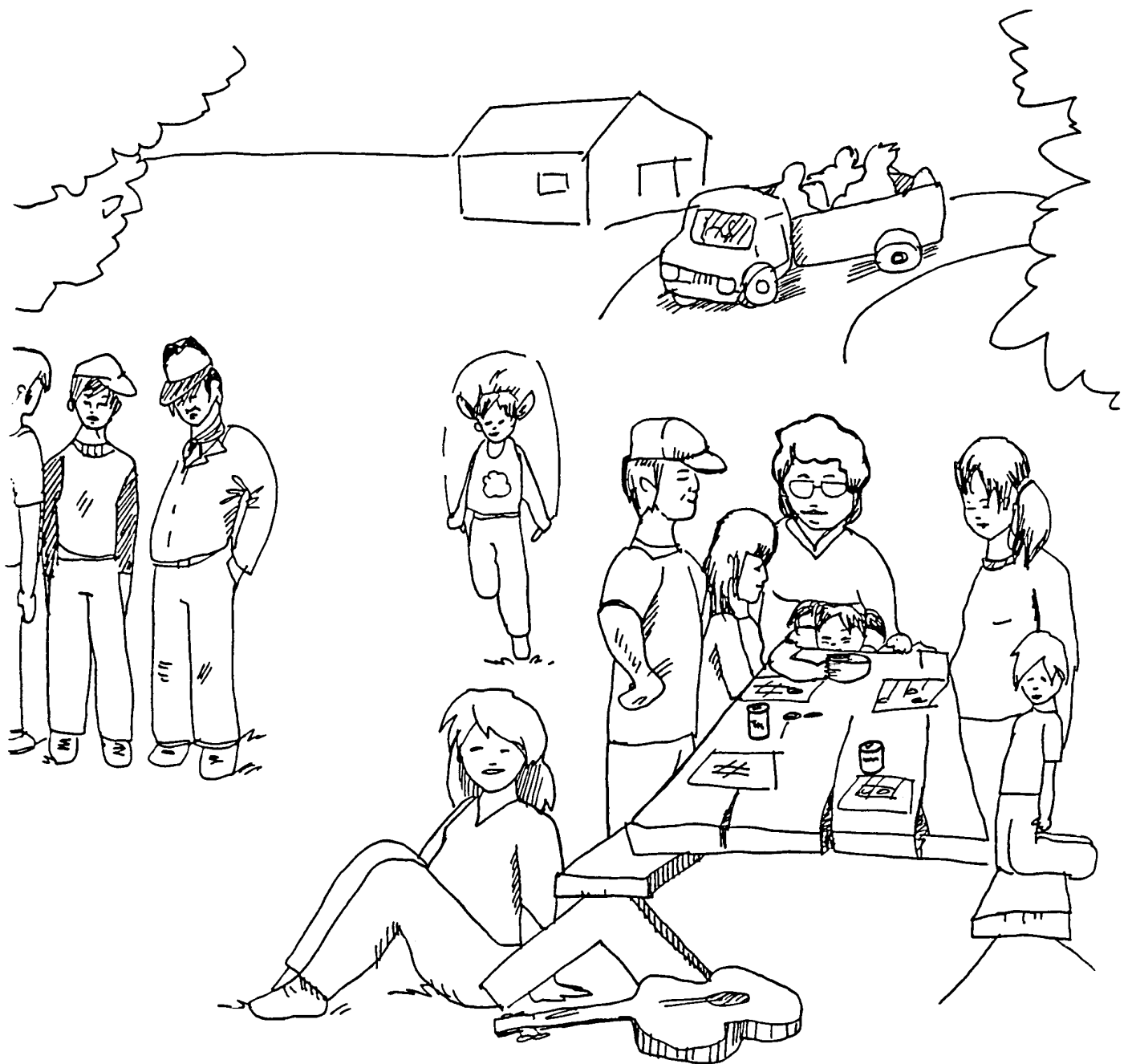


Aprender acerca de los efectos del alcohol y otras drogas



Aprender acerca de los efectos del alcohol y otras drogas



Aprender acerca de los efectos del alcohol y otras drogas

Introducción: ¿Por qué hablar del alcohol y las drogas?

- El uso y el abuso del alcohol y otras drogas afecta a todas las comunidades del mundo.
- Como migrantes, no tenemos más problemas relacionados con el uso del alcohol y las drogas que cualquier otra comunidad.
- Pero, como cualquier comunidad, estas cosas afectan a algunos de nosotros.
- También, algunos de nosotros nos preocupamos por personas conocidas que tienen problemas con el alcohol u otras drogas.
- Hoy estamos aquí para platicar de las maneras en que el uso de drogas y alcohol en nuestra comunidad nos afecta a todos.

Este rotafolio fué creado por: Margaret Becker, Chelsey Goddard, Amy Holmes

Ilustrado por: Amelia Natoli

Traducido por: Chelsey Goddard, Amy Holmes

Agradecimientos a las siguientes personas por revisiones y comentarios: Marsha Benz, Carlos Chavez, Rigo Gallegos, Jose Garrido, Patrick Proctor, Patti Wren, Florida Camp Health Aides, Texas Colonia Health Workers; Migrant Health Promotion.

Este rotafolio fué desarrollado a través de una colaboración entre:

Migrant Health Promotion.

University of Michigan School of Public Health:

Dr. Nancy Janz y Patti Wren, Materials and Methods Course, aprobado por Community Based Public Health.

**Derechos Reservados © 2003
Migrant Health Promotion**

Este rotafolio está protegido por el Acta de Derechos Reservados de 1976 de los Estados Unidos.

La copia y el uso de este rotafolio, en su totalidad o en parte, está permitido para uso propio o para el beneficio de la salud de los trabajadores migrantes y/o de las comunidades en que residen los mismos.

- Deberá darse crédito a Migrant Health Promotion en cualquier uso de este rotafolio, o partes de este rotafolio.
- No se permite copiar este rotafolio para venderlo.
- Si tiene alguna pregunta acerca del rotafolio o si desea recibir futuras revisiones o alteraciones del rotafolio favor de contactar a Migrant Health Promotion.

phone: (734) 944-0244 email: info@migranthealth.org web site: migranthealth.org

****This flipchart is also available in English. ****

Aprender acerca de los efectos del alcohol y otras drogas



¿Qué es el alcohol?

Hay diferentes formas de alcohol.

Algunos de estos son:

- cerveza
- vino
- licores (whisky, tequila, vodka)

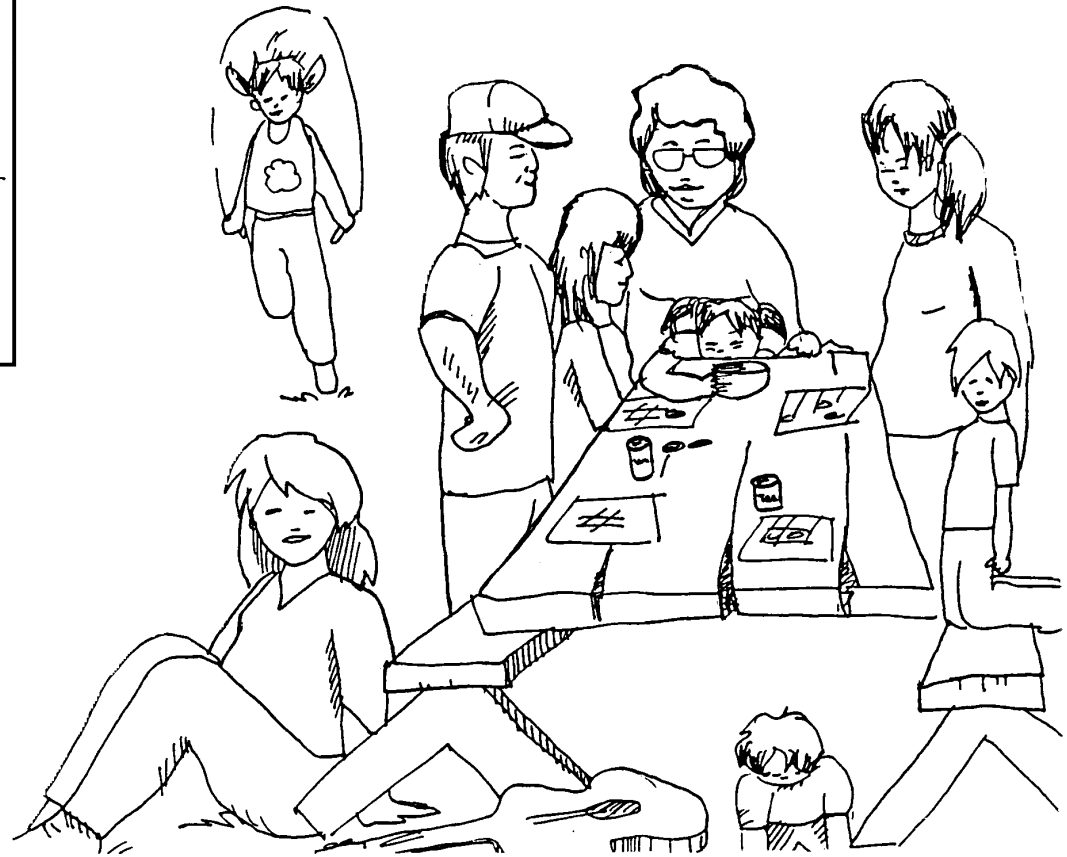
El alcohol es algo que algunas personas toman en fiestas y cuando se están relajando con amigos o con sus familias. A mucha gente le gusta tomar alcohol porque le relaja y porque es parte de la vida diaria.

Tomar alcohol puede llegar a ser un problema si uno toma demasiado.

Puede ser un problema si:

- una persona toma demasiado a la vez
o
- una persona es adicta.

