

# CONDUTAS ADICTIVAS

## GUÍA PARA FAMILIAS

---



---

A FAMILIA, MÁIS QUE UN TEITO

# ÍNDICE

Por que algunhas persoas consomen drogas? .....	3
Tipos de consumo de drogas .....	4
Información sobre o alcol para as túas crianzas.....	5
Información sobre o tabaco para as túas crianzas .....	6
Información sobre as drogas ilegais para as túas crianzas.....	8
Como falar sobre drogas coas crianzas? .....	10
Que facer se sospeito que a miña filla ou fillo abusa do alcol? .....	11
Que facer se sospeito que o meu fillo ou filla consome drogas ilegais? .....	12
Que facer en caso de urxencia?.....	13
Decálogo do uso seguro é responsable das TIC .....	14
Que debo saber sobre as drogas? .....	15
Recursos de prevención e intervención das condutas adictivas.....	16

## As drogas e a xuventude

A formación das familias sobre os riscos psicosociais que poden afectar ás crianzas, como o consumo de drogas e outras condutas adictivas, resulta imprescindible na redución destes.

Moitas familias continúan crendo que o consumo de alcol e tabaco forma parte do proceso natural de maduración. Esta actitude permisiva e tolerante cara o inicio do consumo de drogas, aumenta os riscos e problemas asociados ao consumo de drogas durante a xuventude. Tomar conciencia destes riscos é moi importante para a prevención das condutas adictivas dende a familia.

Resulta importante contextualizar e coñecer que:

- O consumo de drogas non forma parte da vida da maioría da xuventude.
- A maioría das persoas que proban as drogas, deixa de consumilas tras algún contacto con elas.
- Algo de información (ESTUDES 2018-2019):
  - A idade media de inicio do consumo de drogas está nos 14 anos.
  - As drogas máis consumidas pola xuventude son o alcol, o tabaco e o cánnabis.
  - O consumo de tabaco entre a xuventude permanece estable; á vez que, aumenta o consumo de cigarrillos electrónicos (14,9%).
  - O consumo de alcol recente descende entre a xuventude, pero aumentan as borracheiras no último mes (24,3%).
  - O consumo de cánnabis segue a alza (37% nos últimos 30 días), reducíndose a percepción de risco ante o seu consumo. Sendo superada pola percepción de risco ante o consumo de tabaco e alcol.
  - O consumo compulsivo de internet está estabilizado en relación a enquisas previas (20%). Con relación ás apostas, o 10,3% das e dos mozos enquisados apostou en liña, facendoo presencialmente o 22,7%.
  - A prevalencia de uso de videoxogos sitúase no 82,2%, e no 47,9% o xogo a eSports (competicións de xogos en liña).



## Por que algunhas persoas consomen drogas?

Moitas familias cren que as principais razóns polas que a xuventude se interesa nas drogas son a presenza de problemas que non poden controlar no seu ámbito familiar, escolar ou coas amizades.

Sen embargo, a realidade mostra que as razóns polas que unha ou un adolescente se interesa polas drogas son moi diversas. Algunhas das máis destacadas son:

- Porque tamén o fan as súas amizades (presión social)
- Porque queren vivir novas experiencias
- Porque lle gustan os efectos inmediatos
- Porque sinten curiosidade ante os seus efectos
- Porque queren transgredir as normas
- Porque non teñen outras afeccións
- Porque da boa imaxe
- Porque permite vencer a tímidez e coñecer a máis xente
- Etc.



## Tipos de consumo de drogas

As persoas consomen drogas por razóns moi diversas e en situacións diferentes. Para entender mellor as condutas adictivas e en especial as drogodependencias, axuda coñecer as diferentes maneiras de consumo:

- **Consumo experimental:** Algunhas persoas consomen drogas pola curiosidade que lle xeran os seus efectos. Estes consumos limítanse a unha ou varias probas, pero o consumo non continuará.
- **Consumo recreativo:** Outras persoas consomen drogas en busca de diversión e pracer. Se este consumo finaliza tras un período breve e non favoreceu condutas de risco, non soe entrañar moitos problemas. Se embargo, se se mantén, e se converte en crónico extendéndose a tódolos momentos de ocio, pode xerar unha grave dependencia psicolóxica e social.
- **Consumo problemático:** Este tipo de práctica abarca calquera consumo que provoque efectos negativos sobre a persoa consumidora e/ou sobre o seu entorno, podendo chegar a xerar dependencia (a persoa necesita consumir a droga para vivir o seu día a día).

