

¿Sabía usted?

¡Mezclar medicinas con alcohol o drogas que se compran sin receta puede ser peligroso!

- Puede causar una disminución del ritmo cardíaco y de la respiración
- Puede incrementar el riesgo de sobredosis y muerte

Qué esperar cuando reduce o cesa de tomar:

- Su doctor o especialista en salud conductual puede ayudarle a organizar un plan..
- Cambiar toma tiempo.
- Necesitará apoyo.
- Usted puede tener algunos síntomas de abstinencia.
- Contacte su doctor si está teniendo algunos problemas médicos.

¿Dónde puedo aprender más?

www.drugabuse.org

www.nida.nih.gov

Algo que probar:

1. _____

2. _____

Recursos de la comunidad:

1. _____

2. _____

Especialista en salud conductual:

Número de teléfono:



PREGUNTAMOS A TODOS



Alcohol

¿Qué se considera un trago?

Un trago, o un trago estandar, es lo mismo que una cerveza, una toma de licor, o un vaso de vino si la cantidad servida es 12 onzas de cerveza, 1.5 onzas de licor o 5 onzas de vino.



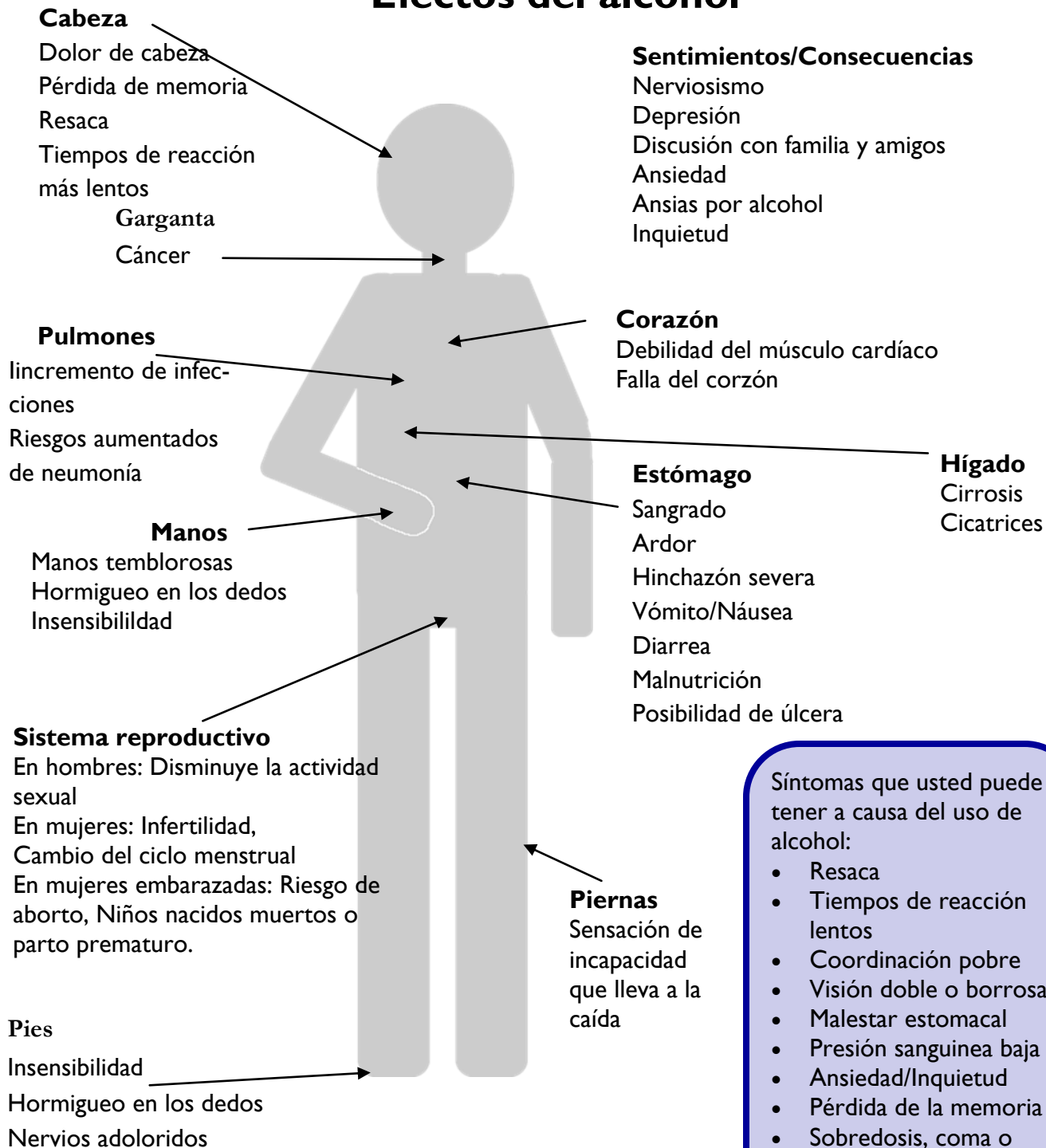
Siga esta table para mantener su bebida en bajo riesgo. Si usted bebe más de estas cantidades usted está en riesgo de desarrollar problemas debidos al uso del alcohol.

