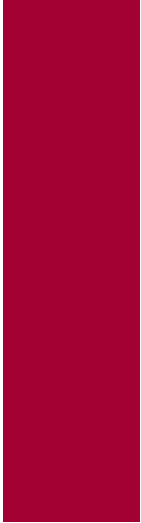


Alcohol Cannabis

Luis García
Elisardo Becoña



Autores:

Luis García
Elisardo Becoña

Coordinan:

Lola Abelló Planas
Olga Patiño Doval
Pablo Gortázar Díaz

Edita: CEAPA

Puerta del Sol, 4 6º A. 28013 Madrid
Tel. 91 701 47 10 Fax 91 521 73 92
E-mail: ceapa@ceapa.es
Web: www.ceapa.es

Primera Edición:

Mayo 2008

Depósito Legal:

Diseño Gráfico:

Gregorio Chacón

Imprime:

ROELMA, S.L.L.

Junta Directiva de CEAPA

Lola Abelló, Pedro Rascón, Encarna Salvador,
José Antonio Puerta, Juan José Fernovi, M^a Isabel
Marteles, Isaac Morán, Fernando Martín, Domingo
Monzón, Juan Antonio Vilches, Antonio López,
Fernando Vélez, Jesús Fernández, José Luis Sánchez,
Olga Patiño, José Luis Pazos, Ginés Martínez, Valle
Ballano, Francisco Martínez e Isabel M^a Vicent

CEAPA ha sido declarada entidad de Utilidad Pública
el 25 de Julio de 1995

INTRODUCCIÓN	5
EL ALCOHOL	
Algunas caras de la realidad del alcohol	13
El alcohol es una sustancia tóxica	13
El alcohol es un producto industrial	17
El alcohol es un producto comercial: la publicidad	19
El alcohol es objeto de la estadística	22
El alcohol como lubricante de las relaciones sociales	23
Hay consumos y consumos	27
Aprendiendo a consumir	36
Aprendiendo a afrontar problemas	42
Aprendiendo a prevenir	48
CANNABIS	
El cannabis	51
El consumo de cannabis en España	58
¿Por qué la gente consume cannabis?	59
Papel de la familia como agente educativo y preventivo	65
Papel de las APAs como agente educativo y preventivo	72
Conclusión	75
Referencias	76

Introducción

Creemos que el alcohol y el cannabis se definen en nuestra realidad social como dos de las sustancias tóxicas que más daño generan y esto es así tanto para las personas afectadas como para el conjunto de nuestra sociedad. Pensemos en los costes que el consumo de bebidas alcohólicas tiene en los accidentes de tráfico o los laborales, los costes sanitarios que comporta el alcoholismo o los efectos familiares del cannabis.

Los ciudadanos estamos acostumbrados a pensar, hablar y preocuparnos por las drogas pero generalmente nos preocupamos por las drogas que consumen otros. La heroína, la cocaína o las drogas sintéticas son en ocasiones focos de interés e inquietud desde nuestro papel de padres y madres. Y a veces lo demostramos charlando con otras personas y llevando una copa en la mano.

Podría ser que nos cueste definirnos como consumidores de drogas e incluso que podamos entender que podemos tener algún "problemilla" con el alcohol o el cannabis. Lo cierto es que no lo tenemos fácil y se nos ocurren algunas razones para ello:

- ✓ Por un lado el vino y muchas otras bebidas alcohólicas forman parte indisoluble de nuestra cultura mediterránea.
- ✓ Por otro lado, las drogas legales se presentan en nuestra sociedad como objetos de consumo

atractivos y deseables. No sólo es normal consumir alcohol -normativa y estadísticamente- sino que en muchas ocasiones lo anormal parecería no tomarlo.

- ✓ A estas cuestiones de peso tenemos que añadir una más: en nuestro papel de educadores somos proclives a evaluar acriticamente el consumo de cannabis de nuestros hijos e hijas y es poco frecuente que lo midamos con la misma vara que otros consumo de drogas ilegales.

La atención, para ser eficaces en nuestra tarea como madres y padres, debe ser en ocasiones selectiva. Y a veces los árboles nos impiden ver el bosque. Podríamos hablar de tabaco, drogas sintéticas o inhalables pero creemos justificado tratar la problemática vinculada al consumo de alcohol y el cannabis.

En otros trabajos publicados por CEAPA nos hemos ocupado de las drogas en general o del papel que los padres y madres pueden tener como agentes preventivos desde las APAs. En esta ocasión queremos complementar estas visiones con una mirada hacia las realidades y los recursos que las familias tienen para educar a los niños, niñas y adolescentes como potenciales consumidores de alcohol y cannabis, teniendo así en cuenta tanto su carácter preventivo de consumos problemáticos como su papel facilitador de los mismos.

Aquí, insistamos una vez más por su significativa importancia, los padres y madres no sólo somos observadores o educadores ante las prácticas de nuestros hijos. Nosotros somos también consumidores y puede ocurrir que seamos nosotros quienes en algún caso estemos más cerca de tener dificultades con estas drogas. Aunque no sea así -este no es un cuaderno para facilitar la autoayuda ni dirigido a personas con problemas de drogas- en muchas familias vamos a enfrentar dos realidades con una fuerte interrelación: el consumo de alcohol de los padres y madres y el consumo de alcohol de sus hijos.

Si entendemos la función de esta introducción como un espacio de toma de posiciones y de declaración de intenciones, debemos aclarar inmediatamente que nuestra intención no es promover o conseguir una sociedad sin drogas. El objetivo de este trabajo no es hacer abandonar a sus lectores cualquier hábito o costumbre alcohólica. Tampoco el de evitar todos los problemas relacionados con el consumo de cannabis. Ni vamos a proporcionar a los lectores un manual de la buena madre o del buen padre destinado a corregir errores, establecer excelentes marcos de comunicación, potenciar el desarrollo de nuestros hijos e hijas o ofrecer una guía para el ciudadano familiarmente correcto.

Sí pretendemos ofrecer herramientas para incrementar la capacidad educadora de los lectores desde

su papel de padres y madres. Ello es complicado y no siempre posible. Aspiramos a:

- ✓ Ofrecer información relevante,
- ✓ Orientar en ciertas pautas sobre como analizar nuestros consumos adultos y entender algo mejor los juveniles,
- ✓ Generar una reflexión crítica sobre los distintos papeles que las bebidas alcohólicas y el cannabis desempeñan en nuestra sociedad,
- ✓ Afinar en la capacidad para detectar problemas
- ✓ Y poner a punto aquellos hábitos, aquellas actitudes y todos aquellos conceptos que nos permitan actuar preventivamente ante los consumos de alcohol y cannabis.

Alcohol

Algunas caras de la realidad del alcohol

El éxtasis, la cocaína o la heroína son sustancias con una corta vida. La primera se sintetiza en 1912, las otras se producen químicamente a finales del siglo pasado en plena revolución farmacológica. A diferencia con estas sustancias, el alcohol se incardina en nuestra organización social desde sus comienzos.

La realidad es siempre compleja y en muchas ocasiones inaprehensible. Asumiendo esta visión, vamos a realizar pequeños flahes sobre la polifacética y a veces contradictoria presencia social de unas sustancias que se ofrecen para su consumo desde el noticiario radiofónico de las siete de la mañana, donde se ofertan para compensar las frustraciones cotidianas hasta el momento previo de ir a dormir, cuando aparecen ofreciendo paraísos llenos de satisfacción y placer.

Recordemos, sólo para ilustrar su grado de integración social, que el alcohol forma parte esencial de los rituales de la religión más extendida en nuestra cultura. Pero no vamos a ponernos místicos. Vamos a repasar algunas cuestiones que esperamos nos permitan centrar nuestro objeto de estudio y mejorar nuestra visión.

El alcohol es una sustancia tóxica

Las bebidas alcohólicas son una serie de sustancias que tienen en común incluir etanol ($\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{OH}$) en

determinadas condiciones y proporciones. Tradicionalmente estas sustancias se obtienen a través de procesos de fermentación o destilación, desde hace unas décadas pueden conseguirse utilizando sistemas de producción más sofisticados.

La graduación, que según nuestra legislación debe aparecer en el envase de toda sustancia alcohólica comercializada, es la cantidad de alcohol que la citada bebida posee en cada litro, expresada en términos de porcentaje. Una graduación de 12^º indica que la citada bebida posee 12 mg de alcohol etílico por cada litro.

Tanto los elementales alambiques con los que se destila el aguardiente para consumo familiar en el norte de nuestro país como los complejos y delicados sistemas de producción inícola de los caldos con denominación de origen tienen en común que producen drogas. Porque aunque su consumo sea algo habitual, aunque nos parezca que siempre controlamos, aunque nos ponga difícil tomar otra copa, las bebidas alcohólicas son drogas. Y lo son porque su consumo produce alteraciones en la conducta, la percepción y la conciencia de las personas. También porque producen dependencia y tolerancia.

Dependencia: Fenómeno por el que el consumo continuado de una sustancia genera en el organismo una habituación que obliga a las personas a seguir tomando esta sustancia

con el fin de mantener el nuevo equilibrio creado a través del consumo de drogas y evitar las alteraciones asociadas a su falta.

Tolerancia: Fenómeno por el que el hábito al consumo de determinada sustancia obliga a la persona consumidora a consumir más cantidad para conseguir los mismos efectos.

En cuanto a la acción cerebral del alcohol, está emparentada con sustancias como los barbitúricos o las benzodiazepinas, con las que comparte un amplio margen de dependencia cruzada.

Sea cual sea su concentración, el alcohol que compone las bebidas de las que hablamos se absorbe sin sufrir transformaciones primero en un 25% desde las paredes del estómago y más tarde el resto es absorbido por el duodeno. Aproximadamente el 90% del alcohol ingerido se absorbe entre los 30 y los 60 minutos, alcanzando los picos máximos de concentración en el organismo entre los 30 y los 180 minutos.

Pese a las atribuciones culturales que hacen suponer que el alcohol es un estimulante, a nivel orgánico es todo lo contrario: deprime el funcionamiento de nuestro sistema nervioso central. Se ha hipotetizado que actúa inhibiendo los sistemas de control de la conducta, a la vez que genera alteraciones

sensoriales y motoras. Los efectos de las bebidas alcohólicas son proporcionales a su concentración en sangre y su ingestión excesiva o continuada están asociadas a problemas como el daño cerebral, la amnesia, las perturbaciones del sueño, la impotencia o las psicosis. A continuación presentamos una tabla con algunos de los efectos de la ingesta de alcohol.