Alcohol

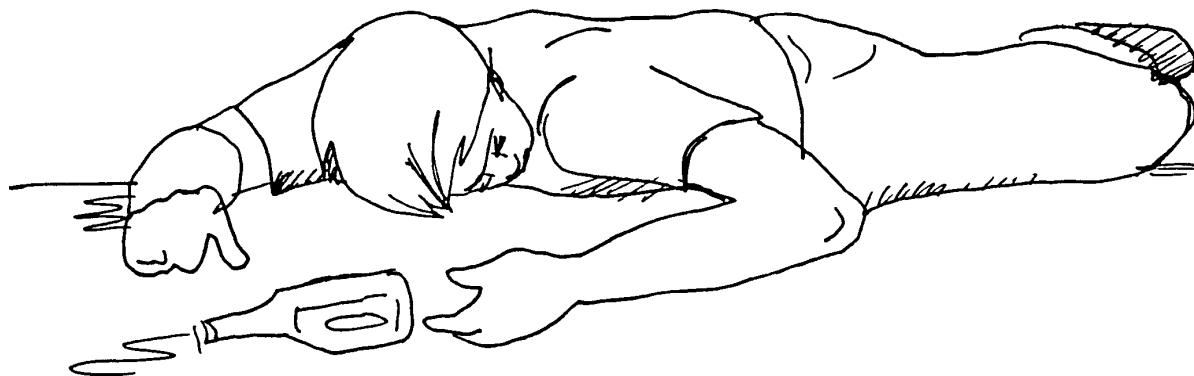
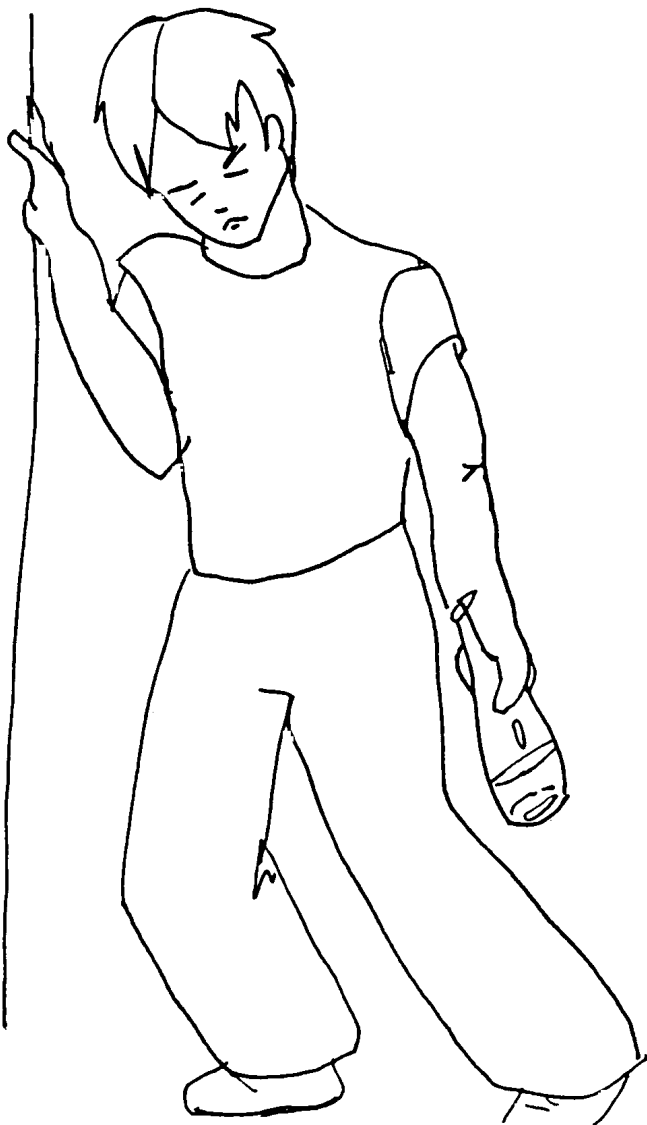


Los efectos del alcohol.

Una persona que está tomando puede:

- sentirse relajado
- hablar mucho y sentirse más seguro de sí mismo
- hablar lento y confuso
- tener problemas en hacer cosas que normalmente son fáciles de hacer
- sentirse mareado o desequilibrado
- vomitar o sentirse enfermo del estomago
- desmayarse
- no acordarse de lo que ocurrió al despertarse
- sentirse "crudo" al día siguiente

Los efectos del alcohol.



El Tomar: ¿Cuándo Llega A Ser Un Problema?

A veces las personas toman demasiado. También, a veces las personas hacen cosas peligrosas sin pensar cuando están borrachos. Esto puede incluir que una persona:

- sea violenta en el hogar hacia los miembros de su propia familia
- busque pleitos y pelea
- maneje tomado o borracho
- haga el amor sin usar un condón
- tenga relaciones sexuales de las cuales después se pueda sentir arrepentido
- se desmaye o no se acuerde de lo que pasó al día siguiente
- haga cosas que sin estar borracho, no las haría

Algunas personas se vuelven adictas al alcohol. Esto quiere decir que empiezan a depender del alcohol. Algunas señales de que una persona es adicta son:

- se emborracha para escapar de sus problemas
- toma solo y se emborracha con mucha frecuencia
- no cumple con sus responsabilidades
- deja a su familia sin ayuda económica
- el alcohol empieza a interrumpir su vida diaria
- no quiere admitir que tiene un problema con el alcohol
- siempre dice que va a dejar de tomar, pero sigue tomando

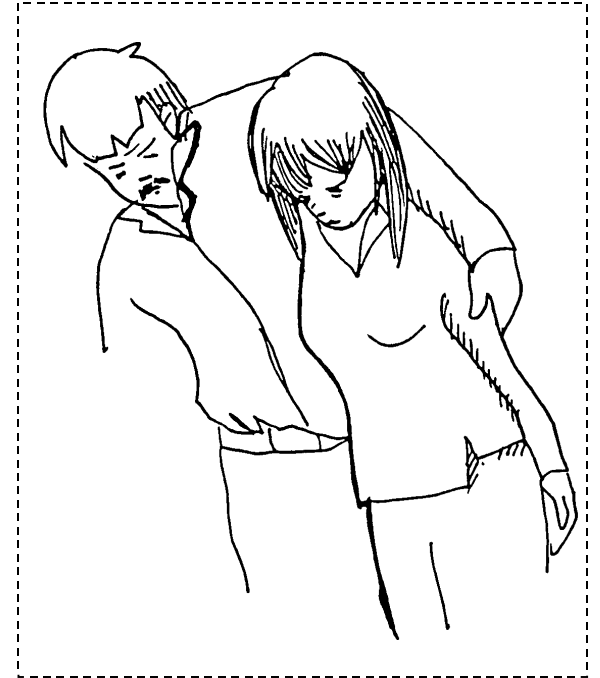
Como el alcohol afecta la salud

Algunos problemas de salud que pueden resultar después de muchos años de tomar demasiado son:

- desnutrición
- sobrepeso
- diabetes
- enfermedades del hígado
- daño a los riñones
- la muerte

Si una persona adicta al alcohol trata de dejar de tomar de repente, puede: temblar, tener alucinaciones, sentirse nervioso.

El tomar: ¿Cuándo llega a ser un problema?



¿Qué es la marihuana?

Estos son algunos nombres para la marihuana:

weed	mota	bud
pot	hash	cucaracha
grass	hierba	churro

¿Sabe usted otros nombres que la gente usa para hablar de la marihuana?

La marihuana generalmente se fuma como un cigarrillo o en una pipa.

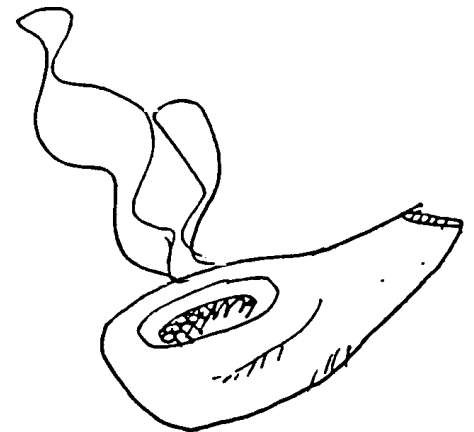
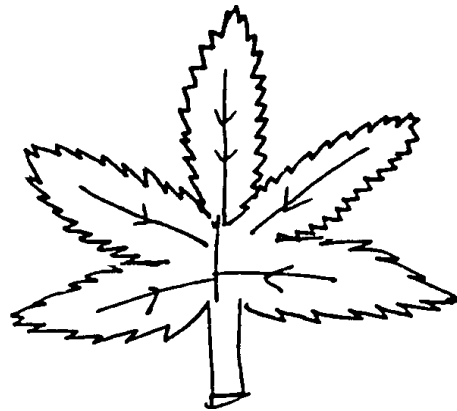
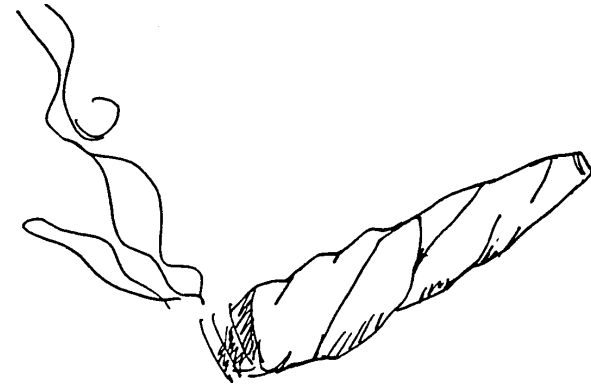
Los efectos de la marihuana

Cuando una persona fuma marihuana, puede:

- sentirse relajado
- sentirse feliz
- tener los ojos rojos
- tener mucha hambre
- sentirse cansado
- tener problemas en hacer cosas que normalmente son fáciles de hacer (por ejemplo, manejar o usar una maquina)
- no puede averiguar la hora
- sentir pánico o sentirse nervioso
- olvidarse fácilmente de muchas cosas

Marihuana

weed, pot, grass, hash, churro,
bud, hierba, cucaracha, mota



Los efectos de la marihuana

La marihuana puede tener efectos distintos para diferentes personas.

Los efectos más comunes son olvidarse de muchas cosas y sentir flojera.

Después de usar la marihuana por mucho tiempo, muchas personas pueden perder la motivación y sentir flojera todo el tiempo.

Los efectos de la marihuana



¿Qué es la cocaína?

La cocaína tiene muchos nombres:

roca	rock	coke	viente	crack
perico	pase	snow	blow	

¿Usted ha escuchado otros nombres?

La cocaína viene en diferentes formas:

- un polvo blanco que se aspira por la nariz
- es posible fundir el polvo, y entonces, inyectársela con una jeringa
- el “crack” es una forma concentrada de la cocaína que se fuma.

