

CANNABIS

López, et al.e, en su artículo, habla sobre el grupo de plantas de la familia *cannabaceae*, de las cuales encontramos dos con componentes psicoactivos:



CANNABIS SATIVA

Tiene un tamaño medio a grande, no suele ser muy robusto, ni de ramas tan densas; con respecto a sus hojas, son delgadas y largas, muy finas y de color claro. Sus cogollos son largos, delgados y no muy densos.

Efectos específicos: euforia, aumento de la energía, creatividad, estado de alerta y sociabilidad.



CANNABIS ÍNDICA



Tiene un tamaño medio; es frondosa y robusta. Sus hojas son anchas y de color intenso u oscuro. Los cogollos que produce suelen ser pequeños, compactos y muy densos.

Efectos específicos: Tranquilidad, el descanso, somnolencia, calma.

Recomendaciones: No usar durante el día o momentos en que se realicen actividades puesto que causa somnolencia o sueño. Además, consumir marihuana por vía oral mediante brownies o galletas puede causar riesgos ya que es imposible saber qué cantidad de marihuana se usó en la preparación de dicho alimento. Las reacciones negativas pueden ser inesperadas.

USOS



Cuando se cultivan, se secan y posteriormente, se trituran y fuman sus cogollos o floraciones. Esto se hace con la hembra y se le conoce como 'Marihuana'.

- Hachís, el cual se obtiene a partir de su resina o polen.
- Concentrado y extractos.
- Aceites, gotas, pomadas y productos comestibles, los cuales, dependiendo del proceso, pueden ser o no psicoactivos.



SÍ, CONSUMIR MARIHUANA TIENE RIESGOS



EFFECTOS NEGATIVOS

'La pálida', nombre coloquial para 'Hipotensión', es el efecto presentado cuando la presión arterial baja de forma brusca generando descompensación en general. Se manifiesta con mareo, frío, sudoración y palidez.

RECOMENDACIONES ANTE ESTOS SÍNTOMAS

Acuéstate y levanta las piernas para facilitar la circulación de la sangre al cerebro. Es importante tomarlo con calma.

- Dependiendo de la persona y de la variedad de la marihuana, puede aumentar la presión cardíaca.
- Puedes sentir miedo, ansiedad, nervios, pánico hasta paranoia.
- Resequedad en la boca y los ojos que se ponen rojos.
- Ataques de tos y ardor en la garganta.

MOTIVOS DE ALARMA

- Fumar sin haber comido antes y mezclar con alcohol puede generar cambios fuertes en la presión arterial, lo que ocasiona vómitos o desmayo.
- Puede causar enfermedades pulmonares como bronquitis crónica o cáncer.
- Puede causar síndrome de hiperémesis cannabinoide, el cual se manifiesta en ataques de vómitos repetidos e intensos en algunas personas.

CÓMO REDUCIR LOS RIESGOS Y DAÑOS

- Preguntar, cuestionar y buscar información antes de cualquier consumo es la primera forma de reducir el riesgo y el daño.
- Tomar decisiones informadas, libres de presión y con todas las condiciones de cuidado.
- Recordar que existen diferentes tipos de marihuana, con efectos diferentes.
- Usar buenos elementos para el consumo de marihuana: papel de arroz extrafino, papel de lino, de cáñamo y de celulosa. Procurar nunca usar papel higiénico, hoja de cuaderno, servilletas, hojas de la biblia, etc.
- Procurar que el consumo en pipa, sea en una pipa de vidrio. Evitar la madera, el plástico, la lata o cualquier tipo de metal.
- Usar siempre filtro, si fumas en porro.
- Regular tu consumo.
- Meditar primero acerca de qué actividades debes realizar en el transcurso el día.
- Si ya estás consumiendo, reflexionar respecto a esto: es bueno hacer un alto para descansar de la sustancia.
- Hacer ejercicio, tomar agua y comer bien.

1. Ángeles López, Guadalupe Esther, Brindis, Fernando, Cristians Niizawa, Sol, & Ventura Martínez, Rosa. (2014). Cannabis sativa L., una planta singular. Revista mexicana de ciencias farmacéuticas, 45(4), 1-6. Recuperado en 16 de enero de 2024, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-01952014000400004&lng=es&tlng=es.



COCAÍNA

La Cocaína o clorhidrato de cocaína es una sustancia semisintética. Se prepara a partir de la hoja de coca y es tratada por diversos precursores químicos en un laboratorio o "cocina". [1]



EFFECTOS ESPERADOS

- Euforia.
- Ausencia de la fatiga, sueño y hambre.
- Sensación de persecución y paranoia.
- Irregularidades en la menstruación.



