

Una noche de fiesta

**INFORMACIÓN, PREVENCIÓN
Y REDUCCIÓN DE RIESGOS**





BUSCANDO LA FIESTA...

Formas de diversión



En determinadas ocasiones necesitamos desconectar y romper con las obligaciones diarias, nos sentimos presionados ante los estudios, el trabajo, la familia, etc. Ante esta situación **buscamos espacios de ocio o espacios de diversión, para poder disfrutar**. Uno de los más comunes es “Salir de Marcha”, actividad con la que conseguimos divertirnos, hacer nuevos amigos, ligar, sentirnos sin presión y sobre todo desconectar. Nadie puede decir que esto sea malo ya que cumple con nuestros objetivos. El problema puede surgir cuando nuestra única forma de diversión es “Salir de Marcha”. **Reducir todos los espacios de ocio sólo en uno no es positivo**. Hay actividades ambientales, culturales, deportivas, etc. con las cuales podemos conseguir las mismas finalidades. La diversión es como el comer, imprescindible para una vida saludable, pero no comemos todos los días espaguetis también nos gusta la tortilla.

Presión de grupo

A veces nos apetece hacer alguna cosa diferente a la que quieren hacer nuestros amigos, pero al sentirnos solos preferimos adaptarnos a lo que hace el grupo y aparcamos nuestra decisión. El hecho de cambiar de opinión generalmente no es un problema, pero ten en cuenta que cuando tengas decisiones firmes y estés convencido de ello mantener tu postura es símbolo de una personalidad fuerte. **Si has decidido que no quieres beber, mantén tu decisión a lo largo de la noche**, que tus amigos beban no es una excusa para que bebas tú. La decisión de consumir es individual no grupal.



Droga

Es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración, de algún modo, del natural funcionamiento del sistema nervioso central (SNC) de la persona y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.

Tipos de Consumo

EL CONSUMO RECREATIVO: algunos no saben divertirse sin consumir, cuando organizan actividades están relacionadas con el consumo, si salen por la noche se aburren sino consumen, pueden estar tiempo sin consumir siempre y cuando no salgan de marcha, son dependientes a la sustancia ya que la necesitan para obtener sensaciones. Algunos especialistas los consideran “alcohólicos de fin de semana”.

EL CONSUMO EXPERIMENTAL: algunos son “científicos en potencia” les gustan los experimentos, sustancia que pasa por su lado, sustancia que prueban, quieren conocer los efectos en su propio cuerpo, generalmente suelen consumir más de una droga, añadiendo así el problema de las mezclas. Se suele decir que los experimentos con gaseosa, no les falta razón.

EL CONSUMO DE RIESGO: también conocido como consumo compulsivo, son aquellos que no tienen freno, les cuesta conocer sus límites, se exponen a situaciones de riesgo ya que pierden con facilidad el autocontrol (conducción, relaciones sexuales, mezclas, etc.) es común terminar metidos en líos y/o metiendo a sus amigos en problemas. Generalmente el día siguiente es un día de lamentaciones. Cuidado, algunas pueden ser irreversibles.

EL CONSUMO DE MENOR RIESGO: son aquellos que no tienen necesidad de consumir para divertirse, cuando consumen no mezclan sustancias y alternan con bebidas no alcohólicas, tienen claro lo que han de hacer si han consumido (coger transporte público, taxi, tomar precauciones en las relaciones sexuales, etc.). Generalmente suelen disfrutar con normalidad de la mañana del día siguiente y no reducen su diversión sólo a salir de marcha.



HOSTIA...
CÓMO HUELE!!

YA VES!!
SE ESTÁ FUMANDO
UN PORRAZO!



¿OS APETECE RELAJAROS
UN POCO? ESTO ES
HACHÍS DEL BUENO!!!



PASO! YO YA ESTOY
BASTANTE
RELAJADO HOY...



NO GRACIAS!
LA NEURONA QUE ME
QUEDA LA QUIERO
CONSERVAR...



PUES PARA MI
SOLITO, VOSOTROS
OS LO PERDEÍS...



MMMMMMHHHHHH...