<u>HOMBRES</u>	<u>MUJERES</u>
No más de 4 tragos en cualquier día	No más de 3 tragos en cualquier día
No más de 14 tragos por semana	No más de 7 tragos por semana

Alguna gente no debería beber del todo:

- Mujeres embarazadas
- Gente que planea manejar o involucrarse en actividades que requieren lucidez y habilidad.
- Gente tomando ciertos medicamentos
- Gente con condiciones médicas
- Alcohólicos en recuperación
- Los menores de 21 años

Efectos del alcohol



Síntomas que usted puede tener a causa del uso de alcohol:

- Resaca
- Tiempos de reacción lentos
- Coordinación pobre
- Visión doble o borrosa
- Malestar estomacal
- Presión sanguínea baja
- Ansiedad/Inquietud
- Pérdida de la memoria
- Sobredosis, coma o muerte.

¿Sabía usted?

- Las Sales de Baño pueden causar un estado de “delirio exitado” en el que el usuario alucina y llega a estar desorientado, violento, agresivo e imposible de refrenar. .
- El delirio exitado puede durar días e incluso más.
- *El delirio exitado puede causar daño permanente al cerebro y puede ser mortal.*

¿Qué esperar cuando se reduce o cesa el consumo?:

- Su doctor o especialista en salud conductual puede ayudarle a establecer un plan..
- Cambiar toma tiempo.
- Necesitará apoyo.
- Usted puede tener algún síndrome de abstinencia.
- Contacte a su doctor si tiene alguna preocupación médica.

¿Dónde puedo aprender más?

- www.drugabuse.org
- www.nida.nih.gov

Algo que tratar:

1. _____

2. _____

Recursos comunitarios:

1. _____
2. _____

Especialista en salud Conductual:

Número telefónico



PREGUNTAMOS A TODOS



Sales de baño

Sales de baño

“Sales de baño” es el nombre callejero de una droga de diseño que luce similar a las verdaderas sales de baño pero, en realidad, es un químico hecho en un laboratorio. Algunos químicos comunes en las sales de baño: Mefedrona, Metilona y Metilendioxipirovalerona (MDPV).

¿Son ilegales las Sales de Baño?

2 de los 3 químicos más comunes en las sales de baño están prohibidos por Food and Drug Administration (FDA).

Etiquetar las Sales de Baño como “no aptas para el consumo humano” ayuda a los fabricantes a burlar la ley aunque el intento es que los usuarios la consuman.

Los fabricantes de sales de baño continúan creando nuevas fórmulas de la droga que son aún técnicamente legales.

No se engañe por etiquetas.

- El nombre en la etiqueta podría sonar suave pero los efectos de las sales de baño son 10 veces más fuertes que los de la cocaína.
- Pueden haber otros químicos agregados a las sales de baño capaces de causar serios o mortales efectos colaterales.
- No hay forma de saber lo que usted realmente toma. Nadie regula lo que los fabricantes ponen en las sales de baño.

Efectos de las sales de baño

Ojos

- Pupilas Dilatadas

Corazón

- Latidos muy rápidos
- Arritmias mortales
- Ataques al corazón
- Presión arterial alta
- Derrame cerebral
- Muerte

Estómago

- Malestar o dolor estomacal
- Náusea

¿Cuánto dura?

El efecto de las sales de baño pueden durar de 2 horas a varios días o incluso semanas. No hay forma de predecir cómo y por cuánto tiempo una persona será afectada.

Las sales de baño pueden afectar a los usuarios en formas diferentes aún si se toman del mismo paquete. La potencia de la droga puede también ser muy diferente de paquete a paquete..

Cerebro y conducta

- Agitación
- Agresividad
- Alucinaciones
- Ideas delirantes
- Violencia y agresión extrema
- Ataques
- Paranoia Extrema
- Pensamientos suicidas
- Dolores de cabeza

Pulmones

- Dificultad para respirar
- Dolores en el pecho

Piel

- Caliente
- Sudorosa

Las sales de baño son una sustancia blanca en polvo que se puede comer, inhalar, fumar o inyectar. Algunos nombre de marcas comunes:

Bliss Ivory Wave Cloud Nine
Blue Silk Red Dove Stardust
Sextasy Loco-Motion
Stairway to Heaven Tranquility

¿Sabía usted?

!Mezclar cocaína y alcohol incrementa los riesgos de muerte súbita!

