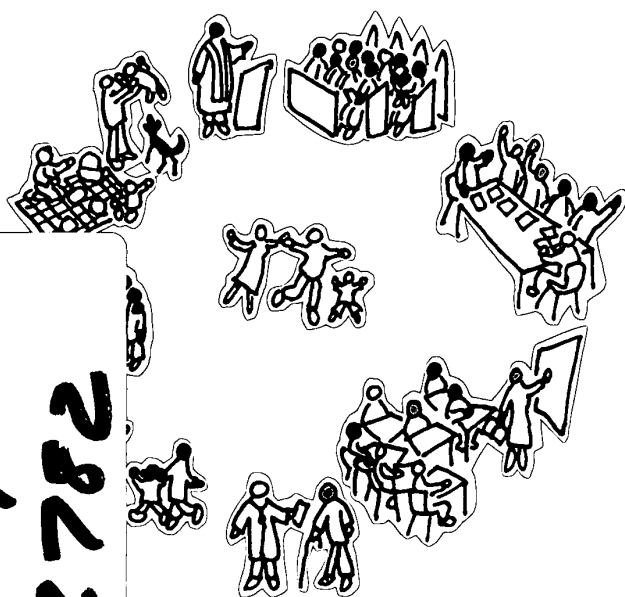


Office for Substance Abuse Prevention

158010/
142782

What You Can Do About Drug Use In America



158010 &
142782

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Service
Drug Abuse, and Mental Health Administration

Other publications available in the

OSAP Drug-Free Communities Series

Turning Awareness Into Action

Examines the cultural and community attitudes, norms, and environmental factors that encourage the use of alcohol and other drugs. This booklet is written for persons interested in prevention who are looking for help in getting started.

Prevention Plus II: Tools for Creating and Sustaining a Drug-Free Community

Provides a framework for organizing or expanding community alcohol and other drug prevention activities for youth into a coordinated, complementary system. This booklet is written for persons from the community who are serious about prevention and in a position to assist in organizing a community effort.

Citizen's Alcohol and Other Drug Prevention Directory: Resources for Getting Involved

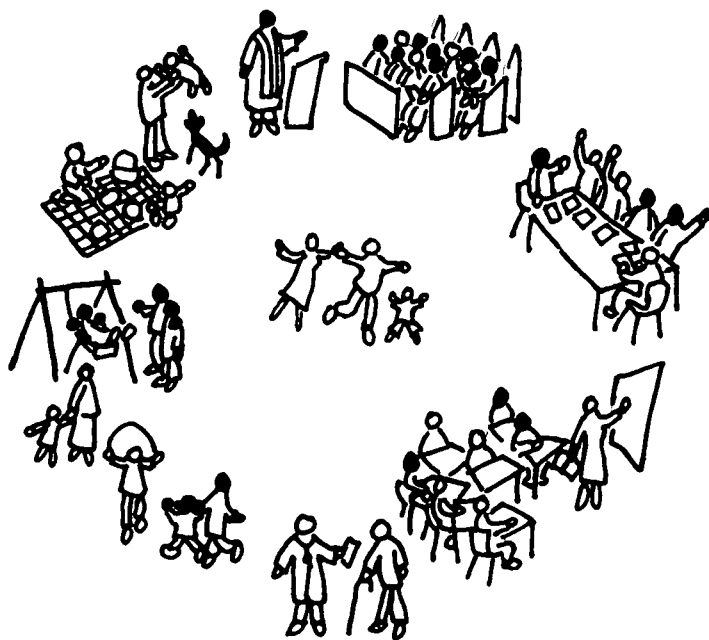
Lists more than 3,000 local, State, and Federal agencies dealing with alcohol- and other drug-related topics. This national directory is intended to be a regional volunteer guide, where ordinary citizens may go to find agencies that may need their volunteer services.



Revised and published by the
Office for Substance Abuse Prevention
and distributed by the
National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information
P.O. Box 2345
Rockville, MD 20852
1-800-729-6686
In Maryland and Washington, DC, Metro Area call:
301-468-2600

DHHS Publication No. ADM 91-1572
Printed 1988, Reprinted 1990, Revised 1991

What You Can Do About Drug Use in America



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Public Health Service
Alcohol, Drug Abuse, and Mental Health Administration
Office for Substance Abuse Prevention
5600 Fishers Lane, Rockwall II
Rockville, MD 20857

As part of the Drug-Free Communities Series, ***What You Can Do About Drug Use in America*** is a comprehensive overview of drug use and what we can do about it. This booklet is directed toward the individual, specifically toward parents, since change in the community needs to be reinforced by change at home.

For additional information, write to:

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information
P.O. Box 2345
Rockville, MD 20852
or call 1-800-729-6686



Please feel free to be a "copy cat," and make all the copies you want. You have our permission!

Contents

1

What You Can Do About Drug Use in America

2

What Are Drugs?

What Kinds of Drugs Are There?

How and Why Does Drug Use Start?

What Are the Physical and Psychological
Effects of Alcohol and Other Drugs?

10 The Effects of Alcohol

11

How Can We Begin to Deal with the Problem of Drug Abuse?

How Can I Tell If Someone I Know
Is Using Drugs?

How Can I Come to Grips with My Problem?

How Can I Help a Family Member or a Friend?

15 Four Basic Stages of Alcohol and Other Drug Use

16

How Can I Keep My Family Free from Problems Caused by Alcohol and Other Drugs?

What Early Education Information Do I Need?

How Can I Set an Example?

How Can I Help My Younger Children
to Say "No"?

Where Can I Go for Help?

Private Organizations, Civic Groups,
Religious Organizations

State Organizations

What You Can Do About Drug Use in America

Americans have become concerned as never before about the dangers of alcohol and other drug use. Public opinion polls have repeatedly indicated a general intolerance for the use of alcohol by minors and the use of illegal drugs by anyone. Indicators show that most Americans are prepared to take a stand against such illegal alcohol and other drug use.

The abuse of alcohol and the use of illegal drugs have ravaged families, and have infiltrated our streets, neighborhoods, and schoolyards. These problems have also invaded the workplace and the highway. The American public has finally said, "We've had enough," and is joining forces against drug use.

This booklet is designed to help all Americans meet that challenge. It provides vital information about alcohol and other drugs, their physiological effects, and how we can help each other overcome the problems alcohol and other drugs can cause.

The first section explains what drugs are, how and why use starts, and the physical and psychological toll alcohol and other drugs take. After reading the material, you may want to know how to prevent alcohol and other drug problems among your family and friends, the topic of the next section. There you will find information on early education and how to prevent problems before they start. You will also learn about how you can set an example for those close to you and how you can teach children to resist pressure to use alcohol and other drugs. The section that follows explains how you can tell if someone you care about is having problems with alcohol and/or other drugs. This section not only explains the best steps to take to help but also gives you pointers on what you should not do. The last section provides a list of Federal, State, and private organizations you can turn to for help.



What Are Drugs?

What Kinds of Drugs Are There?

There are many drugs that affect the mind or behavior, and they are either legal or illegal. Legal drugs are those that have been approved for sale either by prescription or over the counter. Alcohol, which is legally available in beverages except to those under legal drinking age, is a drug. Illegal drugs are those whose manufacture, sale, purchase for sale, or possession is prohibited by law. These include such drugs as marijuana, cocaine, PCP, and heroin—or those drugs approved but obtained by illegal means or used for illicit purposes.

Prescription drugs are drugs that have been determined to be safe, effective, and legal only when given under the direction of a licensed physician. Both the manufacture and dispensing of prescription drugs are regulated by laws enforced by the Food and Drug Administration, the Drug Enforcement Administration, and the individual States. If used improperly, people can become physically dependent upon some prescription drugs (for example, morphine and Valium).

Illegal drugs are sold and used against the law. They may harm those who use them—not only in terms of the direct physical and emotional damage they cause, but also in terms of the criminal and financial consequences they bring. Many illegal drugs are manufactured in illegal underground laboratories in the United States.

How and Why Does Drug Use Start?

How and why do people start using alcohol and other drugs? There is no single answer to that question. Surely in the case of many youths, alcohol and other drug use starts in response to peer pressure. Young people naturally want to “fit in”—to be accepted by their classmates or friends. Whatever the reasons, first use can be dangerous. Research studies show that once involvement with alcohol and other drugs begins, such involvement all too often follows a predictable sequence leading to problems due to the use of alcohol and other drugs.

Drug abuse often starts with the illicit use of legal drugs and with the use of alcohol (illegal for youth) and tobacco; users often progress from these substances to marijuana. Some users, including over half of the teenagers who use these substances, may eventually turn to other illegal drugs or combinations of drugs. For this reason, alcohol, tobacco, and marijuana are frequently called "gateway" drugs. Use of drugs such as cocaine and heroin is unusual in those who have not previously used alcohol, tobacco, and/or marijuana.

What Are the Physical and Psychological Effects of Alcohol and Other Drugs?

Alcohol, a natural substance formed by the fermentation that occurs when sugar reacts with yeast, is the major active ingredient in wine, beer, and distilled spirits. Although there are many kinds of alcohol, the kind found in alcoholic beverages is ethyl alcohol. Whether one drinks a 12-ounce can of beer, a shot (1.5 ounces) of distilled spirits, or a 5-ounce glass of wine, the amount of pure alcohol per drink is about the same—one-half ounce. Ethyl alcohol can produce feelings of well-being, sedation, intoxication, or unconsciousness, depending on the amount and the manner in which it is consumed.

Alcohol is a "psychoactive" or mind-altering drug, as are heroin and tranquilizers. It can alter moods, cause changes in the body, and become habit-forming. Alcohol is called a "downer" because it depresses the central nervous system. That's why drinking too much causes slowed reactions, slurred speech, and sometimes even unconsciousness (passing out). Alcohol works first on the part of the brain that controls inhibitions.

A person does not have to be an alcoholic to have problems with alcohol. Every year, for example, many young people lose their lives in alcohol-related automobile crashes, drownings, and suicides. Serious health problems can and do occur before drinkers reach the stage of addiction or chronic use.

In some studies more than 25 percent of hospital admissions were alcohol-related. Some of the serious diseases associated with chronic alcohol use include alcoholism and cancers of the liver, stomach, colon, larynx, esophagus, and breast. Alcohol abuse also can lead to such serious physical problems as:

- ◇ Damage to the brain, pancreas, and kidneys.
- ◇ High blood pressure, heart attacks, and strokes.
- ◇ Alcoholic hepatitis and cirrhosis of the liver.
- ◇ Stomach and duodenal ulcers, colitis, and irritable colon.
- ◇ Impotence and infertility.
- ◇ Birth defects and fetal alcohol syndrome, whose effects include retardation, low birth weight, small head size, and limb abnormalities.
- ◇ Premature aging.
- ◇ A host of other disorders, such as diminished immunity to disease, sleep disturbances, muscle cramps, and edema.

Marijuana

Contrary to many young people's beliefs, marijuana is a harmful drug, especially since the potency of the marijuana now available has increased more than 275 percent over the last decade. For those who smoke marijuana now, the dangers are much more serious than they were in the 1960s.

Preliminary studies have shown chronic lung disease in some marijuana users. There are more known cancer-causing agents in marijuana smoke than in cigarette smoke. In fact, because marijuana smokers try to hold the smoke in their lungs as long as possible, one marijuana cigarette can be as damaging to the lungs as four tobacco cigarettes.

Even small doses of marijuana can impair memory function, distort perception, hamper judgment, and diminish motor skills. Health effects also include accelerated heartbeat and, in some persons, increased blood pressure. These changes pose health risks for anyone, but particularly for people with abnormal heart and circulatory conditions, such as high blood pressure and hardening of the arteries.

More importantly, there is increasing concern about how marijuana use by children and adolescents may affect both their short- and long-term development. Mood changes occur with the first use. Observers in clinical settings have noted increased apathy, loss of ambition, loss of effectiveness, diminished ability to carry out long-term plans, difficulty in concentrating, and a decline in school or work performance. Many teenagers who end up in drug treatment programs started using marijuana at an early age.

Driving under the influence of marijuana is especially dangerous. Marijuana impairs driving skills for at least 4 to 6 hours after smoking a single cigarette. When marijuana is used in combination with alcohol, driving skills become even more impaired.

Cocaine

Cocaine is one of the most powerfully addictive of the drugs of abuse—and it is a drug that can kill. No individual can predict whether he or she will become addicted or whether the next dose of cocaine will prove fatal. Cocaine can be snorted through the nose, smoked, or injected. Injecting cocaine—or injecting any drug—carries the added risk of infection with the Human Immunodeficiency Virus (HIV), the virus that causes Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS), if the user shares a needle with a person already infected with the virus.

