



RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR.

En el marco del **PROGRAMA de PREVENCIÓN en SALUD**, OSOEFERNyN, afiliados y profesionales colaboran en un proceso continuo de mejora para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos.

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACION

PREGUNTAS FRECUENTES. Accede a la sección.

CONSULTAS TELEFONO GRATUITO [0800-222-1002](tel:0800-222-1002)



INTRODUCCION

Droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración del funcionamiento natural del sistema nervioso central del individuo (estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno) y además es susceptible de crear dependencia psicológica, física o ambas.

El cerebro es una de las partes más complejas y delicadas del cuerpo. Del cerebro dependen los sentimientos, la forma de pensar, nuestro mundo interior y la capacidad de relacionarnos con otras personas. Las drogas inciden en él de manera directa e interfieren en sus mecanismos de funcionamiento. Las drogas siempre son un riesgo muy importante que puede variar según el tipo de sustancia, la manera de consumirla y las características personales de quien las toma.

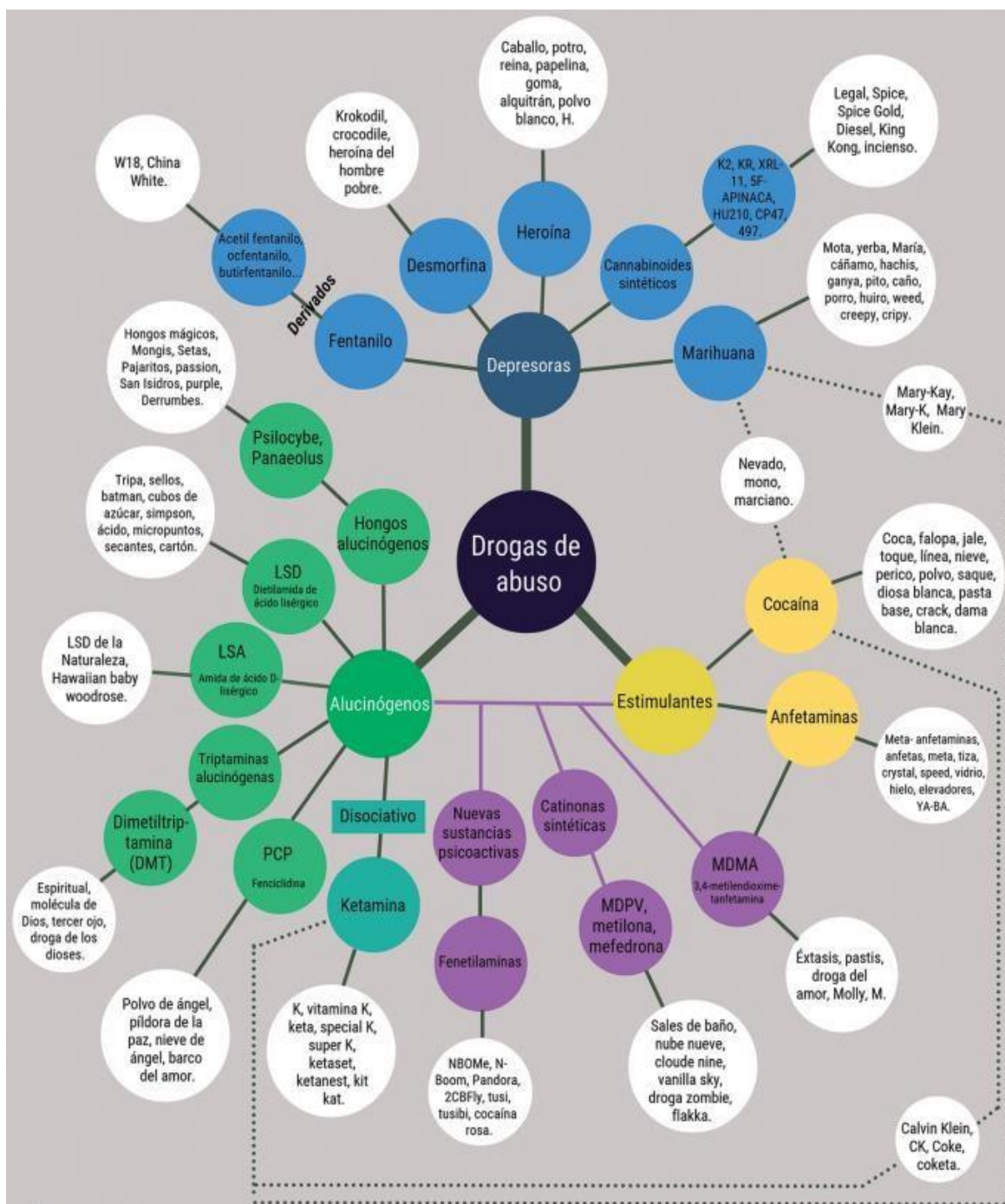
Consideremos DROGA a todas las sustancias psicoactivas:

- a) legales
(alcohol,
tabaco,
fármacos
hipno-
sedantes),
- b) ilegales por
las
convenciones
y tratados
sobre
sustancias
psicotrópicas,
que incluyen
en sus listas,
- c) a-legales no
están
incluidas en
la
Convenciones
de 1961 y
1971.

