

# El Recurso de Los Padres

Información para los Padres de  
Preadolescentes y Adolescentes

# Family





ALCALDE DEL CONDADO DE ORANGE

**Jerry L. Demings**

P.O. BOX 1393, 201 SOUTH ROSALIND AVENUE, ORLANDO, FL 32802-1393  
TELÉFONO: 407-836-7370 • FAX: 407-836-7360 • CORREO ELECTRÓNICO: [MAYOR@OCFL.NET](mailto:MAYOR@OCFL.NET)

Hola, padres del Condado de Orange:

Bienvenidos a la sexta edición de nuestra Guía de recursos para padres. El propósito de la guía es ayudar a educar y desarrollar jóvenes sanos y libres de drogas. Como padre y abuelo, la seguridad y el bienestar de mi familia son unas de mis principales prioridades. Como alcalde del Condado de Orange, esta misma prioridad es válida para los residentes a los que servimos.

Criar niños en la sociedad actual implica distintos desafíos. Esta Guía de recursos tiene como objetivo ayudar a las familias que están dispuestas a hablar con sus hijos sobre el consumo de alcohol y drogas. La Oficina de Política Nacional para el Control de Drogas publicó varios estudios que demuestran que dos tercios de los niños de entre 13 y 17 años no fuman marihuana ni usan otras drogas por temor a perder el respeto de sus padres. Tener una actitud proactiva y brindarles información sobre los riesgos del uso de drogas y alcohol hace que los niños se vuelvan menos propensos a usar drogas.

Con el aumento del uso de cigarrillos electrónicos entre los jóvenes y los adultos jóvenes, es fundamental educar a los adolescentes sobre los riesgos nocivos de experimentar con tabaco y otras drogas a una edad temprana. Según el Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos, los cigarrillos electrónicos son la forma de tabaco más utilizada entre los niños de secundaria y preparatoria en los Estados Unidos.

Es imprescindible que se involucren en la vida de sus hijos durante sus años de formación. Los hechos y la información sobre el alcohol y otras drogas que se presentan en esta guía son solo una parte de lo que está disponible para el público. Los invito a abordar con sus hijos temas relacionados con el alcohol y las drogas diariamente para prevenir el abuso de sustancias. Para obtener más información, visiten el sitio web de la Oficina Libre de Drogas del Condado de Orange en [www.drugfreecoalition.org](http://www.drugfreecoalition.org).

Atentamente,

Jerry L. Demings Alcalde  
del Condado de Orange

**Junta de Comisionados del Condado de Orange**  
Betsy VanderLey, Distrito 1  
Christine Moore, Distrito 2  
Mayra Uribe, Distrito 3  
Maribel Gomez Cordero, Distrito 4

Emily Bonilla, Distrito 5  
Victoria P. Siplin, Distrito 6



- La mayoría de los padres hablan con sus hijos acerca de beber demasiado tarde. A la edad de 8 años no es muy temprano.
- Lo que los padres no se pueden dar cuenta es que los niños dicen que la desaprobación parental por el consumo del alcohol entre los menores de edad es la razón clave por la cual han elegido no beber.

## El Desarrollo del cerebro Adolescente y el

# Alcohol

**L**OS ESTUDIOS DEMUESTRAN que el alcohol afecta a un cerebro adolescente en desarrollo de manera diferente a un cerebro adulto. "El cerebro experimenta cambios dinámicos durante la adolescencia, y el alcohol puede ser seriamente dañino para los procesos de crecimiento a corto y largo plazo" (American Medical Association Fact Sheet, 2003).

El consumo del alcohol puede afectar la memoria, el aprendizaje, la toma de decisiones y el control de los impulsos; y aumenta considerablemente el riesgo de convertirse en adicción. Además, el consumo del alcohol puede hacer que los jóvenes desarrollen problemas sociales, tengan un juicio deficiente, se metan en problemas, tengan un desempeño deficiente en la escuela y experimenten fracasos en el logro de metas de por vida.

Para agravar este problema, los estudios muestran que los padres generalmente subestiman el alcance del consumo del alcohol en la adolescencia y sus consecuencias negativas. Los padres del treinta y un por ciento de los jóvenes que admitieron haber estado ebrios el año pasado dijeron que sus hijos no eran bebedores. Otras personas pueden ver el consumo del alcohol por menores de edad como algo inevitable, pero no lo es. Para estar libre de alcohol, un adolescente necesita padres que estén entrenados en **TENER UN BUEN VÍNCULO CON ELLOS** (creando una relación cálida y amorosa), estableciendo **LÍMITES** (reglas claras y firmes en contra del consumo de alcohol en menores de edad) y **MONITOREANDO** (sabiendo dónde están sus hijos y asegurándose de que permanezcan en un entorno social libre de alcohol y drogas en todo momento).