Cocaine is a very strong stimulant to the central nervous system, including the brain. This drug produces an accelerated heart rate while at the same time constricting the blood vessels, which are trying to handle the additional flow of blood. Pupils dilate and temperature and blood pressure rise. These physical changes may be accompanied by seizures, cardiac arrest, respiratory arrest, or stroke.

Nasal problems, including congestion and a runny nose, occur with the use of cocaine, and with prolonged use the mucous membrane of the nose may disintegrate. Heavy cocaine use can sufficiently damage the nasal septum to cause it to collapse.

Research has shown that cocaine acts directly on what have been called the “pleasure centers” in the brain. These “pleasure centers” are brain structures that, when stimulated, produce an intense desire to experience the pleasure effects again and again. This causes changes in brain activity and, by allowing a brain chemical called dopamine to remain active longer than normal, triggers an intense craving for more of the drug.

Users often report feelings of restlessness, irritability, and anxiety, and cocaine can trigger paranoia. Users also report being depressed when they are not using the drug and often resume use to alleviate further depression. In addition, cocaine users frequently find that they need more and more cocaine more often to generate the same level of stimulation. Therefore, any use can lead to addiction.

“Freebase” is a form of cocaine that is smoked. “Freebase” is produced by a chemical process whereby “street cocaine” (cocaine hydrochloride) is converted to a pure base by removing the hydrochloride salt and some of the “cutting” agents. The end product is not water soluble, and so the only way to get it into the system is to smoke it.

“Freebasing” is extremely dangerous. The cocaine reaches the brain within seconds, resulting in a sudden and intense high. However, the euphoria quickly disappears, leaving the user with an enormous craving to freebase again and again. The user usually increases the dose and the frequency to satisfy this craving, resulting in addiction and physical debilitation.

“Crack” is the street name given to one form of freebase cocaine that comes in the form of small lumps or shavings. The term “crack” refers to the crackling sound made when the mixture is smoked (heated). Smoking “crack” is very dangerous since it produces the same debilitating effects as “freebasing” cocaine. Crack has become a major problem in many American cities because it is inexpensive—selling for between \$5 and \$10 for one or two doses—and easily transportable—sold in small vials, folding paper, or tinfoil.

PCP

PCP is a hallucinogenic drug; that is, a drug that alters sensation, mood, and consciousness and that distorts hearing, touch, smell, or taste as well as visual sensation. It is legitimately used as an anaesthetic for animals. When used by humans, PCP induces a profound departure from reality, which leaves the user capable of bizarre behavior and severe disorientation. These PCP-induced effects may lead to serious injuries or death to the user while under the influence of the drug.

PCP produces feelings of mental depression in some individuals. When PCP is used regularly, memory, perception functions, concentration, and judgment are often disturbed. Used chronically, PCP may lead to permanent changes in cognitive ability (thinking), memory, and fine motor function.

Mothers who use PCP during pregnancy often deliver babies who have visual, auditory, and motor disturbances. These babies may also have sudden outbursts of agitation and other rapid changes in awareness similar to the responses in adults intoxicated with PCP.

Heroin

Heroin is an illegal opiate drug. Its addictive properties are manifested by the need for persistent, repeated use of the drug (craving) and by the fact that attempts to stop using the drug lead to significant and painful physical withdrawal symptoms. Use of heroin causes physical and psychological problems such as shallow breathing, nausea, panic, insomnia, and a need for increasingly higher doses of the drug to get the same effect.

Heroin exerts its primary addictive effect by activating many regions of the brain; the brain regions affected are responsible for producing both the pleasurable sensation of "reward" and physical dependence. Together, these actions account for the user's loss of control and the drug's habit-forming action.

Heroin is a drug that is primarily taken by injection (a shot) with a needle in the vein. This form of use is called intravenous injection (commonly known as IV injection). This means of drug entry can have grave consequences. Uncertain dosage levels (due to differences in purity), the use of unsterile equipment, contamination of heroin with cutting agents, or the use of heroin in combination with such other drugs as alcohol or cocaine can cause serious health problems such as serum hepatitis, skin abscesses, inflammation of the veins, and cardiac disease (subacute bacterial endocarditis). Of great importance, however, is that the user never knows whether the next dose will be unusually potent, leading to overdose, coma, and possible death.

Needle sharing by IV drug users is fast becoming the leading cause of new AIDS cases. The AIDS virus is carried in contaminated blood left in the needle, syringe, or other drug-related implements and is injected into the new user when he or she uses this equipment to inject heroin or other drugs. There is no cure for AIDS and no proven vaccine to prevent it.

Heroin use during pregnancy is associated with stillbirths and miscarriages. Babies born addicted to heroin must undergo withdrawal after birth and these babies show a number of developmental problems.

The signs and symptoms of heroin use include euphoria, drowsiness, respiratory depression (which can progress until breathing stops), constricted pupils, and nausea. Withdrawal symptoms include watery eyes, runny nose, yawning, loss of appetite, tremors, panic, chills, sweating, nausea, muscle cramps, and insomnia. Elevations in blood pressure, pulse, respiratory rate, and temperature occur as withdrawal progresses.

Symptoms of a heroin overdose include shallow breathing, pinpoint pupils, clammy skin, convulsions, and coma.



*Analog*s

By modifying the chemical structure of certain drugs to create analogs; underground chemists have been able to create what are sometimes called “designer drugs”—a common label that incorrectly glamorizes them. These analogs are chemicals structurally similar to medical or illegal drugs but which are altered enough to make them different compounds and which are on the Drug Enforcement Administrations’ (DEA) list of controlled substances.

Originally, analogs were made to bypass the Controlled Substances Act, but in 1984 and 1986, “designer drugs” were added to the list of controlled substances.

Examples of designer drugs are an analog of methamphetamine (commonly called “ecstasy”) and an analog of fentanyl (a narcotic). These drugs are made in underground laboratories with no regard for cleanliness or quality. Thus, these drugs can be more potent than the original substances, and they can therefore produce more toxic effects.

Methamphetamine

Methamphetamine is a powerful stimulant. The street version of the drug is most often manufactured illegally in underground labs. It is also known as “speed” or “crystal” when it is swallowed or sniffed; as “crank” when it is injected; and as “ice” when it is smoked. All forms are extremely dangerous and induce long-lasting, debilitating effects.

Side effects of methamphetamine use include irritability, nervousness, insomnia, nausea, hot flashes, dryness of the mouth, sweating, palpitations, and hypertension. Excessive doses can produce mental confusion, severe anxiety, and paranoia. Continued moderate to chronic use may lead to physical dependence and even death.



THE EFFECTS OF ALCOHOL

THE BRAIN

Brain cells are altered, and may die. Memory formation is blocked, and the senses are dulled. In the long term, irreversible damage occurs.

STOMACH & INTESTINES

Alcohol can trigger bleeding, and has been linked to cancer.

CEREBELLUM

Physical coordination is impaired.

HEART

Deterioration of the heart muscle can occur.

THE LIVER

The liver suffers more than any other organ. It filters most of the alcohol out of the bloodstream and breaks it down. Because of its high caloric content, alcohol displaces key nutrients, sometimes causing malnutrition.

Excess calories are stored in the liver as fat. This is one of the earliest signs of alcoholic liver disease.

Eventually the liver cells die resulting in cirrhosis, a degeneration of the organ.

THE IMMUNE SYSTEM

Infection-fighting cells are prevented from functioning properly, and the risk of viral or bacterial diseases is increased.

REPRODUCTION

In men hormone levels change, causing lower sex drive and enlarged breasts. Women's menstrual cycles become irregular, and their ovaries malfunction. Pregnant women face the risk of bearing children with birth defects.

How Can We Begin to Deal With the Problem of Drug Abuse?

How Can I Tell If Someone I Know Is Using Drugs?

Aside from the physical effects of drugs discussed in the preceding section, certain warning signs may indicate that a family member or friend is drinking too much alcohol or using other drugs. Although these warning signs are not foolproof, each by itself or many signs combined over time should be cause for concern.

These are some of the signs to look for which involve drinking:

- ◇ Does the person pour a drink as an immediate reaction when faced with any problem?
- ◇ Does the person drink until intoxicated?
- ◇ Is there a record of missed work because of drinking or an ill-disguised odor of alcohol on the breath during work hours even though attendance may be regular?
- ◇ Does the person drive a car while intoxicated?
- ◇ Has his or her home life become intolerable because of drinking or arguments resulting from drinking?
- ◇ Does he or she handle all social celebrations and stress with alcohol?

These are the signs of an adult problem drinker. It is important to note, however, that any use of alcohol by youth is abuse and cause for concern.



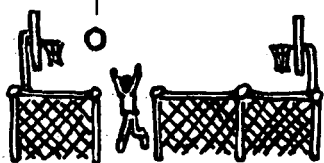
When these signs are present, it means that a person's drinking pattern, if not already out of control, is heading that way. **A person does not have to be an alcoholic to have problems with alcohol.**

There are numerous signs of illegal drug use. For example, when a person is carrying drugs or has them hidden around the house, there is a strong possibility of use. Obviously, possession of drug paraphernalia also is a likely sign of use.

Indications of prescription drug misuse vary according to the type of drug in question. Drug misuse may lead to dependence and withdrawal symptoms can be severe if drug use is stopped suddenly.

Certain additional behavioral characteristics also seem to accompany the use of alcohol and other drugs. The clues can be found in all people who abuse alcohol or use other drugs, regardless of age. Examples of these clues include:

- ◇ An abrupt change in mood or attitudes.
- ◇ Sudden and continuing decline in attendance or performance at work or in school.
- ◇ Sudden and continuing resistance to discipline at home or in school.
- ◇ Impaired relationships with family members or friends.
- ◇ Unusual flares of temper.
- ◇ Increased amount and frequency of borrowing money from family and friends.
- ◇ Stealing from the home, at school, or in the workplace.
- ◇ Heightened secrecy about actions and possessions.
- ◇ Associating with a new group of friends, especially with those who use drugs.



How Can I Come to Grips With My Problem?

If you have an alcohol or other drug problem, you should do three things immediately. First, admit it to yourself. Acknowledge that you do have a problem and that something must be done.

Second, contact a group that can recommend or provide treatment and moral support. (See the back of this pamphlet for a list of such organizations.)

Third, admit your problem to the members of your immediate family and/or closest friends. Mobilize your family and friends to help provide you with the strength and support you will need to address your reasons for use and the difficulties of freeing yourself of addiction to alcohol and other drugs.

How Can I Help a Family Member or a Friend?

If someone confides in you that he or she has a problem with alcohol or other drugs, some ways of dealing with this situation clearly work better than others. You should try to be—

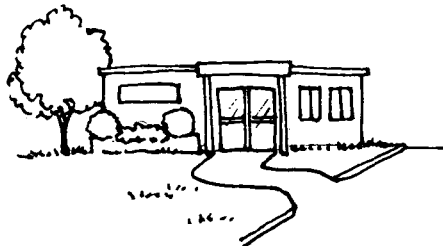
- ◇ Understanding—listen to reasons why he or she uses/abuses alcohol or other drugs;
- ◇ Firm—explain why you feel that use of alcohol or other drugs can be harmful, causing problems which require counseling and treatment;
- ◇ Supportive—assist the user in finding help and provide moral support through the tough times ahead;
- ◇ Self-examining—ask yourself whether you have provided a good role model.

Actions that you should avoid include being:

- ◇ Sarcastic,
- ◇ Accusatory,
- ◇ Stigmatizing,
- ◇ Sympathy seeking for yourself, or
- ◇ Self-blaming.

Intervening in the case of a family member or friend who has a problem can be very difficult and hurtful. The person with the problem will most likely deny the problem and try to put you on the defensive—"I thought you were my friend; are you calling me a drunk?" Or "You've used drugs; where do you get off calling me an addict?" In a case such as this, what you don't do is as important as what you should do:

- ◇ Avoid emotional appeals, which may only increase feelings of guilt and the compulsion to drink or use drugs.
- ◇ Don't cover up or make excuses for the person.
- ◇ Don't take over his or her responsibilities, which will leave the person with no sense of importance or dignity.
- ◇ Don't argue with the person when he or she is under the influence of alcohol or other drugs.
- ◇ Don't hide or dump bottles nor shelter your loved one from situations where alcohol is present.
- ◇ Above all, don't accept responsibility for the person's actions nor guilt for his or her drinking.



