



JUNTA NACIONAL DE DROGAS
SECRETARÍA NACIONAL DE DROGAS

Edificio Libertad – Luis Alberto de Herrera 3350, 2° piso.
Teléfono: (5982) 150 39 35 Int. 1225 / 1226
Fax: (5982) 150 12 89

Sitio Web: <http://www.infodrogas.gub.uy>
E – mail: jnd@presidencia.gub.uy
Montevideo - Uruguay



Apoya:

EL PAIS





drogas



Guía para Padres y Madres



Acerca de esta Guía

La publicación que tienes en tus manos, contiene información básica sobre el alcohol y las demás drogas consumidas en nuestra comunidad. Se trata de una Guía que pretende orientar a los padres y madres preocupados por este asunto, acerca de las pautas más útiles a la hora de hablar con sus hijos sobre estos temas. En ella encontrarás también algunas pistas sobre cómo y cuándo actuar con eficacia ante la posibilidad de que tu hijo o hija esté consumiendo drogas.

Las orientaciones que ofrece esta Guía son, necesariamente, generales. **Cada familia es diferente, y la manera de relacionarse con los hijos es siempre especial.** Son, por lo tanto, sugerencias generales que deberás adaptar a la relación específica que mantienes con tus hijos. Considera cómo las podrías usar para hablar con ellos de las drogas.



Agradecimiento:

La Junta Nacional de Drogas agradece especialmente a la Delegada del Gobierno de España para el Plan Nacional de Drogas, Señora Carmen Moya y al Señor Jesús Arrospe de la Fundación Vivir Sin Drogas por la autorización concedida.

Drogas - Guía para Padres y Madres - Secretaría Nacional de Drogas

© de la edición: Fundación Vivir sin Drogas, 1999.

© de la publicación original: Health Education Authority, 1998.

© de la traducción y adaptación: EDEX, 1999.

Título original: "A parent's guide to drugs and alcohol".

Autor: Health Education Authority.

Traducción: Claudia Alcelay L.

Adaptación 2006: Secretaría Nacional de Drogas.

Edita noviembre 2006: Secretaría Nacional de Drogas y diario El País.

Adaptación del diseño original: Sr. Miyagi.

Distribuye: Secretaría Nacional de Drogas y Diario El País.

Tirada: 33.000 ejemplares.

El Grupo de Trabajo que ha participado en la adaptación de esta Guía se encuentra integrado por: Junta Nacional de Drogas - Secretaría Nacional de Drogas

Coordinación Nacional : Secretario General – Lic. Milton Romani

Coordinación General : Responsable Área Reducción de la Demanda de Drogas SND Psic. Gabriela Olivera

Cooperación Técnica:

Responsable Observatorio Uruguayo de Drogas SND - Soc. Héctor Suárez.

Asesor Técnico SND – Dr. Gabriel Rossi

Asesora Técnica SND – Dra. María Lorenzo y Losada

Cooperación Internacional & Coordinación de Proyectos

Responsable Cooperación Internacional SND - A/M María Herrera

Comunicación & Prensa: Responsable del Área SND – Hernán Merlino

Todos los derechos de la presente edición quedan reservados a la Fundación Vivir sin Drogas, sin cuyo permiso previo, por escrito, queda prohibida su reproducción total o parcial.



ÍNDICE

Acerca de esta Guía	1
Las drogas y los jóvenes	6
Diversos tipos de consumo.....	10
Información para tus hijos sobre el alcohol.....	12
Información para tus hijos sobre las drogas ilegales.....	14
La Ley en materia de drogas.....	15
Habla con tus hijos menores acerca de las drogas.....	16
Conversa con tus hijos jóvenes acerca de las drogas	18
Comenzar la Educación Secundaria	20
Estudiantes de Enseñanza Media	21
¿Qué hacer si crees que tu hijo consume drogas ilegales?....	23
¿Qué hacer en caso de urgencia?	25
Información acerca de las drogas	27
Dónde conseguir más información	32

En esta Guía se utilizan los términos “padre” o “madre” para designar a cualquier responsable adulto a cargo de un joven dentro de una familia, e “hijo” o “hija” para referirnos a dicho joven. Siempre que se utiliza el término “drogas”, nos referimos a todas aquellas sustancias, legales o ilegales que, consumidas por una persona, pueden dar lugar a distintos trastornos físicos o psíquicos, y, en su caso, a diversas formas de dependencia (física, psicológica o social).





Las drogas y los jóvenes

Muchas familias viven con preocupación la posibilidad de que sus hijos se inicien en el consumo de drogas. No se sienten suficientemente informadas sobre este asunto para ayudar a sus hijos a evitar riesgos.

En Octubre del 2005 la Junta Nacional de Drogas a través de su Observatorio Uruguayo de Drogas llevó a cabo la Segunda Encuesta Nacional y Tercera en Montevideo sobre consumo de Drogas en Estudiantes de Enseñanza Media.

Este estudio, además de medir la evolución, magnitud y patrones de consumo de las diferentes drogas indagó sobre la importancia de diferentes factores de protección y riesgo como ser aspectos sociodemográficos, rendimiento escolar, involucramiento de los padres, grupo de pares, expectativas y manejo de tiempo libre, percepción del riesgo de uso de drogas, predisposición al consumo, manejo de información, etc., elementos claves para la comprensión del fenómeno y por ende, al diseño de programas preventivos y de información y estrategias de reducción de riesgos. De acuerdo a los resultados obtenidos, se encuentra que el papel de los padres (atención e involucramiento en las actividades de los jóvenes relacionados con el control, conocimiento, instancias familiares compartidas, etc) constituye uno de los factores de protección mas importante para la prevención en el consumo y abuso de drogas. En efecto, como observamos en la tabla siguiente los porcentajes de experimentación y uso habitual de sustancias es sensiblemente menor en los jóvenes cuyos padres están involucrados en las actividades de sus hijos respecto a sus pares con padres no involucrados. Para el caso de uso habitual de marihuana por ejemplo encontramos que el porcentaje de consumidores del segundo grupo es tres veces mayor que el de padres no involucrados. Muchos padres continúan creyendo que el inicio en el consumo de alcohol y tabaco forma parte del proceso natural de maduración. Esta es una actitud tolerante que entraña no pocos riesgos, si atendemos al importante número de problemas relacionados con el abuso de tales sustancias, especialmente entre los más jóvenes.



Sustancias y forma de consumo	Padres involucrados	Padres no involucrados
Experimentación Tabaco	46,4	67,7
Experimentación Alcohol	75,6	90,2
Experimentación Marihuana	8,1	22,8
Experimentación Cocaína	0,9	5,6
Experimentación Pasta Base	0,4	2,8
Consumo habitual Tabaco	37,6	20,1
Consumo habitual Alcohol	45,7	69,3
Consumo habitual Marihuana	3,3	11,2

Fuente: II Encuesta Nacional y III en Montevideo sobre consumo de drogas en Estudiantes de Enseñanza Media - Octubre de 2005 - O.U.D. Observatorio Uruguayo de Drogas - SND.



