencia. Los viajes varían mucho en intensidad y duración.
- REGRESO (entre 8 y 12 horas después): los efectos van disminuyendo, aparece el cansancio, baja el estado del ánimo y se siente cierta confusión.

ALCOHOL + PSICODÉLICOS - SETAS O LSD -

al mezclar el alcohol con una experiencia psicodélica el resultado puede ser imprevisible y difícil de controlar. Es también una mezcla desaconsejada, el alcohol disminuye la capacidad de control y puede hacer que se vivan con gran confusión las alteraciones de la percepción y del pensamiento que producen las setas o los tripis.

ALCOHOL + GHB + KETAMINA tanto la ketamina como el GHB son sustancias intensamente depresoras que afectan al sistema nervioso central disminuyendo el ritmo cardiopulmonar. Si se mezclan con alcohol, también depresor, aumenta mucho el riesgo de que se produzca una parada cardiopulmonar. Es una mezcla absolutamente desaconsejada. Ante una pérdida de conciencia: llama al 112 y tumba a la persona con la cabeza ladeada por si vomita.

DROGAS + SEXO algunas drogas pueden incrementar la desinhibición y el deseo sexual (aunque en realidad la mayoría dificultan la erección o la capacidad de sentir placer). Además el alcohol y otras drogas disminuyen el autocontrol... si no quieres arrepentirte: usa el condón!!!

Cada vez más cerca de las personas + Una Raza Juvenil

Para cualquier duda escribenos a saleshoymadrid@cruzroja.es o síguenos en:
f e saleshoymadrid

¿MEZCLAS?

Siempre que se consumen dos o más sustancias a la vez, los efectos son imprevisibles y los riesgos se multiplican. Los efectos de una y de otra, sean cuáles sean, se potenciarán o anularán, sin que la persona sepa cuáles le están haciendo efecto o por qué su cuerpo y su mente reaccionan de manera inesperada. MEZCLAR = IMPREVISTOS.

Hay quien mezcla por potenciar o alargar los efectos, por suavizar la "bajada" o contrarrestar efectos negativos... pero mezclar puede potenciar los efectos negativos y empeorar tus "bajones", disminuyendo los placeres y aumentando los riesgos.

La tasa de alcoholemia depende de la cantidad de alcohol consumida. Pero hay que tener en cuenta que varía en función del peso y metabolismo. del sexo (las mujeres tardan más en metabolizar el alcohol) y de si se ha comido o no (bebe siempre con el estómago lleno).

Una vez dentro del cuerpo es el hígado el encargado de metabolizarlo (no sirve de nada ducharse, ni tomar café, ni hacer ejercicio...). Aproximadamente se eliminan 0,15 g/l por hora. Una cerveza tardará en eliminarse aproximadamente una hora, y un cubata más de dos horas.

BUSCA ALTERNATIVAS

- Hay quien no pasa de una o dos cervezas para no exceder el límite permitido.
- Hay quien sabe que no va a ser fácil parar de beber después de una o dos cervezas, por eso prefiere no empezar.
- Otros eligen cada noche quién es el que conducirá y, por tanto, no beberá.
- Hay quien prefiere no sacar el coche para no buscarse líos... piensa en volver en "búho", en taxi o en quedarte a dormir en casa de un colega.

¿Y TÚ? ¿QUÉ HAS DECIDIDO?
SI SALES HOY... ÚSA EL SENTIDO COMÚN!

Cada vez más cerca de las personas + Una Raza Juvenil

Para cualquier duda escribenos a saleshoymadrid@cruzroja.es o síguenos en:
f e saleshoymadrid

ALCOHOL Y CONDUCCIÓN

Cuando se empieza a beber alcohol los efectos pueden pasar desapercibidos, pero a medida que se sigue bebiendo comienzan a aparecer síntomas que tienen que ver con el efecto depresor del alcohol: cuesta más realizar movimientos precisos, el habla se vuelve pastosa, la visión borrosa, los movimientos se ralentizan y es más difícil reaccionar ante imprevistos... Incluso en carretera no surgen constantemente imprevistos? Muchos piensan que tras beber van a ser capaces de "controlar" al volante. Quizá alguna vez lo consigueron y desde entonces piensan que nunca les ocurrirá a ellos. Tendemos a creer que las cosas negativas siempre les ocurren a los demás, pero cuanto más nos exponemos a un riesgo, mayor es la probabilidad de sufrir o provocar un accidente.

RIESGOS

Un "mal viaje" puede convertir la realidad en una pesadilla complicada y angustiada. Quien lo sufre puede llegar a no entender nada de este mundo, llevándole a vivir una experiencia paranoica (me persiguen, me he vuelto loco). Un mismo viaje puede pasar de sueño a pesadilla o de fascinación a horror.

SI DECIDES VIAJAR...