EFFECTOS DE LA INGESTA DE ALCOHOL

Temperatura Corporal	Genera una sensación de calor y produce vasodilatación y sudoración. Estos dos efectos generan una caída en la temperatura corporal y un aumento en la velocidad de enfriamiento
Hepáticos	El consumo continuado de alcohol, incluso en dosis moderadas, ocasiona una acumulación de grasa en el hígado
Cardio-circulatorios	Altera el funcionamiento cardiaco, generando depresiones cardiovasculares en las ingestas masivas y trastornos como la miocardiopatía en los consumos crónicos.
Renales	Puede actuar reduciendo la eficacia del sistema inmunitario y tiene que ver con la mayor incidencia de anemias entre consumidores adictivos.
Gastrointestinales	Es un estimulante gástrico, virulento entre los ulcerosos y generador de gastritis erosivas. Altera el funcionamiento normal del intestino.

Junto a estos efectos, queremos recordar una serie de atribuciones que se hacen sobre las bebidas alcohólicas:

El alcohol no es un alimentoEl alcohol no calientaEl alcohol no estimulaEl alcohol no es un remedio para los catarros

Y decimos esto porque, según la encuesta que CEAPA realizó sobre Los padres y Madres ante el Consumo de Alcohol de los jóvenes, uno de cada dos padres encuestados pensaban que las bebidas alcohólicas tenían alguna de esas propiedades.

El alcohol es un producto industrial

Pero el alcohol no sólo es un componente de nuestra cultura mediterránea o una sustancia tóxica más en los listados de drogas. Es un importante producto comercial. La cultura del alcohol se sustenta en nuestra sociedad en una importante industria de la que viven muchas personas y que produce mucho dinero.

En nuestro país el 8'5% de la producción se dedicaba a la uva de transformación, destinada a la producción de vino. Se trata la nada desdeñable cantidad de 16.000.000 hectáreas de tierra cultivada. Este dato proviene de un estudio, realizado por EDIS, donde se calculaba que unas 230.000 personas están empleadas en esta producción agrícola.

Si hasta aquí sólo hemos dado datos de bebidas producidas a partir de la uva, debemos sumar otros campos productivos como las industrias de bebidas

alcohólicas. En el estudio mencionado se calcula que este tipo de industria genera 47.000 puestos fijos de trabajo y otros 14.000 temporales. La estimación de empleos totales relacionados con la producción de bebidas alcohólicas es de 300.000 personas en el sector de su producción y otras 150.000 vinculadas a su distribución y venta.

Y pensemos un poco en el alcohol como negocio. Parecería un gran negocio. En un estudio de F. Conde sobre los hábitos de consumo de los jóvenes, se subraya cómo de la cantidad total de dinero que los jóvenes españoles, cerca de tres billones de pesetas, el primer capítulo de gastos lo componen las "copas", al que los jóvenes dedican un total de 600.000 millones de pesetas.

Pero pensemos en cuál es nuestro capítulo de gasto en este apartado, cuánto gastamos en vinos o cañas o qué porcentaje de una comida en un restaurante se destina a bebidas alcohólicas.

Los grandes productores ya comienzan a tomar nota y empezamos a encontrarnos ante situaciones en las que las cerveceras se comprometen a proponer el "consumo moderado" saltando la distancia entre verse dañadas por una opinión pública sensibilizada en su contra que puede comenzar a pedir, como respuesta a los costes sociales del consumo de alcohol, una sociedad abstemia y la postura empresarialmente correcta

de ganar todo lo posible dejando las consecuencias y las responsabilidades en manos de otros.

Comienzan aquí a mostrarse algunos problemas estratégicos de la acción preventiva en cuanto a la definición de objetivos de prevención. Así, mientras unos dicen que la abstinencia o la educación en el no consumo deben ser sus ejes prioritarios, otros apuestan por trabajar a favor de reducir en lo posible los riesgos, asumiendo el grado de integración que las bebidas alcohólicas tienen en nuestra sociedad. Lo cierto es que desde esta última perspectiva en alguna ocasión, si no meditamos suficientemente, podemos encontrarnos haciendo publicidad gratuita a cualquier marca de vino, cerveza o licor. En estas páginas no podemos asignarnos un papel de neutralidad que creemos imposible pero sí nos gustaría proponer a cada padre o madre que lea estas páginas trate de definir su posición preventiva y a partir de ahí defina sus actitudes, su conducta y sus metas con respecto a la educación sobre el alcohol que desee para sus hijos.

El alcohol es un producto comercial: la publicidad

Y si hablamos en nuestra sociedad de consumo de productos no podemos dejar de lado, a menos que asumamos nuestra parcialidad, la promoción y difusión de los productos.

Las bebidas alcohólicas son publicitadas de todas las formas y modos posibles. Toda manipulación y estímulo son válidos con tal de conquistar al consumidor o consumidora.

Podemos comenzar oyendo en cualquier emisora de radio, en programas que se tienen por rigurosos invitaciones a contrarrestar los problemas del día con una cantidad de alcohol (eso sí, tienen la delicadeza de no insinuar con cuantas dosis se elimina la percepción de esos problemas) y terminar el día ojeando una revista o viendo un programa de televisión y encontrándonos a cada rato con invitaciones y propuestas alcohólicas.

Proponemos como experiencia educativa, realizable tanto en el ámbito familiar como escolar, seguir y cuantificar el número de anuncios sobre bebidas alcohólicas que aparecen en televisión, anotando su fecha y hora de emisión así como los títulos de los programas en los que se insertan. También deberíamos tener en cuenta las personas que de hecho los ven observando nuestro entorno próximo, identificándolos por edad, sexo y otras variables. Ese análisis puede dar información importante sobre cómo se estimulan determinados hábitos y consumos.

Y, aunque la esencia de la publicidad moderna, tal y como lo enunciaba un importante creativo, era la de repetir y repetir, no podemos olvidar las formas y los

enunciados desde los que se promocionan las bebidas alcohólicas.

Si repasamos con un poco de atención esos anuncios que se nos aparecen diariamente veremos que nos prometen la luna. Y los hay para todos los gustos, para quien quiera sentirse un seductor o seductora irresistible, para quien quiera ser seducido o seducida, para quien quiera reírse de su jefe, para quien sólo importan los amigos, para cerrar negocios o para hacer planes, para pasar el tiempo libre o para llevar exitosamente las tareas profesionales.

Cada grupo social tiene una serie de referentes simbólicos propios y estos son utilizados habilidosamente para captar consumidores en todo momento. Para todas aquellas personas que estéis interesadas en este tema os proponemos un taller sobre publicidad y bebidas alcohólicas donde revisar estos elementos y estudiar cómo dirigen mensajes distintos a hombres que a mujeres, a adolescentes o a adultos, a ejecutivos o a amas de casa.

El comunicólogo Marshall McLuhan defendía que la educación del siglo XX debía ir encaminada a defenderse de la lluvia radioactiva de los medios de comunicación. Apliquemos esta visión a la forma en la que las bebidas alcohólicas se introducen en nuestra intimidad y en la de nuestros hijos impunemente.

El alcohol es objeto de la estadística

Para acabar esta visión acumulativa, fragmentaria y necesaria en nuestra opinión de un fenómeno que tiene lecturas múltiples y causas diversas, no vamos a evitar la tentación de contraponer las agradables y sugerentes imágenes del alcohol generadas desde la publicidad en los medios de comunicación con las aristas ofrecidas por la estadística. Probablemente apuntemos a una paradoja fundante de los consumos problemáticos de drogas: estas sustancias producen placer pero esta satisfacción tiene sus costes. Mostramos a continuación datos de distintos estudios, algunos efectos del alcohol son los siguientes:

- ✓ Puede incidir hasta en un 50% de los accidentes de tráfico
- ✓ Hasta en un 40% de los ingresos de algunos servicios de urgencias
- ✓ Es, según datos de EE.UU., el principal factor asociado con la muerte de las personas entre 15 y 45 años.
- ✓ Está asociado con el 67% de los ahogamientos.
Está asociado con el 70% de las muertes relacionadas con el fuego.
- ✓ Está asociado con el 67% de los asesinatos.

- ✓ Está asociado con el 35% de los suicidios.
- ✓ Entre un 40 y un 55% de los conductores causantes de los accidentes de tráfico mortales tienen unas cifras de alcohol en sangre iguales o mayores a 100 mg/dl.
- ✓ Está implicado en enfermedades como la cirrosis, la pancreatitis, la malnutrición y las hemorragias digestivas, enfermedades que en el caso de los alcohólicos no tratados suponen una disminución de la esperanza de vida de entre 12 y 15 años

El alcohol como lubricante de las relaciones sociales

Nos ha parecido importante dedicar un espacio más amplio a una de las caras que el alcohol reviste en nuestros usos cotidianos y sobre la que hemos creído importante detenernos con algo más de detalle.

De las distintas motivaciones y presiones que actúan en las personas para consumir alcohol pensamos que su papel como lubricante de las relaciones sociales es primordial. Si bien es cierto que en determinados niveles de consumo y en determinadas circunstancias las personas consumen o consumimos alcohol a solas, lo habitual es que lo hagamos con otros.

Uno de cada cuatro padres y madres que contestaron al estudio de CEAPA ya mencionado opinan que el

alcohol ayuda a establecer relaciones sociales y casi uno de cada tres encuestados cree que el alcohol aporta beneficios de tipo social.

Con copas o vasos en la mano frecuentemente cerramos tratos, relajamos situaciones tensas, celebramos acontecimientos, recibimos a familiares o convocamos a amigos. Muchos padres y madres con frecuencia quedamos para tomar algo. Incorporamos al alcohol a nuestra cotidianeidad para facilitarnos suavizar determinadas situaciones

Usamos frecuentemente bebidas alcohólicas para estar cómodos y relajados podría indicar que utilizamos el alcohol para superar o reducir tensiones a las que nos vemos sometidos en el marco de nuestras relaciones sociales.

Esta situación es tanto más problemática cuanto menor es la conciencia que se tiene de ella. Envueltos en los sonidos y hábitos de los bares, restaurantes o discotecas que visitamos, el consumo extendido de alcohol es un elemento más del paisaje y su proximidad no nos permite contemplar con detalle que vinculaciones podemos llegar a establecer con él. No pretendemos establecer un criterio de salud o enfermedad sobre esta cuestión -nada fácil en el campo de la salud mental- pero sí destacar que en ocasiones ciertas pautas de consumo nos pueden remitir a determinadas dificultades personales.