Tomar conciencia de estos riesgos será de gran utilidad, tanto para ti como para tus hijos. Aunque en muchas ocasiones los mensajes que circulan en nuestra sociedad sobre las drogas se centran en su relación con la dependencia, el delito o la muerte, es preciso tener en cuenta dos hechos:

- **El consumo de drogas no forma parte de la vida cotidiana de la inmensa mayoría de los jóvenes.**
- **La mayoría de las personas que prueban las drogas en alguna ocasión, deja de consumirlas tras algunos contactos con ellas.**

Por lo general, la salud de quienes se limitan a probar drogas, no se ve afectada (aunque, en ocasiones, una sola toma ha ocasionado serios problemas). Sin embargo, existen considerables riesgos asociados al abuso de drogas. A ellos vamos a hacer referencia en esta Guía.

En relación con esto, no podemos olvidar que tal y como muestran los estudios realizados en los más diversos lugares de nuestro mundo, los jóvenes tienen más problemas a consecuencia del abuso de alcohol, que del consumo excesivo de otras drogas.




¿Por qué algunas personas consumen drogas?


La mayoría de los padres no entienden por qué algunos jóvenes se interesan por probar las drogas, y se muestran convencidos de que sólo las consumen quienes tienen problemas que no pueden controlar: encasa (padre autoritario, madre alcohólica, etc.), en la escuela (malas notas repetidas, fracaso escolar, falta de motivación, etc.), con los amigos, etc.



Sin embargo, la realidad es bien distinta. Los motivos para interesarse por las drogas son tan variados como las personas, veamos algunos:



Porque les agradan sus efectos inmediatos.
Porque sus amigos y amigas las usan.
Porque quieren vivir nuevas experiencias.
Porque sienten curiosidad por los efectos.
Porque las drogas son fáciles de obtener.
Porque quieren transgredir las normas.
Porque..



Diversos tipos de consumo

Las personas que consumen drogas, lo hacen por diferentes razones y en situaciones, asimismo, diversas. La siguiente información puede ayudar a entender mejor estas diferentes maneras de consumir drogas.

- **Hay personas que consumen drogas porque sienten curiosidad por conocer sus efectos.** En muchas ocasiones se trata de un uso experimental que no continuará, o, en todo caso, se limitará a algunas pruebas.
- **Es probable que hayas oído hablar de consumo recreativo. Este término se utiliza para hacer referencia a aquellos usos de drogas en los que se busca diversión y placer.** Muchos de los jóvenes que toman drogas las usan de esta manera. Cuando este consumo se interrumpe tras períodos breves y no favorece otras conductas de riesgo (conducción en estado de intoxicación, por ejemplo), no suele ocasionar problemas. Cuando, por el contrario, se convierte en un consumo crónico, asociado a todos los momentos de diversión, puede favorecer un proceso grave de dependencia psicológica y social.



• **Cuando hablamos de uso problemático de drogas nos referimos a toda forma de consumo que conlleva efectos negativos para el bienestar del consumidor y/o de su entorno.** En ciertos casos, el consumo de una determinada

sustancia se hace necesario para ser capaz de vivir el día a día. Es lo que conocemos como dependencia (física, psicológica, social o una mezcla de las tres). En este caso, el uso de drogas acabará provocando problemas de salud (orgánicos y psiquiátricos), pérdida de amistades, problemas económicos o legales, etc.

Sólo una pequeña parte de los consumidores de drogas se convierte en usuario problemático. Si crees que tu hijo puede encontrarse en esta situación, no dudes en contactar con los servicios sociales o sanitarios de tu municipio. En ellos encontrarás información, orientación y apoyo. (ver listado de recursos).



Los conceptos citados, se aplican a la forma en la que los individuos consumen cualquier tipo de drogas, incluido el alcohol. La peculiar situación del alcohol en nuestra sociedad puede, sin, embargo confundir a

nuestros hijos al constatar la diferencia entre el mensaje que un adulto (su padre o su madre) le transmite sobre el alcohol, y la conducta que mantiene al respecto.

Es importante comprender que nuestro propio consumo de alcohol condiciona el punto de vista de nuestros hijos, y sus actitudes hacia ésta y otras drogas.



Información para tus hijos sobre el alcohol

Tus hijos observan cómo en nuestra sociedad se permite, cuando no se alienta, la venta de bebidas alcohólicas en los más diversos lugares (supermercados, bares, poli-deportivos, estaciones de servicio, etc.), sin demasiados miramientos.

Pueden, asimismo, observar que sus padres consumen bebidas alcohólicas. Esta omnipresencia del alcohol en nuestra sociedad, hace que resulte para ellos un producto cercano; podríamos decir.... familiar. Y es, precisamente, esta proximidad lo que dificulta su comprensión de los riesgos asociados al abuso de bebidas alcohólicas.

Para aclarar esta situación, y ayudar a tus hijos a tomar decisiones responsables al respecto, es importante que sean conscientes de los siguientes riesgos:

- Beber en un período corto de tiempo, con el objetivo de emborracharse, es especialmente peligroso para los jóvenes. Sus organismos aún no han madurado, por lo que el alcohol les afectará más intensamente.
- Algunas de las bebidas preferidas por los jóvenes tienen una graduación elevada, como ocurre, por ejemplo, con vodka, whisky, etc. que se usan en diversas mezclas de moda. Puede haber tanto o más alcohol en una botella de cerveza, que en un vaso de whisky.
- Un número importante de adolescentes y jóvenes, son hospitalizados cada año en los servicios de urgencias, en estado de intoxicación etílica.
- El consumo combinado de bebidas alcohólicas y de otras drogas resulta especialmente peligroso. El alcohol puede, por ejemplo, aumentar el riesgo de padecer una sobredosis de otras drogas.



- Tras haber bebido alcohol, aumenta notablemente el riesgo de sufrir un accidente de tráfico (la primera causa de muerte en personas menores de 40 años y la tercera causa a nivel general de la población, son los siniestros en el tránsito. En la Capital, dónde se concentra un 45% del total de los conductores de nuestro país, la distribución de la siniestralidad vial se refleja de la siguiente manera: de lunes a jueves se vincula con las actividades laborales, mientras que los días viernes, sábado y domingo está asociada con actividades recreativas, donde resultan gravemente lesionados o muertos los jóvenes, representando el 40 % de todos los siniestros.[1] La relación siniestralidad vial y consumo de alcohol, se presenta como una problemática de altos costos asociados para nuestro país). Es, asimismo, más probable que se vean envueltos en peleas.
- El abuso regular de alcohol durante los fines de semana, limita las posibilidades de desarrollo de tus hijos, al reducir su tiempo de ocio a noches de alcohol y mañanas de resaca (¡cuando se despiertan antes de la hora de la comida!).



