

DEPENDE DE NOSOTROS RIVERSIDE

# Guía de recursos familiares para la prevención y el consumo de sustancias

Datos, consejos y temas de conversación para hablar con su hijo sobre el alcohol y las drogas.



[Up2Riverside.org](http://Up2Riverside.org)

 Riverside  
University  
HEALTH SYSTEM  
Behavioral Health

**A medida que nuestros hijos crecen, debemos prepararlos para afrontar una nueva serie de desafíos. Algunos nos resultarán familiares. Otros no. Al fin y al cabo, hace 20 años la marihuana no era tan potente como ahora y nadie había oído hablar de las "redes sociales". Entonces, ¿qué podemos hacer para ofrecer el mejor apoyo a nuestros hijos a la hora de enfrentarse a sus propios desafíos?**

Primero, hablamos. Después, hablamos un poco más. Por supuesto, no hablamos solo nosotros. Una buena conversación también requiere escuchar. Por eso escuchamos atentamente. Mantenemos abiertas las líneas de comunicación y hacemos que la conversación sea fácil y atractiva. No se trata de algo puntual, sino continuo. Mientras sigamos hablando, seguiremos en el juego.

Como padres, tenemos un impacto significativo en la decisión de nuestros hijos de experimentar con el alcohol y las drogas. Si hablamos con nuestros hijos sobre el alcohol y las drogas desde el principio y con frecuencia, podemos ayudarlos a evitar o retrasar el consumo de estas sustancias y a evitar los comportamientos de alto riesgo y las consecuencias negativas que suelen asociarse a su consumo. Cuando abordamos el tema del consumo de alcohol y drogas de forma directa y honesta, es más probable que nuestros hijos respeten nuestras normas y consejos.

Una de las cosas que podemos compartir con nuestros hijos es la siguiente: Aunque la presión de grupo puede hacer que parezca que "todo el mundo" bebe y fuma, en realidad no es así. De hecho, nos enteramos de que la mayoría de los adolescentes del condado de Riverside no beben, fuman ni consumen otras drogas<sup>1</sup>. La abstinencia permitirá que el cerebro de su hijo, que sigue creciendo y cambiando hasta alrededor de los 25 años, se desarrolle plenamente sin el impacto negativo del alcohol y las drogas.

¿Cuál es la mejor manera de ayudar a su hijo? Probablemente no haya tenido tiempo de familiarizarse con lo que los científicos saben ahora sobre el impacto del alcohol y las drogas en el desarrollo del cerebro, pero nosotros sí. En esta Guía de recursos para la familia, hemos recopilado los datos y consejos más importantes que conocemos para que pueda incluir la información más actualizada en sus conversaciones.

Tenemos más buenas noticias: no tenemos por qué preguntarnos qué cosas aumentan o disminuyen la probabilidad de que los niños y adolescentes consuman drogas y alcohol. Los investigadores han estudiado exactamente esta pregunta. Esto es lo que han descubierto: los niños necesitan adultos que los apoyen, amigos responsables y un sentimiento de conexión. Necesitan adultos cariñosos, comunicativos y que establezcan límites claros en cuanto al consumo de alcohol o drogas. Necesitan oportunidades fuera de la escuela para aprender y desarrollar nuevas habilidades e intereses (como música, deportes, teatro, grupos juveniles, voluntariado, etc.). Necesitan sentirse valorados por las personas que los rodean. Los niños que tienen una pasión, un sentido del propósito y perseverancia tienen más probabilidades de superar los desafíos y de tomar decisiones más saludables.

**Visite [Up2Riverside.org/Learn/Substance-Use-and-Prevention](https://Up2Riverside.org/Learn/Substance-Use-and-Prevention) y síganos en Facebook en [/Up2Riverside](https://www.facebook.com/Up2Riverside) e Instagram [@Up2Riverside](https://www.instagram.com/Up2Riverside) para obtener más información.**





## Nunca es demasiado pronto para hablar de alcohol y drogas

### **Las conversaciones breves y frecuentes pueden tener un impacto importante en las decisiones de su hijo.**

Hablar con su hijo a una edad temprana sobre el alcohol y las drogas, mucho antes de que estén expuestos por primera vez, es el primer paso para mantenerlos libres de alcohol y drogas. A medida que entran en la escuela intermedia y secundaria, aumenta la presión para que prueben el alcohol y las drogas. Es importante mantener la conversación durante toda la adolescencia.

### **Hablar a menudo crea una relación abierta y de confianza con su hijo.**

Es más probable que los niños eviten beber y consumir drogas cuando tienen una relación sólida y de confianza con sus padres. Acostúmbrese a conversar con su hijo todos los días. Así le resultará más fácil mantener conversaciones serias sobre temas como el alcohol y las drogas, y su hijo se sentirá más cómodo acudiendo a usted en busca de consejo.

### **¿Cómo debo hablar con mi hijo de 8 a 12 años sobre el alcohol y las drogas?**

Los niños de esta edad suelen estar dispuestos a hablar abiertamente con sus padres sobre temas "delicados". Hablar con ellos ahora sobre sus pensamientos y sentimientos los ayudará a mantener la puerta abierta a medida que crezcan. Hágales preguntas sobre lo que han oído acerca del alcohol y las drogas de forma abierta y sin prejuicios. Presénteles los hechos y las expectativas de forma clara y directa.

## **¿Cómo debo hablar con mi hijo adolescente sobre el alcohol y las drogas?**

Los adolescentes están preparados para conversaciones en las que se exploren los aspectos positivos y negativos, se utilicen los hechos para formar opiniones y se sopesen las pruebas para sacar conclusiones. A esta edad, es probable que tengan compañeros que consumen alcohol y drogas. Mantenga con ellos conversaciones que exploren sus pensamientos y sentimientos, demuéstrelles que los respeta y permítalos sacar sus propias conclusiones. Cuando le hagan preguntas más concretas sobre el alcohol y las drogas, prepárese para responderles con hechos y sin rodeos o para decirles que no lo sabe y que volverá con más información.

---

## **A medida que los niños crecen, la conversación cambia.**

Lo que se le dice a un niño de 9 años sobre el alcohol y las drogas es diferente de lo que se le dice a uno de 15 años. Los niños tampoco pueden aprender todo lo que necesitan saber en una sola conversación. Asegúrese de que la información que ofrece a su hijo se ajusta a su edad. A medida que crezcan, puede darles más información y reforzar sus normas.

---

## **Varias charlas pequeñas son más eficaces que una "gran charla".**

Sentarse para la "gran charla" sobre el alcohol o las drogas puede ser intimidante tanto para usted como para su hijo. Intente aprovechar las oportunidades cotidianas para hablar: en el automóvil, durante la cena o mientras usted y su hijo ven la televisión. Tener muchas charlas pequeñas evita la presión de intentar transmitir toda la información en una larga conversación, y es menos probable que su hijo no le preste atención.

---

## **Recuerde que la conversación es recíproca.**

Aunque hablar con su hijo de lo que usted piensa sobre el alcohol y las drogas es esencial, también es importante escuchar su punto de vista. Dé a su hijo la oportunidad de hacerle preguntas y escuche lo que tiene que decir. Los niños cuyos padres escuchan sus sentimientos y preocupaciones tienen más probabilidades de decir "no" al alcohol y las drogas.

---

## **Deje la puerta abierta.**

Dígale a su hijo que en algún momento oír hablar o ver a otros chicos experimentando con el alcohol o las drogas. Invítelos a venir a hablar con usted sobre ello en cualquier momento. Por ejemplo: "Solo quiero que recuerdes que estoy aquí para ti y que lo mejor que puedes hacer es hablar conmigo sobre las cosas que oigas o veas. No pienses que hay algo que no pueda manejar o de lo que no puedas hablar conmigo, ¿está bien?".



