PROGRAMA DE PREVENCIÓN INTEGRAL DEL USO DE TABACO, CANNABIS, ABUSO DEL ALCOHOL Y SUS CONSECUENCIAS - CLÍNICA DEL TABACO S.C.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaquismo es la principal causa de muerte e invalidez prevenible en México y el mundo. Se calcula que cada año el tabaquismo costará la vida a más de 6 millones de personas y para el 2030 alcanzará la cifra de 8 millones por año. Para fin de siglo el tabaco habrá cobrado más de un billón de vidas. No conforme con eso, la incidencia del consumo de *marihuana* es de 113 veces de alguien que ya fumaba tabaco contra quien no lo fuma. La incidencia de cocaína es de 32 veces.

Mención aparte merece el alcohol, pues es una droga legal, ampliamente disponible y a precios muy accesibles. Pero entre 10 y 20% de los bebedores de alcohol desarrollará tolerancia y terminará por padecer un trastorno en su consumo. El programa no busca la abstinencia absoluta al alcohol, porque sería utópico e inservible para el entorno social contemporáneo; promueve el consumo consciente, responsable y con moderación de alcohol de baja graduación etílica en edades convenientes para el joven participante.

Se dicen muchas cosas acerca de las drogas en el mundo. En las calles, en la escuela, en el Internet y en la T.V. Algunas son ciertas, otras no. Mucho de lo que se escucha sobre las drogas viene de quienes las venden o las consumen. Traficantes reformados confiesan que estaban dispuestos a decir lo que fuera con tal de que otros les compraran drogas. Un consumidor buscará consumir con otros, aunque eso implique arruinarles la vida. Las primeras veces ofrecen la droga regalada; cuando se pide más, cobran. Han enganchado a otro.

Las Encuestas Nacionales de Adicciones 2011 y 2017 reflejan crecimientos en el consumo de tabaco, alcohol, y *marihuana* entre la población de 12 a 17 años. Se están consumiendo más sustancias a edades más tempranas, pero esto no es un fenómeno exclusivo de nuestro país, sino del mundo. Ignorar la situación o pretender que los jóvenes no están en riesgo *"porque en casa no se fuma"* es dejar las puertas abiertas al tabaquismo, al abuso del alcohol y a fumar *marihuana "porque ejercen el libre desarrollo de su personalidad"*.

Mentiras sobre las drogas

Cuando se realizaron encuestas para identificar por qué los jóvenes empezaban a consumir drogas, el 55% respondió que por presión de sus *"amigos"*. Querían ser populares y aceptados socialmente. Los traficantes lo saben. Ellos se aproximarán al chico como un *"amigo"* y le ofrecerán *"ayuda"* con algo para *"animarle"*, para *"que pueda ligar"*, ser *"buena onda"* o para que *"tenga una vida natural y saludable"*.

Los traficantes dirán cualquier mentira con tal de que prueben sus drogas por primera vez: *Las drogas te hacen sentir mejor. Las drogas te vuelven más creativo. La marihuana es mejor que el tabaco. Las drogas te hacen más divertido. El efecto de las drogas se va y no causan daño permanente a tu cuerpo. La cocaína te da energía. Puedes dejar de tomar drogas cuando quieras. El alcohol no es realmente una droga. Tomar drogas es una decisión personal. No va a afectar a nadie más aparte de ti, así que es asunto tuyo y de nadie más.*

Verdades sobre las drogas

Las sustancias psicoactivas y adictivas (nicotina, etanol, tetrahidrocannabinol, cocaína, metanfetaminas, etc…) son toxinas naturales o sintéticas. La cantidad consumida determina el efecto. Una pequeña cantidad actúa como un estimulante, acelerando el metabolismo. Una cantidad mayor, actúa como un sedante (entorpece) y una cantidad aún mayor puede envenenar y matar a quien la consume: una sobredosis.

