

# ¿CÓMO NOS COMPORTAMOS?

(documento para el profesorado)

## DINÁMICA DE TRABAJO

El resultado final de esta sesión es la formulación de las preguntas que, dentro de las actividades del programa “Hablemos de drogas” de la Obra Social “la Caixa”, realizaréis al Dr. Rafael Maldonado (catedrático de farmacología de la Universidad Pompeu Fabra). Por ello, os hemos preparado una introducción que tenéis que leer detenidamente (mejor de forma individual) para, posteriormente, pasar a analizar una serie de mitos sobre los efectos de las drogas. Esto ayudará a abrir un debate entre vosotros que hará más productiva la generación de las preguntas en relación con el tema *¿Cómo nos comportamos?*, que dirigiréis al Dr. Rafael Maldonado.

### 1. INTRODUCCIÓN

Los distintos tipos de drogas que existen tienen diferentes efectos sobre nuestro sistema nervioso: unas son excitantes y otras, depresoras; unas aceleran nuestro funcionamiento mental, con el riesgo de aumentar los errores, y otras lo lentifican o distorsionan; algunas crean una sensación de euforia, otras producen alucinaciones o cambios en la percepción de la realidad.

Todas ellas interfieren en el funcionamiento normal de nuestro sistema nervioso y provocan una alteración de nuestras capacidades; modifican la forma 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.

La acción de las drogas según la fisiología del cerebro explica sus efectos psicológicos.

Estos son sus efectos inmediatos:

- El **tabaco** produce relajación, sensación de concentración, fatiga prematura.
- Los principales efectos del **alcohol** son: desinhibición, euforia, relajación, aumento de la sociabilidad, pero también dificultad para hablar, dificultad para asociar ideas y descoordinación motora.
- La desinhibición y la falsa sensación de seguridad que provoca el alcohol están relacionadas con accidentes de tráfico y laborales, y con prácticas sexuales de riesgo que pueden llevar a contraer enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.

# ¿CÓMO NOS COMPORTAMOS?

(documento para el profesorado)

Además, el consumo de **alcohol** en la adolescencia, y especialmente el consumo “hasta hartarse”, puede afectar el sistema nervioso central en distintos niveles:

- Interfiere en el desarrollo del cerebro, que pasa por un periodo crítico de cambios durante esta etapa, limitando su futuro y su potencial individual. Afecta, entre otras, la zona cerebral relacionada con la memoria, el aprendizaje (hipocampo) 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.
- El **cannabis** produce euforia, desinhibición, alteraciones en la percepción, empeoramiento del tiempo de reacción y de la atención, alteración de la memoria, así como dificultades para razonar y resolver problemas.
- La **cocaína** produce euforia, agitación e hiperactividad, aumento de la sociabilidad, sentimientos de grandeza, verborrea, aceleración mental y falsa sensación de agudeza mental, disminución de la fatiga y del sueño, y agresividad.
- La **heroína** produce euforia, sensación de bienestar y placer, pero también confusión.
- El **éxtasis** ocasiona desinhibición, sociabilidad, euforia, locuacidad e incremento de la autoestima, pero también confusión y angustia.
- El **LSD** produce alucinaciones, alteraciones de la percepción e hipersensibilidad.

Estos son sus efectos a largo plazo:

- El **alcohol** provoca impotencia sexual.
- El **cannabis** se asocia con trastornos de la memoria, la concentración y el aprendizaje (este efecto se mantiene incluso mucho tiempo después de su consumo), lo que provoca peores resultados académicos, abandono prematuro de los estudios y fracaso en la formación profesional y en los estudios universitarios. También provoca trastornos emocionales (ansiedad, depresión) y de la personalidad. En el caso de personas predispuestas, puede potenciar el desarrollo de brotes de esquizofrenia y otras enfermedades mentales.
- La **cocaína** provoca una gran dependencia e importantes trastornos neurológicos y psiquiátricos: estados paranoides, psicosis y depresión, así como insomnio y trastornos de inapetencia sexual.



