

SUSTANCIAS ESTUPEFACIENTES: EL RETO DE DISFRUTAR SIN ELLAS

Como padres y madres, una de nuestras preocupaciones en relación a nuestros hijos/as adolescentes es el posible consumo de lo que conocemos como drogas. En esta sesión, abordaremos esta cuestión intentando aportar una visión que, en nuestra opinión, está relacionada con el riesgo que conlleva su consumo.

Sin meternos en demasiadas consideraciones, definiremos “droga” como sustancias que, al ser introducida en el organismo, es capaz de modificar tanto funciones como estados de ánimo del mismo. Además de su perjuicio o nocividad, se caracterizan por la posibilidad de crear tolerancia y generar adicción.

Al utilizar el término “introducida en el organismo”, nos referimos a que puede ser fumada, esnifada, inyectada o consumida de manera oral (chupada, comida o bebida).

Las modificaciones a las que hacemos referencias son cambios en la conducta, alejamiento de la percepción de la realidad o disminución de la capacidad volitiva ((Ley 4/1997 de prevención y asistencia en materia de drogas, Junta de Andalucía).

Entendemos tolerancia como el fenómeno de habituación por parte de nuestro organismo, que tiene como resultado la disminución del efecto que inicialmente provocaba una determinada dosis o cantidad (recordemos, al igual que una persona aquejada de migraña crónica se ha visto obligada a aumentar la dosis de un determinado analgésico para lograr calmarla, o cómo el fumador ha ido aumentando su hábito tabáquico desde su inicio). La tolerancia supone que si deseamos obtener el mismo efecto, deberemos aumentar la dosis (ejemplo: el consumo de alcohol).

Obviamente, nuestra mayor preocupación, más allá de los efectos agudos o puntuales que el consumo de una droga pueda provocar (un accidente, una pelea o situaciones agresivas, intoxicación aguda, riesgos derivados de la obnubilación) es la posibilidad de que pueda producirse una situación adictiva o de dependencia hacia la droga. Y, por ello, intentaremos exponer a grandes rasgos como es este proceso, para que podamos disponer de cierta información para compartirla con nuestros hijos e hijas.

A modo de introducción en el tema, durante la sesión hemos intentado acercarnos al proceso de aprendizaje; teniendo en consideración que todo aprendizaje se produce no sólo a nivel consciente; sino sobre todo, a nivel inconsciente. Ello explica la inmensa, ingente cantidad de conceptos y procesos que llegamos interiorizar, asociar y memorizar para ser utilizados, a nuestra conveniencia (no siempre de manera adecuada, obviamente) de cara a nuestras percepciones, razonamientos, interpretaciones, toma de decisiones, etc. etc.

Hemos revisado cómo el aprendizaje asociativo o clásico, el instrumental u operante y el vicario u observacional facilitan la fijación en nuestro cerebro de recorridos y conexiones que nos serán válidas (o nos condicionarán, según el caso) en nuestras cogniciones, emociones, actitudes y comportamientos.

También hemos revisado cómo se producen las billorarias interconexiones neuronales que posibilitan todos nuestros movimientos, pensamientos y emociones, así como la importancia y trascendencia que, en dichos procesos, tienen unas sustancias denominadas neurotransmisores.

De entre los diferentes tipos de neurotransmisores que existen en nuestro organismo, hemos destacado los siguientes:

		FUNCIONES
ALGUNOS NEUROTRANSMISORES	Serotonina	Es comúnmente conocida como la hormona de la felicidad. También tiene un papel fundamental en la digestión, el control de la temperatura corporal, su influencia en el deseo sexual o su papel en la regulación del ciclo sueño-vigilia.
	Dopamina	Relacionada con procesos cognitivos asociados al aprendizaje y la toma de decisiones y la regulación de la memoria. Está implicado en las conductas adictivas y es la causante de las sensaciones placenteras y de relajación y satisfacción.
	Endorfinas	Produce una sensación de placer y euforia
	Adrenalina	Desencadena mecanismos de supervivencia, alerta y activación porque permite reaccionar en situaciones de estrés. Regula la presión arterial o del ritmo respiratorio y la dilatación de las pupilas), nos mantiene en alerta y nos hace ser más sensibles ante cualquier estímulo.
	Noradrenalina	Se le relaciona con la motivación, la ira o el placer sexual. El desajuste de noradrenalina se asocia a la depresión y la ansiedad.
	Glutamato	Especialmente importante para la memoria y su recuperación, y es considerado como el principal mediador de la información sensorial, motora, cognitiva, emocional
	GABA	En mensajero inhibitor, por lo que frena la acción de los neurotransmisores excitatorios.

Y, de entre los anteriores, aunque simplificando y a fines prácticos para nuestros intereses, hemos entresacado la *serotonina* (felicidad, entre otras funciones), *dopamina* (gratificación, aprendizaje, entre otras), *gaba* (inhibidor, depresor) y glutamato (memoria).

Hemos concluido, en fin, la importancia del aprendizaje. También de lo consciente y sobre todo, de lo inconsciente. De las funciones de los neurotransmisores en todo proceso mental. Y de cómo éstos, en cualquier caso, son sustancias, compuestos químicos.

