



# 988

**LÍNEA DE  
PREVENCIÓN  
DEL SUICIDIO  
Y CRISIS**

**Si tú o alguien que conoces  
necesita apoyo,  
llama al 988  
(servicio en español)  
o envía un texto al 988  
o chat vía [988lifeline.org](https://988lifeline.org)  
(en inglés).**





La Red Nacional  
de Prevención  
del Suicidio es  
**GRATUITA** y  
confidencial y está  
siempre disponible.

**AYUDE** a una  
persona querida  
o a un amigo,  
o ayúdese a  
sí mismo.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

Impreso en septiembre de 2005 • Re-impreso en abril de 2011  
CMHS-SVP-0126s

**RED NACIONAL**  
de  
**PREVENCIÓN**  
del  
**SUICIDIO**  
1-888-628-9454

**Conozca  
las señales  
de peligro.**

# Señales que indican peligro de suicidio

Estas señales pueden indicar que una persona corre peligro de suicidarse. El peligro es mayor si el comportamiento es nuevo o se ha intensificado y si parece relacionado con un evento, una pérdida o un cambio doloroso:

- ❖ Hablar de morir o de matarse.
- ❖ Usar drogas o beber más que antes.
- ❖ Buscar formas de matarse, por ejemplo en Internet, o comprar un arma de fuego.
- ❖ Demostrar ansiedad o agitación, o actuar de manera imprudente.
- ❖ Decir que no tiene ninguna esperanza ni razón para vivir.
- ❖ Dormir muy poco o demasiado.
- ❖ Decir que se siente atrapado o que sufre terriblemente.
- ❖ Aislarse o sentirse aislado.
- ❖ Decir que siente que es una carga para los demás.
- ❖ Actuar con furia o hablar de vengarse.
- ❖ Cambiar de humor bruscamente.

**El suicidio se puede prevenir.**

**Llame al número 1-888-628-9454.**

**Nuestro apoyo le dará aliento**

# La depresión en los adolescentes: Algo más que mal genio



Ser adolescente puede ser difícil, pero no deberías sentirte desalentado. Si has estado triste la mayor parte del tiempo durante algunas semanas o más y no puedes concentrarte o hacer las cosas que disfrutabas, habla con un adulto de confianza sobre la depresión.

## ¿Tengo depresión?



■ A menudo, ¿te sientes triste, ansioso, inútil o incluso “vacío”?



■ ¿Has perdido interés en las actividades que antes disfrutabas?



■ ¿Te sientes frustrado, irritable o te enojas con facilidad?

■ ¿Te alejas de tus amigos y familiares?



■ ¿Han bajado tus calificaciones?

■ ¿Han cambiado tus hábitos alimenticios o de sueño?



■ ¿Te sientes agotado o se te olvidan las cosas?



■ ¿Has pensado en suicidarte o hacerte daño?

**La depresión no es igual en todos. Es posible que tengas muchos de los síntomas enumerados anteriormente o solo unos pocos.**

## ¿Cómo obtengo ayuda para la depresión?

**No estás solo. Hay ayuda disponible y puedes sentirte mejor. Para obtener ayuda:**



■ **Habla con un adulto de confianza** (como tu padre o tutor, maestro o consejero escolar) y dile cómo te sientes.



■ **Pregúntale a tu médico** sobre las opciones de ayuda profesional. La depresión se puede tratar con psicoterapia (también llamada “terapia de diálogo”), medicamentos o una combinación de ambas opciones.



■ **Trata de pasar tiempo con tus amigos o familiares**, incluso si no lo quieres hacer.



■ **Mantente activo y haz ejercicio**, aun si es solo salir a caminar. La actividad física libera sustancias químicas en el cerebro, como endorfinas, que pueden ayudarte a sentirte mejor.



■ **Trata de mantener un horario de sueño regular.**



■ **Come alimentos saludables.**

**Para obtener ayuda inmediata llama a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454 o visita <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>.**



# CONSEJOS para ADOLESCENTES

## LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

### LA REALIDAD SOBRE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

**JERGA EN INGLÉS:  
E-CIGS/E-HOOKAHS/  
VAPE PENS/VAPES/  
TANK SYSTEMS/MODS**

## CONOCE LOS HECHOS

**LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS SON UNA MANERA DE INHALAR NICOTINA Y MARIHUANA.** El aerosol emitido también puede contener otras sustancias nocivas, incluidos los metales pesados como plomo, compuestos orgánicos volátiles y agentes carcinógenos.<sup>1</sup>

**LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS VIENEN EN MUCHAS FORMAS Y TAMAÑOS.** Algunos se asemejan a bolígrafos, memorias USB y otros artículos cotidianos. Los dispositivos más grandes como los sistemas de tanque, o los "mods", no se asemejan a otros productos de tabaco.