[1] Barrios, G. "Estudio Multicéntrico de Injuria Traumática, análisis de 202 pacientes ingresados en Terapia Intensiva ", Trabajo Libre en el IV Congreso Uruguayo de Medicina Intensiva, Montevideo 12 al 15 de octubre de 1993.



14

Información para tus hijos sobre las drogas ilegales

El consumo de drogas entraña diversos riesgos. La información que presentamos al final de esta Guía, señala aquellos asociados específicamente al uso de las sustancias más consumidas

Los que señalamos a continuación, hacen referencia, en general, a **los riesgos asociados al consumo de cualquier droga de venta ilícita:**

- El usuario no puede estar seguro de la sustancia o sustancias que realmente toma, pues muy probablemente, el producto que compra no será puro sino que habrá sido sometido a diversos procesos de adulteración.
- El desconocimiento sobre la composición y potencia del producto comprado, puede dar lugar a reacciones indeseadas, como una sobredosis.
- No se pueden conocer con exactitud los efectos que para una persona concreta tendrá una droga determinada, aún en el caso de que la haya consumido con anterioridad.
- La mezcla de drogas diversas es particularmente peligrosa.
- Además, salvo en cantidades que los jueces acepten como destinadas al consumo propio, la posesión de drogas ilícitas constituye un delito perseguido por nuestro Código Penal, y castigado con fuertes sanciones económicas y penas de prisión.



La Ley en materia de drogas

Drogas ilícitas

Aunque el consumo de drogas no constituye delito en nuestro país, está sometido a la legislación administrativa.

Alcohol y tabaco

La venta de alcohol y tabaco a menores de edad, está prohibida por las Leyes de Drogodependencias vigentes . En nuestro país el límite de minoría de edad es de 18 años.

En nuestro país las leyes que se aplican en materia de la producción, comercialización y consumo de drogas, son: Decreto Ley 14.294 (1974); Ley 17.016 (1998) y Ley 16.579 (1994).

PLANTACIÓN, CULTIVO, COSECHA Y COMERCIALIZACIÓN DE SUSTANCIAS
La Ley de Drogas prohíbe la plantación, el cultivo, la cosecha y la comercialización de cualquier planta de la que puedan extraerse estupefacientes u otras sustancias que determinen dependencia física o psíquica, con excepción –según los casos- de los que se realicen con exclusivos fines de investigación científica o para la elaboración de productos terapéuticos de utilización médica.

Con respecto a los psicofármacos, la ley prevé que solamente pueden ser utilizados con fines terapéuticos o de investigación científica. No pueden ser vendidos, entregados o suministrados sin la previa presentación de la receta médica, odontológica o veterinaria original, estando únicamente autorizadas para su comercialización al público las farmacias e instituciones de asistencia médica.

EL CONSUMO Y LA TENENCIA DE DROGAS

El consumo y la tenencia para el consumo propio no es delito. La Ley de Drogas (con el texto dado por la Ley 17.016) dice expresamente que no será penado el que tuviera en su poder una cantidad razonable destinada exclusivamente a su consumo personal. La valoración de qué se considera una cantidad razonable, es determinada por el juez a su criterio.

Sin embargo, la Ley de Drogas establece que la persona que es encontrada consumiendo estupefacientes o usando indebidamente psicofármacos, debe ser llevado ante el juez para que disponga su examen por un médico de la Comisión Nacional de Lucha Contra las Toxicomanías y por el médico forense a los efectos de que estos determinen si se trata de un adicto, en cuyo caso el juez debe imponer el tratamiento de dicha persona.



Habla con tus hijos menores acerca de las drogas

“Quieres proteger a tu hijo. Piensas que todavía es pronto para hablar con él de estas cosas, pero... en estos tiempos, nunca está de más disponer de una información mínima, ¿no?” Martín, 40 años.

Aunque muchos padres creen que hablar con sus hijos menores sobre las drogas es prematuro, los beneficios no pueden ser más evidentes:

- Es la única forma de asegurarte de que la información que reciben es la correcta.
- Conocerán tus puntos de vista, así como los motivos que los justifican.
- Serás para ellos un interlocutor válido si en alguna ocasión se encuentran en situaciones problemáticas.

Cuando los niños terminan la Educación Primaria, ya están familiarizados con el tema de las drogas, pues oyen hablar de ellas en múltiples lugares. Como a esta edad, aún no cuestionan la autoridad, es más probable que compartan sus ideas contigo.

Veamos algunas sugerencias para abordar el tema con tus hijos menores:

- Cuando les administres algún medicamento, o lo tomes tú mismo, explícales que sólo deben tomar fármacos cuando se los indica un médico”.
- Si el asunto de las drogas aparece en los medios de comunicación, aprovecha esa oportunidad para abordarlo con tus hijos y explicarles por qué su consumo resulta peligroso. Evidentemente, el alcohol aparecerá con más frecuencia que las drogas ilegales. Para tratarlo, las siguientes indicaciones pueden ser útiles:
 - Si tu hijo muestra curiosidad por el alcohol, habla con él del asunto. Coméntale tanto los efectos en la salud como las consecuencias sociales derivadas del abuso.



- Si bebes alcohol, habla de tus propias experiencias; haz referencia a todas las ocasiones en que has controlado la cantidad de alcohol consumida (por ejemplo, cuando ibas a conducir), destacando la importancia del auto-control, así como las consecuencias negativas que el abuso puede tener para otras personas.
- Interésate por conocer la información que tu hijo recibe sobre las drogas en la escuela, y muestra tu interés por el tema. Si el tiempo que dedican a estos asuntos no te parece suficiente, hazlo saber a la Comisión de Padres, a la maestra, al adscripto de tu hijo y a la propia Dirección. Que entiendan que la educación de tu hijo en relación con las drogas es para ti tan importante como otros aprendizajes.



Conversa con tus hijos jóvenes acerca de las drogas

“

“Entre mi hijo y yo hay tan sólo una diferencia de 30 años, pero a veces parece un gran abismo. Me resulta difícil hablar con él de asuntos que no estoy segura de conocer en profundidad”. Marta, 45 años.

”

Muchos padres se sienten incómodos al hablar con sus hijos de las drogas, temerosos de no saber lo suficiente como para abordar la cuestión con propiedad. Creen que sus hijos saben más que ellos, y eso les hace sentirse inseguros.

Otros padres piensan que, si sacan a relucir el tema, estimularán la curiosidad de sus hijos hacia las drogas, aumentando su interés por consumirlas. Este temor, sin embargo, es por completo infundado.

Son, precisamente, aquellos adolescentes que no reciben otra información que la que pueda proporcionar el entorno, quienes tienen un mayor riesgo de interesarse por las drogas.

A fin de cuentas, no hablar con ellos al respecto, es dejar en manos del azar que adquieran o no la información adecuada.

Cuando los padres temen que sus hijos estén consumiendo drogas, suelen sentirse asustados, inseguros, enfadados. Esta reacción puede hacer que sus conversaciones se conviertan en sermones, en reproches o en auténticas discusiones. Justo lo contrario de lo que pretendían.



