

# Capítulo 28

## En este capítulo:

Uso y abuso del alcohol y de las drogas . . . . .	436
¿Por qué comienzan las personas a beber o a usar drogas? . . . . .	436
¿Cuándo se convierte el uso en abuso? . . . . .	436
¿Por qué las personas abusan del alcohol y de las drogas? . . . . .	437
Problemas causados por el alcohol y otras drogas . . . . .	438
Problemas médicos comunes . . . . .	438
Las drogas y el alcohol pueden ser más dañinos para las mujeres. . . . .	439
Cómo vencer los problemas con el alcohol y las drogas . . . . .	440
Cómo dejar de usar el alcohol o las drogas. . . . .	440
Cómo aprender a mantenerse libre de drogas y alcohol . . . . .	442
Problemas causados por el tabaco . . . . .	443
Problemas médicos que resultan de fumar . . . . .	443
Fumar es más dañino para las mujeres. . . . .	443
La vida con una persona que tiene un problema con el alcohol o las drogas . . . . .	444
Cómo evitar el abuso de las drogas y del alcohol . . . . .	445

# Alcohol y otras drogas



Se usan muchos tipos de drogas en la vida diaria. En algunos lugares, las drogas o las bebidas alcohólicas juegan un papel sagrado en las tradiciones. En otros lugares, es común servir bebidas alcohólicas, tales como vino y cerveza, con las comidas. Las drogas y el alcohol muchas veces forman parte de eventos festivos o sociales. Y algunas drogas se usan como medicamentos.

Algunas de las drogas que muchas veces se usan en formas perjudiciales son:

- bebidas alcohólicas tales como cerveza, pulque, chicha, licores y vino.



- la cocaína, la heroína, el opio, metanfetamina.



- la hoja de coca, la hoja de tabaco.



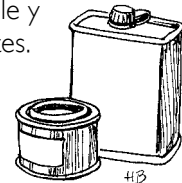
- la marijuana y el hachís.



- píldoras que ayudan a las personas a perder peso o a mantenerse despiertas.
- medicamentos, sobre todo los usados para aliviar el dolor agudo, o para ayudar a las personas a dormir o a relajarse.



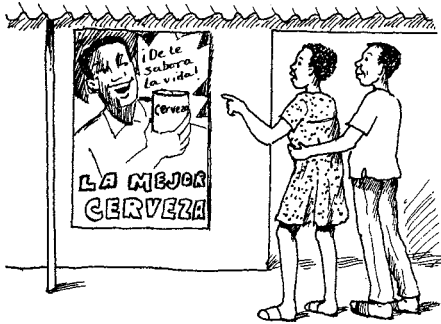
- la goma, el combustible y los solventes.



En este capítulo hablamos acerca de los problemas médicos que pueden causar estas drogas, de sus efectos en las mujeres, y de las diferentes maneras en que la gente puede dejar de usar drogas, sobre todo el alcohol y el tabaco, que son las drogas de las que se abusa con mayor frecuencia en muchas comunidades.

► Muchas personas no se dan cuenta de que el alcohol y el tabaco son drogas dañinas.

## Uso y abuso del alcohol y de las drogas



Algunos anuncios, piezas musicales y películas animan a los jóvenes a beber alcohol y usar drogas.

► Si el uso de una droga está cambiando su vida, éste es el momento de dejar de usarla o de usar menos. Es mejor dejar de usarla antes de que la droga les haga daño a usted y a su familia, y arruine sus amistades.

### ¿POR QUÉ COMIENZAN LAS PERSONAS A BEBER O A USAR DROGAS?

Muchas veces las personas comienzan a usar el alcohol o las drogas debido a presiones sociales. Los muchachos y los hombres pueden sentir presión para beber o para usar otras drogas comunes para demostrar que son 'muy machos'. Es posible que un hombre piense que entre más beba o entre más drogas use, más 'macho' es. Algunas personas también usan alcohol y drogas porque les gusta cómo las hace sentir.

Ahora, muchas muchachas y mujeres están también sintiendo presiones sociales para comenzar a beber o a usar drogas. Es posible que ellas piensen que parecerán más maduras o más modernas. O tal vez piensen que serán aceptadas más fácilmente por otras personas.