**EL USO DEL CIGARRILLO ELECTRÓNICO AFECTA EL DESARROLLO DEL CEREBRO.** Los cigarrillos electrónicos suministran nicotina, una droga dañina para el cerebro y el cuerpo de los jóvenes. Los adolescentes son particularmente vulnerables a los efectos de la nicotina ya que el cerebro aún se está desarrollando durante estos años y sigue hasta la edad adulta.<sup>2</sup> Las personas que usan marihuana en un cigarrillo electrónico pueden experimentar los mismos efectos secundarios que si fumaran marihuana, los cuales pueden aumentar si la persona usa marihuana con otra sustancia, como el alcohol.<sup>3</sup>



## RESPUESTAS A TUS PREGUNTAS

**P.** ¿ES MÁS SEGURO USAR LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS QUE LOS CIGARRILLOS O EL TABACO SIN HUMO?

**R.** Los cigarrillos regulares son extremadamente peligrosos, matando la mitad de las personas que fuman a largo plazo. Sin embargo, el uso de productos de tabaco en cualquier forma por los adolescentes no es seguro. Esto incluye los cigarrillos electrónicos. Se necesita más investigación para comprender completamente su impacto en la salud.

**P.** ¿LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS ME PUEDEN AYUDAR A DEJAR DE FUMAR LOS CIGARRILLOS REGULARES?

**R.** Los cigarrillos electrónicos pueden ayudar a los fumadores adultos (y mujeres que no estén embarazadas) si se usan como un sustituto completo de todos los cigarrillos. Sin embargo, no existe evidencia que concluya que usar cigarrillos electrónicos pueda ayudar a las personas a dejar de fumar para siempre.<sup>4</sup> La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) ha aprobado siete "ayudas para dejar de fumar", pero actualmente los cigarrillos electrónicos no son uno de ellos.

**P.** ¿LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS SON USADOS MÁS A MENUDO POR ADULTOS O POR JÓVENES?

**R.** Los jóvenes son más propensos que los adultos a usar los cigarrillos electrónicos. En el 2018, más de 3.6 millones de estudiantes de la escuela intermedia y superior en los Estados Unidos usaron cigarrillos electrónicos en un periodo de 30 días; entre ellos, 4.9% eran de la escuela intermedia y 20.8% eran de la escuela superior.<sup>5</sup>

**EN RESUMEN:** Los cigarrillos electrónicos no son seguros para los jóvenes. Ya sea que se use nicotina o marihuana en un cigarrillo electrónico, pueden haber graves consecuencias para su salud.

**APRENDE MÁS:** Encuentra la información más reciente sobre cómo las drogas afectan el cerebro y el cuerpo en [teens.drugabuse.gov](https://teens.drugabuse.gov) (en inglés).

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS, CONTACTA A:**

**SAMHSA**

**1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)** (en español e inglés)

**TTY 1-800-487-4889**

**[www.samhsa.gov](https://www.samhsa.gov)** (disponible en inglés)

**[store.samhsa.gov](https://store.samhsa.gov)**



**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration



## ¡ANTES DE CORRER EL RIESGO!

**1 CONOCE LAS LEYES.** Las personas mayores de 18 años pueden comprar cigarrillos electrónicos en la mayoría de los estados; la edad mínima en otros estados es 19 o 21 años. Sin embargo, el hecho de que la venta de cigarrillos electrónicos sea legal para los adultos, no significa que sean seguros, especialmente para los jóvenes.<sup>6</sup>

**2 CONOCE LOS RIESGOS.** La nicotina es altamente adictiva y puede dañar el desarrollo del cerebro en los jóvenes. La nicotina en los cigarrillos electrónicos y en otros productos de tabaco también pueden predisponer el cerebro de los jóvenes a la adicción a otros tipos de drogas, como la cocaína y metanfetamina.<sup>7</sup>

**3 OBSERVA A TU ALREDEDOR.** Los cigarrillos electrónicos son el producto de tabaco más usado por los jóvenes. Sin embargo, cuatro de cada cinco estudiantes estadounidenses sobrestiman el uso de cigarrillos electrónicos por sus amigos. Si nunca has fumado o usado otros productos de tabaco o cigarrillos electrónicos, no comiences a usarlos.<sup>8</sup>



## MÁS INFORMACIÓN

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN O LOS RECURSOS UTILIZADOS EN ESTE

### "CONSEJOS para ADOLESCENTES",

visita [store.samhsa.gov](http://store.samhsa.gov) o llama al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (en español e inglés).

PEP20-03-03-006

SAMHSA cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration



## ¿QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDAR A UNA PERSONA QUE ESTÁ USANDO CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS?