## Consejos para mantener conversaciones positivas y productivas sobre el alcohol y las drogas

Hablar con su hijo sobre el alcohol y las drogas puede ser difícil, pero son algunas de las conversaciones más importantes que hay que tener. Los siguientes consejos pueden ayudarlo a preparar el terreno para tener una conversación eficaz con su hijo. Antes de la conversación, dedique tiempo a informarse sobre el alcohol y las drogas y los riesgos que corren los jóvenes. Los niños que aprenden pronto y con frecuencia los peligros del consumo de alcohol y drogas tienen muchas menos probabilidades de abusar de ellos que los que no reciben estos importantes mensajes en casa.

### Tenga paciencia y esté dispuesto a escuchar

Prepárese para escuchar más que para hablar: debe parecer una conversación, no un sermón. Será útil que mantenga la mente abierta y muestre preocupación e interés genuinos. Haga preguntas abiertas para invitar a un diálogo abierto en lugar de limitarse a responder "sí" y "no". Está bien que la conversación se desarrolle a lo largo del tiempo y por partes.

### Inicie la conversación con naturalidad

Es probable que su hijo se muestre más receptivo a un enfoque relajado que a una "reunión formal". En lugar de decirle "tenemos que hablar", puede preguntarle qué le ocurre con sus amigos.

### Si su hijo está interesado en beber o consumir drogas, pregúntele "¿Por qué?".

Y pregúntele qué podría pasar si lo hace. Esto hace que su hijo piense en su futuro y en algunas de las posibles consecuencias negativas de beber o consumir drogas. Por ejemplo, podría llegar tarde al entrenamiento, hacer algo peligroso con sus amigos o no desarrollar las habilidades necesarias para el entorno social. Si sospecha que su hijo ha estado bebiendo, comuníquese sus preocupaciones sin parecer acusador. Por ejemplo: "Me he dado cuenta de que tus notas están bajando y de que te juntas con gente nueva". Céntrese en el comportamiento que le preocupa y explique por qué.

## Su hijo debe saber que se le escucha

Utilice la escucha activa y refleje lo que está escuchando de su hijo. Por ejemplo, podría decirle a un niño pequeño: "Parece que tienes curiosidad por saber por qué la gente consume alcohol y drogas si son tan peligrosas. ¿Es eso cierto?" O a un niño mayor: "Parece que te sientes ansioso y que crees que beber ayuda a la gente a relajarse y a encajar con sus amigos. ¿Es eso cierto?"

## Hable abiertamente de sus antecedentes familiares

Si en su familia hay antecedentes de adicción, su hijo tiene un mayor riesgo de desarrollar un problema. Hable de este riesgo con su hijo como lo haría sobre cualquier otra enfermedad.

## Sea positivo

Muéstrese atento, curioso, respetuoso y comprensivo. Si aborda la situación con vergüenza, enfado o tácticas de miedo, es posible que su conversación no sea muy productiva. Por ejemplo, hágale saber a su hijo que usted está de su parte y que está aquí para ayudarlo a encontrarle sentido a toda la información contradictoria sobre las drogas y el alcohol.

## Establezca expectativas claras

Asegúrese de que su hijo conoce sus normas y las consecuencias de incumplirlas y, lo que es más importante, de que las hará respetar si las incumple. Los niños que no son monitoreados regularmente por sus padres tienen cuatro veces más probabilidades de consumir alcohol y drogas.

## Ofrezca empatía, compasión y apoyo

Hágale saber a su hijo que usted lo entiende: los años de la preadolescencia y la adolescencia pueden ser duros. Reconozca que todo el mundo tiene dificultades a veces, pero que el alcohol y las drogas no son una forma útil ni sana de afrontar los problemas. Hágale saber que puede acudir a usted en busca de apoyo y orientación. Enséñele formas saludables de afrontar el estrés, como hacer ejercicio, comer bien y dormir lo suficiente.

## Enséñeles a decir "no"

Los niños que no saben qué decir cuando alguien les ofrece tabaco, alcohol u otras drogas son más propensos a ceder a la presión de grupo. Ayúdalos a prepararse representando diferentes situaciones con las que podrían encontrarse. Hazles saber que siempre pueden utilizarte como excusa, por ejemplo: "No puedo quedarme; tengo que ir a ayudar a mis padres con algo" o "De ninguna manera, mis padres me matarían si se enteraran". También pueden ser sinceros con sus amigos: "Eso no me gusta" o simplemente decir: "No, gracias, paso".

## Explíqueles los hechos

No dejes la educación contra las drogas de tu hijo en manos de la escuela. Infórmese usted mismo para poder compartir con ellos la información más actualizada. Dígalos lo importante que es proteger su cerebro durante estos años de crecimiento y desarrollo. Ayude a su hijo a comprender el impacto negativo del consumo de drogas en su mente y su cuerpo, por no hablar de sus opciones universitarias y profesionales; la naturaleza impredecible de la dependencia y cómo varía de una persona a otra; y enfoques más positivos para reducir su estrés y ansiedad.



**Nota importante:** esta guía de recursos se centra en el alcohol, los cigarrillos electrónicos, la marihuana, los medicamentos de venta con receta y los opioides. Sin embargo, es frecuente que los jóvenes consuman otras sustancias, ya sea por sí solas o junto con las que se tratan en esta guía.

Para obtener más información, visite [teens.drugabuse.gov/parents](https://teens.drugabuse.gov/parents).

# Opioides

## Los opioides y el cerebro en desarrollo

El consumo de opioides desencadena un torrente antinatural de dopamina, que afecta al "circuito de recompensa" del cerebro. Estas oleadas de dopamina llevan a las personas a continuar con comportamientos placenteros pero poco saludables, como el consumo de opioides, lo que les lleva a repetir el comportamiento una y otra vez. Con el tiempo, el cerebro puede reorganizarse, y necesitar niveles más altos de opioides para alcanzar un "subidón", así como necesitar opioides para sentirse "normal". El cerebro de una persona joven es más flexible y moldeable, lo que significa que puede crear nuevas conexiones neuronales y comportamientos aprendidos con mayor rapidez que el cerebro de un adulto. Esto aumenta el riesgo de adicción o dependencia biológica aprendida de sustancias como los opioides. El consumo prolongado de opioides puede provocar cambios en el córtex prefrontal y el lóbulo temporal medial del cerebro. Estas áreas del cerebro afectan a casi todos los aspectos de la vida, desde las interacciones sociales hasta la forma en que procesamos y almacenamos los recuerdos.





## Cómo manejar la falta de información y responder a preguntas difíciles

### "Estas pastillas me las ha recetado un médico, así que puedo tomarlas, ¿verdad?"

Los médicos recetan opioides para tratar el dolor intenso, por ejemplo, el provocado por una lesión deportiva grave, una intervención dental o un cáncer. A la hora de recetar opioides, los médicos tienen en cuenta diversos factores. Si no habla con un médico, no sabrá cómo lo afectarán los opioides. Y aunque un médico los recete, tienen graves riesgos y efectos secundarios, sobre todo si se utilizan mal. Nunca debe tomar opioides recetados por un amigo o familiar, aunque tenga dolor, porque es muy peligroso. También hay pastillas falsas que pueden parecerse a una pastilla recetada que reconoce, pero que no proceden de un médico. Estas pastillas falsas suelen contener drogas o sustancias químicas potencialmente mortales.

---

### "He oído hablar del fentanilo. ¿Qué es eso?"

El fentanilo es un tipo de droga mucho más fuerte que la heroína. Se receta para tratar el dolor agudo. Pero también se fabrica y consume de forma ilegal. Hoy en día, es una de las drogas más comunes involucradas en muertes por sobredosis. El fentanilo se introduce en otras drogas como la marihuana, las pastillas y la cocaína, a menudo mucho antes de que llegue a la persona que vende o consume las drogas. No se puede saborear, oler ni ver, y una cantidad del tamaño de dos granos de sal puede provocar una sobredosis. Aunque una pastilla no sea mortal, otra sí podría serlo.