Cuando la gente mezcla cocaína y alcohol al cuerpo le cuesta decidir si acelerar por la cocaína o desacelerar por el alcohol.

La cocaína puede esconder los signos del demasiado uso del alcohol. Esto puede conducir a una sobredosis.



Qué esperar cuando reduce o cesa de tomar:

- Su doctor o especialista en salud conductual puede ayudarle a organizar un plan..
- Cambiar toma tiempo.
- Necesitará apoyo.
- Usted puede tener algunos síntomas de abstinencia.
- Contacte su médico si está teniendo algunos problemas médicos.

¿Dónde puedo ir para aprender más?

- www.drugabuse.org
- www.nida.nih.gov

Algo que probar:

1. _____

2. _____

Recursos de la comunidad:

1. _____

2. _____

Especialista en salud conductual:

Número de teléfono:



PREGUNTAMOS A TODOS



Cocaína

Cocaína



La Cocaína (polvo) y Crack Cocaína (piedras) son drogas estimulantes .

Estas drogas aceleran el ritmo del corazón, la respiración y la presión sanguínea del cuerpo.

Una sobredosis puede hacer que el corazón de una persona se detenga y a menudo conduce a la muerte.

Cosas en que pensar:

- He tenido dolor en el pecho?
- Tengo problemas para dormir o estoy mucho tiempo despierto sin dormir?
- He tenido sangrado por la nariz?
- He sentido que la gente me mira o quiere agarrarme?

Riesgos para los usuarios de Cocaína:

- La Cocaína a menudo se “corta con otras drogas o sustancias.
- Compartir agujas eleva los riesgos de:
 - Hepatitis B or C
 - HIV

Efectos de la Cocaína

Cerebro

Alucinaciones
Ataques
Derrames
Mareo
Insomnio

Ojos

Pupilas dilatadas

Pulmones

Problemas respiratorios
Parar de respirar
Asma
Dolores en el pecho

Músculos

Temblores
Contracciones

Naríz

Sangrado nasal
Nariz mucosa
Pérdida del sentido del olfato

Dientes

Quebrados o débiles

Corazón

Latidos del corazón más rápidos
Mayor riesgo de un ataque al corazón
Presión sanguínea alta
Derrame

Estómago

Malestar o dolor de estómago
Náusea

Reproducción

Riesgo de aborto
Parto prematuro

Tiene problemas para dormir

La cocaína puede causar insomnio. Sin descanso nocturno una persona tiene mayor probabilidad de:

- Tener cambios de humor
- Tener problemas de concentración
- Manejar peligrosamente
- Usarla de Nuevo para sentirse “normal”

¿Sabía usted?

Mezclar medicinas con alcohol o drogas que se compran sin receta puede ser peligroso!

- Puede causar una disminución del ritmo cardiaco y de la respiración
- Puede incrementar el riesgo de sobredosis y muerte



Qué esperar cuando reduce o cesa de tomar:

- Su doctor o especialista en salud conductual puede ayudarle a organizar un plan..
- Cambiar toma tiempo.
- Necesitará apoyo.
- Usted puede tener algunos síntomas de abstinencia.
- Contacte su medico si está teniendo algunos problemas medicos.

¿Dónde puedo ir para aprender más?

- www.drugabuse.org
- www.nida.nih.gov
- www.justice.gov/dea

Algo que probar:

1. _____

2. _____

Recursos en la comunidad:

1. _____

2. _____

Especialista en salud conductual:

Número de Teléfono:



PREGUNTAMOS A TODOS



Depresivos de Prescripción

Depresores

Los depresores de receta también se llaman Benzodiazepanes y barbitúricos. Los depresores son medicinas que se recetan para ayudar con:

- El dormir
- La Ansiedad
- Los Espasmos musculares
- Los Ataques



Benzodiazepanes comunes :

Benzodiazepanes comunes:

Valium® Xanax®, Halcion®, Ativan®, Klonopin®

Barbitúricos comunes:

Seconal®, Amytal®, Fiorina®, Nebutal®

Importante saber:

- Es fácil volverse dependiente de esos tipos de medicinas.
- Parar el uso de muchos Benzodiazepanes y Barbitúricos puede ser peligroso! Consulte a su médico antes de cambiar su dosis.

Preguntas a considerar:

- ¿Estoy usando mi medicina apropiada?
- ¿Estoy tomando la medicina en la forma prescrita?
- ¿Estoy escaso de píldoras antes que mi receta pueda ser rellena?

