

Prevención de adicciones
**Orientaciones para
Madres, Padres y Familias**



**EL FENTANILO
TE MATA**

ALÉJATE DE LAS DROGAS, ELIGE SER FELIZ

lineadelavida.gob.mx



Gobierno de
México

**Por la paz**
y contra las adicciones



Estrategia en el aula: Prevención de adicciones

Orientaciones para madres, padres y familias



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Gobierno de México

Orientaciones para madres, padres y familias

Primera edición, 2023

Segunda edición, 2025

Tercera edición, 2025

D. R. © 2025, Secretaría de Educación Pública
Calle República de Argentina 28, colonia Centro,
alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06020, Ciudad de México.

ISBN versión impresa: 978-607-2605-13-8

ISBN versión digital: 978-607-2605-14-5

Ilustraciones: Roberto León Téllez, Freepik.com

Se permite la descarga, reproducción parcial y total de esta obra por cualquier forma, medio o procedimiento, así como su libre distribución, siempre que se reconozca la atribución y no se alteren los contenidos de ninguna manera, ni se utilicen con fines de lucro.

Distribución gratuita. Prohibida su venta.

Hecho e impreso en México / *Made and printed in Mexico.*

Versión digital para distribución gratuita.

Índice

| | |
|---|-----------|
| ESTRATEGIA EN EL AULA: PREVENCIÓN DE ADICCIONES ORIENTACIONES PARA MADRES, PADRES Y FAMILIAS | 04 |
| ¿QUÉ SON LAS DROGAS? | 05 |
| ¡El fentanilo te mata! | 08 |
| Metanfetamina | 12 |
| Cannabis (marihuana) | 16 |
| Vapeadores y tabaco | 20 |
| Alcohol | 24 |
| Inhalables | 28 |
| Benzodiacepinas | 32 |
| ORIENTACIONES | 36 |
| ¿Por qué las y los adolescentes consumen drogas? | 38 |
| • Tienen curiosidad | 38 |
| • Sus amigas y amigos consumen | 39 |
| • Están pasando por un problema | 40 |
| • Creen que las drogas no hacen daño | 41 |
| ¿Qué protege a las y los adolescentes del consumo de drogas? | 42 |
| • Decir “NO” | 42 |
| • Reconocer las señales de alerta | 43 |
| • Buscar ayuda profesional | 44 |
| • Amor, respeto, comunicación y valores familiares | 45 |
| COMPROMISO DE MADRES, PADRES Y FAMILIAS | 46 |
| GLOSARIO | 47 |
| SI NECESITAS AYUDA | 48 |



Orientaciones para madres, padres y familias

Las y los adolescentes están expuestos a situaciones que pueden alterar lo aprendido en la casa o en la escuela y dañar su salud, como el consumo de drogas, que tiene consecuencias negativas desde la primera vez, pues afecta su desarrollo físico y mental.

Este problema social también repercute en el desempeño académico de las y los estudiantes con efectos negativos, como perder el interés por asistir a clases, evitar participar en actividades escolares o bajar el promedio de calificaciones.

Para el Gobierno de México las escuelas deben ser espacios de promoción de la salud. **Orientaciones para Madres, Padres y Familias** brinda información sobre qué son las drogas, con el fin de prevenir y detectar el inicio del consumo. Están vinculadas al eje articulador Vida Saludable y los principios de la **Nueva Escuela Mexicana**: atención prioritaria a la promoción de la salud y el autocuidado de niñas, niños y adolescentes, responsabilidad social y promoción de la cultura de paz. En el marco de la campaña **“El fentanilo te mata: Aléjate de las drogas, elige ser feliz”**, esta publicación presenta situaciones cotidianas relacionadas con el uso de drogas y recomendaciones para afrontarlas. Por último, incluye un apartado de información por si necesitas ayuda.

El entorno familiar es un espacio muy importante para consolidar las acciones de prevención. Madres, padres y familias son clave en la comunidad educativa para detectar el consumo de drogas en estudiantes y buscar tratamiento. La prevención y atención inmediata durante la adolescencia pueden evitar graves problemas de salud. Las drogas destruyen su proyecto de vida.

Con la **Estrategia en el aula: Prevención de adicciones**, docentes, madres, padres y familias colaboran para erradicar este grave problema de salud y avanzan en conjunto hacia el bienestar social.

¿Qué son las drogas?



¿Qué son las drogas?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe las drogas o sustancias psicoactivas como cualquier sustancia de origen natural, semisintético o sintético que cambia alguna función del cuerpo, sin importar cómo se consuma.

Actualmente se clasifican por sus efectos en cuatro grandes familias:

- **Depresores**
- **Estimulantes**
- **Alucinógenos**
- **Fármacos de uso médico**

Depresores

Bajan las actividades del cerebro y el sistema nervioso central, encargado de controlar y coordinar casi todas las funciones de nuestro cuerpo.

- **Los síntomas de intoxicación** incluyen confusión, habla arrastrada, mareos, boca seca, problemas para moverse o recordar cosas. La respiración puede volverse lenta o, incluso, detenerse.
- Ejemplos: **alcohol**, **marihuana**, analgésicos, opiáceos y sus versiones sintéticas, como el **fentanilo**.

Estimulantes

Aumentan la actividad del cerebro y el sistema nervioso central, el encargado de controlar y coordinar casi todas las funciones del cuerpo.

- **Los síntomas de intoxicación** incluyen aumento del ritmo cardíaco, mayor temperatura corporal y presión arterial. Causan una sensación de más energía, alerta y euforia, pero también pueden generar sudoración excesiva, escalofríos, náuseas y vómitos.
- Ejemplos: cafeína, **nicotina**, cocaína y **metanfetaminas**.