### El alcohol afecta al cerebro de un adolescente de manera diferente a un cerebro adulto.

- El hipocampo del cerebro (responsable del aprendizaje y la memoria) puede ser un **10% más** pequeño en bebedores menores de edad.
- El hipocampo del cerebro (responsable del aprendizaje y la memoria) puede ser un **10% más** pequeño en bebedores menores de edad.

Aumento Significativo del riesgo de

# Adicción

## La Ley de FL

**Poseer, comprar o beber alcohol antes de los 21 años es ilegal** La edad mínima legal para beber de 21 años ha salvado miles de vidas.

**Es ilegal que cualquier persona venda, sirva o suministre alcohol (incluidos los padres) a cualquier persona menor de 21 años - sancionado con una multa de hasta \$500 y 60 días de cárcel.**

## Monitoreo

Tenga en cuenta que los estudios muestran que los niños tienen más riesgo de consumir alcohol entre las 3 p.m. y las 6 p.m., mientras muchos padres todavía están en el trabajo. Encuentra maneras de echarle un vistazo a tus hijos cuando no estás cerca, ya sea con llamadas telefónicas, mensajes de texto o por medio de un vecino que los visite.



# Riesgos

asociados con el consumo de alcohol entre menores de edad

## LA INTOXICACIÓN POR EL ALCOHOL PUEDE CAUSAR LA MUERTE

La mayoría de los niños aún no han desarrollado el límite que los hace irse a dormir o perder el sentido por beber demasiado. Ellos pueden consumir cantidades peligrosas de alcohol antes de darse cuenta de que es demasiado tarde. Esto puede resultar en intoxicación por EL alcohol, lo que puede causar dificultad para respirar, pérdida del conocimiento y la muerte. El consumo excesivo de alcohol tiene la capacidad de matar y mata – matando a tantos jóvenes como todas las demás drogas combinadas. Si una persona joven pierde el conocimiento por beber alcohol, se debe llamar al 911 para recibir atención médica inmediata.

El cerebro adolescente todavía está en desarrollo. El alcohol puede afectar partes del cerebro que controlan lo siguiente:

- Coordinación motriz
- Memoria
- Control de los impulsos
- La toma de decisiones



COMIENZE A HABLAR  
ANTES DE QUE ELLOS  
COMIENCEN A BEBER

La mayoría de los padres hablan con sus hijos acerca del consumo de alcohol demasiado tarde. A la edad de 8 años no es muy temprano.

Compartir valores e historial familiar con respecto al alcohol creará un ambiente de confianza y comprensión.

### Programa Educativo para Padres Sobre el Alcohol

Aprenda lo último sobre las expectativas acerca del alcohol y los efectos reales del alcohol. ¡Tus hijos lo valen! Vea el programa para padres en: [www.drugfreecoalition.org](http://www.drugfreecoalition.org)

## Condado de Orange

# Los Padres

## Son la Razón #1 por la Cual los Niños no Consumen Alcohol

**L**A EDUCACIÓN POR SI SOLA no es suficiente para impedir que los adolescentes consuman alcohol conforme entran en transiciones sociales difíciles a la adultez, porque hay muchas presiones y oportunidades para beber. Los padres que participan en la vida de sus hijos activamente pueden tener una poderosa influencia en su decisión a permanecer libres de alcohol. Las percepciones de los adolescentes sobre la desaprobación parental es un gran factor disuasivo. De lo que los padres pueden no darse cuenta es que los niños dicen que la desaprobación parental por el consumo del alcohol entre los menores de edad es la razón clave por la cual han elegido no beber.

Los estudios indican que los niños tienen menos probabilidades de beber cuando sus padres están involucrados en sus vidas y cuando ellos y sus padres informan que se sienten cerca uno del otro. Los conflictos familiares y la falta de unión se asocian con un riesgo mayor al consumo de alcohol. Los mensajes contradictorios y las reglas y expectativas poco claras también hacen que los niños sean más vulnerables al consumo de alcohol por parte de menores de edad.