Los efectos de la cocaína

Una persona que está usando cocaína puede:

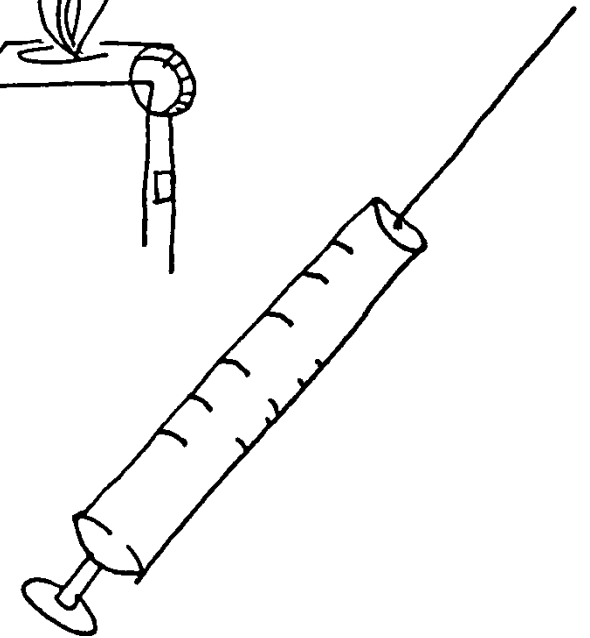
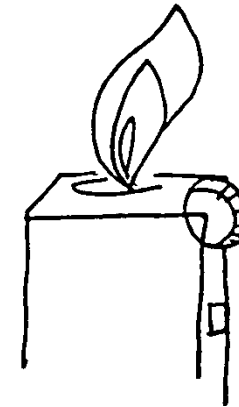
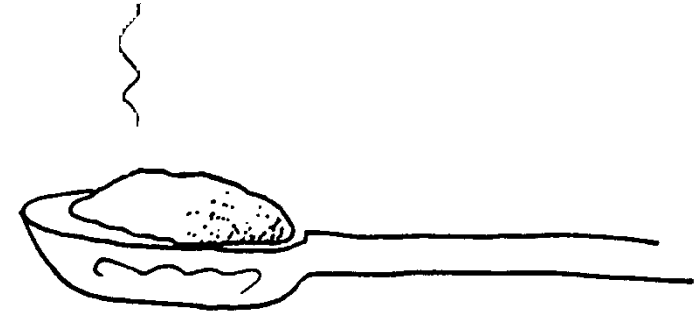
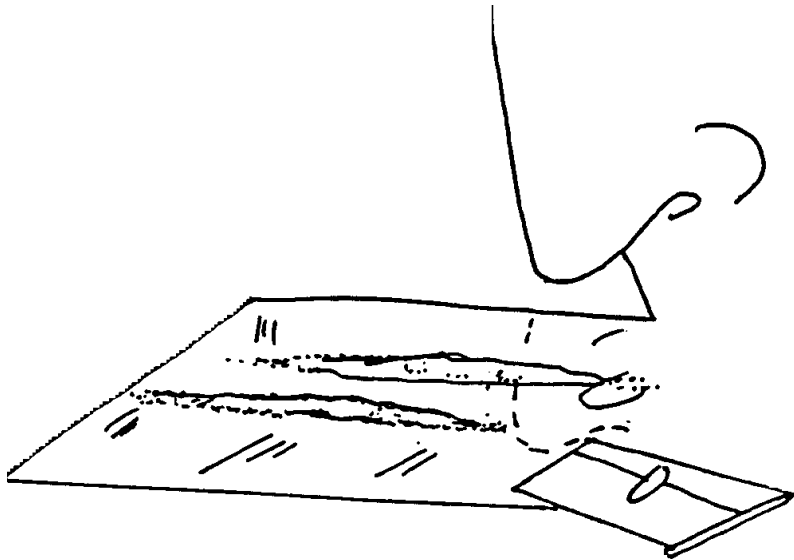
- sentirse más alerta
- sentirse muy bien
- no poder dormir
- no tener hambre
- sentirse demasiado seguro de sí mismo
- tener mucha energía
- sentirse irritado o nervioso
- cambiar de ánimo
- sospechar de todo (sentirse paranoico)

El “crack” es la cocaína en su forma más adictiva. También puede tener otros efectos dañinos como:

- los pulmones dejan de funcionar
- ataque al corazón
- temblores

La cocaína

roca, coke, perico, pase, viente, blow, snow, crack, rock.



Los efectos de la cocaína

¿Qué le sucede a esta señora?

- Una persona que está usando cocaína puede sentirse y actuar muy segura de sí misma. Esta persona depende de la cocaína para darle confianza. Cuando no tiene la cocaína, ya no se siente tan seguro.
- Cuando una persona es adicta a la cocaína, la droga puede llegar a ser más importante que cualquier otra cosa en su vida. Las cosas que antes le hacían feliz ya no le parecen importantes (por ejemplo la familia, los amigos, los deportes, el sexo, la comida y otras cosas que antes le gustaba hacer.)
- La cocaína y el "crack" son muy adictivos. Las personas que usan estas drogas a veces hacen cualquier cosa para conseguir más.
- También, personas que están usando cocaína pueden tener relaciones sexuales de las cuales después se pueden sentir arrepentidos. También, pueden compartir jeringas (y así transmitir enfermedades) con más frecuencia.

Como la cocaína puede afectar la salud

Si una persona usa cocaína por mucho tiempo puede:

- bajar de peso
- sentirse deprimido
- sentir paranoia (sospechar de todo)
- tener problemas del corazón

Si una persona se inyecta cocaína y comparte jeringas, se puede contagiar de infecciones como hepatitis o VIH (el virus que causa el SIDA.)

Una sobredosis puede causar:

- temblores
- la muerte

Los efectos de la cocaína



¿Qué es la heroína?

La heroína tiene muchos nombres: smack, scag; junk.

¿Usted ha escuchado otros nombres que la gente usa para la heroína?

La heroína se usa de formas diferentes, por ejemplo:

- un polvo que se aspira por la nariz
- también, es posible fundir el polvo, y entonces, inyectárselo con una jeringa.

Los efectos de la heroína

Una persona que está usando la heroína puede:

- sentirse muy bien al principio
- sentir alivio de dolores físicos

...y más tarde

- sentirse cansado o sentir flojera
- respirar lento
- sentirse enfermo del estómago y vomitar
- no poder dormir
- sudar y tener la piel fría y mojada
- tener diarrea
- verse pálido

Una persona que consume heroína se puede volver adicta a ella muy rápidamente. un adicto necesita cada vez más droga para poder seguir viviendo su vida diaria.

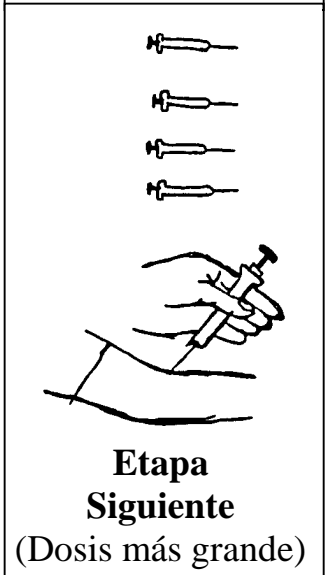
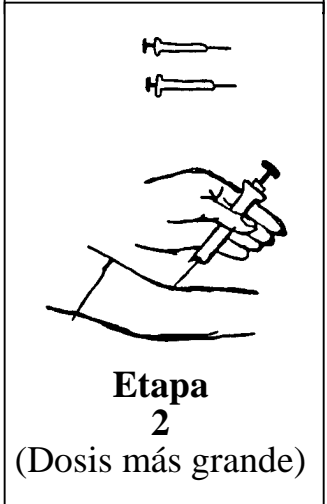
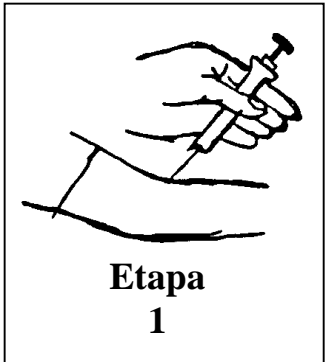
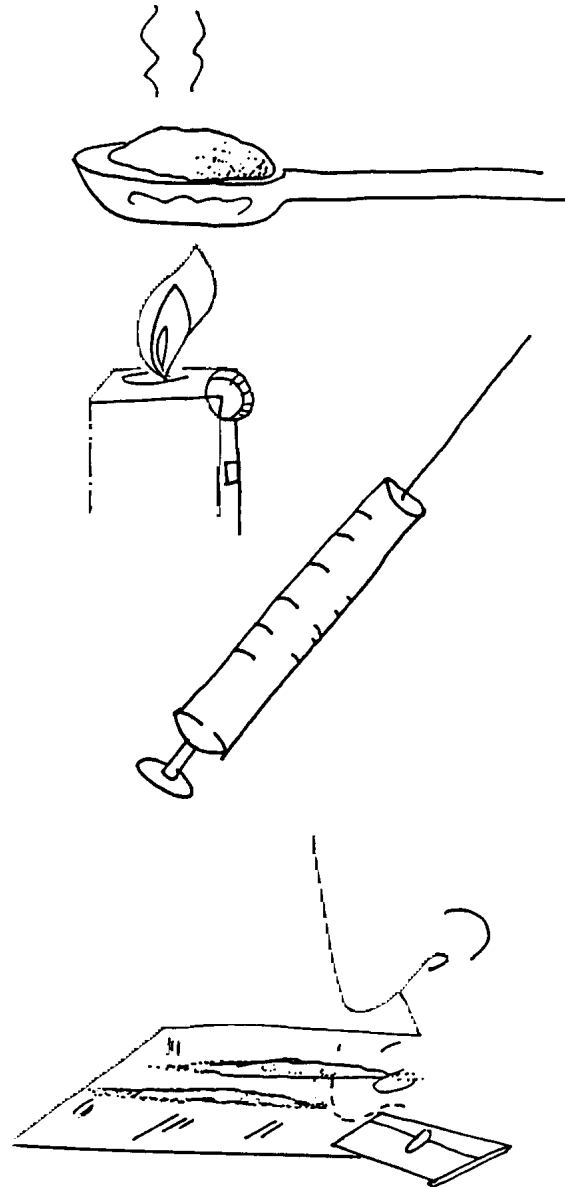
Problemas de salud:

- infecciones y enfermedades como el SIDA y la hepatitis
- problemas del corazón
- la muerte

Si una mujer embarazada consume heroína, es posible que se muera el feto (el bebé que se está formando.)

La heroína

junk, smack, scag



¿Qué es el Rohypnol?

Algunos nombres comunes para el Rohypnol son:

Roofies Ruffies Rocha Roches
Roaches Rophies Ropes Rib

Rohypnol es una medicina que un médico da a un paciente para que pueda dormir.