### SÉ UN AMIGO.

Anima a tu amigo que deje de usar cigarrillos electrónicos o busca ayuda de un familiar, maestro u otro adulto de confianza.

Para obtener información gratis y confidencial y referencias para tratamiento las 24 horas del día/7 días a la semana, en español e inglés, llama a la línea nacional de ayuda de SAMHSA al:

**1-800-662-HELP (1-800-662-4357)**

o visita el localizador de servicios de tratamiento de la salud en SAMHSA en:

[findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov)

<sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2018). Electronic cigarettes. *Smoking & Tobacco Use*. Retrieved from [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)

<sup>2</sup> U.S. Department of Health and Human Services (HHS). (2016). *E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. Retrieved from [https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016\\_SGR\\_Full\\_Report\\_508.pdf](https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016_SGR_Full_Report_508.pdf)

<sup>3</sup> NIDA. (2017). *Marijuana: Facts for Teens*. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/marijuana-facts-teens/want-to-know-more-some-faqs-about-marijuana>

<sup>4</sup> NIDA. (2018). Electronic cigarettes (e-cigarettes). Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/electronic-cigarettes-e-cigarettes>

<sup>5</sup> Cullen, K. A., Ambrose, B. K., Gentzke, A. S., Apelberg, B. J., Jamal, A., & King, B. A. (2018). Notes from the field: Use of electronic cigarettes and any tobacco product among middle and high school students — United States, 2011–2018. *Morbidity & Mortality Weekly Report*, 67(45):1276–77.

<sup>6</sup> CDC (2018). STATE System Tobacco 21 fact sheet. Retrieved from <https://chronicdata.cdc.gov/download/873a-if74/application%2Fpdf>

<sup>7</sup> HHS. (2016). Fact sheet. *E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*. Retrieved from [https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016\\_SGR\\_Fact\\_Sheet\\_508.pdf](https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016_SGR_Fact_Sheet_508.pdf)

<sup>8</sup> Agaku, I. T., Odani, S., Homa, D., Armour, B., & Glover-Kudon, R. (2018). Discordance between perceived and actual tobacco product use prevalence among US youth: A comparative analysis of electronic and regular cigarettes. *Tobacco Control*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29674512>

# CONSEJOS para ADOLESCENTES

## LOS OPIOIDES



### LA REALIDAD SOBRE LOS OPIOIDES

**JERGA EN INGLÉS: O.C./OXY/PERCS/VIKE/M/MONKEY/WHITE STUFF/LEAN/SCHOOLBOY/SIZZURP/PURPLE DRANK/LOADS**

## CONOCE LOS HECHOS

**LOS OPIOIDES AFECTAN TU CEREBRO.** Los opioides son una clase de droga que incluye drogas ilegales como la heroína, los opioides sintéticos como el fentanilo y los analgésicos disponibles legalmente con receta médica, como la oxicodona, hidrocodona, codeína, morfina y muchos más.<sup>1</sup> Éstos afectan a la médula espinal y el cerebro, y reducen la intensidad de la percepción del dolor, así como a las áreas del cerebro que controlan las emociones.<sup>2</sup> También pueden afectar el cerebro causando euforia.<sup>3</sup>

**LOS OPIOIDES AFECTAN TU CUERPO.** Los opioides reducen las funciones del cuerpo, como la respiración y los latidos del corazón. Incluso una sola dosis de un opioide puede causar depresión respiratoria severa (disminución o detención de la respiración), que puede ser fatal. Tomar opioides con alcohol o sedantes aumenta este riesgo.<sup>4</sup>

**LOS OPIOIDES SON ADICTIVOS.** Aunque la heroína es altamente adictiva, más personas luchan con la adicción a los analgésicos recetados.<sup>5</sup> Muchos jóvenes que se inyectan heroína dicen que usaron indebidamente los opioides recetados antes de comenzar a usar la heroína.<sup>6</sup>

**LOS OPIOIDES TE PUEDEN MATAR.** La sobredosis por drogas es la principal causa de muerte accidental en los Estados Unidos, con 68,690 muertes por sobredosis de drogas reportadas entre marzo de 2017 y marzo de 2018.<sup>7</sup> Más de 46,000 de esas muertes involucraron el uso de opioides.<sup>8</sup>

**LA ADICCIÓN A LOS OPIOIDES SE PUEDE TRATAR.** La metadona, buprenorfina y naltrexona son medicamentos aprobados por la FDA para tratar el trastorno por uso de opioides. Para obtener más información, visite: <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/medications-to-treat-opioid-addiction/efficacy-medications-opioid-use-disorder> (disponible en inglés).



