Salvador Amigó Borrás

Guía del uso racional de las DROGAS

EDICIÓN REVISADA Y AMPLIADA



ACCI
Asociación Cultural y Científica Iberoamericana

GUÍA DEL USO RACIONAL DE LAS DROGAS

Salvador Amigó Borrás

Guía del uso racional de las DROGAS

Edición revisada y ampliada

ACCI
Asociación Cultural y Científica Iberoamericana

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

© 2017 GUÍA DEL USO RACIONAL DE LAS DROGAS
© Salvador Amigó Borrás
© 2017 ACCI
C/ San Ildefonso 17 28012 Madrid. España
Web: www.acciediciones.com Tel: 0034 91 3117696

ISBN papel: 978-84-16549-92-4

Las opiniones expresadas en este trabajo son exclusivas del autor. No reflejan necesariamente las opiniones del editor, que queda eximido de cualquier responsabilidad derivada de las mismas.

Disponible en préstamo, en formato electrónico, en www.bibliotecavisionnet.com

Disponible en papel y ebook
www.vnetlibrerias.com
www.terrabooks.com

Pedidos a:
pedidos@visionnet.es

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de nuestro grupo editor envíe un correo electrónico a:
subscripcion@visionnet.es

ÍNDICE

Comentarios a la edición revisada de este libro 9

Presentación 13

¿Por qué falla la información sobre las drogas? 17

Consejos y sugerencias 29

1. Para los padres preocupados.....31

2. Conócete a ti mismo ¿Controlas el consumo de drogas?.....41

3. Consejos para un uso moderado y sensato de las drogas 47

Las drogas legales 53

4. Tabaco 55

5. Alcohol 61

6. Teléfonos móviles y redes sociales 77

Las drogas ilegales 81

7. Experimenta los efectos positivos de las drogas reduciendo riesgos 83

Éxtasis y anfetaminas 89

Cocaína esnifada 97

Porros, LSD y otros alucinógenos 101

Heroína 109

Otras drogas 113

GHB o éxtasis líquido.....113

Ketamina 115

Hierbas estimulantes.....117

Poppers u oro líquido 118

Disolventes 119

8. Cómo seguir los consejos 121

9. Usa tu cerebro para experimentar los efectos de las drogas.....123

10. Manifiesto por el uso racional de las drogas: Dirigido a políticos, profesionales de la salud y población general 137

Bibliografía 143

Recursos de Internet 147

COMENTARIOS A LA EDICIÓN REVISADA DE ESTE LIBRO

La *Guía del uso racional de las drogas* se publicó por primera vez en el año 2000, como un compendio de consejos sobre el uso de drogas desde una perspectiva de la reducción de riesgos y daños, ofreciendo una clara alternativa a la perspectiva mayoritariamente aceptada de la abstinencia, cero consumo.

Años después, en 2012, publiqué *Cómo las drogas pueden mejorar nuestras vidas*, que contiene la fundamentación científica y los programas estructurados de intervención profesional que complementan la presente *Guía*.

En la actualidad, 17 años después de la publicación de la *Guía*, me veo en la necesidad de reeditarla de nuevo. El motivo fundamental es ofrecer nuevamente una serie de consejos sobre el uso moderado de las drogas dirigido a la población general, y no tanto a los científicos y a los profesionales de la salud. Por ello, si bien he respetado la estructura y buena parte del contenido de la primera edición, he querido que esta tenga un estilo todavía más divulgativo y fácil de entender y asimilar.

De ahí que, en esta edición revisada, he querido utilizar un lenguaje más directo y didáctico, he complementado el texto con una buena cantidad de ilustraciones, y he evitado el estilo académico,

tantas veces repleto de tecnicismos y referencias bibliográficas que dificultan una lectura fluida del texto para la población general y la asimilación de los contenidos del mismo. Algunas de las fuentes de información, tanto libros y artículos, como páginas web, se encuentran en la parte final de esta obra.