EFFECTOS DE ALERTA



- Estados de ansiedad.
- Desorientación y confusión.
- Dolores de cabeza que pueden generar accidentes cerebrovasculares.
- Dificultades en la respiración.

INFORMACIÓN RELEVANTE SOBRE EL CONSUMO

Para Pascual, et al. [1] el consumo es altamente riesgoso en mujeres y personas en gestación ya que repercuten en la salud del recién nacido/a o aumenta la probabilidad de:

- Muerte perinatal.
- Aborto espontáneo.
- Alteraciones nerviosas.



SE RECOMIENDA NO CONSUMIR SI:

- Existen problemas de salud mental (depresión, ansiedad, esquizofrenia, etc.).
- Se tiene afectación cardíaca o glaucoma.
- Si se tiene al mando algún tipo de medio de transporte.



CÓMO REDUCIR LOS RIESGOS Y DAÑOS

Para Loredo, et al. [2], indica que la mejor forma de hacerlo es no consumir la sustancia psicoactiva, no obstante, si decides hacerlo, debes conocer antes la siguiente información:

- Ten en cuenta la cantidad. No te excedas.
- No mezcles sustancias psicoactivas.
- Si tienes sensaciones negativas después del consumo, busca un espacio seguro y tranquilo.
- Pulveriza bien la sustancia para no afectar la mucosa.
- No compartas el subidor. Este, en ningún caso, debe estar hecho de billetes o materiales poco higiénicos.
- Utiliza preservativos si tienes encuentros íntimos.

QUÉ HACER EN CASO DE INTOXICACIÓN

- Lo primero es llamar a emergencia. Ir o llevar al afectado a un centro de salud más cercano.
- Permanecer en un espacio sin altos sonidos, ni luces estridentes ni ambientes similares.
- Evitar consumir más cantidad de cocaína u otras sustancias.
- En lo posible, hidratarse con agua para no descompensarse.

1. Pascual, F., Torres, M., & Calafat, A. (2001, 5 abril). Monografía Cocaína. Delegación del Gobierno para el plan nacional de drogas. Recuperado 3 de diciembre de 2023, de [https://www.uv.es/=cholz/Cocaína%20\(PND\).pdf](https://www.uv.es/=cholz/Cocaína%20(PND).pdf)
2. Loredo Abdalá, Arturo, Casas Muñoz, Abigail, & Monroy Llaguno, Daniella Alejandra. (2014). La cocaína: sus efectos en la mujer embarazada y en el producto de la gestación. Revista de la Facultad de Medicina (México), 57(3), 5-8. Recuperado en 16 de enero de 2024, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422014000300005&lng=es&tlng=es.



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS



ALCALDÍA LOCAL DE
KENNEDY



ALCOHOL

El alcohol es una sustancia incolora con un distintivo olor fuerte, soluble en agua. Está presente en bebidas embriagantes, contiene etanol (alcohol etílico), el cual es diferente al alcohol isopropílico utilizado en curaciones. Legal y depresor del sistema nervioso central, el alcohol ralentiza las funciones vitales. [1]



¿SABÍAS QUE EXISTEN DOS TIPOS DE BEBIDAS CON ALCOHOL?



Existen dos categorías principales de bebidas alcohólicas: **las fermentadas**, como la cerveza, el vino y la sidra. El alcohol se obtiene de la fermentación de azúcares de frutas y cereales; y están también **las destiladas**, como el aguardiente, tequila, whiskey y ginebra, que se producen industrialmente. El alcohol se extrae de bebidas fermentadas. [1] [2]

EFFECTOS



Algunos de los efectos que produce el consumo de alcohol dependen del tiempo. De hecho, el Portal Plan Nacional sobre Drogas – Alcohol [1] considera que, a **corto plazo**, se manifiestan los siguientes efectos:

- Euforia.
- Estimulación.
- Desinhibición.
- Mayor facilidad para las relaciones sociales.
- Sensación de embriaguez.
- Mejora del estado de ánimo.
- Relajación.

A mediano-largo plazo:

- Daños en el hígado que pueden evolucionar hasta la cirrosis.
- Hiper tensión.
- Diabetes.
- Diversos tipos de cáncer, principalmente de estómago.
- Consumo problemático de alcohol.
- Insomnio.
- Afectaciones a la salud mental (ansiedad, depresión).