Alucinógenos

Provocan cambios en la manera en que percibimos las cosas, pensamos, recordamos y nos orientamos.

- **Los síntomas de intoxicación** incluyen euforia o cambios bruscos en el ánimo, alucinaciones visuales y auditivas, alteración de los sentidos. También pueden causar pupilas dilatadas, aumento de la presión arterial, ritmo cardíaco acelerado, temblores y reflejos muy sensibles.
- Ejemplos: LSD, **hongos alucinógenos**, mescalina y peyote.

Fármacos de uso médico

Se utilizan para tratar problemas de salud mental porque alteran el funcionamiento del sistema nervioso. Estos medicamentos sólo deben tomarse con receta médica y bajo supervisión profesional.

- **Los síntomas de intoxicación** pueden incluir somnolencia, dificultad para concentrarse y una relajación excesiva.
- Ejemplos: ansiolíticos y sedantes (como **clonazepam**, diazepam y otras **benzodiazepinas**), anti-depresivos (como amitriptilina y fluoxetina) y antipsicóticos (como risperidona, haloperidol).

¿Qué es la adicción al consumo de sustancias?

La adicción o dependencia es el conjunto de daños físicos y psicológicos provocada por el consumo de sustancias psicoactivas o drogas.

La adicción al consumo de estas sustancias se caracteriza por dos elementos: la tolerancia y el síndrome de abstinencia.

La **tolerancia** se refiere a la demanda del organismo de una dosis más alta para obtener los mismos efectos que se tenían al inicio con dosis menores.

El **síndrome de abstinencia** es el conjunto de síntomas físicos y psicológicos negativos que aparecen al reducir o suspender el consumo de la sustancia.

La **adicción** se caracteriza por la pérdida del control en el consumo habitual de una sustancia, la búsqueda por consumirla a toda costa y obtenerla por cualquier medio. Esta situación ocasiona problemas individuales a la salud física y mental, así como consecuencias negativas familiares, comunitarias y sociales.

¡El fentanilo te mata!



¿Qué es?

- El fentanilo es un opioide sintético usado para aliviar el dolor, pero cuando se usa sin receta médica, puede causar problemas muy serios de salud, como paros respiratorios y la muerte.
- También se conoce como **fenta**, **M30**, **china white**, **china girl**, **tango**, **H blanca** o **fenty**.





Uso médico

Es recetado **bajo rigurosa prescripción médica** a pacientes con cáncer terminal y a personas que pasaron por una cirugía para tratar dolores crónicos.



Uso ilegal

Es fabricado en laboratorios clandestinos: disminuye el rendimiento del sistema nervioso central, como las funciones cardiacas o respiratorias. Una dosis muy pequeña puede llevar a un paro respiratorio. Sus propiedades son totalmente ajenas al cuerpo y altamente tóxicas.



El fentanilo es mezclado con otro tipo de drogas, como la heroína, la cocaína o la metanfetamina, y no puede ser detectado a simple vista. Por eso, el consumo de cualquier droga **es aún más peligroso**.

¿Cómo se consume y en qué formas?

Las principales formas de consumo son por vía oral, fumado e inyectado; estas últimas dos son las de mayor riesgo. El fentanilo ilegal se distribuye como:



polvo blanco



líquido en frascos,
goteros o vaporizadores



pastillas blancas
con marcas de
medicamentos



pastillas de colores
y con el sello "M30"



Su fabricación y tráfico ilegal ha aumentado en los últimos años.

En Estados Unidos **mueren 107,000 personas al año** por su consumo.

Los **residuos tóxicos** de su fabricación provocan un **impacto ambiental negativo**.



Efectos durante el consumo

- Es una **droga que “relaja” demasiado el cuerpo** y que afecta algunas funciones del cerebro y del sistema nervioso central.
- **Puede bajar tanto las funciones del cuerpo** que en casos graves llega a causar la muerte.
- Sus efectos duran entre tres y cinco horas.



Físicos

- Inactividad
- Extremidades entumecidas
- Disminuye la respiración



Psicológicos

- Aparente sensación de placer
- Fuerte sedación
- Estado de relajación



Daños y consecuencias

- Los efectos del fentanilo son 50 veces más fuertes que los de la heroína y 100 más que la morfina.
- Incluso **pequeñas dosis son peligrosas**, altera los signos vitales hasta causar un **paro respiratorio** o la **muerte inmediata**.



Físicos

- Falta de coordinación de movimientos del cuerpo
- Dificultad para caminar o mover extremidades
- Poca fuerza y resistencia muscular
- Contracciones involuntarias
- Daños al sistema respiratorio y al corazón



Psicológicos

- Alteración de la memoria
- Pérdida de la conciencia y la memoria
- Desarrollo de ansiedad y depresión
- Aislamiento social

Señales de alerta

Las señales de alerta representan tres momentos en el uso de drogas:

- **Amarillo: Uso inicial.** Se enlistan comportamientos y situaciones que son señales del inicio en el consumo.
- **Naranja: Uso dañino.** Se exponen consecuencias en la salud de las personas que ya consumen con más frecuencia y mayor cantidad.
- **Rojo: Uso problemático.** Se describen los impactos negativos individuales y sociales de una persona que presenta un uso compulsivo.