Só unha pequena parte das persoas que proban as drogas se converten en consumidoras problemáticas. Con todo, o consumo inicial, aínda que sexa puntual, entraña riscos para a saúde física, psicolóxica e social da persoa consumidora. Por iso, se crees que a túa filla ou fillo se está iniciando no consumo dalgunha droga, presta atención ao seu comportamento por se se producen cambios. Fomenta a comunicación familiar, se un bo modelo, fala con ela ou el sobre as drogas e os principais mitos e riscos das mesmas. Se detectas que ese consumo é problemático, contacta co servizo de prevención das condutas adictivas dos concellos de Cuntis, Barro, Campo Lameiro, Moraña e Portas, no que atoparás información, orientación, asesoramento e apoio.

**Teléfono: 986595922/ e-mail: [prevenciondrogodependencias@concellodecuntis.es](mailto:prevenciondrogodependencias@concellodecuntis.es)**

## Que debo saber sobre o alcol?

A situación do alcol na nosa sociedade pode confundir á xuventude e provocar a banalización das súas consecuencias sobre a saúde. Por iso é de vital importancia que, dende o ámbito familiar, se tome conciencia de que o alcol é unha droga, polo que o consumo que del se faga na familia condicionará a visión e actitude das nosas crianzas cara a esta droga e as demais.

Para axudar as túas crianzas a aclarar as súas dúbidas sobre o alcol é importante que se fagan conscientes dos principais riscos do seu consumo:

- Beber alcol sendo menor de idade é especialmente perigoso porque o organismo aínda non madurou suficientemente, o que pode provocar afectacións máis intensas. Cerebro, páncreas e fígado son moi vulnerables aos efectos do alcol durante o seu desenvolvemento, podendo provocar danos irreversibles. Aumentando de igual xeito o risco de alcoholismo na idade adulta.
- Aínda que a maioría da xente moza que consome alcol o fai buscando efectos de euforia e desinhibición, un número importante precisa asistencia médica cada ano por intoxicacións etílicas.
- Tras consumir alcol, aumenta considerablemente a probabilidade de realizar condutas de risco como accidentes de tráfico, pelexas, prácticas sexuais de risco, etc.
- O consumo de alcol que se concentra en períodos curtos de tempo, por exemplo nas fins de semana, aumenta os danos no organismo, ademais de limitar as posibilidades de desenvolvemento da xuventude, ao reducir o seu tempo de ocio (noites de alcol e mañás de resaca).



## Que debo saber sobre o tabaco?

Non fumar e que as túas crianzas non fumen é o mellor que podes facer pola súa saúde.

Para axudar ás túas crianzas a aclarar as súas dúbidas sobre o tabaco é importante que se fagan conscientes dos principais riscos do seu consumo:

- Os produtos do tabaco matan a máis de 8 millóns de persoas cada ano (cancros, enfermidades cardiovasculares e enfermidades respiratorias).
- As empresas tabaqueiras gastan máis de 8.000 millóns anuais en marketing e publicidade, cos que buscan captar a unha nova xeración de clientela que substitúan á xente que falece pola súa causa.
- Para promover unha xeración libre de tabaco é importante coñecer e divulgar entre a xuventude o dano que causan na saúde e na aparencia física os produtos do tabaco, así como as principais tácticas que as industrias tabaqueiras utilizan para manipular e comercializar os novos produtos entre as novas xeracións. Estas son:
  - Bombardean á xuventude con mensaxes nas redes sociais.
  - Introducen a idea de que os cigarros electrónicos non son malos para a saúde. Esta información é falsa porque aumentan a probabilidade de fumar cigarros no futuro, aumentan o risco de sufrir cardiopatías e enfermidades respiratorias, afectan á aparencia física e, se levan nicotina, provocan adicción, podendo afectar ao desenvolvemento cerebral.
  - Introducen no mercado máis de 15.000 sabores para os cigarros electrónicos, aumentando así, o seu atractivo para a xuventude.
  - Patrocinan eventos, festas e utilizan deseños elegantes e modernos.
  - Utilizan a colocación de produtos en medios de entretemento como videoxogos, películas, series, e en lugares de afluencia de menores.
- Para liberarnos e liberar as nosas crianzas da manipulación das industrias tabaqueiras, débese educar ás nenas e aos nenos sobre os danos que provoca o consumo dos produtos do tabaco, fomentando a súa capacidade de acción e decisión, que lles permita rexeitar a manipulación das industrias tabaqueiras e dicir NON ao tabaco.





## Que debo saber sobre as drogas ilegais?

O consumo de calquera droga entraña riscos. Ao final desta guía inclúese un cadro cos riscos específicos provocados polo consumo das drogas ilegais máis consumidas no noso país.

Os riscos xerais asociados a calquer droga ilegal son os que se enumeran a continuación:

- A persoa consumidora non pode estar segura da composición real da substancia que consome, xa que as drogas están altamente adulteradas, podendo incluír outras substancias tóxicas moi prexudiciais para a saúde.
- As drogas ilegais poden conter maior ou menor pureza, o que imposibilita coñecer a potencia do produto, aumentando así a posibilidade de sufrir unha sobredose.
- A persoa consumidora non pode saber con seguridade os efectos que nela terá unha determinada droga, xa que ditos efectos dependen de diversas variables da propia droga, da persoa e do contexto de consumo.
- O consumo de varias drogas multiplica os riscos e efectos prexudiciais das substancias por separado sendo, por tanto, unha práctica moi perigosa (políconsumo).
- A posesión de drogas ilegais en cantidades moi pequenas, entendidas para o consumo propio, non é delito no noso país. Con todo, este consumo está sometido a Lei de Seguridade Cidadá, que prohíbe o consumo de drogas ilegais en público e o sanciona con multas e outras medidas administrativas.
- Calquer outra relación coas drogas ilegais como é a promoción, cultivo, posesión e tráfico, si constitúe un delito. Delito contra a saúde pública, recollido no código penal e castigado con sancións económicas e prisión.



## Como falar sobre drogas?

É importante que as familias se informen sobre as drogas e outras adiccións para desmontar opinións equivocadas que poidan ter as túas fillas e fillos sobre o seu consumo.

Falar coas crianzas dende idades temperás sobre as condutas adictivas xera importantes beneficios:

- Permite controlar que a información que reciben é correcta e obxectiva.
- Permite que coñezan as nosas opinións e puntos de vista sobre as drogas e outras condutas adictivas.
- Permite que as familias se convirtan en interlocutoras válidas ás que acudir para validar ou afrontar situacións relacionadas coas drogas.

Algunhas suxerencias para abordar o tema das condutas adictivas e actuar dende a familia como factor de protección son as que seguen:

- Favorece a comunicación (escoita activa), tendo en conta os seus sentimentos, puntos de vista e mostrando os nosos sentimentos e puntos de vista.
- Conversa cosas crianzas sobre as drogas de forma natural, clara e obxectiva, falando “con” e non “para”.
- Mostra que para a familia o máis importante é a súa saúde, seguridade e benestar.
- Observa ás crianzas para detectar posibles características que as fagan máis vulnerables ás drogas e a outras condutas adictivas, intentando potenciar os seus recursos.
- Fomenta o pensamento crítico das crianzas e a súa autonomía.
- Se un modelo de comportamento positivo.
- Establece normas e límites claros en relación ás drogas e a outras condutas adictivas.
- Se recompensante (reforzo positivo).
- Observa e fai un seguemento, para así poder detectar a tempo posibles problemas coas drogas ou con outras condutas adictivas.