Los efectos del rohypnol

- Un efecto del Rohypnol es que la persona no está consciente de lo que hace y es posible que no se acuerde de lo que hizo.
- El Rohypnol hace que una persona se relaje mucho. Una persona afectada puede hacer cosas que normalmente no haría.
- Una persona puede echar una pastilla de Rohypnol en la bebida o el trago de otra persona sin que la persona sepa. Han habido casos en que mujeres afectadas por el Rohypnol han sido convencidas a tener sexo, o hasta han sido violadas, sin querer.
- El Rohypnol tiene un efecto muy fuerte cuando se toma con otras drogas.
- Otros efectos incluyen:
hablar confuso cambio de personalidad sentirse inquieto
confusión dificultad en caminar

Rohypnol

roofies, ruffies, rocha, roches, roaches, ropes, rib,
roachies.



Hay también otras drogas.

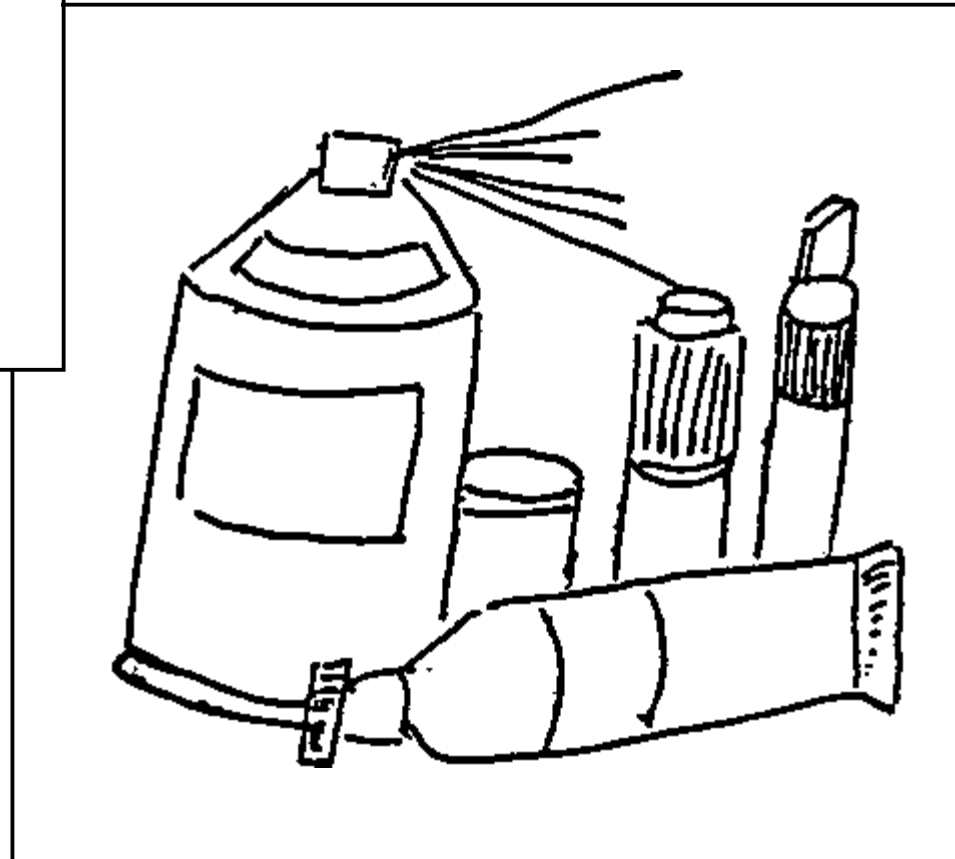
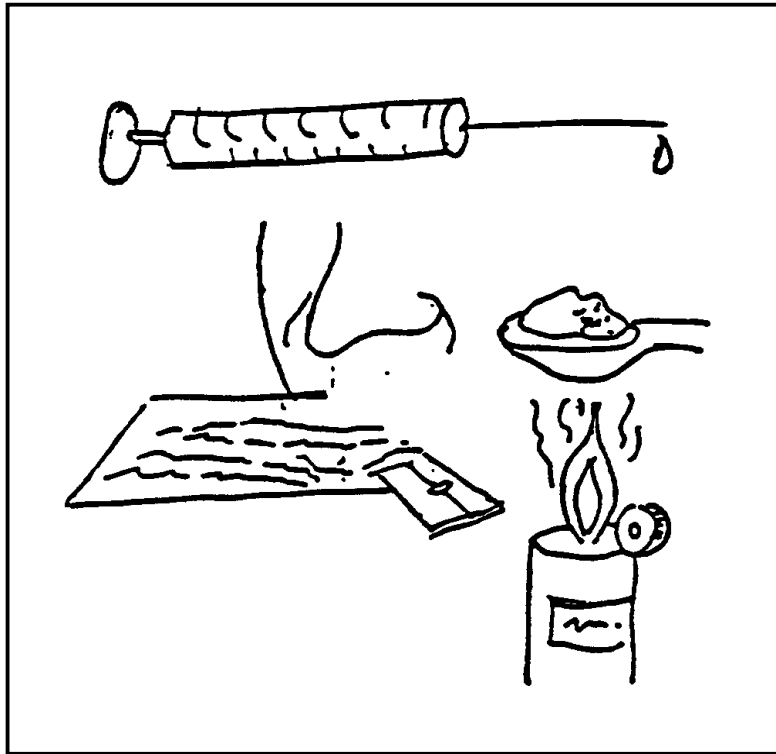
Algunos ejemplos son:

- **Acido (LSD)**
- **Ephedrine**
- **Inhalantes (pega, glue, poppers)**
- **Morfina**

Estas otras drogas pueden causar problemas semejantes a los que ya hablamos.

¿Usted sabe de otras drogas?

Hay también otras drogas.



¿Qué quiere decir ser adicto?

Algunas personas que usan drogas no son adictas, pero otras sí. Depende de la persona. Es difícil evitar la adicción si uno usa ciertas drogas.

Cuando una persona es adicta, su cuerpo puede sentir que necesita la droga. La persona también puede creer que necesita la droga.

Algunas señales de que una persona ya es adicta son que la persona:

- Piensa mucho en la droga, o piensa en la droga todo el tiempo
- Necesita la droga para poder enfrentar situaciones difíciles
- Cree que la droga puede ayudarlo a sobrevivir el día
- Sacrifica a su familia, dinero, amigos y su tiempo libre para conseguir la droga
- No puede controlar su cuerpo sin la droga. Su cuerpo no funciona de una manera normal
Ejemplo: adicción al alcohol puede traer ansiedad, temores y el no poder dormir
Ejemplo: adicción a la heroína puede traer temores, pánico, náusea, calambres y sudor.

Problemas de salud causados por la adicción a las drogas o el alcohol:

El cuerpo no aguanta abusos de drogas o alcohol a través de muchos años.

La adicción puede causar problemas serios de salud. Estos incluyen que la persona:

- se sienta deprimida
- esté aislada de sus amigos, familia y comunidad
- pierda su dinero (mucha gente que es adicta a las drogas o al alcohol gasta casi todo su dinero en comprarlas)
- Sea arrestada o posiblemente llevada preso

A veces, la adicción mata.

¿Qué quiere decir ser adicto?



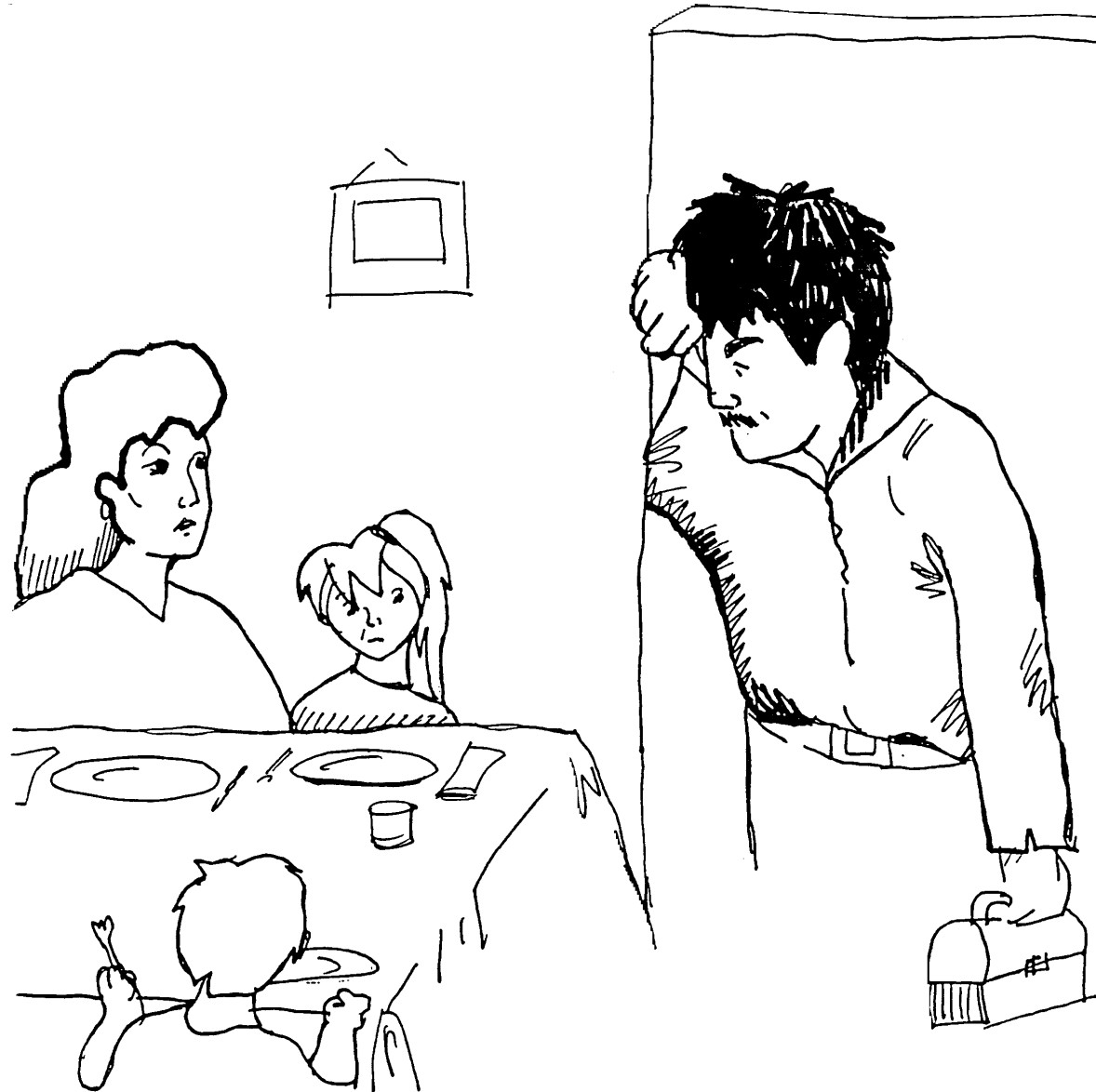
Una escena familiar

Discusión del dibujo:

Esta es una familia. El papá tiene un problema con el alcohol.