LA MEJOR FORMA DE PREVENIR CUALQUIER RIESGO ES NO CONSUMIR



CÓMO REDUCIR LOS RIESGOS Y DAÑOS

Recuerda que la mejor forma de prevenir cualquier riesgo es no consumir, sin embargo, si decides hacerlo, ten en cuenta la siguiente información [1]:

- Hay un grupo de personas que por distintas razones de desarrollo físico y mental o de salud, no deben consumir ningún tipo de bebidas alcohólicas; entre estas se encuentran: los menores de edad (18 años), las mujeres o personas gestantes en embarazo o en periodo de lactancia y las personas con enfermedades hepáticas o enfermedades del hígado.
- De igual forma, se recomienda no consumir a personas con enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes o cualquier tipo de cáncer.
- No bebas en grandes cantidades y de forma rápida. Te sugerimos beber despacio, en poca cantidad y con intervalos prolongados entre copa y copa. Así, facilitarás la absorción y la eliminación de forma correcta, evitando intoxicaciones.
- No olvides que el estómago vacío no es un buen inicio para consumir alcohol. Procura comer algo antes de beber.
- Entre trago y trago bebe agua o alguna bebida sin alcohol y con poca azúcar; esto ayudará a que no amanezcas con tanto guayabo y reducirá la ocurrencia de síntomas negativos.
- No mezcles ni tragos, ni sustancias. Mezclar diferentes tipos de licor aumenta los efectos negativos y el consumir licor con otras sustancias, la posibilidad de interacciones negativas resumidas en intoxicaciones agudas que pueden desencadenar lesiones temporales, permanentes o incluso la muerte.
- Si tu cuerpo te dice que no bebas más, escúchalo. La mejor forma de reducción es ser prudente y hacerle caso a tu cuerpo e intuición.
- No pases por alto que consumir de forma frecuente incrementa, la tolerancia a la bebida y cada vez necesitaras más y más. Por esto, consume con tiempos prolongados.
- Si vas a tomar deja las llaves, el casco, la bici, todo. No operes ningún medio de transporte o maquinaria si has bebido.
- Aférrate a esto: tienes la capacidad y el derecho a decir NO. Estás en total libertad de consumir o no alcohol. Toma tu decisión libre de presión.
- El consumo de alcohol o de cualquier otra sustancia no es una excusa o una justificación para la agresión sexual. Cualquier tocamiento o acto sexual sin tu consentimiento es violación.

QUÉ HACER EN CASO DE BORRACHERA

- Lo primero es pedir a alguien de confianza que, si sabes que te vas a emborrachar, te cuide.
- Lo segundo: una vez estés ebrio, debes dejar de consumir para empeorar la situación.
- Trata de ir a un lugar más tranquilo.
- Acuéstate de lado. Esto evitará que te ahogues con tu vomito (broncoaspiración).
- Abrigate, es posible que la temperatura corporal baje y sientas frío.

1. Portal Plan Nacional sobre Drogas - Alcohol. (s. f.).
<https://pnsd.salud.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/home.htm>
2. Alcohol. (s. f.).
<https://www.mutuaterassa.com/blogs/es/drogodependencias/alcohol>



TABACO

La planta en cuestión se seca y fermenta para producir hojas que contienen nicotina, un alcaloide altamente adictivo con efectos estimulantes y antidepresivos. Puede consumirse masticando, inhalando o fumando. Su uso incluye propósitos rituales, ceremoniales y recreativos. La forma más común de consumo es fumada, utilizando dispositivos como cigarrillos, pipas, cigarrillos electrónicos, vaporizadores y productos de tabaco calentado. [1]



EFFECTOS

El consumo de tabaco y de su principal alcaloide, la nicotina, tiene diversos efectos tanto a corto, como a mediano y largo plazo [1]. Entre ellos encontramos:



A CORTO PLAZO



- Aumento de la frecuencia cardíaca, el ritmo respiratorio, presión arterial, flujo coronario, sensación de alerta y estimulación.
- En consumidores habituales la sensación es de bienestar y relajación, lo que principalmente se debe al síndrome de abstinencia.

A MEDIANO PLAZO

- Disminución del sentido del olfato, mal aliento, amarilleo en el esmalte dental y los dedos.
- Enfermedades en el aparato respiratorio como gripas, bronquitis y cáncer, así como, enfermedades cardiovasculares.
- Aumenta el riesgo de sufrir osteoporosis, úlceras gástricas y reduce la vitamina c.
- Debilita progresivamente el sistema inmunológico, haciendo que la calidad de vida de los fumadores se reduzca.
- El consumo crónico de nicotina conlleva tolerancia. Por ejemplo, las mujeres fumadoras pueden ver su fertilidad reducida, sufrir desórdenes menstruales y, en el caso de usar pastillas anticonceptivas, están 39 veces más propensas a sufrir infartos que las no fumadoras.
- El síndrome de abstinencia se presenta a las 24 horas y presenta síntomas como: cansancio, irritabilidad, dificultad de concentración, insomnio, ansiedad y dolores de cabeza que se pueden prolongar por varios días y semanas.