USO INICIAL

- Fatiga y somnolencia
- Presencia de medicamentos no recetados
- Cambios repentinos de humor como agresividad o tristeza
- Heridas en brazos o boca ocasionadas por el consumo



USO DAÑINO

- Dolor de huesos y debilidad
- Pérdida de peso o desnutrición
- Dificultad para expresar sentimientos o emociones
- Poco interés en actividades cotidianas



USO PROBLEMÁTICO

- Expresiones poco coherentes al hablar
- Episodios prolongados de irritabilidad y agresividad
- Largos periodos de desorientación



**¡NO DEJES PASAR
MÁS TIEMPO!**

**Mantente cerca de
tus hijas e hijos.**

**El fentanilo puede
ser mortal desde la
primera dosis.**

Si tus hijas e hijos presentan alguna de estas señales no asumas que se debe exclusivamente al uso de drogas. **No olvides comunicarte con ellos.**



**¡El fentanilo te
mata!**

La metanfetamina te engancha



¿Qué es?

- La metanfetamina es una de las drogas sintéticas más adictivas; incrementa la actividad del cerebro, provoca sensación de energía y estado de alerta que pueden desencadenar brotes psicóticos y la muerte.
- En las calles se conoce como *meta*, *crystal*, *ice* (hielo), *crank*, *meth*, *tachas*.





Uso médico

Es recetada a pacientes con problemas de concentración o hiperactividad bajo un estricto control y supervisión médicos.

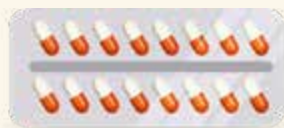


Uso ilegal

Es consumida para prolongar las jornadas de estudio o trabajo; ocasiona impactos a la salud desde las primeras dosis.

¿Cómo se consume y en qué formas?

- Esta droga se puede fumar, inhalar, inyectar y consumir vía oral, vaginal o anal.
- Se consume en objetos como pipas de vidrio, agujas, papel aluminio y focos.
- Se puede encontrar en **atractivas presentaciones para enganchar** a niñas, niños y adolescentes.



cápsulas



pastillas de colores



crystal translúcido,
azul o rosa



polvo



pipa de vidrio para
fumar metanfetamina



Las **tachas** son pastillas de diferentes colores con estampados de marcas comerciales que facilitan su venta; **son una de las presentaciones más distribuidas.**



Efectos durante el consumo

- Es una **droga estimulante**, incrementa la actividad del sistema nervioso central, encargado de controlar y coordinar casi todas las funciones de nuestro cuerpo.
- Produce un estado intenso de euforia y excitación.
- Los efectos pueden durar de 8 hasta 12 horas, depende de la cantidad.



Físicos

- Aumenta la frecuencia cardiaca y la presión arterial
- Agitación
- Incremento de la temperatura corporal
- Mayor rendimiento físico



Psicológicos

- Disminuye la capacidad de medir riesgos
- Comportamientos impredecibles
- Crisis nerviosas
- Hostilidad y violencia



Daños y consecuencias

El uso habitual genera largos periodos sin la necesidad de comer, tomar agua y dormir; lo que conduce a la **psicosis anfetamínica** con alucinaciones, como la desagradable sensación de insectos caminando sobre la piel.



Físicos

- Insomnio
- Convulsiones y estado de coma
- Daños al corazón y al sistema circulatorio
- Daños en el hígado y los riñones



Psicológicos

- Estado de confusión y desconfianza
- Comportamientos agresivos
- Delirio de persecución
- Episodios suicidas



Actualmente, en México se brindan **más tratamientos para atender** casos de **adicción a la metanfetamina** que por el consumo de alcohol.

Señales de alerta



USO INICIAL

- Tensión en la mandíbula y dientes
- Pérdida del apetito y deshidratación
- Sudoración excesiva y escalofríos
- Adormecimiento de extremidades



USO DAÑINO

- Heridas en boca, labios, dientes y piel
- Trastornos del sueño
- Temblores, de leves a moderados
- Falta de previsión de las consecuencias de sus actos



USO PROBLEMÁTICO

- Alucinaciones auditivas
- Ataques de pánico con violencia
- Comportamientos incoherentes
- Desconexión total de la realidad



**¡NO DEJES PASAR
MÁS TIEMPO!**

**Habla con tus hijas
e hijos.**

**La metanfetamina
es una de las drogas
más adictivas.**

**Te engancha desde
la primera vez
que la pruebas.**



**¡No te arriesgues!
Las drogas no sueltan**

Cannabis

(Marihuana)

¡Sí te daña!



¿Qué es?

La marihuana es una planta que contiene sustancias llamadas *cannabinoides* que, al consumirlas, modifican el comportamiento y alteran la percepción del entorno:

- El 9-tetrahidrocannabinol (THC) es responsable de los efectos físicos y psicológicos.
- A la marihuana se le conoce como **mota, yerba, María Juana, pasto, porro, churro, carrujo.**





Uso médico

El cannabidiol (CBD), es un compuesto con algunas propiedades terapéuticas, recomendado **únicamente bajo supervisión médica**.



Uso ilegal

La facilidad en el acceso a la marihuana y sus derivados **ha disminuido la percepción de los daños** por su uso en adolescentes y jóvenes.

¿Cómo se consume y en qué formas?

- Se fuman las flores secas de la planta con utensilios como pipas de diversos materiales o en cigarrillos hechos con papel arroz.
- En los últimos años se han popularizado **nuevas formas de consumo, particularmente con productos comestibles** que pueden ser altamente dañinos para los adolescentes.



