

## PODCAST

### **“LO QUE DEBES SABER PARA EVITAR EL CONSUMO EXCESIVO DE LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS”**

Bienvenidos al podcast realizado por la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga (CANACAR); el cual está basado en los materiales informativos de la Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC), dirigido a todos los conductores de las empresas que participan en el programa del Distintivo CANACAR “Transportando al País, Transportando a México”, el cual lleva por nombre: Lo que Debes Saber para Evitar el Consumo Excesivo de las Sustancias Psicoactivas.

Este podcast fue escrito y desarrollado por Claudia García Morales, del área de profesionalización de CANACAR.

¡Amigo conductor! en este podcast hablaremos de drogas ¿Qué es una droga o sustancia psicoactiva?, ¿Cómo saber si tú o una persona cercana a ti tiene alguna dependencia o consumo problemático a alguna sustancia?, ¿Cómo desarrollamos codependencia a ciertas drogas? y ¿Cómo puedes ayudar a una persona que tiene una dependencia?

Todo ser humano siempre está buscando sensaciones agradables, emociones que lo hagan sentir bien, en confianza y optimistas para poder realizar nuevas cosas y disfrutar de ellas. Esto se debe porque las emociones se crean por pensamientos, creencias, experiencias y reacciones físicas o psicológicas que varían de una persona a otra. Representan la forma en cómo respondemos a situaciones determinadas que suceden a nuestro alrededor; su expresión nos permite interactuar.

Las emociones se activan como respuesta a un acontecimiento específico; cada uno las vivimos de forma particular, dependiendo de nuestras experiencias, pero las emociones que son provocadas por las sustancias psicoactivas como son las

metanfetaminas, duran muy poco y hacen que tu salud se deteriore cuando existe un consumo excesivo, incluso, puedes tener problemas legales o incurrir en conductas ilícitas, como tener peleas o bien sufrir accidentes automovilísticos.

Las metanfetaminas es una sustancia psicoactiva sintética que posee propiedades estimulantes. estas son llamadas así, porque se elaboran en laboratorios clandestinos a través de procesos químicos, como la metilenedioximetanfetamina (éxtasis MDMA) y el cristal; también se les conoce como tachas, tracas, Ferrari, pastillas, Maserati, happy face, efedra, Adán, o píldora del amor. Pueden ser muy peligrosas para la salud cuando se consumen en ambientes laborales por las implicaciones legales o accidentes que pueden ocurrir bajo el efecto de estas sustancias.

El Éxtasis se consume en cápsulas, pastillas o cristales, algunos lo ingieren líquido, lo inhalan en forma de polvo o se lo inyectan diluido en agua. Las pastillas suelen ser de diferentes tamaños, colores y logotipos que sirven para llamar la atención.

El componente del éxtasis generalmente contiene poco o nada de MDMA, ya que este suele componerse de medicamentos para la gripa, metanfetamina (que no es lo mismo que MDMA), cafeína, o de una mezcla de sustancias que pueden o no simular los efectos del éxtasis.

El polvo, las pastillas o las cápsulas se elaboran de manera clandestina y sin criterios para velar por la salud, ya que utilizan productos como, líquidos limpiadores, éter, aditivos para gasolina y litio que se utiliza para hacer pilas.

Cabe mencionar que la dosis que tiene cada pastilla varía, porque algunas contienen concentraciones muy bajas y otras más altas, por lo que es difícil darse cuenta de la cantidad exacta de droga que se está consumiendo, ya que esto representa un riesgo para la salud.