- ¿Ve usted algunas señales de que esto sea un problema para la familia?
- ¿Si el papá tiene un problema con el alcohol, cuáles problemas podrían resultar para la familia?

Una escena familiar



Problemas para la familia

Discusión de dibujos - Cuando un adulto en la familia abusa el alcohol o las drogas, estos son algunos de los problemas que pueden suceder:

1. No hay dinero suficiente para comprar lo que la familia necesita.

Las drogas y el alcohol pueden ser muy costosos. Si una persona en la familia gasta todo su dinero en comprar drogas o alcohol, puede resultar que no le quede nada para cubrir las necesidades de su familia.

2. Violencia en el hogar.

Las personas que usan drogas y alcohol a veces abusan de los miembros de su familia. Pueden dañarlos emocionalmente y físicamente.

3. Ya no hay tiempo para la familia.

La familia no recibe la atención y el tiempo que necesita. El hogar ya no tiene un ambiente de amor.

4. Pena para la familia.

El uso de las drogas o el alcohol puede resultar en que una persona de la familia hace cosas frente a toda la comunidad que avergüenzan al resto de la familia.

5. Dificultades para los niños.

Los hijos se pueden confundir cuando ven que su papá o su mamá actúan de manera extraña como resultado del uso de drogas o alcohol. Un niño puede sentir que realmente ya no conoce a su mamá o papá porque ha cambiado.

6. Problemas entre la pareja.

Si una persona de una pareja usa drogas o alcohol, la otra persona puede enojarse o frustrarse. Esto puede traer muchos pleitos y discusiones.

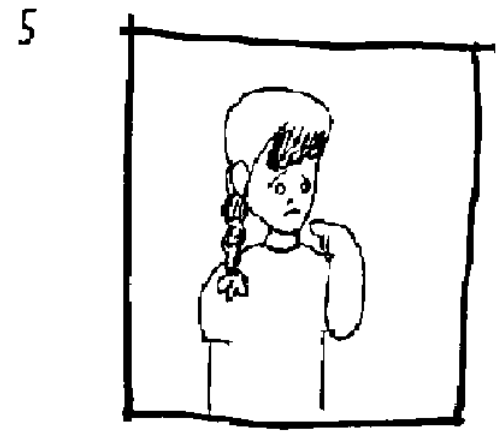
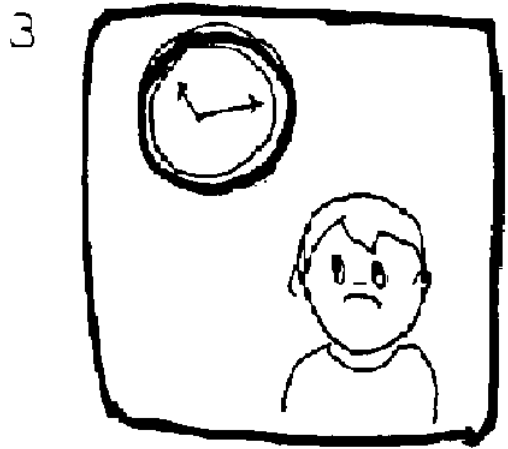
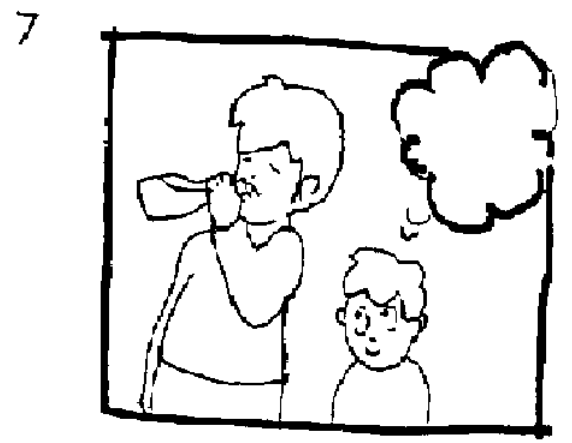
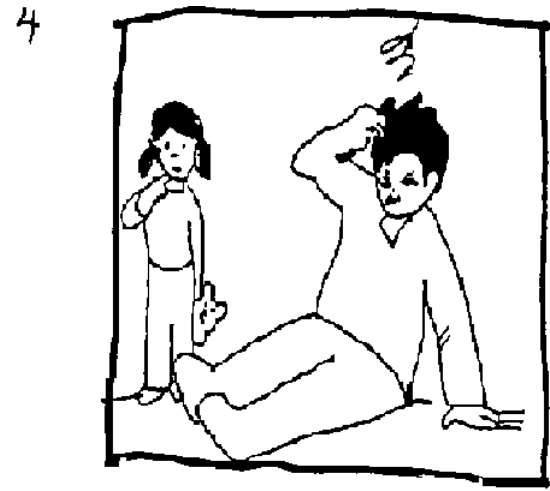
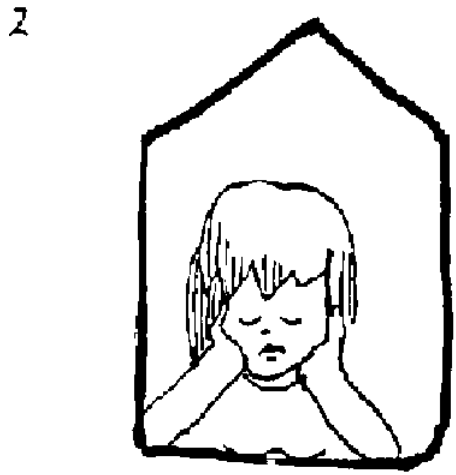
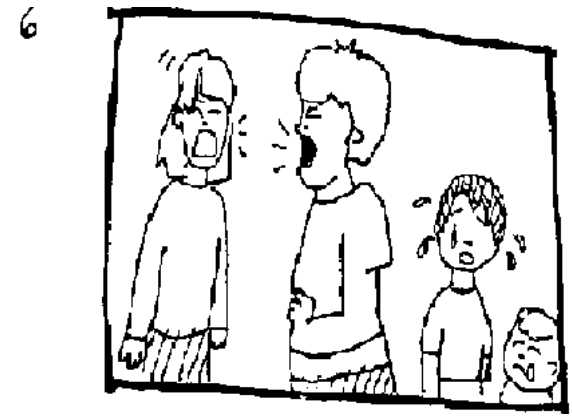
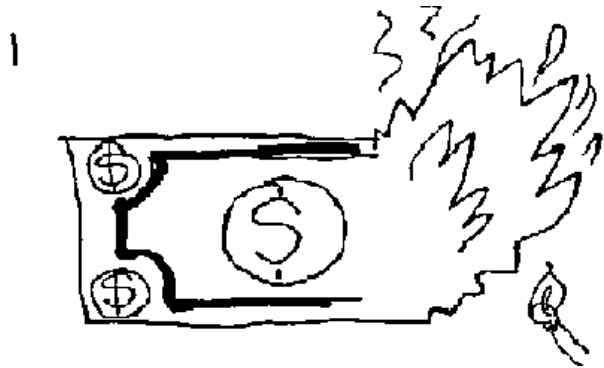
7. Mal ejemplo para los niños.

Los niños admiran a los adultos. Cuando un hijo ve que alguno de sus padres usa drogas o alcohol, puede pensar que ésta es una buena idea. Puede empezar a imitar a sus papás.

8. Detención y cárcel.

El alcohol es una droga legal, pero casi la mayoría de las otras drogas es prohibida. Las penas en la cárcel por tener drogas pueden ser muy serias. Manejar mientras uno está tomado o borracho está prohibido.

Problemas para la familia



Una escena familiar

Discusión del dibujo:

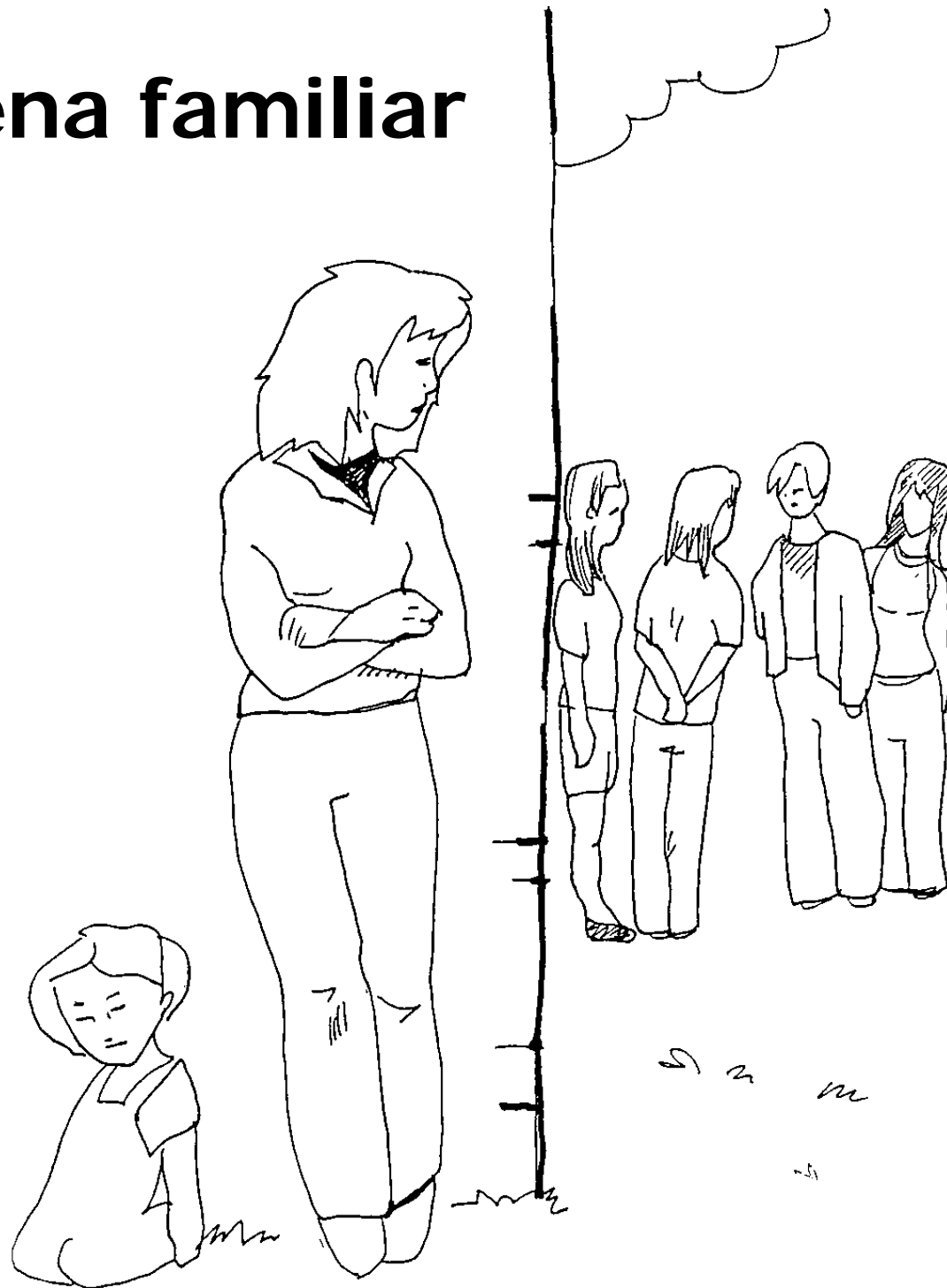
Esta madre mira a su hija hablando con sus amigos.