## RESPUESTAS A TUS PREGUNTAS

- P. MI MÉDICO ME RECETÓ OPIOIDES. ¿ESTO SIGNIFICA QUE SON SEGUROS?**
- R.** Los opioides recetados, cuando se usan a largo plazo o de manera incorrecta, pueden hacer que el cerebro se vuelva dependiente del medicamento y sea adictivo.<sup>9</sup>

- P. SI USO OPIOIDES, ¿ME VOLVERÉ ADICTO?**
- R.** Los opioides recetados pueden causar dependencia física cuando se usan según las indicaciones o adicción si se usan incorrectamente; los opioides ilegales como la heroína también son altamente adictivos. Las personas que usan opioides recetados o heroína a menudo desarrollan tolerancia, que significa que necesitan dosis más altas o más frecuentes para obtener los efectos deseados.<sup>10</sup>

### EN RESUMEN:

A muchas personas les recetan opioides por necesidad médica, pero los opioides aún pueden ser peligrosos y adictivos. Incluso si a una persona le recetan uno de estos medicamentos, como la hidrocodona, oxicodona y morfina, el uso indebido de estas sustancias es peligroso. Si tienes preguntas, habla con tus padres, un médico, consejero, maestro u otro adulto de confianza.

### APRENDE MÁS:

Encuentra la información más reciente sobre cómo las drogas afectan el cerebro y el cuerpo en [teens.drugabuse.gov](https://www.drugabuse.gov) (en inglés).

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS OPIOIDES, CONTACTA A:

**SAMHSA**  
1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)  
(en español e inglés)

TTY 1-800-487-4889

[www.samhsa.gov](https://www.samhsa.gov) (disponible en inglés)  
[store.samhsa.gov](https://store.samhsa.gov)



**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration





## ¡ANTES DE CORRER EL RIESGO!

- 1 CONOCE LAS LEYES.** La heroína es ilegal y adictiva.<sup>11</sup> Si te atrapan con opioides recetados que no son tuyos, puedes ser encarcelado, multado o ambos.<sup>12</sup>
- 2 CONOCE LOS RIESGOS.** El uso seguido de opioides puede resultar en una mayor tolerancia.<sup>13</sup> Otros riesgos incluyen la adicción y muerte por sobredosis.
- 3 OBSERVA A TU ALREDEDOR.** Un estudio reciente encontró que el 38.5% de las personas que usaron de manera indebida a los analgésicos recetados los obtuvieron gratis de un amigo o familiar, y el 34.6% fueron recetados el medicamento por un médico.<sup>14</sup>



## CONOCE LAS SEÑALES

¿Cómo puedes saber si un amigo está usando opioides?

Los efectos secundarios del uso de opioides incluyen:<sup>15</sup>

- **Estreñimiento, náuseas, vómitos y boca seca;**
- **Somnolencia y mareos;**
- **Confusión;**
- **Disminución de la respiración y**
- **Picazón y sudoración.**

Las señales de comportamiento y los síntomas de la adicción de opioides incluyen:<sup>16</sup>

- **Cambio de grupo de personas con las que se relaciona;**
- **Descuido en la apariencia;**
- **Disminución en el rendimiento académico;**
- **Falta a clases o a la escuela;**
- **Perdida de interés en actividades favoritas;**
- **Cambios en los hábitos alimenticios o de sueño y**
- **Deterioro en las relaciones con familiares y amigos.**



## ¿QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDAR A UNA PERSONA QUE ESTÁ USANDO OPIOIDES?

### SÉ UN AMIGO. SALVA UNA VIDA.

Anima a tu amigo que deje de usar opioides o busca ayuda de un familiar, maestro u otro adulto de confianza.

Para obtener información gratis y confidencial y referencias para tratamiento las 24 horas del día/7 días a la semana, en español e inglés, llama a la línea nacional de ayuda de SAMHSA al:

**1-800-662-HELP (1-800-662-4357)** o visita el localizador de servicios de tratamiento de la salud de SAMHSA en [findtreatment.samhsa.gov](https://findtreatment.samhsa.gov).

<sup>1</sup> National Institute on Drug Abuse. (2018). Opioids. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/opioids>

<sup>2</sup> National Institute on Drug Abuse. (2018). Misuse of Prescription Drugs. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/misuse-prescription-drugs/which-classes-prescription-drugs-are-commonly-misused>

<sup>3</sup> U.S. Department of Health and Human Services. (2014). The Facts About Buprenorphine. Retrieved from <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4442.pdf>

<sup>4</sup> Jones, C. M., Paulozzi, L. J., & Mack, K. A. (2014). Alcohol involvement in opioid pain reliever and benzodiazepine drug abuse-related emergency department visits and drug-related deaths - United States, 2010. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 63(40), 881-885. Retrieved from <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6340a1.htm>

<sup>5</sup> Center for Behavioral Health Statistics and Quality. (2017). Medications for Opioid Use Disorder. Retrieved from <https://store.samhsa.gov/system/files/sma18-5063pt2.pdf>

