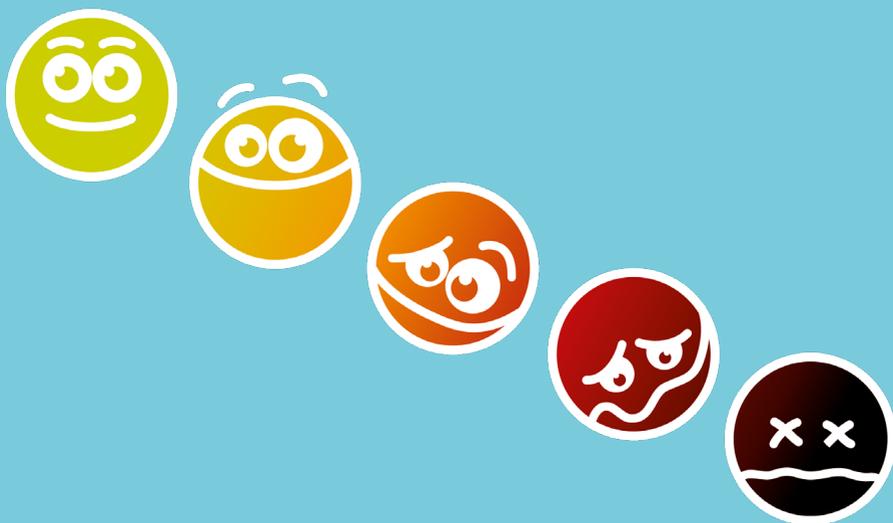


Cómo pueden los progenitores reducir el riesgo de que sus hijos comiencen a consumir alcohol, tabaco y drogas



Huddinge

Grados de embriaguez



Su actitud y manera de actuar son decisivas

¿Sabía que una de las principales razones por las que los jóvenes se abstienen de consumir tabaco, alcohol y drogas es no decepcionar a sus padres? Si tiene una clara actitud, la más probable es que su hijo ni siquiera intente consumir esas sustancias. Las investigaciones demuestran que los jóvenes que tienen éxito y están a gusto en la escuela, tienen actividades extracurriculares estructuradas y pasan tiempo con la familia tienen menos probabilidades de comenzar a consumir tabaco, alcohol y otras drogas.

Ocho aportaciones importantes que puede realizar

1. Hable con su hijo todos los días, sea curioso y formule preguntas.
2. No ofrezca tabaco ni alcohol ni se los compre. ¡Lleve un control de su propio tabaco, alcohol y cualquier medicamento!
3. Establezca límites claros en la casa: incluya a los hermanos mayores y amigos en la conversación.
4. Conozca a los amigos de su hijo y a sus padres.
5. Colabore con otros padres y acuerde con ellos reglas comunes en relación con los horarios de las salidas, el alcohol y el tabaco.
6. Manténgase informado sobre dónde está su hijo durante su tiempo libre y el resto del día. Lleve un registro de los horarios de las salidas, el dinero en efectivo, las cuentas bancarias y de Swish y las actividades en Internet.
7. Ayude a su hijo adolescente: llévelo en coche, recójalo, manténgase en contacto, permanezca despierto por la noche y espere a que regrese a casa.
8. Esté más presente en los cambios importantes y muy atento al ausentismo escolar, el deterioro de los resultados escolares y los amigos con actitudes liberales ante las drogas.

Demuestre claramente que se preocupa por él

La adolescencia es un período delicado que puede despertar la curiosidad de su hijo adolescente y exponerlo a diferentes tipos de drogas. Los progenitores constituyen un apoyo muy importante para sus hijos adolescentes y usted tiene muchas posibilidades de influir en la actitud de su hijo hacia las drogas, de acuerdo con todas las investigaciones realizadas acerca de este asunto.

Las experiencias de los padres que han tenido problemas con su hijo adolescente muestran que es importante buscar ayuda a tiempo y confiar en sus instintos. Después de todo, son pocos los jóvenes que dejan las drogas por propia decisión. La mayoría de las veces es un adulto, con frecuencia un progenitor, quien interviene y pone fin al consumo nocivo y la adicción.

¿Cómo puede comprometerse?