Las empresas que fabrican y venden bebidas alcohólicas y drogas también ejercen presiones sociales. Los anuncios que hacen que el uso de drogas y alcohol parezca atractivo, especialmente a los jóvenes, animan a las personas a comprarlos. Y cuando las empresas que fabrican el alcohol o los lugares que lo venden hacen que parezca fácil y hasta divertido comprarlo, las personas quieren comprar más.

Esta clase de presión es especialmente dañina, porque muchas veces las personas no se dan cuenta de cómo las está afectando.

### ¿CUÁNDO SE CONVIERTE EL USO EN ABUSO?

Sin importar cual haya sido la razón por la que una persona haya comenzado a usar alcohol o drogas, **es fácil que su uso se convierta en abuso**. Una persona está abusando del alcohol o de las drogas si pierde el control de **cuándo** los usa, de la **cantidad** que usa y de la **manera en que se comporta** cuando los usa.

Las siguientes son señas comunes de que las personas están abusando del alcohol o de las drogas. Estas personas...

- sienten que necesitan beber o usar una droga para poder pasar el día o la noche. Es posible que las usen en momentos o en lugares fuera de lo común, por ejemplo durante la mañana o cuando se encuentran solas.
- mienten acerca de la cantidad que usan, o lo ocultan.
- tienen problemas económicos porque gastan demasiado dinero en comprar drogas o alcohol. Algunas personas cometen delitos para obtener dinero para comprar drogas y alcohol.
- arruinan las celebraciones debido a la cantidad de alcohol que beben o a su uso de drogas.
- se avergüenzan del modo en que se comportan mientras están usando drogas o alcohol.
- no están trabajando tan bien como lo hacían antes o no están yendo al trabajo con la misma frecuencia, debido a su uso de alcohol o drogas.
- se comportan de forma violenta. Es posible que un hombre se vuelva más violento hacia su esposa, sus hijos o sus amigos.

## ¿POR QUÉ LAS PERSONAS ABUSAN DEL ALCOHOL Y DE LAS DROGAS?

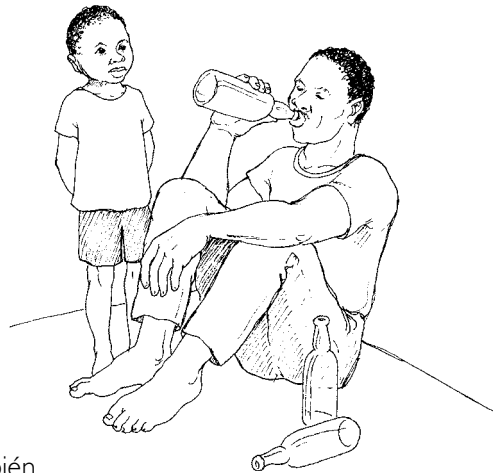
Muchas personas terminan abusando del alcohol o de las drogas como una forma de escapar de los problemas que tienen en su vida.

Toda clase de personas hacen esto. Pero es más probable que las personas cuyos padres abusaron del alcohol o de las drogas traten de resolver sus problemas de la misma manera. Esto se debe a que es posible que una 'debilidad' para abusar del alcohol y de las drogas se transmita de padres a hijos. Y cuando los niños observan a sus padres usar alcohol o drogas para escapar de sus problemas, ellos aprenden a hacer lo mismo.

El abuso del alcohol y de las drogas es común también entre las personas que no tienen ninguna esperanza de cambiar las condiciones difíciles de su vida. Las personas que se ven forzadas a abandonar sus hogares o que están enfrentándose a situaciones desesperadas—como la pérdida de su trabajo o de su forma de ganarse la vida, la pérdida de algún pariente, o el abandono de parte de su pareja—también corren un mayor riesgo de abusar de las drogas o del alcohol.

Las mujeres muchas veces comienzan a abusar del alcohol o de las drogas porque piensan que no tienen ningún control sobre su vida—o ninguna capacidad para cambiarla. Quizás sientan que dependen o están a merced de su pareja o de los varones de su familia. Y si las mujeres ocupan un nivel bajo en la comunidad puede ser difícil que se valoren a sí mismas.

Desgraciadamente, las drogas y el alcohol generalmente empeoran estos problemas, de manera que las personas se sienten aún menos capaces de mejorar su vida. En vez de buscar maneras de mejorar su situación, la mayoría de las personas que abusan del alcohol o de las drogas desperdician su tiempo, su dinero y su salud tratando de evitar o de olvidar sus problemas.