<sup>6</sup> National Institute on Drug Abuse. (2018). Prescription opioids and heroin. *Research Report Series*. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/relationship-between-prescription-drug-heroin-abuse/prescription-opioid-use-risk-factor-heroin-use>

<sup>7</sup> National Center for Health Statistics (NCHS). (2018). Provisional Drug Overdose Death Counts. Retrieved from <https://www.cdc.gov/nchs/nvss/vsrr/drug-overdose-data.htm>

<sup>8</sup> National Institute on Drug Abuse. (2018). Opioid Overdose Crisis. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/opioids>

<sup>9</sup> National Institute on Drug Abuse. (2018). What is heroin? *Drug Facts*. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/heroin>

<sup>10</sup> U.S. Department of Justice & Drug Enforcement Administration. (2015). *Drugs of abuse: A DEA resource guide*. Retrieved from [https://www.dea.gov/pr/multimedia-library/publications/drug\\_of\\_abuse.pdf](https://www.dea.gov/pr/multimedia-library/publications/drug_of_abuse.pdf)

<sup>11</sup> Addiction.com. (2015). Before You Share That Pain Medication. Retrieved from <https://www.addiction.com/12040/before-you-share-that-pain-medication/>

<sup>12</sup> Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2016). Opioids. Retrieved from <https://www.samhsa.gov/atod/opioids>

<sup>13</sup> Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. (2018). *Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2017 National Survey on Drug Use and Health*. Retrieved from <https://www.samhsa.gov/data/report/2017-nsduh-annual-national-report>

<sup>14</sup> Centers for Disease Control and Prevention. (2017). Opioid Overdose. Retrieved from <https://www.cdc.gov/drugoverdose/opioids/prescribed.html>

<sup>15</sup> National Institute on Drug Abuse. (2014). *Principles of adolescent substance use disorder treatment: A research-based guide*. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/principles-adolescent-substance-use-disorder-treatment-research-based-guide/frequently-asked-questions/what-are-signs-drug-use-in-adolescents-what-role-can-parents-play-in-getting-treatment>

## MÁS INFORMACIÓN



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN O LOS RECURSOS UTILIZADOS EN ESTE "CONSEJOS para ADOLESCENTES", visita [store.samhsa.gov](https://store.samhsa.gov) o llama al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (en español e inglés).

PEP20-03-03-013



# CONSEJOS para ADOLESCENTES

## CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD

### LA VERDAD SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD



**OTROS NOMBRES PARA EL ALCOHOL SON:<sup>1</sup>**  
**BEBIDA/CHELA/LICOR/TRAGO**

## ESTA ES LA REALIDAD

### EL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD ES PELIGROSO.

Consumir alcohol puede hacer que tomemos decisiones incorrectas, lo que nos puede hacer menos conscientes de nuestras acciones e incapaces de reconocer el peligro. El consumo de alcohol también puede dar lugar a un deterioro de la coordinación motora, lo que nos hace correr un mayor riesgo de lesiones por caídas o accidentes automovilísticos. Si estás ebrio, es más probable que hagas cosas irresponsables, como beber y conducir, tener relaciones sexuales sin protección y participar en acciones agresivas o violentas.<sup>2</sup>

### EL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD PUEDE SER

**FATAL.** Cuando una persona tiene una sobredosis de alcohol, su respiración y frecuencia cardíaca disminuyen a niveles peligrosos. Algunos de los síntomas que esto provoca son confusión, inconsciencia, vómitos, convulsiones y dificultad para respirar. La sobredosis de alcohol puede provocar daños cerebrales permanentes o incluso la muerte. Además, conducir después de haber bebido alcohol puede provocar accidentes automovilísticos y muertes.<sup>3</sup>

### EL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD PUEDE SER

**ADICTIVO.** Cuando una persona no puede detener ni controlar su consumo de alcohol, incluso si enfrenta graves consecuencias de salud, sociales o académicas, padece un trastorno por consumo de alcohol que requiere tratamiento. Hablar con un consejero, psicólogo, psiquiatra u otro profesional capacitado puede ayudar.<sup>4</sup>



## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**P. ¿ES REALMENTE PELIGROSO BEBER ANTES DE LOS 21 AÑOS?**

**R. Sí.** Los riesgos del consumo de alcohol en menores de edad son altos. Varios estudios indican que consumir alcohol durante la adolescencia podría interferir con el desarrollo normal del cerebro y aumentar el riesgo de desarrollar un trastorno por el consumo de alcohol en el futuro.<sup>5</sup>