E insistimos, lo más grave de esto se da cuando bebemos para estar mejor, para no estar tensos, y no somos capaces de percibirlo, cuando la "normalidad" de los consumos hacen que estas dificultades pasen inadvertidas.

Y una cuestión clara con las drogas se repite aquí una vez más: quien toma drogas para enfrentar problemas no sólo no resuelve correctamente éstos sino que con facilidad en poco tiempo tendrá otro problema más, el derivado de su relación con las drogas.

Revisemos todo esto desde una óptica adolescente, en un momento vital que está destinado a incorporar a las personas como adultos en nuestro sistema productivo y relacional. Para los y las adolescentes el alcohol puede suponer un recurso con el que abordar distintas situaciones sociales que los intimidan: la relación con su grupo de amigos, las relaciones amorosas o el manejo de las situaciones agresivas.

A través de la bebida colectiva, el adolescente hace grupo. Alrededor de una mesa de un parque, junto a la barra de un bar o sentado en los escalones de una plaza la botella de cerveza o el litro de combinado permiten reducir incomodidades, tensiones a la vez que se facilita el hermanamiento y la identificación con los otros iguales.

Enfrentando relaciones de pareja, también el alcohol facilita la relajación de ansiedades e incertidumbres. Aquí aparece el papel del alcohol no tanto como un excitante sexual -atribución popular tan frecuente como errónea- como un facilitador que permite inhibir desasosiegos y malestares.

Estos usos que mencionamos en el marco de los consumos juveniles de bebidas alcohólicas no pueden entenderse en absoluto como características de los jóvenes. Son ejemplos que están en su esquema fundamental compartidos con consumidores de alcohol de otras edades. ¿O no opera el mismo sistema cuando vamos a cerrar un trato comercial, tratamos de hablar -tomando una copa- de un problema laboral o cuando queremos recibir "calurosamente" a algún familiar?.

Un problema claro en el contexto adolescente, que merece también consideración especial en otras edades, es que si el adolescente recurre al alcohol para abordar situaciones sociales que le producen ansiedad relacionada con su visión de sí mismo y con la imagen que los demás tienen de él, el alcohol tiende a consolidar su presencia en estas situaciones sociales y puede producir un reflejo distorsionado de uno mismo y de los demás. Usar muletas no suele aumentar la autoestima de alguien y podemos definir así el papel que en muchas ocasiones juega el alcohol en las relaciones sociales.

En estos casos, se bebe para ligar, para tener un "rollo". Después de conseguirlo a través de ese procedimiento la probabilidad de volver a tomar alcohol para conseguirlo aumenta y la probabilidad de intentar ligar sin alcohol puede disminuir. Y junto a esto, también puede provocar accidentes inesperados y a veces desastrosos. Pensemos sino en el papel que el alcohol puede jugar en el uso de anticonceptivos -o mejor en su no utilización- en las relaciones sexuales.

Y las estrategias publicitarias no se equivocan. Una vez que los jóvenes comienzan a consumir habitualmente alcohol, no dejarán de hacerlo más adelante. Se trata de una inversión con rentabilidad a largo plazo.

Hay consumos y consumos

Hemos hablado ya de que no todas las acciones preventivas ante las drogas se basan en el objetivo de generar personas o sociedades abstinentes. Queremos ahora señalar cómo no podemos igualar todos los tipos de consumo existentes.

Acabamos de dedicar unas líneas a hablar de contexto social y alcohol y nos gustaría precisar nuestra posición a la hora de entender los consumos de drogas. Es común explicar que cualquier consumo de drogas se produce en función de tres variables: la sustancia y sus efectos, la persona que decide tomarla y el contexto social en el que se realiza.

Muchas teorías y programas preventivos centran su atención en uno de esos tres planos. Así, los que pretenden reducir el acceso de las personas a las sustancias a través de su tratamiento legal, permitiendo o prohibiendo su venta o publicidad están centrados en el control de las sustancias. Otros piensan que el consumo es una cuestión que atañe sólo a las personas que lo realizan y que, como ellas deciden, ellas deben hacerse cargo de sus consecuencias. Otros creen que las personas son meras marionetas de situaciones sociales ajenas a su voluntad, que son llevadas y traídas por las circunstancias que los rodean como si fueran víctimas de corrientes marítimas.

Desde aquí, proponemos fijar la atención en la interrelación de los dos últimos factores. Así creemos que las personas consumimos drogas en un acto de voluntad, porque queremos, pero que esta elección no es una muestra de libertad absoluta sino que está condicionada por factores que nos trascienden. Por ejemplo, ¿Cuántas veces bebemos para estar más a tono con el clima que nos rodea? ¿Cuánto pesa en los niños y adolescentes la imagen de normalización que les transmiten sus mayores desde que tienen consciencia? ¿De qué manera influye en el consumo las informaciones, valores y actitudes con los que juega la publicidad?.

Sobre este interjuego se organizan muchos programas preventivos que fijan su atención en dar recur-

Los programas educativos dirigidos a las personas para enfrentar la presión de los demás, mejorar su capacidad comunicativa, afrontar situaciones de tensión o tomar decisiones, actuaciones educativas que pretenden mejorar el repertorio de habilidades con el que la persona en cuestión afronta, entre otras, situaciones relacionadas con el consumo de drogas.

Se suele utilizar una clasificación sencilla para agrupar los distintos tipos de consumo de drogas que reproducimos esquemáticamente a continuación.

TIPOS DE CONSUMO	
Experimental	Es un consumo de prueba, que no tiene porque volver a producirse, donde se establecen los contactos iniciales con el consumo de determinada droga y sus contextos de uso
Esporádico	Tras la prueba puede consumirse de forma irregular y poco frecuente.
Habitual	La persona ha incluido dentro de sus hábitos el consumo de la droga, con una determinada frecuencia.
Adictivo	La persona necesita consumir la sustancia y ha desarrollado dependencia y tolerancia.

Existen numerosos comentarios críticos con este esquema pero nos interesa explicarlo para introducir en los y las lectoras dos ideas para nosotros importantes para la comprensión de los fenómenos relacionados con las drogas y para organizar respuestas preventivas:

- ✓ Nunca debemos meter en el mismo saco a todos los consumidores de una droga (y eso hacemos cuando decimos ¡Qué barbaridad, cómo beben estos jóvenes! o utilizamos expresiones equivalentes).
- ✓ Salvo episodios casuales e inesperados, los problemas asociados con el consumo de drogas nunca se presentan de golpe. Podremos tardar en percibirlos pero tenemos posibilidad de encontrar un gran número de señales antes de encontrarnos con un problema severo y crónico relacionado con el uso de drogas.

Siguiendo este último argumento podemos recordar la llamada Teoría de la Escalada (Kandel, 1993) en la que se expone cómo la adquisición de hábitos adictivos puede describirse como un proceso que se desarrolla en el tiempo y en el que el consumo de determinadas sustancias determina la probabilidad existente de consumir otras. No queremos aquí analizar con detalle esta posición pero sí deseamos utilizarla para resaltar cómo disponemos de tiempos y manifestaciones que nos pueden facilitar actuar antes de que sobrevengan situaciones de gran complejidad y costosas personal, familiar y socialmente.

La edad parece un criterio adicional a la hora de discriminar distintos tipos de consumo. En este sentido se ha descrito en distintos trabajos científicos cómo la probabilidad de tener problemas con el consumo

de alcohol es inversamente proporcional a la edad de inicio en el consumo. O lo que es lo mismo, cuanto más joven se comienza a consumir alcohol, más fácil resulta tener problemas con esta sustancia. Y recordemos aquí un dato interesante del estudio de CEAPA del que ya hemos hablado. Se trata del número de padres y madres que declaran que sus hijos beben alcohol en su casa. Proponemos la lectura de la siguiente tabla sugiriendo que sus datos sean comparados con la legislación autonómica respectiva que, en función de cada territorio, prohíbe la venta de alcohol a personas menores de 16 o 18 años.

Consumo de alcohol en el hogar según edad del hijo/hija

Años	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-24
%	4,9	17,0	21,7	32,7	41,5	44,7

La edad de consumo tiene otra serie de implicaciones que desde la sociología española han sido nítidamente descritas. Autores como Domingo Comas o Fernando Conde han descrito con lucidez cómo los jóvenes españoles de los años 90 han desarrollado un patrón de consumo diferenciado que se organiza sobre el tiempo libre de los fines de semana y que es compatible con otras actividades normalizadas que no conllevan el consumo de bebidas alcohólicas en los otros días de la semana. Jaime Funes, en una intervención en el marco de un seminario titulado Nuevos consumos juveniles de drogas, aportaciones desde el papel de intermediación social de las APAs, describía las características del con-

sumo de alcohol entre adolescentes y jóvenes. Nosotros hemos adaptado su aportación de la siguiente manera:

- ✓ **Iniciación precoz.** A los 12 o 13 años comienzan los primeros consumos, cada vez a una edad más pequeña. Este adelantamiento acompaña a otros como el adelanto de las salidas nocturnas o el de las primeras relaciones sexuales.
- ✓ **Incorporación de las chicas al consumo de alcohol.** Progresivamente las chicas se acercan a las cantidades de alcohol consumidas por los chicos de su misma edad y además comparten cada vez más tipo de bebida y formas de consumo.
- ✓ **El inicio y mantenimiento del consumo en el grupo de iguales.** Que han sustituido a la familia como institución iniciática en la que comienza el contacto social con las bebidas alcohólicas, a la vez que se comienza a construir una nueva identidad distinta a la familiar.
- ✓ **Concentración en los fines de semana.** En muchos casos beber y salir se asimilan. Se bebe cuando se sale, así el uso del alcohol parece constituir progresivamente un elemento asociado e imprescindible a los tiempos de ocio, diversión y libertad.
- ✓ **El consumo abusivo.** Las crisis agudas asociadas al consumo de alcohol, desde la borrachera sin

consecuencias graves al coma etílico forman parte, cada vez más, de la normalidad de cada fin de semana. Así, estos episodios se integran y trivializan entre los consumidores.

- ✓ Exclusividad de los lugares de encuentro. Cada grupo juvenil, en función de su edad, su procedencia social u otras variables se ubica para consumir alcohol en espacios diferenciados simbólicamente que identifican como lugares de referencia, apropiándose colectivamente en ocasiones de espacios públicos.
- ✓ Predilección por la cerveza y los combinados. Estas sustancias han sustituido a otras como el vino, el brandy o el anís.

