

i MÈVETE SIN !

STOP

DRUGS

INTRODUCCIÓN

VNIVERSITAT ID VALÈNCIA  Institut de Trànsit
INTRAS i Seguretat Viària
FACTHUM.lab Grup d'Investigació



MINISTERIO
DEL INTERIOR

 **DGT**
Dirección General
de Tráfico

¿SABES CUÁL ES UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE DE LA GENTE DE TU EDAD?

¿Una enfermedad? NO, TODAVÍA NO TE TOCA ESTAR ENFERMO, AÚN ES PRONTO.

¿Practicar deportes o hobbies de riesgo? NO, ESO OCURRE EN POCAS OCASIONES.

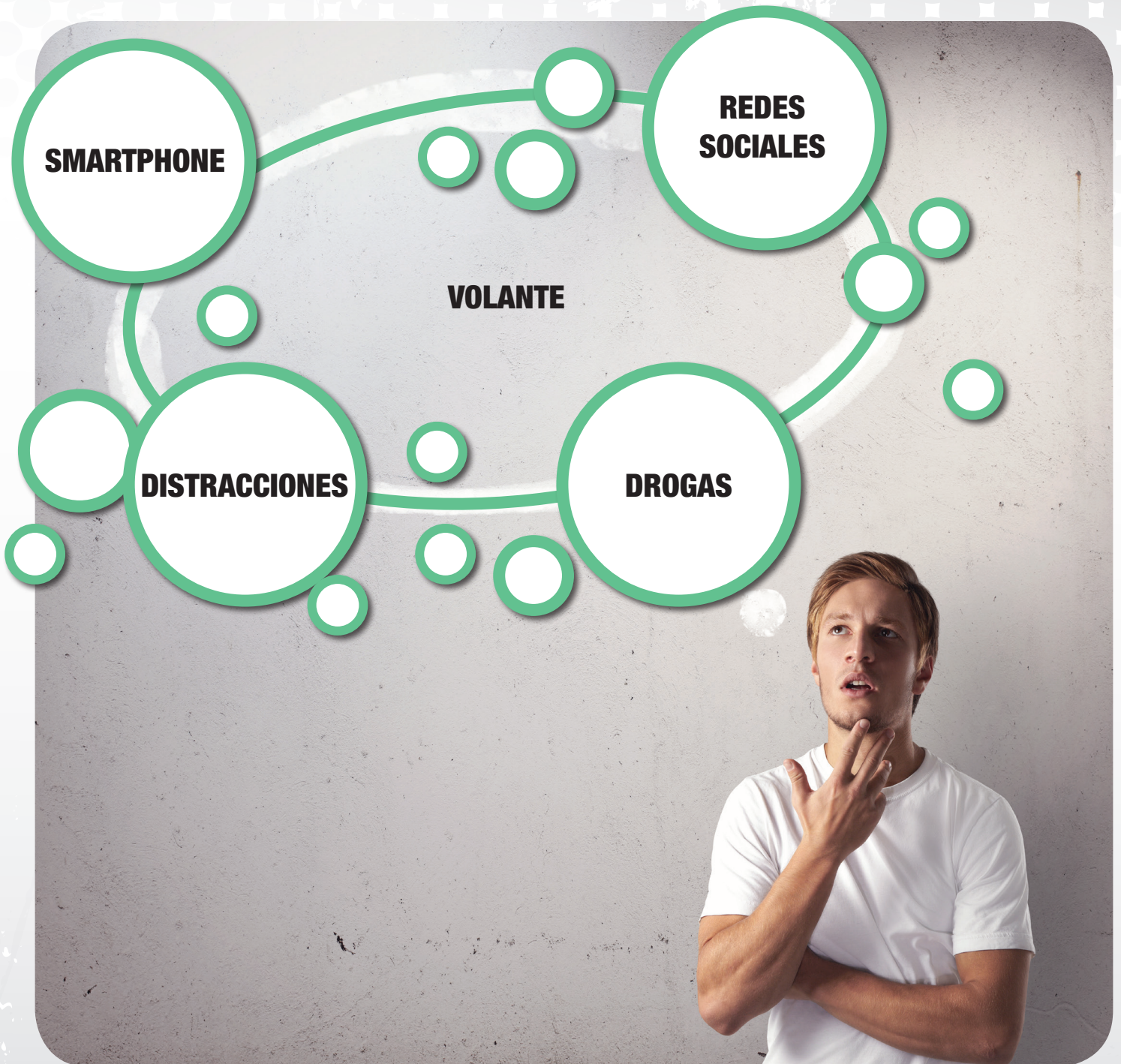
¿Una caída? Caída por escaleras, por el balcón, por la calle, en la bici, patinando... A VECES PASA, PERO NO PRODUCE LA MUERTE Y EN MUY POCAS OCASIONES LESIONES GRAVES.