### Cómo los padres pueden ayudar a sus hijos a permanecer SIN BEBER ALCOHOL

- 1 Explicar los riesgos**  
Aprender y explicar los riesgos del consumo de alcohol en menores de edad. Enfatice que beber alcohol no es un "ritual de iniciación" sino una droga peligrosa para el cerebro de un adolescente.
- 2 Hablar temprano y con frecuencia**  
En el condado de Orange, las encuestas indican que algunos jóvenes beben en exceso en el sexto grado, y algunos pueden comenzar incluso antes.
- 3 Establecer reglas claras**  
Establezca reglas claras sobre la prohibición del consumo del alcohol. Sea específico: "Absolutamente no hay consumo de alcohol en nuestra familia".
- 4 Conocer a los amigos de sus hijos.**  
Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres. Ayúdelos a elegir amigos que apoyen las reglas de tu familia.
- 5 Monitorear las actividades de tus hijos**  
Siempre debe de saber dónde están sus hijos, con quién están y qué están haciendo. Por ejemplo: "Si hay alcohol en una fiesta, llámame y vendré por ti".
- 6 Hacer que el alcohol sea inaccesible**  
Asegúrese de que el alcohol no sea accesible para su hijo en su propia casa, cuando su hijo este fuera de casa asegúrese de que no tenga acceso al alcohol parte de otros. Asegúrese de que el entorno social de sus hijos esté libre de alcohol.
- 7 Estar involucrado**  
Desarrolle experiencias de vinculación cercana y tenga interacciones positivas diarias con su hijo. Exprese amor a menudo.
- 8 Mantenerse en contacto**  
Los estudios muestran que es más probable que los niños beban entre las 3:00-6:00 pm, cuando los padres no los supervisan. Llama a tus hijos.
- 9 Cenar juntos**  
Los estudios demuestran que los niños que cenan con su familia de 5 a 7 veces por semana tienen un 33 por ciento menos de probabilidades de consumir alcohol en su memoria de edad.

**i talk**

they hear you

La Hora de la Cena  
un momento perfecto  
para hablar.

Un número alarmante de preadolescentes está bebiendo alcohol, lo que hace que sea urgente encontrar todas las oportunidades para hablar con sus hijos sobre los peligros del consumo de alcohol entre los menores de edad. Para obtener consejos sobre cómo y cuándo comenzar la conversación, visite:

[www.drugfreecoalition.org](http://www.drugfreecoalition.org)



# Investigación del Cerebro y los Efectos del Alcohol

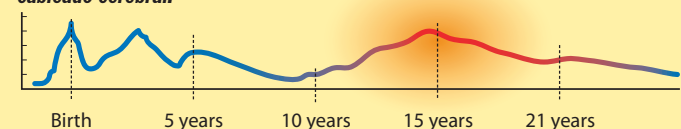
## Plasticidad Cerebral

- Durante la adolescencia, el cerebro debe hacer conexiones neuronales clave para conectarse así mismo y convertirte en un adulto responsable y reflexivo.
- El alcohol, un depresivo, disminuye la actividad cerebral y dificulta el desarrollo.
- El hipocampo del cerebro, responsable del aprendizaje y la memoria, puede ser un 10% más pequeño en bebedores menores de edad.

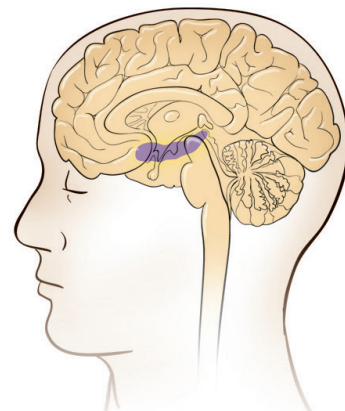
La plasticidad neuronal se refiere a la capacidad del sistema de circuitos en el cerebro para cambiar físicamente y desarrollar nuevas dendritas como resultado de nuevos aprendizajes y experiencias.

## La cúspide del crecimiento cerebral

Beber alcohol durante las etapas de mayor crecimiento puede dañar el cableado cerebral.



**E**l alcohol afecta al cerebro de un adolescente de manera diferente a un cerebro adulto maduro. El cerebro pasa por un rápido desarrollo y cambios del "cableado" durante las edades de los 12 hasta principios de los 20 años. El consumo de alcohol por parte de adolescentes puede dañar este cableado cerebral, que es esencial para convertirse en un adulto maduro, reflexivo y responsable.