Esto es cierto para cualquier sustancia. Sólo varía la cantidad requerida para conseguir el efecto. Las drogas tienen un impacto inmediato e indeseable: afectan directamente al cerebro, degradando las estructuras que lo conforman. Distorsionan la percepción del consumidor de lo que está ocurriendo a su alrededor. Como resultado, las acciones de la persona pueden ser extrañas, irracionales, inapropiadas, destructivas y hasta mortales. Una característica de la enfermedad de la adicción es la negación del paciente de padecerla.

Las drogas bloquean las sensaciones, tanto las deseadas como las no deseadas. Así que aunque proporcionan ayuda a corto plazo aliviando el dolor, también anulan la habilidad, el estado de alerta y nublan la capacidad de pensar. En todo caso, la retirada de la sustancia del cerebro y el sistema nervioso provocará sensaciones desagradables de ansiedad, irritabilidad, enojo y estrés, por mencionar las más comunes.

La solución es informarse de los hechos y evitar usar drogas legales o ilegales, incluyendo no beber alcohol antes de los 22 o 23 años y después de la maduración cerebral, no abusar de él

Un concepto para entender las adicciones es el de ***Tolerancia***. Cuando alguien usa una droga, el cuerpo aprende a defenderse de ella, eliminándola con más rapidez del organismo. Sin embargo, mientras se elimina, el cerebro engañado por la forma química del agente externo, cree que necesita consumirlo otra vez: *"se antoja"*. El resultado es que cada vez se utiliza más droga para tratar de sentirse *"normal"*.

Elementos fisiológicos elementales para comprender el problema del consumo de tabaco, sustancias o abuso del alcohol son: ***Acetilcolina***, el neurotransmisor responsable de la modulación de las actividades elementales de supervivencia del ser humano, como comer, hidratarse, reproducirse, estar en grupo, estudiar y trabajar. ***Dopamina***, la hormona de la recompensa. ***Noradrenalina***, la hormona del estrés. (hormona, neurotransmisor o neuroquímico son sinónimos). Aunque hay más de 200 neurotransmisores involucrados, en el programa nos enfocaremos sólo en la forma en la que operan estos tres principales.

¿Por qué la gente usa drogas por primera vez?

Se comienza a usar drogas por presión de *"amigos"*, curiosidad o para pertenecer a grupos en los que considera será aceptado si fuma, bebe o consume sustancias. Algunas de las razones por las que los jóvenes experimentan con drogas es por imitación, porque está de moda, para sentirse más interesante, porque no hace daño, para parecer mayores, para rebelarse, para experimentar cosas diferentes, o saber qué se siente. Nadie espera volverse adicto cuando consume drogas por primera vez, pero sucede en muchas personas.

Para prevenir y tratar eficientemente las dependencias, hay que identificar que las razones por las que se empieza a usar una sustancia no son las mismas por las que se sigue consumiendo

¿Por qué los consumidores continúan usando drogas?

Porque al contacto con la sustancia el sistema nervioso joven se degrada de forma abrupta, alterando su balance natural y creando en un porcentaje bien documentado de consumidores la necesidad de consumir más droga. Quienes continúan consumiendo argumentan que lo hacen *por gusto*, *para evadirse de su realidad, relajarse, por aburrimiento o porque creen que las drogas son una manera de relacionarse*. Debido a la forma en la que el cerebro opera y a la como la droga erosiona sus estructuras, cuando se presentan situaciones adversas o favorables en la vida cotidiana, el usuario de droga querrá usar más sustancia.

La clave del programa de prevención de la Clínica del Tabaco es presentar a los profesores, padres de familia y a sus hijos información veraz basada en evidencia científica, pero con un enfoque entendible para quienes no tengan formación clínica, para que por medio de la interacción entre todos los participantes, logremos desarrollar la conciencia de los menores de edad, y sean capaces de decidir por ellos mismos decir ante la presión social y de pares: ***"Gracias, no fumo" (ni tabaco ni marihuana) y que retrasen la edad de experimentación con alcohol lo más posible***, al menos hasta los 22 o 23 años que el cerebro haya madurado.