**P. ¿POR QUÉ MIS AMIGOS BEBEN ALCOHOL SI ES PELIGROSO HACERLO?**

**R.** Muchos adolescentes sienten presión por parte de sus compañeros para consumir alcohol, mientras que otros lo hacen buscando una manera de lidiar con el estrés. Sin embargo, el consumo de alcohol en menores de edad genera más problemas; no menos. En 2019, alrededor de 4.2 millones de jóvenes de 12 a 20 años afirmaron haber bebido en exceso (para los hombres, esto equivale a 5 o más tragos, y para las mujeres, 4 o más tragos en la misma ocasión y en pocas horas) al menos una vez en el último mes.<sup>6</sup>

**P. MIS PADRES SOLÍAN BEBER CUANDO ERAN MENORES DE EDAD. ¿POR QUÉ YO NO PUEDO?**

**R.** Las leyes que establecen la edad mínima para beber existen por una razón: ayudar a que estemos más protegidos. Después de que los estados aumentaron la edad legal para consumir alcohol a 21 años, hubo menos accidentes automovilísticos. Además, el consumo de alcohol durante el mes anterior entre los jóvenes de 18 a 20 años disminuyó, después de que todos los estados adoptaron la edad mínima legal de 21 años para beber: del 59 por ciento en 1985 al 40 por ciento en 1991.<sup>7</sup>

### CONCLUSIÓN:

El consumo de alcohol por menores de edad es peligroso y puede ser mortal. Habla con tus padres, un médico, un consejero, un maestro u otro adulto en quien confíes si tienes preguntas.

### MÁS INFORMACIÓN:

Obtén la información más reciente sobre cómo el consumo de alcohol por menores de edad afecta el cerebro y el cuerpo en [teens.drugabuse.gov](https://www.teens.drugabuse.gov).

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD, COMUNÍCATE CON:

**SAMHSA**

1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (en inglés y español)

TTY 1-800-487-4889

[www.samhsa.gov](https://www.samhsa.gov) | [store.samhsa.gov](https://store.samhsa.gov)



**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration





# ¡ANTES DE ARRIESGARTE!

1

**CONOCE LA LEY.** La edad mínima para beber en los Estados Unidos es de 21 años. Tener una edad mínima para beber a nivel nacional salva vidas y mejora la salud. Incluso hay evidencia de que la ley protege a las personas de la dependencia de otras drogas y del suicidio.<sup>8</sup>

2

**CONOZCA LOS RIESGOS.** Cada año, el consumo de alcohol por menores de edad contribuye a más de 4,300 muertes entre menores de 21 años en los Estados Unidos.<sup>9</sup> El consumo de alcohol por menores de 21 años está fuertemente relacionado con muertes a causa de envenenamiento alcohólico.<sup>10</sup>

3

**MIRA A TU ALREDEDOR.** Aunque el alcohol es la sustancia más comúnmente utilizada por los adolescentes, la mayoría de los adolescentes no beben. Cada año, el consumo de alcohol en adolescentes continúa disminuyendo; en 2019, los índices de consumo de alcohol del año anterior por parte de los estudiantes de los grados 10 y 12 alcanzaron el nivel más bajo en 5 años.<sup>11</sup>



## MÁS INFORMACIÓN

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN O PARA BUSCAR RECURSOS UTILIZADOS EN ESTOS

# "CONSEJOS para ADOLESCENTES,"

visita [store.samhsa.gov](https://store.samhsa.gov) o llame al  
1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)  
(Inglés y Español).

PEP22-03-03-002 | IMPRESO EN 2022

SAMHSA cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration



## CONOCE LAS SEÑALES

¿Cómo puedes saber si un amigo está consumiendo alcohol? Síntomas potenciales y efectos secundarios pueden incluir:<sup>12</sup>

- **Cambios en el estado de ánimo, incluyendo enojo e irritabilidad**
- **Problemas académicos y/o de comportamiento en la escuela**
- **Cambiando grupos de amistades**
- **Menos interés en las actividades y/o cuidado en la apariencia.**



## ¿QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDAR A ALGUIEN QUE ESTÁ CONSUMIENDO ALCOHOL?

### SÉ UN AMIGO. SALVA UNA VIDA.

Anima a tu amigo a que deje de beber, o busque la ayuda de su padre, madre, maestro u otro adulto con ánimo de colaborar.