INFORMACIÓN IMPORTANTE QUE DEBES TENER EN CUENTA

- Si estás embarazada o tienes sospecha de estarlo, te sugerimos no usar nicotina en ningún tipo de producto.
- No uses ningún producto con nicotina si estás en periodo de lactancia.
- Los vaporizadores fueron creados para reducir el impacto en salud de personas que ya consumían tabaco, pero no como un método más seguro para iniciar a consumir nicotina. Hay un alto riesgo de iniciar con vaporizadores y transitar al consumo de cigarrillo o pipa.
- El consumo de tabaco de forma ritual también conlleva riesgo, ya sea fumado, mascado o aspirado.
- No importa su presentación o dispositivo, está totalmente restringido a menores de 18 años.
- El consumo de tabaco causa de diversos tipos de cáncer, siendo cáncer de pulmón, o de laringe, de boca, esófago, garganta, vejiga, riñón, hígado, estómago, páncreas, colon y recto, y cérvix o cuello uterino, así como leucemia mieloide aguda, los de mayor probabilidad de ocurrencia.

CÓMO REDUCIR LOS RIESGOS Y DAÑOS

- Recuerda que el consumo de nicotina agudiza las enfermedades pulmonares o respiratorias, enfermedades cardiacas o hipertensión arterial. Por tanto, si padeces alguna de estas enfermedades, no consumas ningún producto con nicotina.
- Para reducir el daño a la garganta y los pulmones, realiza caladas más cortas al cigarrillo, sin llevar todo el humo hasta el fondo de los pulmones.
- No fumar el cigarro hasta el filtro para prevenir una acción más severa y evitar el calor de la combustión.
- Si vas a fumar, hazlo en espacios abiertos y ventilados, nunca en áreas pequeñas y con poca ventilación.
- Consume suficiente agua para mantener hidratada la boca y a garganta. De esta manera, evitarás daños en sus tejidos.
- Es recomendable hacer actividad física de forma regular. Hacer cardio fortalecerá tus pulmones.
- Reduce el consumo de cigarrillo al mínimo posible por día. Reduce uno a la vez.
- Si consideras que el consumo de cigarrillo u otros productos con nicotina están afectando considerablemente tu salud, puedes acudir a tu médico para iniciar un tratamiento de manejo de la nicotina.
- El consumo de cigarrillo y otros productos con nicotina resecan la piel. Por eso, mantenla hidratada consumiendo abundante agua y usando cremas hidratantes.
- Cumple con una alimentación balanceada, rica en frutas y verduras.

1. ¿Cómo produce sus efectos el tabaco? | National Institute on Drug Abuse. (2020, 2 junio). National Institute on Drug Abuse. <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/adiccion-al-tabaco/como-produce-sus-efectos-el-tabaco>



BAZUCO

La "pasta base de coca" es un subproducto de la cocaína y se le conoce como la "basura" de la cocaína. Su apariencia es la de un polvo denso de color crema oscuro y se mezcla comúnmente con diversas sustancias como bicarbonato de sodio, cafeína, medicamentos similares, solventes, entre otros. Tal acción aumenta su toxicidad y los impactos en la salud. La forma más común de consumirla es a través de una pipa llamada "carro", aunque algunas personas también la fuman con cigarrillos (tabaco) o mezclada con marihuana. Este subproducto tiene efectos negativos significativos en la salud debido a su composición y forma de consumo. [1]



SUS EFECTOS Y RIESGOS

El bazuco, una sustancia estimulante, induce euforia temporal e incrementa la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal y la sudoración. Su combinación con alcohol puede intensificar mareos, desorientación, ansiedad, paranoia y pánico. [2]

Al ser un residuo de la producción de cocaína, el bazuco contiene impurezas y es fácilmente mezclable con diversas sustancias, haciéndolo altamente tóxico y propenso a generar dependencia. Sus impactos en la salud abarcan daño pulmonar, mayor riesgo de cáncer, daño neurológico, pérdida rápida de peso y memoria, afectaciones en garganta y bronquios, trastornos alimenticios y del sueño, así como daños en piel y mucosas, entre otros. [2]



DADA LA ALTA TOXICIDAD, SE ACONSEJA EVITAR SU CONSUMO



CÓMO REDUCIR LOS RIESGOS Y DAÑOS

Dada la alta toxicidad, riesgo de dependencia, daño neuronal y crónico del bazuco, se aconseja evitar su consumo como la mejor manera de prevenir sus riesgos para la salud. Si decides consumir, te sugerimos:

- Usar la parafernalia (pipa) de forma exclusiva. No compartirla con nadie.
- Intenta limitar el consumo. Además de los daños que causa la sustancia, puede haber afectaciones por los insumos que se usan para consumirlo (aluminio, plástico, ladrillo, entre otros).
- Si sientes que no estás controlando su uso, acude a un médico general para recibir acompañamiento y atención.
- Hidrátate.
- Hay riesgo de aumento arterial (hipertensión), desmayo, sangrados. En cualquier caso, acude a urgencias.