### Dependencia y adicción

Cuando una persona abusa de las drogas o del alcohol, tanto su mente como su cuerpo pueden comenzar a sentir una necesidad irresistible de usar la droga. Cuando la mente siente esta necesidad, a esto se le llama **dependencia**. Cuando el cuerpo de una persona siente una necesidad tan fuerte de usar la droga que la persona se enferma sin ella, a esto se le llama **adicción** física.

El alcohol y algunas drogas pueden causar adicción. Una vez que una persona se vuelve adicta, necesitará cada vez más alcohol o drogas para sentir sus efectos. (Para información sobre cómo vencer la adicción física causada por el alcohol, vea la página 441.)

## Problemas causados por el alcohol y otras drogas



El uso de drogas y alcohol puede dañar su salud permanentemente.

► Las personas que mastican tabaco corren el riesgo de sufrir de la mayoría de los problemas que sufren las personas que fuman tabaco.

## PROBLEMAS MÉDICOS COMUNES

Las personas que usan mucho alcohol y drogas se enferman con más frecuencia y más gravemente que otras personas. Es más probable que sufran de:

- mala *alimentación*, la cual causa más enfermedades.
- *cáncer*, y problemas del corazón, del *hígado*, del estómago, de la piel, de los pulmones y del sistema *urinario*—incluyendo problemas que causan daños permanentes.
- daño cerebral o convulsiones (ataques).
- el desarrollo más rápido de enfermedades relacionadas al *VIH*.
- pérdida de la memoria—se despiertan sin saber lo que sucedió.
- problemas de salud mental, tales como sufrir de *depresión* o *ansiedad* severa, ver cosas extrañas o escuchar voces (alucinaciones), sospechar de otras personas o sufrir de *episodios de retorno al pasado*.
- muerte por usar demasiada droga en una sola dosis (*sobredosis*).

Además, estas personas (y a menudo sus familias) sufren con mayor frecuencia de lesiones o de muerte debidas a accidentes. Esto es porque ellos toman malas decisiones, o toman riesgos innecesarios, o porque pueden perder el control de su cuerpo al estar usando alcohol o drogas. Si ellos tienen relaciones sexuales sin protección, o comparten agujas que se usan para *inyectar* drogas, o intercambian sexo por drogas, corren el riesgo de adquirir *hepatitis*, *VIH* y otras *infecciones de transmisión sexual*.

**Drogas que se mastican.** El masticar tabaco con frecuencia arruina los dientes y las encías de una persona, y causa llagas en la boca, cáncer de la boca y de la garganta, y otros daños en todo el cuerpo. Muchas drogas que se mastican pueden causar dependencia.

**Aspirar pegamentos y solventes.** Muchas personas pobres, y en particular los niños que viven en la calle, aspiran pegamentos y solventes para olvidarse del hambre. Esto es muy adictivo y causa problemas graves de salud, tales como problemas de la vista, dificultades para pensar y para recordar, comportamiento violento, pérdida del juicio y del control del cuerpo, pérdida de peso severa, e incluso problemas del corazón y muerte repentina.

Cualquier uso de drogas y alcohol es peligroso si una persona...

- está manejando o usando una máquina o una herramienta peligrosa.
- está embarazada o dando pecho.
- está cuidando niños pequeños.
- está tomando medicamentos, especialmente medicinas para el dolor, para dormir, contra convulsiones (ataques), o para problemas mentales.
- sufre de una enfermedad del hígado o de los riñones.



Puede ser peligroso usar drogas o medicamentos junto con el alcohol.

## LAS DROGAS Y LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS PUEDEN SER MÁS DAÑINOS PARA LAS MUJERES

Además de los problemas que puede sufrir cualquier persona que abusa de las drogas o del alcohol, las mujeres pueden sufrir ciertos problemas médicos particulares:

- Las mujeres que beben grandes cantidades de alcohol o usan una gran cantidad de drogas, corren un mayor riesgo que los hombres de padecer de enfermedades del hígado.
- Muchas jóvenes y mujeres se ven forzadas a tener relaciones sexuales contra su voluntad cuando beben alcohol o usan drogas. Esto puede resultar en embarazos no deseados, en infecciones sexuales, incluso en el VIH.
- Si se usan durante el embarazo, las drogas y el alcohol pueden causar que los bebés nazcan con *defectos de nacimiento* y discapacidades mentales, tales como:
  - problemas del corazón, de los huesos, de los genitales y de la cabeza y la cara.
  - peso bajo al nacer.
  - crecimiento lento y dificultades de aprendizaje.
  - problemas de comportamiento

Un bebé también puede nacer dependiente de drogas y puede sufrir las mismas señas de privación (vea la página 441) que un adulto.



