

10 COSAS QUE TUS AMIGOS TAL VEZ NO SEPAN ACERCA DE LAS DROGAS




NARCÓNON[®]
Prevención y Rehabilitación de Drogas

DESCUBRE LA VERDAD ACERCA DE LAS
DROGAS. SALVA LA VIDA A ALGUIEN

¿PUEDES APROBAR ESTE EXAMEN SOBRE LAS DROGAS?

¿VERDADERO O FALSO?

- 1 HAY DROGAS BUENAS Y DROGAS MALAS.
- 2 LA MAYORÍA DE LAS DROGAS NO DAÑAN TU MENTE.
- 3 NADIE SABE QUÉ CAUSA QUE LA GENTE TOME DROGAS.
- 4 LA MAYORÍA DE LAS DROGAS NO CREAN HÁBITO.
- 5 EL ALCOHOL NO ES UNA DROGA.
- 6 LA MARIHUANA NO ES DAÑINA.
- 7 EL ÉXTASIS ES MÁS SEGURO QUE OTRAS DROGAS.
- 8 LAS DROGAS AUMENTAN LA CREATIVIDAD.
- 9 LAS DROGAS MEJORAN TUS SENTIDOS.
- 10 LAS DROGAS SE QUEDAN EN EL CUERPO SÓLAMENTE POR UN CORTO TIEMPO.

¡TODAS ESAS AFIRMACIONES SON FALSAS!

La mayoría de la información que la gente obtiene acerca de las drogas no es verdadera. Esta información proviene de gente que vende drogas o de personas que consumen drogas. Las compañías que fabrican drogas hacen publicidad en la TV para venderlas y ganar dinero. La gente que vende drogas callejeras también da información sobre las drogas que no es verdadera.



Las personas que toman drogas a menudo piensan que son inofensivas. Algunas veces esas personas descubren que estaban equivocadas, pero es ya demasiado tarde. Para crear tu propia opinión acerca de las drogas, necesitas saber qué es lo que hacen las drogas.

1

TODAS LAS DROGAS SON BÁSICAMENTE VENENOS.

Todas las drogas son básicamente venenos. La cantidad que tomes de ellas es lo que decide cómo te va a afectar. Una pequeña cantidad actúa como estimulante (algo que acelera la actividad en el cuerpo). Una cantidad mayor es un sedante (se usa para darle a alguien sueño o calmarlo). Una cantidad aún



mayor actúa como un veneno y puede matarte. Esto es verdad en CUALQUIER droga. Cada una tiene una cantidad diferente con la cual da estos resultados. La cafeína es una droga. Por lo tanto, el café es un ejemplo. Dos o tres tazas estimulan. Diez tazas probablemente pondrían a una persona a dormir. Cien tazas de café probablemente la matarían.



2 CASI TODAS LAS DROGAS AFECTAN LA MENTE.

Cuando una persona piensa en algo, le llega una imagen de eso a su mente. Estas "imágenes mentales" son muy fáciles de ver por ti mismo. Si cierras los ojos y piensas en un gato, obtendrás la imagen de un gato. La mente graba estas imágenes y las usa para resolver problemas en la vida.



Normalmente, cuando una persona recuerda algo, la mente es muy ágil y la información le llega muy rápidamente de las imágenes guardadas en su mente.

Pero las drogas empañan las imágenes. Las hacen borrosas y confusas. Esto causa "espacios en blanco" en la mente.



Cuando una persona trata de obtener información a través de esas imágenes borrosas, no puede hacerlo. Las drogas hacen que la persona parezca lenta o estúpida.

Esto puede ocasionarle fracasos en la vida. Y cuando fracasa en la vida, ¿qué es lo que la persona quiere?
¡MÁS DROGAS!

3

LA GENTE CONSUME DROGAS PARA DESHACERSE DE SITUACIONES O SENTIMIENTOS NO DESEADOS

Cualquiera que toma drogas lo hace para deshacerse de algún dolor o para evitar problemas y sentimientos no deseados, incluyendo el aburrimiento. Para comprender por qué una persona toma drogas en el presente, necesita saber qué andaba mal en su vida antes de que comenzara a tomarlas.

