Semana Nacional de Información sobre Drogas y Alcohol

Vocabulario para el bingo

1 **Vapear** – inhalar el vapor que se genera cuando un líquido que está dentro de un cartucho se calienta en un dispositivo a pilas. El cartucho puede contener nicotina, saborizantes u otras drogas y sustancias químicas, como en los cigarrillos electrónicos.

2 **Marihuana medicinal** – productos de la marihuana que se usan para el tratamiento de enfermedades como la epilepsia infantil y el dolor crónico, o para aumentar el apetito y reducir las náuseas. La FDA (Administración de Drogas y Alimentos de Estados Unidos) no ha aprobado la marihuana para uso medicinal, pero algunos estados la han legalizado dentro de su territorio.

3 **Comestibles de marihuana** – alimentos o bebidas que contienen marihuana.

4 **Sedantes y tranquilizantes recetados** – medicamentos que pueden bloquear la actividad del cerebro y sirven para tratar la ansiedad y los problemas de insomnio. A veces se los llama depresores del sistema nervioso central.

5 **Estimulantes recetados** – medicamentos (como Ritalin®, Adderall® o Modafinil®, por ejemplo) que aumentan el estado de alerta, la concentración y la energía. También pueden aumentar la presión arterial, el ritmo cardíaco y la velocidad de la respiración. Se usan para tratar el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y la narcolepsia, un trastorno del sueño. A veces los estimulantes recetados se usan en forma inapropiada para lograr un estado de euforia o "high" o para trabajar o estudiar durante más tiempo. Sin embargo, no hay prueba de que estos medicamentos sean eficaces para mejorar las calificaciones escolares ni el desempeño a largo plazo en el trabajo.

6 **Fentanilo** – un opioide poderoso, entre 50 y 100 veces más fuerte que la morfina, que se receta para dolores intensos. El fentanilo que se fabrica ilegalmente a menudo está mezclado con otras drogas o se vende como si fuera otra droga (como cocaína, oxicodona o heroína, por ejemplo), y la persona que consume esa droga puede no saber qué está consumiendo realmente. La gran potencia del fentanilo aumenta enormemente el riesgo de muerte por sobredosis.

7 **Naloxona** – un medicamento usado para revertir una sobredosis de opioides. La naloxona se administra como inyección o en vaporizador nasal y puede restablecer rápidamente el ritmo normal de la respiración cuando una sobredosis de opioides detiene la respiración o la hace más lenta.

8 **Sales de baño** – a veces llamadas "flakka", las sales de baño son drogas que contienen estimulantes artificiales (hechos por el hombre) llamados catinonas. Por lo general son un polvo cristalino blanco o marrón y se venden en pequeños paquetes de plástico o aluminio con una etiqueta que dice "No apto para consumo humano". Pueden tener efectos energizantes, por lo que la gente las usa para lograr un estado de euforia o "high". Pero las sales de baño también pueden causar paranoia, debilitamiento muscular e insuficiencia renal.

9 **Nicotina** – el ingrediente adictivo que se encuentra en las hojas de tabaco. Las hojas de tabaco se pueden fumar, masticar o aspirar, o se puede inhalar vapor con nicotina en un cigarrillo electrónico.

10 **Medicamentos de venta libre** – medicamentos que se pueden comprar en una tienda sin receta médica. Se los considera seguros para usarlos sin supervisión médica si se toman según las indicaciones. Sin embargo, hay gente que los toma sin estar enferma solo para tener un colocón o "high", lo que puede ser peligroso.

11 **Dextrometorfano (DXM)** – un supresor de la tos que se encuentra en medicamentos de venta libre para la tos o el resfriado y que, si se consume en dosis más altas de las recomendadas, puede alterar la mente.

12 **Hookah** – o narguile, una pipa de agua que se usa para fumar tabaco donde el humo pasa por el agua antes de ser inhalado. El humo de la *hookah* contiene las mismas sustancias tóxicas que el humo de los cigarrillos.

13 **Sobredosis** – ocurre cuando el consumo de drogas produce efectos negativos graves, síntomas que ponen en peligro la vida o incluso la muerte.

14 **Abstinencia** – síntomas que se sienten al dejar de consumir una droga o reducir la cantidad que se usa.

15 **Tolerancia** – es cuando una persona no responde a una droga de la manera que lo hacía al principio. Necesita dosis cada vez más altas para lograr el mismo efecto que cuando recién comenzó a drogarse. Es por eso que las personas adictas consumen cada vez más y más droga solo para poder llegar al mismo estado de euforia o "high".

16 **Adicción** – un trastorno crónico del cerebro en el cual una persona consume drogas o alcohol en forma compulsiva a pesar de las consecuencias negativas. A la persona adicta le cuesta mucho dejar de consumir drogas o alcohol, aun cuando desee hacerlo. La adicción es el resultado de cambios en el funcionamiento de los circuitos del cerebro que son responsables de la motivación, la recompensa, la toma de decisiones y el control de impulsos.

