



ALCOHOL Y DROGAS
PREVENCIÓN EN ADOLESCENTES

MÉDICO FRANCISCO A. CANTÚ

Alcohol y Drogas

Prevención en los adolescentes



por el médico Francisco A. Cantú Guzmán

Edición revisada del libro interactivo digital “Los primeros pasos para enfrentar los problemas asociados con el alcohol y las drogas”.

Capítulo 1

Alcohol y Drogas

Capítulo 2

La Base del entendimiento

Capítulo 3

La Perdida del Sentido común

Capítulo 4

Neurotoxicidad y el desarrollo del cerebro

Capítulo 5

El lóbulo frontal

Capítulo 6

Revisión del funcionamiento del lóbulo frontal

Capítulo 7

La compulsión

Capítulo 8

Revisión del sentir, pensar y actuar

Capítulo 9

Una alteración plagada de ideas falsas

Capítulo 10

La cultura del alcohol y las drogas

Capítulo 11

Por qué lo esconden

Capítulo 12

Los caminos de los padecimientos

Capítulo 13

¿Qué decisión vas a tomar?

Capítulo 14

Qué se debe hacer en el futuro

Capítulo 15

Programa de Cero Tolerancia

Introducción

En medicina se hacen grandes campañas de prevención de las enfermedades más comunes como, por ejemplo, las campañas para prevenir infecciones que aconsejan lavarse las manos, cocer bien los alimentos, etc. La característica fundamental es que deben ser continuas y a lo largo de los años. Sé que ustedes han oído de campañas de prevención en contra del alcohol y las drogas y, como bien saben, ninguna ha funcionado.

El problema inicia desde el mismo enunciado “en contra del alcohol y las drogas”, que refleja una falta profunda de entendimiento. Siempre salen con eslóganes de tipo publicitario que no sirven para nada.

Para las familias sí es un tema de preocupación y, al igual que sus hijos, no han visto resultados positivos. Cuando se dan cuenta de que tienen la problemática, ya es muy tarde para la prevención.

El propósito de este libro es que la familia pueda realizar en casa el proceso de prevención y en caso de activarse la aflicción, se pueda atender oportunamente.

Son tres los aspectos fundamentales para tener éxito: uno, el entendimiento basado en hechos. Dos, hacerlo continuamente a través de los años. Tres, no volverse a salir del área médica.

Esperando que les sea de ayuda,

Médico Psiquiatra Francisco Armando Cantú Guzmán

Capítulo 1

Alcohol y drogas

¿Cansados de oír o de leer acerca del alcohol y las drogas?

Usualmente, ese es el caso cuando voy a dar pláticas de prevención a las escuelas, tanto a los padres como a sus hijos adolescentes y son pocos los interesados en escucharme. Cuando les pregunto cómo se sienten al tener una plática más sobre el tema, las respuestas van desde el escepticismo hasta “no sirven para nada”.

¿Cuál podrá ser la razón de que tengan poco interés en una problemática que les puede afectar la vida o la vida de otros cercanos a ustedes?

Las respuestas se pueden resumir en lo siguiente: sienten que no es un problema, que las pláticas se les imponen, que están cansados de oír exposiciones donde siempre les hablan de lo terribles que son el alcohol o las drogas y les parecen deshonestas. También son confusas, porque cualquiera las puede dar, desde policías, padres de familia, personas en rehabilitación, religiosos, consejeros, políticos, psicólogos y hasta uno que otro charlatán. De paso, se han dado cuenta de que no hay una congruencia en el tema entre los diferentes expositores.

Ante estas observaciones, les doy la razón de estar fastidiados con el tema que está inundado de creencias equivocadas, de falsedades, de invenciones, de teorías, de burradas y, en varias ocasiones, de verdaderas estupideces.

Les diré que no están solos; me toca a diario enfrentarlo y es decepcionante que la mayoría de las personas, inclusive los profesionales, no tengan ni siquiera la información básica sobre este tema.

Entonces, tal vez se pregunten si no seré uno más del grupito que dice burradas. Les puedo decir con toda la confianza que NO. Soy médico especializado y tengo más de 30 años dedicándome tiempo completo al tratamiento, prevención y enseñanza de los problemas asociados con el uso del alcohol y las drogas. Soy escritor, mis libros están en español y en inglés y tengo un extenso currículum. Además, todo lo que yo exponga, a diferencia de las otras pláticas que han escuchado, lo van a poder confirmar. Esto es importante, porque para ustedes se convertirá en un hecho y no en una interpretación ni en simples habladurías.

Otro punto que considero muy importante para ustedes es que no voy a tratar de convencerlos, les voy a dar la información desde el punto de vista médico y al final ustedes decidirán qué hacer. Esto no es nuevo, en medicina es así como funciona.

Anteriormente ustedes ya han recibido información de otros problemas médicos presentados por especialistas y al final ustedes deciden si se cuidan o no.

Lo que sí quiero enfatizar es que para poder tomar una decisión adecuada deben recibir la información pertinente. Lógico... ¿no creen?

Ojo, tengo que hacer la siguiente advertencia: si alguien ya tiene la disfunción cerebral asociada con el uso, ya perdió la capacidad de decisión. El padecimiento tiene como característica no poder verse a sí mismos y funcionan negando que haya un problema, a pesar de que los hechos digan lo contrario.

Los que ya tienen la aflicción, al igual que con cualquier otro padecimiento físico, lo que requieren es tratamiento. Por ejemplo, si tienen un dolor de muelas, por más libros que les dé a leer de odontología no les va a quitar el dolor, pero un tratamiento sí les quitará el dolor.

Sobre este libro.

- No se mencionan las diferentes drogas ni los efectos de las drogas. Estas pláticas las han escuchado varias veces y no sirven para nada. Independientemente de la sustancia de preferencia (alcohol y/o drogas), la problemática sigue siendo muy similar con todas.
- Vamos a revisar y hacer a un lado las creencias comunes que aún se utilizan.
- Les quedará claro por qué se usan las sustancias.
- Entenderán que las sustancias como el alcohol y las drogas son neurotóxicas, en otras palabras, afectan, lesionan y dañan al cerebro.
- Sabrán qué sucede con un cuadro de intoxicación.
- También sabrán algo que es esencial en todas las pláticas médicas: identificar cuáles son las características principales del cuadro clínico que se observan con mayor frecuencia.
- Van a darse cuenta de que varios de los hechos ya los conocen, pero no les hacen caso y no los aplican adecuadamente.

Además:

- 1- Repito, no voy a tratar de convencerlos, pero sí los voy a cuestionar. Este es un programa de prevención para que la familia lo pueda aplicar. Mi recomendación es que los padres lo lean primero y después los adolescentes, lo platican y lo llevan a la acción. También lo pueden leer juntos.
- 2 - Van a poder hacer a un lado todas las burradas que se dicen, porque van a conocer los hechos.
- 3 - Recuperarán el sentido común para enfrentar situaciones que involucran alcohol y/o drogas.
- 4 - Comprenderán el abuso del alcohol y el uso de drogas como lo que realmente son.
- 5 - Tendrán la capacidad de darse cuenta cuando escuchen algo ilógico acerca del uso.
- 6 - Podrán armar el rompecabezas de por qué no se avanza en la prevención de las adicciones.
- 7 - Aunque no lo crean por el momento, al final van a tener más conocimientos que muchos médicos y los van a poder corroborar.

Debo hacer la advertencia de que voy a ser repetitivo.

Por experiencia sé que solamente leen los libros una vez, por lo tanto, es importante repetir varios puntos para que queden grabados en su memoria. Es recomendable que este libro se use para consulta. Una vez que se leyó, regresar a revisar diferentes puntos ya que el mejor programa de prevención es continuo.

También, como ya se habrán dado cuenta, estoy utilizando un lenguaje coloquial dirigido a los adolescentes.

Capítulo 2

La base del entendimiento

Iniciemos con lo básico

¿Saben para qué sirven el alcohol y las drogas?

Estoy seguro de que sí lo saben, pero por la distorsión en la información, lo enmascaran. Las clásicas respuestas que dan son:

- sirve para divertirse,
- sirve para desinhibirse,
- sirve para liberarse,
- sirve para ser creativos,
- sirve para dar energía.

Caray, si realmente hicieran todo esto, podríamos decir que son mágicos. Pero la realidad es que son igual que cualquier otra sustancia que se suministra al cuerpo. Todas las sustancias, incluyendo los medicamentos, tienen varios efectos sobre el organismo. Tienen un efecto principal que es el que se busca y varios efectos secundarios, que generalmente no son deseables.

En el caso del alcohol y las drogas, la razón principal de su utilización es que se busca el efecto de anestesiar las emociones. Los efectos no deseables son consecuencias de anestesiar y lesionar otras funciones del cerebro. El alcohol y las drogas son tóxicos. Lo que se percibe como anestesia es un proceso colateral derivado de la toxicidad, que explicaré más adelante.

¿Anestesiar las emociones?

Como mencioné desde un principio, les voy a demostrar que ya lo saben.

¿Qué le recomendarían a una persona que está en el aeropuerto y tiene miedo de subirse a los aviones? ¿Acaso no le recomendarían una o dos copitas de alcohol o una pastilla de las que “calman” antes de subirse al avión? ¿No es así?

¿Cuál es el propósito? Anestesiar la emoción de ansiedad o miedo y, al no sentirla tan intensamente, esa persona se pueda subir al avión más tranquila.

¿Qué es lo que no debe faltar en ninguna fiesta? ¡Alcohol! La razón es la misma que la de los aviones, es para anestesiar las emociones. En este caso, buscan anestesiar la ansiedad o el estrés que causan las reuniones sociales.

Ustedes mismos lo han vivido. Cuando la familia se prepara para ir a una fiesta, ¿no se estresan? Están preocupados por quién va a ir a la fiesta, cómo se van a ver, cómo llegar, qué llevar puesto, etc. Tan existe una tensión que los familiares empiezan a ponerse intolerantes: “¡Apúrate que vamos a llegar tarde!”, “¿cómo me veo?”, “¿vas a ir vestida así?... ¡para nada!”, “¡ya estoy sudando y se ve la mancha!”... En fin, son numerosos

los comentarios, pero todos muestran un componente de ansiedad.

Llegan a la fiesta tensos, a tal punto que no desean bailar porque se sienten tiesos o les cuesta trabajo iniciar una buena conversación. Pero, ¿qué tal después de una o dos copas de alcohol que anestesia la tensión? Ya se sienten menos tiesos y bailan, ya no se sienten tensos y platican.

La ansiedad, como alarma natural, les estaba avisando de ser precavidos para no meter la pata, de algo que están percibiendo como que los puede llegar a afectar, tienen la idea de que pueden cometer un error con alguna persona con la que desean quedar bien o, al revés, hay una persona que no desean ver.

¿Les ha tocado oír de alguien el famoso “siento nervios” por ir a platicar con una persona? ¿Qué es lo que sucede? Se activa la emoción de la ansiedad ante la posibilidad de cometer un error, poder ser rechazados o se burlen de ellos. Pero si se toman sus copas para “darse valor”, (anestesiarse la emoción), entonces se enfrentan a pesar del temor a ser rechazados que ya no les preocupa porque están anestesiados.

Analicemos otro ejemplo. Llega el padre y se empieza a quejar de que está tenso por el trabajo. ¿Que le recomienda entonces la mamá? Una copita para quitar la tensión. Se sienta, levanta los pies, se toma su cuba y finalmente dice “¡Aaaahhhh... ya me siento más tranquilo!”

Los ejemplos que puedo dar son de todo tipo, color y sabor, pero al final todos son lo mismo, anestesiarse ansiedad, tensión o estrés.

Como verán, no les dije nada que no supieran de antemano. Entonces, resulta que sí sabían que las sustancias se utilizan para anestesiarse las emociones.

¿Para qué sirven las emociones?

Las emociones son las alarmas naturales del cuerpo para crear una advertencia. Cuando una emoción se “prende” está avisando sobre algo a lo que se le debe poner atención para resolverlo; una vez que se resuelve la problemática, la emoción se deja de sentir, se apaga.

Como el propósito de toda alarma es crear una advertencia, usualmente tiende a ser molesta o desagradable. Si no se sintieran o no fueran molestas, no les harían caso.

Existen varios casos clínicos en la literatura donde una persona, por un accidente cerebral o una enfermedad que afecta al cerebro, deja de sentir una emoción. Uno pensaría que debe ser a todo dar dejar de sentir ansiedad, dolor o miedo, pero la realidad es que se convierten en verdaderos inválidos emocionales y hay que estarlos cuidando. Imagínense a una persona que no sienta ansiedad, no va a poder responder a las exigencias del trabajo, a los problemas familiares. Imagínense a una persona que no sienta miedo. No puede reaccionar ante situaciones de peligro hacia su persona. Habría que estarlo cuidando constantemente.