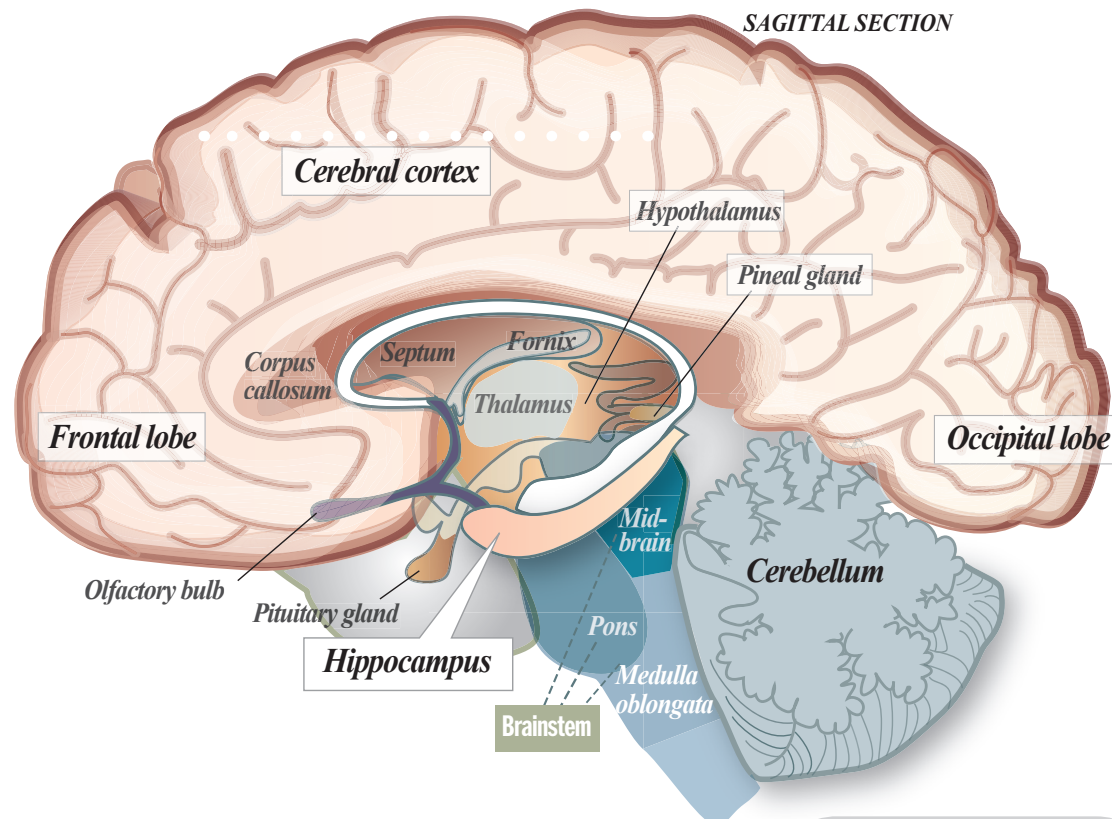
## El alcohol puede dañar tres áreas clave del cerebro:

**1** "El área pre frontal (responsable de la planificación, el buen juicio, la toma de decisiones y el control de los impulsos) sufre el mayor cambio durante la adolescencia. Los investigadores descubrieron que el consumo de alcohol en los adolescentes podría causar cambios severos en esta área...lo cual juega un papel importante en la formación de la personalidad y el comportamiento de los adultos. El daño causado por el alcohol durante esta etapa puede ser a largo plazo e irreversible".

**2** "El hipocampo (involucrado en el aprendizaje y la memoria) sufre el peor daño cerebral relacionado con el consumo de alcohol en los adolescentes. Aquellos que habían estado bebiendo más y durante más tiempo tenían hipocampos significativamente más pequeños (10 por ciento). Además, el consumo a corto plazo o moderado perjudica el aprendizaje y la memoria mucho más en los jóvenes que en los adultos. Los bebedores frecuentes puede que nunca recuperen el tiempo perdido de desarrollo durante la adultez, ya que el alcohol inhibe los sistemas cruciales para almacenar nueva información".

American Medical Association Fact Sheet, 2003

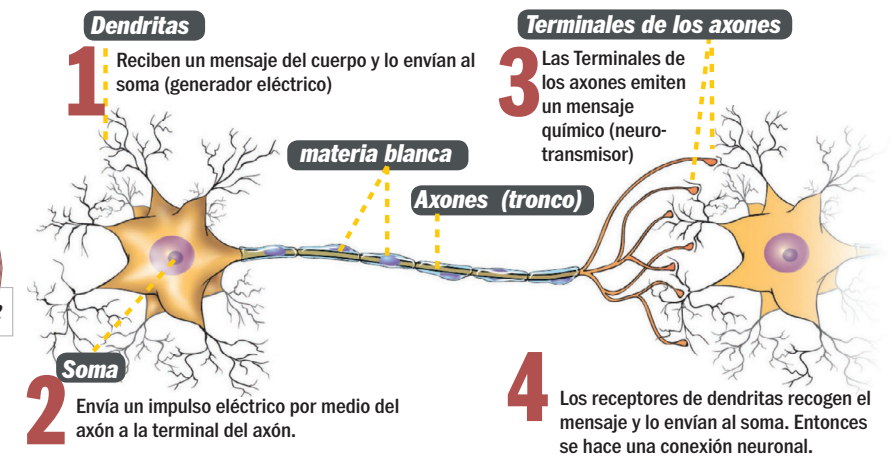
**3** "El cerebro está formado por materia gris (neuronas) y materia blanca. Debido a que el alcohol suprime la actividad cerebral, este evita que el cerebro adolescente desarrolle adecuadamente su "materia blanca" esencial: el recubrimiento de cera grasa que aísla la parte de las neuronas que envían señales eléctricas. La materia blanca deteriorada puede afectar negativamente las habilidades del pensamiento y la memoria. - Dra. Susan Tapert (ref: <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=122765890>)