- Infórmate bien de la dosis activa, ya que varía en función del tipo de seta y de si son secas o húmedas.
- Debido a la variación en el tamaño de las setas, conviene medir la dosis en gramos y no en número de setas.
- Si has tenido malos viajes o malas experiencias mejor no viajes, pueden repetirse.
- Para viajar debes sentirte bien, tranquilo y sin agobios, ya que potenciarán tu estado anímico.
- Asegúrate de que al día siguiente no tienes nada importante, tu mente se tendrá que recuperar.
- Si decides viajar, hazlo con gente de confianza, con la que tengas muy "buen rollo".
- Procura que, al menos, una persona no consuma, por si tiene que cuidar de los demás.
- Hazlo siempre en un lugar tranquilo, cómodo y ventilado.
- Evita lugares donde haya riesgo de accidentes.
- Las setas son una "lotería", no se sabe cómo reaccionará tu mente. Cada viaje puede ser distinto, no te confíes.
- Los efectos pueden durar entre 4 y 8 horas. Tarda una hora en subir y las primeras horas son las más intensas. Pueden aparecer confusiones y ansiedad. Piensa que son sensaciones pasajeras.

RIESGOS

- Un mal viaje (alucinaciones traumáticas) puede convertir la realidad en una pesadilla angustiada.
- Un consumo continuado o dosis altas pueden despertar problemas psicológicos (paranoias, brotes psicóticos, depresiones...), incluso con una sola toma si la persona tiene predisposición o antecedentes familiares de enfermedad mental.
- Pueden darse "flashbacks" (aparición posterior de los efectos sin haber consumido).
- El LSD produce una alta tolerancia y dependencia psicológica.

SI DECIDES VIAJAR...

- El contenido de LSD en cada tripi puede variar mucho. Sé prudente: en principio no pases de un cuarto o medio.
- Un tripi es una "lotería", no se sabe cómo reaccionará tu mente. Cada viaje puede ser distinto, no te confíes.
- Si has tenido malos viajes o malas experiencias, mejor no viajes, pueden repetirse.
- Para viajar debes sentirte bien, tranquilo y sin agobios, ya que potenciarán tu estado anímico.
- Asegúrate de que al día siguiente no tienes nada importante. Tu mente se tendrá que recuperar.
- Si decides viajar, hazlo con gente de confianza, con la que tengas muy "buen rollo".
- Procura que, al menos, una persona no consuma, por si tiene que cuidar de los demás.
- Hazlo siempre en un lugar tranquilo, cómodo y aireado. Evita lugares donde haya riesgo de accidentes.
- Los efectos pueden durar entre 5 y 12 horas. Tarda una hora en subir, las primeras horas son las más intensas.

ALCOHOL + PORROS

ambas sustancias son depresoras, por lo que el ritmo cardiopulmonar se ralentiza, más aun que consumiéndolas por separado. Lo que incrementa el riesgo de sufrir un "amarillo" (bajada de tensión) o, si se ha bebido mucho, un coma etílico.

• Ante un "amarillo": sal a tomar el aire a un lugar tranquilo, come o bebe algo dulce y no fumes más.

• Ante un coma etílico: llama al 112 y coloca a la persona con la cabeza ladeada para que no se ahogue si vomita.

ALCOHOL + MEDICAMENTOS afectará a la eficacia del tratamiento y puede dar lugar a resultados imprevisibles:

• Al mezclar con antibióticos: disminuye la actividad farmacológica.

• Al mezclar con analgésicos (paracetamol, ibuprofeno...): se potencian los efectos tóxicos del fármaco.

• Al mezclar con medicamentos en general: se hace más daño al estómago.

ALCOHOL + BEBIDAS ENERGÉTICAS es una mala combinación, ya que las bebidas energéticas suponen un significativo aumento de la estimulación y enmascaran los efectos del alcohol, por lo que pueden hacerte creer que no estás tan borracho. Esto puede llevarte a beber más alcohol del que tu cuerpo puede tolerar, con el riesgo de sufrir un coma etílico, arritmias o taquicardias.

- No mezcles con alcohol ni con cualquier otra droga. El agua es buena compañía.
- Las setas son muy indigestas y pueden producir molestias estomacales. NO las comas con el estómago lleno.
- No consumas si tienes tendencia a desórdenes mentales, las setas pueden "dejarte colgado" con una sola toma. Aumenta el riesgo si hay antecedentes de enfermedad mental en tu familia.
- No insistas a quien decide no consumir, ésta es una decisión que cada cual debe tomar por sí mismo.

ANTE UN MAL VIAJE...

Piensa que se te pasará en unas horas, aunque sea muy agobiante, se acabará. Tranquilidad ante todo, hay que esperar a que las setas dejen de hacer efecto en un sitio tranquilo y ventilado. No te vayas a dormir, no lo conseguirás y será peor. Si te ha pasado alguna vez es fácil que se repita. Hay quien dice que tomar vitamina C, lácteos o azúcar ayuda a combatir el mal viaje, pero no tienen ninguna base científica. Hay que esperar pacientemente, tratando de ser consciente de que se trata de una intoxicación del organismo.