Queremos llamar la atención del lector sobre la tentación que significa catalogar a los jóvenes como población problema. No podemos evitar hacer una lectura generacional en negativo de la categorización anterior que nos daría el siguiente patrón de los consumidores de más de treinta años:

- ✓ Indefinición en la edad de inicio. Por un lado motivada por la falta de atención al fenómeno y la ausencia de trabajos sobre él. Por otro perdida en las costumbres familiares que usaban a modo de terapia [catarros, dolores de muelas, reconstituyentes...] distintas bebidas alcohólicas.

- ✓ Predominio de los consumos masculinos. El alcohol es cosa de hombres. En todo caso, si las mujeres bebían lo hacían en sus espacios privados, sin mostrar ni los consumos ni los problemas derivados de ellos que se guardaban en el arcón de los secretos de familia.
- ✓ A beber se enseña en casa. La familia como espacio de socialización que acompañaba a sus miembros desde la infancia a la vida adulta también iniciaba en el consumo de alcohol, sus formas permitidas y su inclusión, a veces como una constante imperceptible, en el día a día de la vida familiar.
- ✓ Se bebe en cualquier día de la semana. Contra la imagen del consumo agudo en un periodo corto, este otro patrón incluye una ingesta constante de diversas bebidas en los aperitivos, las comidas, la hora del café o las cenas.
- ✓ Mientras que parezca que se controla, no pasa nada. Es un modelo que castiga la incorrección formal y consiente los consumos no problemáticos socialmente aunque no se pregunta ni actúa cuando no se dan estas manifestaciones evidentes.
- ✓ Existen lugares bien definidos para beber correctamente: en casa y el bar son los espacios naturales, también es correcto beber en restaurantes y discotecas.

- ✓ En consonancia con su mayor poder adquisitivo: búsqueda de la calidad de los productos, en comparación con la ingesta de bebidas sin "denominación de origen" por parte de los consumidores más jóvenes.

Nos parece importante subrayar cómo la inmensa mayoría de las investigaciones y los programas preventivos se centran en los consumidores de menos de treinta años. Esta realidad señala no sólo la justa atención que provoca socialmente los actuales consumos de alcohol sino la injustificada falta de atención que suscitan los otros consumidores. ¿Estará esta indiferencia causada por la ausencia de problemas asociados a los consumidores de más de treinta años o estaremos otra vez eludiendo una problemática social que nos resulta molesta y colocando en otros la señal de peligro? Desde aquí nos inclinamos por la segunda hipótesis aunque somos conscientes de que falta un trabajo científico de constatación por hacer.

Es en el marco de los consumos adultos donde se dan, hoy por hoy, las mayores tasas de problemas relacionados con el consumo de alcohol, tanto en consumos adictivos como en enfermedades y accidentes asociados con el uso de bebidas alcohólicas. Muchos jóvenes constatan esta doble vara de medir y no afrontar esta problemática social no sólo tendrá repercusiones terribles para los actuales consumidores adultos sino que

tendrá también efectos fatales para las generaciones que se incorporan a nuestra sociedad como ciudadanos adultos habiendo instaurado firmemente pautas de consumo de alcohol de claro riesgo para su salud.

Aprendiendo a consumir

Ya hemos hablado de la existencia de un debate sobre los objetivos de las acciones preventivas en materia de drogodependencias. Es una cuestión compleja que tiene numerosas caras e implicaciones. Obedece a planteamientos políticos, sociales, técnicos y morales. Lo cierto es que la existencia de adictos a las drogas y de personas que no quieren dejar de consumirlas ha impuesto la necesidad de atender a colectivos para mejorar su salud asumiendo su condición de consumidores.

Este planteamiento de prevención, que frecuentemente se denomina reducción de daños asociados al consumo de drogas, comenzó definiéndose en el marco de la atención a heroinómanos y que estuvo en su inicio muy vinculada con la aparición del VIH/SIDA en Europa y Estados Unidos y pronto se trasladó a poblaciones que consumían otras sustancias.

En nuestro país existen distintas instituciones, generalmente administraciones públicas y ONGs, que trabajan desde este marco, promoviendo consumos menos problemáticos y hábitos más saludables. Vamos a repasar

algunos de los contenidos habituales de estos programas dirigidos a consumidores de alcohol.

Uno de los propósitos de los programas que buscan mejorar los hábitos de consumo de alcohol es reducir el impacto de los consumos agudos, las borracheras, entre los consumidores. A este fin se hacen las siguientes recomendaciones:

1. Dosifica los tragos que te tomas. Aumentando el intervalo de tiempo entre trago y trago. Fíjate cuánto té dura una copa o un combinado y procura ampliarlo.
2. Toma tragos más cortos. A mayor cantidad de bebida por trago, más riesgo de situaciones problemáticas.
3. Elige bebidas alcohólicas de baja graduación, te sentarán mejor.
4. El estómago lleno recibe mejor el alcohol. Come pero ojo con los productos salados que ponen en los bares, dan más sed y ser sirven para acompañar y que te pidas otra copa.
5. Deja el vaso en la barra entre trago y trago. Tener algo en la mano a veces permite relajarse, pero si se trata del vaso, es muy probable que apures antes su contenido.

6. Mantente ocupado. Cuando bebas puedes jugar al billar, preparar la comida o cualquier otra cosa adicional. Dedicarte sólo a beber aumenta el riesgo de tener problemas.
7. Bebe por el sabor. Disfruta la calidad y no la cantidad. No tragues a toda velocidad.
8. No bebas cerveza y licores juntos. Las combinaciones de bebidas alcohólicas
9. Si bebas licores, dilúyelos. Juntando alcohol y bebidas refrescantes puedes disfrutar una copa alargando su consumo.
10. Las rondas. Acaban haciendo beber lo que uno no deseaba.
11. Bebe aquello que hayas decidido, no te dejes llevar por invitaciones o por la corriente y así no tendrás problemas inesperados.
12. Prueba a hacer espacios entre copa y copa. Prueba a alternar una bebida refrescante con otra alcohólica.
13. Echa carreras con el bebedor más lento del grupo. A modo de competición y sin tener porqué decirlo, puedes encontrar alguna persona que sea quien más despacio beba. Trata de hacerlo más despacio que él.

14. Nunca bebas alcohol si estás enfermo o embarazada. Puede salirte muy caro.

A través de carteles, postales, pegatinas, folletos, dípticos y otros soportes, campañas dirigidas a los jóvenes tratan de hacer llegar esta información a consumidores. Otro objetivo habitual en este tipo de campañas es el de informar al consumidor de alcohol de su nivel de consumo. Podemos utilizar el modelo de Roberston y Heather, que definen un valor para cada bebida alcohólica, por ejemplo:

Unidades de alcohol en las distintas bebidas

Un cubata	2
Un chupito de licor	1
Un vaso de vino	1
Una caña	1
Una botella de licor	15
Una botella de whisky, vodka, ginebra, brandy	30

Una forma sencilla y relativamente fiable de organizar esta información es rellenando una tabla en la que se coloquen las distintas cantidades consumidas por día de la semana (puede hacerse contando los últimos siete días) como la siguiente:

¿Cuánto bebiste los últimos siete días?

	Bebida	Unidades	Total
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Total semana			

Cada persona debería sumar, utilizando la anterior tabla de conversión, las unidades de alcohol que consumimos a la semana. Siguiendo el modelo de análisis, encontramos definidas como medidas máximas las cantidades de 21 unidades/semana para hombres y 14 unidades/semana para mujeres. Esta diferencia es debida a la distinta forma en la que hombres y mujeres metabolizan el alcohol.

Otro gran campo de atención de estos programas de reducción de daños está relacionado con la conducción. Algunos ayuntamientos han puesto en marcha programas preventivos en colaboración con las autoescuelas locales. Ciertamente la conducción y el alcohol son una fuente inagotable de tragedias. Señale-

mos sólo algunas cifras, tomadas de un material elaborado por el Ayuntamiento de Madrid:

- ✓ De los accidentes de tráfico la mitad se producen relacionados con el alcohol.
- ✓ Entre el 35% y el 50% de los accidentes de tráfico mortales se relacionan con índices de alcoholemia superiores al 0.8% de sangre medido con alcoholímetro.
- ✓ Entre el 15 y el 35% de los accidentes con víctimas daban positivo en el control de alcoholemia.
- ✓ Uno de cada cuatro muertos en accidentes de tráfico es menor de 25 años, cuando sólo representan el 17% de los conductores. Tres de cada diez accidentados de menos de esta edad quedan heridos graves. Estos porcentajes aumentan si se trata de los fines de semana y de accidentes nocturnos.

Las campañas preventivas suelen recordar a los conductores y sus acompañantes:

- ✓ No coger el coche o la moto ante la menor percepción de estado de embriaguez.
- ✓ No montar en el coche que conducen personas que están bebidas.

- ✓ Utilizar correctamente el casco y el cinturón de seguridad.
- ✓ Los desplazamientos cortos, donde se vive y se va más confiado, son los trayectos donde ocurren más accidentes.
- ✓ En caso de accidente evitar mover a los heridos y llamar a la Guardia Civil o al servicio de urgencias de tu comunidad.
- ✓ Organizar turnos de conducción para asegurarse que el conductor está siempre sobrio.

Aprendiendo a afrontar problemas

Todo lo dicho en el capítulo anterior puede ser importante para tener mejores relaciones con el alcohol en el caso de que lo consumamos pero no debemos olvidar que no siempre es posible estar en buenas relaciones con este tipo de bebidas. En ocasiones surgen problemas serios relacionados con el consumo de alcohol, otras veces la situación que se presenta no es tan llamativa pero no por ello menos importante.

Los padres y madres no podemos y quizás tampoco debemos hacer de terapeutas pero por la cuenta que nos trae, por nosotros y por nuestros hijos, debemos ser capaces de tomar decisiones adecuadas cuando se presentan este tipo de situaciones.

Las primeras situaciones críticas asociadas al consumo de alcohol son consecuencias indirectas e inesperadas de consumos agudos. Sobrevienen relacionadas con la situación de borrachera que puede desembocar en resultados dramáticos como es el caso de los ya mencionados accidentes de tráfico.

Dentro de las consecuencias imprevistas del consumo abusivo agudo de alcohol, hay que realizar una mención expresa al coma etílico, que se produce a partir de los cinco gramos de alcohol en sangre y que caracterizamos en la siguiente tabla.

Características del coma etílico

- ✓ Estado de inconsciencia,
- ✓ Ausencia de las respuestas motrices reflejas,
- ✓ Reducción brusca de la tensión arterial ·
- ✓ Bajada crítica de la temperatura corporal, ·
- ✓ Existencia de riesgo de muerte.