Four Basic Stages of Alcohol and Other Drug Use

Stage 1

Too many youngsters and adults believe that the first use of alcohol and other drugs is safe. For youths, using drugs such as tobacco and alcohol is often, unfortunately, viewed as normal. However, because young bodies are particularly susceptible to alcohol and other drugs and their effects, there is no such thing as totally "safe" use of any mind-altering drug by a youngster. In stage one, however, there may be no outward behavioral changes caused by the use of drugs.

Stage 2

The second stage involves more frequent use of alcohol or other drugs as the person actively seeks the euphoric effects of a mind-altering drug. At this point, the user usually establishes a reliable source, and may add mid-week use of alcohol or other drugs to previous habits of weekend use at parties. Among adolescents, significant clues now include changes in friends, deterioration of school performance, and possibly a general lack of motivation.

Stage 3

In stage three, there is intense preoccupation with the desire to experience euphoric effects. Daily use of mind-altering drugs, depression, and thoughts of suicide are common. Family troubles increase and the adolescent may be having problems with the law.

Stage 4

In the fourth stage, increasing levels are needed just to feel OK. Physical signs such as coughing, frequent sore throats, weight loss, and fatigue—which may have begun to appear earlier—are now common. Blackouts and overdosing also are more common, family life is a disaster, and crime may be becoming a way of life to obtain money to buy drugs.

How Can I Keep My Family Free from Problems Caused by Alcohol and Other Drugs?

What Early Education Information Do I Need?

Knowledge is a powerful weapon against drugs. The information contained in this pamphlet represents a good start in your educational efforts. However, to increase your understanding of drugs and their effects, you should also read some additional material.

In addition to some excellent information available from private sources, the Federal Government has compiled a great deal of information about the effects of alcohol abuse and other drug use and the successful strategies that can be used to combat these problems. Free materials may be obtained by writing to the National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information, P.O. Box 2345, Rockville, Maryland 20852, or you may want to call the Clearinghouse's toll-free number: 1 (800) 729-6686.

How Can I Set an Example?

First and foremost, set an example by not using illegal drugs or misusing alcohol or prescription drugs. Period. No excuses or self-exceptions should be offered to yourself or to others. If alcohol is used it should be used only by persons of legal age and only in moderation. Prescription drugs should only be used when prescribed and closely monitored by a physician. And you should abstain from the use of any illegal drugs.

Don't keep illegal drugs in the house and don't allow their use in your home by others. Let your family and friends know that drugs are not acceptable in your home. And let others know that you do not tolerate illegal drugs at parties that you or your family attend. Talk to your neighbors about the fact that drug use should not be tolerated on your streets or anywhere else near you.

The best way to keep your family from abusing alcohol (any use of alcohol by youth is abuse) is by carefully looking at the example set in your home. Are your parties, entertainment, and celebrations centered around alcohol? Do you reach for a drink or another drug whenever you want to relax or to deal with any problem that comes up? Such behavior sends the wrong signal—that alcohol and other drugs are needed to have a good time or to cope with daily living.

How Can I Help My Younger Children to Say “No”?

First, talk to your child about alcohol and other drugs. Carefully explain the health consequences of alcohol and other drug use, and the dramatic effect they can have on a child's life and preparation for the future. Correct mistaken ideas perpetuated by peers and the media. And really listen carefully to your child talk about alcohol and other drugs. Children are more likely to communicate when they receive positive verbal and nonverbal cues that show parents are listening.

Second, help your child to develop a healthy self-image. Self-regard is enhanced when parents praise efforts as well as accomplishments. In turn, when being critical, criticize the actions and not the person.

Third, help your child develop a strong system of values. A strong value system can give children the criteria and courage to make decisions based on facts rather than pressure from friends.

Fourth, help your child deal with peer pressure. Explain that saying “No” can be an important statement about self worth. Help your child practice saying “No.” Together, set out the reasons for saying “No” and discuss why it is beneficial to avoid alcohol and other drugs.

Fifth, make family policies that help your child to say “No.” The strongest support your child can have in refusing to use alcohol and other drugs is to be found in the solid bonds created within the family unit. Always chaperon your children's parties. It is helpful when parents let other family members—

and friends—know that drug use, and use of alcohol by minors, is a violation of the rules by which the family will operate, and that their use of alcohol and other drugs is simply unacceptable within the family. The consequences and punishment for such a violation must be clearly spelled out.

Sixth, encourage your child to join an anti-drug club. With over 10,000 clubs nationwide, chances are that your child's school has such a club. If not, it might be a good idea to contact the local principal about starting a club. These clubs help develop positive peer pressure, strengthen children's ability to say "No," and teach the harmful effects of alcohol and other drugs on children's bodies.

Finally, encourage healthy, creative activities that may help to prevent children from using alcohol and other drugs. Help your child live such a full life that there is no time or place for alcohol and other drugs. Meet the parents of your child's friends and classmates and encourage alcohol and other drug-free alternative activities. Learn about drugs and share a "no use" message of alcohol or other drugs for youth. Discuss guidelines and problem areas and agree to keep in touch. Consider forming parent-peer groups. There is strength in numbers. Making these contacts before there is a problem often prevents the problem from ever developing. When the entire peer group is on the right track, you stand a better chance of keeping your child drug free.

Where Can I Go for Help?

Sometimes the quickest way to find out what help is available in your local area is to join a group such as Al-Anon. Al-Anon is a group of family members and friends of problem drinkers who meet to share practical suggestions on day-to-day living with someone who has a drinking problem. These family members and friends of problem drinkers usually know where help is available in your community.

Listed below are some other sources of help and information:

1-800-729-6686

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information
Monday through Friday, 9:00 a.m. - 7:00 p.m.

1-800-622-HELP

National Institute on Drug Abuse Information and Referral Line
Monday through Friday, 9:00 a.m. - 3:00 a.m.

1-800-554-KIDS

The National Federation of Parents for Drug-Free Youth
Monday through Friday, 9:00 a.m. - 5:00 p.m.

1-800-622-2255

National Council on Alcoholism
7 days a week, 24 hours a day.

1-800-241-9746

Parent's Resource Institute for Drug Education (PRIDE)
Monday through Friday, 8:30 a.m. - 5:00 p.m. (Recorded service other times)

1-800-COCAINE

Cocaine Helpline
Monday through Friday, 9:00 a.m. - 3:00 a.m.
Saturday and Sunday, 12:00 p.m. - 3:00 a.m.

1-800-843-4971

The National Institute on Drug Abuse Workplace Helpline
(For employers establishing workplace drug abuse programs)
Monday through Friday, 9:00 a.m. - 8:00 p.m.

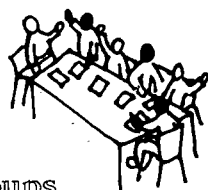
For information on where to find treatment for alcohol and other drug problems, the best place to look is in the telephone book's Yellow Pages under "Alcoholism Information" or "Drug Abuse and Addiction Information." Usually there is a listing of the nearest Council on Alcoholism (or Council on Alcohol and Drug Abuse). These Councils provide information over the phone on the availability of the nearest alcohol treatment programs. Alcoholics Anonymous (AA) or Narcotics Anonymous (NA) may also be listed. Both offer immeasurable help in enabling people to cope with problems with alcohol and other drugs.

For further information, write to:

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information
P.O. Box 2345
Rockville, Maryland 20852

or call:

1-800-729-6686



Private Organizations, Civic Groups, Religious Organizations

Adult Children of Alcoholics (ACoA)

P.O. Box 3216
Torrance, CA 90505
(213) 534-1815

Al-Anon Family Groups

P.O. Box 862
Midtown Station
New York, NY 10018
(212) 302-7240
1(800) 344-2666

Alcoholics Anonymous (AA)

15 E. 26th Street Rm 1810
New York, NY 10010
(212) 683-3900

American Council for Drug Education

204 Monroe Street, Suite 110
Rockville, MD 20850
(301) 294-0600
1(800) 488-DRUG

The Chemical People/WQED

1 Allegheny Square
Suite 720
Pittsburgh, PA 15212
(412) 391-0900

Cocaine Anonymous (CA)

3740 Overland Avenue
Suite G
Los Angeles, CA 90034
(213) 559-5833
1(800) 347-8998

CoAnon Family Groups
P.O. Box 64742-66
Los Angeles, CA 90064
(213) 859-2206

Families Anonymous, Inc.
P.O. Box 528
Van Nuys, CA 91408
(818) 989-7841

Institute on Black
Chemical Abuse
2616 Nicollet Avenue
Minneapolis, MN 55408
(612) 871-7878

Just Say No Foundation
1777 North California Blvd.
Room 210
Walnut Creek, CA 94596
(415) 939-6666
1(800) 258-2766

Mothers Against Drunk
Driving
511 E. John Carpenter
Freeway
Suite 700
Irving, TX 75062
(214) 744-6233

Nar-Anon Family Groups
P.O. Box 2562
Palos Verdes Peninsula,
CA 90274
(213) 547-5800

Narcotics Anonymous (NA)
P.O. Box 9999
Van Nuys, CA 91409
(818) 780-3951

National Asian Pacific
American Families Against
Drug Abuse
6303 Friendship Court
Bethesda, MD 20817
(301) 530-0945

National Association for
Children of Alcoholics
(NACoA)
31582 Coast Highway
Suite B
South Laguna, CA 92677
(714) 499-3889

National Association of State
Alcohol and Drug Abuse
Directors (NASADAD)
444 N. Capitol Street, NW
Suite 642
Washington, DC 20001
(202) 783-6868

National Black Alcoholism
and Addictions Council
(NBAC)
1629 K Street, NW
Suite 802
Washington, DC 20006
(202) 296-2696

National Coalition of Hispanic
Health and Human Services
Organizations (COSSMHO)
1030 15th Street, NW
Suite 1053
Washington, DC 20005
(202) 371-2100

National Families in Action
2296 Henderson Mill Road
Suite 204
Atlanta, GA 30345
(404) 934-6364

National Federation of Parents
for Drug-Free Youth
9551 Big Bend
St. Louis, MO 63122
(314) 968-1322

National Parents Resource
Institute for Drug
Education (PRIDE)
The Hurt Building
50 Hurt Plaza, Suite 210
Atlanta, GA 30303
(404) 577-4500

National Prevention Network
444 North Capitol Street, NW
Suite 642
Washington, DC 20001
(202) 783-6868

Quest International
537 Jones Road
P.O. Box 566
Granville, OH 43023
(614) 587-2800

Women for Sobriety
P.O. Box 618
Quakertown, PA 18951
(215) 536-8026

State Organizations

Alabama

Division of Mental Illness and
Substance Abuse
Community Programs
Department of Mental Health
500 Interstate Park Drive
Room 527
P.O. Box 3710
Montgomery 36109-0710
(205) 270-4650

Alaska

Office of Alcoholism and
Drug Abuse
Department of Health &
Social Services
P.O. Box H
Juneau 99811-0607
(907) 586-6201

Arizona

Alcoholism and Drug Abuse
Office of Comm. Behav.
Health
Dept. of Health Services
411 N. 24th Street
Phoenix 85008
(602) 220-6455

Arkansas

Office on Alcohol and Drug
Abuse Prevention
Donaghey Plaza, North
Suite 400
P.O. Box 1437
Little Rock 72203-1437
(501) 682-6650

California

Department of Alcohol and
Drug Programs
1700 K Street
Sacramento 95814
(916) 445-0834

Colorado

Alcohol and Drug Abuse Div.
Department of Health
4210 East 11th Avenue
Denver 80220
(303) 331-8201

Connecticut

Connecticut Alcohol and Drug
Abuse Commission
999 Asylum Avenue
3rd Floor
Hartford 06105
(203) 566-4145

Delaware

Delaware Division of
Alcoholism, Drug Abuse
and Mental Health
1901 N. DuPont Highway
Newcastle 19720
(302) 421-6101

District of Columbia

Health Planning and Dev.
1660 L Street, NW
Suite 1117
Washington 20036
(202) 673-7481

Florida

Alcohol and Drug Abuse
Program
Department of Health and
Rehabilitative Services
1317 Winewood Boulevard
Building 6, Room 182
Tallahassee 32399-0700
(904) 488-0900

Georgia

Alcohol and Drug Services
878 Peachtree Street, NE
Suite 319
Atlanta 30309
(404) 894-6352

Hawaii

Alcohol and Drug Abuse Div.
Department of Health
1270 Queen Emma Street
Suite 706
P.O. Box 3378
Honolulu 96803
(808) 548-4280