Imagínense también a una persona que no sienta dolor. Puede hasta fracturarse y seguir caminando. Estas personas usualmente mueren muy jóvenes, a pesar de estar bajo una vigilancia estrecha. Por lo tanto, es importante entender que las emociones son alarmas naturales muy importantes para nuestro funcionamiento diario. Anestesiadas trae un alivio momentáneo, mas no resuelve el problema de fondo que las activó. Al anestesiadas se pierde la capacidad de cuidarse a sí mismo y otros tienen que cuidarlos.

Ustedes ya lo han visto, adultos en fiestas pierden la capacidad de cuidarse por estar intoxicados y usualmente tienen al lado familiares o amistades que los están vigilando; saben muy bien que la persona alcoholizada o drogada comete muchos errores y llega a poner en peligro su vida y la de otros.

Una persona que se intoxica y se pelea, como está anestesiada y no siente el dolor de los golpes, se vuelve a levantar a seguir peleando. Generalmente, al día siguiente ya lo siente y hay que llevarla al hospital. Fue tal la golpiza que presentan fracturas de nariz, pómulo, fractura de mandíbula inferior, contusiones severas, etc.

Teniendo en cuenta que el estrés es una razón poderosa para utilizar alcohol o drogas, los adolescentes se convierten en un blanco ideal para utilizar y venderles alcohol y/o drogas, debido a que la adolescencia es un período que está plagado de mucha ansiedad o estrés.

Ahora entienden por qué, a lo largo de la historia de la medicina, tanto el alcohol como las drogas se utilizaban y se siguen utilizando por su propiedad anestésica. Principalmente se usan para anestesiarse el dolor. El anestésico más antiguo utilizado en cirugías para amputar una pierna o un brazo era el alcohol. “Que beba alcohol hasta que sienta menos”, era lo que decían. De la misma manera, los médicos de antaño utilizaban la cocaína, la marihuana y la heroína como anestésicos. La cocaína es excelente anestésico local, sobre todo para la cirugía de ojos. La marihuana con alcohol se utilizaba para las famosas “friegas” de las bisabuelas cuando tenían problemas de artritis. No existe un anestésico más potente para el dolor físico que la heroína. Aún se utiliza, pero sintetizado. Estos opiáceos sintéticos se utilizan ampliamente en cirugías o enfermedades que causan severo dolor físico. Aquí es muy importante hacer la aclaración que una cosa es utilizar las sustancias con fines médicos y otra muy diferente es utilizarlas porque se tiene el problema del abuso del alcohol o el uso de drogas.

Capítulo 3

La pérdida del sentido común

Aplicando el sentido común

Llama la atención que cuando examino el sentido común en una familia, el manejo de los hechos y los conocimientos básicos de otras enfermedades, ahí están. Pero cuando se topan con el abuso del alcohol y el uso de drogas en la misma familia, misteriosamente desaparecen.

Vamos a dar un ejemplo. Casualmente, hay una gran variedad de teorías sobre el desarrollo de problemas asociados con el abuso de alcohol o uso de drogas. A estas alturas ya escucharon una gran cantidad de ellas y ya les debería llamar la atención que no son uniformes, son diferentes, variados y se contraponen.

¿Por qué nunca han cuestionado esto?

Las teorías son interesantes, pero no dejan de ser teorías y lo que se está buscando son hechos.

¿Acaso sucede lo mismo cuando un familiar tiene diabetes o cáncer?... ¿Lo cuestionan? ¿Todo el mundo tiene su propia opinión o teoría? ¿Verdad que no?

La diferencia es muy clara: cuando nos referimos solamente al uso de sustancias estamos hablando de una acción que no es un síntoma o un padecimiento.

Ahora, si a la acción del uso de sustancias la combinamos con síntomas, ya estamos hablando de cuadros clínicos o padecimientos. Por ejemplo, un cuadro de intoxicación que presenta múltiples síntomas neurológicos es un padecimiento agudo y por agudo en medicina se entiende que es de corta duración.

La acción del uso de sustancias, acompañada del **síntoma de la compulsión y aunada a la aflicción de pobre tolerancia emocional**, son síntomas neurocognitivos (cognitivo es sentir, pensar y actuar), que nos da aviso de un cuadro crónico y en medicina crónico quiere decir a largo plazo y, en la mayoría de los casos, de por vida. Los síntomas nos alertan a la búsqueda de un padecimiento.

Cada padecimiento tiene su propio cuadro clínico. Por ejemplo, sé que me pueden decir los principales síntomas de un cuadro gripal o de un cuadro de infección, fácil y claramente ven las diferencias de los síntomas. Pero cuando se trata de problemas asociados con el uso de alcohol o drogas, ¿cuáles son los síntomas que conforman el cuadro clínico? Cuesta trabajo, ¿verdad? Los analizaremos con calma más adelante.

Por cierto, el mayor error que se comete al hablar de problemas asociados con el alcohol y drogas es solamente asociarlos con la acción. Repitiendo, la acción de usar no es un síntoma y mucho menos un padecimiento. Casi todo el mundo consume alcohol y eso no quiere decir que todos tengan problemas. ¿Cuál sería la diferencia entre los que sí tienen

problemas al consumir alcohol y drogas con los que no tienen problemas? Ya lo mencioné anteriormente. ¿Sabrán decir cuál es?... *La compulsión.*

¿Por qué cuando se trata del uso de sustancias todo el mundo tiene una opinión? Algo que no sucede cuando se habla de padecimientos, por ejemplo, cuando en una reunión social o familiar se menciona que alguien tiene un síntoma, como fiebre, tos o dolor abdominal, inmediatamente todo el mundo ofrece su opinión, su teoría de por qué lo tiene y, de paso, es muy frecuente culpar a alguien. Pero si en la misma reunión se menciona que alguien tiene artritis, gastritis, tuberculosis, etc., no van a dar su opinión, más bien preguntarán como está, qué le dieron de tratamiento, qué médico lo ve, etc. Con esto les debe quedar claro que de ahora en adelante vamos a hablar sobre padecimientos ocasionados por el uso de sustancias y no solamente de acciones o síntomas aislados, evitando que las personas queden en ridículo ofreciendo sus opiniones, interpretaciones, teorías y creencias absurdas.

Cuando hablamos de padecimientos, estamos hablando de enfermedades físicas, algo muy difícil de entender si se piensa solamente en el uso, pero como ustedes van a aprender los cuadros que ocasionan, no les va a quedar duda de que son enfermedades físicas.

De nuevo, entonces tenemos un escenario en donde cada quien habla y tiene sus propias opiniones acerca de lo mismo y no se ponen de acuerdo. Tanto comentario lo único que hace es que se pierda el interés. Un interés que debería tener un lugar muy importante en sus vidas por las consecuencias; sin embargo, todo este circo los ha llevado a minimizar, a verlo con naturalidad, a tolerarlo, a racionalizar o intelectualizar lo que es un severo problema médico. Al referirnos a un padecimiento estamos hablando de algo médico, no de reglas morales ni de fuerza de voluntad, ni estamos diciendo que lo ocasionan los padres.

Utilicemos el sentido común...

Para un programa de prevención en contra de la tuberculosis, ¿utilizarían el eslogan de “di no a la tos” o “vive sin tos” o, en el caso de la diabetes, “di no al azúcar” o “vive sin azúcar”? Con esto queda claro por qué ningún programa de prevención en contra del abuso del alcohol y el uso de drogas ha funcionado. Se han estado enfocando en una acción, como si no se tratara de una enfermedad.

Vamos a seguir trabajando con su sentido común. Gracias a él, les aseguro que inclusive saben cuántas copas se requieren para comenzar a crear problemas en una persona. Vamos a dar algunos ejemplos.

En el aeropuerto

Digamos que están en el aeropuerto esperando a que salga el avión. Mientras tanto, deciden ir a tomar un refresco en alguno de los restaurantes para pasar el tiempo. Se sientan, piden un refresco y uno que otro postre. Como es costumbre, se ponen a observar a las personas que están alrededor y notan que en una esquina hay tres pilotos platicando y no pueden evitar darse cuenta de que están tomando alcohol. En el transcurso de una hora y media, los pilotos se toman tres wiskis cada uno. No cuatro, no cinco, solamente tres copas cada uno. No les hacen más caso y cuando llega la hora del vuelo y van caminando por el túnel para abordar el avión, oyen las pisadas de alguien que viene a paso veloz, voltean y reconocen que el piloto de su vuelo es uno de los que estaban tomándose las tres copas de alcohol.

Dentro de su sorpresa, ¿qué harían? ¿Cómo reaccionarían? ¿No le avisarían a alguien? ¿Acaso van a decir: “¡Ah, qué padre, mi piloto va a ir bien relajado!”?

Una vez que pase la sorpresa, se van a prender las alarmas emocionales, se van a sentir preocupados y algo van a hacer porque dentro de ustedes saben que no está bien.

Por el sentido común saben perfectamente que, al no estar en sus cinco sentidos, el piloto no va a tomar buenas decisiones, no va a tener reacciones rápidas, no va a pensar adecuadamente. Saben que no está bien y que se necesita un piloto que esté al 100% de sus capacidades. Sin embargo, algunos me podrán decir: “Bueno, tres copas no es tanto, puede poner el piloto automático o también está el copiloto o, de plano, no creo que me anime a decir algo”. Así que para esos que dudan, les pongo otro ejemplo.

En el hospital

Digamos que están en el hospital por una apendicitis. Mientras esperan al médico llega el tío, el borrachito simpático de la familia y, para no variar, con su botella de ron. Al rato llega el doctor e inmediatamente el tío simpático le dice a su doctor: “Doctor, antes de que operes a mi sobrino o sobrina, échate unas copitas”. Ante la sorpresa, ven que el médico accede y enfrente de ustedes se toma tres. No uno, ni dos, ni cinco, solo tres.

¿Se dejan operar? ¿Verdad que no?

Saben que, al igual que el piloto, sus facultades están disminuidas y que no va a poder reaccionar adecuadamente en la cirugía si hay algún problema.

Aquí no hay piloto automático. Su sentido común está funcionando de acuerdo con los hechos.

Desde ahora deben tener muy claro que entonces **SÍ SABEN QUE CON TRES COPAS** de alcohol empiezan los efectos tóxicos en el cerebro. Con tres copas, una persona no está bien o no está funcionando con “sus cinco sentidos” o al 100%.

Entonces: ¿me podrían decir qué diablos hacen subiéndose a un automóvil de una o más toneladas, donde el que va manejando se tomó tres o más copas? ¿Acaso no es lo mismo? Es exactamente lo mismo y para confirmarlo están los hechos. Accidentes, muertes, lisiados, atropellamientos, colisiones, heridos, pérdidas económicas, etc. Sucede a diario y en todo el mundo. ¿Les hacen caso a los hechos?

¿A dónde se fue su sentido común?

No sé a ustedes, pero a mí me causa coraje y frustración leer o enterarme de que una persona que iba tomada o drogada se estrella contra otro auto, matando a una madre y a su hija. O un adolescente saliendo de una fiesta donde tomó más de tres copas, se estrella contra un árbol y la joven acompañante sale por el parabrisas y muere instantáneamente. ¿Se pueden imaginar lo que sienten los familiares que les sobreviven?

Indiferentes se han vuelto las personas ante este tipo de noticias por ser tan comunes, ya no les hacen caso y no sienten nada al respecto. ¿Creen que no les puede suceder a ustedes? Lo mismo pensaban las personas que ya tuvieron accidentes y que decían que nunca les iba a suceder.

Como no es raro y sí es común, si hacen un poco de memoria, se darán cuenta de que ya han escuchado de algún conocido, ya sea cercano o lejano, que saliendo de una fiesta tomado o drogado se estrelló, le pegó a alguien y lo mató, o él o ella se murió. Pero, irónica y cínicamente, “siempre es culpa de alguna otra persona o circunstancia”.

Este tipo de muertes se pueden prevenir y esa es la razón de mi frustración. Lo peor del caso es que la regla de prevención es muy simple:

“El que maneja no debe tomar alcohol ni usar drogas”.

¡Qué patético que, a pesar de los conocimientos, hechos y varias veces de la propia

experiencia, aún sigan sin tomar acción!

Capítulo 4

Neurotoxicidad y el desarrollo del cerebro

Cuadro de intoxicación

Lo que sí sucede y al parecer nadie le hace caso es el cuadro de intoxicación, que es muy grave, puede llevar a la muerte, lleva a accidentes que los puede dejar lisiados, lleva a otras enfermedades severas, causa daño en las funciones cerebrales, que es lo que ocasiona consecuencias importantes en varias áreas de su persona.