Abre los ojos, a tu edad una de las primeras causas por las que podrías morir o quedarte lesionado de por vida son LOS ACCIDENTES O SINIESTROS DE TRÁFICO.

¿IMAGINAS QUÉ TRISTE MORIR AQUÍ?



Y, ¿por qué sufrimos estos siniestros si aprendemos a conducir ciclomotores, coches, etc. sin problemas? *Si somos hábiles, ¿qué nos hace tan vulnerables?*



¿De qué va todo esto?

Pues todo esto no es ni más ni menos que un programa para vivir mejor. Aunque parezca una obviedad, **lo fundamental para vivir es estar vivo**. Podemos estar vivos al 100% o a medias y, muchas veces, el porcentaje lo va a marcar las decisiones que tomemos cada día.

Y para poder vivir al **100%**, la salud es fundamental. Por eso desde pequeños nuestros padres nos cuidan e intentan que no caigamos enfermos.

Cuando somos niños, se nos intenta transmitir qué cosas son malas o buenas para nosotros. En la adolescencia, dejamos de ser niños y comenzamos a funcionar sin tanta supervisión de nuestros padres y a funcionar por nosotros mismos. Es aquí donde queremos iniciar un camino para enseñarte a evitar que tu salud y tu vida corran peligro. Puesto que sólo tienes una oportunidad de vida,

¿vale la pena estropearla?

Existen muchos ámbitos, actividades, circunstancias o situaciones donde, sin pensar o tomando decisiones de forma consciente, puedes ponerte en peligro, por ejemplo, si te alimentas mal, no descansas lo suficiente, abusas de deportes de riesgo sin control o seguridad, entras en bandas de gente peligrosa, consumes drogas, mantienes relaciones sexuales sin protección, no te pones el cinturón de seguridad o el casco, etc.

Ser consciente de que en estas circunstancias te pueden pasar cosas desagradables y evitarlas, no quiere decir que no te vayas a divertir. Aunque estas conductas de riesgo parezcan atractivas e inofensivas, con mucha probabilidad, pueden acabar siendo muy peligrosas.



El discurso que oirás continuamente contra las drogas es que son malas, que afectan a nuestra salud, que pueden matarnos... Pero a tu edad, ¿realmente crees que podrías morir? No, ¿verdad? Y tienes toda la razón, teóricamente no "te toca" todavía, tienes muchos años por delante para disfrutar de la vida, casi se podría decir que eres "inmortal". Sin embargo, lo dejamos entre comillas, pues cuando las drogas entran en juego, la edad ayuda pero no del todo. Además, desgraciadamente hay jóvenes que mueren con tu edad, y ¿sabes cuál es el motivo principal?, los accidentes de tráfico.

EMPEZAREMOS POR
LAS DROGAS

~~DROGAS~~
VIDA!!!

Efectivamente, ERES JOVEN y eso mola; te puedes permitir dormir menos, extremar la caña que le metes a tu cuerpo con ejercicio, cansancio y fiesta, y la juventud te va

a proteger contra todo eso. Pero, ¿crees que la juventud te va a proteger contra un atropello o contra un choque que te aplastará contra la puerta del coche?



La primera causa de muerte en los jóvenes son los siniestros de tráfico





Pero además, si hablamos de siniestros de tráfico, resulta que las drogas también son protagonistas en estos accidentes. Para conducir es fundamental tener el cerebro bien descansado y despierto y si conducimos bajo los efectos de las drogas, el cerebro ya no será el mismo. Así que imagina la fórmula

JOVEN+DROGAS+CONDUCCIÓN=?