- ¿Qué podría estar pasando aquí?

A la madre le preocupa que su hija use drogas.

- ¿Cuales son algunos problemas que esta familia podría tener?

Una escena familiar



Problemas para la familia

Discusión de dibujos - Cuando un adulto en la familia abusa el alcohol o las drogas, estos son otros problemas que pueden suceder:

- 1. Robar dinero para comprar drogas:** Una manera de conseguir drogas es robar, aún a su misma familia.
- 2. Falta de concentración:** Muchas drogas le hacen difícil prestar atención. Una persona que usa drogas no quiere hacer mucho aparte de conseguir y consumir más drogas.
- 3. No hay tiempo para la familia:** La familia llega a ser menos importante para una persona que toma drogas. Los amigos que le ayudan a conseguir más drogas llegan a ser más importantes.
- 4. Sobredosis, gastos de la atención médica y la muerte:** Tomar demasiadas drogas una sola vez puede ser muy peligroso y puede terminar en la muerte. Irse al hospital después de una sobredosis es caro. El tratamiento de la adicción también es caro.
- 5. Hacer malas decisiones acerca del sexo puede resultar en VIH/SIDA, otras enfermedades, o embarazo:** Si alguien toma drogas o alcohol, es posible que haga malas decisiones acerca del sexo. Si tiene relaciones sexuales sin usar un condón, puede contraer el VIH/SIDA, gonorrea, clamidia y hepatitis. Una persona también puede embarazarse sin querer.
- 6. Una mujer embarazada que usa droga puede hacerle daño al feto (un bebé que se está formando).**
- 7. Mal ejemplo para hermanos menores:** Los niños admiran a sus hermanos mayores. Puede ser que quieran imitarles o ser como ellos.
- 8. La influencia de los amigos:** Puede que los amigos hagan que una persona se sienta obligada a tomar una droga.

Problemas para a familia

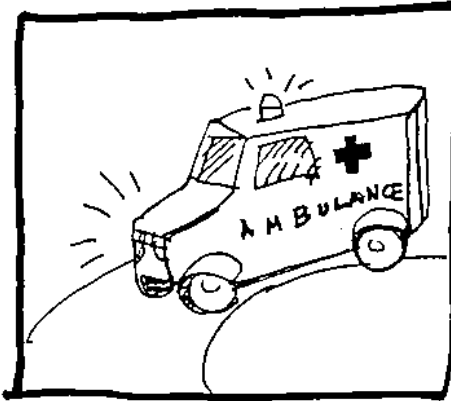
1.



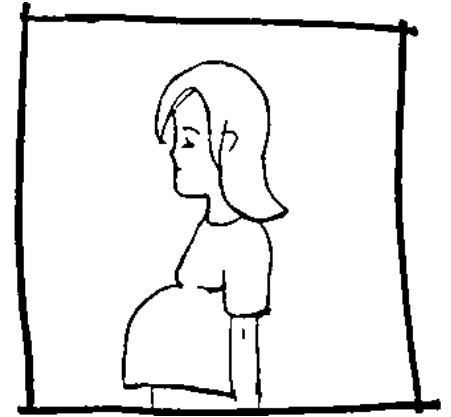
2.



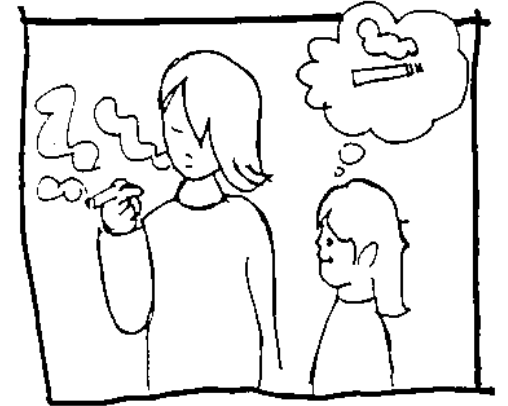
4.



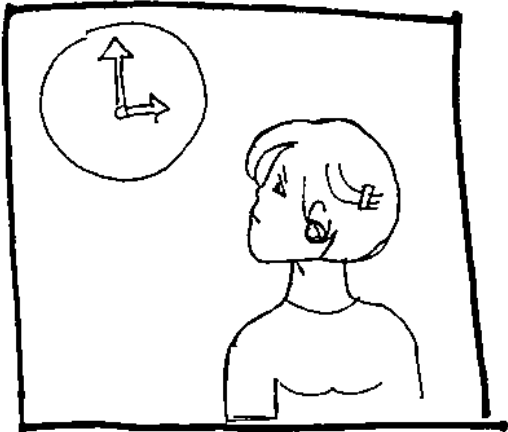
6.



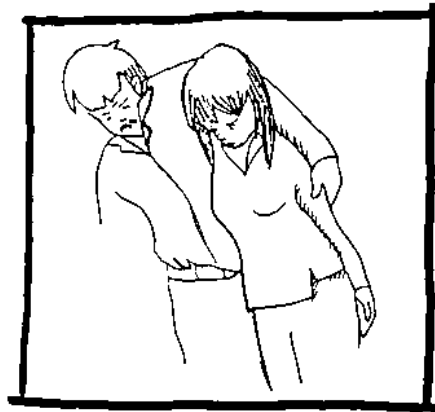
7.



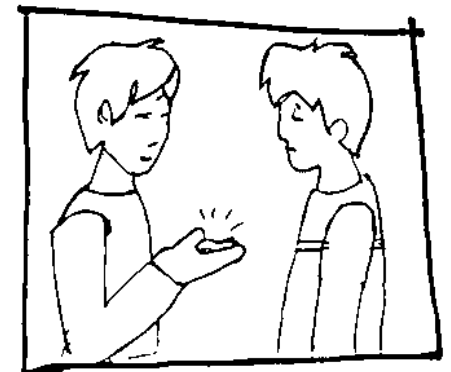
3.



5.



8.



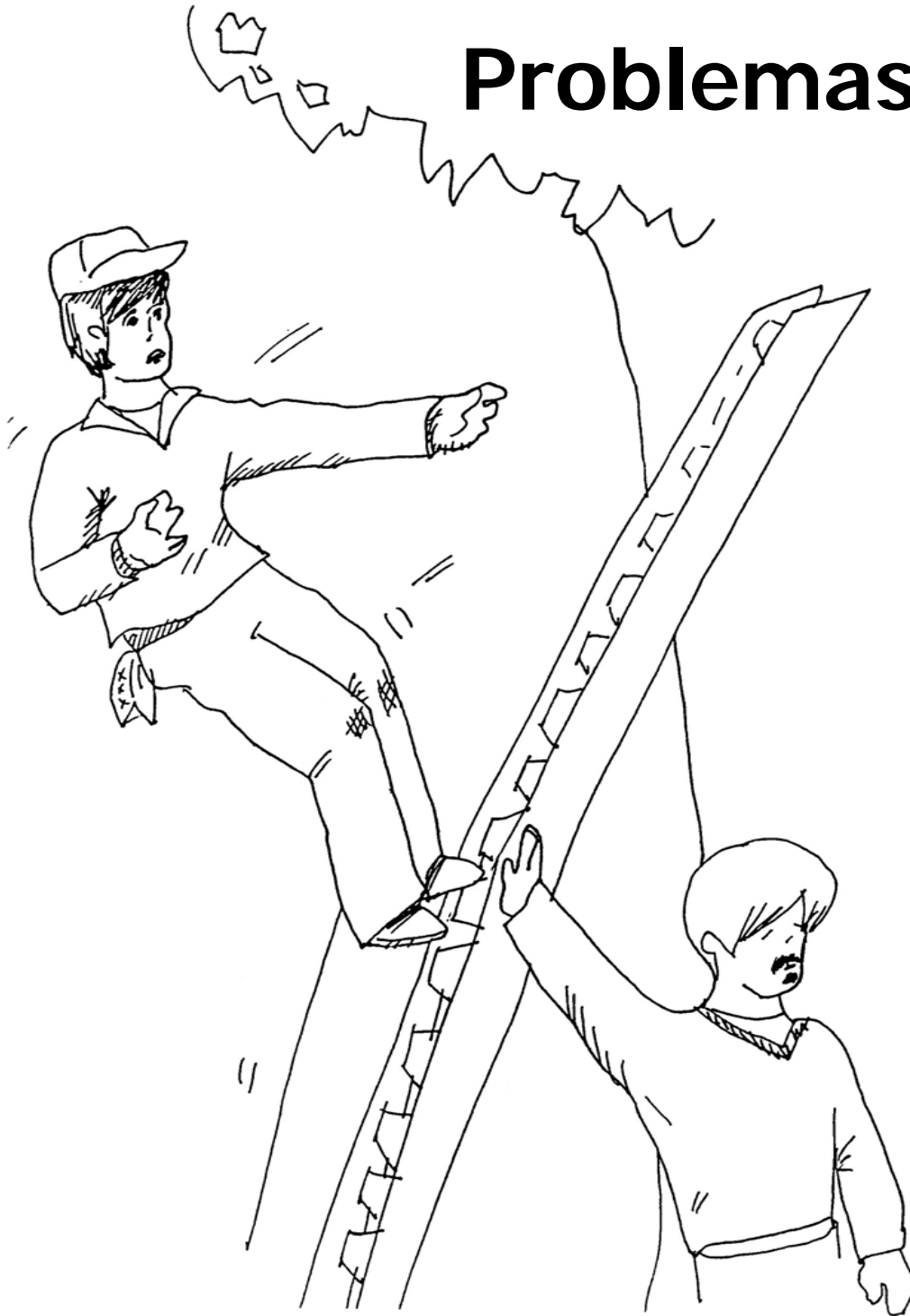
Problemas en el trabajo

La gente que va al trabajo borracha, colgada, o cruda puede:

- tener accidentes
- deshidratarse o enfermarse al exponerse al sol
- hacer el trabajo mal por falta de concentración
- hacerse daño a si mismo o a otra persona
- llegar tarde o faltar mucho al trabajo

Si estos problemas pasan con frecuencia, puede ser despedido de su trabajo.