Si tú haces uso de esta sustancia los efectos se empiezan a sentir media hora después de haberlo consumido y duran entre 4 y 6 horas; pensarás que te vuelves

más desinhibido, comunicativo y simpático, percibes intensamente los colores y no se siente el cansancio, pero una vez que baja el efecto se presentaran los siguientes síntomas:

- Sientes euforia
- Disminución del sueño y del apetito
- Trastornos en la percepción, alucinaciones visuales y auditivas
- Temblores, sudoración, escalofríos y rigidez muscular
- Aumenta la presión arterial, ansiedad, confusión y alteración de los sentidos
- Movimientos involuntarios de manos pies y mandíbula

Algunas de las consecuencias por hacer uso excesivo y prolongado de estas sustancias son:

- Problemas en las encías y dientes
- Dolor en huesos y articulaciones
- Desnutrición
- Convulsiones
- Falla del riñón y corazón
- Deshidratación y golpe de calor
- Muerte por sobredosis
- Autolesiones o automutilaciones
- Irritabilidad y conductas violentas
- Depresión e incapacidad para sentir placer
- Deterioro rápido y significativo de la imagen

- Derrames cerebrales,
- Arritmias cardíacas

En el caso del Cristal o también conocida como; hielo, ice, met, tiza, vidrio, speed, es una sustancia psicoactiva que puede causar dependencia fácilmente, el cual es un polvo de color blanco o arena, aunque se presenta en forma de pequeñas rocas o cristales gruesos y claros; su forma de consumo más común es fumándola, pero también se puede Inhalar o Inyectar.

Esta se elabora con ingredientes muy baratos que se pueden conseguir sin receta médica, como químicos, ácidos para baterías, limpiador de desagües, combustibles para linternas, anticongelante, acetona, ácido muriático y fertilizante.

Actúa como estimulante y cambia la forma en que funciona el cerebro y acelera funciones de varios órganos, debido a que libera fuertes cantidades de dopamina, dicha sustancia es responsable de provocar placer.

El cristal puede causar dependencia fácilmente y a diferencia de otras sustancias psicoactivas, los efectos del cristal son inmediatos y tienen graves consecuencias; generalmente duran entre 6 y 8 horas, pero puede ser que duren hasta 24. Algunos de los síntomas son:

- Aumento de la energía.
- Se te quita el hambre.
- Aumenta el ritmo cardíaco, se te sube la presión y la temperatura del cuerpo, provocando un "golpe de calor".
- Se te dilatan las pupilas y tienes náuseas.
- Sientes euforia, hiperactividad, puedes sentir que todo lo puedes o comportarte de forma agresiva o violenta.
- Puedes tener pánico, alucinaciones visuales y auditivas.

Después de poco tiempo de consumo:

- Pierdes el interés por tu higiene y aspecto personal.
- Los dientes se vuelven negros, se te pudren y manchan, hasta el punto de que te los tienen que sacar.
- La piel se envejece y te llenas de cicatrices en la cara por tanto rascarte al sentir que “te invaden” insectos en la piel.
- Tras el uso continuo provoca que nada te cause satisfacción ni bienestar, por lo que buscarás cada vez más la droga

Cabe resaltar que algunas de las consecuencias por hacer uso excesivo del cristal son:

- Sube la presión provocando infartos, derrames cerebrales y muerte.
- Daña el hígado, los pulmones y los riñones.
- Destruye los tejidos de la nariz si se inhala, ocasiona problemas respiratorios si se fuma y causa enfermedades infecciosas y abscesos si se inyecta.
- Produce desorientación, apatía, agotamiento y confusión.
- Se desarrolla una fuerte dependencia psicológica, provocando depresión y síntomas psicóticos que pueden durar meses o años.
- Su elaboración puede causar accidentes por utilizar materiales altamente explosivos. También genera muchos desperdicios tóxicos y las personas expuestas pueden ser envenenadas.
- Se puede transmitir VIH y Hepatitis B y C por usar agujas y jeringas contaminadas. Los efectos del VIH se aceleran.
- Ocasiona problemas legales, pues se puede robar o cometer otros delitos para conseguir el cristal.

- Se ignoran responsabilidades, se dejan de hacer las actividades que antes producían placer, se toman malas decisiones y se pierde el sentido de la vida.
- Hay dificultad para hablar y expresarse.