Él pudo haber tenido algún problema físico que le estaba causando dolor.



Tal vez ella quería sentirse más feliz.

Las drogas fueron una solución temporal para los sentimientos no deseados. Para obtener una solución real, la persona tendría que arreglar lo que estaba causando el problema en primer lugar.



Ella pudo haber estado tratando de calmarse.



Tal vez él no podía dormir.

O quizás él sólo estaba aburrido.



4

CUANDO PASA EL EFECTO DE LAS DROGAS, LA PERSONA QUIERE MÁS.

Cuando pasa el efecto de cualquier droga, el dolor u otro sentimiento que se había ido regresa más fuerte que antes. Si alguien tuviera un problema que lo hiciera querer tomar drogas... digamos que él está "demasiado nervioso" para hablar con gente en una fiesta...



podría tomar una droga para calmarse.



Cuando pasa el efecto de la droga, el sentimiento de nerviosismo es peor que antes... y la persona quiere **MÁS** de la droga para calmarse.



El problema de esta persona respecto a hablar con la gente no desaparecerá hasta que haga algo acerca de su timidez y descubra que **SÍ** puede hablar con la gente, con o sin drogas.



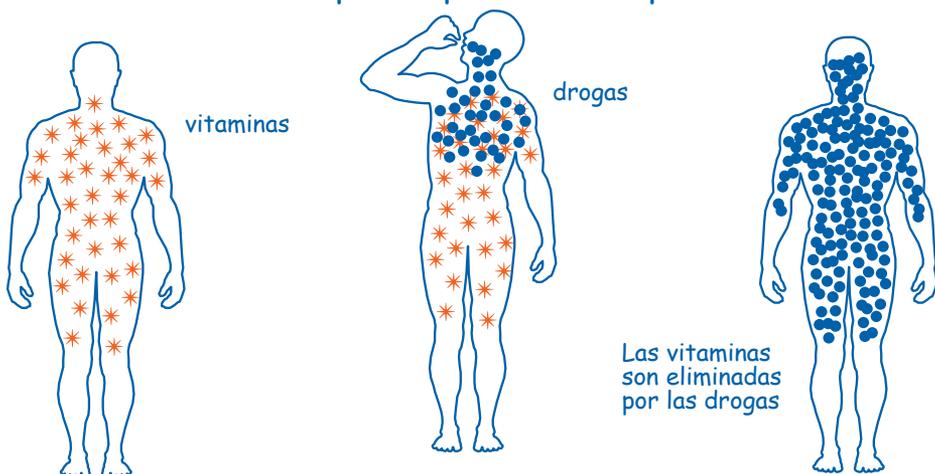
5 EL ALCOHOL ES UNA DE LAS DROGAS QUE MÁS SE CONSUME.

El alcohol es una droga. Como cualquier otra droga es venenoso para el cuerpo en cantidades grandes. Al igual que otras drogas, el alcohol agota vitaminas en el cuerpo de manera que uno se siente cansado o enfermo después de beberlo. Esto es lo que provoca la "resaca" o "cruda". Y puedes empezar a temblar y traspirar. La persona también puede sentirse preocupada y no ver las cosas como son.

El cuerpo necesita vitaminas para mantenerse vivo. Si no sigues una dieta saludable, tal vez no obtengas las vitaminas que tu cuerpo necesita.

Cada vez que tomas drogas, éstas eliminan algunas de las vitaminas en tu cuerpo. Si tomas suficientes drogas, más tarde puedes sentirte mal o enfermarte.

¿Qué pasa si te mantienes tomando drogas para sentirte mejor, pero cada vez que lo haces las drogas eliminan las vitaminas de tu cuerpo? El problema se pone PEOR.



6 LA MARIHUANA DAÑA LOS PULMONES, NERVIOS Y CEREBRO

Hay 400 sustancias químicas en el humo de la marihuana, y se ha comprobado que 60 de ellas causan cáncer. Estas sustancias químicas pueden permanecer en el cuerpo por meses o durante años. La marihuana contiene THC (tetrahidrocannabinol), una "neurotoxina" (un veneno que daña los nervios).