Problemas en el trabajo



Problemas en la comunidad

Discusión del dibujo:

- ¿De que goza la gente aquí?
- Digamos que los hombres se inyectan al lado del árbol.
 - ¿Cuáles problemas podrían pasar?
 - ¿Cómo se sentiría la gente?
 - ¿Qué pasa si les ve la policía?
 - ¿Qué pasa si les ven los niños?
 - ¿Qué pasa si les ven los jefes?
- ¿Qué pasa si el chofer del camión esta borracho o tomado y está manejando?
- ¿Qué pasa si uno de los hombres está en una pandilla? ¿Cómo le afecta a la otra gente?
- ¿Qué pasa si los jugadores de la lotería se emborracharán? ¿Cómo le afectaría a la otra gente?

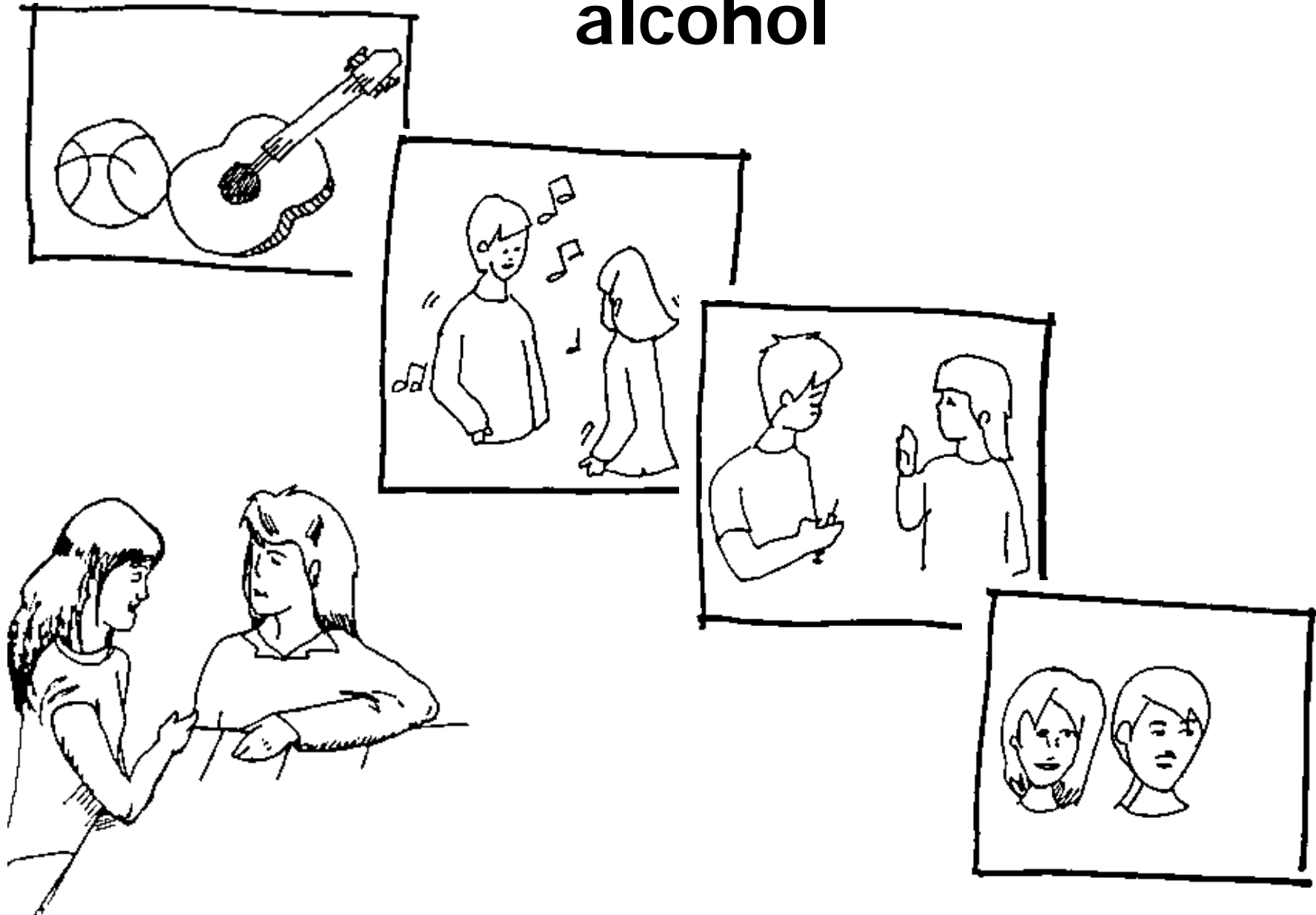
Problemas en la comunidad



Como evitar el uso de las drogas o el alcohol

- Encontrar otras cosas que les gustan hacer.
- Divertirse con otra gente en vez de tomar alcohol.
- Evitar situaciones en que se siente que debería de usar drogas.
- Se puede decir "no." Sea claro y tenga confianza. Salir, si es necesario.
- Sentirse bien de sí mismo. Ser orgulloso/a de sus habilidades.
- Hacer amistades no basadas en las drogas.
- Pasar tiempo con gente que le quiere y le tiene confianza.

Como evitar el uso de las drogas o el alcohol

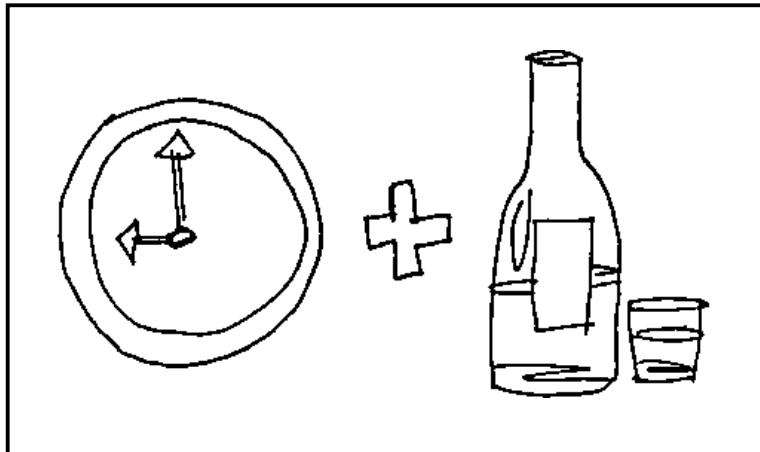
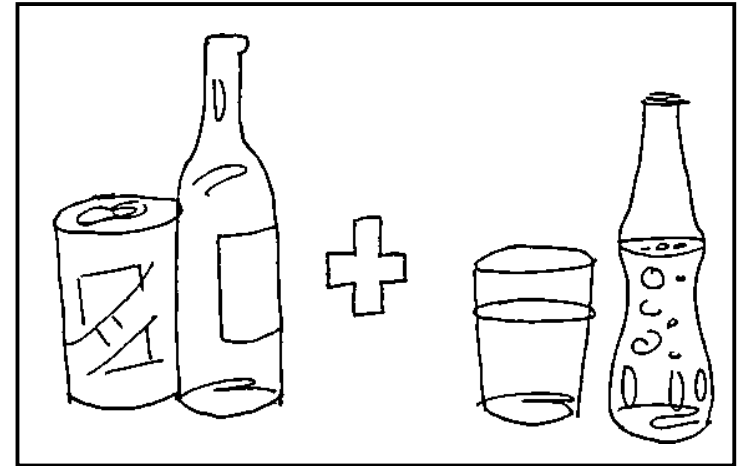
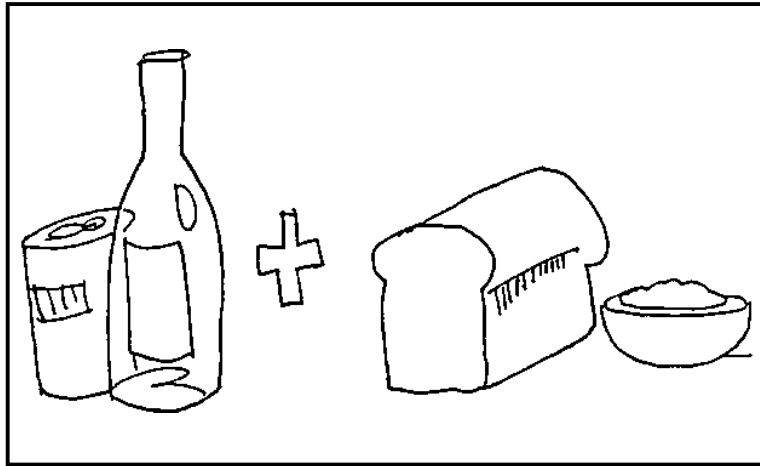


Si usa drogas o alcohol, hay cosas que se pueden hacer para evitar mayor daño.

Si usa alcohol:

- Comer antes y mientras toma, especialmente comidas que incluyen pan o tortillas.
- Tomar agua u otras bebidas sin alcohol mientras que toma alcohol.
- Dejar tiempo pasar entre tomar cada bebida alcohólica.
- Poner limites. Saber cuando parar.