- Hable con los progenitores de los jóvenes de la clase o el vecindario: forme un grupo de progenitores y colabore en los asuntos relativos a sus hijos.
- Dé un paseo nocturno de vez en cuando y visite los lugares donde sabe que se reúnen los jóvenes. Visite los lugares de encuentro para jóvenes.
- Participe en el grupo local que realiza paseos nocturnos.
- Anime a su hijo adolescente a dedicarse a nuevas actividades en su tiempo libre o a continuar con las que ya realiza.
- Avise a la policía en caso de que sospeche que se ha cometido un delito.
- Tome contacto con el equipo de prevención del municipio (förebyggarteam) o el secretario de asuntos sociales en el lugar (fältsekreterare).
- Infórmese para poder ofrecer buenos argumentos, por ejemplo consultando el sitio www.fullkoll.nu.

Como progenitor, usted necesita tener conocimientos sobre el **tabaco**

El tabaco suele ser la primera droga con la que los jóvenes entran en contacto. Nueve de cada diez personas que comienzan a fumar lo hacen antes de cumplir los 18 años. Existe una fuerte relación entre el consumo de tabaco y el consumo de alcohol y drogas. Cuanto más joven comiencen a fumar (también preste atención al «snus» o rapé, el cigarrillo electrónico y el narguile), más rápido surge la adicción que, con frecuencia, puede durar en toda la vida.

Las investigaciones demuestran que los jóvenes que no fuman tabaco corren un riesgo mucho menor de probar otras drogas (en particular, el cannabis). Los progenitores y su capacidad para establecer límites claros y ser restrictivos juegan un papel fundamental en este asunto.



Los secretarios de asuntos sociales están a disposición de quienes tienen entre 10 y 20 años. Nosotros escuchamos, apoyamos e informamos. Acérquese a nosotros cuando nos vea en las escuelas y los centros recreativos.

Lo que los progenitores deben saber acerca de los vapeadores

El uso de cigarrillos electrónicos o vapeadores se ha popularizado y está aumentando entre los jóvenes. Los vapeadores son dispositivos eléctricos que contienen un líquido, con o sin nicotina, que se convierte en vapor. Estos productos suelen tener un aspecto y unos sabores que atraen a los jóvenes. Es habitual utilizar vapeadores desechables que brindan hasta 1000 caladas. También hay vapeadores recargables con envases de recarga para el líquido. A veces, los cigarrillos electrónicos se cargan con diversos preparados de cannabis.

El uso de vapeadores con sabores sin nicotina constituye una puerta de entrada al vapeo en edades más tempranas y una forma de normalizar y establecer el consumo de estos productos

Algunos riesgos específicos de los cigarrillos electrónicos

- El vapor puede contener sustancias nocivas como carcinógenos, irritantes y metales.
- El vapor puede contener también partículas nocivas para la salud.
- Su uso puede provocar efectos a corto plazo que afectan la frecuencia cardíaca y los vasos sanguíneos.
- El uso a corto plazo puede afectar el sistema respiratorio, causando irritación en los pulmones y la cavidad bucal.
- Los líquidos para cigarrillos electrónicos con nicotina y sabores dulces suponen un mayor riesgo para la salud que los líquidos que solo contienen nicotina.
- La nicotina es una sustancia tóxica y sumamente adictiva.

Una bocanada fresca: cinco consejos para adultos sobre cómo actuar



Manténgase informado sobre productos y accesorios

Para poder detectar si su hijo ha empezado a «vapear», es ventajoso tener una idea de la amplia gama de productos disponibles en el mercado. Busque información en internet para saber a qué cosas debe estar atento.

Reaccione si percibe olores desconocidos

A diferencia de los cigarrillos tradicionales es difícil detectar el vapeo por el olor. Los aromas de los vapeadores pueden dejar un olor dulzón en el aliento o la ropa.

Fuentes de datos:

La información sobre los vapeadores y la correspondiente imagen han sido facilitadas por el ayuntamiento de Estocolmo.

Lo que los progenitores deben saber acerca de las drogas inhalantes

Si bien la práctica de inhalar champú en seco ha recibido mucha atención en los medios de comunicación recientemente, la mayoría de los jóvenes nunca han utilizado drogas inhalantes. Por el contrario, el número de jóvenes que han esnifado o inhalado dichas sustancias se ha reducido a la mitad desde 2012. No obstante, aquellos que intentan experimentar con drogas inhalantes pueden poner en peligro su vida.

La aspiración de vapores de sustancias como pegamento, rotuladores y disolventes se denomina **sniffning** (esnifar) en sueco, mientras que la inhalación de diversos tipos de gases como el propelente de distintos aerosoles como el champú en seco se denomina **boffning** (inhalar).



¿En qué consiste el boffning?