Al fumar marihuana suceden dos cosas:

1) Hay una casi inmediata eliminación de

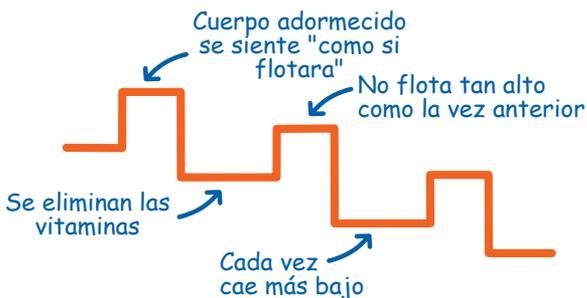
vitaminas y minerales en el cuerpo. 2) El sistema nervioso cambia y los nervios del cuerpo se entorpecen.



Cada vez que alguien se droga o se "eleva", no se siente tan bien como la vez anterior, y cada vez se va sintiendo un poco peor después de hacerlo.

A la larga, los fumadores de marihuana no quieren la droga... la NECESITAN para aliviar las condiciones no deseadas que la

droga creó en su cuerpo. Su cuerpo no puede digerir las suficientes vitaminas para restablecer lo que la droga destruye.



EL ÉXTASIS ES UNA DROGA PELIGROSA.

El éxtasis puede causar un aumento de temperatura en el cuerpo muy peligroso que puede hacer que el corazón de la persona deje de funcionar. El éxtasis puede dañar las células en el cerebro. Los que consumen éxtasis pueden tener también problemas con la memoria.

El éxtasis es un "alucinógeno" (una droga que actúa sobre la mente causando que la gente vea o sienta cosas que realmente no existen). Los alucinógenos están entre las drogas más peligrosas.



Esta persona está alucinando (ve cosas que realmente no existen).

Los alucinógenos hacen que las imágenes en la mente se confundan. Una persona puede ser arrojada a una experiencia aterradora o triste del pasado (su atención se queda atorada en esa experiencia) y quedarse atorada ahí sin darse cuenta. Eso puede resultar en sentimientos permanentes de miedo, tristeza u otros sentimientos que no tienen nada que ver con lo que está pasando en la vida presente de la persona. En una encuesta, del 50 al 55% de las personas que han tomado éxtasis dicen haber sentido que pierden el control, y suelen tener un sentimiento extremo de sufrimiento y miedo.

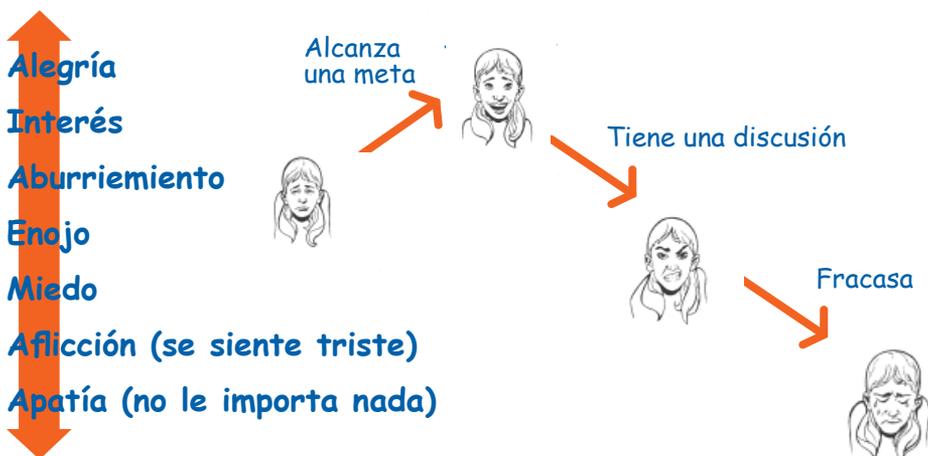


Esta persona está "atorada" en una mala experiencia del pasado.