MEJOR NO CONSUMAS...

Si tienes problemas mentales como ansiedad, depresión, psicosis... o antecedentes familiares de enfermedad mental, si no te apetece, si te da miedo, si no estás de buen humor, si buscas evadirte de problemas, si no estás seguro, si has tenido malas experiencias anteriormente, si estás embarazada, si tienes que realizar un tarea que requiera atención, si conduces... SI SALES HOY... ÚSA EL SENTIDO COMÚN, y si surge la ocasión, usa el condón.

- No mezcles ni con alcohol ni con ninguna otra droga. El agua es buena compañía.
- Evita comidas pesadas antes de comerse un tripi, puede provocar una mala digestión.
- No relaciones el consumo con la fiesta, tómalas como algo muy esporádico.
- No consumas si tienes tendencia a desórdenes mentales, pueden "dejarte colgado" con una sola toma.
- No insistas a quien decide no consumir, ésta es una decisión que cada cual debe tomar por sí mismo.

ANTE UN MAL VIAJE...

Piensa que se te pasará en unas horas, aunque sea muy agobiante, se acabará. Tranquilidad ante todo, hay que esperar a que deje de hacer efecto en un sitio tranquilo y ventilado. No te vayas a dormir, no lo conseguirás y será peor. Si te ha pasado alguna vez es fácil que se repita. Hay quien dice que tomar vitamina C, lácteos o azúcar ayuda a combatir el mal viaje, pero no tienen ninguna base científica; hay que esperar pacientemente, tratando de ser consciente de que se trata de una intoxicación pasajera.

MEJOR NO CONSUMAS...

Si tienes problemas mentales como ansiedad, depresión, psicosis... o antecedentes familiares de enfermedad mental, si no te apetece, si te da miedo, si no estás de buen humor, si buscas evadirte de problemas, si no estás seguro, si has tenido malas experiencias anteriormente, si estás embarazada, si tienes que realizar un tarea que requiera atención, si conduces... SI SALES HOY... ÚSA EL SENTIDO COMÚN, y si surge la ocasión, usa el condón.

ALCOHOL + COCAÍNA + SPEED los efectos de ambas sustancias se contrarrestan, facilitando que se consuman cantidades mayores tanto de alcohol como de cocaína o speed, es decir, la persona consume más y de manera más impulsiva, ya que no nota muchos de los efectos (pero están en el organismo a niveles muy elevados). Consumir coca o speed para supuestamente "bajar el pedo", no hace sino complicar las cosas: favorece la tolerancia y el enganche, y enmascara señales de alarma ante posibles sobredosis (taquicardias por ejemplo).

ALCOHOL + EXTASIS ambas sustancias por separado deshidratan, por lo que juntas aumentan mucho el riesgo de un "golpe de calor", sobre todo si se consumen en ambientes caldeados. Por eso, es importantísimo hidratarse durante toda la noche con agua o refrescos. Ante un "golpe de calor": llama al 112, saca a la persona del garito y tumbale con la cabeza ladeada por si vomita.

EXTASIS + COCAÍNA + SPEED es una mezcla totalmente desaconsejada, ya que son sustancias estimulantes del sistema nervioso central, por lo que el ritmo cardiopulmonar se acelera mucho más de lo normal. Esta mezcla suele contrarrestar los efectos buscados, potenciando los negativos (sobrestimulación, taquicardias, "mandibuleos", agobios...).

ADEMÁS DEBES SABER:

- La negativa a someterse a las pruebas también se penaliza: con la pérdida de 6 puntos, con penas de prisión de 6 meses a 1 año y retirada del carné de hasta 4 años.
- Se puede solicitar la prueba dos veces con un intervalo de tiempo de 10 minutos. Si no estás de acuerdo con los resultados podrás solicitar un análisis de sangre, pero si das positivo, los gastos correrán a tu cargo.
- Los seguros no cubren los daños de accidentes provocados por personas que deciden conducir bajo los efectos del alcohol.
- Este tipo de accidentes originan entre el 30% y el 50% del total de muertos en accidentes de circulación (muchos de ellos decían "controlar"). El sentido de la responsabilidad podría evitar hasta 1.000 muertos al año.
- No sólo debes plantearte no beber por si "te pillan". Si bebes (o consumes otras drogas) y conduces, aumenta el riesgo de tener un accidente (a veces mortal, otras con lesiones o, al menos, con "movidas").

EL ALCOHOL EN TU CUERPO...

- Ten en cuenta que el alcohol llega a su punto más alto tres cuartos de hora o una hora después de la última copa o cerveza. A partir de ese momento, si se deja de beber, el alcohol comienza a eliminarse lentamente.