¿Alguna vez se han puesto a pensar por qué las personas reaccionan de cierta forma cuando se alcoholizan o se drogan? Es un hecho que las sustancias lo causan. ¿Pero saben precisar por qué?

Todo este tiempo, lo que han venido observando en la conducta de una persona que está bajo los efectos del alcohol es por la toxicidad, que está afectando las funciones del cerebro.

Así es, el alcohol y las drogas son neurotóxicos. El efecto anestésico es un efecto colateral de su toxicidad. La toxicidad altera la función de sentir, de pensar y de actuar. El problema es que la toxicidad no es específica, va afectando todas las funciones del cerebro según el nivel de toxicidad.

Seguramente han visto en la T.V. como un veneno de serpiente por su toxicidad afecta a una persona, lo primero que sienten es entumecimiento o adormecimiento en el área donde fue la mordedura, después va paralizando las funciones del cuerpo, posteriormente afecta órganos y en ocasiones causa la muerte. Me imagino que también pusieron atención y escucharon que los venenos de las serpientes son neurotóxicos. Así es, esto es lo que causa la neurotoxicidad, los venenos de serpientes o insectos van de leves a letales. Lo mismo sucede con el alcohol y las drogas. Cuando una persona comienza a beber o ingerir drogas, inmediatamente inician los efectos tóxicos en el cerebro. Todo empieza desde la primera dosis o copa, pero a bajas dosis no se nota claramente; sin embargo, los efectos ya comenzaron. Ya con varias copas o dosis de drogas se aprecian claramente, lo que llaman estar “bajo la influencia”. Cuando una persona se pone melosa y tiende a pegarse es por la toxicidad. Cuando escuchan que una persona se siente relajada es por los efectos tóxicos. Cuando observan que una persona arrastra la lengua al hablar es por la toxicidad. Cuando observan que una persona se tambalea y tiene dificultades con el equilibrio, es porque la toxicidad está afectando la función motora. Cuando una persona empieza a ser repetitiva y a decir tonterías es porque la toxicidad está afectando la función del juicio. Cuando ven que se vuelven agresivos verbalmente o físicamente, es porque la toxicidad está afectando la función de control de impulsos. De manera similar, decir cosas que no se deben decir (herir emocionalmente) es porque afecta la función del juicio y control de impulsos. Si una persona se queda como

adormilada y reacciona poco a estímulos es porque la toxicidad está afectando la función de la conciencia. Cuando leen u oyen de una persona que murió por sobredosis es porque la toxicidad fue tan alta que afectó su función respiratoria o del corazón.

Es importante que esto les quede grabado porque la próxima vez que observen a una persona presentar cambios en su forma de sentir, pensar y actuar, es por la toxicidad del alcohol y/o las drogas que está afectando las funciones del cerebro. Ya no es decir “está borracho o drogado”, es decir literalmente que está tóxico.

¿Le hacen caso a un cuadro de toxicidad por alcohol o drogas?

Vamos a hablar de una intoxicación alimenticia, ¿no es razón para ir al médico y en caso de ser extrema, ir al hospital? Entonces ¿qué le pasó al sentido común cuando alguien se intoxica con alcohol o drogas? Es lo mismo, pero no hay una reacción adecuada. Les va a tocar en varias ocasiones que al compañero intoxicado lo dejan arrumbado en un cuarto o, si se dan cuenta de que no responde a estímulos, lo dejan botado en la puerta de su casa para que se haga cargo la familia. En raras ocasiones verán que sí lo llevan al hospital. Como la mayoría se recupera, no le hacen caso, pero lo que no entienden es que esos pocos casos donde ya se están afectando las funciones respiratorias o del corazón se están muriendo y, si no actúan, se mueren en su cuarto. Como nunca se sabe quién pueda ser ese caso raro, como precaución y con una verdadera conciencia, los adultos siempre deberían llevar al hospital al intoxicado. Créanme, les están haciendo un favor. Aunque la mayoría de las veces no ocurra nada, los están concientizando de que su forma de beber es tóxica, en otras palabras, es un padecimiento agudo (físico) y requiere hospitalización. Ya veremos si esa persona se vuelve a intoxicar en esa casa en particular sabiendo que la van a llevar al hospital. Les aseguro que no.

No estoy buscando alarmarlos, ni estoy buscando satanizar el uso de alcohol, lo que estoy intentando es que haya un buen entendimiento.

El propósito es entender cuál es la edad para poder empezar a consumir, cuál es la cantidad para no pasar a niveles tóxicos que los afecten y cuándo se les deben prender las alarmas en caso de que se presenten síntomas.

Esta toxicidad no es inocua, cuando es repetitiva le pasa “factura” al cerebro, lesionando las conexiones entre las neuronas y estas lesiones son acumulativas. En un principio solamente se ven los efectos causados por un cuadro de intoxicación agudo, pero con el tiempo estas alteraciones en las funciones del cerebro se mantienen y se notan, aun cuando no estén tomando, tornándose en un cuadro crónico. Eso es causado por la acumulación de lesiones en las conexiones del cerebro. Es aquí cuando claramente se ve que es un padecimiento físico. Por eso, las personas que llevan tiempo tomando empiezan a afectar su área familiar, la de los estudios o trabajo, su área social, el área económica y el área legal, que incluye los accidentes. También incluye al resto del cuerpo, ya que la toxicidad no solo afecta el cerebro sino a todos los órganos.

Han oído varias veces hablar de la famosa “cruda” del día siguiente, cuando dicen que se sienten muy mal físicamente. ¿Qué razón le daban al sentirse tan mal al día siguiente? En realidad, es obvia si consumen una sustancia tóxica, la que sea, al rato cuando se pase el efecto anestésico se van a sentir muy mal.

¿No les llama la atención que nadie lo asocie con lo que realmente es?

Vamos a revisar este aspecto desde otro punto de vista, para que quede clara la importancia de las conexiones entre las neuronas.

Cuando nacemos ya contamos con todas nuestras neuronas, 100 billones de ellas. Pero eso NO implica que el cerebro esté 100% desarrollado, faltan las conexiones entre ellas, que se van formando a través del tiempo y a los 21 años de edad el cerebro termina su desarrollo. Al final contamos con 100 trillones de sinapsis o conexiones entre las neuronas (cableado del cerebro). Estas son las que permiten que se vayan desarrollando todas las funciones del cerebro, que usualmente se pasan por alto. Lo vemos claramente en el recién nacido; no habla, no enfoca, no coordina, no camina, no lee, no gatea, no tiene control de esfínteres, etc. y esto se debe a la falta de conexiones entre las neuronas. Nacemos solamente con las funciones básicas del cerebro. También nacemos con las funciones básicas motoras, como chupetear, deglutir, prensar con la mano, etc., que se consideran como reflejos. Conforme el cerebro del bebé va madurando se van formando las conexiones entre las neuronas y esto, a su vez, va formando las diferentes funciones cerebrales. Con las conexiones entre las neuronas empieza a fijar la vista, a decir sus primeras palabras, a sentarse, a gatear, a caminar, empieza a hablar, a correr, a escribir, etc. A través de los años este proceso continúa y las últimas conexiones en formarse son las que van hacia los lóbulos frontales.

Lo primero que lesiona la neurotoxicidad del alcohol y las drogas son las conexiones entre las neuronas, iniciando por las últimas en formarse, las que van al lóbulo frontal. Ya avanzado el padecimiento, empiezan a matar a las neuronas.

Capítulo 5

El lóbulo frontal

Sus funciones

Los lóbulos frontales tienen varias funciones superiores muy importantes para nuestro funcionamiento como adultos.

Estas son algunas de sus funciones principales: atención, juicio, responsabilidad, control de impulsos, organización de la conducta, identificación de errores propios, toma de decisiones adecuadas, anticipación, aprender de la experiencia, capacidad de verse a sí mismo, manejo de alternativas, memoria de trabajo (funcionar adecuadamente en el presente).

Vamos a ver algunos ejemplos de cómo se da el desarrollo de estas funciones en la conducta de los niños y adolescentes.

Función del lóbulo frontal - La responsabilidad.

Creo que estarán de acuerdo conmigo en que casarse para formar una familia implica una gran responsabilidad. Entonces les hago las siguientes preguntas. ¿Crearían conveniente que se case un niño de seis años? ¿Uno de doce? ¿De catorce? ¿De dieciocho? ¿De 21 años? Como que a los 21 años podemos decir que sí y aún con ciertas dudas porque sabemos que les falta y que requieren del apoyo familiar. Sé que varias personas me dirían que la responsabilidad se enseña, pero por más que le enseñemos a ser responsable a un niño de seis años, ¿creen que pueda llevar adelante un matrimonio? Las responsabilidades van de acuerdo con el desarrollo del cerebro. ¿Cuáles serían las responsabilidades que le pediríamos a un niño de seis, de doce, de dieciocho años?

¿Consideramos 100% responsables a los adolescentes de los 14 a los 16 años?

Es por esta razón que aún la familia mantiene un cuidado del adolescente. La razón es física (el desarrollo del cerebro).

Asumir o no asumir responsabilidades es una función del lóbulo frontal. Si esta función está lesionada, no importa cuántas veces se le explique, enseñe, presione o se haga énfasis sobre la importancia de la responsabilidad, la persona no va a poder cumplir con varias de sus tareas.

Función del lóbulo frontal - El control de impulsos

¿Cómo es el control de impulsos de un niño a los dos años? ¿A los 14 o a los 16 años? ¿No se dice que los adolescentes entre 14 y 16 años son impulsivos? ¿A los 18? ¿A los 21? Claramente vemos cómo van alcanzando su madurez y van tomando un mayor control de sí mismos.

Sobre estas funciones del lóbulo frontal, hagan ustedes mismos el ejercicio de observar el desarrollo de las diferentes funciones a los seis años, a los 14 y a los 21 años.

Vamos armando el rompecabezas.

En el cerebro de los niños y adolescentes que aún se está desarrollando, ¿qué creen que les sucede con las sustancias neurotóxicas? Como mencioné, se cree que al consumir alcohol y/o drogas lo primero que se afecta son las neuronas, pero lo primero que se daña son las conexiones entre las neuronas (el cableado cerebral) que ya vimos que son muy importantes para el adecuado desempeño de las diferentes funciones cerebrales (comunicación entre las neuronas). Entonces, el alcohol o las drogas por su neurotoxicidad impiden la formación de conexiones hacia el lóbulo frontal, provocando un estancamiento en el desarrollo y, si hay un abuso, puede haber un retroceso. Por esta misma razón, no crean que un adolescente de 14 años requiere de un fuerte abuso para afectar su cerebro, estamos hablando solamente de dos reuniones cada mes, donde se toman más de tres copas. El problema es que el daño es acumulativo, no le dan tiempo suficiente al cerebro para sanar las conexiones. Con esta cantidad ya es suficiente para empezar a afectar un cerebro que aún está en desarrollo y lo podemos corroborar con hechos. A ustedes ya les está tocando ver a los compañeros que empezaron a tomar en la secundaria. ¿Cómo les comenzó a ir? ¿Cómo actuaban? ¿Cómo se comportaban? ¿Ya notaron que van cambiando en su forma de pensar, sentir y actuar?

En el adolescente todavía no están al 100% estas funciones.

¿Cómo es la atención en un adolescente? ¿Cómo es el juicio? ¿Cómo es la responsabilidad, el control de impulsos, la organización de la conducta, la identificación de los errores? ¿Se han fijado que los adolescentes no son buenos para identificar sus propios errores? Siempre salen con alguna explicación.

Si estas conexiones son las primeras que comienzan a ser afectadas, esto se reflejará en la forma de sentir, pensar y actuar que es observable.

-Atención - comienzan a bajar notoriamente su capacidad de atención y eso se refleja en el salón de clases y en las calificaciones.

-Juicio - les cuesta mucho trabajo llegar a conclusiones adecuadas. Por ejemplo, la joven que sabe perfectamente que el muchacho que le gusta tiene fama de “adicto”, pero aun así desea andar con él o anda con él. Hacerse perforaciones (piercings) que no van de acuerdo con la cultura en que vivimos, como ponerse aretes en la cara. Tatuajes inadecuados.

-Responsabilidad - comienzan a tener dificultad en sus responsabilidades básicas como hacer tareas, faltar repetidamente a la escuela o dejar los estudios.

-Control de impulsos - se vuelven impulsivos verbalmente, en ocasiones impulsivos físicamente y muy demandantes.

-Organización de la conducta en el presente - se desorganizan, pierden sus metas, son incongruentes e inconsistentes.