El cerebro es el órgano principal del sistema nervioso central y el centro de control de todas las actividades voluntarias e involuntarias del cuerpo. Es responsable de todo lo que pensamos, sentimos, vemos, decimos y hacemos.

El tronco encefálico controla las funciones vitales del cuerpo, como la respiración y la digestión. El cerebelo mantiene la postura, la coordinación del movimiento del cuerpo y proporciona un almacenamiento a largo plazo para recuerdos de cómo hacer las cosas que involucran a nuestro cuerpo, como andar en bicicleta. El cerebro, que consiste en los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo, es el sitio de las actividades más conscientes e inteligentes.

## Como se comunican las neuronas



Nuestro cerebro es más complejo que la computadora más poderosa del mundo. Es responsable de todo lo que pensamos, vemos, oímos, sentimos, olemos o hacemos. Incluso crea y dirige todas nuestras emociones. El cerebro está dividido en diferentes áreas que dirigen diferentes partes de nuestro cuerpo. Al igual que una computadora compleja, todas las diferentes partes del cerebro funcionan al mismo tiempo, como el procesamiento paralelo.

Esto lo hace a través de más de 100 mil millones de células cerebrales llamadas neuronas. Una neurona se asemeja a un árbol, con "ramas" llamadas dendritas, un "tronco" llamado axón y "raíces" llamadas terminales de los axones. La punta de cada "raíz" contiene diminutos sacos de químicos potentes llamados neurotransmisores. En la parte superior del "tronco" hay un pequeño generador eléctrico llamado soma.

Las neuronas del cerebro se comunican mediante el envío de mensajes eléctricos y químicos desde las "raíces" de una neurona hacia las "ramas" de

otra. Si un pensamiento o acción se repite con frecuencia, las "raíces" de una neurona envían más químicos, y la neurona receptora produce más "ramas" para recibirla. La conexión neuronal se fortalece hasta que comienza a parecerse a un árbol frondoso en lugar de un árbol delgado. Esta se convierte en una vía neural dominante.

El cuarenta por ciento de nuestras neuronas están "conectadas" al nacer. Estas realizan funciones automáticas como la respiración, las funciones cardíacas y pulmonares, la digestión, etc. El 60 por ciento restante espera ser estimulado por nuestro aprendizaje y experiencias para hacer conexiones o "cableado". Cuando aprendemos cosas nuevas, nuevas "CONEXIONES NEURONALES" se hacen en nuestro cerebro. Esto se conoce como el "cableado" de nuestro cerebro. Esto es como cargar un nuevo software en una computadora para que pueda hacer más cosas. Cuantas más conexiones neuronales hacemos, más inteligentes y capaces somos. El alcohol suprime el desarrollo del cerebro.

"... ha quedado claro que, durante la adolescencia ... el cerebro es altamente plástico y moldeado por la experiencia ... El alcohol parece interferir con los cambios en los circuitos que ocurren durante el aprendizaje". —Dr. Aaron White, Duke University





## La marihuana está vinculada al Fracaso Escolar

- Los efectos negativos de la marihuana en la atención, la memoria y el aprendizaje pueden durar días y, a veces, semanas.
- Los estudiantes que fuman marihuana tienden a obtener calificaciones más bajas y tienen más probabilidades de abandonar la escuela secundaria, en comparación con sus compañeros que no la usan.
- Los estudios demuestran una posible pérdida de puntos del Coeficiente Intelectual cuando el uso repetido comienza en la adolescencia.

Fuente: NIDA Marihuana 2018



## La Marihuana de Hoy en Día es Más Potente

- A principios de la década de 1990, el contenido promedio de THC en muestras confiscadas fue de aproximadamente 3.7 por ciento para la marihuana; En el 2018, fue del 13.18 por ciento. Programa de Monitoreo de Potencia, Informe Trimestral 135 de La Universidad de Mississippi.