El gas se inhala por la nariz o por la boca. El coloccón dura unos minutos y es habitual prolongar su duración inhalando una y otra vez.

¿Qué sucede en el cuerpo?

El vapor o gas impide que la sangre transporte oxígeno, lo que provoca una falta de oxígeno tanto en el cuerpo como en el cerebro. La falta de oxígeno genera un estado de euforia. El subidón se produce con bastante rapidez tras la inhalación y una dosis excesiva de una sola vez puede causar una considerable falta de oxígeno que altera el ritmo cardíaco y debilita el músculo cardíaco, lo que en el peor de los casos conduce a la muerte.

Síntomas

Los síntomas que se manifiestan al usar drogas inhalantes pueden incluir alteraciones del sueño, ataques de risa, disminución de los reflejos, dolores de cabeza, tos, fatiga, irritabilidad, mareos, pérdida del control muscular y del equilibrio, problemas de visión y alucinaciones.

Lo más peligroso en los aerosoles es el propelente, pero el champú en seco contiene además un polvo que puede depositarse en las vías respiratorias y causar daños en los pulmones. Los síntomas a los que se debe prestar atención en caso de sobredosis son los siguientes: opresión en el pecho, dificultad para respirar, asfixia, coloración azulada en los labios, los dedos de las manos o de los pies, aumento de la presión arterial, latido rápido del corazón y convulsiones. A la menor sospecha debe solicitarse atención médica de inmediato.

¿Riesgo de adicción?

El uso de inhalantes, al igual que el de otras drogas, puede conducir a un consumo nocivo y a la adicción, y si se combinan con alcohol u otras drogas, también aumenta el riesgo de sobredosis o pérdida del conocimiento. Su uso prolongado puede causar lesiones cerebrales y daños en el hígado, los riñones y otros órganos.

Información para progenitores acerca del alcohol

Sabemos que el cerebro se ve afectado por el alcohol. Puesto que el cerebro se desarrolla hasta los 25 años de edad, el cerebro de los jóvenes es sumamente sensible.

Las investigaciones demuestran una clara relación entre el inicio del consumo de alcohol y el desarrollo de comportamientos de

riesgo en relación con el alcohol. Además, el consumo de alcohol en edades tempranas aumenta el riesgo de probar drogas.



Los progenitores tienen la posibilidad de establecer límites claros y ser restrictivos con el alcohol, una actitud que es decisiva para el futuro del adolescente. Es importante establecer una relación estrecha para que su hijo adolescente elija hablar con usted acerca de las cosas en las que él participa.

Nunca es demasiado tarde para buscar ayuda

Es frecuente que el consumo de alcohol y drogas esté relacionado con trastornos de salud mental, lo que a su vez acelera el desarrollo de un consumo nocivo o una adicción. Si sospecha que su hijo ha comenzado a consumir tabaco, alcohol u otros preparados, atrevase a preguntar, dificultar su acceso y buscar ayuda. Demuestre que se preocupa, resista y no se rinda. Es más fácil conseguir que alguien deje de consumir drogas en una fase temprana. Hable con la escuela y otros lugares a donde suele ir su hijo adolescente.

¡Usted no está solo!

Información para progenitores acerca del gas hilarante u óxido nitroso

¿Qué?

El gas hilarante u óxido nitroso se utiliza como sustancia tóxica pero no está clasificado como un estupefaciente en Suecia. El gas hilarante se vende en cartuchos de color plata para ser inhalado de un sifón para crema o cremera.

¿Por qué mi hijo quiere probar?

El gas hilarante causa un arrebató breve de hasta un minuto y tiene un efecto soporífero, relajante y provoca alucinaciones. Con frecuencia, la inhalación de gas hilarante causa «un arrebató de alegría», y risas. La compra de los cartuchos y la cremera es legal y sencilla, y por lo tanto el acceso a la droga es sencillo.

¿Cuán peligroso es?

El principal riesgo al inhalar gas hilarante es la falta de oxígeno aguda que puede llevar a la pérdida de la conciencia y que el músculo cardíaco y los reflejos protectores del cuerpo se debiliten. Es difícil saber con exactitud cuánto gas hilarantes se puede inhalar antes de que se convierta en peligroso, ya que eso varía de persona a persona. La imprevisibilidad y el hecho de que el gas es muy frío puede aumentar la falta de oxígeno aguda, las lesiones en la nariz, las vías respiratorias y en las cuerdas vocales. El uso prolongado y repetido del gas hilarante puede causar daños en el sistema nervioso, la médula ósea y, en casos graves, puede provocar psicosis.