8

LAS DROGAS ARRUIINAN LA CREATIVIDAD

Hay una serie de emociones en la que la gente se mueve hacia arriba y hacia abajo en el transcurso de su vida. Veamos un ejemplo:



Digamos que una persona está aburrída. Fuma marihuana, lo cual causa que su sistema nervioso se entumezca y “eleva” a la persona a una falsa alegría. Es falsa porque ¿qué ocurre cuando se le pasa el efecto de la droga? La persona se siente muy mal y no le importa nada. Cuando se recupera y sube de nuevo en la escala emocional, se siente un poco más baja que antes de tomar la droga.



La persona baja cada vez más en la escala, se siente cada vez menos alegre y menos creativa a medida que pasa el tiempo.

9

LAS DROGAS ENTORPECEN TODOS TUS SENTIDOS

Debido a que las drogas entorpecen el sistema nervioso, son una forma en que la gente puede deshacerse temporalmente de sentimientos no deseados como la tristeza, el aburrimiento o el miedo. Algunas veces, en una emergencia o cuando ha ocurrido un accidente, las drogas son necesarias para que se pueda llevar a cabo una operación. Las drogas se usan para bloquear el dolor y otros sentimientos no deseados.

Sin embargo, las drogas bloquean **TODAS** las sensaciones o sentimientos. A la larga, cualquier tipo de sentimiento se hace más difícil de experimentar. Eso también incluye las sensaciones sexuales. La persona se siente menos viva, y puede actuar como si no le importara nada ni nadie a su alrededor.

Después de un tiempo, las drogas harán a la persona menos consciente de lo que está pasando a su alrededor. Se volverá más lenta, menos ágil para pensar, moverse o reaccionar. Así que puede involucrarse en accidentes y otras situaciones peligrosas más fácilmente cuando ha consumido drogas.

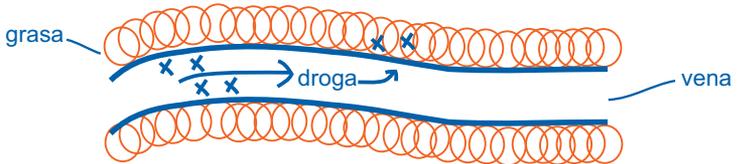
A menudo la persona no se da cuenta de este cambio en sí misma, aunque otras personas pueden notarlo y traten de indicárselo.



LAS DROGAS PUEDEN PERMANECER EN EL CUERPO MUCHO TIEMPO DESPUÉS DE HABERLAS CONSUMIDO

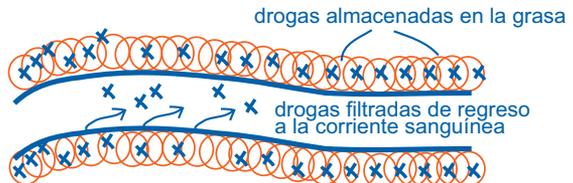
La mayoría de las drogas quedan almacenadas dentro de la grasa en el cuerpo y pueden quedarse ahí durante mucho tiempo. Veamos cómo sucede:

las drogas se mezclan fácilmente con la grasa



del cuerpo. En esta imagen puedes ver que la grasa está cerca de la vena. Cuando las drogas fluyen por la vena, la grasa las atrae como un imán. Esto es un problema porque, más adelante, cuando la persona está trabajando, ejercitándose en un gimnasio o dando una larga caminata, la grasa se quema y una pequeña cantidad de droga se puede filtrar de nuevo a la vena. Esto puede hacer que una persona sienta algunos de los efectos de la droga de nuevo. La persona obtiene una "probadita" de esa droga.

¿Qué pasa cuando obtienes una "probadita" de azúcar? Quieres MÁS. ¿Qué le sucede a la



persona que obtiene una "probadita" de la droga? Quiere MÁS. Así que podría seguir queriendo drogas, incluso años después de haber dejado de consumirlas.