*Cuando una mujer que está embarazada bebe alcohol, fuma, o usa drogas, el bebé lo hace también.*

### Las mujeres sienten más vergüenza

En la mayoría de las comunidades, el comportamiento de las mujeres en público está controlado más estrictamente que el comportamiento de los hombres. Muchas veces se considera normal que los hombres beban alcohol o usen drogas, pero no las mujeres. Si una mujer pierde el control de su comportamiento debido al uso excesivo de alcohol o drogas, se considera que es una 'mujer fácil', aunque no esté teniendo relaciones sexuales con otros.

Para evitar la vergüenza que resulta del abuso del alcohol o de las drogas en público, es más probable que una mujer beba (o use drogas) continuamente durante mucho tiempo, en lugar de beber mucho en una sola ocasión. Si ella bebe de esta manera, le es más fácil controlar su comportamiento. También es más probable que ella beba en secreto y se tarde más en obtener ayuda. Todos estos comportamientos aumentan el daño que resulta del abuso del alcohol o de las drogas.

### El abuso de alcohol o de las drogas y la violencia en el hogar

El abuso del alcohol y de las drogas hace que las situaciones violentas empeoren, sobre todo en el hogar. Las mujeres que tienen una pareja que abusa de las drogas o del alcohol muchas veces sufren de golpizas o incluso de la muerte a manos de su pareja. Para mayor información, vea el capítulo sobre la violencia.

## Cómo vencer los problemas con el alcohol y las drogas

Aunque parezca difícil superar una dependencia o una adicción al alcohol y a las drogas, puede lograrse. Hay dos etapas: dejar de usarlos y, después, aprender maneras de mantenerse libre de drogas y alcohol.

### CÓMO DEJAR DE USAR EL ALCOHOL O LAS DROGAS

Si usted piensa que tiene un problema con el alcohol o las drogas y quiere dejar de usarlos:

1. Admita que tiene un problema.
2. Decida hacer algo HOY MISMO.



► Es más fácil dejar de usar el alcohol o las drogas con la ayuda y el apoyo de otras personas.



cómo comenzar un grupo de apoyo

3. **Deje de usar alcohol o drogas.** ○ use menos y entonces deje de usarlos completamente. Muchas personas pueden dejar de beber alcohol o de usar drogas de un momento a otro. Todo lo que necesitan es la voluntad de hacerlo y la fé en que pueden hacerlo. Otras personas necesitan la ayuda de un grupo o de un programa de tratamiento, como por ejemplo, el programa de Alcohólicos Anónimos (AA). Hay grupos de AA en muchos países, y es posible que haya otros grupos o programas de tratamiento en el área donde usted vive. La mayoría de las mujeres se sienten más cómodas en un grupo solamente para mujeres. Si no hay grupos en su área, trate de comenzar su propio grupo con alguien que haya tenido éxito ayudando a otras personas a dejar de usar alcohol o drogas.
4. **Si comienza a beber o a usar drogas de nuevo, no se culpe a sí misma.** Pero trate de dejar de usarlos otra vez de inmediato.

### Alcohólicos Anónimos (AA)

Para convertirse en miembro de AA, hay una sola cosa que una persona necesita: el deseo de dejar de beber. Como miembro, usted se reunirá regularmente con otras personas que han dejado de beber, para compartir su experiencia, su fortaleza y sus esperanzas. Usted también tendrá un patrocinador—una persona que haya dejado de beber por algún tiempo, y que pueda proporcionarle a usted apoyo individual.

AA no cobra dinero. No apoya ni se opone a ninguna causa, ni tiene lazos con ningún grupo religioso o político. Su principal propósito es llevar su mensaje a la persona que bebe y que todavía está sufriendo. Hay grupos similares a AA para las personas que abusan de los narcóticos (NA) y para los familiares de las personas que abusan de las drogas o el alcohol.