- Fumar o comer aceite de hachís rico en THC extraído de la planta de la marihuana puede proporcionar altos niveles de THC al usuario.

- El extracto de marihuana promedio contiene más del 50 por ciento de THC; Algunas muestras superan el 80 por ciento.

Fuente: NIDA Marihuana 2018 / DEA Preventing Marijuana Use Among Youth and Young Adults 2018

# La marihuana

**no es segura  
si estás  
manejando.**

- La marihuana es la droga ilegal más común involucrada en muertes automovilísticas.
- El 43% de los conductores que estuvieron involucrados en accidentes automovilísticos con lesiones fatales en el 2016 dieron positivo después de someterse a una prueba de drogas y la mitad de estos conductores obtuvieron resultados positivos por dos o más drogas.
- La marihuana afecta las habilidades requeridas para conducir con seguridad:
  - Mantenerse Alerta
  - Concentración
  - Coordinación
  - Tiempo de Reacción

Fuente: NIDA Marihuana 2018



## ¿Qué es el THC?

- El principal químico que altera la mente en la marihuana responsable de la mayor parte del efecto intoxicante que buscan las personas es el delta-9-tetrahydrocannabinol (THC).
- El químico se encuentra en la resina producida por las hojas y los brotes principalmente de la planta de cannabis hembra. La planta también contiene otros 500 productos químicos, incluyendo más de 100 compuestos que están relacionados químicamente con el THC, llamados cannabinoides.
- Los órganos en el cuerpo tienen tejidos grasos que absorben rápidamente el THC de la marihuana. Las pruebas de orina estándar pueden detectar rastros de THC varios días después de su uso. En los grandes consumidores de la marihuana, las pruebas de orina a veces pueden detectar rastros de THC durante semanas después de que el uso se detiene.

Fuente: NIDA Marihuana 2018

# Parents Beat Peer Pressure.

Stay involved with your kids through their teen years.

## Alcance del Asunto

### EL USO DE LA MARIHUANA EN LOS ESTADOS UNIDOS

En el 2018, más de 43.5 millones de estadounidenses envejecieron. Los mayores de 12 años eran consumidores actuales de marihuana (Encuesta Nacional 2018 Sobre el Consumo de Drogas y la Salud)

- Adolescentes de 12 a 17 años: 3.1 millones
- Adultos Jóvenes de 18 a 25 años: 13.2 millones
- Adultos de 26 años o mayores 36 millones

### EL USO DE LA MARIHUANA ENTRE LOS JÓVENES

- En el 2018, el 6.5 por ciento de los adolescentes de 12 a 17 años fueron consumidores actuales de marihuana, lo que significa que aproximadamente 3.1 millones consumieron marihuana durante el mes pasado (2018 NSDUH)
- La Encuesta de Abuso de Sustancias por Jóvenes en el Condado de Orange indicó que el 14.2 por ciento de estudiantes de preparatoria y el 2.3 por ciento de los estudiantes de secundaria usaron marihuana en los últimos 30 días.

### CAMBIOS EN EL RIESGO PERCIBIDO

- El 71 por ciento de los estudiantes del último año de secundaria no consideran que fumar marihuana sea muy dañino, pero el 64.7 por ciento dicen que desaprueban el consumo regular de marihuana. *Monitoring the Future Study 2017*
- El 39.8 por ciento de los estudiantes de secundaria y preparatoria indicaron un gran riesgo de daño al usar la marihuana una o dos veces, lo que es más bajo que el alcohol (55.4%), los cigarrillos (69.9) y los medicamentos recetados (66.3). *La Encuesta de Abuso de Sustancias por Jóvenes en el Condado de Orange 2018*

### OTRO RIESGO

El consumo de la marihuana interfiere con el juicio, lo que puede significar una mayor probabilidad de involucrarse en conductas de riesgo y experimentar consecuencias negativas.

## CONOZCA | los hechos

### LA MARIHUANA PUEDE SER ADICTIVA

Los estudios sugieren que el 30 por ciento de los consumidores pueden desarrollar algún tipo de problema de uso, lo que puede conducir a la dependencia y a la adicción. Las personas que comienzan a consumir marihuana antes de los 18 años tienen de 4 a 7 veces más probabilidades que los adultos de desarrollar un uso problemático.

Fuente: NIDA Marihuana 2018

### La marihuana tiene efectos a corto y largo plazo en el cerebro

Cuando se fuma marihuana, el tetrahidrocannabinol (THC), que altera la mente, pasa de los pulmones al torrente sanguíneo.

