

Falsas Creencias sobre las Drogas



El consumo de drogas se puede controlar

Actualmente, hay un debate acerca de si se puede hablar de la existencia de un consumo responsable. Es una cuestión difícil de contestar, pues, para ello, los profesionales de la salud tendrían que definir exactamente el concepto de responsabilidad en el consumo de cada una de las drogas, mientras que muchos de ellos opinan que hablar de consumo y responsabilidad en relación a algunas drogas es una contradicción.

En lo que si parece haber un acuerdo es en que la falsa percepción de control responde a un mecanismo de defensa, llamado "negación", que permite al adicto seguir con su consumo. Es una característica que aparece en la mayoría de las personas durante todo el proceso de adicción, permaneciendo, incluso, en situaciones donde el consumo ha invalidado varias áreas de su vida (trabajo, relaciones, actividades de ocio...). Por lo que el hecho de que un adicto sea consciente de que tiene un problema se considera un elemento clave para su recuperación.

Por otro lado, no todo el mundo tiene el mismo nivel de autocontrol y autocrítica, factores que ayudan a identificar cuando el consumo está empezando a convertirse en abusivo y, por lo tanto, a combatir, a su vez, este mecanismo de negación.

Dejar las drogas no es tan difícil

Depende del estadio en el que te encuentres ([uso, abuso o dependencia](#)). Las personas que consumen ocasionalmente lo tendrán más fácil, mientras que las que presentan un abuso o dependencia lo pueden tener francamente difícil. Lo verdaderamente arriesgado es que el consumo se haya convertido en un hábito o en un instrumento para alcanzar un fin determinado. Por ejemplo: *"cada vez que salgo de marcha, me tengo que poner, porque si no, no me lo paso igual de bien."* El peligro de los hábitos es que sientan las bases de la dependencia psicológica.

El problema de dejar las drogas tiene más que ver con la dependencia

física que con la psicológica

A veces, se infravalora el poder que tiene la dependencia psicológica, creyendo erróneamente que lo físico u orgánico influye más a la hora de poder mantener la abstinencia. Es cierto, que en determinados síndromes de abstinencia la presencia de síntomas físicos es fuerte, como pueden ser los casos de la heroína, el alcohol... Sin embargo, la mayoría de éstos duran poco tiempo manteniéndose las ganas de consumir (craving) en el largo plazo, a pesar de que ya no queden restos de droga en el organismo de la persona. Pongamos como ejemplo el tabaco. La nicotina, que es la sustancia que causa la dependencia física, tarda en eliminarse días, mientras que los ex-fumadores siguen sintiendo las ganas de fumar meses e, incluso, años después. Esto se debe a la [dependencia psicológica](#), a que se ha instaurado un hábito durante largo tiempo, que es difícil de modificar.

No poder dejar las drogas responde únicamente a un fallo en la fuerza de voluntad

Algunos científicos han hallado alteraciones en las regiones cerebrales responsables de la voluntad y el autocontrol de las personas con un historial de adicción. Es difícil saber si estas alteraciones eran previas o posteriores a la o las adicciones.

Al margen de estas investigaciones, no hay que olvidar que es frecuente que las adicciones coexistan, es decir, ocurran simultáneamente, con otros trastornos, convirtiendo la solución a este problema en algo bastante más complejo que la fuerza de voluntad. Es lo que se denominan "[patologías duales](#)".

Lo que sí es claro, es que tiene que existir un deseo, una motivación para abandonar el consumo, esto es imprescindible para que el tratamiento de la adicción sea exitoso.

Una droga produce los mismos efectos en todas las personas

El efecto que va a tener cada droga en una persona determinada está en función de: las [propiedades de la droga](#) en cuestión, las características de la persona y el contexto o situación en que se consume. Los tres factores combinados hacen que cada persona reaccione de manera distinta a las diferentes drogas. Algunas personas, en función de esta reacción y de sus características personales, serán más proclives a hacerse dependientes.

El consumo de drogas afecta sólo a los jóvenes

Según datos de la Encuesta Domiciliaria sobre Drogas en España (EDADES) realizada por la Delegación del Gobierno del PNSD, [Informe 2004](#). Observatorio Español sobre Drogas (OED), la población que entra dentro del rango de edad de entre 15 y 34 años de hombres se sitúa en 3.247, la de mujeres en 3.004, mientras que los hombres de entre 35 y 64 son 2.572 y las mujeres 3.210.

Lo que indican algunos estudios es que [el cerebro de los adolescentes que empiezan a consumir es más vulnerable](#) a la adicción que el de los adultos.