## Adicción física y señas de privación

Cuando una persona es físicamente adicta al alcohol o a una droga y deja de usarlos, pasará por un período de privación. Durante esta temporada su cuerpo tendrá que acostumbrarse a estar sin la droga o sin el alcohol.

**Adicción y señas de privación del alcohol.** Después de dejar de beber, las señas de privación pueden tardar como 3 días en desaparecer. Muchas personas logran pasar esos días sin problemas. Pero como algunas personas sufren de señas muy graves, es importante que alguien vigile a la persona y le proporcione ayuda cuando la necesite.

### Señas iniciales de la privación:

- temblor ligero
- sentimientos de nerviosismo e irritabilidad
- sudor
- dificultades para comer y para dormir
- dolores por todo el cuerpo
- náusea, vómitos, dolor de estómago



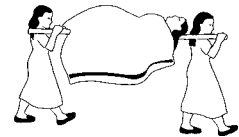
► Algunos téis de hierbas pueden ayudar al hígado a limpiar el cuerpo de los efectos venenosos del alcohol o de las drogas. Es posible que un curandero tradicional pueda sugerirle buenas hierbas que se consiguen en su área.

Es posible que estas señas desaparezcan por sí mismas o que empeoren. Si esto último sucede, la persona deberá acudir de inmediato a un trabajador de salud. Si la ayuda se encuentra muy lejos, hay que dar de 10 a 20 mg de diacepam tomados para evitar convulsiones. Dé otros 10 mg una hora más tarde si las señas no se mejoran. Si usted todavía está viajando, puede repetir la misma dosis cada 4 a 5 horas.

Las siguientes señas indican una emergencia. Cualquier persona que sufra de estas señas deberá obtener ayuda médica de inmediato:

- confusión mental
- ver cosas extrañas o escuchar voces
- latidos muy acelerados del corazón
- convulsiones (ataques)

► Cuando una persona es adicta al alcohol, la falta de alcohol en el cuerpo puede causarle convulsiones.



**¡TRANSPORTE!**

### Después de que usted haya dejado de beber

Lo más pronto posible, comience a comer alimentos (o tomar bebidas) ricos en *proteína, vitaminas, y minerales* (vea pág. 166). Los siguientes alimentos ayudan al cuerpo a curarse a sí mismo: hígado, levadura, panes hechos con harina de trigo integral, otros granos integrales, frijoles o judías, y verduras de color verde oscuro. Si usted no puede comer, es posible que le ayude tomar vitaminas. Tome una vitamina múltiple o un conjunto de vitaminas B que contenga *ácido fólico*.





estrategias  
personales para  
enfrentarse a los  
problemas

► Si usted está tratando de no usar alcohol o drogas, evite ir a los lugares donde usted sentirá presión para usarlos. Trabaje con otras personas para organizar eventos sociales donde no se usen alcohol ni drogas.



relaciones de ayuda  
mutua

## CÓMO APRENDER A MANTENERSE LIBRE DE DROGAS Y ALCOHOL

Una vez que una persona ha superado la adicción física, es importante que aprenda a mantenerse libre de las drogas y del alcohol para que no vuelva a tener el problema. La mejor manera de hacer esto es aprendiendo mejores estrategias para enfrentarse a la vida. Esto no es fácil y tomará tiempo.

Una mujer que ha abusado de las drogas o del alcohol se siente muchas veces inútil y muy avergonzada. Necesita aprender que ella es capaz de hacer los cambios necesarios para mejorar su vida. Una forma de comenzar es haciendo pequeños cambios que le ayuden a probarse a sí misma y a los demás que es capaz de lidiar con problemas.