---

### "Mis amigos consumen opioides, pero yo no".

Los opioides son una droga peligrosa, y la sobredosis siempre es un riesgo. La naloxona es un fármaco para revertir la sobredosis de opioides que cualquiera puede tener, a cualquier edad, sin necesidad de identificación. Si llevas contigo naloxona, podrías reducir las posibilidades de que un amigo sufra una sobredosis mortal. Si lo deseas, puedo ayudarte a conseguir naloxona. Si alguna vez sospechas que uno de tus amigos está sufriendo una sobredosis, es importante que llames al 911. La ley del Buen Samaritano te protege a ti y a la persona con sobredosis de meterse en problemas si buscas ayuda durante una sobredosis relacionada con drogas.

Estoy orgulloso de tu decisión de no consumir opioides. Tendrás que tomar muchas decisiones sobre lo que quieres hacer durante tus estudios, y puede que cometes algunos errores. Debes saber que puedes hablar conmigo sobre cualquier cosa, en cualquier momento, incluso si cometes un error o te sientes atrapado en una situación de la que necesitas ayuda para salir. No me asustaré y encontraré la manera de ayudarte.

## Conozca los hechos: Opioides

La actual epidemia de opioides es una de las mayores epidemias de drogas registradas en la historia de Estados Unidos en todos los grupos raciales y étnicos. Los opioides incluyen medicamentos de venta con receta utilizados para tratar el dolor, así como drogas ilegales como la heroína y el fentanilo.

Los **opioides de venta con receta** los recetan los médicos para tratar dolores intensos, como los derivados, por ejemplo, de una lesión deportiva grave, una intervención dental o un cáncer. Cuando se toman según lo recetado, los opioides son relativamente seguros y pueden reducir el dolor a corto plazo. Sin embargo, aunque los recete un médico, presentan graves riesgos y efectos secundarios, sobre todo cuando se utilizan indebidamente. Entre los opioides de venta con receta más comunes se encuentran la oxycodona (Oxycontin), la hidrocodona (Vicodin), la morfina, el Percocet y la codeína. Recientemente, la Administración de Control de Drogas (DEA) emitió una advertencia, alertando al público de una afluencia masiva de pastillas de venta con receta falsificadas que contienen fentanilo al mercado ilegal de drogas. Las pastillas adulteradas pueden fabricarse de forma que parezcan casi idénticas a medicamentos de venta con receta como Oxycontin, Xanax, Adderall y otros.

El **fentanilo** es un opioide sintético, lo que significa que se fabrica en un laboratorio utilizando la misma estructura química de la planta de amapola. El fentanilo farmacéutico es un analgésico opioide sintético mucho más potente que otros opioides, entre 50 y 100 veces más que la morfina. Está aprobado para el tratamiento del dolor intenso y se utiliza sobre todo en pacientes con cáncer avanzado. El fentanilo fabricado o distribuido ilegalmente es ahora una de las drogas más comunes involucradas en muertes por sobredosis en EE. UU., ya que se está agregando a la heroína, la cocaína, las pastillas adulteradas y otras drogas con mayor frecuencia, con o sin el conocimiento del usuario, para aumentar sus efectos eufóricos. Entre los adolescentes, el fentanilo estuvo involucrado en el 77 % de las muertes por sobredosis.

La **heroína** es un opioide ilegal y altamente adictivo elaborado a partir de la morfina que suele inyectarse, aunque también puede inhalarse o fumarse. Suele venderse en forma de polvo blanco o marrón, pero también como heroína de "alquitrán negro", que es pegajosa como el alquitrán de los tejados o dura como el carbón.

# PREGUNTAS Y RESPUESTAS

## ¿Cuáles son los síntomas del consumo de opioides?

Independientemente de la potencia y la duración del consumo de opioides, los signos y síntomas físicos de intoxicación por opioides son los mismos. Estos síntomas incluyen:

- Pupilas contraídas/puntiformes
- Piel enrojecida
- Agitación, somnolencia o sedación
- Sueño intermitente ("quedarse dormido")
- Goteo o úlceras nasales (si se inhalan)
- Marcas de agujas (si se inyectan)
- Problemas de coordinación
- Mala pronunciación
- Reflejos lentos
- Respiración deprimida
- Cambios de humor
- Apatía
- Euforia
- Depresión

## También puede notar lo siguiente:

- Falta de medicamentos recetados
- Frascos de pastillas vacíos
- Recetas surtidas en la farmacia de las que no tenía conocimiento
- Parafernalia utilizada en la preparación de opioides para el consumo, como jeringuillas o agujas, trozos de manguera de goma, cucharas de cocina o papel de aluminio.

## ¿Qué pasa si tengo opioides de venta con receta en casa?

El almacenamiento y la eliminación seguros de los medicamentos en el hogar pueden ayudar a mantener a salvo a sus seres queridos. Los estudios han revelado que el 53 % de los jóvenes a partir de 12 años que consumieron opioides con receta los obtuvieron de un amigo o familiar.<sup>2</sup> Mantenga los medicamentos en su envase original y bien guardados. Considere la posibilidad de guardar los medicamentos en un armario cerrado con llave, una caja fuerte u otro lugar al que no se pueda acceder fácilmente. También es importante desechar los medicamentos no utilizados, no deseados o vencidos en un lugar de eliminación local segura. En su navegador de Internet, busque los términos "Lugares de eliminación segura, Departamento de Justicia de EE. UU." para encontrar los más cercanos.



# Alcohol

---

## El alcohol y el cerebro en desarrollo

La edad legal para consumir alcohol es de 21 años. Esto se basa en el hecho de que el cerebro de una persona joven está experimentando un rápido crecimiento y cambios hasta bien entrada la edad adulta. Consumir alcohol o drogas durante este período de desarrollo puede predisponer al cerebro a la adicción, ya que interfiere con el centro de recompensa de este. Las investigaciones demuestran que cuando los niños empiezan a beber alcohol a una edad temprana, es más probable que continúen con el hábito en la edad adulta. De hecho, las personas que empiezan a beber antes de los 15 años tienen seis veces más probabilidades de desarrollar un problema con el alcohol más adelante que las que empiezan a beber después de los 21 años.<sup>3</sup>





## Cómo manejar la falta de información y responder a preguntas difíciles

### **"El consumo de alcohol por menores no es un gran problema. No hay motivo para preocuparse".**

El límite de edad para el alcohol se basa en investigaciones que demuestran que los jóvenes reaccionan de forma diferente al alcohol. Los jóvenes se embriagan el doble de rápido que los adultos y les cuesta más saber cuándo deben parar. Beber incluso una pequeña cantidad puede nublar tu juicio y puede hacer que te pongas en una situación de riesgo en la que tú u otra persona salgan heridos. No quiero esto para ti.

---

### **"Solo bebo de vez en cuando. ¿Cuál es el problema?"**

Gracias por tu sinceridad. Te agradezco que seas sincero conmigo. Ahora mismo, tu cerebro está en medio de una fase de crecimiento realmente importante. Beber durante esta época puede interferir en este proceso y hacerte más propenso a la adicción. De hecho, las investigaciones demuestran que tomar la primera copa al principio de la adolescencia aumenta mucho el riesgo de desarrollar un problema grave con el alcohol u otras drogas más adelante.

---

### **"Conozco a mucha gente que bebe y parece que no les pasa nada".**

Espero que tomes tu propia decisión y estoy aquí para ayudarte a hacerlo. Según los datos de las escuelas, la mayoría de los adolescentes del condado de Riverside no beben ni consumen drogas. Es algo bueno porque el alcohol puede causar daños permanentes a tu cerebro, particularmente en lo que se refiere a la memoria, las habilidades motoras y la coordinación. También es un factor importante en las agresiones sexuales. Además, es un factor en las tres principales causas de muerte de niños y adolescentes, que son los accidentes de tráfico, el homicidio y el suicidio. No digo esto para asustarte. Quiero que conozcas los efectos del alcohol.

---

### **"¿Y si mis amigos me piden que beba o pruebe marihuana?"**

Es una gran pregunta. Pensar en cosas así de antemano te permitirá estar preparado cuando eso ocurra y decir "no" con confianza. Pensemos en cómo podrías manejar esta situación. Puedes decir simplemente: "No, gracias", o "Yo no bebo", o "Mañana tengo partido", o "Mañana tengo que ir a trabajar". ¿Qué más podrías decir?