Si usa drogas o alcohol, hay cosas que se pueden hacer para evitar mayor daño



Si usa cocaína o heroína:

- Buscar tratamiento que le pueda ayudar.
- Inhalar o fumar en vez de inyectarse. El inyectarse puede traer enfermedades o infecciones como el SIDA.
- Si se inyecta, use jeringas nuevas cada vez.
- No compartir jeringas – compartir jeringas puede resultar en infecciones, incluso el VIH (SIDA).
- Si no tiene ninguna de estas opciones, siempre limpie sus jeringas con cloro.

Como limpiar las jeringas:

- Echar cloro en un vaso.
- Llenar la jeringa con cloro.
- Empujar el cloro por la jeringa al suelo.
- Repetir esto dos veces.

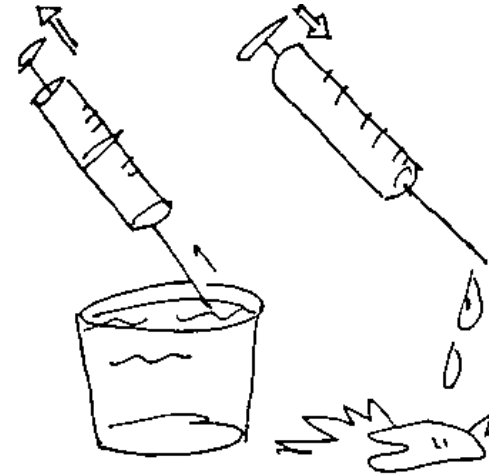
- Llenar un vaso con agua.
- Llenar la jeringa con agua.
- Empujar el agua por la jeringa al suelo.
- Repetir esto dos veces.

Es muy importante enjuagar el cloro de la jeringa porque el cloro puede ser venenoso.

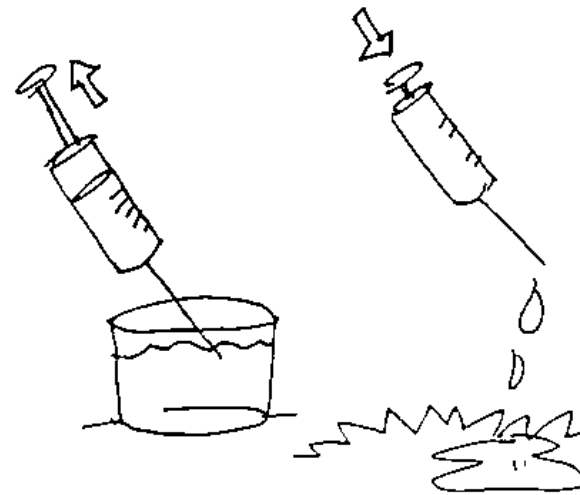
Atención Camp Health Aide:

No se ha probado que limpiar las jeringas le protega completamente. No es la mejor manera de evitar infectarse del VIH y otras infecciones. Solo se debe limpiar jeringas si no hay otras opciones.

Si usa cocaína o heroína:



3 veces



3 veces

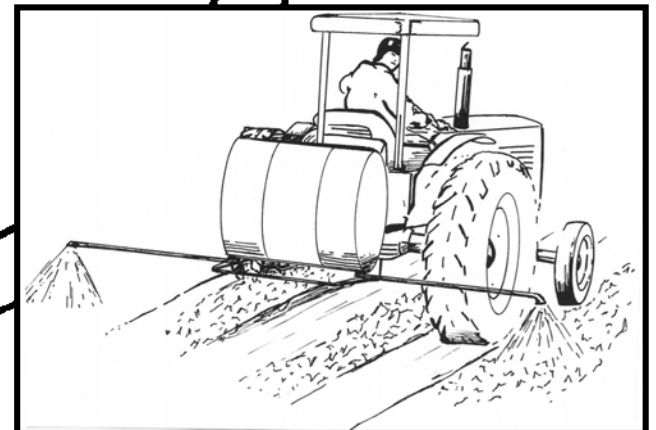
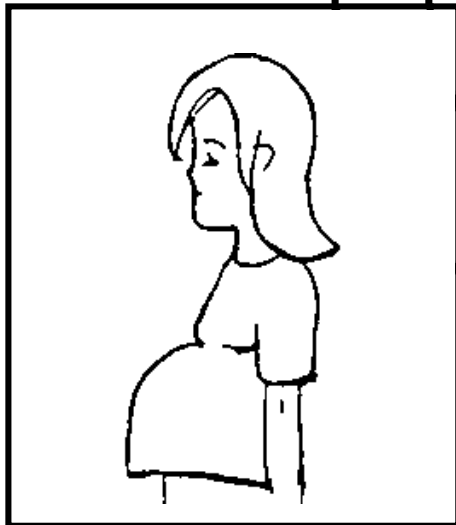
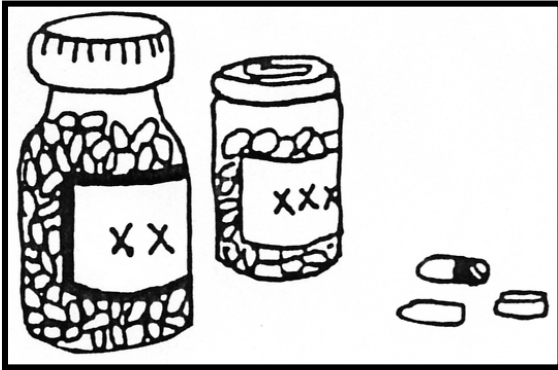
Si usa drogas o alcohol

Tenga cuidado:

- No use drogas ni alcohol si toma medicinas.
- Evitar usar más que una droga o alcohol a la vez.
- No maneje si ha usado drogas o alcohol.
- No use maquinas si ha usado drogas o alcohol.
- Darse cuenta de lo que uno está haciendo. Cuando está crudo o colgado, puede hacer cosas de las cuales luego se siente arrepentido.
- Nunca use drogas o alcohol si está embarazada.
- Si usa drogas o alcohol, es más seguro estar con alguien que no está tomando ni usando drogas.

Si usa drogas o alcohol

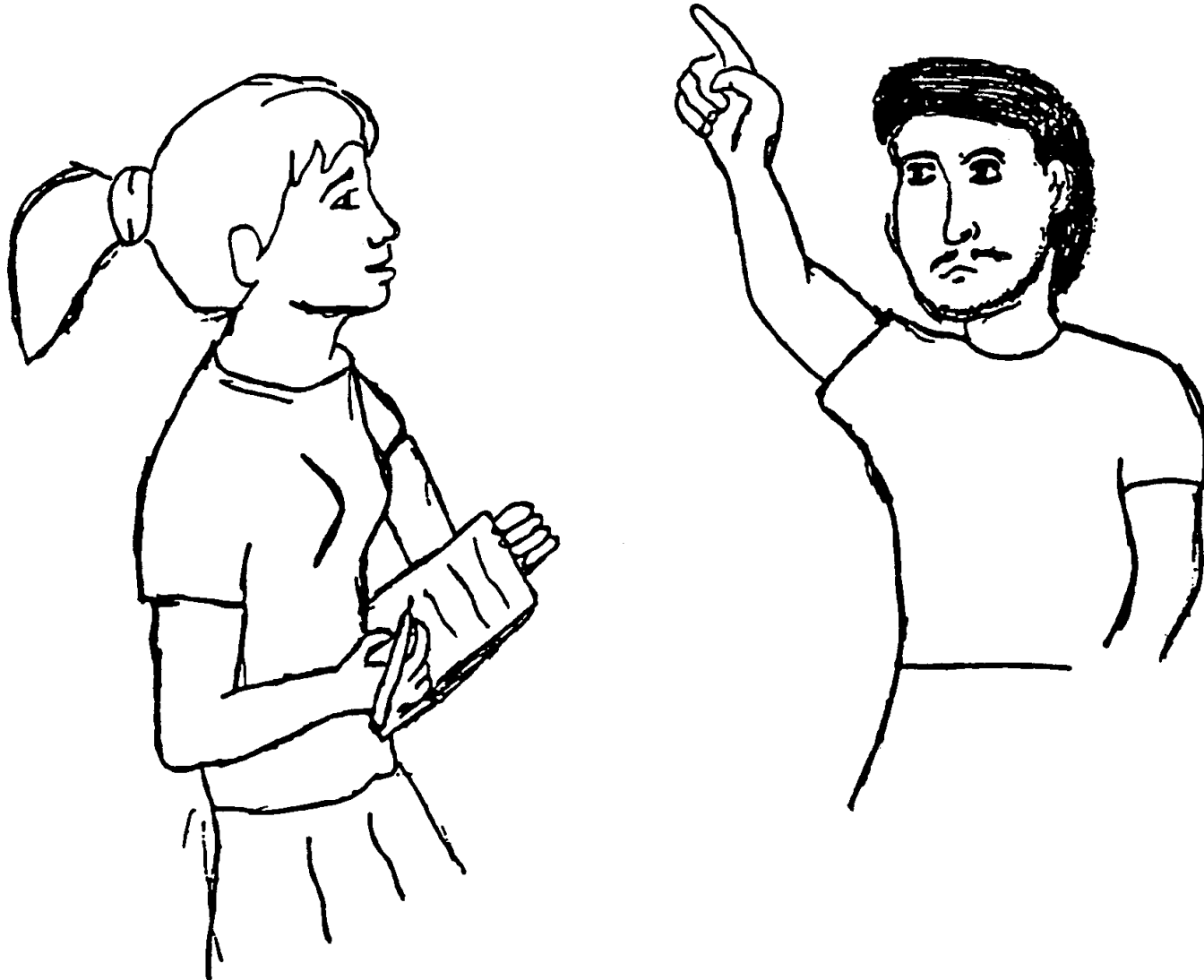
Tenga cuidado:



¿Cómo puedo conseguir ayuda para mi o para amigos o familiares?

- Hablar con su promotor/a de salud (Camp Health Aide).
- Buscar consejo de un amigo o pariente.
- Pedir ayuda en una clínica.
- Pedir ayuda en un programa de tratamiento donde vive, si hay.

¿Cómo puedo conseguir ayuda para mi o para amigos o familiares?



Si quiero ayudarle a un amigo o familiar, ¿qué puedo hacer?

- Hablar con él/ella en un lugar calmado y relajado.
- Estar tranquilo. No enojarse.
- Decirles como sus acciones le hacen sentir.
- Escuchar y prestar atención. Dejar de tomar o usar drogas o alcohol es muy difícil.
- Si un amigo o familiar no deja de usar, no es culpa suya.

Si quiero ayudarle a un amigo o familiar, ¿qué puedo hacer?