Efectos de los Depresores de receta:

Cabeza

Problemas con la vision
Mareos
Hablar arrastrado
Somnolencia
Pérdida de memoria
Concentración pobre

Sentimientos

Emocionalidad
Paranoia
Impulsividad
Depresión
Agresión
Inquietud

Pulmones

Problemas respira-
torios

Sexo

Problemas al tener sexo

Reproducción

Problemas menstruales

Músculos

Pérdida del balance
Problemas al caminar
Reflejos disminuidos

Los efectos de la sobredosis de depresores son:

- Respiración superficial
- Piel sudorosa
- Pupilas dilatadas
- Pulso débil y rápido
- Coma
- Muerte

¿Sabía usted?

No es sano parar de usar heroína “Cold Turkey.”

!El syndrome de abstinencia de la heroína puede ser muy serio!

Los síntomas pueden comenzar tan pronto como a las 6-12 horas después de haberla usado la última vez.

Síntomas a los que tener cuidado:

- Respiración lenta y superficial.
- Piel sudorosa
- Labios y uñas azules
- Convulsiones o ataques
- Coma

Contacte a su doctor si usted está pensando cambiar.

Junto con usted establecerá un plan para una forma segura de hacer un cambio.

¿Dónde puedo aprender más?

www.drugabuse.org

www.nida.nih.gov

Algo que probar:

1. _____

2. _____

Recursos de la comunidad:

1. _____

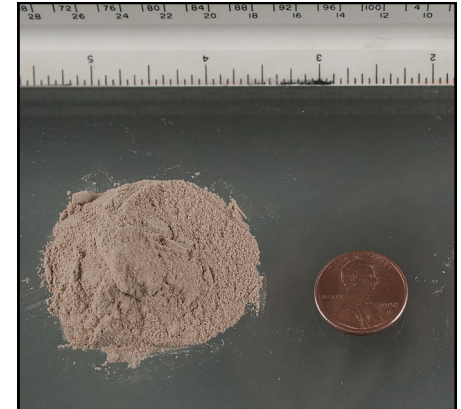
2. _____

Especialista en salud conductual:

Número de teléfono:

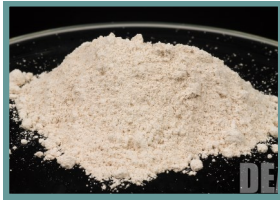


PREGUNTAMOS A TODOS



Heroína

Heroína



La heroína es una droga narcótica altamente adictiva que a menudo causa dependencia.

La heroína se hace de la morfina, que es un poderoso calmante del dolor. La heroína actúa también como un calmante del dolor del cuerpo pero con el tiempo daña las partes del cerebro que hacen a la gente sentir placer.

La heroína que se vende en las calles raramente es pura. En realidad, está "cortada" con otras drogas o sustancias. Es difícil saber la potencia de cada dosis, por eso los usuarios están en alto riesgo de sobredosis o muerte.

Las agujas y la heroína:

Compartir agujas para inyectarse heroína es muy arriesgado. Cuando la gente comparte agujas, están en riesgo de adquirir:

- HIV
- Hepatitis B
- Hepatitis C

El uso de agujas puede también causar complicaciones tales como una burbuja de aire en la sangre, lo cual puede causar un derrame cerebral.

Efectos de la heroína

Cabeza

Alterna entre alerta y adormecida (se queda dormido)
Mareo
Modorra

Boca

Resequedad

Músculos

Débiles

Piel

Caliente
Colorada (roja)
Absesos
Seca
Venas colapsadas

Estómago

Constipación
Pérdida de peso, nutrición pobre

Para mujeres embarazadas

Aborto
Parto prematuro
Peso bajo al nacer
Dependencia física en el niño: llanto, músculos tensos
Vómitos, Ataques

Otros sentimientos/Problemas

Insensibilidad en el cuerpo.
Pesadez en el cuerpo
Fatiga

Corazón

Infección

Pulmones

Respiración más lenta
Riesgo de neumonía
Chance de tuberculosis

El uso de heroína puede afectar su vida diaria.

Usted puede notar:

- Sentirse desesperado
- Un cambio en su personalidad que le hace sentirse deprimido o irritado
- Aislamiento de amigos o miembros de la familia
- No desear invertir tiempo en hacer lo que le gusta (tiempo con los amigos, o familia o pasatiempos)

¿Sabía usted que?

La marihuana puede dificultar el manejar!

Manejar bajo la influencia de la marihuana es tan peligroso como manejar después de haber ingerido alcohol.



Qué esperar cuando se reduce o cesa:

- Su doctor o especialista en salud conductual puede ayudarle a organizar un plan.
- Cambiar toma tiempo.
- Necesitará apoyo.
- Usted puede tener algunos síntomas de abstinencia.
- Contacte a su médico si está teniendo problemas médicos.

¿Dónde puedo aprender más?

- www.drugabuse.org
- www.nida.nih.gov

Algo que probar:

1. _____

2. _____

Recursos de la comunidad:

1. _____

2. _____

Especialista en salud conductual:

Número de teléfono:



PREGUNTAMOS A TODOS



Marihuana

Marijuana



El ingrediente activo de la marihuana es delta-9-tetra-hidrocannabinol conocido también como **THC**.