Las drogas producen placer

No cabe duda de que, en general, producen placer, si no la gente no las consumiría. No obstante, es preciso matizar una serie de cuestiones. En primer lugar, no a todo el mundo le sienta de la misma manera una droga determinada, dándose casos en los que algunas personas experimentan sensaciones de malestar al probarla. A una persona nerviosa le pueden sentar mal las drogas estimulantes como la cocaína o las anfetaminas, ya que incrementan el estado de ansiedad base de la persona. De igual forma, es sobradamente conocido el "mal viaje" que sufren otros con drogas alucinógenas como el LSD o las setas, o las personas que se entristecen o adormecen con el alcohol, ya que como mencionábamos antes, los efectos de la droga en cuestión tienen que ver con: las propiedades de la droga, las características personales y el contexto o circunstancias en las que se consume.

En segundo lugar, los consumidores habituales y los adictos atraviesan un proceso en el que, al comienzo, la droga se toma porque produce placer, mientras que con el tiempo, se hace para evitar el malestar que genera el no tenerla. (Es lo que los psicólogos denominan Refuerzo positivo y Refuerzo negativo.) Por lo que el placer sólo se da en los estadios iniciales o "[fase de luna de miel](#)".

Las drogas te ayudan a superar estados de ánimo negativos

Muchas personas consumen drogas cuando están aburridos, sin nada que hacer, desmotivados, tristes, sin ilusión, apáticos... Puede que estos estados sean muy leves como para que os hayan llamado especialmente la atención o como para que seais conscientes de lo que estais sintiendo. Pero puede que esa sensación de aburrimiento o de falta de ilusión sea la punta del iceberg de un fondo de tristeza, que no acaba de emerger a la superficie, pero que está ahí y a la que os habeis acostumbrado, es decir, pensais que es normal sentirse así. Con esto no os queremos alamar. El aburrimiento y la tristeza forman parte de la vida, incluso de una vida feliz, es imposible estar alegre todo el tiempo, pero si notais que este estado es permanente o muy frecuente en vosotros, ya estamos hablando de otra

cosa. Lo que si os decimos es que las drogas no van a solucionar estos estados, es más, a la larga los empeoran, los hacen más intensos. Si la droga cumple para ti una función de automedicación, es preferible que acudas a un profesional, el cuál podrá ayudarte realmente.

En esta vida hay que estar alegre todo el tiempo

Ésta es otra creencia que está relacionada con lo que acabamos de hablar y que aprovechamos para matizar lo antes escrito. Vivimos en la era del hedonismo. Esto quiere decir que nuestra sociedad pretende alcanzar el placer todo el tiempo y no sentir la más mínima frustración, la más mínima incomodidad, la más mínima espera... El riesgo de esta creencia implícita, que todos tenemos, porque formamos parte de esta sociedad, es que cuando aparece una pequeña frustración en nuestra vida, tipo "*no me gusta la música que ponen en los locales de marcha a los que voy*" o "*no consigo ligar*" o "*me aburre el plan*"... no lo aceptamos como algo normal, que tiene que formar parte de nuestra vida y nos exigimos sentir la diversión o la alegría que no obtenemos por nuestros propios medios. No tenemos que ser felices todo el tiempo, es utópico, como tampoco tenemos que pasárnoslo bien todos los fines de semana que salimos, ni aguantar hasta las seis u ocho de la mañana, incluso es perfectamente normal que a alguien no le guste salir de marcha. Así que nuestra sugerencia es que seais fieles a lo que realmente sintais y no recurrais al consumo para cumplir estos dictados que nos impone nuestra sociedad, sometida a la búsqueda constante del placer.

Los ex-adictos pueden volver fácilmente a consumir ocasionalmente

Es de sentido común pensar que exponerse directamente al estímulo (droga) al que la persona se ha hecho adicta, incrementa notoriamente las posibilidades de recaer. Y esto supone para la persona empezar otra vez desde cero. Actualmente, existen dos diferentes posturas, que tratan de responder a esta pregunta: mientras unos creen que los ex-adictos no pueden volver a consumir nunca, otros creen que, si bien es una tarea difícil, se podría llegar a establecer una relación controlada con la droga después de haber sido adicto, pero que, no obstante, no todo el mundo está capacitado para lograrlo.

Consumir drogas me hace interesante, rebelde, mayor... a los ojos del sexo opuesto

Muchos fumadores/as de tabaco empezaron porque creían que iban a resultar más atractivos, más adultos, con más estilo... Hoy en día, los fumadores son rechazados en algunas sociedades y en la española están siendo cada vez más marginados. De hecho, lo habitual es que sólo a los fumadores no les importe que su pareja fume.