Luego, la sangre transporta la sustancia química al cerebro y a otros órganos en todo el cuerpo.

En general, una persona siente los efectos después de 30 a 60 minutos, incluyendo cambios en el estado de ánimo, alteración del movimiento corporal, dificultad para pensar y resolver problemas y deficiencias en la memoria.

Cuando las personas comienzan a consumir marihuana en la adolescencia, los efectos a largo plazo pueden incluir la reducción de las funciones del pensamiento, memoria y aprendizaje.

Fuente: NIDA Marihuana 2018



Los cigarrillos electrónicos son populares entre los adolescentes y ahora son la forma de tabaco más utilizada entre los jóvenes en los Estados Unidos



Los cigarrillos electrónicos pueden parecerse a los cigarrillos tradicionales de tabaco, cigarros o pipas, o incluso a objetos cotidianos como bolígrafos o memorias USB.

## ¿Qué son los Cigarrillos Electrónicos?

- Los cigarrillos electrónicos, también conocidos como e-cigarettes, vaporizadores electrónicos o sistemas electrónicos de administración de nicotina, son dispositivos que funcionan con baterías que las personas usan para inhalar un aerosol, que generalmente contiene nicotina, saborizantes y otros químicos. Más de 640 marcas diferentes de cigarrillos electrónicos están actualmente en el mercado.
- Algunos apodos comunes incluyen: e-cigs, e-hookahs, hookah pens, vapes, vape pens, y mods.

## Efectos en la Salud para Adolescentes

Lo años que dura la adolescencia son críticos para el desarrollo del cerebro, el cual continúa hasta la adultez temprana. Las personas jóvenes que usan productos con nicotina en cualquier forma, incluidos los cigarrillos electrónicos, tienen un riesgo único de sufrir efectos prolongados. Debido a que la nicotina afecta el desarrollo del sistema de recompensas cerebral, el uso continuo de cigarrillos electrónicos no solo puede conducir a la adicción a la nicotina, sino que también puede hacer que otras drogas como la cocaína y la metanfetamina sean más placenteras para el cerebro en desarrollo de un adolescente.

## ¿Qué es “JUUL”?



- JUUL es una marca de cigarrillo electrónico que tiene la forma de una unidad flash USB.
- Todos los cigarrillos electrónicos JUUL tienen un alto nivel de nicotina. De acuerdo con el fabricante, una sola vaina JUUL contiene tanta nicotina como un paquete de 20 cigarrillos regulares.
- Las recargas de líquido de nicotina de JUUL se llaman “vainas”. JUUL está disponible en varios sabores como pepino fresco, mezcla de frutas, mango y menta.

Los cigarrillos electrónicos producen un aerosol, comúnmente llamado vapor, que los usuarios inhalan y exhalan desde el dispositivo. El aerosol puede contener sustancias dañinas y potencialmente dañinas que incluyen:

- Nicotina
- Partículas ultra finas que pueden ser inhaladas profundamente en los pulmones
- Saborizante, como el diacetilo, un químico relacionado con una enfermedad pulmonar grave
- Compuestos orgánicos volátiles
- Productos químicos que causan cáncer
- Metales pesados como el níquel, estaño y plomo



## ¡Habla con tus hijos!

Hable con sus adolescentes sobre el uso de los cigarrillos electrónicos y asegúrese de que sepan que es perjudicial. La nicotina puede dañar el cerebro en desarrollo de un adolescente y llevar a la adicción. Cuanto antes empiecen, más difícil es dejar de fumar.

Fuentes: Drug Facts, E-Cigarettes, National Institute on Drug Abuse; National Institutes of Health; US Department of Health and Human Services; E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the US Surgeon General, 2016 and the Centers for Disease Control and Prevention; E-Cigarettes Shaped Like USB Flash Drives: Information for Parents, Educators and Health Care Providers, Centers for Disease Control and Prevention.

# Medicamentos | Opioides | sin receta Recetados | médica

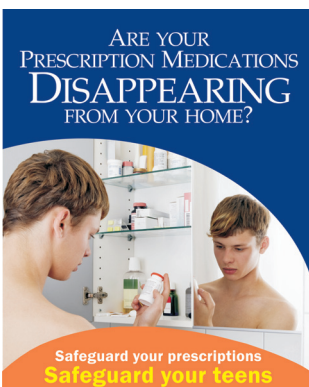
**El abuso** de medicamentos recetados es un grave problema de la salud pública en los Estados Unidos. Después del alcohol y la marihuana, las drogas recetadas son las sustancias más abusadas por los estadounidenses de 14 años y mayores.