---

### **"¿Bebías/fumabas cuando eras joven?"**

Cuando yo era joven, no sabíamos tanto sobre los riesgos. Ahora tenemos más estudios que demuestran lo perjudicial que es beber durante la adolescencia, cuando el cerebro aún se está desarrollando.

## Conozca los hechos: Alcohol

Hay muchas razones por las que los jóvenes beben, entre ellas la presión social para encajar, la idea de que la mayoría de sus amigos beben o simplemente porque no se dan cuenta de lo perjudicial que puede ser para su cerebro y su cuerpo en desarrollo.

### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

#### ¿Por qué la edad mínima para consumir alcohol es 21 años?

El límite de edad para beber alcohol se basa en investigaciones que demuestran que los jóvenes reaccionan de forma diferente al alcohol; sus cuerpos responden el doble de rápido que los adultos y les cuesta más saber cuándo deben parar.

#### ¿Cuál es el problema?

El alcohol altera el juicio de las personas y reduce sus inhibiciones. Las personas hacen cosas que de otro modo no harían y es más probable que se vean envueltas en situaciones peligrosas, como conducir bajo los efectos del alcohol o ir en un vehículo con un conductor incapacitado.

El consumo de alcohol entre menores también puede afectar al desarrollo social, sobre todo si los adolescentes recurren al alcohol como medio de supervivencia. Los estudios demuestran que los jóvenes que consumen alcohol pueden tener dificultades para hacer amistades duraderas.

#### ¿Pueden los padres enseñar a sus hijos a beber de forma responsable dándoles pequeñas cantidades?

No hay pruebas de que este enfoque funcione; de hecho, hay pruebas de lo contrario.<sup>4</sup> Cuando los jóvenes sienten que cuentan con la aprobación de sus padres para beber, tienden a hacerlo más a menudo y en mayores cantidades. Cuando los padres imponen normas concretas sobre el alcohol, los jóvenes beben menos.

**Beber durante la infancia o la adolescencia puede interferir en el desarrollo normal del cerebro y provocar problemas con el alcohol en etapas posteriores de la vida.**



## Otros efectos del alcohol sobre la salud



El alcohol perturba el sueño. El alcohol puede interferir en los patrones de sueño reduciendo el tiempo dedicado a un sueño profundo y reparador.



El alcohol es un diurético que hace que el cuerpo pierda importantes vitaminas y minerales necesarios para el rendimiento deportivo.



El alcohol interrumpe el proceso de construcción muscular, ya que se metaboliza primero, dejando de lado otros nutrientes necesarios para la recuperación muscular.



El alcohol aumenta la producción de cortisol, la hormona del estrés, que afecta al pensamiento, eleva la presión arterial, disminuye la densidad ósea y el tejido muscular, y aumenta la grasa abdominal.

Con todos estos efectos, no es de extrañar que el alcohol reduzca el potencial de rendimiento hasta en un 20 % o 30 % en los atletas de secundaria. Una noche de alcohol puede borrar dos semanas de entrenamiento.



# Medicamentos de venta con receta

## Los medicamentos de venta con receta y el cerebro en desarrollo

El cerebro de una persona joven sigue experimentando un importante desarrollo hasta mediados de los veinte años. El uso de medicamentos potentes durante este período puede interferir en el desarrollo del cerebro y puede predisponerlo a la adicción. Los niños y adolescentes no solo corren un mayor riesgo de convertirse en adictos a los medicamentos de venta con receta, sino que su uso indebido también aumenta el riesgo de consumir y volverse dependientes de otras sustancias adictivas.



## Cómo manejar la falta de Información y responder a las preguntas difíciles

### "No sé por qué estamos teniendo esta conversación".

Puede que esto no te resulte tentador ahora, pero puede que más adelante te encuentres con alguien que te ofrezca algo perjudicial para tu cuerpo. Cuando eso ocurra, quiero que tengas toda la información necesaria, tanto para ti como para ayudar a un amigo.

También quiero que sepas que estoy aquí para ti y que lo mejor que puedes hacer es hablar conmigo sobre las cosas que oigas o veas. No pienses que hay algo que no pueda manejar o de lo que no puedas hablar conmigo, ¿está bien?.

---

### **"¿Cuál es el problema?"**

Tu cerebro es extraordinariamente flexible, aprende con rapidez y contiene más neuronas que un cerebro adulto. Por eso el cerebro de los jóvenes puede desarrollar con más rapidez una adicción a los medicamentos o a otras drogas. Es muy peligroso tomar cualquier medicamento que no te hayan recetado, incluso si alguien conocido te lo ha recetado. También hay pastillas falsas que pueden parecerse a una pastilla recetada que reconoces pero que, de hecho, no proceden de un médico. Estas pueden contener drogas o sustancias químicas potencialmente mortales.

---

### **"No lo entiendes. Estoy muy estresado".**

Sé que te sientes muy agobiado, pero no quiero que tomes decisiones que puedan perjudicarte. Quiero que puedas afrontar los altibajos de la vida de forma saludable. Si estás sometido a mucho estrés, vamos a proponer algunas ideas para reducirlo. Si crees que sería útil, podemos hablar con un profesional para que te oriente mejor.

---

### **"Todo el mundo lo hace. Me ayuda con la ansiedad".**

Estas drogas son muy adictivas porque producen un exceso de dopamina, el mensajero de "sentirse bien" del cerebro. Cuando alguien utiliza drogas para aumentar artificialmente sus niveles de dopamina, daña la capacidad del cerebro para producirla de forma natural, y se hace mucho más difícil sentirse bien sin la droga. Por eso es muy difícil dejar de consumir drogas. Es importante que este tipo de drogas se tomen bajo la supervisión de un médico, para que este pueda diagnosticar y recetar la dosis correcta.

---

### **"Los chicos del colegio usan Adderall para sacar mejores notas".**

Estoy orgulloso de tu esfuerzo y de que hayas sacado buenas notas sin recurrir a estimulantes. Entiendo que tienes mucha presión para sacar buenas notas. Pero utilizar una droga para mejorar en los exámenes (o en los deportes) es hacer trampas, y las investigaciones han demostrado que, de hecho, está relacionado con sacar peores notas. Además, el abuso de estimulantes tiene efectos secundarios graves. ¿Qué tal si exploramos otras técnicas de relajación y administración del tiempo que puedan ayudarte?

## Conozca los hechos: Medicamentos de venta con receta

Se calcula que cada año más de medio millón de adolescentes abusan de los medicamentos de venta con receta por primera vez, y esta cifra sigue aumentando. Se cree que los medicamentos de venta con receta son menos nocivos que otros tipos de drogas. Pero abusar de ellos puede tener graves consecuencias para la salud a corto y largo plazo.

### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

#### ¿Qué es el consumo problemático de medicamentos de venta con receta?

El consumo problemático de medicamentos de venta con receta consiste en tomar medicamentos sin seguir las instrucciones médicas o sin receta. Por ejemplo, tomar una dosis superior a la prescrita; mezclar un medicamento con alcohol u otras drogas; tomar la receta de otra persona, aunque sea para una dolencia legítima, como el dolor; utilizar un medicamento destinado a un fin específico (por ejemplo, las náuseas) para otra cosa (por ejemplo, para aliviar un dolor de cabeza), o utilizar un medicamento con el único fin de experimentar las sensaciones asociadas a la droga, como la relajación o la euforia (es decir, drogarse).

#### ¿Por qué abusan los jóvenes de los medicamentos de venta con receta?

Los jóvenes abusan de los medicamentos de venta con receta por varias razones, como para aliviar el dolor de una lesión, para hacer frente a las presiones de la vida, porque les gusta cómo los hace sentir o porque creen que los ayudará con el trabajo escolar. De hecho, uno de cada cuatro adolescentes cree que los medicamentos de venta con receta pueden utilizarse como ayuda para estudiar.