-Identificación de errores propios - no ven un error propio, siempre tienen alguna explicación para justificar su conducta o alguien más tiene la culpa.

- Adecuada toma de decisiones - toman decisiones que claramente los van a afectar. Esto se ve como fallas en el juicio, que tienen consecuencias.
- Anticipación - no anticipan cosas obvias y se meten en problemas.
- Aprender de la experiencia - no aprenden de la experiencia, repiten las mismas conductas, esperando resultados diferentes, pero obviamente tienen consecuencias similares.
- Capacidad de verse a sí mismos - no se ven dentro de una realidad, piensan que nada les va a suceder. No son objetivos.
- Manejo de alternativas - adquieren visión en túnel y se ponen muy tercos.

Este tipo de conductas se puede observar por momentos en el desarrollo de la adolescencia; sin embargo, cuando se mantienen a lo largo del tiempo y van en aumento, éstas se convierten en síntomas (enfermedad).

Capítulo 6

Revisión del funcionamiento del lóbulo frontal

Lesión de las funciones

Con esta información ya pueden predecir los desenlaces.

Hay una jovencita de catorce años que empieza a tomar alcohol o a usar drogas. Vamos a decir que la jovencita cuando mucho irá a dos o tres fiestas o reuniones al mes y en esos eventos se tomará tres, cuatro o más copas. El hecho de que lo haga repetidamente ocasiona que, entre fiesta y fiesta, no le dé tiempo al cerebro para que vuelva a formar las conexiones que se afectaron y se lesionan más cada vez que vuelve a consumir, dando como resultado un efecto acumulativo. La neurotoxicidad empieza a afectar su control de impulsos, su juicio, su responsabilidad, su anticipación, etc.

¿Cómo creen que va a actuar?

¿Cómo le va a ir en sus estudios con la falla en la atención?

¿Ustedes creen que ve las consecuencias?

Por falta de anticipación o de aprendizaje de la experiencia, va a decir “a mí no me va a pasar esto” y lo más probable es que, por sus fallas en la forma de pensar, tenga relaciones sexuales y se haga de mala fama.

¿Creen que a los 14 años exista una responsabilidad para tener relaciones sexuales? ¿Para afrontar las consecuencias? Mis pacientes del sexo femenino que empezaron a beber entre los 13 a 14 años, todas sin excepción, tienen el antecedente de haber sufrido uno o más abortos en su historial. Todo esto lo esconden.

Nuevamente, con la información adecuada, lo que ustedes veían como “no hay problema”, en realidad sí lo hay y solamente estamos hablando de la salud del cerebro. Como se están dando cuenta, cambia la forma de ver las cosas si utilizamos los hechos, el sentido común y los conocimientos médicos.

Reforzando esta información, ustedes han oído que está prohibido tomar alcohol durante el embarazo; esto es por la misma razón, ya que el alcohol es tóxico para las neuronas. Imagínense lo que ocasiona la toxicidad en un cerebro que aún se está formando. Es un hecho médico que una de las primeras causas de retraso mental en el recién nacido es el consumo de alcohol o drogas de la madre durante el embarazo.

Ahora, en el adulto que ya tiene el cerebro maduro y que comienza a abusar de las sustancias, ¿cuáles creen que serán las primeras funciones que se van a afectar por el abuso del alcohol y el uso de drogas?

¡Claro, las del lóbulo frontal! Las últimas conexiones en formarse son las primeras que se

van a dañar. Lo que vamos a observar es un deterioro. Su funcionamiento cerebral regresará al de un adolescente y, si continúa abusando de las sustancias, su funcionamiento será el de un niño. ¿Cómo creen que se ve esto? ¿Un adulto actuando emocionalmente como adolescente o como niño?

Vamos a ver qué pasa con un adulto que empieza abusar del alcohol o a usar drogas. ¿Qué creen que va a suceder con el paso de los años?

Atención - deja de poner atención primero a la familia.

Juicio - se ve que sus conclusiones o determinaciones no son sensatas. Toma decisiones que afectan severamente a la familia.

Responsabilidad - se tornan irresponsables, usualmente empiezan a descuidar a la familia y su trabajo.

Control de impulsos - no piensan, actúan impulsivamente. Tienen impulsividad verbal, hieren fácilmente con sus palabras y pueden avanzar a agresiones físicas.

Organización de la conducta en el presente - empiezan a tener problemas para mantener compromisos familiares y después se refleja en el trabajo. Se desorganizan en todas sus áreas.

Identificación de errores propios - siempre tienen una excusa, sin aceptar los errores.

Adecuada toma de decisiones - decisiones malas que afectan a la familia y a ellos mismos.

Anticipación - a pesar de decirles lo que va a suceder, van y lo hacen, teniendo consecuencias por no pensar las cosas.

Aprender de la experiencia - repiten las mismas conductas, esperando resultados diferentes.

Capacidad de verse a sí mismo - siempre ven la problemática en los demás y no en ellos mismos.

Manejo de alternativas - son muy tercos en sus conductas.

Se afecta su forma de sentir, de pensar y de actuar.

En este momento tal vez tengan en mente a un adulto, ya sea familiar de una amistad o un familiar de ustedes que esté pasando por este deterioro cerebral.

Repito, las conexiones sí pueden volver a formarse dejando de utilizar, pero las neuronas que se destruyen ya no se pueden recuperar.

Clínicamente se observa que volver a recuperar las conexiones dañadas lleva de tres a cinco años, siempre y cuando ya no consuman una gota de alcohol o ninguna droga.

El uso de alcohol o de drogas no tiene cosas oscuras, ni misterios, ni aspectos escondidos de la mente. Como tal, es muy común y el problema principal es el daño que le causan al cerebro.

Comiencen por observar a los adultos cuando toman alcohol, fíjense como se altera su

forma de sentir, pensar y actuar. Ahora ya saben que se debe a la toxicidad del cerebro. También observen qué les sucede a sus compañeros cuando comienzan a beber y/o usan drogas. Todos estos son hechos, siempre se ve el mismo patrón.

Capítulo 7

La compulsión

Cuadro neurocognitivo

La gran diferencia entre una persona que tiene problemas con el uso con la que no los tiene es que presenta el síntoma de la compulsión. Ojo, no estoy hablando de la enfermedad obsesivo-compulsiva, estoy hablando solamente de la compulsión como síntoma.

Ustedes han escuchado en varias ocasiones que dicen de las personas que tienen problemas asociados al uso de alcohol o drogas: “es un vicioso”, “no tiene fuerza de voluntad”, “necesita que le enseñen a tomar”, “lo hace solamente para llamar la atención” y así como estas varias otras parecidas. Vamos a utilizar el sentido común para analizar estas expresiones.

Vicio es una mala costumbre. Si de eso se tratara, con enseñanza, supervisión, repetición y atención se cambiaría a una buena costumbre. ¿Han oído del tratamiento de buenas costumbres para una persona que tiene problemas con el alcohol o drogas? ¡No!

La fuerza de voluntad es un esfuerzo consciente que dura muy poco. ¿Creen que si le pedimos a una persona que tiene tuberculosis que con su fuerza de voluntad deje de toser, podrá? ¡No!

Hasta donde yo sé, se les enseña a tomar líquidos desde muy chicos, empezando con el biberón. ¿Han oído de escuelas que enseñen a tomar? ¡No!

¿El tuberculoso tose para llamar la atención? Ningún síntoma sirve para llamar la atención.

Al ser la compulsión un síntoma, no importa si a la persona se la regaña, si la castigan, “si le enseñan”, si la avergüenzan, etc., nada de esto va a servir. Al ser un síntoma, requiere tratamiento. Cuando se les activa la compulsión no pueden parar hasta que se acabe la sustancia o hasta que por eventos externos ya no puedan seguir utilizando.

Creo que ahora les queda muy claro que no entender algo como un síntoma los lleva a dar toda clase de observaciones o interpretaciones erróneas. Al querer tomar acción sobre lo que se cree erróneamente, los resultados siempre van a ser de fracaso.

En resumen, la acción de tomar o ingerir sustancias tóxicas acompañada del síntoma de la compulsión es lo que causa la problemática.

Miren a sus compañeros y familiares, los que se intoxican frecuentemente, claramente tienen el síntoma de la compulsión y esto hace la diferencia para afectar las funciones cerebrales.

Capítulo 8

Revisión del sentir, pensar y actuar

Cognición

Las enfermedades del cerebro se manifiestan con alteraciones en tres áreas:

- 1 - Alteraciones en la forma de pensar.
- 2 - Alteraciones en las emociones y
- 3 - Alteraciones en la conducta.

Repito, al sentir, pensar y actuar se le llama proceso cognitivo y nuevamente voy a demostrar que sí saben sobre esto.

Iniciaremos con el ejemplo de la depresión. La depresión es una de las enfermedades físicas del cerebro más frecuentes en la población.

En una depresión,

- 1 - ¿Cómo piensan los deprimidos?

Ven todo gris, sombrío, son pesimistas, tienen la autoestima baja, etc.

- 2 - ¿Qué sienten los deprimidos?

Están con las emociones bajas, sienten usualmente tristeza, decaimiento, desesperanza, etc.

- 3 - ¿Cómo es la conducta de los deprimidos?

Se ven lentos, sin energía, desmotivados, lloran, no quieren salir, etc.

Como ya se dieron cuenta, más o menos ya sabían las respuestas. Ahora les pongo algo más difícil: un trastorno paranoide. Solamente tienen que utilizar sus conocimientos básicos, hechos y sentido común.

- A - ¿Cómo pensará un paranoide?

Piensa que le quieren hacer daño, que lo persiguen, que lo vigilan, etc.

- B - ¿Qué sentirá un paranoide?

Siente ansiedad y miedo.

- C - ¿Cómo actúa un paranoide?

Se cuida de todo, desconfía, se esconde, se pone alerta, vigila sus alrededores, etc.

De nuevo, seguramente pudieron armar el cuadro. Estas alteraciones siempre tienen como resultado un choque con el medio ambiente, creando todo tipo de conflictos acompañados de sufrimiento y de dolor emocional.

En los padecimientos asociados con el uso del alcohol o drogas, ¿me podrían decir cuáles son las alteraciones en el sentir, pensar y actuar?

Se darán cuenta de que cuesta algo de trabajo precisar cuál es el problema principal en cada área, a pesar de que los ven y los oyen constantemente en los grupos y en reuniones sociales. La pregunta es, ¿cuál será la razón de no poder identificar los

síntomas básicos de una enfermedad común cuando en otras sí pueden?

Resulta imposible comprender un padecimiento a través de un solo síntoma. Es como si quisiéramos entender la tuberculosis a través del síntoma de la tos, sin comprender que se trata de una infección causada por un bacilo que está destruyendo los pulmones y esto es lo que origina la tos. Si solo ven la tos, entonces los jarabes para la tos son la solución, dejando a un lado los antibióticos. Entonces, la tos se ve como algo muy molesto, pero aparentemente simple de solucionar. De esta forma se pierde por completo el hecho de que la tuberculosis es una enfermedad grave que requiere de antibióticos para evitar la muerte. Algo muy similar es lo que sucede con los problemas asociados con el uso del alcohol y drogas por solamente fijarse en un síntoma.

Las alteraciones cognitivas que presentan son:

- *emocional: hay una pobre tolerancia emocional.*
- *pensar: lo hacen en forma arrogante, egocentrista o prepotente.*
- *conducta: son manipuladores, empezando por su deshonestidad.*

Las enfermedades cerebrales son aún un tabú. Es preferible inventar algo a decir que hay un familiar que tiene un padecimiento cerebral y “Dios los guarde” de mencionar que tienen un familiar con una “enfermedad mental”. La moralización es muy fuerte. Sin embargo, utilizando los conocimientos de la medicina vamos a deshacernos de este problema.

Además, ya es tiempo de que se den cuenta de la razón por la cual esta enfermedad se considera grave y afecta severamente tanto a quien la padece como a terceros.

Comprender el cuadro completo de la enfermedad ayudará a disipar las creencias falsas y la “glorificación” que hay alrededor del consumo de alcohol o drogas.

Pasemos a ver en forma breve el cuadro de pobre tolerancia emocional.

Esta se observa desde la infancia, los familiares lo refieren como “sensible” o “resguardado”. No me refiero a que sientan más que otras personas. Sienten igual que otras personas, pero su forma de reaccionar al sentir es diferente.

No les gusta lo que sienten, les resulta incómodo y tarde que temprano se van a topar con el alcohol y/o las drogas y van a descubrir que anestesian las emociones.