QUÉ PUEDES HACER AL RESPECTO

Aprendiendo y conociendo la verdad acerca de las drogas, puedes tomar la decisión correcta de no consumirlas. También puedes ayudar a tu familia y amigos compartiendo lo que sabes y ayudándoles a llevar una vida sin drogas.

Muchas escuelas, organizaciones de jóvenes y grupos comunitarios tienen programas en contra de las drogas o pertenecen a grupos u organizaciones que trabajan juntos para mantener sus comunidades libres de drogas. Tú puedes tomar parte contactando estos grupos y trabajando con ellos. Puedes también llamar a un centro de Narconon cercano para obtener información sobre cómo empezar un programa de prevención y educación en tu comunidad.

Si conoces a alguien que toma drogas y que no parece poder dejarlas, el programa Narconon puede ayudarle. Visita <http://espanol.narconon.org> para encontrar el centro más cercano a ti.

El programa Narconon está basado en los descubrimientos e investigaciones del autor y filántropo L. Ronald Hubbard. Los centros Narconon están abiertos a toda persona sin diferencia de color, raza, creencia o religión.

Para obtener información acerca del programa de rehabilitación Narconon, visita nuestra página web:

<http://espanol.narconon.org>

PREGUNTAS ACERCA DE LAS DROGAS

Sólo porque una persona toma drogas, ¿significa eso que tiene un problema de drogas?

Cualquiera que toma drogas lo hace como una solución a un problema que ya tiene. Tal vez sea infelicidad en la escuela, en el trabajo o en el hogar; timidez, soledad o aburrimiento; o una condición médica que requiera el uso de una droga durante cierto plazo. La droga en sí puede volverse un problema cuando la persona después no puede dejarla, aun cuando le está dañando el cuerpo y la mente. SIEMPRE existe un problema previo, y casi siempre hay una solución disponible sin el consumo de drogas.

¿Está bien que se tomen drogas recetadas?

Algunas veces se requiere que una persona tome una droga por alguna condición médica conocida. Si éste es el caso, entonces es muy importante saber qué droga es la que se toma y saber sus efectos, y seguir las instrucciones muy cuidadosamente. Cualquier droga puede ser tóxica o venenosa. La persona debe saber todo acerca de la droga antes de introducirla en su cuerpo.

¿Tendría algo de malo tomar drogas como Prozac o Ritalín?

Algunas veces se da Prozac a la gente cuando está deprimida y Ritalín a los niños con dificultades de aprendizaje. Estos medicamentos SON drogas y pueden tener efectos dañinos, y muchos expertos no creen que medicamentos como éstos sean la mejor solución. Una dieta pobre y carente de vitaminas pueden causar depresión y dificultades de aprendizaje. Un médico que esté entrenado en nutrición a menudo puede ayudar a encontrar soluciones sin drogas. De acuerdo a muchos expertos, las clases particulares son mucho más efectivas que las drogas en la corrección de los problemas de aprendizaje.

SI CONOCES A ALGUIEN QUE TENGA UN PROBLEMA CON LAS DROGAS O EL ALCOHOL, CUYA SALUD Y FELICIDAD SEAN IMPORTANTES PARA TI, HAY ALGO QUE PUEDES HACER

El programa Narconon ha ayudado a miles de personas a recuperar su habilidad de pensar claramente y lograr sus metas en la vida sin drogas.

El personal de Narconon lleva más de cuarenta años salvando vidas y educando a la juventud sobre la verdad acerca de las drogas.

EL PROGRAMA NARCONON FUNCIONA.

Visita nuestra página Web:
<http://espanol.narconon.org>



©2009. Narconon International. Todos los derechos reservados. Narconon y el logotipo de Narconon son marcas registradas y marcas de servicio, propiedad de la Association for Better Living and Education International, y son usadas con su autorización.

Narconon International es una organización de beneficio público sin fines de lucro 501 (c)(3). Los centros Narconon utilizan los métodos libres de drogas del autor y humanista norteamericano L. Ronald Hubbard.

La información contenida en este folleto está basada en las obras de L. Ronald Hubbard.