El THC cambia la forma como trabaja su cerebro. Usted no puede notar los cambios, pero la marihuana puede afectar las cosas cotidianas.

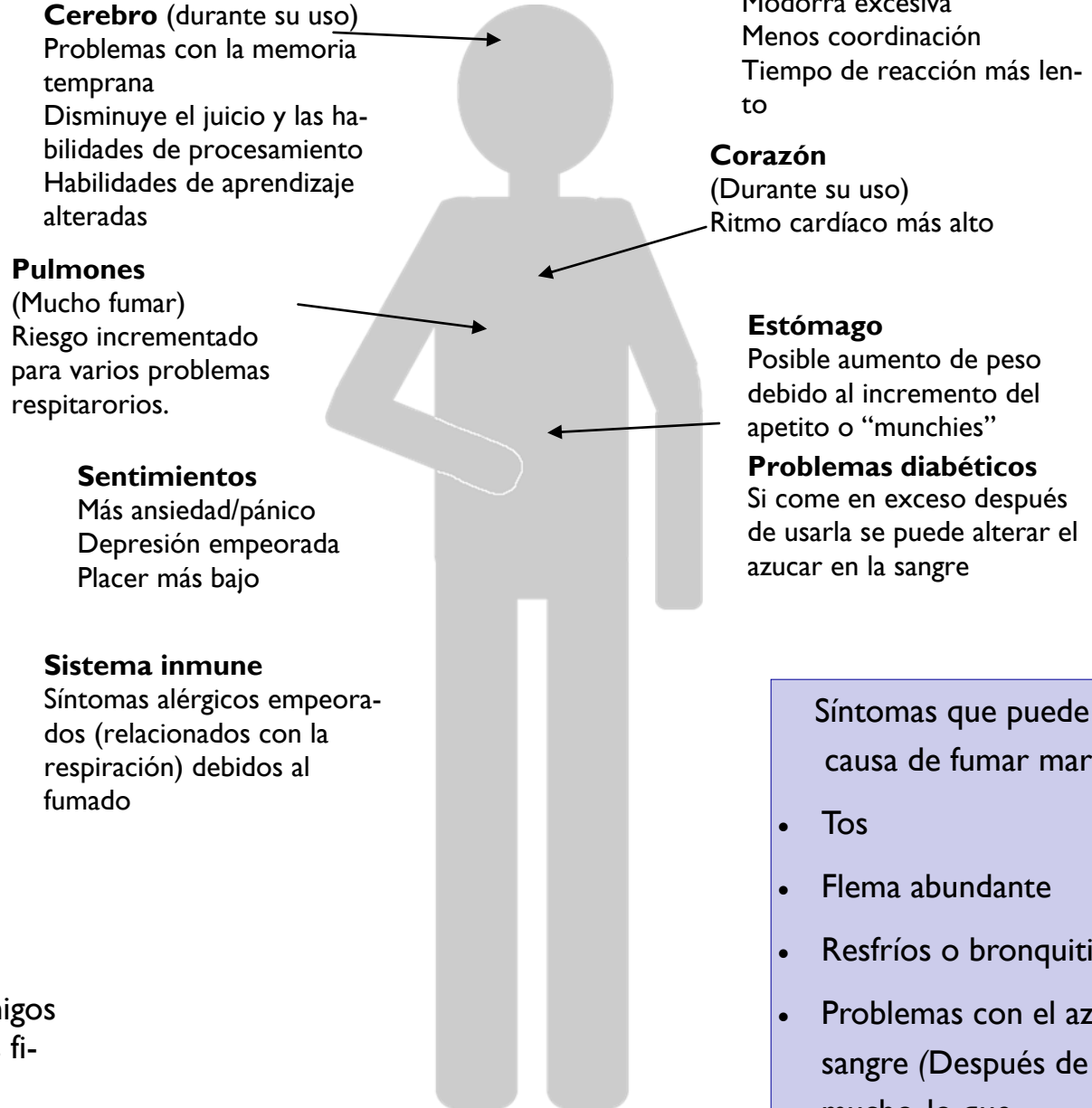
La **Marihuana** puede:

- Cambiar la forma como experimentamos los eventos.
- Retardar las reacciones o disminuir la coordinación
- Hacer difícil la concentración y la solución de problemas
- Causar problemas con el aprendizaje y la memoria

Mi uso de la marihuana puede conducir a:

- Faltar o llegar tarde al trabajo
- Problemas en el trabajo (accidentes o peleas)
- Peleas o discusiones con familiares o amigos
- Problemas de dinero o preocupaciones financieras
- Arrestos o problemas legales
- Usarla antes de eventos importantes
- Necesitar más para sentirse elevado

Efectos de la marihuana



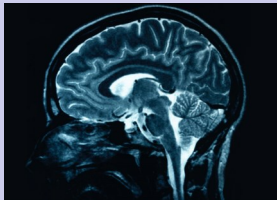
Síntomas que puede tener a causa de fumar marihuana:

- Tos
- Flema abundante
- Resfríos o bronquitis
- Problemas con el azúcar en la sangre (Después de comer mucho, lo que frecuentemente sigue al uso de marihuana)

¿Sabía Usted?