1. ¿Qué es la cocaína? | National Institute on Drug Abuse. (s. f.). National Institute on Drug Abuse.
<https://nida.nih.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/cocaína-abuso-y-a-dicción/que-es-la-cocaína>
2. Pasta básica Cocaína. (2013, 5 mayo). United Nations Office on Drugs and Crime. Recuperado 7 de diciembre de 2023, de https://www.unodc.org/documents/peruandecuador/Publicaciones/Publicaciones2013/LIBRO_PBC.pdf



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

OFEX
OFICINA DE EXTENSIONES



ALCALDÍA LOCAL DE
KENNEDY

BOGOTÁ

INHALABLES

Son vapores químicos que, al ser inhalados o respirados, producen una alteración del sistema nervioso central. Son principalmente productos químicos utilizados mayormente en el sector industrial y de construcción; se pueden categorizar en cuatro grupos principales: 1) disolventes volátiles, 2) aerosoles, 3) gases y 4) nitritos. [1]



Las sustancias de mayor uso pertenecen a dos grupos: el primero corresponde a los disolventes volátiles que son sustancias que se evaporizan a temperatura ambiente; entre ellas encontramos la gasolina y los pegantes, generalmente conocidos como bóxer o 'sacol'. El segundo grupo son los nitritos, sustancias químicas usadas en la industria principalmente. La SPA más vendida es conocida como Popper. [1] ad.



EFFECTOS ESPERADOS Y NO ESPERADOS

Al ser compuestos químicos, los efectos y los riesgos pueden exacerbarse, llevando incluso a una intoxicación aguda o la muerte. Cada cuerpo reacciona diferente en razón de patologías, peso, estado de ánimo, entre otros. [1]



EFFECTOS ESPERADOS

- Euforia temporal.
- Estimulación sensorial.
- Aumento de la libido
- Relajación muscular.



EFFECTOS NO ESPERADOS



- Aumento de la frecuencia y ritmo cardiaco que se traduce en arritmia, mareo, dolor de cabeza y aumento en la presión intracraneal.
- Irritación en labios y/o nariz, mejillas y dermatitis.
- Aumento de la temperatura corporal, sudoración y sed excesiva.

También podemos identificar algunos signos y síntomas de alerta que nos señalan que existe una intoxicación aguda o sobredosis. Estos son:

- Estado de desorientación y semejanza con la embriaguez.
- Boca o lengua azul.
- Dificultad para hablar y/o respirar.
- Desmayo y pérdida de conciencia.
- Convulsiones.
- Dificultad cognitiva (concentración, memoria) y motora (coordinación).



OTROS DAÑOS CAUSADOS POR EL USO DE ESTAS SUSTANCIAS

- Daño de hígado o riñones.
- Reducción de las capacidades psicomotrices.
- Debilitamiento del sistema inmune.
- Aumento de ocurrencia de eventos cardiovasculares.
- Riesgo de enfermedades de transmisión sexual o embarazo no deseado por aumento de la libido. Se puede presentar el olvido del uso del preservativo.

CÓMO REDUCIR LOS RIESGOS Y DAÑOS

Recuerda que la mejor forma de prevenir es no consumir. Sin embargo, si decidiste hacerlo, te damos las siguientes recomendaciones:

- Si sufres de presión alta o cualquier enfermedad cardiovascular, no se recomienda su uso.
- No los mezcles con otras sustancias pues puede ser letal. En especial si se combina con estimulantes.
- Algunas de estas sustancias pueden ser inflamables así que ten cuidado con el fuego; no uses cigarrillos o velas cerca de estas sustancias.
- Por ningún motivo ingieras de forma oral cualquiera de estas sustancias puesto que son tóxicas. En caso de ingerirlas, ve de inmediato a ser atendido por urgencias.

1. ¿Qué son los inhalantes? | National Institute on Drug Abuse. (2022, 29 septiembre). National Institute on Drug Abuse. <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/abuso-de-inhalantes/que-son-los-inhalantes>