Alimentos como galletas, panecillos, chocolates y dulces en diferentes presentaciones que son preparados con aceite o extractos de marihuana



Productos de alta pureza de THC, en forma de aceite, miel o ceras que se consumen a través de vaporizadores



Goteros que contienen un líquido aceitoso con extractos de THC o CBD



Pipa para cannabis



Cigarrillos de las flores secas de la planta, hechos a mano



Efectos durante el consumo

- Es una **droga que "relaja"** y pone más tranquilo.
- Los efectos de la marihuana varían según se consuma:
 - **Fumada:** los efectos se sienten rápido, en pocos minutos, y duran entre 30 minutos y 2 horas.
 - **Si consumes por vía oral:** los efectos tardan en llegar unos 60 minutos, y pueden durar entre 6 y 8 horas.

La intensidad y duración de los efectos dependen de lo pura que sea la marihuana, de cómo se use y de las características de cada persona.



Físicos

- Enrojecimiento de ojos
- Fatiga y cansancio
- Aumento del apetito y sequedad en la boca
- Pérdida de la coordinación



Psicológicos

- Disminución de la concentración
- Alteración de los sentidos y de la percepción del tiempo
- Reducción en el tiempo de respuesta
- Reducción en la capacidad para tomar decisiones



Daños y consecuencias

La **dificultad para concentrarse** y la **falta de memoria a corto plazo** son algunas de las principales consecuencias por el uso de marihuana.



Físicos

- Alteración en la coordinación
- Piel pálida
- Desorientación
- Alteración del peso y hábitos alimenticios
- Enfermedades respiratorias y del corazón



Psicológicos

- Irritabilidad o apatía
- Fuerte deseo por consumir
- Largos periodos de tristeza o inactividad
- Desarrollo de problemas de salud mental por historia familiar



El uso de marihuana **antes de los 15 años** puede **ocasionar abandono escolar temprano** y aumenta la probabilidad de consumir otras drogas.

Los espacios para adquirir marihuana muchas veces son **cercanos a las escuelas** y facilitan el acceso a **otras drogas**.

Los **efectos psicológicos** del consumo de cannabis **aumentan el interés** de las personas jóvenes por experimentar con drogas más potentes.

Señales de alerta



USO INICIAL

- Presencia de olor a marihuana
- Largos periodos de sueño
- Baja resistencia física
- Aplazamiento de compromisos



USO DAÑINO

- Dolor de garganta, tos seca recurrente o resfriado
- Poca capacidad de respuesta a estímulos y reflejos lentos
- Presencia de utensilios para consumir
- Poco interés en nuevas actividades



USO
PROBLEMÁTICO

- Dificultad para recordar situaciones
- Problemas para expresar claramente una idea
- Falta de motivación en el día a día
- Aislamiento de familiares o amistades



**¡NO DEJES PASAR
MÁS TIEMPO!**

**Ningún síntoma es
insignificante.**

**Consumir cannabis
puede ser la puerta
de entrada hacia
otras drogas más
potentes.**

Vapeadores y tabaco

¡Neta, son tóxicos!



¿Qué son?

La nicotina es la sustancia que ocasiona los efectos físicos y psicológicos del tabaco; es muy adictiva.

- Los vapeadores son dispositivos para fumar con cartuchos llenos de líquido que puede contener nicotina, saborizantes y sustancias químicas.
- Los **vapeadores** se presentan como **cigarrillos electrónicos** (conocidos también como **e-cigars** o **e-cigs**).





El uso de tabaco es considerado **una pandemia**, ya que más de **8 millones de muertes al año** están asociadas a su consumo.

¿Cómo se consumen y en qué formas?

- El tabaco puede ser fumado, masticado o aspirado por la nariz.
- De los vapeadores se aspira un aerosol; están disponibles en muchos tamaños y diseños muy atractivos para los adolescentes.



cigarrillos



puros



plumas



pipas



e-cigars



Existe la creencia, impulsada por la industria tabacalera, de que **los vapeadores** reducen el consumo del tabaco o generan menos daños a la salud. Sin embargo, se ha demostrado que **son altamente tóxicos y causan adicción**.



Efectos durante el consumo

La nicotina es una droga estimulante.

- El uso de vapeadores con y sin nicotina genera una percepción de relajación.
- La **popularidad** de los vapeadores está relacionada con una **aceptación social** entre adolescentes y jóvenes.



Físicos

- Aumento de la frecuencia cardiaca y de la presión arterial
- Falta de aliento
- Mareo
- Dolor de pecho



Psicológicos

- Sensación de alivio temporal de tensiones
- Falsa percepción de concentración
- Percepción de reducir la fatiga



Daños y consecuencias

El uso de vapeadores y consumo de tabaco en adolescentes se relaciona con una **mayor probabilidad de consumo excesivo de alcohol**.



Físicos

- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Neumonías
- Cáncer de pulmón y boca
- Enfermedades del corazón



Psicológicos

- Episodios de ansiedad
- Síntomas depresivos
- Disminución de la motivación
- Alteración del aprendizaje
- Deseo impulsivo por el consumo



Análisis de laboratorio detectaron en los vapeadores sustancias altamente tóxicas, como **linalol** (insecticida), **dimetil éter** (combustible), **eugenol** (producto de limpieza) y **mentol** (aditivo).



El humo ajeno, de segunda mano o secundario es producido por personas fumadoras y lo respiran quienes están alrededor.

Un breve tiempo de exposición puede causar daños como **irritación ocular, mareos o náuseas.**

La **exposición habitual** provoca **enfermedades cardiovasculares, respiratorias graves y cáncer.**

Señales de alerta



USO INICIAL

- Presencia de encendedores
- Tos constante
- Mal aliento y mal olor de cabello y ropa
- Migraña y dolores de cabeza



USO DAÑINO

- Dedos amarillos
- Dientes manchados
- Dificultad para concentrarse
- Fuerte deseo por consumir



USO PROBLEMÁTICO

- Resequedad en la piel y arrugas prematuras
- Dificultad para respirar
- Úlceras estomacales
- Falta de sensibilidad en las papilas gustativas



¡NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO!