En esta edición revisada he hecho algunos cambios en relación con las drogas consideradas. He añadido consejos para el tabaco, a la vez que he ampliado la información y consejos sobre el alcohol. Estas dos drogas las he agrupado en un apartado especial titulado "drogas legales", en el que he añadido también unos consejos sobre el uso de teléfonos móviles y redes sociales, las llamadas "adicciones comportamentales", mientras que las demás drogas se agrupan en el apartado "drogas ilegales". En este segundo grupo, he ampliado el número de drogas, si bien he querido orientar el contenido del libro, prioritariamente, hacia las drogas ilegales de uso más frecuente entre los jóvenes, sobre todo los fines de semana. A los consejos que propuse en la primera *Guía*, he incluido otros nuevos, a partir de diversas fuentes de información (que se encuentran en las referencias bibliográficas y recursos), así como de mi experiencia y de la información que los propios consumidores me han proporcionado en las investigaciones realizadas en los últimos años.

Desde el año 2000, en que publiqué la *Guía*, hasta la actualidad, han proliferado textos, folletos con consejos sobre las drogas, procedentes de entidades públicas u ONGs, en el marco de programas de intervención desde la perspectiva de la reducción de riesgos, así como recursos de internet sobre la misma temática. Muchas de estas publicaciones son de calidad. Podría citar recursos como los de Control Energy o Som.Nit, por solo citar un par de ellos. Pero aun así, no existe una actitud favorable a este tipo de recursos o políticas de drogas por parte de la opinión pública, que o bien rechaza estas propuestas o bien las consideran con grandes recelos, hacién-

dolas responsables de incentivar el consumo de los jóvenes, incluso de enseñarles a hacerlo a aquellos que se inician. Muchos de los recursos y programas antes citados, si bien ofrecen información accesible para todos, van dirigidos especialmente a los colectivos que son objetivo de intervención, como son consumidores de riesgo o drogodependientes. La filosofía que mueve los programas de reducción de riesgos y daños no está suficientemente bien difundida y contada a la opinión pública, a la población en general, aumentando así la brecha existente entre un tipo de política de drogas cada vez más aceptada por responsables políticos y sanitarios, pero cada vez más alejada de la comprensión y aceptación popular. Lo que pretendo con la nueva edición revisada de la *Guía* es llenar una enorme laguna al respecto, poner de nuevo sobre la mesa la necesidad de hacer llegar a la opinión pública la urgencia de un cambio de actitud respecto a las drogas y su consumo, hacerlo de una forma directa y asequible, generar un nuevo debate público, y reunir toda la información necesaria en una obra que aborde de forma completa y organizada, coherente y abarcadora, todos aquellos aspectos relacionados con la nueva visión de la drogas, desde los consejos a los padres, y consejos a los políticos, pasando desde luego por los consejos y reflexiones a los consumidores y futuros consumidores.

También desde el año 2000 hasta el presente, existe una creciente conciencia en algunos organismos internacionales, de que la actual política sobre las drogas está plagada de ineficiencias y desaciertos. Es el ejemplo de la Comisión Global sobre Políticas de Drogas, en la que participan, entre otros, ex presidentes de varios países, como Brasil, Chile, Colombia, México, Portugal, Polonia y Suiza, y que proponen la regulación de todas las drogas (incluso la legalización) para afrontar decididamente los problemas sanitarios y legales, así como el narcotráfico, aspectos estos vinculados directamente con la prohibición. Pero no es menos cierto que esta

política prohibicionista sigue siendo la que domina el panorama político internacional, y sigue provocando devastadoras consecuencias, tanto en materia de seguridad como de salud pública. En este sentido, se justifica plenamente una edición revisada de la *Guía*, revisada y actualizada, para contribuir, desde el sentido común y la responsabilidad, a una actitud más realista y constructiva en relación con las drogas.

PRESENTACIÓN

La *Guía del uso racional de las drogas* es, fundamentalmente, un compendio de consejos prácticos sobre el uso de las drogas, dirigido tanto a los consumidores de todas las categorías (adictos o no) como a los que desean probarlas, así como a los padres que están preocupados por el consumo de drogas de sus hijos y a los políticos, responsables de las actuales políticas de drogas, y los profesionales de la salud, que son los que implementan dichas políticas mediante programas de prevención y tratamiento de las drogodependencias.

El enfoque teórico de este libro se inserta en las propuestas de la política sobre drogas que se orienta hacia la reducción de riesgos y daños producidos por las drogas, tanto en su vertiente preventiva como de intervención, distanciándose de la política de drogas mayoritariamente asumida internacionalmente de "lucha contra las drogas", que sueña con un mundo de abstemios de todo tipo de drogas, en definitiva, un mundo libre de drogas.