## Que facer se sospeito que a miña filla ou fillo abusa do alcol?

A situación do alcol na nosa sociedade pode confundir á xuventude e provocar a banalización das súas consecuencias sobre a saúde. Por iso é de vital importancia que, dende o ámbito familiar se tome conciencia de que o alcol é unha droga, polo que o consumo que na familia se faga del condicionará a visión e actitude das nosas crianzas cara a esta droga e ás demais.

Dende a familia pódese axudar ás crianzas a reducir os riscos asociados ao consumo de alcol seguindo as indicacións que se enumeran a continuación:

- Mostra ás crianzas unha actitude clara e firme de rechazo ao consumo de alcol.
- Observa se o comportamento das crianzas é diferente do habitual.
- Mostra proximidade, sen atosigar nen vixiar, ofrecéndolle ao mesmo tempo a túa axuda (REDE DE APOIO PRINCIPAL).
- Fala abertamente coas crianzas sobre os aspectos que che preocupan da súa forma de comportarse e dos cambios que notas no seu comportamento.
- Evita falar directamente do abuso do alcol. Provoca RECHAZO
- Fala sobre os efectos do alcol en menores de idade, presión grupal, normas, reducir dispoñibilidade, etc.
- Se detectas que a túa filla ou fillo está nun punto crítico, abusa ou depende do alcol, debes acudir a persoal especializado. Para recibir información, orientación, asesoramento e apoio, contacta co Servizo de prevención das condutas adictivas dos concellos de Cuntis, Barro, Campo Lameiro, Moraña e Portas.

**Teléfono: 986595922/ e-mail: [prevenciondrogodependencias@concellodecuntis.es](mailto:prevenciondrogodependencias@concellodecuntis.es)**



## Que facer se sospeito que o meu fillo ou filla consome drogas ilegais?

O consumo de drogas é un dos principais riscos psicosociais aos que se enfronta a comunidade en xeral e especialmente a poboación adolescente.

A familia, como importante ámbito de socialización, cumpre un papel central na protección e prevención das condutas adictivas, podendo supervisar e detectar de forma prematura calquer consumo.

Para manexar correctamente as sospeitas de consumo de drogas por parte das túas crianzas, aconséllase seguir as indicacións que a continuación se enumeran:

- Non realices acusacións, provocarán enfrontamentos que non resolven nada.
- Busca un momento tranquilo no que falar sen interrupcións.
- Non fales do tema se sospeitas que está baixo os efectos dalgunha droga.
- Pregunta á túa crianza a súa opinión sobre as drogas, respectando a súa resposta.
- Centra a conversa na túa preocupación sobre a súa saúde, benestar e seguridade, mostrándolle abertamente os aspectos que che preocupan da súa forma de comportarse e dos cambios que notas no seu comportamento.
- Expón claramente o teu rechazo cara o consumo de drogas.
- Non ameaces, a medio e longo prazo resultará contraproducente. Mostra proximidade ofrecendo a túa axuda e apoio para superar calquera dificultade.
- Reflexiona coa túa crianza sobre a súa responsabilidade en relación ás súas condutas e ás consecuencias das mesmas.
- Se detectas que a túa filla ou fillo está nun punto crítico, abusa ou depende dalgunha droga ilegal, debes acudir a persoal especializado. Para recibir información, orientación, asesoramento e apoio, contacta co Servizo municipal de prevención das condutas adictivas:

**Teléfono: 986595922/ e-mail: [prevenciondrogodependencias@concellodecuntis.es](mailto:prevenciondrogodependencias@concellodecuntis.es)**

## Que facer en caso de urxencia?

É moi importante saber que facer no caso de atopar a túa filla ou fillo en mal estado por consumo de drogas. Seguir as indicacións que se sinalan a continuación, permitirá afrontar a situación de forma máis eficaz e constructiva:

- Non é o momento de reproches e enfados.
- Se a túa crianza consumiu drogas de deseño pode experimentar alucinacións e sensación de pánico, polo que é moi importante axudar a que se relaxe. Utiliza un ton de voz normal, sosegado e tranquilo. Explícalle que as sensacións que ten son pasaxeiras. Intenta non mostrar preocupación, medo e axuda a que respire de forma lenta e profunda.
- Se a túa crianza consumiu drogas que reducen o funcionamento do SNC (alcohol, heroína e tranquilizantes) pode experimentar adormecemento e redución do seu nivel de conciencia. Transmite calma e seguridade, coloca a túa crianza en posición de recuperación (tumbada lateralmente). Se o estado persiste non dubides en chamar a unha ambulancia.
- A sobredose da maioría das drogas xera perdas de conciencia. Se isto ocorre, segue os seguintes pasos:
  - Chama ao 061 ou 112 e solicita unha ambulancia.
  - Coloca a túa crianza en postura de recuperación.
  - Controla a súa respiración e, en caso necesario, realiza o boca a boca.
  - Mantén a súa temperatura corporal. Se observas hipertermia, favorece a súa ventilación (quitar roupa de abrigo, abrir ventás, etc.).
  - Acompaña a crianza en todo momento e mantén a calma.
  - Informa ao 112 da evolución e da substancia consumida.
  - A sobredose do alcohol é o coma etílico, se a túa crianza se atopa nesta situación, non a deixes durmir soa, víxíaa e asegúrate que durme dun costado e respira correctamente.

# 061

(Teléfono Urxencias Sanitarias)

## Decálogo do uso seguro é responsable das TIC (Tecnoloxías da Información e Comunicación)

No contexto actual, as tecnoloxías teñen cada vez un papel máis relevante na sociedade, xeneralizándose cada vez máis o seu uso. Esta situación aumenta a preocupación sobre o uso problemático de internet, dos medios dixitais e das redes sociais, así como o papel das TIC como facilitadoras do acceso a outras condutas adictivas (xogo en liña, apostas).

Dende as familias, como principal axente de socialización, pódese previr o mal uso das novas tecnoloxías logrando, deste xeito evitar os posibles problemas que se deriven das mesmas. Algunhas recomendacións que se poden aplicar dende a familia para fomentar o uso seguro e responsable das TIC son as que seguen:

- Entende que as TIC son un novo espazo de socialización e de relación.
- Establece límites e normas claras no uso das TIC, non as prohibas.
- Fomenta a comunicación na familia. Supervisa o seu uso das TIC.
- escoita a opinión da túa crianza sobre as TIC, permite a súa autonomía e privacidade de acordo coa súa idade. E non dubides en poñer límites e dicir NON se sospeitas que algo grave está pasando.
- Conversa coas túas crianzas sobre valores, empatía, asertividade e privacidade, reflexionando sobre as consecuencias que os comportamentos na rede teñen na vida real, ex: ameazas, acoso, delitos.
- Fomenta o seu pensamento crítico, para potenciar un uso responsable de internet (detección de bulos, novos delitos).
- Sé un modelo positivo de uso das novas tecnoloxías, dá exemplo.
- Móstrate como unha figura de apoio á que acudir.
- Fala coa túa crianza sobre os xogos en liña que utiliza e o tempo que lle adica (contido acorde a idade, código PEGI).
- Supervisa a que xoga a túa crianza, compartindo e fomentando un ocio variado. Prohibe as apostas en liña, estas non son un xogo, son adictivas e ilegais para menores de 18 anos.