Los chicos suelen tomar estimulantes para drogarse, mientras que las chicas intentan compensar la falta de sueño o perder peso.<sup>5</sup> Algunos jóvenes pueden tomar medicamentos de venta con receta para automedicarse cuando no se han tratado los síntomas de depresión o ansiedad.



# Efectos de los medicamentos de venta con receta que más se consumen

**Opioides:** Vicodin, OxyContin o codeína se recetan para aliviar el dolor y pueden causar somnolencia, náuseas y estreñimiento. En 2016, una de cada cinco muertes entre los jóvenes estuvo relacionada con los opioides.<sup>6</sup>

**Depresivos:** Valium o Xanax se recetan para aliviar la ansiedad o ayudar a dormir. Pueden causar dificultad para hablar, fatiga, presión arterial baja, desorientación, falta de coordinación y convulsiones.

**Estimulantes:** Adderall o Ritalin se recetan para tratar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Tienen efectos secundarios comunes con el consumo de cocaína, como paranoia, temperaturas corporales peligrosamente altas y latidos irregulares del corazón. Dosis elevadas pueden causar insuficiencia cardíaca y convulsiones.

Estos medicamentos son adictivos porque producen un exceso de dopamina, el mensajero de "sentirse bien" del cerebro. Esto puede dañar la capacidad del cerebro para producir dopamina de forma natural, haciendo más difícil sentirse bien sin el medicamento. Con el consumo continuo, se necesitará una dosis mayor del medicamento para obtener la misma sensación.<sup>7</sup>

**En 2021, la Administración de Control de Drogas (DEA) emitió una advertencia, alertando al público de una afluencia masiva de pastillas de venta con receta falsificadas que contienen fentanilo al mercado ilegal de drogas. El fentanilo es un opioide sintético muchas veces más potente que otros opioides y es actualmente una de las drogas más comunes implicadas en muertes por sobredosis. Las pastillas adulteradas pueden fabricarse de forma que parezcan casi idénticas a medicamentos de venta con receta como Oxycontin, Xanax, Adderall y otros. Las pastillas de venta con receta falsificadas son de fácil acceso y a menudo se venden en las redes sociales y en plataformas de comercio electrónico, por lo que están al alcance de cualquier persona con un teléfono inteligente, incluidos los jóvenes y los adultos jóvenes. Los jóvenes que abusan de los medicamentos de venta con receta corren un riesgo mucho mayor de consumir otras drogas adictivas como el alcohol, la marihuana, la heroína, el éxtasis y la cocaína.<sup>8</sup>**



# Marihuana

## La marihuana y el cerebro en desarrollo

Dado que el cerebro de una persona joven todavía se está desarrollando hasta mediados de los veinte años, consumir marihuana durante este período puede dañar permanentemente la estructura de su cerebro, concretamente las áreas relacionadas con la memoria y la resolución de problemas. El consumo habitual de marihuana por parte de niños o adolescentes puede provocar un descenso del cociente intelectual de hasta ocho puntos. Los estudiantes que consumen marihuana con regularidad (definida como una vez a la semana o más) tienden a sacar peores notas y tienen más probabilidades de abandonar el instituto.<sup>9</sup>



## Cómo manejar la falta de información y responder a las preguntas difíciles

**"La marihuana ya es legal en California, así que me parece bien probarla".**

Sigue sin ser legal para los menores de 21 años. Este límite de edad está pensado para proteger a los adolescentes de sus efectos nocivos. Tu cerebro está completando un desarrollo muy importante y consumir marihuana durante esta época puede interferir en este desarrollo, concretamente en las áreas relacionadas con la memoria y la resolución de problemas. La marihuana de hoy es casi un 300 % más fuerte que la de mi infancia. Esto me preocupa mucho.

## **"La marihuana es una planta natural. Eso significa que está bien".**

El hecho de que sea "natural" no significa que sea segura. Como sigue siendo ilegal a nivel federal, hay pocas normas que garanticen que cumple las pautas de seguridad. La intensidad y la potencia de la marihuana varían, y a menudo contiene una gran cantidad de pesticidas, hongos e incluso plomo. Ahora que se ha convertido en un "gran negocio" financiado por las grandes tabacaleras, no tiene mucho de "natural".

---

## **"Me ayuda con la ansiedad".**

Lamento que te sientas ansioso; sé que es un sentimiento difícil. Aunque la marihuana puede hacer que te sientas relajado mientras la consumes, en realidad puede hacer que te sientas peor a largo plazo. Una sustancia química de la marihuana, el THC, imita uno de los neurotransmisores cerebrales que te hacen sentir bien, reduciendo la cantidad que tu cuerpo produce por sí mismo. Una vez que te has vuelto dependiente del THC, te sentirás bien cuando lo consumas, pero no tendrás suficientes mensajeros químicos propios para sentirte bien cuando no lo estés consumiendo. ¿Podemos pensar en otras formas que te ayuden a relajarte?

---

## **"¿Prefieres que beba alcohol? La marihuana parece más segura".**

Sinceramente, no quiero que hagas nada que pueda perjudicarte. Me interesa saber por qué crees que la marihuana es más segura que el alcohol. Hay mucha información equivocada sobre la marihuana y es importante entender que la marihuana es tan peligrosa como el alcohol para el cerebro en desarrollo. Los niños que empiezan a consumir marihuana suelen tener dificultades con las emociones, pierden la motivación por la escuela y ponen en peligro amistades para toda la vida. Ahora mismo, ninguna de las dos opciones parece saludable.

---

## **"¿Está bien conducir si has fumado marihuana desde que es legal?".**

Es una buena pregunta, y me alegro de que la hagas. Nunca está bien ponerse al volante de un automóvil estando bajo los efectos del alcohol, y subirse al automóvil con alguien que ha estado bebiendo o consumiendo drogas como la marihuana es extremadamente peligroso. Al igual que el alcohol, la marihuana puede alterar tu juicio, lo que significa que no es seguro conducir bajo sus efectos. No solo no es seguro, sino que también es ilegal conducir un automóvil bajo la influencia de la marihuana y puede resultar en un delito de conducir bajo los efectos del alcohol o de las drogas. Esto se aplica a todas las drogas, incluyendo algunos medicamentos de venta con receta. Si alguna vez te encuentras en una situación en la que no te sientes seguro para conducir o para subir al automóvil con otra persona, siempre puedes llamarme.

## Conozca los hechos: Marihuana

Hay consecuencias para la salud física y mental de las personas que consumen marihuana antes de los 24 años, mientras el cerebro está completando un desarrollo importante. El consumo de marihuana durante este período puede predisponer al cerebro a la adicción, ya que interfiere con su centro de recompensa. El consumo precoz de marihuana aumenta el riesgo de volverse dependiente de otras sustancias.

### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

#### ¿Qué potencia tiene la marihuana actual?

La marihuana actual es casi un 300 % más fuerte que la de los ochenta y puede contener alrededor de un 18 % de THC (tetrahidrocannabinol), el principal ingrediente psicoactivo. Este alto nivel de THC supone un mayor riesgo para los jóvenes y se ha relacionado con la depresión, la ansiedad y otras enfermedades mentales.<sup>10</sup>

También ha provocado un aumento de las visitas a urgencias por aumento del ritmo cardíaco, psicosis, vómitos y ataques de pánico.

#### ¿Cómo afecta la marihuana a la capacidad de conducir?

La marihuana reduce la capacidad de hacer cosas que requieren concentración, reacciones rápidas y coordinación. Estas habilidades se ven afectadas durante al menos cuatro a seis horas después de consumir marihuana, mucho después de que el "subidón" haya desaparecido. Los efectos empeoran cuando se combina con alcohol.

En Colorado, las muertes al volante relacionadas con la marihuana aumentaron más del 66 % después de que el estado legalizara la marihuana en 2013.<sup>11</sup>

**El consumo de marihuana en adolescentes puede interferir en la atención, la motivación, la memoria y el aprendizaje.**

## Riesgos de la marihuana para la salud



El riesgo de un ataque al corazón es varias veces mayor después de consumir marihuana, que aumenta la presión arterial y hace que el corazón lata alrededor de un 50 % más rápido.