National Institute on Drug Abuse

teens.drugabuse.gov

17 **Conducir drogado** – conducir mientras se está bajo los efectos de sustancias legales o ilegales. Esto es peligroso para el conductor, los pasajeros y todas las demás personas que están en la calle.

18 **Prevención** – intervenciones con el fin de evitar o reducir el riesgo de crear un problema de salud, como el trastorno por consumo de drogas.

19 **Tratamiento de la adicción** – cuidado médico que ayuda a que una persona drogadicta deje completamente de consumir drogas. Los tratamientos efectivos para la drogadicción pueden incluir medicamentos y terapias de conducta.

20 **Recuperación** – un proceso de cambio por el que pasan las personas drogadictas para mejorar su salud y bienestar, tomar control de su vida y esforzarse para alcanzar su potencial pleno.

21 **Suplementos herbales** – un tipo de suplementos alimenticios provenientes de plantas o partes de plantas, como las semillas o las flores. A veces se los llama suplementos botánicos. Se ingieren por boca y se presentan en muchas formas, entre ellas cápsulas, tabletas, líquidos, polvos, tés o plantas secas. En internet hay muchas promesas sobre los efectos de estos suplementos sobre la salud, pero la FDA (Administración de Drogas y Alimentos de Estados Unidos) no los regula ni ha realizado pruebas para comprobar sus efectos. Es aconsejable consultar con un médico o un farmacéutico antes de tomar suplementos herbales porque pueden interactuar con medicamentos recetados o causar efectos secundarios no deseados.

22 **Cafeína en polvo** – un poderoso estimulante que puede causar una sobredosis accidental en cantidades muy pequeñas. Una sola cucharadita pequeña de cafeína pura en polvo es equivalente a tomar 28 tazas de café.

23 **Heroína** – un opioide elaborado a partir de la morfina, la cual proviene de la planta de amapola. El consumo de heroína tiene un alto riesgo de adicción. Es una sustancia que altera la mente y puede generar una oleada de sensaciones placenteras y nublar el pensamiento La heroína también puede enlentecer la respiración y el ritmo cardíaco y causar vómitos, comezón intensa y riesgo de coma.

24 **Opioides recetados** – medicamentos capaces de aliviar el dolor causado por lesiones u operaciones quirúrgicas. Pertenecen a la misma clase que la heroína y también pueden crear adicción. El uso indebido de opioides recetados puede enlentecer y hasta detener por completo la respiración de una persona, lo que puede llevar a un estado de coma y, posiblemente, la muerte.

25 **Inhalantes** – sustancias químicas que se encuentran en productos de uso común en el hogar y que se inhalan intencionalmente para lograr un colocón o "high". Como normalmente en una casa hay muchos inhalantes, a menudo la gente no se da cuenta de que el inhalar los gases, aunque sea solo una vez, puede ser muy dañino y hasta mortal. Los inhalantes pueden causar daño al cerebro y al corazón y también pueden causar insuficiencia hepática.

26 **Cigarrillos electrónicos (e-cigs)** – dispositivos a pila con los que se inhala un aerosol, que por lo general contiene nicotina (aunque no siempre), saborizantes y otras sustancias químicas. Pueden tener aspecto de cigarrillos, pipas, bolígrafos o memorias de USB portátiles.

27 **Cocaína** – una droga muy adictiva derivada de la planta de coca que produce sensaciones intensas de placer. Viene en dos formas: como cocaína en polvo y como una sustancia rocosa llamada crack (por el ruido que hace al calentarla). Los efectos en la salud incluyen el aumento de la temperatura del cuerpo y el ritmo cardíaco, problemas de sueño y un mayor riesgo de infartos, embolias y convulsiones.

28 **Desafío nacional de conocimientos sobre drogas y alcohol** – un cuestionario interactivo en internet que pone a prueba tu conocimiento sobre las drogas y el alcohol. Contiene diez preguntas sobre drogas y dos preguntas para "genios". Se encuentra en el sitio web del NIDA para adolescentes.

29 **Blog sobre salud y drogas** – un blog escrito por el NIDA dirigido específicamente a los adolescentes para tratar temas de gran interés y responder preguntas frecuentes sobre las drogas y el alcohol. Se encuentra en teens.drugabuse.gov/blog.

30 **MDMA (éxtasis/Molly)** – una droga artificial (hecha por el hombre) que produce efectos energizantes. La MDMA puede distorsionar el sentido de la realidad que tiene una persona. También puede elevar la temperatura del cuerpo hasta causar insuficiencia hepática, renal o cardíaca. Por eso es que en los bailes o fiestas con mucha gente es riesgoso consumirla.