¿Qué caracteriza a los estupefacientes?

En la escuela: Menor interés en la escuela, peores calificaciones, la falta de respeto a las normas o faltar a clase.

Las relaciones: Muchos llamados inusuales por teléfono o en la computadora. Muchos amigos nuevos y desconocidos que desean mantenerse en secreto.

El enfado o enojo: Cambios de conducta e irritación, actitud negativa. Cansancio, desazón o indiferencia. Carece de interés por las cosas que antes habían sido divertidas.

En la casa: Se aparta y tiene secretos, quiebra las normas, tiene o vende cosas. Resulta difícil establecer a dónde va el dinero.

Salud: Ojos enrojecidos que no son provocados por alergias o resfriados. Está acatarrado con frecuencia y tiene la nariz taponada. Tiene mala memoria de corto plazo, trastornos alimenticios y del sueño que pueden provocar mayores dificultades para levantarse a la mañana.

Interés en el cannabis: Da argumentaciones a favor de fumar cannabis. Utiliza mucho la jerga en slang de la calle y las drogas. Tiene ropa, símbolos o carteles con motivos liberales sobre las drogas.

El entorno reacciona: La escuela, la policía, el centro recreativo, otros progenitores o amigos preocupados dan a conocer sus sospechas y preocupaciones.



Su Guía de Estupefacientes

Cannabis	Tramadol
<p>¿Qué? Cannabis en forma de marihuana o hachís es la droga ilegal más común entre los jóvenes. La droga es mucho más fuerte hoy que antes, ya que ha aumentado el porcentaje de THC (Tetrahidrocannabinol) mediante la refinación.</p>	<p>¿Qué? El Tramadol recibe en ocasiones el nombre de "tram" o "trad" y se consume con frecuencia junto con el cannabis. Tramadol es una sustancia clasificada como estupefaciente y es la sustancia activa de varios medicamentos tales como Tradolan y Nobligan. Tramadol se presenta comúnmente como comprimidos o cápsulas.</p>
<p>¿Por qué mi hijo quiere probar esas sustancias? Muchos jóvenes sienten curiosidad por el cannabis, ya que han escuchado muchas cosas positivas acerca de esta droga al conversar con sus amigos. La manera más común de acceder al cannabis es a través de amigos o amigos de amigos, con frecuencia en fiestas privadas. También es fácil obtener cannabis a través de las redes sociales. Muchos suelen describir que se relajan, se calman y sienten alegría como resultado del consumo de cannabis.</p>	<p>¿Por qué mi hijo quiere probar esas sustancias? En el caso del Tramadol, el efecto que causa es activador y relajante. Al comienzo es estimulante, pero luego el efecto disminuye el grado de conciencia, genera somnolencia, euforia y alivia la angustia. También puede provocar mareos, dolor de cabeza y náuseas.</p>
<p>¿Cuán peligroso es? El consumo de cannabis puede causar pérdida de la memoria, dificultades en la concentración, angustia, ataques de pánico, depresión, cáncer, psicosis y esquizofrenia. El consumo de cannabis también puede dar lugar a problemas sociales tales como dificultades para mantenerse al día con los estudios escolares o problemas en sus relaciones con la familia y amigos.</p>	<p>¿Cuán peligroso es? Tramadol es muy adictivo. Las dosis altas pueden causar afecciones que pongan en peligro la vida tales como crisis epilépticas, problemas cardíacos y dificultades para respirar. Tanto el efecto analgésico como la intoxicación llegan con cierto retraso, lo cual da lugar al riesgo de una sobredosis. El riesgo de efectos no deseados aumenta al consumir simultáneamente alcohol, cannabis u otras drogas. Algunas personas pueden ser hipersensibles al Tramadol, y puede dar lugar a efectos fuertes incluso en dosis bajas.</p>