El consumo de marihuana reduce el oxígeno en la sangre, lo que obliga al cuerpo a trabajar más para realizar las funciones normales.<sup>12</sup>



El consumo de marihuana afecta a las hormonas en niños y adolescentes e interfiere en la producción de testosterona.<sup>13</sup>



Los jóvenes pueden pensar que la marihuana los ayuda con la ansiedad. Las sustancias químicas que se encuentran en la marihuana imitan a uno de los neurotransmisores del cerebro, lo que hace que el consumidor se sienta bien. Sin embargo, reduce la cantidad que el cuerpo produce por sí mismo. Una vez dependientes del THC, se sentirán bien cuando lo consuman, pero pueden sentirse ansiosos y deprimidos sin él.



El humo de la marihuana contiene muchas de las mismas toxinas y carcinógenos que el humo del tabaco y provoca las mismas enfermedades respiratorias. Deposita cuatro veces más alquitrán en los pulmones que el tabaco porque no se filtra y se inhala más profundamente.<sup>14</sup>



# Cigarrillos electrónicos y vapeadores

## Los cigarrillos electrónicos y el cerebro en desarrollo

Dado que el cerebro de una persona joven aún se está desarrollando hasta mediados de los veinte años, es más fácil que se vuelva adicto a la nicotina. La nicotina se absorbe con rapidez en el cuerpo y va directamente al cerebro, activando las zonas del cerebro que hacen que uno se sienta satisfecho y feliz. Tanto fumar como vapear nicotina ponen a los jóvenes en riesgo de convertirse en fumadores de por vida.<sup>15</sup> El consumo de nicotina durante la infancia o la adolescencia puede hacer que el cerebro se vuelva más adicto a otras drogas. También puede tener efectos duraderos en el desarrollo del cerebro, dificultando la concentración, el aprendizaje y el control de los impulsos.





## Cómo manejar la falta de información y responder a las preguntas difíciles

### **"¿Por qué no quieres que use cigarrillos electrónicos?"**

Los cigarrillos electrónicos pueden parecer una forma más segura de fumar, pero no lo son. Mucha gente cree que contienen solo agua aromatizada y que son inofensivos. Pero, en realidad, el vapor caliente contiene todo tipo de sustancias químicas nocivas que se inhalan directamente a los pulmones. Incluso respirar el vapor de un cigarrillo electrónico de segunda mano es peligroso. Me alegro de que hablemos de esto porque es una tendencia preocupante y quiero que conozcas los hechos.

---

### **"Creía que los cigarrillos electrónicos no contenían nicotina, solo agua y aromatizantes".**

Yo también lo creía. Pero muchos cigarrillos electrónicos contienen grandes cantidades de nicotina, aunque el envase diga lo contrario. Aunque el vapeo no produce humo, se ha descubierto que el vapor tóxico contiene más de 2,000 ingredientes, como propilenglicol, formaldehído, arsénico y cadmio. Estas sustancias químicas pueden provocar cáncer y dañar los pulmones.

---

### **"¿Cuál es el problema?"**

Tu cerebro sigue creciendo y cambiando, y así será hasta que tengas unos 25 años. Fumar antes de esa edad perjudica el desarrollo de tu cerebro y aumenta las probabilidades de que te vuelvas adicto. Consumir nicotina a tu edad puede dificultar tu concentración, tu aprendizaje o el control de tus impulsos. Quiero que sepas todo esto porque para mí no hay nada más importante que tu salud y tu seguridad.

---

### **"¿Los cigarrillos electrónicos no son más seguros que los cigarrillos convencionales?"**

Debido a que tu cerebro aún se está desarrollando, los estudios demuestran que no es seguro que utilices ningún producto que contenga nicotina, incluidos los cigarrillos electrónicos. Tanto si consumes nicotina de un cigarrillo electrónico como si lo haces de un cigarrillo convencional, sigue siendo altamente adictiva y no es buena para ti.

## Conozca los hechos: Cigarrillos electrónicos y vapeadores

Los cigarrillos electrónicos, también conocidos como vapeadores, vape pens o e-cigs, son dispositivos que calientan un líquido y lo convierten en un aerosol que se inhala. Este líquido suele contener nicotina y muchos otros ingredientes nocivos. Los vapeadores pueden tener el aspecto de bolígrafos, memorias USB o rotuladores fluorescentes y pueden utilizarse para consumir marihuana y otras drogas muy concentradas.

### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

#### ¿Qué contienen?

Los cigarrillos electrónicos pueden contener más de 2,000 sustancias químicas, como propilenglicol, que se encuentra en los anticongelantes; diacetil, una sustancia química relacionada con enfermedades pulmonares; benceno, que se encuentra en los tubos de escape de los coches; y partículas de metales pesados, como el plomo.<sup>16</sup> Estas sustancias químicas son especialmente nocivas cuando se calientan y se inhalan directamente en los pulmones, eludiendo el sistema de filtración del organismo.

#### ¿Por qué se promocionan entre los jóvenes?

Los vapeadores vienen en sabores que atraen a los niños porque cuanto más jóvenes los usen, es más probable que se conviertan en clientes de por vida. Los jóvenes son más sensibles a la nicotina y pueden sentirse dependientes antes que los adultos. Aproximadamente tres de cada cuatro adolescentes que prueban productos del tabaco acabarán siendo adictos a la nicotina cuando sean adultos.<sup>17</sup>

#### ¿Cuáles son los indicios de que alguien está utilizando un cigarrillo electrónico o vapeador?

Los cigarrillos electrónicos de sabores pueden desprender un olor dulce a fruta, menta o chicle. Las sustancias químicas que contienen pueden provocar sequedad de boca, tos e incluso hemorragias nasales. Al ser prácticamente inodoros y no desprender humo, pueden ser difíciles de detectar. Encontrar cargadores o envases de líquido electrónico vacíos puede indicar que un miembro de la familia los está consumiendo.

#### ¿Por qué no están regulados?

En 2017, la FDA determinó que los vapeadores deberían estar regulados; sin embargo, las empresas tienen hasta 2022 para que sus productos cumplan con las normas de la FDA.

## Los peligros del humo de segunda y tercera mano



El humo de segunda mano de los vapeadores contiene nicotina, compuestos orgánicos volátiles y otros productos químicos nocivos, que pueden causar cáncer, asma y enfermedades del corazón.



El humo de tercera mano es el residuo que queda en las superficies y en el aire, contaminando a todos los que entran en contacto con él, y es especialmente peligroso para los niños pequeños y los animales.



En California, la edad mínima para comprar productos de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, el líquido electrónico y todos los accesorios para vapear, es de 21 años. Se prohíbe la venta de todos los productos del tabaco en todos los lugares donde esté prohibido fumar. De este modo se protege a los jóvenes del peligroso humo de segunda mano.



**Los jóvenes que usan cigarrillos electrónicos tienen tres veces más probabilidades de fumar cigarrillos tradicionales.**



## Respuesta a una sobredosis de drogas

Tomar drogas (legales, ilegales, recetadas o de venta libre) en cantidades superiores a las necesarias o recomendadas puede provocar una sobredosis, lesiones o la muerte. Es importante identificar los signos de una sobredosis y actuar con rapidez. Los signos y síntomas de sobredosis dependen de diversos factores, como qué drogas se han tomado, qué cantidad, cómo se han tomado, la edad de la persona, etc.