También los hijos pueden sentirse incómodos al hablar con sus padres de las drogas. Pueden creer, por ejemplo, que si dan a entender a sus padres que saben lo suficiente de las drogas, éstos sospecharán que las consumen.

Por supuesto, ni se plantean admitir que alguna vez han probado drogas, convencidos de que el enfrentamiento con sus padres sería inevitable. Los hijos tienen claro, en todo caso, que una discusión con sus padres no les aporta nada, e intentarán evitarla a toda costa.

No hay duda de que hablar con los hijos jóvenes acerca de las drogas constituye un reto. Por ello tantos padres prefieren evitar el tema o intentan disuadir a sus hijos contándoles historias exageradas. Historias que éstos difícilmente creerán.

A pesar de estas dificultades, padres e hijos pueden beneficiarse de una conversación relajada. Para ello, aunque no siempre resulte sencillo, es importante atender a los puntos de vista de los demás, e intentar entenderlos. Esta actitud ayudará a prevenir conflictos y a que el diálogo sea más enriquecedor.

Hablar con tus hijos sobre las drogas será más fácil, si sigues algunas indicaciones:



Muéstrales que para ti lo más importante es su salud, su seguridad y su bienestar.



Escucha con atención sus puntos de vista y atiende a sus sentimientos.

Expresa tus sentimientos para ayudarles a comprender tu punto de vista.

Habla con tus hijos en vez de para ellos o a ellos.



Comenzar la Educación Secundaria

“A pesar de sus cambios de humor, todavía piensa que muchas veces sus padres tienen razón”.
Mari Cruz, 35 años.

El comienzo de la Educación Secundaria representa un gran cambio. Aunque la mayor parte de los adolescentes no muestran interés por las drogas ilícitas, algunos pueden comenzar a beber alcohol hasta emborracharse, y convertir esta conducta en un preocupante hábito.

Acércate a ellos de manera abierta, apoyándoles del modo que, en páginas anteriores, hemos sugerido en relación con los niños menores (sin olvidar ni por un momento que ya no lo son).

Mantener abierta la comunicación iniciada en la infancia, será de gran utilidad una vez llegada la adolescencia.

- **No siempre es fácil encontrar un momento para conversar**, pero buscarlo ayuda a mantener la costumbre del diálogo. Anima a tu hijo a que te cuente cómo le ha ido el día, y háblale sobre tus actividades. Este intercambio reforzará vuestra relación y facilitará la conversación sobre temas más difíciles.
- **Trata con la adecuada seriedad los problemas de tu hijo.** Aunque puedan parecerle banales, recuerda que para él no lo son, y si no te siente vibrar, irás dejando de ser alguien importante con quien contar.
- **Pregúntale por las normas que su colegio mantiene respecto a las drogas**, así como sobre el tratamiento que reciben en el centro la educación para la salud y la prevención del abuso de drogas. Manifiesta a los profesores tu acuerdo, y, en su caso, tu disconformidad.
- **Recuérdale tu punto de vista sobre las drogas**, explicándole los motivos que te llevan a sostenerlo.
- **Explicale el significado de las normas existentes en vuestra familia sobre las drogas.** Asegúrate de que entiende su razón de ser, y que no cree que se trata de una arbitrariedad.
- **Es importante que sepa que estarás a su lado siempre que te necesite.** No des por supuesto que ya lo sabe.



Estudiantes de Enseñanza Media



“Sienten que les estás sermoneando, y siempre te dicen que no sabes de lo que hablas”.

Javier, 47 años.



A esta edad, muchos jóvenes probarán el alcohol, y algunos experimentarán con drogas ilegales. En la mayoría de los casos, se tratará sólo de una fase pasajera.

A medida que una persona se adentra en la adolescencia, lo que piensen, hagan o digan sus amigos, va cobrando mayor importancia, mientras que la comunicación con su padre y su madre se va reduciendo.

Antes de hablar con tus hijos sobre las drogas, dedica un tiempo a meditar sobre los mensajes que quieres compartir con ellos. Piensa en la mejor manera de comunicar tu punto de vista. Intenta ponerte en su lugar. Recuerda la manera en que tus padres solían hablar contigo, y cómo te sentías.

Recuerda lo siguiente:

- Tus hijos esperan disfrutar de una libertad cada vez mayor. Cuando decidas que es el momento de ampliar sus límites, asegúrate de que entiendan las responsabilidades que conlleva disponer de más autonomía.
- Algunos padres pretenden influir en la decisión de sus hijos respecto a tener unos u otros amigos. Aunque lo hacen con la mejor de las intenciones, con frecuencia esta pretensión acarrea más problemas de los que pretendían evitarse. Intenta conocer a los amigos de tus hijos, y cuando vayan a tu casa, trátalos como a cualquier otro invitado. Tus hijos te respetarán más, tanto a ti como a tus ideas.
- Recuérdales que estás a su disposición para ayudarles a afrontar sus problemas, y aconséjales acerca de las soluciones que, en tu opinión, pueden resultar más útiles.



Cuando les des un consejo, no esperes que siempre lo sigan. En todo caso, no decidas por ellos; ayúdales a irse responsabilizando de su vida.

- Ante la sospecha de que un hijo consuma drogas, la reacción primaria es asustarse. Aunque no siempre resulte fácil controlarse, será de gran ayuda intentar no perder los nervios.



- Muchos padres piensan que una buena estrategia para disuadir a sus hijos del consumo de drogas es contarles historias exageradas. Aunque estas tácticas atemorizadoras puedan tener alguna eficacia a corto plazo, a medida que tu hijo crezca dejará de creer en ellas y, de paso, puede que pierdas toda la credibilidad para él. Podría acabar cuestionándose cualquier otro consejo que le hayas dado.

- Pregunta a tu hijo por los aprendizajes que esté realizando en el centro educativo sobre las drogas, y coméntalos con él. Haz saber a los responsables del Centro tu acuerdo o desacuerdo con el tiempo que dedican al tema, y el enfoque que dan al mismo.



¿qué hacer si crees que tu hijo consume drogas ilegales?

“Solía pedirle explicaciones o decirle que no le iba a dar más dinero. Me di cuenta de que era en ese momento cuando empezábamos a discutir, así que dejé esta actitud a un lado”. José, 41 años.

Existen algunos signos externos del consumo de drogas, como, por ejemplo: un cambio en la apariencia física, los amigos, los intereses, los hábitos de sueño o alimentarios, de humor, etc.

Estos signos, sin embargo, pueden formar parte del proceso natural de maduración. Pueden, además, ser provocados por otro tipo de problemas en los que las drogas no tengan nada que ver. Aunque este hecho puede resultar frustrante para aquellos padres que buscan signos evidentes e inequívocos de consumo de drogas, lo cierto es que su inquietud no tiene una respuesta sencilla.