Ante estas situaciones hay que prestar atención preferente a las consecuencias de golpes producidos por el estado de falta de consciencia, la bajada de tensión arterial y de temperatura así como al ritmo respiratorio. Junto a una atención médica adecuada, es aconsejable el descanso, la tranquilidad y el sueño para facilitar la metabolización de todo el alcohol consumido.

Además de estas situaciones críticas queremos mencionar, aunque sea brevemente, otras consecuencias importantes como la emergencia de conflictos en los que aparece la violencia física o la menor utilización de métodos anticonceptivos en las relaciones sexuales. Fijémonos cómo el papel del alcohol como facilitador de relaciones puede dar lugar a efectos inesperados. En un momento en el que parece haberse conseguido, después de mucho tiempo y algunos conflictos, un importante consenso sobre la necesidad de difundir el uso del preservativo como método anticonceptivo en las relaciones sexuales entre jóvenes para prevenir la transmisión del VIH/SIDA y los embarazos no deseados, podemos encontrarnos con que el alcohol se puede convertir en una barrera para su difusión si las relaciones sexuales entre jóvenes ocurren bajo su influjo. Aquí aparece una paradoja asociada a las drogas: cuando tomándolas conseguimos lo contrario del motivo que nos puede impulsar a tomarlas.

La otra cara habitual de los problemas asociados al consumo de alcohol lo constituyen los patrones adictivos. Se estima que en nuestro país existen tres millones de personas alcohólicas, de las cuales un millón son jóvenes. Son casos en los que la dependencia obliga a un consumo continuado y sistemático de alcohol con las repercusiones personales, familiares, laborales y sociales que esto tiene. Probablemente cualquier persona que lea estas páginas puede recuperar de su memoria a personas próxi-

mas, familiares, amigos o compañeros de trabajo en esta situación y no le será difícil recordar los costes mencionados.

Por supuesto, este tipo de situaciones precisan de una atención especializada que habitualmente se prolonga en el tiempo y que precisa de la implicación de diversos profesionales así como de la colaboración de familiares y amigos.

En este espacio deseamos llamar la atención del lector sobre otros consumos que a primera vista no aparecen tan claramente problemáticos pero que en cierta medida lo son. Se trata de todas aquellas personas que ingieren alcohol para conseguir un comportamiento o una situación personal que no podrían conseguir sin beber. Estas personas mantienen una relación funcional de dependencia al alcohol que les afecta en su vida cotidiana. Tomar alcohol para ir al trabajo mejor, hacer mejor negocios, estar relajado con los amigos o mantener relaciones sexuales con chispa señalan situaciones de conflicto. Si esto es así, los confines de presencia del alcohol irán progresivamente aumentando y pueden dar lugar a situaciones de dependencia descritas en las líneas anteriores. A partir de ahí el consumo de alcohol se convierte en el eje vertebrador de la vida de quien lo hace y toda conducta pasa a ser explicada, comprendida o justificada por la conducta alcohólica. A partir de ahí todo se complica un poco más.

Y queremos dejar clara la diferencia que establecemos entre conflicto y enfermedad porque no podemos ni debemos medicalizar los problemas relacionados con el alcohol. En ocasiones éstos nos están señalando la existencia de otros focos de conflicto. Por ejemplo, en los consumos agudos de fin de semana de la población juvenil pueden estarse expresando malestares que no tienen porqué pertenecer al ámbito del ocio. Podemos pensar que, siendo éste el único espacio que nuestra sociedad de consumo deja a los y las jóvenes, ellos no sólo lo toman físicamente, ocupando parques, calles y plazas, sino que hacen aquello que se les dice (consumir) y haciéndolo consiguen irritar a aquellos que detentan el poder (los adultos), quienes les presionan para que se formen o sean responsables a la vez que se sienten incapaces de hacerles un hueco en el mundo del trabajo o no ceden su control en el proceso de toma de decisiones.

Si jugamos con esta hipótesis en el plano social, también podemos proyectarla en el marco individual. La ingesta problemática de alcohol puede ser entendida como una llamada de atención sobre otras cuestiones vitales u otros problemas. Y todo esto no tiene porque resultar preocupante o enfermo. A veces la aparición de estos episodios sólo remite a un periodo de turbulencias lógico y habitual en el mundo adolescente. En otras ocasiones constituye una llamada de atención sobre otras dificultades vinculadas a su adaptación a un mundo cambiante al que se incorpo-

ra progresivamente como adulto. Incluso algunas escuelas que analizan la realidad de las familias han apuntado que en ocasiones la aparición de un consumo problemático de alcohol o de otras drogas es una señal de orden familiar, desde la que se señalan determinadas tensiones grupales.

En todo caso, debemos recordar lo que apuntábamos al hablar de los distintos consumos en cuanto a que el consumo de drogas en general y del alcohol en particular los padres y madres te

Consideración del síntoma como señal: problemas alcohólicos, otros problemas, problemas de otros.

Respuestas: alarmarse o ignorar. Tomar decisiones y evaluar.

- ✓ A veces aparecen problemas con el alcohol: agudos; crónicos; aislados o en un contexto concreto ¿agachamos la cabeza como el avestruz?

Siempre que tenemos que usar el alcohol para algo, tenemos un problema. No necesariamente psiquiátrico o asistencial pero no son los únicos problemas importantes.

No sería importante conocer primero nuestros problemas? Así quizás sea más fácil educar. No se trata de la abstinencia, si del conocimiento y la coherencia.

Aprendiendo a prevenir

- ✓ Escuchar: una premisa básica
- ✓ Hablar: una proposición conveniente
- ✓ El binomino independencia/dependencia
- ✓ La salud, una garantía de calidad
- ✓ Potenciemos una vida rica e interesante.

Cannabis

Cannabis: ¿por qué se consume y cómo podemos prevenir dicho consumo?

1. El cannabis

El cannabis (*cannabis sativa*) es una planta de la que se pueden fumar sus hojas, en este caso se habla de marihuana (o "grifa", "maría", "hierba", etc.), o fumar su resina, el hachís (o "haschís", "chocolate", "mierda", "costo", etc.), recibiendo el cigarrillo de hachís nombres como "porro", "canuto", "petardo", etc. El hachís es más potente que las hojas de la marihuana cultivada de modo natural, y se elabora por agitación, presión o raspadura de las hojas y flores de la planta. La forma más habitual de consumir el cannabis es en forma de cigarrillos, con solo marihuana, o mezclada con el tabaco cuando se utiliza el hachís.

También se puede consumir con alimentos (ej., en forma de pasteles) o en pipa. En los últimos años estamos asistiendo a un incremento de la producción, y consumo, de marihuana cultivada de un modo distinto, en recipientes cerrados donde se reproducen artificialmente las condiciones de cultivo, como los nutrientes, abonos, luz, etc. Es la marihuana hidropónica, que en tanques cerrados, puede cultivarse en casa, dentro de un armario, garaje, etc., sin necesidad de luz natural.

Los datos existentes indican que la potencia del principal componente activo del cannabis, el tetrahidro-

cannabinol, se ha llegado a multiplicar por tres en este tipo de cultivo respecto al cannabis natural, incrementándose así significativamente los efectos psicoactivos.

- ✓ El consumo de cannabis, en sus distintas formas, tiene efectos psicoactivos en el individuo. Es una droga por sus propiedades de producir intoxicación, tolerancia, dependencia, etc. Muchos consumidores, como le ocurre a otras personas dependientes de drogas legales o ilegales, suelen negar estos efectos, pero la evidencia científica sobre ello es incontestable. No se debe confundir lo que queremos creer con los hechos contrastados de que disponemos.
- ✓ Sí hay que indicar que la belleza de su planta, especialmente cuando está crecida, y tiene una buena altura, ha cautivado a muchas personas, porque es una planta de rápido crecimiento y bella por su forma y color. Algunas personas utilizan esta excusa para tener "varias" plantas de cannabis en su casa, jardín o galería, para luego consumir las hojas de la misma cuando llegan a su madurez.
- ✓ Por su facilidad de crecimiento y adaptación, el cannabis es una planta que existe en distintos lugares del mundo desde hace varios miles de años. La utilización industrial de distintas variedades de la planta, lo que conocemos como cáñamo en nuestro medio,

ha sido frecuente en distintas culturas, aunque las variedades de plantas para uso industrial habitualmente no tienen o tienen muy pocos componentes psicoactivos en su planta [ej., la que durante décadas se utilizó en España, y sigue existiendo, para fabricar alpargatas].

- ✓ Hoy asistimos a un incremento del patrón de consumo habitual de cannabis, con los problemas que esto va a acarrear a medio y a largo plazo en la salud física y mental de sus consumidores, con complicaciones agudas y crónicas. El grupo más vulnerable es el de los niños y adolescentes.
- ✓ Los síntomas positivos más característicos que produce el cannabis son sensación de bienestar, relajación, euforia, adormecimiento y elevación de la actividad sexual, aunque los efectos subjetivos varían de modo importante en cada individuo, siendo a veces más importantes que la cantidad de sustancia consumida. A continuación siguen otros efectos, como letargo, anhedonia y problemas de atención y memoria, entre otros muchos descritos y estudiados. Es frecuente que dé ganas de comer después de su consumo.
- ✓ Pero los efectos negativos de su consumo son importantes, con claros riesgos en la salud de sus consumidores crónicos y dependientes. Aunque no suelen producirse consecuencias graves, bas-

tantes consumidores han experimentado en alguna ocasión durante el consumo de cannabis lipotimias, reacciones paranoides, arritmias o crisis agudas de ansiedad. Conforme se va haciendo habitual el consumo van disminuyendo estos problemas. Pero a algunos las consecuencias que les produce son graves. En la tabla1 presentamos una comparación de los efectos del cannabis y de otras drogas para que se vea comparativamente sus efectos respecto al alcohol y el tabaco. Un 20% de los consumidores reconoce que su consumo les produce sensación de cansancio, ausencia de motivación y les quita las energías.