# ¿CÓMO NOS COMPORTAMOS?

(documento para el profesorado)

- La **heroína** provoca la inhibición del impulso sexual, depresión, ansiedad y alteraciones de la personalidad.
- El **éxtasis** produce, en las horas o días siguientes a su ingestión, una reducción de ciertas habilidades mentales, en especial de la memoria y de la capacidad del individuo para procesar la información, lo que aumenta el riesgo de accidentes de tráfico. También provoca crisis de ansiedad, agitación y comportamientos violentos o de riesgo, así como trastornos depresivos y alteraciones psicóticas (flash back con alucinaciones visuales y auditivas).
- El **LSD** puede provocar reacciones psicóticas y de pánico; lo que popularmente se conoce como “un mal viaje”, con riesgo de suicidio, y también flash back: la reaparición de alucinaciones sin que exista consumo.

## 2. TALLER DE REFLEXIÓN

Analizad los siguientes MITOS y justificad, desde una vertiente científica y teniendo en cuenta que estáis trabajando el tema *¿Cómo nos comportamos?*, si se ajustan o no a la realidad:

1) “Fumar un cigarrillo relaja y alivia el estrés”

El tabaco no tiene propiedades relajantes dado que es un estimulante. La aparente sensación de alivio que se siente al fumar un cigarrillo se debe a la supresión de los síntomas de abstinencia producidos por la falta de nicotina en el cerebro.

2) “Quien más aguanta el alcohol es más fuerte”

No existe relación alguna entre fortaleza o virilidad y “aguantar” un mayor consumo de alcohol. Si se aguanta mucho puede ser debido a que el organismo se haya acostumbrado a dicho consumo.

Ello significa que se ha desarrollado tolerancia al alcohol, lo que no quiere decir que haga menos daño, sino que existe un mayor riesgo de convertirse en dependiente y, por lo tanto, en alcohólico.

3) “La cocaína da marcha”

La cocaína tiene un efecto estimulante pasajero (dura entre 30 y 60 minutos), tras el cual se produce un intenso bajón que causa cansancio, decaimiento y depresión.

4) “La cocaína mejora las relaciones con los demás, puesto que ayuda a desinhibirse”

Su consumo abusivo produce irritabilidad y agresividad, por lo que las relaciones sociales del consumidor se deterioran.

## ¿CÓMO NOS COMPORTAMOS?

(documento para el profesorado)

5) “Las relaciones sexuales bajo los efectos de la cocaína son más satisfactorias”

El consumo habitual de cocaína disminuye el deseo sexual y ocasiona problemas de erección y eyaculación en los hombres, lo que puede llegar a producir impotencia e infertilidad.

6) “Todos los consumidores de heroína son unos delincuentes”

Aunque es verdad que muchos adictos a la heroína han podido cometer delitos (sobre todo contra la propiedad) para costear su hábito, no todos lo hacen. Actualmente, la mayoría de los consumidores de heroína que no pueden o no quieren abandonar su consumo se encuentran en tratamiento de mantenimiento con metadona. Este fármaco evita el síndrome de abstinencia y estabiliza los receptores opiáceos del paciente.

7) “Las drogas de síntesis son inofensivas”

Los efectos negativos que se producen inmediatamente después de su consumo son reconocidos por los propios consumidores. Asimismo, los consumidores crónicos admiten, además, graves problemas sobre la salud física y mental y, también, sobre su vida social. Las reacciones agudas por sobredosis son relativamente frecuentes. Algunas son especialmente graves y pueden poner en peligro la vida de los consumidores.

8) “Los efectos del cristal son distintos a los de las pastillas de éxtasis”

Se trata de la misma sustancia y los efectos de su consumo dependerán de la concentración del principio activo, que puede variar, en ambas formas de presentación, tanto en la dosis como en la forma de consumo, el contexto y las expectativas de los consumidores.

# ¿CÓMO NOS COMPORTAMOS?

(documento para el profesorado)

## 3. PREGUNTAS PARA REALIZAR AL DR. RAFAEL MALDONADO

Una vez analizados los mitos, y después de que se haya producido un debate entre vosotros, plantead 5 o más preguntas que haríais al Dr. Rafael Maldonado (recordad que tiene un enfoque científico y que el Dr. Maldonado es experto en neurobiología de la adicción):

1)

2)

3)

4)

5)