Idaho

Dept. of Health and Welfare
450 West State Street
3rd Floor
Boise 83720
(208) 334-5935

Illinois

Department of Alcoholism
and Substance Abuse
100 West Randolph Street
Suite 5-600
Chicago 60601
(312) 814-3840

Indiana

Division of Addiction Services
Department of Mental Health
117 East Washington Street
Indianapolis 46204
(317) 232-7816

Iowa

Department of Public Health
Division of Substance Abuse
and Health Promotion
Lucas State Office Building
321 E. 12th Street
3rd Floor
Des Moines 50319-0075
(515) 281-3641

Kansas

Alcohol and Drug Abuse
Services
300 SW Oakley
2nd Floor
Biddle Building
Topeka 66606-1861
(913) 296-3925

Kentucky

Division of Substance Abuse
Department for Mental Health
and Mental Retardation
Services
275 East Main Street
Frankfort 40621
(502) 564-2880

Louisiana

Office of Human Services
Div. of Alcohol and Drug
Abuse
1201 Capitol Access Road
P.O. Box 3868
Baton Rouge 70821-3868
(504) 342-9354

Maine

Office of Alcoholism and
Drug Abuse Prevention
Bureau of Rehabilitation
35 Anthony Avenue
State House Station #11
Augusta 04333
(207) 289-2781

Maryland

Maryland State Alcohol and
Drug Abuse Administration
201 West Preston Street
4th Floor
Baltimore 21201
(301) 225-6910

Massachusetts

Div. of Substance Abuse
Services
150 Tremont Street
Boston 02111
(617) 727-8614

Michigan

Off. of Substance Abuse
Services
Department of Public Health
2150 Apollo Drive
P.O. Box 30206
Lansing 48909
(517) 335-8809

Minnesota

Chemical Dependency
Program Division
Department of Human
Services
444 Lafayette Road
St. Paul 55155-3823
(612) 296-4610

Mississippi

Division of Alcohol and
Drug Abuse
Department of Mental Health
Robert E. Lee State Office
Building, 11th Floor
239 N. Lamar Street
Jackson 39201
(601) 359-1288

Missouri

Div. of Alcohol and Drug
Abuse
Department of Mental Health
1706 E. Elm Street
P.O. Box 687
Jefferson City 65102
(314) 751-4942

Montana

Alcohol and Drug Abuse Div.
Department of Institutions
1539 11th Avenue
Helena 59620
(406) 444-2827

Nebraska

Division of Alcoholism and
Drug Abuse
Department of Public Inst.
P.O. Box 94728
Lincoln 68509
(402) 471-2851, Ext. 5583

Nevada

Alcohol & Drug Abuse Bureau
Dept. Human Resources
505 East King Street
Room 50
Carson City 89710
(702) 687-4790

New Hampshire

Office of Alcohol and Drug
Abuse Prevention
State Office Park South
105 Pleasant Street
Concord 03301
(603) 271-6100

New Jersey

Department of Health
CN 322
Trenton 08625-0362
(609) 292-3147

Division of Narcotic and Drug
Abuse Control
CN 362
129 East Hanover Street
Trenton 08625-0362
(609) 292-5760

New Mexico

Substance Abuse Bureau
190 St. Francis Drive
Room 3200 North
Box 26110
Sante Fe 87502
(505) 827-2589

New York

Division of Alcoholism and
Alcohol Abuse
194 Washington Avenue
Albany 12210
(518) 474-5417

Division of Substance Abuse
Services
Executive Park South
Albany 12203
(518) 457-7629

North Carolina

Alcohol and Drug Abuse
Section
Division of Mental Health and
Mental Retardation Services
325 North Salisbury Street
Raleigh 27603
(919) 733-4670

North Dakota

Division of Alcoholism and
Drug Abuse
Dept. of Human Services
State Capitol/Judicial Wing
1839 East Capitol Street
Bismark 58501-252
(701) 224-2769

Ohio

Bureau on Alcohol Abuse
and Recovery
Ohio Department of Health
Two Nationwide Plaza
280 North High Street
12th Floor
Columbus 43215
(614) 466-3445

Bureau on Drug Abuse
Ohio Department of Health
Two Nationwide Plaza
280 North High Street
12th Floor
Columbus 43215
(614) 466-7893

Oklahoma

Oklahoma Department of
Mental Health and
Substance Abuse Services
1200 NE 13th Street
P.O. Box 53277
Capitol Station
Oklahoma City 73152-3277
(405) 271-7474

Oregon

Office of Alcohol and Drug
Abuse Programs
1178 Chemeketa Street, NE
#102
Salem 97310
(503) 378-2163

Pennsylvania

Drug and Alcohol Programs
Department of Health
P.O. Box 90
Harrisburg 17108
(717) 787-9857

Rhode Island

Division of Substance Abuse
Department of Mental Health,
Retardation and Hospitals
P.O. Box 20363
Cranston 02920
(401) 464-2091

South Carolina

South Carolina Commission
on Alcohol and Drug
Abuse
3700 Forest Drive
Columbia 29204
(803) 734-9520

South Dakota

Div. of Alcohol and Drug
Abuse
Joe Foss Building
700 Governor's Drive
Pierre 57501-2291
(605) 773-3123

Tennessee

Alcohol and Drug Abuse
Services
Dept. of Mental Health and
Mental Retardation
Doctor's Building
706 Church Street
4th Floor
Nashville 37243-0675
(615) 741-1921

Texas

Texas Commission on
Alcohol and Drug Abuse
720 Brazos Street
Suite 403
Austin 78701
(512) 463-5510

Utah

Division of Substance Abuse
Department of Social Services
120 N. 200 West
4th Floor
P.O. Box 45500
Salt Lake City 84103
(801) 538-3939

Vermont

Office of Alcohol and Drug
Abuse Programs
103 South Maine Street
Waterbury 05676
(802) 241-2170/241-2175

Virginia

Off. of Substance Abuse
Services
Dept. of Mental Health,
Mental Retardation and
Substance Services
P.O. Box 1797
109 Governor Street
Richmond 23214
(804) 786-3906

Washington

Bureau of Alcoholism and
Substance Abuse
Washington Department of
Social and Health Services
Mail Stop OB 21W
Olympia 98504
(206) 753-5866

West Virginia

Div. of Alcohol and Drug
Abuse
State Capitol
1900 Kanawha Blvd., East
Building 3, Room 451
Charleston 25305
(304) 348-2276

Wisconsin

Office of Alcohol and Other
Drug Abuse
1 West Wilson Street
Room 434
P.O. Box 7851
Madison 53707
(608) 266-3442

Wyoming

Alcohol and Drug Abuse
Programs
Hathaway Building
Cheyenne 82002
(307) 777-7115, Ext. 7118

Guam

Department of Mental Health
and Substance Abuse
P.O. Box 9400
Tamuning 96911
(671) 646-9262-69

Puerto Rico

Departamento de Servicios
Contra la Adicción
Box 21414
Rio Piedras Station
Rio Piedras 00928-1414
(809) 764-3795

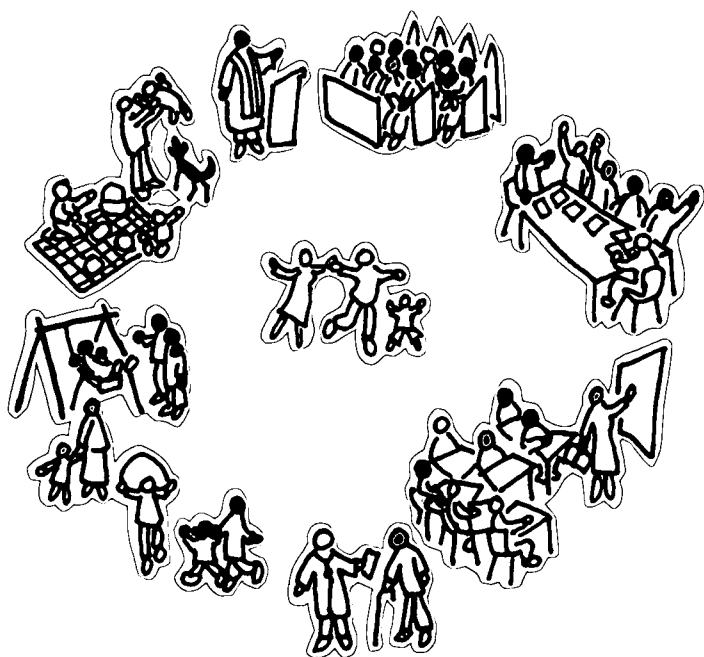
Virgin Islands

Div. of Mental Health
Alcoholism and Drug
Dependency Services
P.O. Box 520
St. Croix 00820
(809) 773-1992

American Samoa

Social Services Division
Alcohol and Drug Program
Government of American
Samoa
Pago Pago 96799
Public Health Services
LBJ Tropical Medical Center
Pago Pago 96799

Qué Se Puede Hacer Respecto al Consumo de Drogas en América



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Public Health Service
Alcohol, Drug Abuse, and Mental Health Administration

Otras publicaciones incluidas en

OSAP Drug-Free Communities Series

Turning Awareness Into Action

Examina las actitudes y normas culturales y comunitarias, y los factores ambientales que promueven el uso de alcohol y otras drogas. Este folleto está dirigido a personas interesadas en la prevención y que buscan ayuda para iniciarse.

Prevention Plus II: Tools for Creating and Sustaining a Drug-Free Community

Provee un marco de referencia para organizar y desarrollar actividades sobre prevención de uso del alcohol y las otras drogas para la juventud en la comunidad dentro de un sistema coordinado y complementario.

Citizen's Alcohol and Other Drug Prevention Directory: Resources for Getting Involved

Registra mas de 3,000 agencias federales, estatales y locales que tratan tópicos relacionados con el alcohol y otras drogas. Este Directorio Nacional tiene el propósito de servir como guía regional para voluntarios, donde ciudadanos interesados pueden encontrar agencias que puedan necesitar de sus servicios voluntarios.



Revisado y publicado por
Office for Substance Abuse Prevention
y distribuido por
National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information
P.O. Box 2345
Rockville, MD 20852
1-800-729-6686
En Maryland y en el area Metropolitana de DC
Llame al teléfono 301-468-2600

DHHS Publication No. ADM 91-1572
Printed 1988, Reprinted 1990, Revised 1991

A circular arrangement of 12 line drawings depicting various human activities, including playing, working, and socializing, arranged in a circle around a central empty space. The activities shown are: a person reading a book, a group of people sitting at a long table, a person standing at a blackboard, a group of people sitting at a table, a person playing a musical instrument, a person walking with a cane, a person playing a ball game, a person playing a game on a board, a person playing a game on a board, a person playing a game on a board, a person playing a game on a board, and a person playing a game on a board.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Public Health Service
Alcohol, Drug Abuse, and Mental Health Administration
Office for Substance Abuse Prevention
5600 Fishers Lane, Rockwall II
Rockville, MD 20857

El folleto ***Qué Se Puede Hacer Respecto al Consumo de Drogas en América*** forma parte de OSAP Drug-Free Communities Series y presenta un amplio panorama del uso de drogas y lo que puede hacerse al respecto. El presente panfleto está dirigido a los individuos, especialmente a los padres, ya que el cambio en las necesidades de la comunidad debe reforzarse mediante cambios en el hogar.

Puede solicitarse información adicional escribiendo a:

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information
P.O. Box 2345
Rockville, MD 20852

o llamando al número 1-800-729-6686



Por favor, sientase libre de ser un “copycat” y haga todas las copias que quiera. Usted tiene nuestro permiso.

Contenido

1

¿Qué Se Puede Hacer Respecto al Consumo de Drogas en América?

2

¿Qué Son las Drogas?

¿Qué Clases de Drogas Existen?

¿Cómo y Por Qué Se Empiezan a Consumir Drogas?

¿Cuáles Son los Efectos Físicos y Psicológicos del Alcohol y Otras Drogas?

11 Los Efectos Del Alcohol

13

¿Cómo Podemos Empezar a Enfrentar el Problema del Abuso de Drogas?

¿Cómo Puede Saberse Si Alguien Que Conocemos Está Consumiendo Drogas?

¿Cómo Puede Enfrentarse El Problema?

¿Cómo Puede Ayudarse A Un Familiar o a Un Amigo?

17 Cuatro Etapas Básicas del Uso de Alcohol Y Otras Drogas

18

¿Cómo Puede Ayudarse a la Familia a Verse Libre de Problemas Causados por el Alcohol y Otras Drogas?

¿Qué Información Se Necesita Sobre Educación Temprana?

