

Abuso de drogas en la adolescencia: ayuda a tu adolescente a evitar las drogas

Escrito por el personal de Mayo Clinic

El abuso de drogas en la adolescencia puede tener un gran impacto en la vida de tu hijo. Averigua cómo ayudar a tu hijo adolescente a tomar decisiones saludables y evitar el consumo de drogas.

Los adolescentes que experimentan con las drogas ponen en riesgo su seguridad y su salud. Ayuda a prevenir el abuso de drogas hablando con tus hijos adolescentes sobre las consecuencias del consumo de drogas y la importancia de tomar decisiones saludables.

Por qué los adolescentes usan o abusan de las drogas

Varios factores pueden contribuir al uso y abuso de drogas entre los adolescentes. El consumo por primera vez ocurre a menudo en entornos sociales donde hay sustancias de fácil acceso, como alcohol y cigarrillos.

El uso continuado puede ser debido a inseguridades o a un deseo de aceptación social. Los adolescentes pueden sentirse indestructibles y no considerar las consecuencias de sus acciones, lo que los conduce a tomar riesgos peligrosos con las drogas.

Los factores de riesgo comunes del abuso de drogas en los adolescentes incluyen:

- *Antecedentes familiares de abuso de sustancias*
- *Una afección mental o de comportamiento, como depresión, ansiedad o trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH)*
- *Comportamiento impulsivo o riesgoso*
- *Antecedente de eventos traumáticos, como haber tenido un accidente automovilístico o haber sido víctima de abuso*
- *Baja autoestima o sentimientos de rechazo social*

Consecuencias del abuso de drogas en adolescentes.

Las consecuencias negativas del abuso de drogas en los adolescentes pueden incluir:

- **Drogodependencia.** Los adolescentes que abusan de las drogas corren un mayor riesgo de consumirlas en una etapa posterior de su vida.
- **Falta de criterio.** El uso de drogas en la adolescencia se asocia con la falta de criterio en las interacciones sociales y personales.
- **Actividad sexual.** El uso de drogas se asocia a la actividad sexual de alto riesgo, el sexo no seguro y el embarazo no planeado.
- **Trastornos de salud mental.** El uso de drogas puede complicar o aumentar el riesgo de trastornos de salud mental, como la depresión y la ansiedad.
- **Conducción en estado de ebriedad.** Conducir bajo el efecto de cualquier droga puede entorpecer las habilidades motoras del conductor, poniendo en peligro al conductor, a los pasajeros y a otras personas en la carretera.
- **Cambios en el rendimiento escolar.** El uso de sustancias puede resultar en una disminución del rendimiento académico.

Los efectos de las drogas en la salud

El consumo de drogas puede provocar adicción a las drogas, deterioro grave, enfermedades y la muerte. Los riesgos para la salud de las drogas de uso común incluyen los siguientes:

- **Cocaína:** Riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y convulsiones
- **Éxtasis:** Riesgo de insuficiencia hepática e insuficiencia cardíaca
- **Inhalantes:** Riesgo de daño al corazón, los pulmones, el hígado y los riñones tras un consumo prolongado

- **Marihuana:** Riesgo de deterioro de la memoria, el aprendizaje, la resolución de problemas y la concentración; riesgo de psicosis, como esquizofrenia, alucinaciones o paranoia, más adelante en la vida asociada con el uso temprano y frecuente
- **Metanfetamina:** Riesgo de conductas psicóticas tras un uso a largo plazo o en dosis altas
- **Opioides:** Riesgo de dificultad respiratoria o muerte por sobredosis
- **Cigarrillos electrónicos (vaporizadores):** Exposición a sustancias nocivas similares a la exposición que ocurre al fumar cigarrillos; riesgo de dependencia de la nicotina.

Cómo hablar sobre el consumo de drogas entre los adolescentes

Es probable que tengas múltiples conversaciones con tu hijo adolescente sobre el uso de drogas y alcohol. Elige los momentos en los que es poco probable que los interrumpan, y dejen a un lado los teléfonos. También es importante saber cuándo no debes tener una conversación, por ejemplo, cuando estás enojado con tu hijo o no estás preparado para responder preguntas, cuando tu hijo está borracho o drogado.

