

De la boca al Corazón

Cualquier elemento que entra a nuestro organismo lo transforma, por esto el dicho "dime lo que comes y te diré lo que eres" tiene mucha razón, pues lo que consumimos se ve reflejado en nuestra piel, nuestro cabello, nuestros músculos, el brillo de nuestros ojos, la temperatura de nuestro cuerpo, la cantidad de energía para las acciones de nuestro día, nuestro funcionamiento corporal y hasta en nuestro carácter, "en nuestro corazón".

Las drogas no son la excepción, cada sustancia consumida tendrá notables efectos en nuestro cuerpo y en nuestro corazón.

Seguramente has escuchado hablar sobre algunos de los efectos que las drogas pueden tener sobre tu salud, pero ¿Realmente sabes que efecto causa cada droga en tu organismo y cómo lo transforma ?

Te invitamos a que conozcas otro lado de estas consecuencias.

Opio: A nivel físico provoca disminución de la temperatura y el ritmo del funcionamiento corporal, contrae las pupilas, causa estreñimiento, ocasiona mala asimilación de los alimentos, trastornos digestivos, e insuficiencia hepática, lagrimeo, dolores articulares, insomnio, transpiración excesiva y en casos más graves insuficiencia respiratoria, congestión pulmonar, asma o angina de pecho, coma, paro respiratorio o cardíaco. Es causa también de vértigos, náuseas y dolores de cabeza. A nivel emocional causa irritabilidad, ansiedad y falta de motivación entre otras cosas.

Marihuana: Daña tu memoria y tus órganos reproductores, es causa de cáncer, baja las defensas de tu organismo, daña pulmones, hígado y testículos, facilita la presencia de infecciones en tu organismo. Dificulta los procesos de desarrollo y maduración física, intelectual y afectiva, produce alteraciones de memoria y aprendizaje, crisis de ansiedad, estados de pánico, paranoia, pérdida del conocimiento, apatía, empobrecimiento afectivo y desinterés.



Aire comprimido: Puede ser causa de muerte, quita el oxígeno a tu cerebro y a tu corazón.

Tabaco: Disminuye la fertilidad, provoca enfisema pulmonar, eleva la presión arterial. Es causa de fatiga prematura, riesgo de angina de pecho, pérdida de apetito, arritmias cardíacas, mal aliento.

Alcohol: Provoca disfunción sexual, es causa de desnutrición y anemia, deprime al sistema nervioso central, daña corazón, hígado, estómago, riñones y cerebro. Disminuye la calidad de juicio crítico, causa confusión mental, incontinencia urinaria, deteriora sistema nervioso central, causa amnesia, muerte súbita, cirrosis hepática, coma alcohólico y demencia, entre muchas cosas más.

Cocaína: Es causa de taquicardia, dilatación de las pupilas, aumento de la presión arterial, sudor, fiebre, vómitos, pérdida de apetito, alteración del funcionamiento cerebral. Provoca el estrechamiento de los vasos sanguíneos obligando al corazón a trabajar más rápido para bombear la sangre al organismo, alterando su ritmo natural y provocando alteraciones cardiovasculares. Es causa de infartos, hemorragias e infartos cerebrales, convulsiones, alteraciones motoras y muchas más. Tiene efectos negativos en la atención y concentración, causa trastornos del sueño y trastornos psíquicos severos.

Anfetaminas: Alteran la percepción, disminuyen la capacidad de concentración y de respuesta refleja, dañan órganos vitales como el hígado y los riñones, son causa de trastornos mentales y depresión, provoca severas alteraciones en el sistema cardiovascular, produce dolores de cabeza, visión borrosa, insomnio, ansiedad, postración física y apoplejía.



Éxtasis: Provoca aumento significativo de la temperatura, desgaste muscular, fallos en el hígado y el sistema cardiovascular, afecta la respuesta sexual, causa tensión muscular, náuseas, visión borrosa, tiene efectos negativos en el pensamiento y la memoria, causa deshidratación, ansiedad, pánico, confusión, depresión, insomnio, , ansiedad, psicosis, convulsiones, incapacidad para moverse o hablar, coma , golpe de calor y muerte.

Heroína: Produce sequedad de la boca, pesadez en extremidades, turbación de facultades mentales, alteraciones en la respiración, náusea, vómito, estreñimiento, hepatitis, sida, infección del endo-

cardio y válvulas del corazón, celulitis, complicaciones pulmonares, pulmonía, artritis y problemas reumatológicos. Afecta el comportamiento, los intereses, provoca mal humor, nerviosismo y agresividad entre otros.

Esteroides: Causan infertilidad, encogimiento de testículos, crecimiento excesivo de vellos, calvicie, poca estatura, rotura de tendones, ataques de corazón, agrandamiento del ventrículo izquierdo del corazón, cáncer de hígado, acné, quistes, cuero cabelludo grasiento, piel grasienta y áspera, VIH, hepatitis, manías, delirios, cambios de estado de ánimo.

La adicción es una enfermedad primaria, crónica, progresiva y mortal que se desarrolla con el tiempo y el consumo de la sustancia que altera y transforma tu funcionamiento normal. Afecta tu aspecto y salud física, tu estado de ánimo y tu desempeño, tus relaciones sociales, tus actividades diarias y la calidad de tu vida en general.

Piénsalo, reflexiona, amate y cuida tu salud. **CUIDA TU VIDA!!!**

¿Cómo *ayudar* a alguien que se encuentra en esta situación?

El proceso de intervención es diferente en cada situación, porque se toma en cuenta la naturaleza y severidad del problema. En general una intervención debe tener los siguientes cuatro pasos:

- Dar afecto y respeto a la persona.
- Expresar preocupación por la persona.
- Citar ejemplos específicos de las conductas o actitudes que provocaron esa preocupación.
- Ofrecer a la persona apoyo y compañía para la búsqueda de ayuda.

De manera natural intervenimos frecuentemente en personas cuya conducta es problemática, tanto para ellos como para nosotros, estas intervenciones son parte de las relaciones humanas y puede o no tener los cuatro pasos antes mencionados. Decirle a un amigo que ha estado bebiendo de más “No quiero que te pase nada, me importas demasiado” es una intervención, expresar preocupación por las bajas calificaciones de tu mejor amigo, dar ejemplos de acciones que te preocupan de él y ofrecerle ayuda son también una intervención.

¿Cómo *ayudar* a un amigo? 10 Pasos para conducir una Intervención Informal

Estos diez pasos presentan la forma de manejar una intervención de carácter informal, una intervención que con la debida preparación puedes realizar tú cuando las conductas de un amigo han llegado al punto en donde preocupan cada vez mas. Estos pasos son excelentes cuando no quieres involucrar a nadie mas en esa difícil situación y lo único que pasa por tu mente es el hablar con tu amigo/a.

1. Aprende todo lo que puedas sobre la dependencia química
2. Obtén ayuda tu mismo
3. Elige el tiempo y lugar adecuados
4. Planea lo que vas a decir
5. Transmite tu afecto y respeto
6. Expresa tu preocupación
7. Usa ejemplos específicos
8. Ofrece ayuda
9. Establece límites (no seas cómplice)

Y si la intervención no resultara en un cambio de conducta, tu aún resultarías beneficiado. Sabrás que hiciste todo lo posible por ayudar.

Una cosa más: Mejora tu autoestima, valórate y acéptate. Aprende a tomar decisiones, a manejar las situaciones estresantes y a utilizar adecuadamente tu tiempo libre. Si no sabes como hacerlo acércate y busca ayuda. **NO ESTÁS SOLO!!!**