La metanfetamina cambia la forma en que trabaja el cerebro.

- La metanfetamina realmente daña la parte del cerebro que le ayuda a sentir placer.
- Cuando se usa en altas dosis o por largos períodos de tiempo, el cerebro puede no ser capaz de recuperarse..



Qué esperar cuando se reduce o cesa de tomar:

- Su doctor y especialista en salud conductual puede ayudarle a organizar un plan.
- Cambiar toma tiempo.
- Necesitará apoyo.
- Usted puede tener algunos síntomas de abstinencia.
- Contacte su doctor si está teniendo preocupaciones médicas.

¿Dónde puedo ir para aprender más?

- www.drugabuse.org

Algo que probar:

1. _____

2. _____

Recursos de la comunidad:

1. _____

2. _____

Especialista en salud conductual:

Número de teléfono:



PREGUNTAMOS A TODOS.



Metanfetamina

Metanfetamina

“Meth” es un poderoso estimulante que afecta cada parte del cuerpo.



Al inicio, una persona que usa metanfetamina puede sentir energía extra. La alta llenada de energía puede evitar que una persona duerma por varios días.

La falta de sueño puede causar:

- Paranoia
- Alucinaciones
- Irritabilidad
- Ansiedad

La “meth” hace que el corazón lata aceleradamente y los vasos sanguíneos se contraigan.

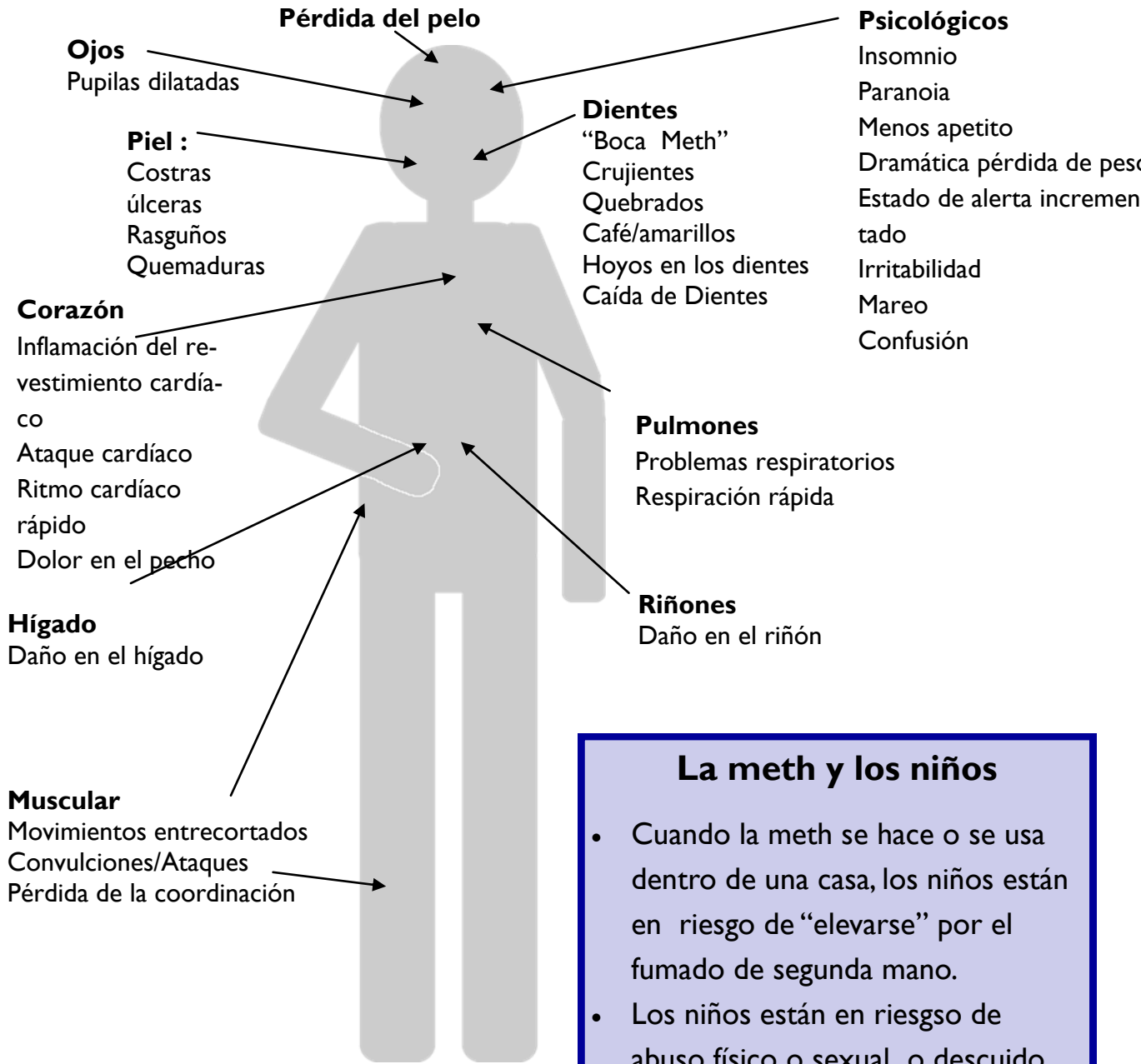
Riesgos serios a la salud son:

- Ataque cardíaco
- Derrame
- Sobredosis/Muerte

Otros riesgos:

- **HIV y Hepatitis B y C:** Compartir agujas es común y puede difundir estas enfermedades.
- **Asalto sexual:** Adultos y niños están en riesgo si alrededor hay personas usando “Meth”.
- **Skin Burns:** Quemarse es común cuando cerca se “cocina” meth. Cualquiera en el local o cerca de él está en riesgo por una explosión química.

Efectos de la metanfetamina



La meth y los niños

- Cuando la meth se hace o se usa dentro de una casa, los niños están en riesgo de “elevarse” por el fumado de segunda mano.
- Los niños están en riesgo de abuso físico o sexual o descuido cuando alrededor hay usuarios conocidos de metanfetamina.

¿Sabía usted?

¡Mezclar prescripciones con alcohol o drogas de venta libre puede ser peligroso!

- Puede causar una baja del ritmo del corazón y de la respiración.
- Incrementa el riesgo de sobredosis y muerte



Qué esperar cuando se reduce o cesa:

- Su doctor o especialista en salud conductual puede ayudarle a organizar un plan.
- Cambiar toma tiempo.
- Necesitará apoyo.
- Usted puede haber tenido algunos síntomas de abstinencia.
- Contacte su doctor si está teniendo problemas medicos.

¿Dónde puedo ir para aprender más?

- www.drugabuse.org
- www.nida.nih.gov

Algo que probar:

1. _____

2. _____

Recursos de la comunidad:

1. _____

2. _____

Especialista en salud conductual:

Número de teléfono:



PREGUNTAMOS A TODOS.



Opiáceos de Prescripción

Los Opiáceos



Los opiáceos son una droga narcótica.

Estos medicamentos alivian:

- El dolor
- La tos
- El insomnio

Opiáceos comunes de prescripción:

OxyContin®, Vicodin®, Opana®, Lomotil®
Morphine, Methadone and Fentanyl

Medicinas opiáceas de venta libre:

Robitussion AC®, Robitussion DAC®,
Triaminic Expectorant with Codeine®

¡No preste o comparta! Sea consciente:

- No todos los calmantes del dolor tienen la misma cantidad de medicina en cada píldora.
- Las píldoras pueden parecerse pero podrían ser diferente medicina.
- Usar una medicina que no es suya puede causarle problemas de salud.

Cosas a considerar:

- ¿Estoy usando mi propia medicina?
- ¿Estoy tomando la medicina en la forma que fue prescrita?
- ¿Estoy escaso de píldoras antes que mi receta pueda ser reabastecida?

Efectos de los opiáceos de Prescripción

Cabeza

Confusión Mental
Incapacidad para concentrarse
Altera la percepción del dolor
Pérdida de la Consciencia

Ojos

Llorosos
Enrojecidos

Pulmones

Dificultad para respirar

Riñón y vejiga

Problemas para orinar

Intestinal

Constipación

Estómago

Náusea
Vomito
Retortijones
Hinchazón

Músculos

Debilidad

Síntomas que usted puede tener a causa de una sobredosis de opiáceo:

- Confusión Mental
- Modorra Extrema
- Náusea
- Respiración lenta
- Piel fría y pegajosa
- Convulsiones o Ataques

¿Sabía usted?

Cuando se toma un estimulante de receta; Demasiada cafeína puede ser dañina.



Debe evitarse el alcohol.



Qué esperar cuando se reduce o cesa:

- Su doctor o especialista en salud conductual puede ayudarle a organizar un plan.
- Cambiar toma tiempo.
- Necesitará apoyo.
- Usted puede tener algunos síntomas de abstinencia.
- Contacte su doctor si está teniendo algunos problemas médicos.