Ya sea que nos encontremos en situaciones favorables para nosotros, o aun cuando las circunstancias que haya que enfrentar sean adversas, las consecuencias del uso de sustancias siempre serán peores que la situación que se estaba tratando de manejar. Por otro lado, *¿cómo puedes divertirte si no tienes control sobre tus pensamientos, emociones o acciones?* Peor aún, *¡si no recuerdas que pasó al usarlas!* Consumir una sustancia adictiva, cualquiera que sea, es apagar un fuego arrojándole gasolina.

¿Cuál es el objetivo del programa?

Evitar que los menores prueben nicotina, el tetrahidrocannabinol (el compuesto psicoactivo y adictivo del cannabis) y retrasar el uso de etanol (todas las bebidas alcohólicas contienen etanol). Presentar información verídica con base en estudios científicos de reconocidas instituciones, darles competencia para abstenerse del consumo de químicos tóxicos y adictivos. El objetivo no es decirles lo que deben hacer, es presentar la realidad como es para que escojan lo que les convenga, con conocimiento. Ellos ejercerán su derecho a la elección. Los padres, maestros y profesionales les proporcionáremos las herramientas, ¡saber es poder!

REFERENCIAS

TABACO

APA (American Psychiatric Association): DSM-5 Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders. 2013.

BRODY, ARTHUR L. et al, Cigarette smoking saturates brain receptors, Archives of General Psychiatry, 2006.

CENTERS for Disease Control and Prevention, Smoking & Tobacco Use, USA.

EBERWINE, Donna. Secretos de la industria tabacalera. Revista Panamericana de la Salud de la OPS, 2003.

ENCUESTA NACIONAL DE ADICCIONES. Secretaría de Salud. México. 2002, 2008, 2011, 2017.

HERNÁNDEZ, Eduardo. Cómo dejar de fumar y prevenir otras adicciones. Clínica del Tabaco S.C. México. 2011.

HOW Tobacco Smoke Causes Disease: Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease, 2010.

U.S. Public Health Service: Smoking and Health: Reports of the U.S. Surgeon General, 1964-2020.

WATERS, H, et al, La Economía del Tabaco y los Impuestos al Tabaco en México. 2010.

www.tobaccodocuments.org, www.tobacco.neu.edu/mn_trial,www.tobaccopapers.org

ALCOHOL

ALCOHOL y Salud Pública en América: Un Asunto que Requiere Atención, OPS, 2011.

ALERTA sobre Consumo de Alcohol, U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2006.

DEPARTAMENTO de Salud y Servicios a lo Comunidad, Director del Servido Federal de Sanidad de EE.UU.

EL ALCOHOL en Europa: Perspectiva de Salud Pública, Instituto de Estudios sobre el Alcohol (Reino Unido).

EL ALCOHOL y la Bebida entre los menores de edad, School of Public Health at Johns Hopkins University.

ENCICLOPEDIA Británica Intoxicación por alcohol, www.emedidnehealth.com

ESTADÍSTICAS Relacionados con el Alcohol: Inglaterra, 2007, Servicio Nacional de Salud (Reino Unido).

REALIDADES del Alcohol, U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA).

RESULTADOS de la Encuesta Nacional 2005 sobre Uso de Drogas y Salud: Conclusiones Nacionales. SAMHSA.

TRASTORNOS por el Consumo de Alcohol: Enfermedades del Hígado, Warren Kaplan, Ph.D. JD, MPH, 2004.

MARIHUANA

ADMINISTRACIÓN del Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental.

EL CANNABIS daña más que el tabaco, BBC News, 2007.

INFORME Mundial sobre Drogas del 2007 de las Naciones Unidas para el Control de Drogas.

INFOHECHOS del NIDA: Marihuana 2008, Instituto Nacional sobre el Consumo de Drogas.

INFORME Nacional del 2007 para el Centro de Control Europeo para las Drogas y la Drogadicción. España.

INSTITUTO para la Investigación médica de Nueva Zelanda.

LA PRODUCCIÓN de Marihuana en Estados Unidos, Jon Gettman.

NUEVO informe revelo los niveles más altos hasta ahora de THC encontrado en la marihuana de EU, 2008.

RED de Prevención contra el Consumo de Drogas, 2005.

UN ESTUDIO afirma que la marihuana causa daños cerebrales, ABC News, 2008.