### Síntomas de una sobredosis de drogas:

- Desmayo o pérdida del conocimiento
- Respiración anormal o dificultosa
- Cambios en la temperatura corporal
- Cambios en el color de la piel (tono azulado pálido o tono rojizo sonrojado)
- Pulso rápido, lento o irregular
- Dolor torácico intenso
- Convulsiones
- Dolores de cabeza intensos
- Náuseas y vómitos

### Cómo actuar ante una sospecha de sobredosis:

Es importante identificar los síntomas de sobredosis y actuar con rapidez. Puede ser difícil saber si una persona está bajo los efectos de las drogas o está sufriendo una sobredosis. Si no está seguro, lo mejor es tratarla como una sobredosis y seguir los pasos que se indican a continuación:

- 1 Llame inmediatamente al 911. Todo lo que tiene que decir es "alguien no responde y no respira" y facilitar una dirección o una descripción de su ubicación.
- 2 Si sabe que la persona ha tomado opiáceos, puede administrarle Naloxona, si está disponible.
- 3 Intente mantener a la persona despierta y respirando, realice la respiración asistida si es necesario.
- 4 Coloque a la persona de lado en posición de recuperación.
- 5 Quédese con la persona hasta que llegue el personal de emergencia.

## Algunas cosas que no se deben hacer al intervenir en caso de sobredosis:

**NO** golpee a la persona ni intente despertarla o moverla por la fuerza: solo provocará más lesiones. Si no consigue despertar a la persona gritándole, frotándole el esternón con los nudillos o dándole ligeros pellizcos, es probable que haya perdido el conocimiento.

**NO** introduzca a la persona en una bañera o ducha fría. Esto aumenta el riesgo de que se caiga, se ahogue o entre en shock.

**NO** intente hacerla vomitar. Esto aumenta el riesgo de asfixia o inhalación de vómito en los pulmones y puede causar lesiones mortales.



## Más información sobre la naloxona:

La naloxona (nombre comercial: Narcan) es un medicamento seguro y eficaz que puede revertir con rapidez una sobredosis de opioides. Puede inyectarse en el músculo o rociarse en la nariz para bloquear de forma rápida los efectos del opiáceo en el organismo. Debido a su capacidad para salvar vidas, se recomienda que todos los policías, médicos, proveedores, familiares y amigos, que puedan encontrarse con una persona que consuma opiáceos, lo lleven consigo. Al igual que se puede tener a mano un EpiPen si se tiene una alergia conocida, las personas que consumen opiáceos deberían tener a mano Naloxona, o al menos saber cómo conseguirla cuando la necesiten. La naloxona se puede obtener en la mayoría de las farmacias sin receta médica y, a menudo, sin costo alguno si se tiene seguro.



## Salud mental

Los jóvenes que luchan contra la ansiedad, la depresión, el estrés u otros problemas emocionales a menudo recurren al alcohol o a las drogas para ayudarlos a controlar sus sentimientos. Aunque esto puede aliviar temporalmente sus síntomas, puede hacer que se sientan peor a largo plazo, ya que el consumo de sustancias y la adicción pueden contribuir al desarrollo de trastornos de salud mental. Los problemas de salud mental de los niños son reales, comunes y tratables. Los padres y familiares suelen ser los primeros en darse cuenta de si un niño tiene problemas emocionales o conductuales. Sus observaciones, junto con las de los maestros y otros cuidadores, pueden ayudar a determinar si necesita buscar ayuda para su hijo.

**Aunque todos los niños tienen dificultades de vez en cuando y pueden experimentar alguno de estos problemas en algún momento, los siguientes signos pueden indicar la necesidad de ayuda profesional, especialmente cuando se presentan uno o más, o si un solo problema es persistente o interfiere con la escuela, las amistades o la vida familiar.**

Disminución del rendimiento escolar

Malas notas a pesar de un gran esfuerzo

Preocupación o ansiedad constante

Negativa reiterada a ir a la escuela o a participar en actividades normales

Hiperactividad o inquietud

Pesadillas persistentes

Desobediencia o agresividad persistente

Rabietas frecuentes

Depresión, tristeza o irritabilidad

**Aunque puedan parecer problemas aislados, pueden ser indicio de algo más grave, sobre todo si persisten. La identificación, el diagnóstico y el tratamiento tempranos pueden ayudar a los niños a desarrollar todo su potencial. Si sospecha que hay un problema o tiene dudas, pida ayuda.**

# Recursos

---



## Líneas de acceso y crisis

### **CARES Line: 1-800-499-3008**

Community Access, Referral, Evaluation and Support line (CARES Line) está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y ofrece detección y vinculación a programas tanto de uso de sustancias como de salud mental. Las llamadas son atendidas por personal capacitado compasivo que puede proporcionar información y referencia en inglés y español.

### **Crisis Line: 1-800-706-7500**

Esta es una línea de crisis que funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana, operada por Riverside University Health System - Behavioral Health. Esta línea está disponible para aquellos que pueden estar en una situación de crisis aguda que requiere una intervención inmediata. Se pueden enviar equipos móviles al lugar donde se esté desarrollando la situación de crisis.

### **Inland SoCal Crisis Helpline: (951) 686-HELP (4357)**

**Sitio web:** <https://inlandsocaluw.org/crisishelpline>

La línea regional de ayuda en caso de crisis y suicidio de Inland Southern California está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las líneas telefónicas son atendidas por profesionales capacitados para proporcionar apoyo y recursos para ayudarlo de la mejor manera y la llamada es gratuita y confidencial.

### **National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-8255 o 988**

**Sitio web:** <https://988lifeline.org/>

Si usted o alguien que le importa está en crisis y necesita ayuda inmediata, llame al National Suicide Prevention Lifeline al (800) 273-8255 o al 988. Las líneas telefónicas son atendidas por profesionales capacitados. La llamada es gratuita y confidencial.

### **2-1-1 Community Connect: 2-1-1**

**Sitio web:** <https://inlandsocaluw.org/>

Esta línea directa de información y derivación conecta a los residentes del condado de Riverside en momentos de necesidades críticas con aquellos que pueden ayudarlos. Todas las llamadas son atendidas por especialistas capacitados que pondrán en contacto a las personas con el organismo adecuado que les proporcione los servicios y la información que necesiten.

### **What's Up Safehouse**

Una línea de mensajes de texto anónima, gratuita y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Obtenga apoyo inmediato de un profesional de salud mental con licencia. Dedicado a apoyar a los residentes del condado de Riverside a través de problemas de ansiedad, abuso de sustancias, depresión, presión escolar, presión de grupo, luchas LGBTQ, problemas relacionales, pensamientos suicidas, intimidación, y cualquier otro problema que está causando problemas.

**Envía SHHELP al 844.204.0880 24/7 para apoyo y recursos inmediatos.**

## Recursos locales

### Clínicas de prevención y tratamiento del abuso de sustancias operadas por RUHS Behavioral Health

Ubicaciones y horarios de las clínicas de tratamiento

Horario bilingüe y nocturno disponible, cerrado en días festivos

#### Administración de SAPT

3525 Presley Ave.  
Riverside, CA 92507  
(951) 782-2400

L a V, 8:00 a. m. a 5:30 p.m.

#### Equipos de coordinación de CARE

Riverside (951) 955-2286  
Desert (760) 863-8262

#### Blythe

1297 W. Hobsonway  
Blythe, CA 92225  
(760) 921-5000

L a V, 8:00 a. m. a 5:30 p.m.

#### Corona

2813 S. Main St.  
Corona, CA 92882  
(951) 737-2962

L a V, 8:00 a. m. a 5:00 p.m.

#### Desert Hot Springs

14320 Palm Dr.  
Desert Hot Springs, CA 92240  
(760) 770-2264

L a J, 8:00 a. m. a 5:00 p.m.

V, 8:00 a. m. a 4:30 p.m.

#### Indio

83-912 Avenue 45, Suite 9  
Indio, CA 92201  
(760) 347-0754

L a V, 8:00 a. m. a 5:00 p.m.

#### Lake Elsinore

31764 Casino Drive, Suite 200  
Lake Elsinore, CA 92530  
(951) 471-4649

#### Moreno Valley

23119 Cottonwood,  
Bldg A, Ste. 100  
Moreno Valley, CA 92553  
(951) 413-5130

#### Palm Springs

191 N. Sunrise Way  
Palm Springs, CA 92262  
(760) 770-2286

L a V, 8:00 a. m. a 5:00 p.m.