El tabaco y los vapeadores son tóxicos, te afectan a ti y a quienes te rodean.

¡Evita su consumo!

Alcohol

¡Cuídate, no inicies!



¿Qué es?

- El alcohol es la droga más consumida en el mundo. Se conoce como **trago, pisto, chupe, pomo, chela** (cerveza).
- Tiene la capacidad de producir efectos estimulantes y depresores; al inicio puede generar desinhibición, euforia y violencia hasta llegar a sedación o un paro respiratorio.





El consumo de bebidas alcohólicas antes de los 15 años **aumenta los riesgos en la salud** y la probabilidad de **desarrollar una dependencia** del alcohol y otras drogas.

¿Cómo se consume y en qué formas?

- Se consume por vía oral y se produce de dos maneras que definen su concentración de etanol: a mayor concentración mayor intoxicación.

Fermentados: 3° a 15°

vino cerveza pulque

Destilados: 20° a 80°

licor de caña aguardientes
ron tequila mezcal
vodka *whisky* *brandy*

- También se consumen en bebidas preparadas como: margaritas, mojitos, piñas coladas, aguas locas...
- Actualmente están de moda los **azulitos** o **pitufos**, **hulks**, **micheladas**, **licuachelas**, entre otros tragos que, por sus colores y sabores, atraen la atención de las y los adolescentes.
- También es fácil acceder a **bebidas alcohólicas enlatadas** en tiendas de conveniencia, o **mezclar alcohol con bebidas energéticas**.



El consumo excesivo de alcohol puede generar la **pérdida de la memoria de corto plazo y graves episodios de violencia**. Estar bajo los efectos del alcohol y no recordar (lagunas mentales), no hace menos responsable al consumidor.

Efectos durante el consumo

Bajas dosis

- Socialización
- Desinhibición
- Disminución de la atención
- Mareo
- Falta de equilibrio

Dosis medias

- Inestabilidad emocional
- Bajo tiempo de reacción
- Desorientación
- Confusión
- Dificultad para hablar

Dosis altas

- Somnolencia y vómito
- Pérdida de la memoria a corto plazo
- Pérdida del control de esfínteres
- Adormecimiento del cuerpo

Intoxicación grave

- Estado de inconsciencia
- Falta de reflejos
- Estado de coma
- Paro respiratorio
- Posible muerte



Daños y consecuencias

Beber alcohol de forma excesiva **afecta la atención y la concentración en actividades diarias**, incluidas las laborales y las escolares; además, reduce la capacidad de aprendizaje.



Físicos

- Enfermedades del corazón
- Problemas del hígado
- Cáncer de estómago
- Accidentes de tránsito o riñas



Psicológicos

- Depresión
- Conflictos en la escuela y la familia
- Violencia en su entorno y sus relaciones sociales
- Dificultad en la toma de decisiones
- Intentos de suicidio

Señales de alerta



USO INICIAL

- Mal aliento o aliento alcohólico
- Irritabilidad
- Cansancio
- Presencia de envases de alcohol vacíos o llenos



USO DAÑINO

- Resaca o "cruda"
- Lesiones leves y recurrentes
- Enrojecimiento de la piel
- Aumento de peso
- Pérdida de la memoria de corto plazo (lagunas mentales)



USO
PROBLEMÁTICO

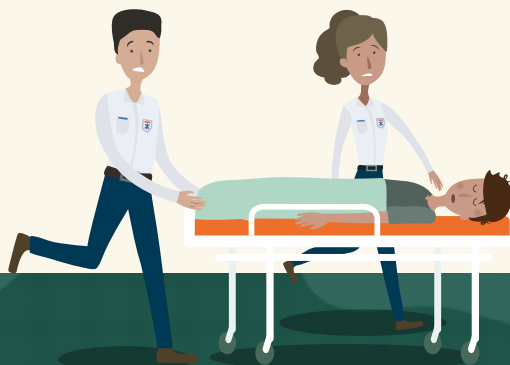
- Violencia en pareja, en la familia y en el entorno social
- Alteraciones del juicio
- Diarreas o enfermedades estomacales frecuentes
- Comportamientos sexuales de riesgo



**¡NO DEJES PASAR
MÁS TIEMPO!**

**¡Detén el consumo
ahora!**

**La intoxicación
con alcohol puede
ser fatal.**



**Beber alcohol puede provocar
accidentes graves**

Inhalables

¡Aléjate, es difícil recuperarse!



¿Qué son?

- Son compuestos químicos cuyos vapores se huelen o aspiran; causan sedación y alteración en la percepción del entorno. Son productos comunes que se usan para limpiar espacios o instrumentos de trabajo.
- Se conocen como **chemo, cemento, mona, activo, pvc, goma, tñer o gasolina.**



Se clasifican en cuatro categorías generales:

Disolventes volátiles

- Disolventes de pintura
- Quita grasa
- Pegamentos y cementos de secado rápido

Aerosoles

- Pinturas pulverizadas
- Productos para el cabello
- Materiales para la limpieza de computadoras

Gases

- Combustible para encendedores
- Dispensadores de gases o líquidos como éter, cloroformo y óxido nitroso

Nitro

- Se comercializa en pequeños frascos cafés nombrados *poppers*

¿Cómo se consumen y en qué formas?