Anfetaminas	Éxtasis
<p>¿Qué?</p> <p>Las anfetaminas se producen por medios químicos y se ingieren con frecuencia como comprimidos o cápsulas. Las anfetaminas afectan todo el sistema nervioso central.</p>	<p>¿Qué?</p> <p>El éxtasis se produce por medios químicos y se ingiere con frecuencia como comprimidos. Los comprimidos presentan con frecuencia colores vivos y atractivos con diferentes motivos. Al igual que toda anfetamina, el Éxtasis afecta a todo el sistema nervioso central.</p>
<p>¿Por qué mi hijo quiere probar esas sustancias?</p> <p>Las anfetaminas generan una sensación de mayor energía, estado de vigilia y consciencia. La sensación de hambre puede desaparecer. También puede tener fiebre, sudor, dolor de cabeza y mareos. La intoxicación por anfetamina puede durar varias horas.</p>	<p>¿Por qué mi hijo quiere probar esas sustancias?</p> <p>La persona se puede sentir espabilada y tener más energía que de costumbre. En virtud de la mayor liberación de serotonina en el cerebro, la persona puede sentirse extremadamente feliz, enamorada, desesperada o tener ataques de risa o llanto. La intoxicación dura entre 1 y 3 horas.</p>
<p>¿Cuán peligroso es?</p> <p>El consumo puede provocar el aumento de la presión arterial, el corazón puede latir de manera más acelerada y la respiración puede ser más rápida. El mayor esfuerzo sobre el cuerpo puede causar insuficiencia cardiovascular, es decir, una directa afección que ponga en peligro la vida. Las personas que abusan del consumo de anfetaminas pueden sufrir, por ejemplo, alucinaciones, angustia, psicosis y delirios.</p>	<p>¿Cuán peligroso es?</p> <p>Al consumir estas drogas, la persona puede sufrir hiperactividad, preocupación, intranquilidad y angustia. Puede empeorar el control de sí misma, querer ingerir comidas en exceso y ver, oír, oler o sentir cosas que no existen. Después de haber consumido el estupefaciente, la persona puede sufrir cansancio, trastornos del sueño, depresión y angustia. El consumo prolongado puede causar depresión, psicosis y cansancio extremo.</p>

Benzodiazepinas	Cocaína
<p>¿Qué?</p> <p>Las benzodiazepinas (Benzo) constituyen un grupo de medicamentos clasificados como estupefacientes con efectos calmantes. Dentro del grupo de las benzodiazepinas se encuentran los medicamentos Sobril, Stesolid y Temesta.</p>	<p>¿Qué?</p> <p>La cocaína es una sustancia estimulante del sistema nervioso central. La droga se presenta comúnmente bajo la forma de polvo que se aspira por la nariz.</p>
<p>¿Por qué mi hijo quiere probar esas sustancias?</p> <p>Las benzodiazepinas se utilizan en la asistencia médico-sanitaria como medicamentos para tratar la angustia, la preocupación y los trastornos del sueño.</p>	<p>¿Por qué mi hijo quiere probar esas sustancias?</p> <p>La cocaína puede causar sensación de energía, euforia, resistencia y mayor concentración.</p>
<p>¿Cuán peligrosa es?</p> <p>Las benzodiazepinas pueden ser adictivas si se las consume de manera regular durante un período prolongado y pueden causar confusión y mareos, entre otras cosas. La ingesta de benzodiazepinas en combinación con el alcohol puede causar una afección que ponga en peligro la vida.</p>	<p>¿Cuán peligroso es?</p> <p>La cocaína puede tener consecuencias graves en la mucosa nasal, el cerebro y el corazón. El consumo prolongado puede dar lugar a un estado psiquiátrico grave que se manifiesta bajo la forma de reacciones similares a las psicóticas, alucinaciones, paranoia y el suicidio.</p>

Contáctenos

Minimaria

Se dedica a la atención de jóvenes menores de 20 años y progenitores de adolescentes que están pensando o tienen problemas en asuntos relacionados con el alcohol, los estupefacientes o juegos por dinero.

Teléfono: 08-535 378 01, 08-535 379 31, 08-535 379 98

Sitio Web: huddinge.se/minimaria

Förebyggarteamet (Equipo de Prevención)/fältsekreterarna (Secretarías de asuntos sociales en el lugar)

Teléfono: 08-535 376 17

Sitio Web: huddinge.se/forebyggarteamet

Unidad de niños y jóvenes del Servicio de Asuntos Sociales

Contacte al Centro de Servicios del municipio.

Teléfono: 08-535 300 00

Socialjouren (Guardias para asuntos sociales)

Ayuda urgente por las tardes, las noches y los fines de semana.

Teléfono: 020-70 80 03

Sitio Web: huddinge.se/akut

¿Está muy preocupado y es urgente?

Diríjase a Maria Ungdom en situaciones urgentes relativas al consumo de sustancias y problemas psíquicos de la salud en jóvenes menores de 20 años.

Teléfono: 08-123 474 10

Sitio Web: mariaungdom.se