¿Cómo Puede Darse el Ejemplo?

¿Cómo Puede Ayudarse a Los Niños a Decir Que No?

21

¿Dónde Puede Buscarse Ayuda?

Organizaciones Privadas, Grupos Cívicos,
Organizaciones Religiosas

Organizaciones Estatales

¿Qué Se Puede Hacer Respecto al Consumo de Drogas en América?

Los americanos están preocupados como nunca por los peligros que representa el uso de alcohol y otras drogas. Las encuestas de opinión pública han señalado repetidamente la intolerancia general al uso de alcohol por parte de los menores y al uso de drogas ilegales por parte de cualquier persona. Los indicadores muestran que la mayoría de los americanos están preparados a adoptar una firme posición frente al uso ilegal de alcohol y otras drogas.

El abuso del alcohol y el uso de drogas ilegales han destruido familias y han infiltrado nuestras calles, vecindarios y escuelas. Estos problemas también han invadido los lugares de trabajo y las carreteras. El público americano finalmente ha dicho "basta" y está uniéndose para hacer frente al uso de drogas.

El presente panfleto tiene por finalidad ayudar al público a enfrentar este desafío. Contiene información vital acerca del alcohol y otras drogas, sus efectos psicológicos y la forma en que podemos ayudarnos mutuamente para superar los problemas que causan el alcohol y otras drogas.

En la primera sección se explica qué son las drogas, cómo y por qué se inicia su uso, y los daños físicos y psicológicos que ocasionan el alcohol y otras drogas. Después de leer este material, quizá le interese conocer la forma de prevenir los problemas ocasionados por el alcohol y otras drogas en su familia y entre sus amigos, lo que constituye el tema de la sección siguiente. En ella se encontrará información sobre la educación a edad temprana y la forma de prevenir los problemas antes de que se presenten. También se aprenderá la forma de convertirse en ejemplo para los allegados y la forma de enseñar a los niños a resistir las presiones para el uso de alcohol y otras drogas. En la sección que sigue se explica cómo puede saberse si algún allegado está experimentando problemas con el alcohol y/u otras drogas. En dicha sección no sólo se explican las medidas que pueden tomarse para ayudar, sino se señala lo que no debe hacerse. La última sección contiene una lista de organizaciones federales, estatales y privadas a las que puede solicitarse ayuda.

¿Qué Son las Drogas?

¿Qué Clases de Drogas Existen?

Existen muchas drogas que afectan la mente o el comportamiento, y pueden ser legales e ilegales. Las drogas legales son aquéllas cuya venta ha sido aprobada mediante recetas o directamente en el mostrador. El alcohol, que puede consumirse legalmente en las bebidas excepto por los menores de cierta edad, es una droga. Las drogas ilegales son aquéllas cuya fabricación, venta, compra con fines de venta o posesión están prohibidas por las leyes. Se incluyen en esta categoría drogas como la marihuana, la cocaína, el PCP y la heroína, o aquéllas aprobadas pero que se han obtenido por medios ilícitos o usadas para propósitos ilícitos.

Las drogas que se expenden con receta son aquéllas que se ha determinado que son inocuas, eficaces y legales sólo cuando se administran bajo la dirección de un médico licenciado. La fabricación y el expendio de estas drogas están reglamentados por leyes cuya aplicación está controlada por la Administración de Alimentos y Drogas (Food and Drug Administration), la Administración de Aplicación de las Normas sobre Drogas (Drug Enforcement Administration) y los gobiernos estatales. Si se consumen en forma inapropiada, algunas personas pueden volverse físicamente dependientes del uso de ciertas drogas que se expenden con receta (por ejemplo, la morfina y el Valium).

Las drogas ilegales se venden y se usan en contravención de las leyes. Pueden perjudicar a quienes las usan, no sólo en términos del daño físico y emocional directo que originan, sino en términos de las consecuencias criminales y financieras que ocasionan. Muchas drogas ilegales se fabrican en laboratorios ilegales clandestinos en los Estados Unidos.



¿Cómo y Por Qué Se Empiezan a Consumir Drogas?

¿Cómo y por qué las personas comienzan a consumir alcohol y otras drogas? No existe una sola respuesta a esta pregunta. Sin duda, en el caso de muchos jóvenes, el consumo de alcohol y otras drogas se inicia como reacción a la presión de los compañeros. Es natural que los jóvenes deseen "encajar," es decir, ser aceptados por sus amigos o sus compañeros de clase. Cualesquiera que sean las razones, el primer uso de drogas puede ser peligroso. Las investigaciones demuestran que una vez que se ha comenzado a consumir alcohol u otras drogas, muy frecuentemente se sigue una secuencia predecible que conduce a problemas derivados de su uso.

El abuso de drogas comienza con frecuencia con el uso ilícito de drogas legales y con el consumo de alcohol (que es ilegal para los menores) y el tabaco; en muchos casos los usuarios pasan de esas sustancias a la marihuana. Algunos usuarios, incluso más de la mitad de los adolescentes que consumen estas sustancias, con el tiempo pasan a consumir otras drogas ilícitas o combinaciones de drogas. Por esta razón, el alcohol, el tabaco y la marihuana han sido denominados con frecuencia drogas "de paso." El uso de drogas como la cocaína y la heroína es raro en personas que no han consumido previamente alcohol, tabaco o marihuana.

¿Cuáles Son los Efectos Físicos y Psicológicos del Alcohol y Otras Drogas?

El alcohol, sustancia natural derivada de la fermentación que se produce cuando el azúcar reacciona con la levadura, es el principal ingrediente activo del vino, la cerveza y las bebidas destiladas. Si bien existen muchos tipos de alcohol, el que se encuentra en las bebidas alcohólicas es el alcohol etílico. Ya sea que se ingiera una lata de 12 onzas de cerveza, un trago (una onza y media) de bebidas destiladas o un vaso de cinco onzas de vino, la cantidad de alcohol puro que se bebe es la misma: media onza. El alcohol etílico puede producir una sensación de bienestar, tener un efecto sedante, de intoxicación o de inconsciencia, dependiendo de la cantidad y la forma en que se ingiera.

El alcohol es una droga “psicoactiva,” o sea que altera las facultades mentales, como la heroína y los tranquilizantes. Puede alterar el estado de ánimo, originar cambios corporales y crear hábito. El alcohol es una droga “depresora” porque deprime el sistema nervioso central. Por ello, el consumo exagerado de alcohol ocasiona reacciones lentas, dificulta el habla y a veces produce inconsciencia (pérdida de conocimiento). El alcohol actúa sobre la parte del cerebro que controla las inhibiciones.

No es preciso que una persona sea alcohólica para experimentar problemas con el alcohol. Todos los años, muchos jóvenes pierden la vida en accidentes relacionados con el alcohol; por ejemplo, accidentes automovilísticos, mueren ahogados o por suicidios. Pueden ocurrir—y de hecho ocurren—muchos problemas de salud antes de que los bebedores alcancen el estado de adicción o uso crónico.

Según algunos estudios, más de un 25 por ciento de las admisiones en los hospitales están relacionadas con el uso del alcohol. Algunas de las enfermedades graves asociadas al consumo crónico de alcohol incluyen el alcoholismo y el cáncer de hígado, estómago, colon, laringe, esófago y pecho. El abuso de alcohol también puede ocasionar graves problemas físicos como:

- ◇ afecciones al cerebro, el páncreas y los riñones;
- ◇ presión arterial, ataques cardíacos y derrames;
- ◇ hepatitis alcohólica y cirrosis;
- ◇ úlceras al estómago y el duodeno, colitis e irritación del colon;
- ◇ impotencia e infecundidad;
- ◇ defectos de nacimiento y el síndrome alcohólico fetal, cuyos efectos incluyen atraso mental, bajo peso al nacer, tamaño reducido de la cabeza y anomalías en las extremidades;
- ◇ envejecimiento prematuro; y
- ◇ una cantidad de otros desórdenes, como una reducida inmunidad a las enfermedades, dificultad para dormir, dolores musculares y edema.

Marihuana

Contrariamente a la creencia de muchos jóvenes, la marihuana es una droga perjudicial, especialmente desde que la potencia de la marihuana que ahora puede consumirse ha aumentado más de un 275 por ciento en la última década. Para los que ahora fuman marihuana, el peligro es mucho mayor que en la década de 1960.

Los estudios preliminares han demostrado la existencia de enfermedad crónica de los pulmones en los usuarios de la marihuana. La marihuana contiene más agentes conocidos productores de cáncer que el cigarrillo. De hecho, como los fumadores de marihuana procuran mantener lo más posible el humo en sus pulmones, un cigarrillo de marihuana puede resultar tan perjudicial para los pulmones como cuatro cigarrillos de tabaco.

Aún en pequeñas dosis, la marihuana puede afectar la función de la memoria, distorsionar la capacidad de percepción, obstaculizar el juicio y reducir la capacidad motora. Sus efectos sobre la salud también incluyen la aceleración de los latidos del corazón, y en algunas personas, el aumento de la presión arterial. Estos cambios constituyen un riesgo para la salud de cualquier persona, pero particularmente para quienes padecen de condiciones cardíacas y circulatorias anormales, como alta presión arterial y el endurecimiento de las arterias.

Más importante aún es la creciente preocupación acerca de la forma en que la marihuana utilizada por niños y adolescentes puede afectar su desarrollo a corto y largo plazo. El primer uso de la marihuana produce cambios en el estado de ánimo. Las observaciones realizadas en clínicas han señalado una mayor apatía, pérdida de ambición, pérdida de eficacia, menor capacidad para llevar a cabo planes a largo plazo, dificultad de concentración y una reducción en el rendimiento en la escuela y el trabajo. Muchos adolescentes que terminan en programas de tratamiento de drogas comenzaron a consumir marihuana a temprana edad.

Conducir un automóvil bajo la influencia de la marihuana resulta especialmente peligroso. La marihuana afecta la capacidad de conducción por un período de por lo menos cuatro a seis horas después de haber fumado un solo cigarrillo. Cuando se la consume junto con alcohol, afecta aún más la capacidad para conducir.

Cocaína

La cocaína es una de las drogas más adictivas, y es una droga que puede conducir a la muerte. Nadie puede predecir si se convertirá en adicto o si la próxima dosis de cocaína resultará mortal. La cocaína puede aspirarse por la nariz, fumarse o inyectarse. La inyección de cocaína—como la de cualquier otra droga—presenta el peligro adicional de infectarse con el virus de inmunodeficiencia humana (HIV), que produce el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), si el usuario comparte la aguja con una persona que ya está infectada por el virus.

La cocaína es un poderoso estimulante del sistema nervioso, incluso el cerebro. La droga acelera el ritmo cardíaco y al mismo tiempo estrecha los vasos sanguíneos, que procuran absorber el flujo adicional de sangre. Las pupilas se dilatan y aumenta la temperatura y la presión arterial. Estos cambios físicos pueden estar acompañados de convulsiones, paro cardíaco, paro respiratorio o derrames.

El empleo de la cocaína produce problemas nasales, incluso congestión y mucosidad, y su uso prolongado puede provocar la desintegración de la membrana mucosa de la nariz. El fuerte consumo de cocaína puede producir suficiente daño al tabique nasal como para ocasionar que se desintegre.

Las investigaciones han demostrado que la cocaína actúa directamente sobre los llamados “centros de placer” del cerebro. Estos centros de placer son estructuras cerebrales que al estimularse, producen un intenso deseo de experimentar el efecto placentero una y otra vez. Ello origina cambios en la actividad cerebral, y al permitir que una sustancia química del cerebro llamada dopamina permanezca activa por un período mayor que el normal, estimula un fuerte deseo de consumir más droga.

Con frecuencia los usuarios experimentan una sensación de inquietud, irritabilidad y ansiedad, y la cocaína también puede producir paranoia. Los usuarios también experimentan depresión cuando no consumen la droga y en muchos casos vuelven a usarla para aliviar una mayor depresión. Además, encuentran que necesitan mayores cantidades con mayor frecuencia para generar el mismo nivel de estímulo. Por lo tanto, su uso puede conducir a la adicción.

La "freebase" es una forma de cocaína que se fuma. Es producida mediante un proceso químico a través del cual la "cocaína de la calle" (hidrocloruro de cocaína) se purifica extrayéndole la sal y algunos de los agentes "de mezcla." El producto final es insoluble en agua, y la única forma de introducirlo en el sistema es fumándolo.