Para manejar adecuadamente el temor que los padres puedan sentir al intuir que sus hijos usan drogas, los siguientes consejos pueden resultar de ayuda:

- **No acuses a tus hijos de una conducta cuya veracidad ignoras;** puede ser el comienzo de un enfrentamiento que no resolverá nada; además, si finalmente estás equivocado, vuestra relación se verá deteriorada.
- Busca un momento en el que creas que podréis hablar sin interrupciones.
- No abordes el tema en un momento en el que creas que está bajo la influencia de alguna droga.



- **Decide cuál será tu reacción si tu hijo te dice que consume drogas.**
- Pregúntale su opinión sobre el asunto de las drogas, y escucha con respeto cuanto diga.
- Si crees que tu hijo miente respecto a su relación con las drogas, intenta no enfadarte; procura plantearte el asunto en términos de eficacia: piensa qué conducta tuya puede ser más útil para resolver el conflicto.
- Deja bien claro que lo que te preocupa es su salud y su bienestar.
- Asegúrate de que sabe que estás ahí para ayudarlo a superar cualquier dificultad que se le presente.
- Deja claro qué conductas consideras aceptables, y qué otras no estás dispuesto a tolerar.
- No recurras a las amenazas; aunque parecen una solución rápida a corto plazo, en la práctica no dan los resultados esperados.
- Asegúrate de que asume la responsabilidad de sus actos y las consecuencias que de los mismos puedan derivarse.



¿ qué hacer en caso de urgencia?

Es importante saber qué hacer en caso de que encuentres a tu hijo en mal estado tras haber consumido drogas.

La marihuana, las drogas de síntesis (extasis) , el LSD y las anfetaminas y, pueden provocar sensaciones de pánico. Si esto sucede:

- Ayúdale a relajarse; no te asustes, habla con un tono de voz normal.
- Explícale que la sensación que está experimentando se pasará.
- Invítale a sentarse en una habitación tranquila, tenuemente iluminada.
- Si comienza a respirar agitadamente, cálmale y ayúdale a hacerlo de manera sosegada y lenta.

Drogas como los tranquilizantes y el alcohol pueden hacer que el consumidor se sienta adormilado.

- Cálmale, hablando con voz suave y sin dar muestras de angustia.
- No le asustes, ni le confundas, ni dejes que se preocupe.
- Si los síntomas persisten, ayúdale a ponerse en posición de recuperación*. Acostado de lado por la posibilidad que vomite y que se tragara el vomito
- No dudes en llamar a una ambulancia si no empieza a reanimarse.



Es importante saber qué hacer en caso de que encuentres a tu hijo en mal estado tras haber consumido drogas.

Beber demasiado alcohol puede ocasionar pérdida de conocimiento. Esto también puede suceder si se utilizan tranquilizantes; o si tras haber ingerido éxtasis u otras drogas de síntesis, se baila intensamente durante horas, sin descansar ni beber suficientes líquidos no alcohólicos.

Una sobredosis de la mayoría de las drogas, causa también pérdida de consciencia. Si esto sucede:

- Telefona inmediatamente y pide una ambulancia.
- Sitúa a tu hijo en la postura de recuperación, de manera que en caso de vómito, no se ahogue.
- Controla su respiración; prepárate para hacer una respiración boca a boca.
- No dejes que se enfríe, pero tampoco te excedas con el calor; si ha consumido “éxtasis” y crees que puede tener hipertermia, trasládalo a un lugar en el que pueda recibir aire fresco, y quítale la ropa de abrigo que sobre (gorro, guantes, etc.).
- Quédate con él todo el tiempo; si necesitas marcharte para llamar a una ambulancia, vuelve enseguida.
- Si sabes qué sustancia ha consumido, comunícaselo al personal de la ambulancia.

* Posición de recuperación.







Si tu hijo está bajo los efectos de una intoxicación alcohólica severa, no le dejes dormir solo; pues existe riesgo de ahogo en caso de vómito. Vigílate, asegúrate de que duerme sobre un costado y de que respira. Una persona inconsciente debe ser movida suavemente hacia la postura de recuperación, a fin de evitar que su lengua se desplace hacia atrás y provoque su asfixia.





Información acerca de las drogas



	OTRAS DENOMINACIONES	APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO	ESTATUS LEGAL
ALCOHOL 	Birra (cerveza)	Líquido de ingestión oral	Su venta a menores de edad está prohibida.
TABACO 	Cigarrillo, faso, pucho	Generalmente en forma de cigarrillos, puede consumirse también como puros o pipas. Se consume encendiendo el cigarrillo e inhalando el humo producido por la combustión del tabaco.	Está prohibida su venta a menores de edad.
CANNABIS 	Marihuana, maruja, porro, faso	La marihuana se elabora a partir de la trituración de flores, hojas y tallos secos. Se consume fumado. Incluido entre las sustancias que no causan grave daño a la salud.	Sustancia ilegal
COCAÍNA 	Coca, merca, frula	Polvo blanco que generalmente se esnifa, aunque en ocasiones se consume fumado o inyectado.	Ilegal



EFECTOS

Como depresor del sistema nervioso central, adormece progresivamente su funcionamiento por lo que, si inicialmente el consumidor se siente desinhibido, al continuar el consumo puede sentir somnolencia e incluso pérdida de conocimiento.

La nicotina es una droga estimulante, aunque, paradójicamente, los fumadores señalan indistintamente que les ayuda a estimularse o a relajarse.

Los usuarios se sienten relajados y comunicativos. A menudo genera una risa incontrolable y sin motivo. Puede aumentar las ganas de comer.

Sensación de energía, seguridad y confianza en sí mismo. Hiperactividad, insomnio y pérdida de apetito. El efecto dura alrededor de 30 minutos. Los consumidores regulares, habitualmente encuentran dificultades para frenar su consumo.

RIESGOS PARA LA SALUD

El abuso de alcohol genera diversos problemas sociales y sanitarios:

- Trastornos de diversos órganos como el estómago, el hígado y el cerebro.
- Siniestros de tránsito y laborales.
- En personas jóvenes, pérdida de oportunidades de desarrollar un ocio creativo.
- La dependencia psicológica y social puede transformarse en dependencia física.

- El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedad y muerte prevenible en los países desarrollados.

- Es responsable del 90% de las muertes por cáncer de pulmón.
- Causa el 75% de las bronquitis crónicas y enfermedades pulmonares, así como el 25% de los infartos coronarios y cerebrales.
- Cansancio prematuro, halitosis, problemas gástricos, tos persistente, son, entre otras, las consecuencias más inmediatas del consumo de tabaco.

- Dificulta la capacidad de concentración y aprendizaje.

- Los usuarios crónicos pueden perder la motivación y sentirse apáticos.
- Puede favorecer la aparición de trastornos psiquiátricos en personas predispuestas.

- La cocaína provoca dependencia.
- El consumidor habitual puede sentirse cansado y deprimido durante algún tiempo.