¿Cuál crees que será el resultado? El resultado es que si conduces bajo los efectos de las drogas, la probabilidad de sufrir o provocar un siniestro se incrementa entre 2 y 7 veces. Y desgraciadamente, a pesar de tu aparente “inmortalidad” por tu edad, en muchos casos, puede que no sea la muerte, pero sí una lesión que te deje en silla de ruedas o sin la inteligencia que tenías antes.



Ya, pero yo aún no puedo conducir, ¿qué más me da?

Aunque ahora no conduzcas, es fácil que pronto quieras tener una moto (aunque no te dejen), o que vayas en bici o, por lo menos, seguro que ahora estás obligado a ser

peatón. Y en el caso de los peatones, ¿sabes que el 44% de los peatones atropellados muertos presentaba drogas (legales, ilegales y fármacos) en la autopsia?

Y, ¿qué es una droga?

Según los expertos de la Organización Mundial de la Salud la **droga** es una sustancia (química o natural) que metida en un organismo vivo por cualquier vía (inhalada, ingerida, intramuscular, endovenosa...), es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central (tu cerebro), provocando una alteración física y/o psicológica, la experimentación de nuevas sensaciones o la modificación de un estado psíquico, es decir, capaz de cambiar el comportamiento de la persona.

Según esta definición hay que tener en cuenta que muchos medicamentos también son drogas, pues actúan sobre nuestro organismo para modificarlo, pero OJO!!!, en estos casos, los beneficios sobre el organismo según un acuerdo internacional son mayores que los problemas que nos pueden producir, por ello se llaman medicamentos y no drogas.



¿Qué tipos de drogas podemos encontrar?

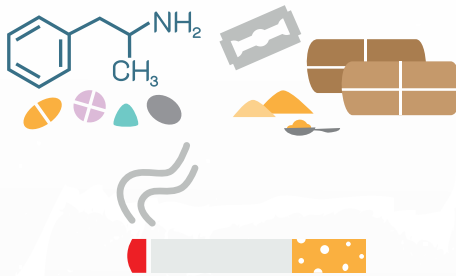
Tipos de drogas hay cientos, pero si las clasificamos por sus principales efectos, haremos 3 grupos:

DEPRESORAS



Alcohol
Opiáceos
Medicamentos
tranquilizantes e
hipnóticos

ESTIMULANTES



Cocaína
Anfetaminas
Tabaco

PERTURBADORAS



Cannabis
LSD
Éxtasis
Inhalantes
Hongos alucinógenos

En los siguientes temas verás muchas más cosas interesantes de cada una de ellas.

¿Y dónde acaban todas las drogas?

Lo ideal sería que acabaran en la basura, pero la sede central de nuestro organismo es el cerebro, y ahí es donde van a parar todas las drogas, da igual cómo las consumamos. En todos los casos, la droga acaba afectando al funcionamiento del cerebro. Nos movemos, hablamos, sentimos o pensamos porque nuestras neuronas se pasan información mediante neurotransmisores. Las drogas influyen en la movilidad y creación o destrucción de esos neurotransmisores, provocando los efectos que notamos.



¿Por qué consume drogas la gente?

El consumo de drogas no es algo nuevo. Si te crees muy moderno por consumir determinada droga, estás equivocado, estás haciendo lo mismo que ya hicieron pueblos tan antiguos como los egipcios o los romanos.

Y, ¿por qué tomamos drogas? Pues principalmente hay varios motivos: como uso terapéutico para no sufrir ante determinadas enfermedades graves, como forma de divertirnos, para evitar los problemas y como medio para socializarnos o sentirnos integrados en un grupo.

Hay quien pensará que la gente tiene distintos motivos para drogarse, por ejemplo, se piensa que los porros sirven para inspirarse o ser más creativo, que la coca te ayuda a estar despierto más tiempo, **pero...**

- ¿Qué pasa realmente al consumir drogas?

Cuando consumimos cualquier tipo de droga, lo que hacemos es modificar nuestro cerebro. Alteramos su funcionamiento normal.