Máis información: [https://drive.google.com/drive/folders/1FS0tFiPZ0\\_trRIE66Am57Dm5lkpqNLkE](https://drive.google.com/drive/folders/1FS0tFiPZ0_trRIE66Am57Dm5lkpqNLkE)



## Que debo saber sobre as drogas?

	Presentación	Vía de administración	Efectos	Riscos para a Saúde
<b>Alcohol</b>	Líquido	Oral	Depresor: Adormece o SNC, desinhibe a conduta e da falsa sensación de seguridade.	Adicción, danos orgánicos, risco de accidente, conduta agresiva e violenta.
<b>Tabaco</b>	Cigarrillos, puros, tabaco de liar ou para pipa.	Fumada e inhalada	Estimulante: Activa o SNC, non relaxa.	Adicción, cancro, enfermedades respiratorias e cardiovasculares.
<b>Cánnabis</b>	Hachís: Pasta marrón. Marihuana: Follas trituras. Aceite de hachís: líquido oleoso.	Fumada, inhalada e oral	Perturbador: Relaxación, locuacidade, percepcións distorsionadas, ilaridade e ollos avermellados.	Adicción, alteración da memoria, da atención e da aprendizaxe, desmotivación e posibles alteracións psiquiátricas.
<b>Cocaína</b>	Po branco. O crack preséntase en forma de pedras ou cristais.	Oral, intranasal, fumada, inhalada e inxectada.	Estimulante: Hiperactividade, aumento da enerxía, insomnio, perda de apetito e pupilas dilatadas.	Adicción, trastornos psiquiátricos, coronarios e cerebrovasculares.
<b>Heroína</b>	Po branquecino, pardo ou marrón. Líquido	Inxección intravenosa ou subcutánea. Nasal, fumada.	Depresor: Inactividade, aturdimento e inicialmente sensación de pracer.	Adicción, enfermedades infectocontaxiosas, sobredose.
<b>Drogas de deseño (Éxtase, GHB, PDC, LSD...)</b>	Comprimidos, po, cápsulas ou líquido.	Oral, inhaladas, inxectadas ou fumadas.	<b>Éxtase (MDMA):</b> Activadora, xera hiperactividade, reduce a fatiga. <b>GHB:</b> Depresor e perturbador, xera ideas delirantes, alucinacións. <b>PCP:</b> Depresor psicodélico, distorsión das percepcións visuais e auditivas.	<b>Éxtase:</b> Golpe de calor, trastornos renais, destrución de neuronas. <b>GHB:</b> Depresión respiratoria, coma. <b>PCP:</b> Paranoias, alucinacións, despersonalización e condutas violentas.

- Máis información:

<https://drive.google.com/drive/folders/1gIHNzIYw5OaBu4c1xdSc8-cEsEEoS0FQ>  
(Guía sobre drogas da Delegación do Goberno para o PNSD)

## Recursos de prevención e intervención das condutas adictivas

- Servizo de Prevención das Condutas Adictivas no eido local dos concellos de Cuntis, Barro, Campo Lameiro, Moraña e Portas:  
[986595922](tel:986595922) / [prevenciondrogodependencias@concellodecuntis.es](mailto:prevenciondrogodependencias@concellodecuntis.es)
- Unidade Asistencial de Drogodependencias do Concello de Pontevedra:  
[986858609](tel:986858609)
- Servizo Preventivo Asistencial das Drogodependencias de Vilagarcía:  
[986507970](tel:986507970) / [spad@vilagarcia.es](mailto:spad@vilagarcia.es)
- Unidade Municipal de Atención a Drogodependentes de Santiago de Compostela:  
[981528787](tel:981528787) / [umad@santiagodecompostela.gal](mailto:umad@santiagodecompostela.gal)
- Unidade Asistencial de Drogodependencias do concello de Vigo:  
[986482750](tel:986482750)
- Unidade Asistencial e Centro de Día Alborada (Vigo):  
[986224848](tel:986224848) / [alborada@alborada.org](mailto:alborada@alborada.org)
- Asvidal Unidade Asistencial de Tratamento do alcoholismo (Vigo):  
[986226269](tel:986226269) / [info@alcoholasvidal.com](mailto:info@alcoholasvidal.com)
- Comunidade Terapéutica (Alborada):  
[986633403](tel:986633403) / [Ct@alborada.org](mailto:Ct@alborada.org)

\* Todas as imaxes desta guía foron extraídas de Freepik.com

# CONDUTAS ADICTIVAS

## GUÍA PARA FAMILIAS

---



---

A FAMILIA, MÁIS QUE UN TEITO