Lo mismo sucede con otras drogas, a los que las consumen puede que no les importe demasiado que su pareja también lo haga, pero puede que llegue un momento en que uno de los dos decida dejarlo o reducirlo, mientras que el otro no y, entonces, esto se convierte en una verdadera fuente de problemas y sufrimiento. También, se ha observado que muchos consumidores/as prefieren establecer una relación con un chico/a, que no consuma nada, como un elemento protector hacia un posible descarrilamiento, futuro abuso o adicción. Otras personas ven, en cambio, más atractivo, el que una persona demuestre su propio criterio sin dejarse llevar por el grupo de consumidores, porque lo perciben como "fuerza de carácter".

Así mismo, lo que a una edad más temprana puede percibirse como un acto de rebeldía, puede llegar a verse como un acto de inmadurez a una edad más avanzada, especialmente en la etapa en la que uno se está planteando formar una familia.

Recuperarse consiste en desintoxicarse y lograr la abstinencia

La desintoxicación y la abstinencia son pasos necesarios dentro del proceso de la adicción, pero no garantizan la [curación](#). El adicto tiene que reconocer su problema, admitirlo y actuar en consecuencia. Además de un paso a la acción tiene que existir un cambio en el pensamiento y dejar de negar lo que es evidente para los demás. El adicto también tiene que sentir el deseo de dejar de serlo. La familia, pareja, amigos pueden ayudar, pero la [motivación para el cambio](#) la tiene que tener él o ella.

Las recaídas son un fracaso total

No, no lo son, sólo has metido la pata y ahora tienes que sacarla. Las [recaídas](#) forman parte del largo proceso que supone romper con una adicción. En lugar de venirse abajo y pensar que nunca lo vas a lograr, utiliza la recaída como un elemento de aprendizaje para analizar qué [factores](#) la provocaron. Es decir,... fue por haberte tomado una cerveza, a la que siguió otra (mientras pensabas "total sólo son cervezas") y después otra, luego te pediste una copa...y acabaste *pillando* un gramo. Pues si éste es tu caso ya sabes lo que debes evitar para la próxima (beber alcohol)... O tal vez, sea porque te has reunido con tus *colegas*, habeis *pillado* un par de pelis, uno se hace un porro, lo pasa y tu no sabes decir que no. Pues en tu caso, has aprendido algo muy importante, te cuesta resistir la presión de grupo y tendrás que trabajar sobre ello. O bien aprendes a resistirla, o quedas con tus *colegas* cuando sepas que no se va a fumar (por ejemplo, para practicar algún deporte), o si la primera y segunda opción son inviables, tendrás que dejar de ver a tus colegas. Tu decides.

Uno elige ser adicto

Uno elige, más bien, probarlo, experimentar con esta droga o aquella, saciar su curiosidad. Lo que sucede es que mientras uno va justificando su comportamiento con frases tipo "sólo son algunos fines de semana y es muy poca cantidad", "la marihuana es buena, porque se la recetan a pacientes con cáncer", "todo el mundo lo hace", "soy joven y es mi etapa para hacer locuras", etc., etc., etc., el tiempo va pasando, el consumo ha aumentado, las excusas van siendo más difíciles de creer y, sobre todo, de dar, uno ya sólo se relaciona con gente que consume, ahora en vez de gustarle, lo necesita y su pensamiento, ilusión y comportamiento están empezando a girar sobre lo mismo...y te has convertido en un adicto/a, aunque, en su día, sólo elegiste probarlo.

Referencias bibliográficas

de las que se ha extraído parte del contenido de esta guía:

- "Psicología de las Drogodependencias". Antonio Cano Vindel. Universidad Complutense de Madrid.
- "[Drogas: Saber Más, Arriesgar Menos. La Guía de la Juventud Europea.](#)" Comité Francés de Educación para la Salud y la Misión Interministerial de Lucha contra la Droga y Toxicomanía. Traducción: Fundación Vivir Sin Drogas.
- "[Manual sobre Programas de Prevención del Uso Indebido de Drogas con Participación de los Jóvenes](#)". Una Guía de desarrollo y perfeccionamiento. Oficina de las Naciones Unidas de la Fiscalización de Drogas y de Prevención del Delito.
- Material Informativo para los Jóvenes del Programa "[Déjame que te cuente algo sobre...los Porros](#)" Carmen Arbex y Remedios Comas. ATICA Servicios de Salud.
- Fernando Savater, (1999). "Ética para Amador". Ed. Ariel.



<http://www.lasdrogas.info/index.php?op=Jovenes&link=Falsascreencias>