- Puede causar problemas cardíacos y o cerebrales e incluso la muerte por accidentes cerebro-vasculares.



OTRAS DENOMINACIONES

APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO

ESTATUS LEGAL

DROGAS DE SÍNTESIS



Todas las sustancias incluidas en esta categoría son conocidas genéricamente como pastillas o por el nombre de marca de la pastilla (pájaros, fidodidos, etc.)

Pastillas de diferentes formas, tamaños y colores (a menudo blancas), con logotipos impresos sobre su superficie, que se ingieren por vía oral.

Ilegal

LSD



Acido, Tripas, Las dosis impregnadas en papel son conocidas por su nombre de diseño: Batman, Smiley, Conan, etc.

Pequeños cuadrados de papel, en general con un dibujo sobre una de sus caras, que se consumen tragándolos.

Ilegal

PASTA BASE



Lata, base

Producto derivado de la maceración de las hojas de coca con distintos solventes, antes de llegar a la producción del clorhidrato de cocaína. Se fuma sola o mezclada con marihuana

Ilegal

SOLVENTES



Cemento, pegamento, bolsa, nafta

Compuestos volátiles que desprenden vapores que son absorbidos por vía respiratoria. Se coloca en latas, bolsas, o telas. Se aspiran los gases que emanan, recién abierto el recipiente del producto, a menudo calentando la sustancia.

Ilegal



EFECTOS

Combinan efectos estimulantes con alteración de las percepciones, por lo que los usuarios se sienten alerta y con mayor cercanía emocional hacia su entorno. Las emociones, los sonidos y el color se perciben de manera más intensa. Los usuarios pueden bailar durante horas sin descanso. Los efectos duran de 3 a 6 horas.

Los efectos, conocidos por los usuarios como “viajes”, pueden durar de 8 a 12 horas.

Los usuarios experimentan su entorno de manera diferente a la real, viviendo auténticas alucinaciones. La vivencia de tiempo puede acelerarse o ralentizarse.

Estimulante. Sus efectos pueden dividirse en cuatro etapas: euforia, disforia, necesidad incontrolable de repetir la dosis y psicosis. Su efecto es rápido e intenso, y dura sólo unos pocos minutos

Depresores del SNC(sistema nervioso central) Euforia primaria, luego somnolencia, sedación, trastorno de las percepciones, con efecto anestésico, reduce la sensación de hambre. Pueden provocar excitación, alucinaciones e ilusión de flotar.

RIESGOS PARA LA SALUD

- Los usuarios pueden sentirse cansados y deprimidos durante días.
- Riesgo de hipertermia y deshidratación si los usuarios bailan enérgicamente sin descanso o sin beber suficiente líquido (deberían tomar cada hora una bebida no alcohólica, un zumo, una bebida isotónica o agua).
- Su uso se ha asociado a problemas de hígado y riñón.
- Experimentos con animales muestran un deterioro cerebral que podría producirse en humanos.

- Una vez que el “viaje” ha comenzado, no puede detenerse.
- Los usuarios pueden experimentar un ‘mal viaje’, con reacciones de pánico difíciles de controlar.
- Pueden revivirse episodios del “viaje” días después de que éste haya terminado.
- Puede agravar trastornos psiquiátricos preexistentes.
- Puede precipitar trastornos psiquiátricos en personas predisuestas.

Proceso rápido de dependencia física y psicológica. Severas secuelas a nivel orgánico, especialmente en los sistemas cardiovascular y nervioso, graves trastornos psiquiátricos y conductuales. Facilita actos violentos y antisociales

Según el solvente involucrado: daño cerebral grave (trastornos de la conciencia, y del aprendizaje), daños en riñones, hígado, corazón y sangre. Adelgazamiento. Irritación de mucosas y pulmones. Riesgo de asfixia (uso de bolsas como recipientes). Si se calientan: riesgo de quemaduras e incendio (muy inflamables). Caídas y accidentes por desvanecimientos. Puede agravar o facilitar psicopatologías.



Dónde conseguir más información

JUNTA NACIONAL DE DROGAS - SECRETARIA NACIONAL DE DROGAS

Edificio Libertad / Luis A. De Herrera 3350, 2° Piso.
Tel.: (5982) 150 3935 / 150 ints. 1225 / 1226 - Fax: (5982) 150 1289 / 150 3952
Sitio Web: www.infodrogas.gub.uy / e-mail: jnd@presidencia.gub.uy
Montevideo – Uruguay

CENTROS DE TRATAMIENTO PÚBLICOS:

CENTRO DE INFORMACIÓN Y REFERENCIA DE LA RED DROGAS
“Portal Amarillo” - Dr. Carlos María de Pena 5101, esq. Coronilla, Barrio Nuevo París.
Tratamientos: ambulatorio, residencial y centro de día.
Para usuarios de Salud Pública. Tel.: 309 1020

DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES DEL INAU
Gral. Flores 3214 - Tel.: 203 7195 /2090771/2090200
Horario de atención: lunes a viernes de 12:30 a 17:30 hs.

HOSPITAL CENTRAL DE LAS FUERZAS ARMADAS
8 de octubre 3050 - Tel. 487 6666 int. 4135 (toxicología). Sólo para usuarios del Hospital Militar.

PROGRAMA DE USO INDEBIDO DE DROGAS DE LA FACULTAD DE MEDICINA.
DEPARTAMENTO DE TOXICOLOGÍA
Hospital de Clínicas / 7° piso - Horario de atención: Martes de 14:00 a 18:00 hs. / Grupo de padres: 18 y 30 a 21:00 - Consultas telefónicas las 24 horas. Jueves tratamiento grupal para padres. Tel: urgencias 1722, para solicitar hora 480 4000 Telfax: 487 0300

POLICLINICA DE FARMACODEPENDENCIA DEL HOSPITAL MACIEL
25 de Mayo 174 - Hospital Maciel - Policlínica de Farmacodependencias:
915-3000 Ext. 1004 / 1005 - Horario de atención: lunes a viernes de 08:00 a 16:00 hs.

POLICLINICA DE TOXICOLOGIA DEL HOSPITAL POLICIAL
Hospital Policial - Bvar. José Batlle y Ordoñez y José Pedro Varela. Telfax: 506 9056
Horario de atención: lunes a viernes.