Los inhalables pueden ser aspirados por la nariz o por la boca de varias maneras:

- Aspirando o inhalando los vapores de los envases
- Rociando los aerosoles directamente en la nariz o la boca
- Aspirando o inhalando los vapores que se desprenden de un trapo impregnado de la sustancia tóxica



Inhalado



Rociado en la boca



Las y los adolescentes y jóvenes suelen consumir estas drogas por su **fácil acceso**; existen más de mil sustancias inhalables disponibles en tiendas, ferreterías, supermercados, farmacias y en el propio hogar.



Efectos durante el consumo

Los efectos se presentan de la misma manera que los del alcohol: en dosis bajas los inhalables causan efecto estimulante, en dosis altas generan efecto depresor.



Físicos

- Sensación momentánea de euforia
- Risas incontrolables
- Dificultad para hablar
- Taquicardia y respiración acelerada
- Aumento de la temperatura corporal



Psicológicos

- Excitación
- Euforia
- Alteración de los sentidos
- Percepción distorsionada de la realidad
- Somnolencia



Daños y consecuencias

El uso prolongado de inhalables para mantener los efectos estimulantes puede causar la **pérdida de conocimiento y la muerte**.



Físicos

- Deformación de dedos y manos
- Incapacidad para coordinar movimientos
- Dificultad para caminar
- Irritación en la mucosa nasal y tracto respiratorio
- Pérdida de coordinación, temblores y agitación incontrolable



Psicológicos

- Daños en la memoria de corto y largo plazo
- Dificultad para hablar
- Ataques de pánico
- Irritabilidad y conductas agresivas
- Depresión

Señales de alerta



USO INICIAL

- Olor a productos industriales
- Hiperactividad
- Insomnio
- Irritación en la nariz y alrededor de la boca



USO DAÑINO

- Pérdida del apetito y peso corporal
- Enfermedades gastrointestinales
- Lesiones en manos y dedos
- Poca fuerza en músculos



USO
PROBLEMÁTICO

- Fuertes dolores de extremidades y huesos
- Cambios drásticos en el estado de ánimo
- Irritabilidad y conductas agresivas
- Autoexclusión



**¡NO DEJES PASAR
MÁS TIEMPO!**

**¡Inhalar solventes
destruye tu vida!**



El uso de inhalables causa daños cerebrales irreversibles

Benzodiacepinas

¡No son un juego!



¿Qué son?

- Son medicamentos usados para regular el comportamiento afectado por alguna enfermedad mental; se emplean como relajantes musculares y como auxiliares en problemas de sueño.
- Las benzodiacepinas más conocidas son el **clonazepam**, el **diazepam** y el **alprazolam**.





Uso médico

Son utilizadas para el tratamiento de ansiedad, convulsiones, fobias o esquizofrenia. Su venta **únicamente es con receta médica** y a personas mayores de edad.



Uso ilegal

Se han comercializado de manera ilegal para automedicarse en situaciones de estrés o para dormir. Su uso **sin prescripción médica** puede generar **adicción fácilmente**.

¿Cómo se consumen y en qué formas?

Se consumen vía oral, ya sea en líquido por gotas o en pastillas.



líquido



pastillas



cápsulas

- De manera legal se adquieren en farmacias con una receta médica.
- De manera ilegal se venden en mercados sobre ruedas o tianguis, por internet, **WhatsApp** y **redes sociales**.
- Las y los adolescentes también pueden acceder a estas drogas por **medicamentos regalados** o **sustraídos** a personas en tratamiento.



Numerosos casos de muertes asociadas al consumo de benzodiazepinas ocurren **fuera de un tratamiento médico** y porque, normalmente, se **mezclan con otras sustancias** como alcohol, estimulantes u opioides.

Se ha popularizado su uso mediante **retos virales**, aumentando los **casos de urgencia** por intoxicación.

Su **uso ilegal** está asociado con reportes de acoso y **abuso sexual** en adolescentes.



Efectos durante el consumo

Su principal efecto es la **sedación** y el tratamiento médico suele administrarse por un **corto periodo y en dosis bajas** debido a su alto potencial adictivo.



Físicos

- Somnolencia
- Relajación muscular
- Mareo
- Vértigo
- Confusión



Psicológicos

- Relajación
- Reducción del estrés y ansiedad
- Alteración temporal del juicio
- Pérdida de la conciencia



Daños y consecuencias

El uso de benzodiazepinas **sin supervisión médica** puede llevar a un paro de las funciones vitales.



Físicos

- Daños a la coordinación motriz
- Arritmias del corazón
- Estado de coma
- Paro respiratorio
- Muerte



Psicológicos

- Depresión
- Afectación de la memoria
- Disminución en la agilidad del pensamiento
- Alteración de la concentración
- Intentos de suicidio

Señales de alerta



USO INICIAL

- Presencia de medicamentos no recetados
- Dolores de cuerpo
- vértigo
- Cansancio



USO DAÑINO

- Confusión
- Alteración del ciclo del sueño
- Cambios en el estado de ánimo
- Búsqueda de medicamentos no recetados



USO
PROBLEMÁTICO

- Desmayos
- Dependencia al medicamento para dormir
- Preocupación por la falta de medicamentos
- Autoexclusión social



**¡NO DEJES PASAR
MÁS TIEMPO!**

**El uso de
benzodicepinas no
es un juego.**

**Siempre se deben
usar bajo supervisión
médica.**



**Los retos virales en redes
sociales pueden causar grave
daño a la salud**

Orientaciones



Las y los adolescentes viven muchos **cambios físicos y mentales**; suelen sentirse incomprendidos en su entorno familiar, escolar y social; **se sienten atraídos por probar cosas nuevas**, romper las reglas y traspasar los límites. Estas son algunas de las razones que les llevan a probar alguna droga.