Tabla 1. Riesgos para la salud del cannabis, alcohol y tabaco

Riesgos para la salud	Cannabis	Alcohol	Tabaco
Cirrosis hepática		● ●	
Enfermedad respiratoria	● ●		● ●
Cánceres	●	●	● ●
Enfermedad cardíaca	●	●	● ●
Riesgos en el embarazo (madre y feto)	●	● ●	●
Deterioro cognitivo	● ●	● ●	
Problemas psiquiátricos	●	● ●	
Dependencia	● ●	● ●	● ●
Accidentes de tráfico y otros accidentes	●	● ●	

- ● **Efecto importante**
- **Efecto menos común o menos bien establecido**

Fuente: Ashton, H. (2002). Cannabis or health? Current Opinion in Psychiatry, 15, 247-253

Hoy sabemos que el cannabis, por si solo, facilita la aparición de la esquizofrenia en algunos de sus consumidores, así como que aumenta las posibilidades de padecer depresión y ansiedad. Cuanto más temprano es el inicio en el consumo de cannabis mayor es la posibilidad de que surjan estos problemas. Aunque el porcentaje de consumidores de cannabis que pueden desarrollar esquizofrenia, por el propio consumo de cannabis per se, es reducido, al ser tantos los consumidores, el número resultante es muy significativo, especialmente porque una persona con esquizofrenia va a ser un enfermo crónico para toda la vida y tal enfermedad le va a causar un gran sufrimiento a él, a su familia, a las personas que le rodean, y un gran coste personal y social que sería innecesario si esa persona no llegase a consumir cannabis.

El consumo de cannabis también influye en la memoria, la coordinación motora y la concentración. Esto es preocupante si el individuo tiene que conducir o manejar maquinaria pesada ya que se incrementa el riesgo de padecer accidentes.

Otro dato importante es que el cannabis fumado tiene un 50% más de carcinógenos que el tabaco. Por ello su consumo en modo alguno es inocuo. Los que fuman cannabis y tabaco tienen más dificultades de abandonar el tabaco. Dado que el tabaco es la principal causa evitable de muerte de los países desarrollados, y que en España se produce cada año la

muerte prematura de 56.000 personas por fumar tabaco, conseguir que las personas no consuman cannabis es otro modo de prevenir las consecuencias negativas del tabaco, y el que muchos de estos consumidores no mueran luego prematuramente.

Una cuestión que continuamente se debate es ¿tiene el cannabis propiedades curativas? Sobre esta cuestión existe una gran demagogia y mucha confusión interesada, especialmente por parte de los defensores de su legalización. Este es uno de los argumentos que sostienen distintos movimientos que propugnan la legalización del cannabis. Pero ellos no lo propugnan realmente por sus posibles propiedades terapéuticas sino para mantener su dependencia del cannabis, y con ello poder autojustificar seguir consumiéndolo. Existe una confusión interesada entre las potencialidades terapéuticas del cannabis y los hechos reales sobre esto. Lo que se está estudiando actualmente es la posibilidad terapéutica de utilizar derivados del cannabis como fármaco para ciertas enfermedades. Esto nada tiene que ver con su utilización fumada como droga, que acarrea claros efectos negativos en muchos de sus consumidores crónicos.

Finalmente, tenemos que saber que tenemos una de las legislaciones más tolerantes sobre el consumo de cannabis. Su consumo está despenalizado hace años. Sólo su consumo en público está penalizado con una multa administrativa. El tráfico de cannabis tiene penas menores que para las otras drogas ilegales.

Tabla 2. Algunos datos relevantes sobre el consumo de cannabis en España

- ✓ En la última encuesta escolar (14 a 18 años) de 2002, realizada en los jóvenes escolarizados, el 36.9% han probado alguna vez cannabis y el 22% lo consumen al menos una vez al mes. La media de edad de inicio es de 14.7%. Hay un mayor porcentaje de consumidores varones que mujeres (ej., 25% hombres y 19.3% mujeres, para los últimos 30 días).
- ✓ En estos jóvenes, como en adultos, los consumidores de cannabis muestran un papel de policonsumo. Todos, o casi todos, consumen alcohol, tres cuartas partes de ellos tabaco, y dos de cada cinco han probado recientemente o consumen cocaína o éxtasis.
- ✓ En los últimos años se está produciendo un incremento de la concentración de tetrahidrocannabinol (THC), el componente psicoactivo más importante del cannabis, y responsable de la adicción al mismo. Con este incremento aumentan sus efectos en los ya consumidores o es más potente psicoactivamente en los nuevos consumidores. De ahí que su potencial adictivo es mayor y los posibles problemas que puede causar es también mayor.
- ✓ Este incremento del patrón de consumo habitual de cannabis, y el incremento de la concentración del THC en el cannabis, incrementará en los próximos años de modo significativo las consecuencias físicas y mentales en los consumidores crónicos o dependientes del mismo. El grupo más vulnerable es el de los niños y adolescentes, ya que a más temprana edad de inicio mayores problemas posteriormente.
- ✓ Hay un incremento de las demandas de tratamiento por problemas con el cannabis, siendo los menores de 18 años el grupo de mayor demanda.
- ✓ El cannabis ha aumentado su presencia en las urgencias hospitalarias asociadas a drogas ilegales.
- ✓ El apresamiento de alijos de cannabis se ha incrementado de modo significativo, lo que es un reflejo del alto consumo que hay del mismo.
- ✓ Junto a todo ello se aprecia un movimiento bien organizado (el denominado cultura pro-cannabis) que propugna la legalización de su consumo, junto a otros intereses económicos que subyacen a este creciente negocio ilegal de tráfico y venta de drogas.

2. El consumo de cannabis en España

Actualmente el cannabis, tanto en España como en los restantes países europeos, es la droga ilegal más consumida por los jóvenes y por la población general. El incremento de su consumo en la población joven escolarizada (de 14 a 18 años) ha sido enorme, casi duplicándose en menos de 10 años su consumo. Los últimos datos indican que un 36.9% de esos jóvenes lo han probado alguna vez en la vida, casi un 30% lo han consumido en los últimos 12 meses y un 22% en los últimos 30 días. Además, el consumo de cannabis va muy unido al consumo de tabaco y alcohol. El haber probado previamente alcohol y tabaco facilita con posterioridad consumir cannabis y, los que tienen mayor consumo o dependencia del alcohol o del tabaco, se les incrementa la probabilidad de consumir cannabis.

Sabemos que aquellos que consumen cannabis con asiduidad (ej., diariamente) en la adolescencia, un 10% de estos seguirá haciéndolo de modo abusivo y otro 30% lo seguirá consumiendo posteriormente de adultos. Así se incrementan los problemas de salud física o mental producidos por el cannabis. Además, los que quedan atrapados en su consumo crónico suelen ser personas de contextos socioculturales más desfavorecidos, incrementándose a la larga sus posibilidades de exclusión social.

Tabla 3. ¿Qué dicen los jóvenes consumidores sobre los problemas que les acarrea el consumo de cannabis? (14-18 años)

Problemas que indican	%
Pérdida de memoria	21,2
Tristeza, apatía o depresión	13,5
Dificultades para estudiar o trabajar	13,3
Faltar a clase	8,5
Problemas económicos derivados del consumo	8,4
Enfermedad o problemas físicos	8,0
Conflictos con los padres y hermanos	7,5

Fuente: Plan Nacional sobre Drogas (2002). Encuesta sobre drogas a población escolar, 2002. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.

3. ¿Por qué la gente consume cannabis?

Son varios los factores que explican en el momento actual el incremento significativo del consumo de cannabis, respecto a lo que ocurría hace unos años. De los existentes, consideramos que los más importantes son los siguientes: el nuevo fenómeno de la vida recreativa, su gran disponibilidad, accesibilidad y bajo coste, su asociación al consumo de alcohol y tabaco, la baja percepción del riesgo de su consumo, la tolerancia social ante su consumo, la promoción de su consumo por ciertas personas, sectores, asociaciones o empresas, y los valores ligados al hedonismo. Pasamos a analizarlos a continuación.

El incremento del consumo de cannabis va en paralelo a un nuevo fenómeno en nuestro medio: el de la vida recreativa. Este nuevo fenómeno, característico de los países mediterráneos, y especialmente de España, permite explicar tanto el incremento de distintos tipos de consumo de drogas asociados a la diversión, como de su aceptación por parte de los jóvenes europeos que como turistas vienen a divertirse a España en sus vacaciones. La vida recreativa constituye hoy una industria muy potente, que aporta mucho dinero, y que se asocia no sólo a una importante cantidad de ingresos, de impuestos y de divisas, sino que también tiene, en su parte contraria, un incremento de distintos consumos, como alcohol, tabaco, cannabis, drogas de síntesis y cocaína, junto a una importante tolerancia social ante este fenómeno. El botellón va en esta misma línea. De ahí la complejidad de este nuevo fenómeno, de tomar medidas para su control, o de los impedimentos de implantar ciertas medidas de control o de prevención ante el mismo. Esto también es un reflejo de un estado social caracterizado por el bienestar, el disfrute, la búsqueda del placer, etc., como veremos más adelante.

Otro factor que facilita el consumo actual de cannabis es que su disponibilidad y accesibilidad es enorme. Se puede conseguir cannabis a las puertas de los institutos, enfrente de ellos o en el propio centro. Muchos de los que están dentro de los institutos, estén cursando ESO o secundaria, lo consumen de modo frecuente, y

esto crea un ambiente favorable al consumo, en un porcentaje de estos jóvenes, y ellos saben como conseguirlo. Unos pocos mediante el pequeño tráfico se pueden sacar un dinero y así sufragar los gastos de su consumo. Somos también el país de entrada para Europa del hachís marroquí. El coste de la marihuana o del hachís es barato, al haber una gran oferta, y estar bien adecuada la oferta a la demanda. De ahí que sea muy fácil conseguirlo y que si queremos consumirlo podamos hacerlo a un precio razonable y encontrarlo en múltiples sitios. Este fenómeno no ocurría hace unos años o en las décadas previas.

El consumo de cannabis va asociado claramente al consumo de alcohol y tabaco. Los consumidores comienzan consumiendo alcohol y tabaco, antes de comenzar a consumir cannabis. De ahí la relevancia de prevenir el consumo de alcohol y tabaco para, de este modo, prevenir el consumo de cannabis. Es extraño que una persona comience a consumir cannabis si previamente no ha consumido alcohol o tabaco. De ahí que los padres tengan aquí un papel clave para conocer lo que consumen sus hijos y, también, un papel ejemplarizante que tendrían, o tienen, que cumplir, respecto a sus propios consumos. El ser tolerante con el consumo abusivo del alcohol o con el consumo de tabaco facilita a una parte de ellos a que más tarde pasen a consumir cannabis. Y, de los que consumen cannabis, una parte no sólo se hará dependiente de dicho consumo, sino que también

pasará a consumir otras drogas. De ahí el que sea tan relevante prevenir específicamente el consumo de cannabis.