INTENDENCIA MUNICIPAL DE MONTEVIDEO

Lugares de prevención y orientación:

Las Policlínicas del Servicio de Atención a la Salud de la División Salud de la Intendencia Municipal de Montevideo cuentan con técnicos capacitados para la orientación de personas y familias con preocupaciones vinculadas al consumo de drogas en general, y con funcionamiento de servicios de cesación de tabaquismo en algunas de ellas. Ver direcciones y teléfonos en www.montevideo.gub.uy (entrar en “servicios” / “tramites y servicios”) o comunicarse al 1950 2004.-

«Espacio Saberes», que orienta y apoya a familiares de usuarios de drogas, se realizan también talleres en la temática - Tels. 4085467 -area social-, 094129858, 099133320

CENTROS DE TRATAMIENTO AMBULATORIO PRIVADO:

ASOCIACION CRISTIANA URUGUAYA DE PROFESIONALES DE LA SALUD (ACUPS)
 Dirección: Bvard. Batlle y Ordoñez 5003 - Tel.: 355 6830 - Fax: 312 0621
 e-mail: acups@chasque.apc.org

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PRIMERA DE SOCORROS MUTUOS
 TUIDAL: Rivera 2309 piso1 - Tel. 402 3383/1920 int. 2486 / 402 3689

BIEN - ESTAR
 Brito del Pino 1431 - Tel. 707 9328

CASMU
 Programa de Atención de Usuarios de drogas de CASMU (para socios de Casmu)
 Policlínico CASMU II - Dirección: Av. 8 de Octubre 3300 Piso 1 Sector «B»
 Teléfono: 487-53-33 Int. 2321 y 2317

CENTRO TERAPÉUTICO MONTEVIDEO
 Dirección: Trabajo N° 2765 Apto 1203 - Teléfonos: 706 7371
 E-mail: center@montevideo.com.uy

COMUNIDAD CONVIVIR
 Rivera 3114 / Ap. 701 - Tel.: 622 5934

ENCARE
 Lorenzo Pérez 3166 Ap. 101 - Telfax: 708 1845 - e-mail: encare@adinet.com.uy

FUNDACIÓN JELLINEK
 Benito Blanco 643/802 - Tel. 711 4417 - Brinda Atención a usuarios de Drogas en
 forma ambulatoria.

GRUPO DE CAVIA, ASOCIACION CIVIL DELTA
 Luis V. Cavia 3035 Ap. 2 - Telfax: 707 8815 - e-mail: cavia@chasque.net

GRUPO COCUE
 Melo - Cerro Largo - Mata 411 - Tel.: 0642 5021
 Montevideo: e-mail: grupococue@hotmail.com

INSTITUTO DE INVESTIGACION Y DESARROLLO - IDES
 San José 1238 - Telfax: 900 8166 - e-mail: ides@adinet.com.uy

CENTROS DE TRATAMIENTO CON INTERNACIÓN PRIVADO MIXTO:

BIEN- ESTAR
 Brito del Pino 1431 - Tel. 707 9328

CENTRO IZCALI
 Juan D. Jackson 901 - Tel.: 410 5479 - e-mail.: izcali@adinet.com.uy

DIANOVA URUGUAY
 Av. Gral. Rondeau 2435 / Camino de los Pirinchos 1257 - Tel.: 203 6093 / 204 2064
 e-mail: uruguay@dianova.org

FUNDACION MANANTIALES

Bulevar Artigas 1141 esq. Canelones - Tel: 402 8639 / 400 3400

e-mail: info@manantiales.org

PROGRAMA KEIROS

Pedro Berro 715 Apto. 201 - Tel.: 203 6317 / 696 5894 / 099 194010

e-mail: keiros@adinet.com.uy - Bulevar Artigas 3856 ap. 002

PROYECTO RENACER

Dufort y Alvarez 3391 - Tel. 336 8970 - Tel: 099 696320

e-mail: proyectorenacer@adinet.com.uy

INSTITUCIONES QUE TRABAJAN EN PREVENCIÓN:**INSTITUTO DE EDUCACIÓN POPULAR EL ABROJO**

Soriano 1153 - Tel/Fax. 900 01 44 - Tel. 902 44 15 - e-mail: elabrojo@adinet.com.uy

ENCARE

Lorenzo Pérez 3166 Ap. 101 -Telfax: 708 1845 - e-mail: encare@adinet.com.uy

INSTITUTO DE INVESTIGACION Y DESARROLLO - IDES

San José 1238 - Telfax: 900 8166 - e-mail: secretaria@institutoides.org

INSTITUTO INTERAMERICANO DEL NIÑO (IIN-OEA)

Prevención de Farmacodependencia - 8 de octubre 2904 - tel. 4872150 - fax. 4873242

INICIATIVA LATINOAMERICANA

Iniciativa Latinoamericana (Uruguay) - Uruguay 1369/101. Montevideo. Telefax:

9023186 - e-mail: info@inlatina.org

GRUPOS DE AUTOAYUDA:**ALCOHOLICOS ANÓNIMOS**

Salto 1291 - Tel.: 410 9592 - e-mail: aauy@chasque.net

NARCOTICOS ANÓNIMOS

Tel: 901.32.82 - Dir. 18 de Julio 1044 (Galería DIRI) - e-mail: na_region_

uruguay@yahoogroups.com

AMOR EXIGENTE

Grupo de autoayuda para familiares de usuarios de drogas. - tel. 402 5488

MADRES DE LA PLAZA

Se reunen los sábados a las 13 horas en la Plaza del Entrevero. - e-mail:

madresdelaplaza@hotmail.com

AGREMIACIONES:**FEDERACIÓN URUGUAYA DE COMUNIDADES TERAPÉUTICAS**

Miembro de las Federaciones Latinoamericana y Mundial de Comunidades Terapéuticas. Miembro de las Federaciones Uruguaya y Latinoamericana y del Consejo Mundial de Psicoterapia. Dirección: Bulevar Artigas 2702/701.- 11.600-Montevideo,

DENUNCIAS VENTA DE DROGAS:

MINISTERIO DEL INTERIOR

Dirección General de Represión del Tráfico Ilícito de Drogas. - Presenta Línea Telefónica Gratuita y Anónima para denuncias de venta de drogas o cualquier delito relacionado. - Tel: 0800-2121

POLICLÍNICAS PARA EL TRATAMIENTO DE TABAQUISMO:

Por mayor información sobre centros de consulta y tratamiento de tabaquismo, puede consultar la dirección de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer:
www.urucan.org.uy/uilayer/pol_tabaco.pdf

MONTEVIDEO

Hospital Central de las Fuerzas Armadas - Dirección: Avda. 8 de Octubre 3050
Depto./Ciudad: Montevideo - Teléfono: 4876666 int. 1985 - Notas: Jueves 13:00 hs.

Hospital de Clínicas - Denominación de la Unidad: Clínica Médica A. 1° Piso - Dirección: Avda. Italia s/n - Depto./Ciudad: Montevideo - Teléfono: 4871515 (central)
Notas: Martes y Viernes 8:30 a 9:00 hs.