Para obtener referencias de tratamiento confidencial y gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana, como remisiones de tratamiento en inglés y español, llame a la Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA:

1-800-662-HELP (1-800-662-4357)

o visita el Localizador de servicios de tratamiento de salud conductual de SAMHSA en: [findtreatment.samhsa.gov](https://findtreatment.samhsa.gov)

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD, COMUNÍCATE CON:

#### SAMHSA

1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

(Inglés y Español)

TTY 1-800-487-4889

[www.samhsa.gov](https://www.samhsa.gov) | [store.samhsa.gov](https://store.samhsa.gov)

<sup>1,3,11</sup> Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA). (2020). Datos sobre la droga: El alcohol. Obtenido de <https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/alcohol>

<sup>2,5,9</sup> Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS), Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). (2018). *Informe al Congreso sobre la prevención y reducción del consumo de alcohol en menores*. Obtenido de <https://www.stopalcoholabuse.gov/resources/reporttocongress/rtc2018.aspx>

<sup>4,12</sup> Instituto Nacional sobre el abuso del alcohol y el alcoholismo (NIAAA). (2020). Consumo de alcohol en menores. Obtenido de <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/underage-drinking>

<sup>6</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias. (2020). *Indicadores clave de consumo de sustancias y salud mental en Estados Unidos: Resultados de la Encuesta nacional sobre uso de drogas y salud de 2019*. (Publicación del HHS nº PEP20-07-01-001, NSDUH Series H-55). Rockville, MD: Centro de Estadísticas y Calidad de la Salud Mental, Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias. Obtenido de <https://www.samhsa.gov/data/>

<sup>7,10</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2020). *Edad mínima legal para beber de 21 años*. Obtenido de <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/minimum-legal-drinking-age.htm>

<sup>8</sup> Ibid.



# CONSEJOS para ADOLESCENTES

## LA MARIHUANA



### LA REALIDAD SOBRE LA MARIHUANA

#### JERGA EN INGLÉS:

**WEED/POT/GRASS/REEFER/GANJA/  
MARY JANE/BLUNT/JOINT/TREES**

## CONOCE LOS HECHOS

**LA MARIHUANA AFECTA TU CEREBRO.** El tetrahidrocannabinol (THC), el químico responsable en gran parte por los efectos psicológicos de la marihuana, afecta las células del cerebro, incluyendo las células que se encuentran vinculadas con el aprendizaje, la memoria, la coordinación y la adicción.<sup>1</sup>

**LA MARIHUANA AFECTA TU AUTOCONTROL.** La marihuana puede seriamente impactar tu coordinación y sentido del tiempo, afectando por ejemplo la manera en que manejas.

**LA MARIHUANA AFECTA TUS PULMONES.** El humo de la marihuana deposita cuatro veces más residuos en los pulmones y contiene de 50% a 70% más de sustancias cancerígenas que el humo del tabaco.<sup>2</sup>

**EL USO DE LA MARIHUANA SE RELACIONA NEGATIVAMENTE CON OTROS ASPECTOS DE TU SALUD.** El uso repetitivo de marihuana ha sido relacionado con la depresión, ansiedad y en algunos casos un riesgo mayor de presentar esquizofrenia.<sup>3</sup>

**LA MARIHUANA NO SIEMPRE ES LO QUE PARECE.** La marihuana puede estar mezclada con otras sustancias sin tu conocimiento.<sup>4</sup> Los cigarros conocidos como "blunts", los cuales están rellenos de marihuana, a veces contienen cocaína en crack.

**LA MARIHUANA PUEDE SER ADICTIVA.** No todas las personas que usan marihuana se convierten en adictos, pero algunas personas desarrollan síntomas de dependencia.



## RESPUESTAS A TUS PREGUNTAS

**P. ¿FUMAR MARIHUANA ES MENOS PELIGROSO QUE FUMAR CIGARRILLOS?**

**R. NO.** Tanto el humo de la marihuana como el del cigarrillo puede ser dañino. Se necesitan más estudios para entender mejor la conexión entre la marihuana y sus efectos a largo plazo como el cáncer.<sup>5</sup>

**P. ¿LAS PERSONAS SE PUEDEN VOLVER ADICTAS A LA MARIHUANA?**

**R. SÍ.** El uso de la marihuana puede causar el trastorno de desarrollo de uso de marihuana, que en casos severos puede convertirse en adicción.<sup>6</sup>

**P. ¿EXISTEN OTROS RIESGOS ASOCIADOS CON EL USO DE MARIHUANA?**

**R.** Además de los riesgos mentales y físicos asociados con el uso de la marihuana, las personas que usan marihuana han reportado que tienen menos éxito académico y profesional, menor satisfacción con su vida y más problemas en su vida social.<sup>7</sup>

#### EN RESUMEN:

La marihuana afecta el desarrollo del cerebro de los adolescentes. Si tienes preguntas, habla con tus padres, un médico, consejero, maestro u otro adulto de confianza.

#### APRENDE MÁS:

Encuentra la información más reciente sobre cómo las drogas afectan el cerebro y el cuerpo en [teens.drugabuse.gov](https://www.teens.drugabuse.gov) (en inglés).

#### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA MARIHUANA, CONTACTA A:

**SAMHSA**

**1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)** (en español e inglés)

**TTY 1-800-487-4889**

[www.samhsa.gov](https://www.samhsa.gov) (disponible en inglés)

[store.samhsa.gov](https://store.samhsa.gov)



**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration





## ¡ANTES DE CORRER EL RIESGO!

**1 CONOCE LAS LEYES.** La marihuana se considera una droga de clasificación I ("Schedule I").<sup>8</sup> Según las leyes federales, es ilegal comprar o vender marihuana.

**2 CONOCE LOS HECHOS.** Usar marihuana puede causar pérdida de memoria y cambios de humor, y el uso a largo plazo puede disminuir la inteligencia.<sup>9,10</sup>

**3 MANTENTE INFORMADO.** Las investigaciones han revelado que los adolescentes prueban el alcohol, el tabaco y la marihuana antes que otras drogas, aunque la mayoría de las personas que usan la marihuana no usan otras drogas.<sup>11</sup>

**4 CONOCE LOS RIESGOS.** La marihuana afecta tu coordinación y tiempo de reacción, que aumenta tu riesgo de tener una lesión o morir en un accidente vehicular u otros accidentes. El uso en conjunto del alcohol con otra droga aumenta el riesgo de un choque vehicular.<sup>12</sup>

**5 OBSERVA A TU ALREDEDOR.** La mayoría de los adolescentes no fuman marihuana. De hecho, solo el 6.5% de los adolescentes entre 12 y 17 años dijeron haber fumado marihuana durante el mes anterior.<sup>13</sup>



## CONOCE LAS SEÑALES

¿Cómo puedes saber si un amigo está usando marihuana? Los síntomas del uso de marihuana incluyen:<sup>14</sup>

- Mala coordinación física
- Ojos rojos
- Olor inusual en la ropa
- Problemas de la memoria a corto plazo
- Ansiedad



## ¿QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDAR A UNA PERSONA QUE ESTÁ USANDO MARIHUANA?

### SÉ UN AMIGO. SALVA UNA VIDA.

Anima a tu amigo que deje de usar marihuana o busca ayuda de un familiar, maestro u otro adulto de confianza.

Para obtener información gratis y confidencial y referencias para tratamiento las 24 horas del día/7 días a la semana, en español e inglés, llama a la línea nacional de ayuda de SAMHSA al:

**1-800-662-HELP (1-800-662-4357)**

o visita el localizador de servicios de tratamiento de la salud de SAMHSA en:

**[findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov)**

## MÁS INFORMACIÓN

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN O LOS RECURSOS UTILIZADOS EN ESTE

### "CONSEJOS para ADOLESCENTES",

visita [store.samhsa.gov](http://store.samhsa.gov) o llama al **1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)** (en español e inglés).

PEP20-03-03-011

SAMHSA cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration

<sup>1,2,3,5,12</sup> National Institute on Drug Abuse. (2018). Research Reports: Marijuana. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/marijuana/letter-director>

<sup>4</sup> Gilbert, C. R., Baram, M., & Cavarocchi, N. C. (2013). Smoking wet: Respiratory failure related to smoking tainted marijuana cigarettes. *Texas Heart Institute Journal*, 40(1): 64-67.

<sup>6</sup> Medical News Today. (2017). Marijuana 'may be worse than cigarettes for cardiovascular health'. Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/318854.php>

<sup>7</sup> National Institute on Drug Abuse. (2018). Marijuana. *Drug Facts*. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/marijuana>

<sup>8</sup> Drug Enforcement Administration. (2018). Drug Scheduling. Retrieved from <https://www.dea.gov/druginfo/ds.shtml>

<sup>9</sup> Centers for Disease Control and Prevention. (2017). Marijuana and Public Health. Retrieved from <https://www.cdc.gov/marijuana/health-effects.html>

<sup>10</sup> Meier, M. H., Caspi, A., Ambler, A., Harrington, H., Houts, R., Keefe, R. S. E., McDonald, K., Ward, A., Poulton, R., & Moffitt, T. E. (2012). Persistent cannabis users show neuropsychological decline from childhood to midlife. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109(40), E2657-E2664. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3479587/>

<sup>11</sup> National Institute on Drug Abuse. (2015). Marijuana: Facts for Teens. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/marijuana-facts-teens/want-to-know-more-some-faqs-about-marijuana>

<sup>13</sup> Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2018). *Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2017 National Survey on Drug Use and Health* (HHS Publication No. SMA 18-5068, NSDUH Series H-53). Retrieved from <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/cbhsq-reports/NSDUHFFR2017/NSDUHFFR2017.pdf>

<sup>14</sup> American Addiction Centers. (2018). What Are the Signs That Someone Is High? Retrieved from <https://americanaddictioncenters.org/marijuana-rehab/how-to-tell-if-someone-is-high/>