Todas ellas son causa importante de mortalidad y discapacidad; podemos decir que "la legalidad" de las drogas no se corresponde con su peligrosidad.

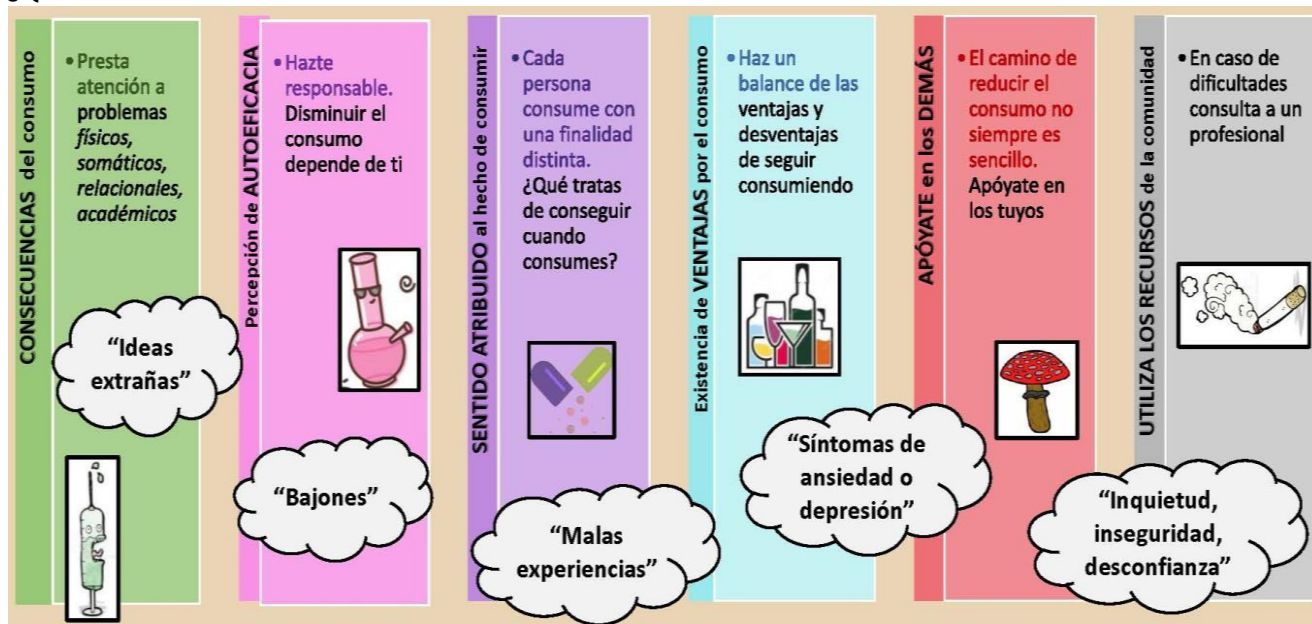
CLASIFICACION

(OMS)





¿Qué PUEDO HACER PARA EVITAR EL CONSUMO DE DROGAS?



BENEFICIOS DE EVITAR EL CONSUMO DE DROGAS

Físicos

1. Descenso de la presión sanguínea
2. Menos riesgo de accidente cerebro vascular
3. Menos riesgo de lesiones en el cerebro y cerebelo
4. Necesidades de vitaminas cubiertas
5. Mejora de los sentidos del gusto y el olfato
6. Menos daño en los dientes
7. Favorece la rehidratación
8. Menos complicaciones respiratorias
9. Menos riesgo de coma o muerte
10. Mejora de la piel
11. Evitar el daño a órganos vitales
12. Disminución de los trastornos del sueño
13. Menos nivel de ansiedad
14. Menor riesgo para el feto
15. Aumento del apetito
16. Regulación de la temperatura corporal
17. Mejoras en la coordinación y el habla
18. Etc.

Psicológicos

1. Control de la desinhibición
2. Disminución de la agresividad
3. Disminución de la sedación y depresión
4. Menor miedo irracional
5. Mayor autocontrol
6. Regulación de los estados extremos de euforia o depresión
7. Mejora en la memoria
8. Aumento de funciones intelectuales
9. Mejora de la autoestima
10. Mejor concentración

Sociales

1. Mejora de la integración social
2. Menor índice de criminalidad
3. Adaptación a un entorno sano
4. Mejora de las opciones laborales
5. Mejora de las relaciones afectivas
6. Correcto desempeño de roles sociales
7. Menor accidentalidad
8. Mejora de la salud para compartir con los suyos
9. Mejora de la unión y apoyo familiar
10. Mejora del rendimiento laboral o escolar
11. Disminución del absentismo
12. Menos costes sanitarios