Para hablar con tu hijo adolescente sobre las drogas, haz lo siguiente:

- **Pregúntale a tu hijo cuál es su punto de vista. Evita los sermones.** En su lugar, escucha las opiniones y preguntas de tu hijo adolescente sobre las drogas. Asegúrale a tu hijo adolescente que puede ser honesto contigo.
- **Discute las razones por las que no debe consumir drogas.** Evita las tácticas de intimidación. Enfatiza cómo el uso de drogas puede afectar las cosas que son importantes para tu hijo adolescente, como los deportes, la conducción, la salud y la apariencia.
- **Considera los mensajes de los medios de comunicación.** Los medios de comunicación social, los programas de televisión, las películas y las canciones pueden "glamourizar" o trivializar el consumo de drogas. Hablen sobre lo que tu hijo adolescente ve y oye.
- **Discute maneras de resistir la presión de los compañeros.** Piensen con tu hijo adolescente en maneras de rechazar ofertas de drogas.
- **Prepárate para hablar sobre tu propio uso de drogas.** Piensa en cómo responderás si tu hijo adolescente te pregunta acerca de si consumiste drogas. Si elegiste no consumir drogas, explícale por qué. Si consumiste drogas, dile lo que la experiencia te enseñó.

OTRAS ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

Considera otras estrategias para prevenir el abuso de drogas entre los adolescentes:

- **Conoce las actividades de tu hijo adolescente.** Presta atención a dónde se encuentra tu hijo adolescente. Averigua qué actividades supervisadas por adultos le interesan a tu hijo adolescente y animalo a participar en ellas.
- **Establece reglas y consecuencias.** Explica las reglas de la familia, tales como irse de una fiesta en la que se consumen drogas y no viajar en un automóvil con un conductor que ha estado consumiendo drogas. Si tu hijo adolescente rompe las reglas, hazle cumplir las consecuencias en cada oportunidad.
- **Conoce a los amigos de tu hijo adolescente.** Si los amigos de tu hijo adolescente consumen drogas, tu hijo podría sentir presión para experimentar también.

- **Lleva un registro de los medicamentos recetados.** Haz un inventario de todos los medicamentos recetados y de venta libre que hay en tu casa.
- **Bríndale apoyo.** Felicítalo y alientalo cuando tu hijo adolescente tenga éxito. Un vínculo fuerte entre tú y tu hijo adolescente podría ayudar a prevenir que consuma drogas.
- **Da un buen ejemplo.** Si consumes alcohol, hazlo con moderación. Usa los medicamentos recetados según las indicaciones. No consumas drogas ilegales.

Reconocimiento de los signos de advertencia de abuso de drogas en adolescentes

Está atento a posibles señales de advertencia, tales como las siguientes:

- **Cambios repentinos o drásticos en las amistades, hábitos alimenticios, patrones de sueño, apariencia física, coordinación o rendimiento escolar**
- **Comportamiento irresponsable, mal juicio y falta de interés general**
- **Romper las reglas o retirarse de la familia**
- **La presencia de envases de medicamentos (sin haber una enfermedad) o parafernalia de drogas en la habitación de tu hijo adolescente**

Busca ayuda para el abuso de drogas en adolescentes

Si sospechas o sabes que tu hijo adolescente está probando o consumiendo drogas:

- **Habla con él. Jamás es demasiado pronto para intervenir.** El uso ocasional de drogas puede convertirse en uso excesivo o en adicción y causar accidentes, problemas legales y problemas de salud.
- **Fomenta la honestidad.** Mantén la calma y explícale que deseas hablar de este tema con él porque te preocupa. Comparte detalles específicos que respalden tus sospechas. Verifica lo que él diga.
- **Concéntrate en el comportamiento, no en la persona.** Enfatiza que el consumo de drogas es peligroso, pero que eso no significa que tu hijo adolescente sea una mala persona.
- **Mantén un contacto regular.** Pasa más tiempo con tu hijo adolescente, averigua a dónde va y hazle preguntas cuando regrese a la casa.
- **Busca ayuda profesional.** Si crees que tu hijo adolescente está involucrado en un uso significativo de drogas, comunícate con un médico, consejero u otro proveedor de atención médica para obtener ayuda.

Nunca es demasiado pronto para empezar a hablar con tu hijo adolescente sobre el abuso de drogas. Las conversaciones que tengas hoy pueden ayudar a tu hijo adolescente a tomar decisiones saludables en el futuro.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teen-drug-abuse/art-20045921>