Todo esto es a causa de las emociones que se presentan en el momento. Puede ser que te sientas alegre, feliz, sorprendido; pero quizá también sientas enojo, miedo, frustración, tristeza, estrés o cansancio. No te agobies lo que necesitas hacer es expresar lo que sientes, saber que es mejor manejar las emociones para evitar que salgan de forma negativa.

Recuerda, el consumo de cristal u otras sustancias psicoactivas, jamás te ayudará a mejorar tu estado de ánimo, todo es momentáneo y conlleva muchos riesgos y consecuencias con el mundo que nos rodea.

¿Cómo puedes manejar el estrés y otras emociones que al expresarlas te perjudican de alguna forma?

- Analiza qué emoción estás sintiendo y en qué situaciones aparece: cuando estas estresado por el tráfico, cuando tienes que decidir y no sabes qué hacer, etcétera.
- Detente y checa cómo has reaccionado cuando sientes esa emoción; esto te ayudará a que reflexiones respecto a las consecuencias. Si lo haces seguido podrás detenerte a tiempo y responder de forma que no te lastimes o dañes a los demás.
- Busca tranquilizarte: respira y retoma lo que estabas haciendo cuando te hayas calmado. Practica ejercicios de respiración, meditación o yoga te será de gran utilidad.
- Repite mentalmente frases que te ayuden a frenar tus pensamientos y a controlar tus reacciones. Ejemplos: "Calma"; "relájate"; "cuenta hasta 10"; "respira, es lógico que esté nervioso"; "no vale la pena"; "ahora no lo voy a aclarar, mejor me tranquilizo y luego lo hablo"; "puedo manejar esta situación"; "preocuparse no facilita las cosas".

- Visualiza la situación que te causa esa emoción negativa y piensa en lo que vas a hacer o decir. Eso te ayudará a que cuando suceda, ya sepas cómo reaccionar.

Ahora bien, ya se mencionó como afecta en tu salud el consumo de estas sustancias psicoactivas, pero ¿Sabes que tanto repercute en tu economía?

Por ejemplo: El precio de venta promedio de una tableta está en 30 pesos, simulemos que te tomas 2 al día, haciendo cuentas:

- A la semana gastarías \$420, lo que te alcanza para invitar a comer a tu familia
- De forma mensual gastarías \$1,860 lo que te alcanza para comprarte ropa
- Y al año gastarías \$21,900 lo que te alcanza para remodelar tu casa

Recuerda

“Dejando las sustancias psicoactivas no sólo se ahorra dinero, se ganan años y calidad de vida”.

Sí necesitas ayuda, llama a la línea de la vida: 800 911 2000.

En caso de que tú no consumas sustancias, es importante que te pongas en el lugar de la persona que sí las haya consumido y que seas un apoyo, sin ponerte en riesgo, sin juzgar sus decisiones ni contextos que los llevaron al consumo, pero OJO, sin sentirte responsable de lo que decida o de cómo se comporta; recuerda que cada persona es responsable de sus actos.

Toma en cuenta las siguientes sugerencias para que muestres empatía con las personas que están pasando por esta situación.

- Observa cómo es su comportamiento; si crees que le ocasionará algún problema, habla con la persona con respeto y sin reproches, gritos o agresiones.
- Hazle sentir que puede confiar en ti y que estás ahí para apoyar, acompañar y ayudar en lo que te pida; recuerda, sin ponerte en riesgo.

- Si lo consideras necesario, habla con personas cercanas al núcleo donde se desenvuelve, para que estén al tanto de lo que le sucede. Sólo toma en cuenta que esta persona confía en ti.
- Hazle sentir que estás ahí.

Agradecemos la revisión técnica para este podcast por parte de CONADIC y a nuestra audiencia les pedimos que estén muy atentos a las actividades que CANACAR prepara y ofrece para usted, transportista mexicano. Muchas gracias.