#### Perris

450E. San Jacinto Ave.  
Perris, CA 92571  
(951) 210-1660

L a V, 8:00 a. m. a 5:00 p.m.

#### San Jacinto

1370 S. State St., Suite A  
San Jacinto, CA 92583  
(951) 791-3350

L a J, 8:00 a. m. a 5:00 p.m.

V, 8:00 a. m. a 4:30 p.m.

#### Temecula

40925 County Center Dr,  
Ste 200  
Temecula, CA 92591  
(951) 600-6360

L a V, 8:00 a. m. a 5:00 p.m.

#### Riverside

2085 Rustin Ave., Bldg 3  
Riverside, CA 92507  
(951) 955-2105

L a J, 8:00 a. m. a 5:00 p.m.

V, 8:00 a. m. a 4:30 p.m.

**Servicios de Prevención Individuales (IPS):** este programa está diseñado para personas de 12 años a mayores que están empezando a ver las consecuencias negativas del consumo de drogas o alcohol, pero aún no han llegado al punto de requerir tratamiento. Los participantes y sus familias se reúnen con un especialista en prevención para establecer un plan de acción. La intervención se diseña de forma personalizada e individualizada, y el servicio es gratuito. Este servicio se ofrece en todas las clínicas de abuso de sustancias operadas por el condado.

---

**Programa de Detección de Conductores Bajo la Influencia del Alcohol y Otras Drogas:** este programa está diseñado para proporcionar una referencia para los clientes condenados por conducir bajo la influencia del alcohol y otras sustancias estupefacientes. El programa sirve como punto de entrada a un sistema de educación y consejería para estos individuos. El programa de detección monitorea el progreso del cliente, evalúa su participación y sugiere servicios de apoyo adicionales que se puedan necesitar o requerir. Este programa se ofrece en las clínicas de abuso de sustancias operadas por los condados de Blythe, Riverside e Indio.

---

**Friday Night Live: (951) 782-5000**

**Sitio web:** <https://fridaynightlive.tcoe.org/>

Friday Night Live es un programa estatal de desarrollo juvenil para jóvenes de 4.º a 12.º grado. El programa se centra en disuadir a los jóvenes del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, al tiempo que les proporciona oportunidades para ser líderes activos y recursos para su comunidad.

**Ubicado en:**

23119 Cottonwood Ave. Bldg A-100  
Moreno Valley, CA 92503

---

**Servicios Residenciales de Tratamiento y Desintoxicación: 1-800-499-3008**

el condado de Riverside contrata con varias agencias privadas para proporcionar atención residencial de recuperación para las personas que luchan contra el abuso de sustancias y la adicción. Se trata de programas de recuperación abiertos las 24 horas que utilizan el apoyo de grupos y el patrocinio para ayudar a los clientes a abandonar sus hábitos de consumo de sustancias y aprender a vivir una vida de sobriedad. El condado también contrata servicios específicos para mujeres. Estos programas están diseñados para satisfacer las necesidades especiales de las mujeres, en particular las que están embarazadas. El condado de Riverside también tiene contratos con varios programas residenciales que proporcionan servicios de desintoxicación de drogas y alcohol en un programa de modelo social o de modelo médico. A los clientes que tienen trastornos de salud mental concurrentes junto con consumo de sustancias se les permite tomar sus medicamentos según sea necesario para estabilizar su salud mental.

## **El Equipo de Tratamiento y Recuperación del Uso de Sustancias (START): (951) 782-2400**

START es un equipo intensivo de manejo de casos diseñado para reducir las admisiones repetidas a los programas de salud mental del condado. Las remisiones a START provienen del centro de tratamiento para pacientes hospitalizados (ITF) y de los servicios de tratamiento de emergencia (ETS). START provee referidos a programas apropiados de abuso de sustancias (que aceptan clientes con desordenes concurrentes), así como, asistir al cliente a permanecer en el programa apropiado de salud conductual para pacientes externos.

---

## **Programa Perinatal MOMS**

El Programa Perinatal MOMS es un programa intensivo de tratamiento ambulatorio para mujeres embarazadas y madres que abusan de sustancias. Se proporciona transporte para las mujeres y sus hijos. Como parte del tratamiento se ofrece un laboratorio de aprendizaje para niños, donde las mujeres aprenden habilidades prácticas de crianza. Los grupos tratan diversos temas específicos para mujeres embarazadas y madres. También se utilizan oradores especiales para proporcionar información y derivaciones a otros programas comunitarios disponibles para las mujeres.

---

## **Arlington Recovery Community & Sobering Center: (951) 358-4382**

El ARC ofrece un tratamiento de atención continua basado en la comunidad y un programa de apoyo integral que ayuda a prevenir el encarcelamiento con la intención de romper el ciclo de reincidencia.

### **Ubicado en:**

10001 County Farm Rd.  
Riverside, CA 92503

## **Recursos nacionales**

### **Substance Abuse Mental Health Services Administration (SAMHSA)**

**Sitio web:** <https://www.samhsa.gov/>

**Línea de ayuda nacional de SAMHSA:** 1-800-662-HELP(4357)

Ofrece investigación, recursos y publicaciones relacionadas con las enfermedades mentales, la salud mental, la prevención, el tratamiento y la recuperación.

---

### **Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA)**

**Sitio web:** <https://www.niaaa.nih.gov/>

El NIAAA apoya y lleva a cabo investigaciones sobre el impacto del consumo de alcohol en la salud y el bienestar de las personas. Una sección de su sitio web ofrece material de fácil lectura para el público que abarca una amplia gama de temas relacionados con el alcohol.

## Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA)

**Sitio web:** <https://nida.nih.gov/>

La misión del NIDA es hacer avanzar la ciencia sobre las causas y consecuencias del consumo de drogas y la adicción, y aplicar ese conocimiento para mejorar la salud individual y pública. En una sección del sitio web se pueden descargar publicaciones a texto completo sobre diversos temas, como la ciencia de la adicción, las consecuencias médicas, las tendencias y estadísticas, y la relación entre las drogas y el VIH/SIDA.

### Fuentes

- 1) <https://www.kidsdata.org/topic/28/youth-alcohol-tobacco-and-other-drug-use/summary>
- 2) Hudgins JD, Porter JJ, Monuteaux MC, Bourgeois FT. Prescription opioid use and misuse among adolescents and young adults in the United States: A national survey study. PLoS Med. 5 de noviembre de 2019;16(11):e1002922. doi: 10.1371/journal.pmed.1002922. PMID: 31689290; PMCID: PMC6830740.
- 3) <https://www.cdc.gov/>
- 4) Fell, J. 2009. Federalism: Resolved, the Federal Government should restore each State's freedom to set
- 5) National Institute on Drug Abuse for Teens. <https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/prescription-drugs>
- 6) The Truth Campaign. <https://opioids.thetruth.com/o/the-facts/all>
- 7) National Institute on Drug Abuse for Teens. <https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/prescription-drugs>
- 8) National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University. <https://www.centeronaddiction.org/>
- 9) National Institute on Drug Abuse. <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/marijuana>
- 10) National Institute on Drug Abuse for teens. <https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/marijuana>
- 11) Rocky Mountain High Intensity Drug Trafficking Area. [www.rmhidta.org](http://www.rmhidta.org)
- 12) Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/318854.php?iacp>
- 13) Harclerode, J. 1984. Endocrine effects of marijuana in the male: preclinical studies. NIDA Research Monograph, 44:46–64. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6090909>)
- 14) National Institute on Drug Abuse for Teens. <https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/marijuana>
- 15) The National Academies of Sciences Engineering Medicine and the Truth Initiative. <https://truthinitiative.org>
- 16) E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults. A Report by the Surgeon General. <https://www.surgeongeneral.gov/library/reports/preventing-youth-tobacco-use/factsheet.html>
- 17) E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults. A Report by the Surgeon General. <https://www.surgeongeneral.gov/library/reports/preventing-youth-tobacco-use/factsheet.html>



[Up2Riverside.org](http://Up2Riverside.org)