El uso vía la "freebase" es extremadamente peligroso. La cocaína llega al cerebro en segundos, produciendo una rápida e intensa excitación. Sin embargo, la euforia desaparece rápidamente, dejando al usuario con un enorme deseo de consumirla una y otra vez. Para satisfacer este deseo, el usuario incrementa la dosis y la frecuencia, lo que produce adicción y debilitamiento físico.

"Crack" es el nombre popular que se da a un tipo de cocaína "freebase" que tiene la forma de pequeños terrones o viruta. El término "crack" (crepitación) proviene del sonido que produce la mezcla al fumarse (calentarse). El consumo de "crack" es sumamente peligroso, ya que produce los mismos efectos debilitantes que la "freebase." El "crack" se ha convertido en un importante problema en muchas ciudades de América, ya que no es muy costoso—su precio es de \$5 a \$10 por una o dos dosis—y es fácilmente transportable. Se vende en pequeñas ampollas o en bolsas de papel o de estaño.

PCP

El PCP es un alucinógeno; es decir, una droga que altera las sensaciones, el estado de ánimo y la conciencia y distorsiona los sentidos del oído, el tacto, el olfato o el gusto, así como las sensaciones visuales. Se emplea legítimamente como anestésico para los animales. Cuando es consumido por los seres humanos, el PCP produce un profundo alejamiento de la realidad, que hace que el usuario tenga un comportamiento extraño y una fuerte desorientación. Estos efectos pueden producir graves heridas o muerte al usuario que se halla bajo la influencia de la droga.

En algunas personas, el PCP produce una sensación de depresión mental. Su consumo regular con frecuencia perturba la memoria, la capacidad de percepción, concentración y el juicio. Utilizado en forma crónica, puede producir cambios permanentes en la capacidad cognoscitiva (pensamiento), la memoria y las funciones motoras.

Las madres que consumen PCP durante el embarazo con frecuencia tienen niños que padecen de perturbaciones visuales, auditivas y motoras. Los niños también muestran episodios de agitación y otros cambios de percepción similares a las reacciones que sufren los adultos intoxicados con PCP.

Heroína

La heroína es una droga opiácea ilegal. Sus propiedades adictivas se manifiestan en la necesidad de un uso persistente y repetido de la droga (ansia) y por el hecho de que los intentos de dejar de consumirla producen marcados y dolorosos síntomas físicos de retiro de la droga. El consumo de heroína provoca problemas físicos y psicológicos como falta de aliento, náusea, pánico, insomnio y la necesidad de dosis cada vez mayores de la droga para producir los mismos efectos.

La heroína ejerce su primer efecto adictivo mediante la activación de muchas regiones del cerebro, en las que se producen las sensaciones de placer y de dependencia física. La acción conjunta de estas consecuencias produce pérdida de control y hábito.

La heroína es una droga que principalmente se inyecta directamente en la vena con una aguja. Esta forma de uso se denomina inyección intravenosa (conocida comúnmente como IV). Ello significa que la aplicación de la droga puede tener graves consecuencias. El dosaje incierto (debido a diferencias en la pureza de la droga), el empleo de equipos no esterilizados, la contaminación de la heroína con agentes de mezcla o el uso de la heroína en combinación con otras drogas como el alcohol o la cocaína puede producir graves problemas de salud como la hepatitis sérica, abscesos cutáneos, inflamación de las venas y enfermedades cardíacas (endocarditis bacteriana subaguda). Reviste gran importancia el hecho de que el usuario nunca sabe si la próxima dosis será extraordinariamente poderosa y ocasione una sobredosis, coma o posible muerte.

El intercambio de jeringas por parte de los usuarios está convirtiéndose rápidamente en una de las principales causas de nuevos casos de SIDA. El virus del SIDA se transmite a través de la sangre contaminada que queda en la aguja, la jeringa u otros implementos relacionados con la droga que se inyectan a otro usuario que utiliza esos equipos para inyectarse heroína u otras drogas. El SIDA no tiene cura y no existe una vacuna conocida para prevenirlo.

El uso de heroína durante el embarazo está relacionado con abortos y partos de fetos muertos. Los niños que nacen adictos a la heroína deben someterse al retiro de la droga después de nacer, y presentan diversos problemas de desarrollo.

Los signos y síntomas del uso de heroína incluyen euforia, somnolencia, depresión respiratoria (que puede incrementarse hasta que se detiene la respiración), contracción de las pupilas y náusea. Los síntomas del retiro de la droga incluyen lagrimeo, mucosidad en la nariz, bostezos, pérdida de apetito, temblores, pánico, escalofríos, sudores, náusea, calambres musculares e insomnio. A medida que avanza el proceso de retiro se produce aumento de la presión arterial, las pulsaciones, el ritmo respiratorio y la temperatura.

Los síntomas de la sobredosis de heroína incluyen falta de aliento, pupilas del tamaño de un punto, viscosidad de la piel, convulsiones y coma.

Drogas Análogas

Mediante la modificación de la estructura química de ciertas drogas para producir drogas análogas, los químicos clandestinos han logrado crear las que a veces se llaman “drogas modificadas,” una calificación que incorrectamente les proporciona cierto atractivo. Estas drogas son sustancias químicas estructuralmente similares a las drogas medicinales o ilegales, pero que han sufrido alteraciones que las convierten en compuestos diferentes y que figuran en la lista de sustancias controladas de la Drug Enforcement Administration (DEA). Originalmente, las drogas análogas se fabricaron para circunvenir la Ley de Sustancias Controladas, pero en 1984 y 1986 se agregaron esas denominadas “drogas modificadas” a la lista de sustancias controladas.

Ejemplos de este tipo de drogas son una droga análoga de la metanfetamina (llamada comúnmente “ecstasy”) y un análogo del fentanil (un narcótico). Estas drogas se producen en laboratorios clandestinos en los que no se observan los cuidados necesarios de limpieza y calidad. Por lo tanto, pueden ser mucho más potentes que las sustancias originales y en consecuencia tener efectos muchos más tóxicos.



Metanfetamina

La metanfetamina es un poderoso estimulante. La versión común de esta droga se fabrica ilegalmente en laboratorios clandestinos. También se la conoce como "speed" o "crystal" cuando se ingiere o se inhala; como "crank" cuando se inyecta; y como "ice" cuando se fuma. En todas sus formas, es extremadamente peligrosa y produce efectos debilitantes de larga duración.

Los efectos secundarios de la metanfetamina incluyen irritabilidad, nerviosidad, insomnio, náusea, accesos repentinos de calor, sequedad en la boca, sudores, palpitaciones e hipertensión. Las dosis excesivas pueden producir confusión mental, ansiedad severa, y paranoia. Su uso moderado o crónico puede producir dependencia física e incluso la muerte.



LOS EFECTOS DEL ALCOHOL

EL CEREBRO

Las células cerebrales se alteran y pueden morir. Se obstaculiza la formación de memoria y se embotan los sentidos. A largo plazo se producen daños irreversibles.

ESTOMAGO Y INTESTINOS

El alcohol puede producir hemorragias y ha sido vinculado al cáncer.

CEREBELO

Se dificulta la coordinación física.

CORAZON

Puede deteriorarse el músculo cardíaco.

HIGADO

El hígado sufre más que ningún otro órgano. Filtra y descompone la mayor parte del alcohol de la corriente sanguínea. Debido a su alto contenido calórico, el alcohol desplaza a los principales nutrientes, produciendo a veces desnutrición.

El exceso de calorías se almacena en el hígado en la forma de grasa. Este es uno de los primeros síntomas de la enfermedad hepática producida por el alcohol.

Con el tiempo, las células del hígado mueren, produciéndose una cirrosis, o degeneración del órgano.

SISTEMA INMUNE

Se impide el adecuado funcionamiento de las células que combaten las infecciones, incrementándose el riesgo de enfermedades virales o bacterianas.

REPRODUCCION

En los hombres se modifican los niveles hormonales, causando una disminución en el impulso sexual y ensanchamiento de los pechos. En las mujeres se produce mal funcionamiento de los ovarios e irregularidad de los ciclos menstruales. Las mujeres embarazadas corren el riesgo de tener niños con defectos físicos.

¿Como Podemos Empezar a Enfrentar el Problema del Abuso de Drogas?

¿Cómo Puede Saberse Si Alguien Que Conocemos Está Consumiendo Drogas?

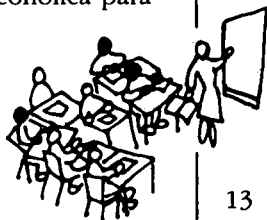
Aparte de los efectos físicos de las drogas que se analizan en la sección precedente, existen ciertas señales de advertencia que pueden indicar que un amigo o miembro de la familia está bebiendo demasiado alcohol o consumiendo otras drogas. Si bien estas señales no son totalmente seguras, cada una de ellas o la combinación de varias a través del tiempo pueden ser causa de preocupación.

He aquí algunas de las señales relacionadas con el alcohol:

- ◇ ¿Bebe hasta que se intoxica?
- ◇ ¿Existen antecedentes de que haya faltado al trabajo como consecuencia de la bebida o se ha observado un mal disimulado olor a alcohol en el aliento aunque la asistencia al trabajo haya sido regular?
- ◇ ¿Conduce mientras está intoxicada?
- ◇ ¿Su vida privada se ha vuelto intolerable debido a la bebida o a las discusiones relacionadas con la bebida?
- ◇ ¿Enfrenta todas las celebraciones sociales y las tensiones con alcohol?

Estos son síntomas que caracterizan a una persona que tiene un problema de alcohol. Es importante señalar, sin embargo, que cualquier consumo de alcohol por parte de menores constituye abuso y debe ser causa de preocupación.

Quando se presentan estas señales, significa que el hábito de una persona, si no está ya fuera de control, se halla en camino de estarlo. No es preciso que una persona sea alcohólica para que tenga problemas con el alcohol.



Hay señales que indican el uso ilegal de drogas. Por ejemplo, si una persona lleva drogas o las esconde en la casa, existe una fuerte posibilidad de que las use. Obviamente, la posesión de los elementos para ingerir drogas es una señal de su posible uso.

Las indicaciones del mal uso de drogas que se expenden con receta varían de acuerdo con el tipo de droga de que se trate. El uso indebido de medicamentos puede llevar a la dependencia y los síntomas de retiro pueden ser graves si se suspende repentinamente el uso de la droga.

El consumo de alcohol y otras drogas puede también estar acompañado de ciertas características adicionales de comportamiento. Las indicaciones pueden observarse en todas las personas que abusan del alcohol o ingieren otras drogas independientemente de su edad. Los siguientes son algunos ejemplos:

- ◇ modificación repentina del estado de ánimo o las actitudes;
- ◇ repentina y continua disminución de asistencia escolar y bajo rendimiento;
- ◇ repentina y continua resistencia a la disciplina en el hogar o en la escuela;
- ◇ dificultades en las relaciones con familiares o amigos;
- ◇ accesos de mal humor sin razón o inesperados;
- ◇ frecuentes pedidos de préstamos a familiares y amigos, por cantidades cada vez mayores;
- ◇ robos en la casa, la escuela o el trabajo;
- ◇ mayor secreto acerca de las acciones o posesiones; y
- ◇ relaciones con nuevos grupos de amigos, especialmente personas que usan drogas.

¿Cómo Puede Enfrentarse El Problema?

Las personas que tienen un problema de alcohol u otras drogas deben hacer tres cosas inmediatamente. En primer lugar, admitírselo a sí mismos: reconocer que tienen un problema y que debe hacerse algo al respecto.

En segundo lugar, ponerse en contacto con un grupo que pueda hacer recomendaciones o proporcionar tratamiento o apoyo moral. (Al final de este panfleto puede encontrarse una lista de tales organizaciones.)

En tercer lugar, admitir el problema a los miembros de la familia inmediata y/o amigos más íntimos. Movilizar a la familia y otras personas que puedan prestar apoyo para lograr la fortaleza que será necesaria para enfrentar las razones por las que existe el problema y las dificultades que se presentarán para librarse de la adicción.

¿Cómo Puede Ayudarse a Un Familiar o a Un Amigo?

Si alguien reconoce que tiene un problema de alcohol u otras drogas, existen formas mejores que otras para enfrentar la situación. Debe procurarse ser:

- ◇ comprensivo: escuchar las razones por las que esa persona usa o abusa del alcohol o las drogas;
- ◇ firme: explicar las razones por las que se considera que el uso de alcohol u otras drogas puede ser peligroso, originando problemas que requieren asesoramiento y tratamiento;
- ◇ colaborador: ayudar a la persona a encontrar ayuda y proporcionar apoyo moral en los momentos difíciles que deberá enfrentar; y
- ◇ analítico: preguntarse si se está ofreciendo un buen modelo de comportamiento.