Una persona sin la enfermedad con tres o cuatro copas usualmente decide parar porque los efectos tóxicos sobre las funciones del cerebro empiezan a ser desagradables, pero ellos, a la tercera o cuarta copa refieren “ya me estoy sintiendo mejor”, lo que implica que desde antes se estaban sintiendo emocionalmente mal. Este comentario resulta muy revelador porque confirma que, para sentirse bien, buscan la anestesia emocional con sustancias.

Al ir avanzando en el tiempo y sin poder dar un manejo adecuado a las emociones, todo se va complicando, aumentando el sufrimiento y, por lo tanto, aumentando el consumo. Lo que en un principio era “agradable y divertido”, con el paso de los años se convierte en un verdadero infierno.

Características de la pobre tolerancia emocional:

- Tienen una verdadera dificultad para identificar las emociones. Te dicen lo que piensan, mas no lo que sienten.
- No pueden resolver los conflictos emocionales, lo hacen a medias.
- Fácilmente generan resentimientos.
- Hacen una tempestad en un vaso de agua por un incidente insignificante.
- Hay una inmadurez emocional, que se observa como si se tratara de niños o pre-adolescentes.
- Por su misma inmadurez crean con facilidad dependencias emocionales, tanto de personas como de objetos, incluyendo las sustancias.
- Dificultad para expresar las emociones en forma adecuada.
- Los mecanismos de defensa inmaduros que utilizan son: negación, minimización, racionalización y distorsión.

Las emociones son su talón de Aquiles.

Por excelencia piensa en forma arrogante, egocentrista y prepotente.

Ser prepotentes es creer que son más que otras personas. Son más en la forma de ver las cosas, en la forma de dar una razón, en la forma de entender, en la forma de hacer algo, etc.

Por ejemplo: dentro de las diferentes áreas de la medicina, es el único paciente capaz de llegar con un médico psiquiatra especializado en adicciones y creer que él o ella saben más que el médico, creer que él o ella están bien y el médico está mal; tratan de explicar sus razones porque “el médico no entiende”, afirman que el médico está mal en sus apreciaciones y piensan que el ofrecimiento de tratamiento es malicioso. Es como si el paciente llegara a ver al médico cardiólogo y creyera que tiene un doctorado en la especialidad y debe enseñarle al médico. Es un acto muy claro de prepotencia y este tipo de actos los exhiben con todas las personas. Contrariarlos o decirles que están mal solo provoca enojo y lo ven como un reto, tratando de demostrar que ellos están bien y los demás están mal.

- Creen que pueden controlar una enfermedad.
- Sienten que los demás no entienden su punto de vista y se la pasan explicando una y otra vez.
- Sienten en casi todas las ocasiones, si no en todas, que tienen la razón.
- Fácilmente descalifican lo que otras personas comentan.
- No escuchan lo que otras personas dicen.
- No saben pedir ayuda y menos aceptarla.
- Usan el “a mí no me va a pasar”, como si de alguna forma mágica fueran únicos y diferentes a los demás.
- Hay una falta de consideración hacia los demás.
- Exigen que se les trate de manera diferente a los demás.
- Curiosamente, nunca son responsables de sí mismos. Alguien más siempre tiene la culpa de sus problemas, ya sean personas o circunstancias, por lo tanto, es responsabilidad de otros hacer las correcciones o cambios.
- Si alguien les dice algo con seguridad, entonces lo voltean y dicen que la persona es prepotente. No toleran a una persona segura de sí misma.
- Piensan en forma complicada y les resulta muy difícil simplificar.
- No son flexibles, son muy rígidos en su forma de pensar.

Están seguros de que las cosas son de cierta forma y, por lo tanto, las dicen de una forma muy convincente.

Se sienten hábiles y astutos en lo que hacen, creyendo que nadie se da cuenta de su enfermedad.

Con su arrogancia causan enojo y frustración; tratan de impresionar o convencer al mundo de sus “grandiosas ideas”.

Solamente los bobos que caen en su juego de la enfermedad los ven como “maduros”.

¿Qué tiene de inteligente utilizar alcohol o drogas sabiendo que le hacen daño al cerebro?

Es solamente cuestión de ver los hechos para darse cuenta de que tienen todo un sistema de funcionamiento enfermo.

La forma de actuar es siempre manipuladora.

Van a tratar de cambiar a las personas y a su medio ambiente, buscando que los demás vayan de acuerdo con su piensa chueco. Se dice que como manipuladores son “profesionales”.

- Deshonestidad - aprenden a contestar lo que las personas quieren oír, con el propósito de que se les deje en paz. También mienten y guardan la información, buscando engañar a una persona para obtener lo que quieren dentro de su “piensa chueco”.

- Papel de mártir o víctima - cuando no se accede a sus deseos, adoptan conductas de víctimas o de mártires, se quejan de que no se les entiende, que no se les hace caso, que se los ve como malos, que no se les aprecia, que siempre los hicieron a un lado, que no se les pone atención, etc. Es la famosa “auto conmiseración”.

- Fácilmente agreden - cuando se les quiere ayudar o se les confronta, agreden verbalmente y en ocasiones, estando intoxicados, pueden agredir físicamente. Con la agresión buscan intimidar para que ya no se les diga nada.

- Demandantes - cuando quieren algo, desean obtenerlo inmediatamente porque “para hoy ya es muy tarde”.

- Chantajean - la mayoría de las veces, con el propósito de hacer sentir a los demás culpa, vergüenza, ansiedad o miedo, logrando lo que desean y haciendo sentir mal a otros.

- Se comparan con los demás cuando les conviene, para defender su posición enferma. Lo hacen generalizando o mencionando que hay personas peores que ellos.

- Contrapuntean - buscan la forma de que los familiares discutan o peleen entre ellos. Saben con quién ir y qué decir para iniciar un conflicto en la familia. El famoso divide y vencerás.

Esta forma de sentir, pensar y actuar es lo que ven los demás. **Realmente es una enfermedad muy desagradable.** Con el “piensa chueco” suelen tener pérdidas y consecuencias en todas sus áreas y se van quedando solos. A pesar de las severas consecuencias, sin tratamiento siguen pensando de la misma manera, como si no sucediera nada.

Capítulo 9

Una alteración plagada de ideas falsas

Sentido común

Vamos ahora a utilizar el sentido común, los hechos y los conocimientos médicos básicos que ya tienen. Vamos a revisar lo que se dice con mayor frecuencia y las creencias que mencioné al principio del libro.

Empecemos con un ejemplo común. Les aseguro que han oído en alguna ocasión “la marihuana no hace daño porque es natural”. ¿Quién crees que dice semejante estupidez?... pues los que tienen el problema.

Como pueden darse cuenta, ya no se oye bien, más bien suena ilógico. Ustedes saben que hay varias sustancias tóxicas que son naturales como, por ejemplo, lo perjudicial que puede ser una planta o el veneno de un animal. Entonces, lo natural nada tiene que ver. Como yo les digo en las pláticas “la caca también es natural, ¿por qué no se la fuman? Les haría menos daño”.

Existen numerosos estudios clínicos que demuestran que la marihuana hace un gran daño al cerebro y además provoca todos los daños que ocasiona fumar tabaco. Vamos entonces a revisar lo que se cree acerca de la problemática asociada al uso de sustancias y ustedes mismos podrán verificar que proviene del piensa chueco de ellos.

Algunos ejemplos son:

- No es una enfermedad. Ahora las únicas personas que niegan rotundamente que se trata de una enfermedad cerebral son ellos mismos. ¿Por qué les creen a ellos y no a los médicos? Ahora ya saben que los daños ocasionados al cerebro por el uso constituyen una enfermedad física del cerebro.

- Es frecuente escuchar que para determinar si alguien tiene el problema hay que fijarse en la cantidad o frecuencia del uso. ¿Has oído de alguna enfermedad física donde se haga el diagnóstico por la cantidad y frecuencia de un síntoma? Por ejemplo: hacer el diagnóstico de la tuberculosis por la cantidad de tos o frecuencia con la que tose. En medicina no existe el hecho de hacer el diagnóstico de ninguna enfermedad por cantidad o frecuencia de un síntoma y, énfasis, incluyendo la enfermedad del abuso de alcohol o uso de drogas. Resulta que es una de las racionalizaciones para minimizar, negar, esconder su enfermedad y todo el mundo les cree esto. Escuchen y se darán cuenta que cada quien tiene su propia versión de cuántas copas se pueden tomar sin tener problemas y cuando se les pregunta de dónde sacaron ese dato, no saben decirlo o lo inventan.

- Sirve para divertirse. En ningún escrito acerca de las propiedades del alcohol dice que una de ellas sea “provocar diversión”. El gran problema que tenemos es que los adolescentes son los que más creen “que sirve para divertirse”. La realidad es que emborracharse o intoxicarse no tiene nada de divertido. A menos que encuentres

hilarantes las tonterías que hace una persona intoxicada y eso sería hasta que ustedes pasaran a ser el blanco de sus boberías. Resulta que decir que es divertido proviene de su “piensa chueco”. No se queden con la duda, revísenlo y se darán cuenta. Me han dado infinidad de razones de por qué creen que es divertido, pero cuando las analizamos dentro de una realidad, siempre resultan que son piensa chuecos.

- Para desinhibirse. ¿Desinhibirse de qué?

Cada vez que hago esa pregunta a los pacientes de la clínica se quedan pensando y usualmente dicen “es que soy tímido y necesito desinhibirme”. El alcohol y las drogas no desinhiben. No hacen que salga su “verdadero ser” que se encuentra atrapado o limitado o metido en un closet. Lo único que sale es una persona que está afectada en sus funciones cerebrales por la toxicidad. Saldrá entonces el payaso para divertir a los demás, el que se cree inteligente y dice la misma burrada tratando de convencer a los demás toda la noche, el lambiscón, el borrego, la muchacha “facilita” que accede rápidamente a tener sexo; en fin, son variados, pero ninguno agradable.

Vamos a analizarlo desde otro punto de vista. Si la persona realmente es tímida, quiere decir que la interacción social le causa mucha tensión. Si a esta persona le damos alcohol, lo más seguro es que intente platicar con todo el mundo, pero al no contar con las herramientas de socialización, solamente va a meter la pata por todos lados.

El hecho es que
EL ALCOHOL Y LAS DROGAS NO SON MÁGICOS.

- Para liberarse. ¿Para liberarse de qué? ¿No deberíamos entonces darles alcohol a los ciudadanos que se sienten oprimidos por su gobierno para que se liberen?

- Para ser más creativos. Sobre todo, los “marihuanos” salen con esta burrada y mucha gente les cree. La marihuana está catalogada dentro del grupo de las sustancias alucinógenas. Es a la alucinación a la que llaman creatividad. Dicen que con la marihuana oyen mejor la música... de seguro han de tener oídos de perro y oyen escalas que no oímos y los colores son diferentes porque han de desarrollar vista de águila y ven cosas que no vemos. Repito, las drogas o el alcohol no son mágicos y no dan creatividad, al contrario. Esto lo podemos corroborar con hechos; cuando un artista talentoso empieza a abusar de la marihuana o cualquier sustancia, su talento decae y empieza a tener problemas en todas las áreas. Ahora, alguien que carece de talento o creatividad, por más marihuana que le demos no va a lograr crear ninguna obra de arte; puede ser que su mamá sea la única persona que vea su trabajo como obra de arte.

- Para tener más energía. ¿Hay alguien que haga un buen trabajo o desarrolle bien sus estudios consumiendo cocaína o algún otro tipo de droga estimulante? ¿O que haga más cosas? Si fuera así, podríamos darles cocaína a los obreros y a los estudiantes para mejorar su rendimiento.

- Para ser más sociables. Sí vieran qué simpáticos y sociables son los intoxicados. Aún

más simpáticos son para la persona que está al lado y no ha tomado. Utilizando el sentido común, una persona intoxicada realmente no es más sociable. Cuanto más bebe, más molesta resulta con sus comentarios y conductas, afectando el ambiente social. Lo que sí sucede es que cuando avanza la enfermedad comienzan a aislarse, lo opuesto a socializar.

Si lo dejamos de ver superficialmente, observarán que en realidad la gente no conoce esta problemática, aunque convenientemente “tienen mucha información” que no concuerda con los hechos. Hoy en día existe mucha tolerancia, encubrimiento y complicidad, a pesar de que claramente se observa como se afectan a sí mismos y además afectan severamente a terceros. La desinformación es lo que más genera problemas en el entendimiento, prevención y tratamiento.

Continuamos ahora con las conductas.

¿A quién le interesa legalizar la marihuana? Hasta donde yo sé, a las personas que no fuman marihuana no les interesa legalizarla. Es a los que la utilizan y tal vez a uno que otro zorro que desea cultivarla y cosecharla por intereses propios de hacer dinero.