Un factor que claramente se relaciona con el mayor o menor consumo de una droga es la percepción de su riesgo. Si creemos que una conducta nos lleva a un alto riesgo si la hacemos, es más probable que no la hagamos (ej., circular a 200 km. por hora por una carretera); si creemos que no comporta riesgo es más probable que la hagamos (ej., circular sin casco en la moto desde nuestra casa al centro del pueblo, que está a diez minutos, pensando que no nos puede pasar nada). En el caso del cannabis, en los últimos años, ha descendido significativamente la percepción del riesgo sobre él. Con ello ha aumentado en paralelo su consumo. Insistir en las propiedades terapéuticas indiscriminadas del cannabis, nada claras, por cierto, como cuando se habla del porro terapéutico, que por lo que llevamos dicho en modo alguno es terapéutico en los jóvenes, o por la distorsión perceptiva de que parece que todos lo consumen, hace creer a muchos jóvenes que el cannabis no es tan malo como lo pintan, o no es malo en absoluto. Si a ello se une el que fumando el joven puede pensar que así se queja del sistema social, se hace mayor saltando los límites que ponen los adultos, los padres, la administración, etc., facilita que crea que fumar cannabis es bueno, hasta saludable y que, además, fumando cannabis se contribuye a transformar la

sociedad. Pero, la realidad no es ésta. Estas y otras confusiones están llevando al alto nivel de consumo actual de cannabis entre los jóvenes.

Y, unido a todo esto, hay una clara promoción del consumo. En este momento hay muchas personas y empresas, viviendo de la venta del cannabis, sus semillas, elementos de cultivo, establecimientos donde se puede encontrar todo para su cultivo, etc. Especialmente relevantes son ciertas revistas específicas sobre el cannabis que se orientan a ensalzar las virtudes del cannabis, distorsionando los datos en el sentido que a ellos les interesa, de que el cannabis es la planta más natural posible y la droga que nos puede solucionar todos nuestros problemas. O, empresas que ensalzan sus productos relacionados con el cannabis y su cultivo. De este modo pueden conseguir unos buenos niveles de facturación, incrementar el mercado, llegar a más personas, etc. Los anuncios en estas revistas o los que podemos encontrar en Internet nos indican claramente que estamos no solo ante un movimiento muy bien organizado, sino que también hay un gran número de intereses, más comerciales que de otro tipo. Y, los consumidores, se agarran a los argumentos que les justifica su consumo. Es lo que desearían otros adictos, como los que son alcohólicos o dependientes de la nicotina, a los que les encantaría encontrar justificaciones para su adicción como que estar embriagado permitiese conectarse mejor con el

más allá, o a los fumadores que pudiesen incrementar su nivel de conciencia y ser más fuertes físicamente fumando cigarrillos. Pero si uno tiene dependencia de una sustancia psicoactiva, lo que realmente está ocurriendo es que ha quedado enganchado a ella y es un esclavo de la misma. Es un adicto.

Y, finalmente, todo ello es posible en una sociedad que ensalza por encima de todo el hedonismo. El hedonismo es un valor central de nuestra sociedad. El hedonismo va muy unido al consumismo. El objetivo de nuestro sistema social es que la persona trabaje, obtenga un dinero, con ese dinero consuma, y consumiendo que se encuentre feliz. Pero dentro de ese consumo también se cruzan las drogas, las distintas drogas y medicamentos, porque el consumo por el consumo a veces no es suficiente para ser feliz, o dicho consumo no permite llegar a la felicidad o nos lo impide al no poder alcanzar todos los objetos y cosas que deseamos. Las drogas parece que nos pueden complementar esa búsqueda de la felicidad. Y para muchos les sirve, aunque con ello queden dependientes a las mismas. Los padres también hoy tienen menos tiempo para educar a sus hijos, estar con ellos, seguirlos, supervisarlos, acompañarles en su crecimiento. Y, todo ello, contribuye a que les den a sus hijos cosas materiales, dinero para gastar, pero no siempre es eso lo que ellos quieren, aparte de que la educación no es eso. Las drogas permiten embotarse, aislarse, creer que se es feliz con ellas, etc.

Conocer estos factores es importante porque tenemos que partir de ellos para cambiar el estado de cosas si así lo queremos hacer.

4. Papel de la familia como agente educativo y preventivo

La familia es el primer pilar de la socialización de un individuo. La familia tiene un papel central para el crecimiento, maduración y formación de la personalidad de cualquier individuo. Es básica para la educación de los hijos, tanto antes de que pase al sistema escolar como dentro de éste. Y, de igual modo, tiene un papel central en la prevención del consumo de drogas, detectando los consumos, sabiendo abordarlos y ayudando a sus hijos cuando lo necesiten.

La familia le inculca normas, le enseña cosas, le facilita la autonomía e independencia (ej., cuando comienza a andar, a comer, cuando controla esfínteres, cuando aprende a lavarse los dientes, etc.). Lo hace, en suma, miembro del sistema social donde vive y donde va a vivir el resto de su vida como persona.

La educación de los padres respecto a sus hijos comienza con el nacimiento y suele finalizar, en la mayoría de los casos, al final de la adolescencia o al comienzo de la adultez, aunque aquí pueden existir variaciones. En esos años los padres no solo son los responsables legales de sus hijos, sino que éstos sin

sus padres estarían desvalidos, aunque todo sistema social se encarga de que esto no ocurra (ej., con los niños abandonados, que son cuidados y se les busca una familia en adopción). Y los padres ejercen su papel educativo, en casi todos los casos, con una gran satisfacción porque ven en sus hijos la continuidad de lo que ellos son como humanos y la continuidad de una parte de ellos en sus hijos como viene ocurriendo desde hace miles de años en el ser humano.

La educación viene modulada por la cultura. De ahí que ésta ha cambiado de lo que conocíamos nosotros de pequeños. Pero eso le ha ocurrido igualmente a nuestros padres. Nuestro objetivo es educar del mejor modo posible a nuestros hijos y así lo hacemos. Cuando tenemos dificultades en esa educación podemos acudir a expertos que nos ayuden. Hoy educar a los hijos no es fácil, porque han cambiado bastante las condiciones sociales de vida, especialmente al trabajar ambos padres fuera de casa y tener menos tiempo para sus hijos. Pero tienen que buscarlo. Una cosa hay que compatibilizarla con la otra. Esto es básico.

Vendría bien mejorar la educación que los padres tienen que realizar con sus hijos, especialmente en lo relacionado con las drogas. Las escuelas de padres se orientan a solventar muchas de estas dudas. Esta es un área que hay que mejorar.

Junto a la educación hay que considerar la información. La información es otro elemento esencial que los padres tienen que transmitir a sus hijos a lo largo de su crianza. La información permite transmitir hechos a otra persona de un modo objetivo. Con nuestros hijos lo primero que tenemos que saber es que la información que les proporcionemos es de gran relevancia para ellos. Los temas que les interesan deben plantearse continuamente en las conversaciones con ellos y tener suficientes datos sobre esos temas. También es en esos momentos cuando debemos transmitirle nuestra información, que tiene que ser una información adecuada, centrada en ellos y en sus peticiones o problemas, objetiva, cercana, etc.

Tabla 4. Elementos y estrategias que pueden seguir los padres en una conversación con sus hijos

- ✓ Conocer los problemas que más les preocupan.
- ✓ Dejarle expresarse libremente, sin discutir, replicar ni interrumpir.
- ✓ Especificar qué queremos discutir y cómo hacerlo.
- ✓ Proporcionarle información concreta y específica.
- ✓ Diferenciar la información relevante de la irrelevante.
- ✓ Comprobar que la información que transmitimos se ha entendido y se ha entendido en el sentido en que la hemos transmitido.
- ✓ Hacer continuas preguntas para clarificar al máximo el tema en discusión.
- ✓ Saber escuchar.
- ✓ Saber discutir constructivamente, con razones no con imposiciones.
- ✓ Dejar expresarse a los hijos, no interrumpirlos.
- ✓ Resumir la información en distintos momentos para comprobar que estamos hablando de lo mismo.
- ✓ Llegar a conclusiones de lo que se está hablando.

Pero los padres en ocasiones tienen también que hacer funciones preventivas. La prevención va un paso más allá de la educación, en el sentido de que hay que poner en marcha recursos o mecanismos para evitar que algo ocurra. En el caso de los padres la prevención complementaría a la información y a la educación y se pondría en marcha cuando ya se ha detectado un problema o antes de que el problema surja si no se ponen en marcha mecanismos para evitar su ocurrencia.

La prevención debe utilizarse adecuadamente. Por ejemplo, si nuestro hijo ha llegado fumado, la aplicación de un castigo, como puede ser que se quedará sin salir a lo largo del siguiente mes, sirve como elemento ejemplificador de lo que no queremos que haga. También con ello conseguimos que a lo largo de esas cuatro semanas, quedándose en casa, se eviten conductas semejantes a las que ha hecho. Aquí es importante no solamente aplicar ese castigo sino educarle en ese tiempo, para que no vuelva a hacer esa conducta, prestándole atención y dedicándole tiempo y mostrándole interés real o él, para que se dé cuenta de lo que ha hecho, de las consecuencias que ello tiene o puede tenerle de seguir repitiéndose, y ofreciéndole nuestra ayuda ante lo que ha ocurrido, para evitar que vuelva a ocurrir en el futuro.

Cuando falla lo anterior, o cuando nos vemos desbordados por el problema, entonces probablemente no

nos quedará más remedio que acudir a un especialista para que ayude a nuestro hijo o que nos ayude a nosotros mismos.

Nosotros, como padres, tenemos que ser un buen ejemplo para nuestros hijos. Por ello, si nosotros consumimos abusivamente alcohol en casa, fumamos dos paquetes de cigarrillos, y nos parece bien llegar al amanecer, después de una noche de farra, estamos transmitiendo a nuestros hijos la idea de que esto es lo normal, y ellos lo imitarán. De ahí que la vida en la casa es el referente para el adolescente. Que luego no nos extrañe que beban alcohol, fumen cigarrillos o cannabis.

Cuando la relación de los padres entre sí, y de éstos con sus hijos, es fluida, lógica y saludable, la probabilidad de que los hijos crezcan sanos, física y mentalmente, es mayor. Y, con ello, es menos probable que se impliquen en conductas de riesgo asociadas al consumo de las distintas drogas.

Un elemento que se contrapone en nuestro mundo actual a todo esto es el hedonismo, la permisividad y el consumismo. Pero el ser humano es mucho más complejo que ser un acumulador de cosas materiales. En muchas ocasiones las no materiales son más importantes para él, como una sonrisa, una mirada, un beso, una emoción, un escalofrío de felicidad, un sentimiento de satisfacción, sentirse querido, etc.