A partir de estas premisas, nos hemos dispuesto, ahora sí, a hablar de las drogas. Que no dejan de ser, también, sustancias químicas (alcohol: $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$; cánnabis: delta-9-hidrocannabinol; éxtasis: metilendioximetanfetamina... y así, todas aquellas sustancias que consideramos “drogas”. Cuando consumimos una de estas sustancias, sus efectos “obnubiladores” (ya sea excitantes, euforizantes, depresores, perturbadores, alucinógenos) no se producen por un efecto de magia. Son el efecto provocado por la interacción de estas sustancias químicas en nuestro organismo. Y, pormenorizando un poco más, sobre todo, en nuestro cerebro. En su interacción, en los espacios sinápticos, sobre algunos de nuestros neurotransmisores. Es esa interacción la que provocan los distintos efectos que observamos cuando se consume alcohol, cánnabis, cocaína, heroína, drogas de diseño, alucinógenos, etc.

Por ejemplo, y sin meternos en demasiadas “honduras”: el alcohol interacciona con el *gaba* (provocando una disminución de reflejos, en la coordinación general y específica -desde pensamientos a la fluidez para deambular o hablar), con el *glutamato* (dificultad para recordar tras la ingesta) y, sobre todo, al igual que el resto de sustancias, con la *dopamina*. Este hecho, la interacción con la dopamina, adquiere especial importancia por cuanto efectivamente, el consumo de sustancias “modificadoras del estado de ánimo, nivel de conciencia o nivel de percepción de la realidad” están facilitando, a nivel inconsciente, una posible fijación neuronal que viene a suponer que, a nivel personal, existe algo (el consumo de una sustancia) que me hace pasarlo bien -o mejor-, (lo cual me produce gratificación), que, además se encuentra asociado a otras circunstancias (pertenencia al grupo, evitar sinsabores propios del proceso evolutivo adolescente -búsqueda de la identidad personal y autoconfirmación, autopercepción de timidez, necesidad de experimentación, búsqueda de nuevas sensaciones, inmadurez respecto a la toma de decisiones...- que puede dar lugar a la continuidad en el consumo. Y, obviamente, ya señalamos, en el apartado de modelos de aprendizaje, la importancia de la asociación y la aparición de consecuencias vividas como positivas o agradables en dichos procesos.

He aquí el riesgo respecto al consumo de sustancias, más allá de que estas sean consideradas como legales o ilegales; “duras” o “blandas”; “admisibles” o “inadmisibles” (por su normalización social).

El fenómeno de las drogas y adicciones está conformado por tres vértices: las propias sustancias (químicas); la persona (en el caso de nuestros hijos e hijas, en un momento evolutivo que

podría (sólo podría, ¿eh?) favorecer cierta vulnerabilidad; y el contexto o ambiente en el que se desenvuelve el proceso: desde su relación con nosotros (somos padres, modelos y sus responsables), a la relación con sus iguales, e incluso la influencia macrosocial en todo ello (desde la facilidad para acceder a determinadas sustancias -tabaco, alcohol, cánnabis- a la vorágine global, consumista, de la inmediatez, hedonista desde lo fácil y rápido). Todo ello supone un conglomerado complejo ante el cual se enfrenta el adolescente.

¿ Qué podemos hacer como padres?

- Tengamos siempre en cuenta de que la adolescencia es un proceso de desarrollo personal que conlleva momentos complejos (para él/ella y para nosotros/as) por todo lo que le rodea. Intentemos empatizar con su situación personal aunque a veces nos choque en demasía, nos saquen de quicio o no entendamos sus “cosas”.
- Tengamos presente la información sobre los procesos tanto de aprendizaje (consciente-inconsciente); así cómo del hecho de que nada sucede por arte de magia, sino por una interacción de la sustancia dentro de nuestro organismo. Los argumentos facilitan la posibilidad de ver las situaciones desde otra óptica; e incluso podrían ayudar a detenerse y pensar en ello. Que no es poco.
- Mantener siempre la mano tendida para acompañarles, a pesar de los pesares; aunque no deseen hablar con nosotros. No les demos razones que confirmen sus “contigo no se puede hablar”, “siempre estas con lo mismo y lo único que haces es reñirme” o “dejame en paz”.
- Dispongamos de la mejor herramienta posible: la comunicación. Documentarse para refrescar todos los aspectos que inciden en una comunicación positiva, es una magnífica idea. E intentemos poner en práctica lo que se conoce de los estilos comunicativos más adecuados (aunque nuestra propia inercia -nuestras tendencias pasadas, las prisas, etc.- nos intente llevar hacia otro lado).
- Tengamos presente que, además de una conversación pausada, en el momento adecuado, sobre sustancias y riesgos, hay otros aspectos muy importantes en relación al desarrollo personal de nuestros hijos e hijas: su autoestima, el afrontamiento a los problemas y conflictos -toma de decisiones-, asertividad, la modulación de actitudes y comportamientos a través de espacios normativos y límites, fomento de la capacidad crítica y analítica de lo que le rodea, fomento de ocio saludable...