## Medicamentos Recetados Comúnmente Abusados:

- **Opioides** – se usan para aliviar el dolor, como la oxycodona, la hidrocodona y la codeína. La heroína es un opioide pero no un medicamento.
- **Depresores** – se usan para aliviar la ansiedad o para ayudar a una persona a dormir, como Xanax o Valium.
- **Estimulantes** – se utilizan para tratar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), como Adderall y Ritalin.

## Efectos secundarios del uso y del abuso de los medicamentos recetados:

- **Los opioides** pueden hacer que te sientas somnoliento, con náuseas y estreñimiento. En altas dosis, los opioides pueden dificultar la respiración adecuada y causar una sobredosis y la muerte.
- **Los estimulantes** pueden aumentar la capacidad de una persona para prestar atención, así como aumentar la presión arterial y el ritmo cardíaco, haciendo que el corazón trabaje más.
- **Los depresores** pueden causar dificultad para hablar, una respiración poco profunda y desorientación. En dosis altas, los depresores pueden causar una sobredosis y la muerte, especialmente cuando se combinan con alcohol.



## ¿Cómo se abusan los medicamentos recetados?

- Tomar un medicamento recetado de una manera que no sea indicada.
- Tomar los medicamentos recetados de otra persona.
- Tomar un medicamento recetado para drogarse.
- Mezclar opioides recetados con alcohol u otras drogas.

**Para obtener más información sobre cómo prevenir el uso indebido de opioides y el uso de la heroína, visite [ocfheroesagainstheroin.org](http://ocfheroesagainstheroin.org)**

Fuente: National Institute of Drug Abuse; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services

**créditos** Esta sección educativa del programa de Periódicos en la Educación de Deseret News fue diseñada por Lou Ann Reineke con la ayuda de Steve Wright y Lisa May, socios de R&R. El proyecto estuvo bajo la dirección de Cindy Richards, directora de los Periódicos en la Educación, con un agradecimiento especial a Doug Murakami, Departamento de Control de Bebidas Alcohólicas de Utah; Craig Povey, División del Abuso de Sustancias y Salud Mental de Utah; Verne Larsen, Oficina de Educación / Escuelas Seguras y Libres de Drogas del Estado de Utah; Art y Jaynie Brown, Utah Capítulo de MADD; y Teri Pectol, Oficina de Seguridad Vial de Utah por su patrocinio de esta publicación. Crédito especial para Jill Rhead, LDS Hospital, por el uso de sus ilustraciones médicas en las páginas 6 y 7. Fotos de Stock de Shutterstock.com y photodisc.

## ¿Los Opioides son Adictivos?

Sí. Con el tiempo, el uso de opioides puede cambiar el cerebro, lo que conlleva a la adicción. Algunas personas que se vuelven adictas a los analgésicos opioides los cambian por la heroína porque es más barata y más fácil de obtener.

**El 57 por ciento de las personas de 12 a 17 años que abusaron de los opioides recetados los obtuvieron de un amigo o de un familiar.**

Para obtener más información sobre los lugares de entrega de medicamentos recetados en el Condado de Orange, vaya a [www.drugfreecoalition.org](http://www.drugfreecoalition.org)

## Medicamentos Sin Receta Médica

Uno de los medicamentos sin receta médica más abusados es el Dextrometorfano (DXM). El abuso del DXM: ingerir grandes cantidades y mezclarse con un refresco para obtener un sabor llamado "robo tripping" o "skittling" que puede tener efectos perjudiciales para la salud. Los efectos en la salud del abuso uso del DXM pueden incluir: hiperexcitabilidad, mal control motor, dolor de estómago, cambios en la visión, dificultad para hablar y aumento del ritmo cardíaco y la presión arterial. Los medicamentos para la tos y el resfriado son aún más peligrosos cuando se toman con alcohol u otras drogas.



El financiamiento para la Guía de Recursos para Padres fue posible en parte por la Subvención de Apoyo para Comunidades Libres de Drogas del Condado de Orange SP014475 de ONDCP y SAMHSA. Las opiniones expresadas en materiales o publicaciones de conferencias escritas y por oradores y moderadores no necesariamente reflejan las políticas oficiales de la Oficina Ejecutiva del Presidente, la Oficina de Política Nacional del Control de Drogas o el Departamento de Salud y Servicios Humanos; la mención de nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones tampoco implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.



# ***PARENT Involvement It Works!***

Raising Healthy **DRUG FREE** Youth  
[www.drugfreecoalition.org](http://www.drugfreecoalition.org)