...SMMMMUUUAK

Formas de decir NO

La relación de los hombres y las mujeres con las drogas no es ninguna novedad, desde la antigüedad las drogas han tenido diferentes significados vinculados a la religión, a la magia, a la cultura, etc. En la sociedad actual las drogas siguen estando presentes en nuestros espacios más cercanos y en sus primeros consumos están vinculadas a la diversión, la marcha, la fiesta, etc. Existe una falsa percepción del consumo masivo por parte de la juventud, hecho que es rotundamente falso, la mayoría de jóvenes no consumen drogas, según las estadísticas (PNsD), entre los 14 y los 18 años, 8 de cada 10 chicos/as no se emborrachan habitualmente, 7,2 de cada 10 no son fumadores, 8,6 de cada 10 no han probado los porros o consumen de forma ocasional, 9,5 de cada 10 no ha probado la cocaína, etc.



A pesar de que la mayoría no consumen drogas existen espacios donde es fácil verlas e incluso que nos las ofrezcan, la decisión de consumir es personal pero a veces el entorno y las personas que nos rodean pueden influenciarnos en nuestra decisión, eso que llaman "presión de grupo".

Para facilitarte y ayudarte en tu decisión te presentamos diferentes maneras de decir "NO"

SENCILLAMENTE, DI NO

No, gracias.
Yo paso de estos temas.
Paso de este rollo.

DALE LARGAS

...después te digo algo...
Ahora vengo...
No te digo que no, pero...

EXCUSAS

Paso, estoy tomando medicamentos.
Que va, mañana tengo cosas que hacer.
Paso, no me sientan bien.

ALTERNATIVAS

Me va el rollo de enterarme de todo.
No gracias, soy capaz de divertirme solo.
Gracias, pero ahora no lo necesito.

DIRECTAS

No tomo drogas, gracias.
Esto no va conmigo.
Sólo te lo diré una vez, NO.

ESPEJO

Ya sé que mola mucho, pero NO.
Sé que es muy divertido, pero NO.
Soy un pringao, paso!

GRACIOSAS

Paso, sólo me queda una neurona para llegar a casa y no quiero perderme!
Paso, la última vez acabé abrazando una farola.
Tienes algo que no provoque vómitos sin avisar?

INTELECTUALES

Paso, mis receptores neuronales ya están saturados.
Mi cuerpo por sí solo produce demasiadas endorfinas, no quiero saturarlo.
Por hoy ya me he cargado bastantes neuronas, quiero reservar alguna.

EDUCADAS

Lo siento, tú haz lo que quieras, pero yo no consumo.
Gracias por ser tan generoso y querer invitarme, pero NO.
Gracias por querer que me divierta más pero estoy bien así.

Alcohol y conducción



Alcoholemia de los conductores de vehículos a motor, ciclomotores y ciclistas:

- 0.5 g/l de alcohol en sangre o 0.25 mg/l en aire espirado, para conductores en general.
- 0.3 g/l de alcohol en sangre o 0.15 mg/l en aire espirado, para conductores de vehículos con más de 9 plazas, de servicio público, transporte escolar, mercancías peligrosas, transportes especiales y servicios de urgencia, vehículos destinados al transporte de mercancías con peso máximo autorizado superior a 3,5 toneladas y personas con menos de dos años de permiso o licencia de conducción.

Efectos que produce el alcohol en el conductor:

- Falso estado de euforia, seguridad en uno mismo, optimismo y confianza. Sentimiento de invulnerabilidad.
- Incorrecta apreciación de las distancias, velocidades y modificación de la valoración del riesgo.
- Aumento del tiempo de reacción (se tarda más en actuar sobre los mandos del vehículo).
- Reducción del campo visual.
- Dificultad para acomodar la vista a la luz, a la oscuridad y a los cambios de luz.
- Disminución de la capacidad de reacción y concentración.
- Aumento del riesgo que se produzcan accidentes.

Prueba de alcoholemia y etilometría

Los conductores y las conductoras están obligados a realizar la prueba de determinación de grado de impregnación alcohólica (prueba de alcoholemia), siempre que sean requeridos para ello:

- Cuando hayan intervenido en un accidente.
- Cuando hayan cometido alguna infracción reglamentaria.
- Cuando sean requeridos con motivo de controles preventivos de alcoholemia.
- Cuando de la forma de conducción se presuponga que ésta bajo los efectos del alcohol.
- También están obligados a realizar la prueba de alcoholemia los peatones, siempre que estén directamente implicados en un accidente, aunque no tendrán sanción administrativa.



El hecho de dar positivo en una prueba de alcoholemia conllevará la sanción económica correspondiente, así como la pérdida de puntos en el permiso de conducir, llegando incluso a poder ser considerada ésta conducta como un delito contra la seguridad del tráfico si la tasa de alcoholemia es elevada.

La negativa a realizar la prueba de alcoholemia también conlleva penas de prisión y privación del permiso de conducir.