¿Quién promueve beber más en las reuniones? Los mismos borrachos. Saben muy bien que, si toman solos, los aíslan por todas las tonterías que dicen, pero si todos toman y todos dicen tonterías no se quedan solos.

¿Quién se pone de necio para manejar, a pesar de que claramente está mal? Se alteran seriamente todas las funciones de razonamiento, coordinación y juicio.

¿Quién se siente insultado si se le dice que tiene un problema con el alcohol o las drogas? Paradójicamente, ellos son los que más moralizan esta problemática.

¿Quién dice que solos pueden? Claramente se ve que les hace daño tomar alcohol y usar drogas, una y otra vez meten la pata y siempre van a contestar lo mismo, “¡yo lo puedo controlar!”

Piensen en esto: consumen alcohol o drogas que se absorben en el estómago y pasan al torrente sanguíneo, de ahí van a cerebro y afectan las funciones cerebrales. De todos estos pasos, ¿cuál se puede controlar? El único que se puede controlar es el de no tomar alcohol o usar drogas.

¿Quién dice que es cuestión de fuerza de voluntad? Solamente ellos, al decir que lo pueden controlar.

¿Por qué escuchas las mismas creencias en todos lados, inclusive a nivel mundial? Al ser un padecimiento físico, los síntomas que forman el cuadro clínico son los mismos en todo el mundo. Los que tienen problemas con el abuso del alcohol y el uso de drogas no pueden evitar pensar de la misma forma y decir las mismas burradas.

Tener problemas con el uso del alcohol o drogas no es una alteración rara, al contrario, es un padecimiento común, por lo tanto, numerosas personas sin ponerse de acuerdo están repitiendo y aseverando lo mismo con “gran autoridad”. Desde la antigüedad se escucha lo mismo. Con los años logran siempre influir en la manera de pensar de la familia y de ahí se extiende a la población.

Así es... lo que ustedes consideraban como conocimientos sobre el alcohol y las drogas provienen del “piensa chueco” o forma de pensar enferma de los que tienen los padecimientos. Lo que se ha considerado como una verdad es una locura que ellos repiten una y otra vez.

No se sorprendan con lo que estoy diciendo. Este padecimiento no tiene un monopolio en este sentido. Históricamente, cuando una disfunción cerebral no se entiende como tal, lleva a las personas a creer en “explicaciones” sin fundamento. Por ejemplo, en la antigüedad se creía que las personas que convulsionaban tenían contacto con Dios o con el diablo y se les ponía atención a lo que decían o hacían y en muchas ocasiones se las marginaba. El mesianismo de Hitler, que al estudiarlo es obvio que se trataba de una persona muy enferma, sin embargo, casi una nación entera le creía. Aún siguen saliendo este tipo de líderes con las mismas consecuencias.

Creer lo que dicen las histéricas ahora se llama trastorno de personalidad histriónica.

Creer en las mentiras y manipulaciones del trastorno de personalidad antisocial, que se le conoce como sociópata o psicopata, históricamente continúan engañando, estafando, lesionando a la gente y se les sigue creyendo. Ustedes pueden revisar la literatura y encontrarán numerosos casos con consecuencias graves. Es muy importante empezar a entender el piensa chueco de los padecimientos cerebrales y no caer en sus juegos que están fuera de la realidad. Por la misma razón, también hay que cuidarse o hacer prevención para no desarrollarlos.

Capítulo 10

La cultura del alcohol y las drogas

El consumo de alcohol y drogas

Digamos que quieren poner un antro, una discoteca o un bar. Saben muy bien que estos son negocios para vender alcohol. Con los conocimientos que ya tienen, ¿cómo harían para aumentar las ventas de alcohol?

Si ya saben que sirven para anestesiar las emociones, entonces lo que hay que hacer es subir el nivel de estrés o tensión (emociones) en el lugar. Muy fácil, para empezar, vamos a formar una fila larga fuera del establecimiento, para que inicien con la ansiedad o nervios preguntándose cuando y si van o no a entrar. Hay que disminuir la luz, hagan la prueba de entrar a un cuarto oscuro y van a ver cómo se ponen tensos. Hay que poner la música muy fuerte (ustedes saben que se ha llegado a utilizar como tortura), no hay que dejarlos hablar, tienen que gritar para escucharse. Además, hacer una pista de baile muy pequeña, para que no tengan espacio para bailar y que solamente puedan brincar; todos pegados en la pequeña pista se empiezan a molestar con los roces, especialmente si se lo hacen a su pareja y, por último, hay que dar la impresión de que quien paga más por el alcohol, tiene preferencia. Al intensificar las emociones, van a aumentar el consumo de alcohol y por lo tanto las ventas, que es lo único que les interesaría al tener un negocio de este tipo.

Estos son lugares específicos para adultos y el propósito del negocio es vender alcohol. ¿Por qué los adolescentes quieren ir a estos lugares? ¿Para sentirse grandes? ¿Para presumir a sus amistades que ya van a esos lugares?

¿Para bailar o platicar?... Ya vimos que no se puede.

Un adolescente es un blanco fácil para los adultos con experiencia que manejan estos lugares. No les importa sacar ventaja o abusar de adolescentes y si ustedes creen que no los pueden engañar y darles vueltas, les diré que están muy equivocados.

Esto lo pueden ver hasta en las leyes, solo se puede tomar alcohol a los 18 años de edad y en otros países a los 21 años de edad.

Podemos hacer a un lado las leyes y ustedes ya saben que tiene que ver simplemente con el desarrollo del cerebro.

¿Me podrían decir cuál es la razón de querer adelantarlo? Nuevamente, ¿es porque quieren sentirse mayores o quieren anestesiar sus emociones? Si están buscando anestesiar sus emociones, solamente habla de su inmadurez o de que ya tienen emociones que no toleran y no están haciendo el esfuerzo de aprender a manejarlas sanamente.

La realidad es que no necesitan tomar alcohol o drogas para anestesiar sus emociones. Como adolescentes es normal que aún les cueste trabajo manejar las emociones. Pero si se dan cuenta cuando vayan a una reunión social y no consuman alcohol o drogas, las

emociones bajan de intensidad cuando dejan pasar un tiempo. Si van a una fiesta y se dan una hora, comprenderán que no se requiere del alcohol y mucho menos de drogas para empezar a sentirse a gusto. Es así de fácil, solo darle tiempo. Acuérdense de que muchas actividades como, por ejemplo, acercarse a una persona que les gusta les va a causar ansiedad; esto es normal y solamente con acción, ensayo y error van a aprender y disminuirá la ansiedad. El alcohol no es mágico y no les va dar la solución.

En otras palabras, van a cometer errores en su aprendizaje en el manejo de las relaciones interpersonales. Van a meter la pata, hacer el oso o como le quieran llamar, pero también aprenderán de los errores y que los errores se pueden corregir, aunque pase tiempo. Es parte de su maduración aprender a lidiar con todos estos aspectos. El alcohol no ayuda a aprender de los errores, al contrario, van a cometer más.

El grupo que bebe o usa drogas.

Ya deben tener conocimiento de un grupito de conocidos o amistades que están abusando del alcohol o están usando drogas. Nuevamente, ¿me pueden decir cuál sería la razón para estar con ellos? En mi experiencia, la única razón es que van a tener fácil acceso al alcohol y a las drogas. Aparentemente, les están creyendo que es más divertido y ya pueden hacer cosas que hacen los adultos. ¿Tendrán ya esta capacidad de ser responsables? Como vimos anteriormente, no es así. También podemos pensar que si se acercan a ellos es porque hay una muchacha o muchacho que les gusta, ¿qué diablos quieren lograr andando con una persona que está mal en su proceso de pensar, sentir y actuar? Les aseguro 100% que si andan con personas que ya están dañando su cerebro les va a salir “el tiro por la culata”. Si no me creen, pregúntenles a adolescentes o adultos que tienen dos o tres años más que ustedes y que ya pasaron por esta experiencia, siempre es el mismo cuento.

El resto del grupo de amigos tiene varias formas de verlos, como gruesos, como aventados, como los malos, etc. De todas estas formas, la que más me llama la atención es que los ven como si fueran “los grandes”, los que ya dieron un paso hacia ser adultos. Esa es su manera de distorsionar lo que sucede, si hablan con ellos los van a hacer sentir como los inmaduros, que no saben de lo que se pierden y que si no los imitan es porque aún son niños.

Debe quedar bien claro que si se juntan con ellos los van a presionar para que beban o usen drogas. Les van a decir que no pasa nada, que no hace daño, que son invenciones lo que dicen los adultos para asustarlos. Les van a imponer su serie de reglas y condiciones para que no digan nada. Los van a poner a prueba haciendo cosas y los pueden meter en líos. No van a permitir sus ideas ni las de otro tipo de grupos. La única forma de no caer en este tipo de presiones es no estar con ellos y, si por alguna razón los encuentran, lo mejor es retirarse del lugar.

Como se estarán dando cuenta, no es tan DIFÍCIL aplicar un buen sentido común conociendo los hechos. Es aprender a cuidarse y no complicarse la vida.

La sociedad

Viven en una sociedad que glorifica al adulto que sabe de bebidas, que sabe catar (según dicen ellos), que sabe aguantar grandes cantidades de alcohol, que tiene en su casa un bar ideal, que bebe solamente bebidas caras o siempre procura tener toda la variedad de bebidas alcohólicas. El propósito es obvio, es querer impresionar, marcar una diferencia personal dentro del grupo social al que pertenecen o simplemente fanfarronear.

¿Quién creen que sea más fácil de influenciar o impresionar, un adulto o un adolescente? Creo que estarán de acuerdo en que hay mejores maneras de distinguirse dentro del grupo, así que no se dejen impresionar por algo que realmente no tiene nada de constructivo y en la mayoría de las ocasiones suele ser destructivo. Lo pueden ver con hechos.

Estoy consciente de que la primera vez que se prueba el alcohol es dentro del contexto familiar. No es raro que desde chicos los padres o algún familiar les den a probar alcohol. Puedo aseverar que, en la mayoría de las ocasiones, el propósito no es inducirlos a seguir tomando alcohol. La mayoría de los padres tiene la idea de quitarles la curiosidad acerca del sabor y usualmente resulta cómico ver las caras que hacen porque el alcohol realmente sabe feo, a menos que les den una bebida muy endulzada.

Deben comenzar a dejar de idealizar que las personas beben por el sabor. En mi experiencia, las personas que dicen que beben por el sabor usualmente tienen problemas. El alcohol realmente sabe feo y es por esta razón que se busca enmascararlo con otros sabores o endulzarlo con otros líquidos. Como les mencioné, lo que se busca es el efecto anestésico del alcohol.

No es posible beber por el sabor continuamente debido a su efecto anestésico. Toda persona después de los primeros tragos de bebidas alcohólicas anestesia las papilas gustativas y el olfato. Lo saben perfectamente las personas que trabajan en los restaurantes, antros o discos. Cuando desean hacer más dinero con transas, después de la segunda o tercera copa, les darán alguna otra bebida barata o corriente porque ya no van a notar la diferencia.

Abusar del alcohol o el uso de drogas no es motivo de celebración.

Viéndolas tal y por lo que son, las competencias de quién aguanta más tomando bebidas alcohólicas son una verdadera estupidez. A lo que están jugando es a ver quién aguanta más toxicidad en el cerebro. Lean y van a encontrar que por este tipo de actividades es frecuente acabar en un hospital o en la morgue. No tienen nada que perder y sí mucho que ganar con esperarse a que su cerebro madure.

Los medios de comunicación

Las películas, los videos, los programas de T.V., la radio, igual van a proporcionar información y entretenimiento. Es importante hacer una diferenciación entre ambas. Les sonará tonto lo que estoy diciendo, pero los hechos demuestran que no es así. Ustedes ya han visto una buena cantidad de películas en donde hay consumo de alcohol y de drogas, sobre todo la marihuana, como algo divertido y sin ningún problema. Esto es

para su entretenimiento, no es informativo.

¿Ya se dieron cuenta del contexto en que lo manejan? Siempre los ponen como los tontitos, los buenos para nada, los que cometen errores y dicen infinidad de burradas, todo con el propósito de buscar la comicidad. Estas escenas que tanto los hacen reír, ¿los estarán invitando a ser parte de este grupo de bufones?

Al ver esto, a mucha gente le atrae vivirlo porque aparentemente se están divirtiendo, pero si ven lo que hay de fondo, son personas realmente patéticas que no se saben cuidar solas.

¿Esto les llama la atención? ¿Ser el bufón o tonto de los demás? Por otro lado, también tienen entre los actores y cantantes grandes ejemplos de lo que hacen con sus vidas cuando abusan del alcohol y/o usan drogas.