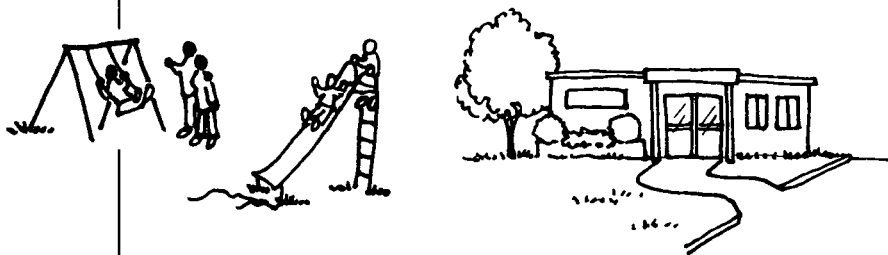
Debe evitarse

- ◇ ser sarcástico,
- ◇ acusar,
- ◇ estigmatizar,
- ◇ buscar simpatía, o
- ◇ culparse a sí mismo.



La intervención en el caso de un miembro de la familia o de un amigo que tiene un problema de drogas puede ser muy difícil y penosa. Muy probablemente esa persona niegue la existencia del problema y trate de poner a la defensiva a su interlocutor—“Creía que eras mi amigo; ¿me estás llamando borracho?” o “Tú también has usado drogas; ¿cómo te atreves a llamarme adicto?” En tales casos, lo que no se hace es tan importante como lo que se hace.

- ◇ Deben evitarse las súplicas emocionales, que pueden incrementar el sentimiento de culpa y la compulsión a beber o consumir drogas.
- ◇ No debe ocultarse el problema o buscar excusas para la persona.
- ◇ No debe asumirse la responsabilidad de la persona, lo que la dejará sin una sensación de importancia o dignidad.
- ◇ No debe discutirse con la persona cuando se halla bajo la influencia del alcohol u otras drogas.
- ◇ No deben esconderse o arrojar las botellas a la basura ni proteger a los seres queridos de las situaciones en las que el alcohol esté presente.
- ◇ Sobre todo, no debe asumirse la responsabilidad por el comportamiento de la persona ni la culpa por su adicción.



Cuatro Etapas Básicas del Uso de Alcohol Y Otras Drogas

Etapas 1 Muchos jóvenes y adultos creen que el primer uso de alcohol u otras drogas no es peligroso. Desafortunadamente, los jóvenes consideran que es normal el consumo de drogas como el tabaco y el alcohol. Sin embargo, debido a que el cuerpo de los jóvenes es particularmente susceptible al alcohol y otras drogas y sus efectos, para los jóvenes nunca es "seguro" el uso de ninguna droga que altere las facultades mentales. En esta primera etapa, sin embargo, es posible que no se presenten cambios visibles de comportamiento ocasionados por las drogas.

Etapas 2 La segunda etapa involucra el uso más frecuente del alcohol u otras drogas, en la medida en que la persona busca activamente los efectos de euforia que producen las drogas que alteran las facultades mentales. En este punto, el usuario generalmente establece una fuente confiable, y puede extender el anterior hábito de consumirla en reuniones durante los fines de semana, haciéndolo durante la semana. Entre los adolescentes, en esta etapa constituyen indicaciones significativas el cambio de amigos, el deterioro en el rendimiento en la escuela y posiblemente una falta general de motivación.

Etapas 3 En esta etapa existe una intensa preocupación por el deseo de experimentar el efecto de euforia. Son comunes el consumo diario de las drogas que alteran las facultades mentales, la depresión y la idea del suicidio. Aumentan los problemas familiares y el adolescente puede tener problemas con la ley.

Etapas 4 En la cuarta etapa se necesitan niveles crecientes de la droga para sentirse bien. Son comunes los síntomas físicos como la tos, la frecuente irritación de la garganta, la pérdida de peso y la fatiga, que ya pueden haber comenzado a aparecer antes. También son más comunes las pérdidas del recuerdo y las sobredosis, la vida familiar se convierte en un desastre, y la persona puede dedicarse a actividades delictuosas con el fin de obtener el dinero para comprar la droga.

¿Cómo Puede Ayudarse a la Familia a Verse Libre de Problemas Causados por el Alcohol y Otras Drogas?

¿Qué Información Se Necesita Sobre Educación Temprana?

El conocimiento es una poderosa arma contra las drogas. La información contenida en este panfleto representa un buen comienzo para los esfuerzos de educación. Sin embargo, es conveniente leer algún material adicional para aumentar la comprensión de las drogas y sus efectos.

Además de la excelente información que puede obtenerse de fuentes privadas, el gobierno federal ha recopilado una vasta información acerca de los efectos del abuso del alcohol y del uso de otras drogas, así como de las estrategias efectivas que pueden utilizarse para combatir exitosamente estos problemas. Puede obtenerse material gratuito escribiendo a: National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information, P.O. Box 2345, Rockville, Maryland 20852 o llamando al número libre de cargo 1 (800) 729-6686.

¿Cómo Puede Darse el Ejemplo?

En primer lugar, no consumiendo drogas ilegales ni consumiendo en forma indebida alcohol o drogas medicinales. Esto es definitivo. No deben inventarse excusas o excepciones para uno mismo o para los demás. Respecto al consumo de alcohol, sólo deben hacerlo las personas que tienen la edad legal para consumirlo y hacerlo con moderación. Las drogas medicinales sólo debe utilizarse cuando son recetadas por un médico y con la estrecha vigilancia de un profesional. Y debe abstenerse de consumir ninguna droga ilegal.

No deben tenerse drogas ilegales en la casa ni permitirse que otras personas las usen en el hogar. Debe hacerse saber claramente a los familiares y amigos que el uso de drogas no

es aceptable en el hogar, y que no se toleran las drogas ilegales en las reuniones a las que se asiste. Debe comentarse con los vecinos que el uso de drogas no debe tolerarse en las calles o en el vecindario.

La mejor forma de impedir que los miembros de la familia abusen del alcohol (cualquier uso de alcohol por parte de menores constituye abuso) es observando cuidadosamente el ejemplo que se da en el hogar. ¿Las reuniones, espectáculos o celebraciones se concentran alrededor del alcohol? ¿Se busca un trago u otra droga cuando se quiere relajar o enfrentar un problema? Tal comportamiento envía una señal equivocada: que se necesita el alcohol y otras drogas para pasar un buen rato o enfrentar los problemas de la vida diaria.

¿Cómo Puede Ayudarse a Los Niños a Decir Que No?

En primer lugar, debe hablarse a los niños acerca del alcohol y otras drogas. Deben explicarse cuidadosamente las consecuencias que les van a traer el uso de alcohol y otras drogas sobre la salud, y el enorme efecto que puede tener sobre la vida del niño y su preparación para el futuro. Deben corregirse las ideas equivocadas perpetuadas por los compañeros y los medios de difusión. Y escuchar cuidadosamente cuando los niños hablan del alcohol y otras drogas. Con frecuencia los niños se comunican con más facilidad cuando reciben señales verbales y no verbales positivas que demuestran que los padres están escuchando.

En segundo lugar, debe ayudarse a los niños a desarrollar una imagen propia saludable. La autoestima se incrementa cuando los padres elogian el esfuerzo y los logros de los niños. A la vez, cuando se critica, debe tenerse cuidado de criticar los actos y no las personas.

En tercer lugar, debe ayudarse a los niños a desarrollar un sólido sistema de valores, que puede proporcionarles los criterios y el coraje necesarios para adoptar decisiones basadas en los hechos y no en la presión de los amigos.

En cuarto lugar, debe ayudarse a los niños a enfrentar la presión de los compañeros. Explicarles que decir que "no" puede constituir una importante muestra de confianza en sí

misimos. Debe ayudárseles a que practiquen decir que "no," y examinar con ellos las razones para hacerlo y analizar las razones por las que resulta beneficioso evitar el alcohol y otras drogas.

En quinto lugar, deben establecerse políticas familiares que ayuden a los niños a decir que "no." El apoyo más decidido que los niños pueden tener para negarse a consumir alcohol y otras drogas se basa en los sólidos vínculos creados dentro de la unidad familiar. Siempre debe acompañarse a los niños a las fiestas. Es conveniente que los padres dejen saber a los demás miembros de la familia—y amigos—que el uso de drogas, y el uso de alcohol por parte de los menores, constituyen una violación a las normas bajo las cuales funciona la familia, y que el uso de alcohol y otras drogas es simplemente inaceptable dentro de la familia. Es preciso dejar bien aclaradas las consecuencias y los castigos que corresponden a tales violaciones.

En sexto lugar, debe estimularse a los niños a que participen en clubes antidrogas. Existen más de 10.000 clubes de este tipo en todo el país, y por lo tanto es probable que la escuela a la que asisten los niños cuente con uno. En caso contrario, sería una buena idea hablar con el director de la escuela para iniciar uno de estos clubes. Los mismos ayudan a desarrollar una presión positiva por parte de los compañeros, fortaleciendo la capacidad de los niños para decir que "no," y enseñan los efectos perjudiciales que el alcohol y otras drogas tienen sobre el organismo de los jóvenes.

Por último, deben estimularse las actividades saludables y creativas que puedan ayudar a impedir que los niños utilicen alcohol y otras drogas. Debe ayudarse a los niños a tener una vida activa y tan ocupada que no quede lugar ni tiempo para el alcohol o las drogas. Es conveniente reunirse con los padres de los amigos y compañeros de escuela de los niños y estimular entre ellos la realización de actividades alternativas libres de alcohol y otras drogas. Debe aprenderse acerca de las drogas y compartir un mensaje positivo contra el alcohol y otras drogas. Deben discutirse patrones de comportamiento y posibles problemas y mantenerse en contacto. Considérese la formación de grupos de compañeros y padres. El número hace la fuerza. Con frecuencia el mantenimiento de estos contactos antes de que exista un problema hace que el problema nunca se presente. Si se orienta adecuadamente al grupo de compañeros, habrá más probabilidades de que los niños se mantengan libres de drogas.

¿Dónde Puede Buscarse Ayuda?

A veces la forma más rápida de saber con qué ayuda se cuenta en la zona es asistir a grupos como Al-Anon. Este es un grupo constituido por familiares y amigos de personas que tienen problemas de alcohol, que se reúnen para compartir sugerencias prácticas sobre la vida diaria con personas que tienen un problema de bebida. Estos familiares y amigos generalmente saben donde puede obtenerse ayuda en la comunidad.

Se indican a continuación algunas fuentes de ayuda e información:

1-800-729-6686

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information

Lunes a viernes, 9:00 a.m. a 7:00 p.m.

1-800-622-HELP

National Institute on Drug Abuse Information and Referral Line

Lunes a viernes, 9:00 a.m. a 3:00 a.m.

1-800-554-KIDS

The National Federation of Parents for Drug-Free Youth

Lunes a viernes, 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

1-800-622-2255

National Council on Alcoholism

7 días por semana, 24 horas al día.

1-800-241-9746

Parent's Resource Institute for Drug Education (PRIDE)

Lunes a viernes, 8:30 a.m. a 5:00 p.m. (En otras horas existe servicio con grabación)

1-800-COCAINE

Cocaine Helpline

Lunes a viernes, 9:00 a.m. a 3:00 p.m.

Sábados y domingos, 12:00 mediodía a 3:00 p.m.

1-800-843-4971

The National Institute on Drug Abuse Workplace Helpline

(Para patronos que deseen establecer programas de abuso de drogas en el lugar de trabajo)

Lunes a viernes, 9:00 a.m. a 8:00 p.m.

Para obtener información acerca de dónde puede encontrarse tratamiento para problemas derivados del alcohol y otras drogas, lo mejor es buscar en las Páginas Amarillas de la guía telefónica, bajo "Alcoholism Information" (Información sobre alcoholismo) y "Drug Abuse and Addiction Information" (Información sobre abuso de drogas y adicción). Por lo general, existe una lista de los Consejos sobre Alcoholismo más cercanos (o Consejos sobre el Abuso de Alcohol y otras Drogas). Estos consejos proporcionan información telefónica sobre la disponibilidad de programas de tratamiento para el alcoholismo. También puede figurar información sobre Alcohólicos Anónimos (AA) o Narcóticos Anónimos (NA). Ambas organizaciones ofrecen una enorme ayuda a las personas que enfrentan problemas de alcohol y otras drogas.