Y, ¿cómo funciona el cerebro? Necesitamos unos componentes que se llaman neurotransmisores que actúan como mensajeros dando información de una neurona a otra. Lo que hacen las drogas es alterar ese intercambio de información o alterar la cantidad de neurotransmisor que se mueve.

Con cada droga la alteración de nuestro cerebro es distinta, pero en todos los casos hay algunas cosas clave:

- Si tienes alguna predisposición a sufrir alguna enfermedad mental, es mucho más fácil que “despierte” tras el consumo de drogas.

- El efecto que provoca la droga en tu cerebro seguro que lo podía hacer antes tu cerebro por sí solo, pero como tú le estás administrando una forma externa de conseguirlo, dejará de tener un funcionamiento normal y cuando dejes de consumir la droga te sentirás mal porque tu cerebro habrá dejado de producir la sustancia que te provocaba esa sensación o ese estado. De ahí, que en muchas ocasiones haya jóvenes que se enganchen a una droga para sentir lo que su cerebro por sí solo ya no es capaz de sentir.



¿Cuándo nos puede acarrear más problemas consumir drogas?

A medio y largo plazo nos acarrearán muy probablemente problemas de salud, pero eso queda lejos, ¿verdad?

Como problemas inmediatos podemos encontrar, dependiendo del tipo de droga, los cambios de peso que

estropean nuestra imagen y nuestra piel, las relaciones sociales o con nuestra familia y todas aquellas situaciones en las que el riesgo esté presente en mayor o menor medida, por ejemplo:

En deportes



En actividades donde tengamos que prestar atención



En el tráfico



INFLUENCIA DE LAS DROGAS EN LA CONDUCCIÓN



En este último punto, de hecho, está prohibido por la ley y supone infracción o delito según si hay presencia o

influencia. Y recuerda, algunos medicamentos también entran en esta legislación.

Si conducimos un coche o una moto (también un ciclomotor)...

| INFRACCIÓN ADMINISTRATIVA | PUNTOS | MULTA |
|---|----------|--------|
| + 0,50 mg/l de alcohol en aire Presencia de drogas en el organismo | 6 | 1000 € |
| + 0,25 mg/l de alcohol en aire (1ª vez) | 4 | 500 € |
| Incumplir la obligación de someterse a las pruebas de alcohol o presencia de drogas en el organismo | 6 | 1000 € |



MÚSICA DANCE PARA QUE TÚ NO LA BAILES

BY
ABEL RAMOS

<http://musicadanceparaquetunolabailes.com/index.php/abel-ramos/>

Cuando es más grave, se convierte en delito y podemos acabar en un centro de menores:

| DELITO | PRISIÓN | MULTA | PRIVACIÓN CONducIR | TRABAJOS EN BENEFICIO DE LA COMUNIDAD |
|---|--------------------|-----------------|----------------------|---------------------------------------|
| + 0,6 mg/l de alcohol en aire + 1,2 g/l de alcohol en sangre Bajo la influencia de drogas tóxicas, estupefacientes, sustancias psicotrópicas | de 3 a 6 meses | de 6 a 12 meses | de 1 a 4 años | de 31 a 90 días |
| Negativa a someterse a las pruebas de alcohol y drogas | de 6 meses a 1 año | | de 1 a 4 años | |

- ¿Cómo decir que no?

Para esto nos va a hacer falta un poco de entrenamiento, porque sí, realmente no siempre es fácil romper la inercia o el “quedar bien” y cuesta ir a contracorriente y ser diferente.

La capacidad para decir que NO, se llama ASERTIVIDAD. Practicarla te hace más fuerte, te hace a ti mismo.

CONTINUAMOS CON
ALGUNOS MEDICAMENTOS

Una de las enfermedades más comunes en los niños y los jóvenes, es el déficit de atención con hiperactividad o TDAH. Es un trastorno psíquico que se caracteriza por el aumento de la actividad motora unido a déficits en la atención y la concentración. Los medicamentos para paliar el trastorno actúan sobre el cerebro, con frecuencia son estimulantes y funcionan aumentando los niveles de algunos neurotransmisores como la dopamina. Los médicos recetan dosis bajas al principio, y se aumentan gradualmente hasta lograr un efecto terapéutico.