Este libro no pretende ofrecer amplia y detallada información sobre las drogas y sus efectos, ni tampoco una metodología de tratamiento para los toxicómanos. Existen ya numerosos manuales en el mercado que abordan ampliamente ambos aspectos. Tampoco es un libro que ofrezca estadísticas nacionales e internacionales sobre la prevalencia e incidencia de los diferentes consumos de drogas, o datos epidemiológicos al respecto. En España, el Plan Nacional

sobre Drogas, dependiente del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, ofrece una completa información sobre estadísticas de consumo de drogas, evolución y tendencias. En el ámbito internacional, esta información es aportada por el Informe Europeo sobre Drogas y el Informe Mundial sobre Drogas de la UNODC, que se actualizan anualmente.

Este libro nace con vocación de ir más allá del conocimiento coyuntural que sobre la temática de las drogas proporcionan los informes que acabamos de citar. Tampoco pretende abordar la polémica cuestión de la legalización de las drogas, ya que aquí se entiende que la legalización es inevitable y deseable, tanto por motivos económicos y de seguridad, como de salud pública.

Lo que este libro pretende es llenar una laguna sobre un ámbito del mundo de las drogas que, aunque cada vez está siendo más atendido, sigue siendo claramente insuficiente, y es ofrecer consejos al conjunto de la población general, y a los consumidores de drogas en particular, para que puedan consumir de forma más sensata y responsable, a la vez que reducir los riesgos y daños que las drogas pueden causar, sobre todo cuando se usan mal. Estos consejos a los consumidores y potenciales consumidores de drogas, se complementan con una reflexión sobre los mitos y falsedades sobre las drogas, seguida de una serie de consejos y reflexiones a todos los colectivos involucrados, como son los padres, políticos y profesionales de la salud. Todo esto convierte esta obra en un vigoroso mensaje coherente y abarcador respecto al significado y comprensión sobre el lugar que ocupan las drogas en el mundo actual, accesible a todos los colectivos, a la ciudadanía en su conjunto, y no solo a los consumidores de drogas. En este sentido, este libro quiere contribuir a un cambio de actitud y mentalidad de la población en general hacia el mundo de las drogas, un cambio necesario y útil, previo a cualquier debate serio y fundamentado sobre cómo

es la mejor manera de entender las drogas y actuar al respecto, desde una información seria y veraz a la vez que reflexiva y abierta.

El libro se estructura en tres grandes partes. La primera parte es introductoria del contenido completo del libro, con unos comentarios a la edición revisada, la presentación y una reflexión sobre los mitos y falsedades que subyacen a la mayor parte de la información que las autoridades sanitarias y los estudiosos del tema ofrecen sobre las drogas. La segunda parte es la más importante. Se trata de 10 bloques de consejos y sugerencias sobre el uso correcto de las drogas y las claves para reducir sus daños, tanto en relación con las drogas legales (tabaco, alcohol y teléfonos móviles) como ilegales (cocaína, éxtasis, anfetaminas, marihuana, alucinógenos y otras drogas). Finalmente, se presenta una breve bibliografía para ampliar o complementar los contenidos de este libro y varios recursos de internet sobre las drogas desde la perspectiva de la reducción de riesgos y daños.

Los consejos sobre el uso de drogas deben ser escuetos, claros y precisos, de forma que los lectores los asimilen de manera ágil, sin perder ni distraer la atención en detalles generalmente poco relevantes. Además, se ofrecerán estos consejos en un lenguaje asequible, utilizando en ocasiones el argot juvenil, y en un estilo personal y cercano. A esto se une que he procurado que el libro sea breve y manejable, que se pueda leer casi de un tirón y, por tanto, releer y volver a repasar los consejos más interesantes para cada lector, de forma fácil y eficaz. También las ilustraciones facilitan una lectura más amena y una mayor inmersión en el mensaje central del libro, que es la confianza en la capacidad de las personas en controlar su vida, también las drogas, y hacerlo de forma razonable y responsable. Este formato es también valioso para profesionales de la salud que quieran utilizar muchos de estos consejos para la elaboración de programas de prevención del abuso de drogas desde una perspectiva de la reducción de riesgos y daños.