Para **prevenir el contacto con las drogas** es necesario establecer un **vínculo de comunicación** con las y los adolescentes, aceptar sus gustos, crear una conexión de respeto y de confianza que les permita hablar **con apertura** de sus inquietudes y curiosidades sobre el consumo de drogas.

La familia es clave para fomentar valores, hábitos para una vida saludable, estrategias de autocuidado y cuidado mutuo, habilidades para relacionarse con los demás y evitar situaciones de riesgo. No obstante, hay veces que, a pesar de todas las prevenciones, las y los adolescentes deciden probar alguna droga y, sin saberlo, ocasionan **daños irreversibles a su salud, a su familia y a su futuro**.

En esta sección se exponen **orientaciones para evitar y detectar el uso de drogas en adolescentes**, y para acompañar el inicio de un tratamiento para dejar el consumo. En cada etapa **la paciencia y el amor de madres, padres y familias es fundamental**.





¿POR QUÉ LAS Y LOS
ADOLESCENTES
CONSUMEN DROGAS?

Tienen curiosidad

Situación

Tu hija escuchó en las noticias sobre una nueva droga llamada fentanilo y tiene muchas preguntas al respecto.

Orientaciones

- Dedicar un espacio de ese mismo día para **resolver sus dudas y hablar del tema**.
- En conjunto, **busquen información en sitios de internet confiables:**

Línea de la vida

lineadelavida.gob.mx

Estrategia en el Aula

estrategiaenelaula.sep.gob.mx/repositorio/fentanilo

Identifiquen y reconozcan los daños de consumir fentanilo.

Inicia el diálogo

Demuestra
verdadero
interés por lo
que conversan.

Pregunta por
sus ideas y dudas,
aunque lo
que escuches no
te guste.

Evita gestos
negativos que
puedan indicar
desaprobación.



Sus amigas y amigos consumen

Situación

Tu hijo te cuenta que sus amigos de la escuela probaron en una fiesta unas pastillas de colores a las que les dicen *tachas**.

*Tachas: Metanfetamina en pastillas.

Orientaciones

- **Pregúntale** si sabe qué son esas pastillas y qué pensó cuando se las ofrecieron. **Escucha sus respuestas.**
- **Explícale** qué es la metanfetamina y todos los daños que causa.
- **Definan juntos** un compromiso de no consumirla.
- **Comenta** la situación con el personal de la escuela.

Respeten los acuerdos

Mantén la calma
y respeta sus
opiniones.

Define claramente
los límites y pon
el ejemplo.

Evita juzgarlo
por sus ideas
u opiniones.



Están pasando por un problema

Situación

Debajo de la cama de tu hija encuentras una bolsa con marihuana y notas de papel donde se burlan de ella.

Orientaciones

- Exprésale que puede hablar contigo de cualquier problema y que el uso de drogas no le ayudará.
- Anímale a conversar con alguna persona experta o a acudir a un servicio de atención.
- Reporta la situación de la agresión que sufre a docentes y directivos de la escuela.

Demuestra respeto y cariño

Evita reaccionar impulsivamente, pero actúa con firmeza.

Al hablar, expresa cariño y comprensión.

Planea tu tiempo libre para hacer actividades en familia.



Creer que las drogas no hacen daño

Situación

En una fiesta familiar los primos jóvenes están bebiendo alcohol y tu hijo adolescente te dice que quiere probar.

Orientaciones

- Explícale con honestidad **los riesgos y daños de beber alcohol** a su edad.
- Hazle saber que **la ley prohíbe que los menores de edad consuman alcohol y fumen**.
- **No le ofrezcan, ni hagan bromas** como “un traguito nada más” o “es mejor que lo hagan en casa”.

Actúa con el ejemplo

No minimices
sus sentimientos
ni intereses.

Procura no
consumir ningún
tipo de drogas.

Evita mostrar
impaciencia al
escucharles.

¿QUÉ PROTEGE A LAS Y LOS ADOLESCENTES DEL CONSUMO DE DROGAS?



Decir “NO”

Situación

Tus hijas te piden permiso para ir a una fiesta donde probablemente habrá alcohol, vapeadores u otras drogas.

Orientaciones

- Explícales que siempre hay personas que las invitarán o presionarán para consumir, pero **pueden decir que NO**.
- Refuerza la idea de que pueden **divertirse sin consumir**. Luego de decir **NO**, pueden seguir platicando o **bailando**.
- Reafirma los **acuerdos sobre NO consumir** y que deben comunicarse contigo ante cualquier problema.

Refuerza el autocuidado

Explícales que las amenazas o retos no son motivos para consumir.

Enséñales que quererse es cuidarse.

Conoce a sus amistades, actividades e intereses.



Reconocer las señales de alerta

Situación

Te llaman de la escuela porque encontraron a tu hijo con un frasco de clonazepam en el recreo.

Orientaciones

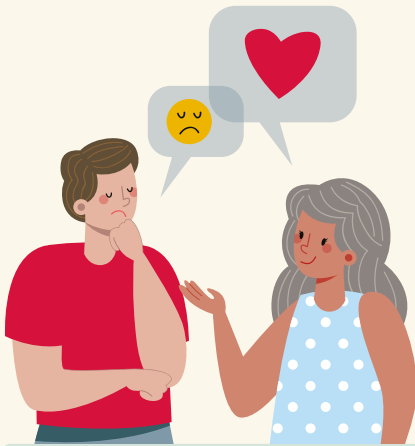
- **Pregúntale por qué ocurrió esta situación.** Exprésale qué piensas y cómo te sientes.
- Refuerza que **ningún motivo es justificación** para consumir drogas y explícale los daños que causan.
- **Establece nuevas normas** y recuérdale que todos sus actos tienen consecuencias que pueden afectar su vida.