He aquí algunas ideas que han ayudado a otras mujeres a crear estrategias para enfrentarse a la vida, y que podrían ayudarle:

- Cree una red de apoyo entre las personas cercanas a usted y pídale ayuda cuando la necesite. Es mucho más fácil pensar acerca de los problemas y comenzar a resolverlos cuando uno puede hablar de ellos y trabajar con otras personas.
- Trate de resolver los problemas uno por uno. Así, los problemas no parecerán tan enormes que usted no pueda enfrentarse a ellos.
- Trate de hablar con una amiga u otra persona en quien confíe sobre las cosas que le preocupan o le molestan, o las cosas que la ponen triste o la enojan. Quizás usted pueda comenzar a entender por qué se siente de esas maneras y lo que puede hacer para sentirse mejor.
- Trabaje con otras personas en algún proyecto para mejorar su comunidad. Esto le demostrará a usted y a los demás que usted sabe cómo trabajar para lograr cambios. Tal vez descubra que esto también le ayuda a usted a hacer cambios personales.
- Reúnase regularmente con otras personas que también estén luchando para mantenerse libres del alcohol o de las drogas.



## PROBLEMAS MÉDICOS QUE RESULTAN DE FUMAR

Las personas que fuman se vuelven adictas a una droga en el tabaco llamada nicotina. Si no fuman pueden sentirse enfermas o nerviosas. Es muy difícil dejar de fumar porque la nicotina es una droga muy adictiva.

Puesto que más hombres que mujeres fuman, el fumar se ha considerado principalmente como un problema de salud que afecta a los hombres. Pero el fumar es cada vez más la causa de mala salud entre las mujeres. Es también cada vez más la causa de problemas de salud en los países pobres. Esto último se debe en parte a que fumar puede ayudarle a lidiar con el estrés y en parte a que las compañías de tabaco están tratando de vender más cigarrillos en esos países, a medida que más personas en los países ricos dejan de fumar.

Tanto en los hombres como en las mujeres el fumar puede causar:

- enfermedades graves de los pulmones, incluyendo *bronquitis crónica* y *enfisema*.
- tos y catarros (resfriados) severos.
- *cáncer* del pulmón, de la boca, de la garganta y el cuello, y de la vejiga.
- ataques al corazón, *derrames cerebrales* y *presión alta*.

Algunos de estos problemas pueden causar la muerte. De hecho, una de cada 4 personas que fuman morirá de un problema médico relacionado con el tabaco.

*Los niños cuyos padres fuman sufren de más infecciones de los pulmones y de otros problemas médicos de los pulmones y de la respiración que los niños cuyos padres no fuman.*



## Problemas causados por el tabaco

► *El fumar puede enfermar a las personas a su alrededor que no fuman.*

## FUMAR ES MÁS DAÑINO PARA LAS MUJERES

Además de los problemas ya mencionados, las mujeres que fuman corren un mayor riesgo de:

- tener dificultades para embarazarse (*infertilidad*).
- sufrir de *malpartos* o tener bebés que nacen demasiado pequeños o antes de tiempo.
- problemas con el uso de *pastillas anticonceptivas*.
- regla que termina más pronto en la vida (*menopausia*).
- huesos más débiles que se rompen con más facilidad a mediados de la edad adulta o en la vejez (*osteoporosis*).
- *cáncer* del *cérvix* y de la *matriz*.

Una mujer embarazada debe tratar de no estar con personas que fuman para que el humo no dañe a su bebé.

## La vida con una persona que tiene un problema con el alcohol o las drogas

► Las mujeres que tienen parejas que se inyectan drogas corren el riesgo de contraer VIH y hepatitis.

► AL-ANÓN es una organización como Alcohólicos Anónimos, que proporciona apoyo y ayuda a las familias de las personas alcohólicas.



relaciones de ayuda mutua

Muchas veces las mujeres tienen que hacerse cargo de alguna persona, como su compañero o un pariente varón, que tiene un problema con la bebida o con las drogas. Es muy difícil vivir con una persona que tiene esos problemas, sobre todo si la persona no quiere cambiar. Usted puede ayudarse a sí misma y ayudar a su familia haciendo lo siguiente:

- No se culpe a sí misma. No siempre es posible ayudar a otra persona a controlar su uso del alcohol o de las drogas.
- Trate de no depender de la opinión que la otra persona tiene de usted para sentirse contenta consigo misma.
- Trate de encontrar un grupo de apoyo para usted y para su familia. A veces ésta es la única forma en que una familia puede lidiar con el problema.