La asertividad es la habilidad para defender nuestros derechos, sentimientos y pensamientos sin herir los derechos y sentimientos de los demás. Cuando alguien no entiende que seas asertivo y no te respeta, quizá no te aprecia lo suficiente. Es muy difícil decir que no, pero recuerda, no es imposible, y con el paso del tiempo te hará sentir mejor.

Y, ¿qué medicamento me va a afectar a mí si aún soy joven?

Por lo tanto, es imprescindible no auto-medicarse puesto que aumentar estos estimulantes provocará efectos como las demás drogas de abuso, alterando la comunicación normal entre las células del cerebro, e incrementando el riesgo de adicción.

Existen tres problemáticas relacionadas con este trastorno y su tratamiento:

LA AUTO-MEDICACIÓN

- **Disminuyendo o aumentando las dosis que generarán cambios en el comportamiento**

EL CESE DE LA MEDICACIÓN

- **Para poder consumir alcohol u otras drogas.**
- **Esto altera gravemente la conducta por la propia enfermedad y por los efectos de las drogas.**

LA COMBINACIÓN DE LAS DOS SUSTANCIAS

- **Produciendo en este caso un riesgo muy grave en la salud del joven.**

**POR ÚLTIMO, CONOCE LA
PARTE OSCURA DE LOS
SMARTPHONES**

La tecnología avanza muy rápido, casi se puede decir que has nacido con un "Smartphone" en tu mano. Sí, teléfonos inteligentes. Es impresionante la cantidad de cosas que puedes hacer con este aparato manejable que va contigo a todas partes: internet, redes sociales, chats, música, vídeos, fotografía, juegos, correo electrónico, aplicaciones ilimitadas, GPS, localizadores, consultas infinitas y, por supuesto, hablar.



Todo esto está muy bien y es la época de la comunicación, pero hay que saber cómo y cuándo NO UTILIZARLO y ser inteligentes como lo es él. Te preguntarás por qué. **Fíjate:**

- Las **redes sociales** son una gran herramienta de comunicación pero también tienen un gran abanico de problemas relacionados con la privacidad e intimidad de las personas. Cuando se quiere formar parte de una red social, es importante conocer todas sus características. Las redes sociales son la nueva plaza pública, el lugar virtual en el que encontrarse y hablar. Allí están los amigos, los amigos de los amigos, familiares, etc., pero también posibles enemigos.

- Cada vez hay más personas que sufren **estrés y ansiedad** por el mal uso de su "Smartphone", llegando a tener otro tipo de adicción. Se tiene un miedo irracional

a salir de casa sin el aparato, o quedarse sin batería o perderlo o no tener cobertura. Hay estudios que lo ratifican y lo llaman NOMOFOBIA. ¿Podrías estar un día entero sin el móvil?

- Su uso durante la **conducción** de vehículos o incluso caminando como peatón por la vía pública, es un factor de riesgo contemplado en las **distracciones** en la conducción, castigadas legalmente. Entre las infracciones más numerosas y que está provocando numerosos siniestros, se encuentra el uso inadecuado del teléfono móvil. ¿Alguna vez has ido andando por la calle y has cruzado sin fijarte si venía un vehículo?

Conoce la legislación relacionada con las distracciones

| INFRACCIÓN ADMINISTRATIVA | | |
|---------------------------|--|---|
| 200 € | Conductores de cualquier vehículo | Los conductores deben utilizar el vehículo con la diligencia, precaución y no distracción necesarias para evitar todo daño, propio o ajeno, cuidando de no poner en peligro, tanto a sí mismos como a los demás ocupantes del vehículo y al resto de usuarios de la vía. |
| 200 € | 3 puntos | Conducir utilizando cascos, auriculares u otros dispositivos que disminuyan la atención a la conducción o utilizar manualmente dispositivos de telefonía móvil , navegadores o cualquier otro sistema de comunicación. |

*Recuerda, tú piensas, tú sientes, y tú
DECIDES*



i **SIN** drogas!

NIPO: 128-15-025-0
Deposito Legal: M-23668-2015