La historia del uso de sustancias nunca cambia, tarde que temprano se verá claramente el daño y el deterioro, pero eso solamente los debe alertar del proceso acumulativo. En realidad, desde que empiezan a utilizar, comienzan con problemas. Revisen a fondo los historiales de varios artistas con uso de sustancias, siempre es la misma situación. Discusiones, pleitos, prepotencia, arrogancia, pérdida de parejas, pérdida de popularidad, disminución o pérdida de sus habilidades. La única forma de recuperar el éxito es rehabilitándose.

Por qué lo esconden

El uso

¿Se han preguntado por qué siempre guardan tanto secreto?

Si por alguna razón se juntan con ellos, les van a pedir que no digan que tomaron alcohol o utilizaron drogas. Procuran que no se den cuenta de la cantidad o frecuencia con la que usan. Exigen que no mencionen lo que hicieron mientras estaban intoxicados.

¿No se les hace raro o ilógico? ¿Por qué esconden de otras personas la utilización de drogas y alcohol si según sus explicaciones... son maravillosas?

La razón es obvia, están haciendo algo indebido para su salud y rompen con reglas de familia, sociales y legales. No les sabrán decir exactamente por qué, pero de algo están seguros: que nadie se debe enterar. Además, como es parte de su problemática, los harán responsables de cualquier cosa que les suceda si llegan a decir algo. Los marcarán como soplones y como personas en quienes no se puede confiar.

Lo que están entendiendo es cómo funciona una mente enferma, voltean las cosas, nunca toman la responsabilidad y les es fácil culpar a otros de lo que hacen.

Se están dando cuenta del código no sano de las personas con esta problemática, que es esconder, engañar, mentir, tapar, negar y minimizar el consumo. Si aceptan este tipo de situaciones, se convierten en cómplices de una disfunción grave.

Las principales personas que no quieren que se enteren de lo que hacen son, en primer lugar, los padres y, en segundo lugar, los diferentes tipos de autoridad, empezando por la escuela. Los resultados ya los deben saber, que los padres o alguna autoridad se enteren no es bueno. No checa entonces entre lo que ellos dicen y las consecuencias. Aquí es en donde van a empezar a entender como el piensa hueco busca influir en la forma de pensar de los demás. Son muy buenos para inventar justificaciones, lo curioso es que siempre son las mismas justificaciones.

¿Se imaginan llegar a ser cómplice de un acto donde alguien se intoxique y lo dejen tirado en la calle, en una casa ajena o en la puerta de su casa? ¿Qué van a decir los padres?

Ser cómplice de un acto en donde un conocido tome de más y tenga un accidente, que termine en el hospital o sus acompañantes acaben en el hospital. Que sean testigos de cómo roban o destruyen propiedad ajena, que lesionen a alguien en una pelea, que haya algún fallecimiento por un accidente, que abusen de alguien, que haya una gran pelea con los familiares. Les aseguro que todo esto les va a causar emociones desagradables como ansiedad, miedo y culpa. Posteriormente se convertirá en enojo y sensación de traición.

Hay que entender que bajo ningún motivo deben aceptar ser cómplices de una disfunción cerebral, no estamos hablando de una travesura.

Ellos saben cómo zafarse de la situación por su arrogancia y manipulación, algo que ustedes no van a poder hacer y quedarán marcados como responsables. Van a quedar mal con ellos, con su familia y con las autoridades.

Ellos se caracterizan por tener poca consideración hacia los demás. Les podrán decir en el momento cosas que les agraden, pero a la hora de dar la cara, jamás se tentarán el corazón para “echarlos de cabeza” y darles la espalda. Nuevamente, chequen la experiencia de otros, seguramente ya le sucedió a alguien conocido de ustedes, adolescente o adulto.

Ante esto, lo mejor es prevenir.

Ya saben cuál es el grupito que está utilizando y lo mejor es evitar sus invitaciones. Lo mismo sucede en casas donde hay una fiesta y los adultos permiten que los adolescentes tomen, les aseguro que también habrá problemas. Lo mejor es hablarles a sus padres y que vayan por ustedes. Lo más probable es que no se enteren de nada al día siguiente, porque como ya lo comentamos, todo lo esconden.

Jamás acepten subirse a un coche si el conductor se ha tomado tres o más copas, incluyendo a sus familiares. Si lo hablan desde antes con sus familiares, les aseguro que ellos comprenderán (puede que uno que otro refunfuñe) y lo peor que puede pasar es que los manden en un taxi de confianza.

Cuando ya se sabe que usar alcohol o drogas en forma repetitiva provoca alteraciones en la forma de sentir, pensar y actuar, ese atractivo para tomar o usar drogas va perdiendo su encanto.

¿Qué se busca prevenir del uso de sustancias?

- Prevenir el daño al cerebro: en el caso de los adolescentes, se evita que lesionen o entorpezcan el desarrollo de las funciones cerebrales, especialmente las del lóbulo frontal.
- Prevenir accidentes, tanto automovilísticos como de otro tipo.
- Prevenir otras enfermedades cerebrales. Si una persona tiene un componente hereditario y empieza a consumir una sustancia neurotóxica, va a provocar que se active otro tipo de enfermedades, como la esquizofrenia.
- Prevenir otras enfermedades. Por ejemplo, gastritis, una hepatitis alcohólica o pancreatitis por abuso de alcohol.
- Prevenir que se expongan a situaciones de alto riesgo. Los adolescentes son un blanco fácil y esto es evitar pleitos, ir a lugares peligrosos, etc.
- Prevenir muertes. La muerte de un hijo es el mayor estresor (dolor emocional) que existe.
- Prevenir embarazos y abortos. Si las jóvenes dañan su lóbulo frontal, afectan el control de impulsos y el juicio. Es muy fácil que tengan relaciones sexuales a edad temprana y salgan embarazadas. La mayoría de las ocasiones buscan hacerse el aborto sin avisar a los padres.
- Prevención de conflictos emocionales severos en la familia: resentimientos, peleas, angustias, etc.
- Prevención de conflictos legales: actos antisociales que infringen las leyes.

- Prevención de bajo rendimiento en los estudios: bajas calificaciones, perder años.
- Prevenir enfermedades sexuales: la promiscuidad aumenta la probabilidad de contraer una enfermedad de transmisión sexual.
- Prevención de conflictos sociales: ser rechazados o perder amistades.

Honestamente, ¿se les hace poco lo que se busca prevenir?

Capítulo 12

Los caminos de los padecimientos

Alcohol y drogas

Desafortunadamente, los que abusan del alcohol y las drogas y no buscan tratamiento, al final solamente tienen cuatro caminos por las alteraciones cerebrales.

En este libro han ido aprendiendo lo que es la problemática por los cuadros de intoxicación y la compulsión a consumir alcohol y drogas; además, conocen ahora cómo su forma de pensar, sentir y actuar afecta a la familia y a la sociedad.

También ya se dieron cuenta de que lo que cree la mayoría de las personas acerca del uso del alcohol y drogas proviene de la forma enferma de pensar de las mismas personas con piensa chueco y de la falta de información de la gente acerca de la enfermedad.

En forma conservadora, el grupo de personas con abuso de alcohol y/o uso de drogas es más o menos alrededor de un 10% a nivel mundial. Un 10% no hace que sea un problema raro, más bien estamos hablando de algo común. Lo que llama mucho la atención es que el 90% de la población (los que no tienen el problema) tiene menos fuerza que el 10% con la problemática. Por más ilógico o raro que suene, un miembro de la familia con el padecimiento tiene más poder e influencia sobre la dinámica familiar que la familia entera sobre él o ella. En una reunión social, un intoxicado tiene mayor capacidad de manipular a un grupo y crear malestar, a pesar de que el grupo sea mayor.

Si lo vemos de una manera lógica, debería ser al revés; solamente por el hecho de ser una mayoría, siempre se debería poder hacer algo.

Los desenlaces de estos padecimientos son;

- Acabar en la cárcel por infringir la ley. Por algo la mitad de las cárceles está llena de personas con problemas asociados con el alcohol y las drogas. Esto incluye homicidios imprudenciales, como manejar intoxicado y matar a una madre con su hija pequeña.
- Acabar en un proceso eterno de múltiples tratamientos, dejando una estela de destrucción familiar, social y laboral.
- Acabar en el panteón. Por accidentes o una sobredosis.
- Acabar en una granja psiquiátrica. Si llegan a matar las suficientes neuronas que no son recuperables, acaban en un sitio así o en la calle, formando parte de los famosos “escuadrones de la muerte”, así les dicen porque solamente están esperando quién será el próximo que se va a morir.
- Acabar en un hospital psiquiátrico, por activar una enfermedad psicótica como la esquizofrenia.
- Acabar solo. El famoso borracho o drogado de buró. Ya no socializan, viven solos y llevan una vida miserable.

- Mala calidad de vida. En medicina es muy importante la calidad de vida cuando se padece de una enfermedad grave.

¿Creen que estoy exagerando? Compruébenlo, son hechos. Solo tienen que preguntar y, además, tener en cuenta que ya tienen la capacidad de ver más allá de la cortina de humo que manejan de minimización, negación, encubrimiento y complicidad.

Capítulo 13

¿Qué decisión vas a tomar?

¿Utilizarás tu sentido común?

Si tu decisión es abusar del alcohol y/o usar drogas, adelante, es tu vida y tu cuerpo, no es de nadie más. Por esta razón, en ningún momento tienen la justificación ni el derecho de afectar a terceros. Tampoco pueden en ningún momento poner en peligro las vidas de otros, afectarlos socialmente, económicamente, legalmente o en sus labores o estudios.

Si tu decisión es no tomar alcohol por el momento porque su cerebro está en fase de maduración, les tengo estos consejos:

Primero - no es fácil moverse en una sociedad que acepta abiertamente el consumo de alcohol en adolescentes y tolera el uso de drogas. Repito, el mundo en que se mueven maneja mucho el “piensa chueco” y al igual que ellos niegan que es una enfermedad, lo minimizan diciendo que “no les va a pasar nada”, lo racionalizan dándoles una infinidad de razones estúpidas. Van a estar expuestos a una buena cantidad de presión para que consuman, que va desde la famosa probadita hasta los increíblemente estúpidos concursos de ver quién aguanta más.

La forma de enfrentar estos momentos de presión es igual a cómo le hacemos con otros aspectos en nuestra vida... hay que prepararse para ello.

La clave es la contención, tanto personal como en familia o con un grupo de amistades.

Personal - algo tan simple como tener bien claro que tanto el consumo del alcohol como el uso de drogas hacen daño, principalmente al cerebro. No se trata de conceptos de bueno o malo, sino de sano o enfermo.

Familiar - si toda la familia maneja los mismos conceptos y siempre están dispuestos a ser de ayuda ante cualquier problemática. Sentarse a platicar, cuestionar y analizar todos los eventos sociales y del mundo relacionados con esta área les irá dando una buena confianza en sus acciones. Estas pláticas, que deben ser continuas, solamente corroboran lo que ya se planteó. Ejemplo - discutir la muerte por sobredosis de una persona importante en la música o el cine. Con el tiempo irán identificando a las personas del medio artístico que están consumiendo sustancias por sus conductas y reacciones.

Amistades - tener un grupito de amistades en el que nadie consume y comparten las mismas ideas les ayuda en los eventos sociales como reuniones o fiestas. Nunca saben con lo que se pueden topar y pedir ayuda es muy importante.

Acciones - tienen que reunirse con la familia y con dos, tres o más amigos que estén de acuerdo con ustedes y plantear los posibles escenarios en donde les vayan a ofrecer alcohol o drogas y cómo los deben enfrentar. Esto les va a reforzar cómo deben actuar y responder. Sentido común.

Como dice el dicho, “hay 100 maneras de pelar un gato”, así que hay que escoger la mejor contestación. Las mejores son las simples y sin mayor explicación. No tienen por qué justificarse frente a ellos y no existe mejor medicina para la autoestima que siempre

quedar bien parados. Un simple “no, gracias” basta para la mayoría de las ocasiones. Si les preguntan por qué no, simplemente hay que decir la verdad, “como tú deberías saber, el cerebro está en desarrollo y esas sustancias son neurotóxicas”. Lo más probable es que en la mayoría de las ocasiones los vean feo o raro por esta contestación, pero de esta manera claramente están afirmando que saben y ellos no.

Varias de sus amistades ya empezaron a utilizar. Manteniendo ustedes una postura firme, ellos mismos se van a alejar por la misma característica de esconderse. Recuerden, los que utilizan no están actuando como mayores de edad, están actuando como niños que se creen adultos.