Los estudios han encontrado que distintos tipos de crianza de los padres influyen en la conducta de los hijos. Dos variables son aquí esenciales: el control y la calidez paterna. El control paterno se refiere a como son de restrictivos los padres; la calidez paterna al grado de afecto y aprobación que tienen con sus hijos. Así tendríamos cuatro tipos de padres o madres: el padre con autoridad (o democrático), el padre autoritario, el padre permisivo y el padre indiferentes. Los tipos más frecuentes son el padre con autoridad (o democrático) y el padre negligente. El tipo de crianza en función del estilo paterno tiene una consecuencia directa en el tipo de personalidad que va a desarrollar el niño. La situación idónea es aquella en la que los padres no eluden ejercer el control de sus hijos, pero renuncian a ejercer un control estricto de sus hijos; que no permite a sus hijos una permisividad completa pero que también evitan ejercer el control de una forma autoritaria. Los hijos tienen que tomar sus propias decisiones conforme van creciendo, tanto en el sentido físico como psicológico. Si no lo hacen van retrasando esa toma de decisiones o le van impidiendo que vaya aprendiendo a hacerlo. El desarrollo evolutivo exige también que en un momento concreto el joven incremente su nivel de autonomía y llegue a conseguir su identidad. Hay que facilitársele, no impedirsele, y los padres tienen aquí un papel muy importante que cumplir, aunque ello les lleve a pensar (o a ocurrir realmente) de que pierden el poder y el control sobre sus hijos. En un momento de

la vida esto es lo que va a ocurrir. Es el proceso natural y normal.

En los últimos años la prevención familiar ha incrementado su relevancia al conocerse cada vez más, por los factores de riesgo y protección, la importancia de la familia en la etiología del consumo de drogas. Otro hecho que ha facilitado el surgimiento de los programas preventivos familiares ha estado en que los programas preventivos escolares suelen tener un componente dedicado a la familia. En otros casos es necesario incidir de modo más intensivo en ella. Y, específicamente se han elaborado programas preventivos con el único objetivo de centrarse en la familia. Lo que hacen estos programas es fomentar habilidades educativas y de comunicación en el seno familiar, incrementar el sentido de competencia de los padres y su capacidad para la resolución de problemas y concienciarlos de la importancia que tienen como agentes de salud para sus hijos. El mayor problema que tienen los programas preventivos a nivel familiar es la escasa participación de los padres. Y, cuando participan, suele ser la madre la que acude a las sesiones mas que el padre. Una intervención importante es aquella orientada específicamente a familias problemáticas donde los padres o los hijos consumen drogas o tienen un riesgo muy alto de consumir. Facilitar el acceso de los mismos a dichos programas o combinarlos con otras intervenciones de tipo comunitario facilita la adherencia a los mismos.

5. Papel de las APAS y AMPAS como agente educativo y preventivo

Las Asociaciones de Padres de Alumnos o las Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos tienen como objetivo seguir la educación escolar de sus hijos, como madres y padres. Viene a ser el modo de extender su socialización desde la familia hasta la escuela haciendo un seguimiento de cómo educan a sus hijos en ella. Tanto para el consumo de drogas en general, como para el consumo de cannabis en particular, son varias las funciones que pueden cumplir, en el sentido educativo y preventivo. Las más importantes las indicamos a continuación.

Papel supervisor de lo que se está haciendo en la escuela, incidiendo en que se cumpla el programa escolar y que dentro del mismo se incluya la prevención de drogas. En teoría la educación sobre drogas, o la prevención sobre drogas, debe estar incluida en el curriculum escolar dentro de la educación para la salud, impartida de modo transversal. En la mayoría de los centros así se imparte. Pero no siempre. Si ocurre esto hay que detectarlo y poner en marcha los mecanismos para que se imparta.

Papel detector de problemas en algunos niños o en la escuela. Con frecuencia, ante las quejas de algunos padres, profesores, o por los propios hijos o alumnos del centro, se pueden detectar problemas

concretos en algunos niños, o en toda la escuela. Cuando se detecta en algunos niños debe ayudarse a éstos y a sus padres. Si es preciso se deben poner los medios para que pueda acudir a servicios especializados de tipo sanitario o social. Si se detecta en la escuela hay que buscar el modo para que ese problema desaparezca (ej., si hay camellos dentro de la escuela, en su puerta de entrada, etc.). En uno u otro caso las Asociaciones de Padres de Alumnos tiene un papel importante que desempeñar y deben hacerlo. Es su obligación y es el servicio que como tal asociación tienen que prestar a los otros padres, a sí mismos y a todos los niños y niñas del centro. Porque es su obligación.

Papel colaborador con el centro escolar. Esto viene dado por los propios fines de la asociación, pero debe indicarse así explícitamente. Lo ideal es que haya una amplia y estrecha colaboración con la Dirección del Centro, con el Consejo Escolar y con todos los profesores y alumnos del centro. También conocer las inquietudes de sus asociados, todos los padres y madres, de los profesores y de los alumnos, sus hijos. A partir de ahí pueden organizar tanto actos, conferencias, o incluso facilitar y poner los medios para que se pongan en marcha en dicho centro programas preventivos específicos para prevenir el consumo de alcohol y tabaco, que suelen ser los más habituales, que se pueden extender al consumo de cannabis si es necesario, o de otras drogas.

Papel de modelo ante sus hijos, ante los profesores y ante la institución escolar. Los directivos de una asociación de padres y madres, como todos los padres, tienen que ser un ejemplo saludable para otros padres y madres y para sus hijos. De poco sirve preocuparse mucho por el consumo de cannabis de sus hijos, si en las reuniones se fuma tabaco; se organizan fiestas donde lo más importante es lo que van a consumir como bebidas alcohólicas, etc. Como ya hemos indicado, si nuestros hijos ven como consumimos alcohol en todo momento y fumamos delante de ellos, que luego no nos extrañe que ellos nos imiten, beban y fumen, e incluso que con ello se facilite el que prueben, consuman o abusen del cannabis.

Papel denunciador cuando sea necesario. Si las medidas lógicas para solventar un problema por los cauces adecuados no se solucionan, entonces puede ser necesario acudir a la denuncia. Si a pesar de conocer un problema concreto en un centro, de las peticiones por la vía formal, o de los esfuerzos para solventarlo, no se ha conseguido nada o todo ha caído en saco roto, entonces queda la denuncia pública de algo que tiene que ser mejorado. Ésta puede ir desde la queja formal por escrito a nivel administrativo (ej., en la inspección escolar), hasta la demanda judicial pasando por hacer pública la denuncia en la prensa diaria. El sentido común, el que se cumpla con la legislación, y el bien de nuestros hijos, debe estar en la base de todo lo que hagamos y que, en lo que hagamos, nos

asista la razón y los derechos de una buena educación para nuestros hijos.

6. Conclusión

Aunque el consumo de cannabis ha llegado a un nivel importante en pocos años, con un incremento continuo año a año, es claro que estamos hablando de una droga psicoactiva en modo alguna inocua. Los efectos en la salud, tanto física como mental, son importantes en una parte de los consumidores, especialmente en los consumidores diarios y crónicos. Las creencias que desarrollan sus consumidores sobre el mismo y la dejadez social que se está produciendo tanto sobre el cannabis, como con las drogas legales y otras ilegales, crean cierto sentido de normalización en sus consumidores y de pesimismo para su control en muchas personas, que no es admisible desde una perspectiva de la salud y del bienestar de las personas de un sistema social, como es en este caso el nuestro.

Se pueden poner distintas medidas en marcha para mejorar la educación e implantar programas preventivos específicos para disminuir los problemas causados por el consumo de cannabis o para que los más jóvenes no se inicien en su consumo. Las Asociaciones de Padres de Alumnos, como un elemento esencial del proceso educativo, tiene un importante papel que cumplir, como en muchas ocasiones vienen

haciendo, y lo tendrán que reforzar aún más en el futuro, en temas como el del cannabis y en otros. La meta final es que nuestros hijos tengan un futuro mejor y que este futuro mejor sea lo más saludable posible, carente de contratiempos y de problemas que pueden surgir por una falta de información o tergiversación de hechos objetivos.

7. Referencias

Ashton, H. (2002). Cannabis or health? Current Opinion in Psychiatry, 15, 247-253.

Becoña, E. (1999). Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.

Becoña, E. (2002). Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.

Bobes, J. y Calafat, A. (Ed.) (2000). Monografía cannabis. Adicciones, 12, Supl. 2.

Calafat, A. (2004). Cannabis. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.

Fergusson, D.M., Horwood, L.J. y Beautrais, A.L. (2003). Cannabis and educational achievement. Addiction, 98, 1681-1692.

Fernández, J.R. y Secades, R. (Coord.) (2002). Intervención familiar en la prevención de las drogodependencias. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.

García-Rodríguez, J.A. (2000). Mi hijo, las drogas y yo. Madrid: EDAF.

Kandel, D.B. (Ed.) (2002). Stages and pathways of drug involvement. Examining the gateway hypothesis. Cambridge: Cambridge University Press.

Lynskey, M.T., Coffey, C., Degenhardt, L., Carlin, J.B. y Patton, G. (2003). A longitudinal study of the effects of adolescent cannabis use on high school completion. *Addiction*, 98, 685-692.

Martín, E. y Becoña, E. (2004). Intervención social en drogodependencias. Madrid: Síntesis

Plan Nacional sobre Drogas (2002). Observatorio Español sobre Drogas, Informe nº 5. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.

Plan Nacional sobre Drogas (2004). Observatorio Español sobre Drogas, Informe nº 6. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.

Ramaekers, J.G., Berghaus, G., van Laar, M. y Drummer, O.H. (2004). Dose related risk of motor vehicle crashes after cannabis use. *Drug and Alcohol Dependence*, 73, 109-119.

Ríos, J.A., Espina, A. y Baratas, M.A. (1997). La prevención de las drogodependencias en la familia. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.

Saunders, J.B. y Brady, K.T. (2002). The scientific basis for the prevention and treatment of substance misuse. *Current Opinion in Psychiatry*, 15, 231-234.

Robertson, E.B., David, S.L. y Rao, S.A. (2003). Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators, and community leaders, 2nd. ed. Bethesda, MD: U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health.

Spooner, C. y Hall, W. (2002). Public policy and the prevention of substance-use disorders. *Current Opinion in Psychiatry*, 15, 235-239.