Mantengan la comunicación

Resuelve los problemas con comunicación, acuerdos y sin violencia.

Nunca le llames la atención con enojo. Evita reclamos, chantajes o amenazas.

Realicen actividades juntos que faciliten la comunicación y aumenten la confianza.



Buscar ayuda profesional

Situación

La mamá del mejor amigo de tu hijo te confirma que ambos llevan tiempo consumiendo inhalables.

Orientaciones

- Acepta la situación. **Habla con él para investigar sus motivos** y trata de buscar una solución.
- **Infórmate sobre los tipos de servicios**, si es necesario, consulta tú primero para saber más y recibir orientación.
- **Hazle saber las alternativas**. Elijan la mejor opción de tratamiento.

Reafirma tu apoyo

Genera un espacio privado y seguro donde puedan expresarse con sinceridad y confianza.

Hazle sentir que no está solo y bríndale apoyo en todo momento.

Reconoce que él y la familia requieren ayuda para afrontar la situación.



Amor, respeto, comunicación y valores familiares

Situación

Tu hija ya no come como antes, sus calificaciones bajaron, está siempre distraída y de mal humor.

Orientaciones

- Platica con ella y **escucha con respeto** sus puntos de vista para establecer un diálogo sin juzgarla.
- **Demuestra que estás de su lado** y que la apoyas en todo. Ofrece acompañarla a solicitar ayuda para mejorar su día a día.
- Éste puede ser un buen momento para hablar de las drogas: **platiquen sobre situaciones peligrosas** causadas por su consumo.

Acércate a tus hijas e hijos

Expresa tus
sentimientos y
amor sin miedo
ni vergüenza.

Evita burlarte de lo
que están hablando
o de su forma de
expresarse.

Escucha para
comprender, no
para responder.

Compromiso de madres, padres y familias

¡No cerremos los ojos!

Las adicciones están asociadas a problemas cotidianos que enfrentan adolescentes y jóvenes. La mayor parte de estas situaciones difíciles afectan sus emociones y su salud mental.

¡No nos rindamos!

Es necesario recuperar el diálogo entre las y los integrantes de la familia, acompañar a quien lo necesite. Las madres, padres y familias tienen que asumir la responsabilidad de orientar y encaminar a sus hijas e hijos, no dejarles solos.

¡Entre todas y todos podemos!

Para superar estos retos y evitar el uso de drogas en adolescentes se requiere de familias unidas, de comunidades solidarias y de escuelas con un sentido humanista y científico, formadoras de conciencias críticas y solidarias, articuladoras de la comunidad y de la vida saludable.

¡Luchemos por la paz!

La libertad sólo se puede ejercer cuando se tiene conciencia de las necesidades. Lo mismo se puede decir de la felicidad: es un aprendizaje individual y colectivo que implica el autocuidado y el cuidado entre todas y todos.

Glosario

Adicción: conjunto de fenómenos físicos, mentales y del comportamiento desarrollado por el consumo reiterado de sustancias; se caracteriza por el fuerte deseo de consumir y dificultades para controlar este deseo, a pesar de las consecuencias negativas. Una persona adicta suele dar prioridad al consumo por encima de otras actividades y obligaciones.

Autoexclusión social: grupo de comportamientos que una persona realiza para evitar compartir momentos con su familia o comunidad cercana.

Coma (estado de): estado de inconsciencia profunda en el que una persona no responde a estímulos externos.

Droga o sustancia psicoactiva: toda sustancia (natural, semisintética o sintética) que, introducida en el organismo por cualquier vía, es capaz de alterar el funcionamiento normal del sistema nervioso central.

Dosis: es la cantidad específica de una sustancia, como un medicamento o una droga, que se toma en un periodo determinado.

Esquizofrenia: es un trastorno mental que afecta la forma en que una persona piensa, siente y se comporta. Los síntomas de la esquizofrenia incluyen alucinaciones, delirios y pensamientos confusos.

Nicotina: alcaloide que constituye la principal sustancia psicoactiva del tabaco; tiene efectos estimulantes y relajantes.

Opiáceos: subconjunto de opioides integrado por los diversos productos derivados de la planta de adormidera, incluidos el opio, la morfina y la heroína.

Psicosis anfetamínica: trastorno caracterizado por delirios paranoides, con frecuencia acompañados de alucinaciones auditivas o táctiles que aparecen durante el consumo repetido de metanfetamina, o poco tiempo después.

Sistema nervioso central: parte del sistema nervioso; incluye el cerebro y la médula espinal. Controla las funciones corporales y mentales, y es afectado por el consumo de drogas.

Sobredosis: consumo de cualquier droga en una cantidad que provoca efectos adversos agudos físicos y mentales. Además, aparecen efectos pasajeros o prolongados e, incluso, la muerte.



Si necesitas ayuda

Información

Consulta el micrositio:

lineadelavida.gob.mx



Educación

Secretaría de Educación Pública

Atención específica

Línea de la Vida

800 911 2000

Atención personalizada sobre el consumo de sustancias psicoactivas y de salud mental.



Salud

Secretaría de Salud

Consulta también el cuadernillo

Guía para docentes en:

lineadelavida.gob.mx



Gobierno de
México



**EL FENTANILO
TE MATA**

ALÉJATE DE LAS DROGAS, ELIGE SER FELIZ

SI NECESITAS AYUDA, LLAMA A:

LÍNEA DE LA VIDA 800 911 2000

INFÓRMATE: LINEADELAVIDA.GOB.MX