En ningún momento deben aceptar ser cómplices. Recuerden que les van a pedir que no digan lo que hacen. La mejor contestación, es decir: “solamente te voy a pedir un favor, cuando estés haciendo estas cosas, no lo hagas enfrente de mí o avísame para retirarme”. Es muy probable que les digan una estupidez para hacerlos sentir mal, es importante no tomarlo personal ni engancharse.

Con el tiempo, aunque en su momento les hayan dicho sangrones, miedosos, hijos de mami, payasos, etc., serán recordados como los que tuvieron el valor para enfrentarse y no ceder.

Van a ser numerosas las fiestas de adultos donde tengan que acompañar a sus padres u otros familiares adultos. Deben hablar antes con sus padres y si ellos piensan tomar más de dos copas, es importante hacerles ver que vayan preparados para pedir taxi o que no tome la persona que va a manejar. Solamente díganles que están siguiendo un programa de prevención como parte de su aprendizaje. La reacción sana por parte de ellos debe ser de aceptación, de felicitarlos y estar dispuestos a apoyarlos.

Es muy probable que todo esto les suene como muy exagerado, pero no les estoy recomendando nada que no haya hecho anteriormente desde hace años. Todas estas medidas se las enseño a las familias que vienen a prevención y a mis pacientes. La realidad es que no pasa absolutamente nada. Al contrario, con el tiempo se dan cuenta de los beneficios de estas conductas. Como siempre les digo, ya es hora de ponerse firmes y no seguir tolerando conductas enfermas que afectan severamente a otros e inclusive causan muertes.

Si con este libro se dieron cuenta de que tal vez tengan un problema, hay una forma muy fácil de corroborarlo: pónganse como meta no volver a tomar una sola copa de alcohol hasta que sean mayores de edad. Si llegan a emborrachar o drogarse, no hay una sola justificación que valga, no pudieron y eso da aviso de que a lo mejor están en problemas.

Si no pudieron mantenerla, el siguiente paso es pedir ayuda. Como puede tratarse del inicio de una enfermedad física, deben solicitar una valoración con un médico especialista en este tipo de problemáticas.

Tienen que hablar con sus padres y esto puede ser lo más difícil por dos razones: una,

porque les provoque vergüenza, ansiedad o miedo pensar de cómo van a reaccionar sus padres y dos, porque sus padres van a sentir lo mismo y lo más probable es que lo nieguen y les digan que no hay problema.

Platiquen con calma y tengan en cuenta que nada se pierde con una valoración médica. No es diferente a una valoración médica por otros padecimientos. En muchas ocasiones nos han llegado a pedir una valoración como un check-up; se hace la entrevista, se abre su expediente y se les vuelve a citar en un año si no se encuentra nada. Si hay algún riesgo, se toman entonces medidas muy sencillas para su manejo.

Capítulo 14

Qué se debe hacer en el futuro

Como adulto joven

Cuando lleguen a la mayoría de edad van a poder tomar alcohol. Sin embargo, les sugiero iniciar a los 21 años. Sé que sería raro que se esperen y lo más probable es que empiecen a tomar a los 18 años.

A los 18 años se supone que ya hay una maduración suficiente del cerebro, pero aun así el proceso de prevención debe continuar. Esta problemática no respeta edad, ni profesión, ni educación, ni nivel social, etc. ¿Por qué? Porque es un padecimiento físico cerebral. Para entonces, ya habrán corroborado que todo lo que leyeran aquí es cierto. También ya habrán visto cómo evolucionó y afectó a varios de sus amistades y conocidos.

La primera regla que deben manejar es que no pueden tomar más de dos copas en 24 horas. Ya lo vieron, con tres copas empiezan los niveles tóxicos en el cerebro, incluso en los adultos.

Las dos copas se aplican para todos los tipos de bebidas que hay. Las diferentes formas de las copas de cristal corresponden a una cantidad similar de alcohol: un caballito para el tequila, un serpentinerero para una cuba, un tarro para la cerveza, las copas para el vino, copa baja para el coñac, etc., todas contienen una cantidad similar de alcohol. Por lo tanto, es lo mismo tomarse dos tequilas que dos cervezas. Todas las bebidas alcohólicas son para tomarse poco a poco, ninguna es para tomarse de un jalón, ni el tequila. Es tonto pedir un tequila y tomárselo de un “jalón”, lo que se acostumbra es tomar sorbitos con un *chaser*, que podría ser sangrita o agua mineral.

Existen infinidad de estupideces para brincarse la regla, pero como se darán cuenta, solamente ustedes se están engañando. Repito, la regla es simple y clara: NO PASAR DE DOS COPAS EN 24 HORAS, una vez que tengan la edad para hacerlo.

No usar ningún tipo de droga. La realidad es que no existe ninguna razón para utilizarlas, ni siquiera para probarlas o experimentar. Se están arriesgando a disparar el gatillo del inicio de una enfermedad muy desagradable y peligrosa.

No se engañen, es muy clara la indicación.

Si no pueden seguir esta simple regla, déjenme decirles que no hay ninguna explicación que valga. Simplemente no pudieron y eso implica que algo no está bien. Les recomendaría que se hicieran una valoración, nunca están de sobra y siempre son de ayuda.

Ojo, en el presente se está legalizando la marihuana en varios países, que sea legal no cambia nada, es igual que el alcohol. Lean sobre los problemas que han tenido donde legalizaron las drogas. Como mencioné, son bastantes y dan la impresión de ser la

mayoría por tantos problemas que causan.

¡FELICIDADES!
Ahora saben más que los médicos en general
acerca del uso del alcohol y las drogas.

Ahora les toca a ustedes cuidar su cerebro, su vida y aprender a disfrutar lo que es normal y saludable. Se evitarán muchas complicaciones y dolores emocionales.

Capítulo 15

Programa de Cero Tolerancia

Mi compromiso

Mis razones no son moralizantes, exageradas ni religiosas, simplemente tienen que ver con mi salud emocional y física.

No estoy en contra de que beban alcohol, pero no tengo que tolerar a ese pequeño grupo de personas que alteran su forma de sentir, pensar y actuar con el uso del alcohol o uso de drogas y afectan a terceros.

La cero tolerancia en ningún momento hace uso de conductas agresivas ni debe caer en el juego de las discusiones o pleitos. Tampoco trataré de convencerlos de que entiendan. Es su problema, no el mío.

La cero tolerancia empieza por mi persona.

Por lo tanto:

- No tengo por qué tolerar a personas que alteran su forma de pensar, sentir y actuar con el uso de alcohol y drogas, afectando a mi persona.
- No tengo por qué disculparlos ni dar explicaciones de sus actos, que pueden ir desde ser irritantes hasta el punto de poner en peligro la integridad física o vida de las personas que los rodean.
- No tengo por qué estar escuchando sus excusas o racionalizaciones para justificar sus conductas.
- No tengo por qué creerles cuando los hechos me demuestran que son deshonestos.
- No tengo por qué poner en riesgo mi persona o que me conviertan en cómplice de sus conductas inadecuadas.
- No tengo por qué permanecer en situaciones donde se pongan agresivos, tanto verbal como físicamente.
- No tengo por qué cuidarlos, ni cuidarme de ellos cuando se intoxican. Por lo tanto, ya no pienso seguir con la tolerancia que la mayoría de las personas exhibe.
- No tengo por qué en ningún momento argüir, demandar, exigir o pelear con las personas intoxicadas; sé que no entienden y me pongo en situaciones donde me pueden agredir o lastimar.
- No tengo por qué ser cómplice de sus conductas enfermas que afectan a terceros.

NO TENGO POR QUÉ TOLERAR:

1- Que abusen del alcohol en mi casa.

La realidad es que toda persona que se le pasan las copas se torna desagradable, ya sea que se quede dormida, que le dé por platicar tonterías, profesar su amor a los demás creyéndose simpática, molestando, irritando, agrediendo, etc. En fin, no importa cuál sea su conducta, siempre van a ser desagradables. Son un mal ejemplo para mis hijos y no

tengo por qué exponer mi persona o a mi familia a este tipo de eventos. Debo entender que físicamente (mentalmente / cerebralmente) están mal.

La forma en que lo voy a manejar es pidiendo a uno de sus familiares o amistades que lo lleven a su casa, explicándole que ya están afectadas sus funciones cerebrales, en otras palabras, que físicamente está enfermo. La intoxicación por sustancias se debe manejar de la misma manera que cuando hay una intoxicación alimenticia, se debe ir a casa o al hospital.

Solamente los familiares o, en su caso, las amistades cercanas, tienen la responsabilidad de cuidarlo fuera de un contexto social. Si está solo, les hablaré a los familiares o a alguna amistad y le pediré un taxi. No tiene por qué quedarse en casa a que se le pase la intoxicación. Si se trata de un menor de edad (puede ser un conocido de mis hijos) les hablaré a los padres, solamente les diré que está mal físicamente y que tienen que ir a recogerlo. Si llegan a preguntar qué le sucede, les diré que no sé porque no tengo conocimientos médicos, pero es claro que está mal y se deben hacer cargo de él o ella. Nunca me ofreceré a llevarlo yo. Me debe quedar claro que yo no debo sentir vergüenza ni culpa por llevar a cabo estas acciones, porque estoy haciendo lo correcto. Lo incorrecto es tolerarlos, porque me vuelvo cómplice al aceptar su malestar físico. Puedo solucionar esto aclarándolo desde que llegan a la casa, que, si a alguien se le pasan las copas, llevaré a cabo las medidas previamente mencionadas. Bajo aviso no hay razón de sentir vergüenza o culpa.

2 - Que usen drogas en mi casa.

Son ilegales y me convierten en su cómplice. No debo poner en peligro legal a mi persona o a mi familia. Debo manejar la misma conducta cuando se trata de alcohol. En este caso, también voy a establecer el límite de que no pueden regresar a mi casa.

3 - Que en una reunión, fiesta o celebración se intoxiquen y tenga que estar tolerando su conducta inadecuada, por lo tanto, me retiraré.

4 - Que el conductor esté intoxicado (tres o más copas o uso de drogas). Pediré que otra persona maneje o tomaré un taxi.

5 - Que en lugares públicos la persona o personas de al lado estén intoxicadas. Dejaré el lugar y buscaré sitios donde no se presenten este tipo de situaciones.

6 - Reunirse con compañeros que se sabe que tienen problemas con el alcohol o drogas es ponerse en riesgo de accidentes o problemas legales.

7 - No acudir a casas donde los adultos permitan a sus hijos menores tomar alcohol.

8 - Por ser menor de edad, no acudir a fiestas donde den alcohol a menores.

9 - Acudir a casas donde los adultos se intoxiquen.

10 - Evitar el noviazgo con personas que se sabe que abusan del alcohol o usan drogas.

11- Que me pongan en una situación donde tenga que cuidar a borrachos, ya sean familiares, amistades y mucho menos a desconocidos.

12 - Caer en el juego de creer en todas las creencias falsas que hay alrededor del uso de sustancias.

Estoy en internet

clinicacantu.com

Índice

Prevención en los adolescentes	3
por el médico Francisco A. Cantú Guzmán	3
Edición revisada del libro interactivo digital “Los primeros pasos para enfrentar los problemas asociados con el alcohol y las drogas”.	4
Introducción	7
Alcohol y drogas	8
¿Cansados de oír o de leer acerca del alcohol y las drogas?	8
Sobre este libro.	10
La base del entendimiento	12
Iniciemos con lo básico	12
La pérdida del sentido común	16
Aplicando el sentido común	16
Utilicemos el sentido común...	18
En el aeropuerto	19
En el hospital	20
Neurotoxicidad y el desarrollo del cerebro	22
Cuadro de intoxicación	22
Vamos a revisar este aspecto desde otro punto de vista, para que quede clara la importancia de las conexiones entre las neuronas.	25
El lóbulo frontal	27
Sus funciones	27
Revisión del funcionamiento del lóbulo frontal	30
Lesión de las funciones	30
La compulsión	33
Cuadro neurocognitivo	33
Revisión del sentir, pensar y actuar	35
Cognición	35
Características de la pobre tolerancia emocional:	38
Por excelencia piensa en forma arrogante, egocentrista y prepotente.	39
La forma de actuar es siempre manipuladora.	41
Una alteración plagada de ideas falsas	43
Sentido común	43
La cultura del alcohol y las drogas	47

El consumo de alcohol y drogas	47
Por qué lo esconden	51
El uso	51
Los caminos de los padecimientos	54
Alcohol y drogas	54
¿Qué decisión vas a tomar?	56
¿Utilizarás tu sentido común?	56
Qué se debe hacer en el futuro	59
Como adulto joven	59
Programa de Cero Tolerancia	61
Mi compromiso	61