Puede solicitarse más información escribiendo a:

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information
P.O. Box 2345
Rockville, Maryland 20852

o llamando al número

1-800-729-6686



Organizaciones Privadas, Grupos Cívicos,
Organizaciones Religiosas

Adult Children of Alcoholics
(ACoA)

P.O. Box 3216
Torrance, CA 90505
(213) 534-1815

Al-Anon Family Groups

P.O. Box 862
Midtown Station
New York, NY 10018
(212) 302-7240
1-800-344-2666

Alcoholics Anonymous (AA)

15 E. 26th Street, Rm 1810
New York, NY 10010
(212) 683-3900

American Council for Drug
Education

204 Monroe Street
Suite 110
Rockville, MD 20850
(301) 294-0600
1-800-488-DRUG

The Chemical People/WQED

1 Allegheny Square
Suite 720
Pittsburgh, PA 15212
(412) 391-0900

Cocaine Anonymous (CA)
3740 Overland Ave.
Suite G
Los Angeles, CA 90034
(213) 559-5833
1-800-347-8998

CoAnon Family Groups
P.O. Box 64742-66
Los Angeles, CA 90064
(213) 859-2206

Families Anonymous, Inc.
P.O. Box 528
Van Nuys, CA 91408
(818) 989-7841

Institute on Black Chemical
Abuse
2616 Nicollet Avenue
Minneapolis, MN 55408
(612) 871-7878

Just Say No Foundation
1777 North California Blvd.
Room 210
Walnut Creek, CA 94596
(415) 939-6666
1-800-258-2766

Mothers Against Drunk
Driving
511 E. John Carpenter
Freeway
Suite 700
Irving, TX 75062
(214) 744-6233

Nar-Anon Family Groups
P.O. Box 2562
Palos Verdes Peninsula,
CA 90274
(213) 547-5800

Narcotics Anonymous (NA)
P.O. Box 9999
Van Nuys, CA 91409
(818) 780-3951

National Asian Pacific
American Families Against
Drug Abuse
6303 Friendship Court
Bethesda, MD 20817
(301) 530-0945

National Association for
Children of Alcoholics
(NACoA)
31582 Coast Highway
Suite B
South Laguna, CA 92677
(714) 499-3889

National Association of State
Alcohol and Drug Abuse
Directors (NASADAD)
444 N. Capitol Street, NW
Suite 642
Washington, DC 20001
(202) 783-6868

National Black Alcoholism
and Addictions Council
(NBAC)
1629 K Street, NW
Suite 802
Washington, DC 20006
(202) 296-2696

National Coalition of Hispanic
Health and Human Services
Organizations (COSSMO)
1030 15th Street, NW
Suite 1053
Washington, DC 20005

National Families in Action
2296 Henderson Mill Road
Suite 204
Atlanta, GA 30345
(404) 934-6364

National Federation of Parents
for Drug-Free Youth
9551 Big Bend
St. Louis, MO 63122
(314) 968-1322

National Parents Resource
Institute for Drug
Education (PRIDE)
The Hurt Building
Suite 210
50 Hurt Plaza
Atlanta, GA 30303
(404) 577-4500

National Prevention Network
444 North Capitol Street, NW
Suite 642
Washington, DC 20001
(202) 783-6868

Quest International
537 Jones Road
P.O. Box 566
Granville, OH 43023
(614) 587-2800

Women for Sobriety
P.O. Box 618
Quakertown, PA 18951
(215) 536-8026

Organizaciones Estatales

Alabama

Division of Mental Illness
and Substance Abuse
Community Programs
Department of Mental Health
500 Interstate Park Drive
Room 527
P.O. Box 3710
Montgomery 36109-0710
(205) 270-4650

Alaska

Office of Alcoholism and
Drug Abuse
Department of Health &
Social Services
P.O. Box H
Juneau 99811-0607
(907) 586-6201

Arizona

Alcoholism and Drug Abuse
Office of Comm. Behav.
Health
Dept. of Health Services
411 N. 24th Street
Phoenix 85008
(602) 220-6455

Arkansas

Office on Alcohol and Drug
Abuse Prevention
Donaghey Plaza, North
Suite 400
P.O. Box 1437
Little Rock 72203-1437
(501) 682-6650

California

Department of Alcohol and
Drug Programs
1700 K Street
Sacramento 95814
(916) 445-0834

Colorado

Alcohol and Drug Abuse
Division
Department of Health
4210 East 11th Avenue
Denver 80220
(303) 331-8201

Connecticut

Connecticut Alcohol and Drug
Abuse Commission
999 Asylum Avenue
3rd Floor
Hartford 06105
(203) 566-4145

Delaware

Delaware Division of
Alcoholism, Drug Abuse
and Mental Health
1901 N. DuPont Highway
Newcastle 19720
(302) 421-6101

District of Columbia

Health Planning and
Development
1660 L Street, NW
Suite 1117
Washington 20036
(202) 673-7481

Florida

Alcohol and Drug Abuse
Program
Department of Health and
Rehabilitative Services
1317 Winewood Boulevard
Building 6 Room 182
Tallahassee 32399-0700
(904) 488-0900

Georgia

Alcohol and Drug Services
878 Peachtree Street, NE
Suite 319
Atlanta 30309
(404) 894-6352

Hawaii

Alcohol and Drug Abuse
Division
Department of Health
P.O. Box 3378
1270 Queen Emma Street
Suite 706
Honolulu 96803
(808) 548-4280

Idaho

Department of Health and
Welfare
450 West State Street
3rd Floor
Boise 83720
(208) 334-5935

Illinois

Department of Alcoholism
and Substance Abuse
100 West Randolph Street
Suite 5-600
Chicago 60601
(312) 814-3840

Indiana

Division of Addiction Services
Department of Mental Health
117 East Washington Street
Indianapolis 46204
(317) 232-7816

Iowa

Department of Public Health
Division of Substance Abuse
and Health Promotion
Lucas State Office Building
321 E. 12th Street/3rd Floor
Des Moines 50319-0075
(515) 281-3641

Kansas

Alcohol and Drug Abuse
Services
300 SW Oakley
2nd Floor
Biddle Building
Topeka 66606-1861
(913) 296-3925

Kentucky

Division of Substance Abuse
Department of Mental Health
and Mental Retardation
Services
275 East Main Street
Frankfort 40621
(502) 564-2880

Louisiana

Office of Human Services
Division of Alcohol and Drug
Abuse
1201 Capitol Access Road
P.O. Box 3868
Baton Rouge 70821-3868
(504) 342-9354

Maine

Office of Alcoholism and
Drug Abuse Prevention
Bureau of Rehabilitation
35 Anthony Avenue
State House Station No. 11
Augusta 04333
(207) 289-2781

Maryland

Maryland State Alcohol and
Drug Abuse Administration
201 West Preston Street
4th Floor
Baltimore 21201
(301) 225-6910

Massachusetts

Division of Substance Abuse
Services
150 Tremont Street
Boston 02111
(617) 727-8614

Michigan

Office of Substance Abuse
Services
Department of Public Health
2150 Apollo Drive
P.O. Box 30206
Lansing 48909
(517) 335-8809

Minnesota

Chemical Dependency
Program Division
Department of Human
Services
444 Lafayette Road
St. Paul 55155-3823
(612) 296-4610

Mississippi

Division of Alcohol and Drug
Abuse
Department of Mental Health
Robert E. Lee State Office
Building, 11th Floor
239 N. Lamar Street
Jackson 39201
(601) 359-1288

Missouri

Division of Alcohol and Drug
Abuse
Department of Mental Health
1706 E. Elm Street
P.O. Box 687
Jefferson City 65102
(314) 751-4942

Montana

Alcohol and Drug Abuse
Division
Department of Institutions
1539 11th Avenue
Helena 59620
(406) 444-2827

Nebraska

Division of Alcoholism and
Drug Abuse
Department of Public
Institutions
P.O. Box 94728
Lincoln 68509
(402) 471-2851, Ext.5583

Nevada

Alcohol and Drug Abuse
Bureau
Department of Human
Resources
505 East King Street, Room 50
Carson City 89710
(702) 687-4790

New Hampshire

Office of Alcohol and Drug
Abuse Prevention
State Office Park South
105 Pleasant Street
Concord 03301
(603) 271-6100

New Jersey

Department of Health
CN 322
Trenton 08625-0362
(609) 292-3147

Division of Narcotic and Drug
Abuse Control
CN 362
129 East Hanover Street
Trenton 08625-0362
(609) 292-5760

New Mexico

Substance Abuse Bureau
190 St. Francis Drive
Room 3200 North
Box 26110
Santa Fe 87502
(505) 827-2589

New York

Division of Alcoholism and
Alcohol Abuse
194 Washington Avenue
Albany 12210
(518) 474-5417

Division of Substance Abuse
Services
Executive Park S.
Albany 12203
(518) 457-7629

North Carolina

Alcohol and Drug Abuse
Section
Division of Mental Health and
Mental Retardation Services
325 North Salisbury Street
Raleigh 27603
(919) 733-4670

North Dakota

Division of Alcoholism and
Drug Abuse
Department of Human
Services
1839 East Capitol Street
State Capitol/Judicial Wing
Bismarck 58501-252
(701) 224-2769

Ohio

Bureau on Alcohol Abuse
and Recovery
Ohio Department of Health
Two Nationwide Plaza
280 North High Street
12th Floor
Columbus 43215
(614) 466-3445

Bureau on Drug Abuse
Ohio Department of Health
Two Nationwide Plaza
280 North High Street
12th Floor
Columbus 43215
(614) 466-7893

Oklahoma

Oklahoma Department of
Mental Health and
Substance Abuse Services
1200 NE 13th Street
P.O. Box 53277
Capitol Station
Oklahoma City 73152-3277
(405) 271-7474

Oregon

Office of Alcohol and Drug
Abuse Programs
1178 Chemeketa Street, NE,
No.102
Salem 97310
(503) 378-2163

Pennsylvania

Drug and Alcohol Programs
Department of Health
P.O. Box 90
Harrisburg 17108
(717) 787-9857

Rhode Island

Division of Substance Abuse
Department of Mental Health,
Retardation and Hospitals
P.O. Box 20363
Cranston 02920
(401) 464-2091

South Carolina

South Carolina Commission
on Alcohol and Drug
Abuse
3700 Forest Drive
Columbia 29204
(803) 734-9520

South Dakota

Division of Alcohol and Drug
Abuse
Joe Foss Building
700 Governor's Drive
Pierre 57501-2291
(605) 773-3123

Tennessee

Alcohol and Drug Abuse
Services
Department of Mental Health
and Mental Retardation
706 Church Street
4th Floor - Doctor's Building
Nashville 37243-0675
(615) 741-1921

Texas

Texas Commission on Alcohol
and Drug Abuse
720 Brazos Street, Suite 403
Austin 78701
(512) 463-5510

Utah

Division of Substance Abuse
Department of Social Services
120 N. 200 West, 4th Floor
P.O. Box 45500
Salt Lake City 84103
(801) 538-3939

Vermont

Office of Alcohol and Drug
Abuse Programs
103 South Maine Street
Waterbury 05676
(802) 241-2170/241-2175

Virginia

Office of Substance Abuse
Services
Department of Mental Health,
Mental Retardation and
Substance Services
P.O. Box 1797
109 Governor Street
Richmond 23214
(804) 786-3906

Washington

Bureau of Alcoholism and
Substance Abuse
Washington Department of
Social and Health Services
Mail Stop OB21W
Olympia 98504
(206) 753-5866

West Virginia

Division of Alcohol and Drug
Abuse
State Capitol
1900 Kanawha Blvd., East
Room 451, Building 3
Charleston 25305
(304) 348-2276

Wisconsin

Office of Alcohol and Other
Drug Abuse
1 West Wilson Street
Room. 434
P.O. Box 7851
Madison 53707
(608) 266-3442

Wyoming

Alcohol and Drug Abuse
Programs
Hathaway Building
Cheyenne 82002
(307) 777-7115, Ext. 7118

Guam

Department of Mental Health
and Substance Abuse
P.O. Box 9400
Tamuning 96911
(671) 646-9262-69

Puerto Rico

Departamento de Servicios
Contra la Adicción
Box 21414
Río Piedras Station
Río Piedras 00928-1414
(809) 764-3795

Virgin Islands

Division of Mental Health,
Alcoholism, and Drug
Dependency Services
P.O. Box 520
St. Croix 00820
(809) 773-1992

American Samoa

Social Services Division
Alcohol and Drug Program
Government of American
Samoa
Pago Pago 96799

Public Health Services
LBJ Tropical Medical Center
Pago Pago 96799