31 **Alucinógenos** – un grupo de drogas que alteran la precepción, el pensamiento y las sensaciones. Entre las drogas alucinógenas están el LSD, la mescalina, la PCP, la psilocibina (hongos mágicos) y la ketamina. Los alucinógenos pueden generar sensaciones de relajación y distanciamiento, exceso de sudor, pánico, paranoia y comportamiento violento.

32 **Metanfetamina** – una droga estimulante muy adictiva, fabricada por el hombre, conocida también como meta o "speed". Puede elevar el ánimo y aumentar la sensación de bienestar, energía y alerta. Pero también puede tener efectos peligrosos, como aumentar el ritmo cardíaco y la presión arterial. Quienes consumen metanfetamina durante mucho tiempo pueden sufrir casos serios de caries o perder los dientes.

33 **Día de chat sobre drogas y alcohol** – una charla anual, en vivo por internet, entre estudiantes de escuelas secundarias y científicos del NIDA que se realiza durante la Semana Nacional de Información sobre Drogas y Alcohol. Estudiantes de todos los puntos del país hacen preguntas anónimas reales y sinceras sobre las drogas, que incluyen (1) los efectos de las drogas en el cerebro y el cuerpo, (2) cómo ayudar a amigos o familiares que consumen drogas y (3) las causas de la adicción. Los expertos científicos del NIDA comparten información y datos. Puedes encontrar la transcripción de charlas anteriores en el sitio del NIDA para adolescentes, teens.drugabuse.gov/.

34 **Esteroides anabólicos** – sustancias artificiales (hechas por el hombre) relacionadas con la testosterona. Es probable que los usen los fisioculturistas y atletas para desarrollar los músculos y mejorar el desempeño, y que a menudo tomen dosis mucho más altas que las que se recetarían para un problema médico. Usarlos de esta manera es ilegal y también inseguro. Los adolescentes que usan esteroides ilegalmente pueden elevar los niveles de las hormonas sexuales, que entonces envían señales a los huesos para que dejen de crecer. Los hombres pueden desarrollar mamas y se puede reducir el tamaño de sus testículos. A las mujeres les puede crecer vello excesivo en el cuerpo y caérseles el cabello.

35 **Marihuana** – las flores secas de la planta de cannabis. Contiene THC, una sustancia química que altera la mente y genera una sensación de euforia y relajación. Puede ser adictiva. El consumo regular y a largo plazo de marihuana está asociado con problemas de memoria, aprendizaje y salud mental.

36 **Spice** – o marihuana sintética. Es el material rallado de una planta que se rocía con sustancias químicas fabricadas por el hombre. A veces se la llama "K2" o "hierba falsa" porque algunas de las sustancias químicas son similares a las de la marihuana, pero sus efectos pueden ser muy diferentes y más peligrosos. La marihuana sintética puede causar náuseas, mayor riesgo de infarto, comportamiento violento y paranoia; también puede crear adicción.

37 **SHATTER THE MYTHS (destruir los mitos)** – una frase que usa el NIDA para destacar el hecho de que la música, la TV, las películas y los medios sociales bombardean a los jóvenes con mitos sobre las drogas. El NIDA está destruyendo esos mitos con conocimientos científicos confiables; el resultado de las investigaciones se publica en su sitio web principal y en el sitio para adolescentes. El NIDA alienta a los jóvenes a que investiguen lo que oyen consultando una fuente confiable y científica.

38 **LSD** – una droga potente que distorsiona el sentido de la realidad que tiene una persona. El LSD es transparente o blanco y no tiene olor. Se presenta en tabletas, cuadrados de gelatina o papeles embebidos en la droga que se colocan en la boca. Los efectos sobre la salud incluyen insomnio, temblores y aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial. Las personas que consumen LSD pueden tener alucinaciones y sensaciones intensas. Puede parecer que se mezclan los sentidos, como si estuvieran oyendo colores y viendo sonidos. En casos aislados, el LSD causa la aparición de escenas retrospectivas o pantallazos días y hasta meses después de consumirlo.

39 **NIDA para adolescentes** – un sitio web (teens.drugabuse.gov) que ayuda a educar a los jóvenes sobre las verdades y los mitos relacionados con las drogas y el alcohol. El sitio web incluye publicaciones de blogs, hojas informativas, videos y juegos interactivos.

40 **Alcohol** – la sustancia embriagadora que se encuentra en bebidas como la cerveza, el vino y otras bebidas alcohólicas. Cuando una persona bebe alcohol se puede emborrachar, tener mayor dificultad para tomar decisiones o reconocer un peligro y es más probable que actúe en forma arriesgada. El beber repetidamente puede afectar la capacidad de aprendizaje y llevar a un trastorno por consumo de alcohol. La mezcla de alcohol con drogas puede ser particularmente peligrosa. Conducir después de haber bebido puede resultar fatal.