¿Dónde puedo ir para aprender más?

- www.drugabuse.org
- www.nida.nih.gov

Algo que probar:

1. _____

2. _____

Recursos de la comunidad

1. _____
2. _____

Especialista en salud conductual:

Número de teléfono:



PREGUNTAMOS A TODOS.



Estimulantes de Receta

Estimulantes de receta

Los medicamentos estimulantes se prescriben



para ayudar con:

- ADHD
- Problemas para dormir
- Problemas de peso

Estimulantes Rx comunes:

Dexedrine®, Adderall®, Concerta®, Ritalin®

¿Estas píldoras me ayudarán a enfocarme?

- Para la gente con ADHD, Los estimulantes pueden calmarlos o enfocarlos.
- Las píldoras estimulantes pueden conducir a conductas más alteradas o agresivas a la gente que no tiene ADHD.

¡No preste o comparta! Sea consciente:

- El uso de una medicina que no es suya puede causar problemas de salud.
- Las píldoras para ADHD que se compran en la calle pueden ser falsas.
- Muchas de las píldoras se parecen pero son muchos tipos distintos de medicinas.
- No todos los medicamentos estimulantes tienen la misma cantidad de medicina en cada píldora.
- Las dosis para adultos y para niños no son iguales y puede ser peligroso compartirlas!

Efectos de los estimulantes de receta



Cosas en que pensar:

- ¿Estoy usando la medicina en la forma que el doctor la prescribió?
- ¿Estoy escaso de píldoras aunque que pueda reabastecerme?
- ¿Estoy compartiendo píldoras con alguien en mi familia?

Si es ilegal, ¿por qué se vende aún en las tiendas?

15 de los químicos más comunes en K2/Spice son prohibidos por Food and Drug Administration (FDA).

Sin embargo, los fabricantes de K2/Spice han creado nuevas formulas aún técnicamente legales, en tanto están etiquetadas como “no aptas para el consumo humano” .

Aunque los fabricantes de K2/Spice intentan que los usuarios la consuman las etiquetas les ayudan a burlar la ley.

¿Qué esperar cuando se reduce o cesa el consumo?:

- Su doctor o especialista en salud conductual puede ayudarle a establecer un plan..
- Cambiar toma tiempo.
- Necesitará apoyo.
- Usted puede tener algún síndrome de abstinencia.
- Contacte a su doctor si tiene alguna preocupación médica.

¿Dónde puedo aprender más?

- www.drugabuse.org
- www.nida.nih.gov

Algo que probar:

1. _____

2. _____

Recursos comunitarios:

1. _____

2. _____

Especialista en salud conductual:

Número de teléfono:



PREGUNTAMOS A TODOS



Marihuana Sintética (K2/Spice)

Marihuana Sintética



• La

Marihuana sintética, también llamada **K2** o **Spice**, se hace usando químicos creados en un laboratorio.

- El químico se rocía sobre plantas o hierbas secas para hacerlo parecer como marihuana. A menudo se le da sabor y color. También se vende en forma líquida.
- K2/Spice se vende ilegalmente en gasolineras, tiendas de tabaco, o en línea como un potpourri o incienso, con nombres como *Blaze* or *Mad Hatter*. Se etiqueta como “no apto para el consumo humano”.

Las etiquetas pueden mentir.

- Quienes hacen y venden K2/Spice intentan que los usuarios la fumen.
- No hay dosis o marca “segura” de K2/Spice. No se deje engañar por palabras como “natural” o “limpia”. Nadie regula lo que está realmente en un paquete de K2/Spice.
- La marihuana sintética es ilegal, incluso si el paquete tiene una etiqueta que dice el producto es legal.

Efectos de la Marihuana Sintética

Cerebro

- Relajación
- Percepción alterada
- Cambios de humor
- Convulsiones
- Pérdida de memoria
- Confusión
- Pensamientos/intentos de suicidio
- Efectos psicóticos: Ansiedad extrema, paranoia, Ataques de pánico, Alucinaciones

Estómago

- Náusea
- Dolor
- Vómitos
- Apetito aumentado

Otros efectos

- Insuficiencia renal
- Incapaz de mover brazos y piernas
- Calambres en los músculos
- Cambios de temperatura corporal.

Boca

- Inhabilidad para hablar
- Resequedad

Corazón

- Ritmo cardíaco acelerado
- Presión arterial muy alta
- Ataque cardíaco

Piel

- Apariencia pálida

Precaución

Los efectos del K2/Spice son diferentes de persona a persona, usted no puede saber qué síntomas va a tener.

Los fabricantes de K2/Spice pueden agregar a los paquetes químicos tóxicos que podrían causar efectos colaterales serios o mortales.

Cada paquete de K2/Spice puede tener diferentes cantidades o tipos de químicos, incluso en la misma marca.