*Yo descubrí que era buena para hacer que la gente se reuniera...Lo que me hizo progresar fue tener a otras personas a mi alrededor. Yo no me consideraba una líder, pero allí estaba yo, reuniendo a la gente para poder hablar acerca de esto.*

*Bonnie, de los Estados Unidos, habla acerca de su lucha con el problema de bebida de su esposo. Ahora, ella trabaja con AL-ANÓN.*



Cómo ayudar a alguien que tiene un problema con el alcohol o las drogas:

- Ayúdele a admitir que tiene un problema. Quizás esto baste para lograr que él use menos o deje de usar el alcohol y las drogas, a menos que sea adicto.
- Hable con él acerca de dejar el alcohol o las drogas cuando no se encuentre borracho o drogado.
- Trate de no culparlo.
- Ayúdele a evitar situaciones en las cuales él se pueda sentir presionado a beber o a usar drogas. Esto implica no estar con las personas que tienen el mismo problema, aunque sean amigos.
- Ayúdele a encontrar otras maneras de enfrentarse a los problemas de la vida y de tener mejor salud mental.
- Ayúdele a hacer un plan para dejar de beber o de usar drogas y a seguir ese plan.

**P**ara evitar con éxito el abuso de las drogas y del alcohol, usted debe considerar los factores sociales que contribuyen al uso de las drogas.

Reúnase con otras personas para hablar de las razones por las cuales el alcohol y las drogas se han vuelto importantes en la vida de la comunidad. ¿Cómo comenzó el problema? ¿Qué es lo que hace que las personas usen más? ¿Están los hombres y las mujeres bajo presiones nuevas que hacen que sea más difícil para ellos controlar su uso de alcohol y de drogas? ¿Qué se puede hacer para que el uso de alcohol o de drogas se vuelva menos importante en su comunidad?

Ya que entienda las razones por las cuales existe el problema, es posible que su grupo quiera trabajar para reducir las presiones sociales que hacen que las personas beban o usen drogas.

## Cómo evitar el abuso de las drogas y del alcohol

Un grupo de hombres y mujeres en Chiapas, México, se organizó para combatir el alcoholismo, como parte de su movimiento a favor de la democracia y de la justicia social. Se dieron cuenta que las personas que beben mucho a veces imponen su propia voluntad en otras personas, del mismo modo que la policía había usado la fuerza para controlar a la comunidad. El grupo dio advertencias a las personas cuyo abuso del alcohol estaba lastimando a otros, e intervino en los casos en que los hombres borrachos abusaban de sus esposas. El alcohol jugaba papeles positivos y negativos en su comunidad. Los curanderos frecuentemente bebían ron, un símbolo sagrado, como parte de sus ritos de curación. El grupo encontró modos de combatir el alcoholismo manteniendo al mismo tiempo el espíritu de la tradición, sustituyendo el alcohol por bebidas no alcohólicas en los ritos.

### Cómo ayudar a los jóvenes a resistir el alcohol y las drogas

Muchos adultos que sufren de problemas con el alcohol y las drogas comenzaron a usar dichas sustancias cuando eran jóvenes. Muchos jóvenes se sienten confundidos y sin poder hacer nada con respecto a los muchos cambios a los que tienen que enfrentarse: un cuerpo que está creciendo y nuevas responsabilidades. Los jóvenes también se ven afectados por muchas presiones, sobre todo por sus amigos, por personas mayores a quienes admiran y por la propaganda comercial.

He aquí algunas ideas para reducir el abuso de las drogas y del alcohol entre los jóvenes:

- Animar a las escuelas a instruir a los jóvenes acerca de los problemas relacionados con el uso de alcohol y de drogas.
- Impidir que las personas vendan drogas a los jóvenes.
- Organizarse para deshacerse de los anuncios que hacen que los cigarrillos y el alcohol parezcan elegantes y modernos.
- Convertirse en un buen ejemplo. Si usted bebe mucho o usa drogas, lo más probable es que sus hijos también lo hagan.
- Hablar con sus propios hijos acerca de los problemas que pueden causar las drogas y el alcohol. Ellos pueden entonces influenciar a sus amigos.
- Ayudar a los jóvenes a divertirse sin drogas ni alcohol.
- Ayudar a sus hijos a apreciarse a sí mismos y a resistir la presión social que los pueda llevar a usar drogas y alcohol.



*Encuentre personajes populares que sirvan como ejemplo y que hablen en contra de las drogas y del alcohol. Puede que el mensaje sea más potente para sus hijos si proviene de alguien que ellos admiran.*