Instituto Nacional del Cáncer – Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer
Denominación de la Unidad: Unidad para la Cesación del Tabaquismo
Dirección: Joanico y Propios - Depto./Ciudad: Montevideo - Teléfono: 4875114 / 486 1147
Notas: Pedir hora

Asociación Española Primera de Socorro Mutuos - Denominación de la Unidad: Policlínica de Tabaquismo - Dirección: Acevedo Díaz 1464 - Depto./Ciudad: Montevideo
Teléfono: 1920 (central) - Notas: Lunes 18:00 a 20:00 hs. Martes 9:30 a 11:30 hs. y Miércoles de 16:00 a 18:00 hs.
Hospital Saint Bois - Dirección: Con. Colman s/n - Montevideo - Teléfono: 3228080

CASMU - Denominación de la Unidad: Departamento de Neumología
Dirección: Avda. 8 de Octubre y Abreu - Depto./Ciudad: Montevideo
Teléfono: 4875333 int. 2357. - Lunes hora 15:00 y Viernes hora 9:00

Servicio Médico Integral - Denominación de la Unidad: Programa S.M.I. Tabaquismo
Dirección: Mercedes 1288 - Montevideo - Teléfono: 902 2592 -Miércoles 17:30 hs.

Policlínica Lavalleya (IMM) Dirección: Soria 1243 esq. Oliveras - Montevideo
Teléfono: 3579527 - Notas: Martes de 8 a 12 hs.

Fumadores Pasivos Uruguayos - Email: fumadorespasivosuruguayos@hotmail.com
Web: www.ficnet.org/onet - Tel. 099 226 414

CANELONES

COMECA - Denominación de la Unidad: Dirección: Treinta y Tres 129
Depto./Ciudad: Canelones - Teléfono: (033) 22250 - Notas: Miércoles 14:00 a 16:00 y jueves 9:30 a 11:30 hs.

COLONIA

CAMOC - Denominación de la Unidad: Policlínica de Tabaquismo - Dirección: Zorrilla de San Martín 540/541 - Depto./Ciudad: Colonia - Carmelo - Teléfono: (052) 2245 int. 124
 Notas: Lunes a viernes 8:00 a 20:00. Pedir hora.

LAVALLEJA

CAMDEL - Denominación de la Unidad: APS - Dirección: Ituzaingó 436 - Depto./Ciudad: Minas - Teléfono: (044) 24646 - Notas: De 9:00 a 17:00 hs.

CAMDEL - Denominación de la Unidad: APS - Dirección: C. Williman 524
 Depto./Ciudad: Lavalleja - Minas - Teléfono: (044) 26195

Hospital "Dr. Alfredo Vidal y Fuentes" - Dirección: Avda. Varela N°1185
 Depto./Ciudad: Lavalleja - Minas - Teléfono: (044) 28326 - Notas: Jueves 18:15 hs.

MALDONADO

SEMM - MAUTONE - Denominación de la Unidad: Policlínica Neumología
 Dirección: Roosevelt esq. Joaquín de Viana - Depto./Ciudad: Maldonado
 Teléfono: (042) 225353

SANATORIO CANTEGRIL - Denominación de la Unidad: Policlínica Norte.
 Dirección: Manuel Oribe y Cno. de los Gauchos. Depto./Ciudad: Maldonado
 Teléfono: (042) 223833 / 222595 - Notas: Pedir hora.

AMECOM - Dirección: Av. Ceberio 649 - Depto./Ciudad: Maldonado – San Carlos
 Teléfono: (042) 667935/36.

PAYSANDÚ

COMEPA - Denominación de la Unidad: Departamento de Prevención y Promoción de Salud - Dirección: Colón 1224 - Depto./Ciudad: Paysandú - Teléfono: (072) 24226 int. 136-137 - Notas: Lunes a viernes 8:00 a 12:00 hs.

SAN JOSÉ

Asociación Médica de San José - Denominación de la Unidad: Grupo de Cesación Tabáquica - Dirección: Becerro de Bengoa y Artigas - Depto./Ciudad: San José
 Teléfono: (034) 22215

Colonia de Asistencia Psiquiátrica Dr. Bernardo Etchepare - Dirección: Ruta 11
 Depto./Ciudad: San José – Santa Lucía - Teléfono: (0338) 9556 - Responsable: Dra. Silvia Saralí.

SORIANO

CAMS - Dirección: Puig 1448 - Depto./Ciudad: Soriano - Dolores - Teléfono: (053) 2204
 Responsable: Dr. Jorge Polvora

GRUPOS DE ALCOHOLICOS ANÓNIMOS:**DEPARTAMENTO DE MONTEVIDEO**

Dirección: Salto 1291 - Teléfono: 410 9592 - E-mail: aauy@chasque.apc.org
 * Aceptación - Zona: Belvedere - Dirección: Parroquia San Francisco de Asís - Victoria 59 . Horarios: Lunes 19.30 hs. (3º martes 17.00 hs.)

- * Aguada - Zona: Aguada - Dirección: Colegio y Liceo Inmaculada Concepción - Arequita 222. - Horarios: Jueves y Sábados 19.30 hs.
- * Aire Libre - Zona: Buceo - Dirección: Colegio Santa Elena - Avenida Rivera 4212. Horarios: Lunes y Jueves 19.30 hs.
- * Aires Puros - Zona: Aires Puros - Dirección: Colegio Monseñor José Benito Lamas - Ibirocahy 4091. - Horarios: Viernes 19.00 hs.
- * Amanecer - Zona: Reducto - Dirección: Parroquia Nuestra Señora de los Dolores -Av. Gral. Garibaldi 1667. - Horarios: Miércoles y Domingos 19.30 hs.
- * Armonía - Zona: Jacinto Vera - Dirección: Iglesia Evangélica Bautista - General Flores 3078. - Horarios: Miércoles 19.30 hs.
- * Atahualpa - Zona: Atahualpa - Dirección: Parroquia Sagrada Familia - Vaz Ferreira 3710 . Horarios: Martes y Viernes 19.30 hs. y Domingos.17:00 hs.
- * Aviación - Zona: Melilla - Dirección: Monseñor Lasagna 6667 Horarios: Lunes 19.30 hs.
- * Bancarios - Zona: Cordón Norte - Dirección: Club Banco Hipotecario del Uruguay - Colonia 2189 . Horarios: Lunes y Jueves 17.30 hs.
- * Bienvenido - Zona: La Teja - Dirección: Parroquia Sagrada Familia - Carlos María Ramírez 677. Horarios: Martes y Sábados 18.00 hs.
- * Carrasco - Zona: Carrasco - Dirección: Parroquia San José de la Montaña - Havre 2179. Horarios: Lunes y Miércoles 19.30 hs.
- * Catedral - Zona: Ciudad Vieja - Dirección: Sarandí 529 - Horarios: Mar. y Jue. 15 :00 hs.
- * Cerro - Zona: Cerro - Dirección: Carlos María Ramírez 2096 - Parroquia . Horarios: Miércoles y Domingos 19.00 hs.
- * Chans Caviglia - Zona: Centro - Dirección: Maldonado 1368 - Horarios: Martes, Jueves y Viernes 16:00 hs. (Grupo Femenino).
- * Charrúa - Zona: Carrasco Norte - Dirección: Templo Evangelista - José Cooper 2263. - Horarios: Viernes 19.30 hs.
- * Claridad - Zona: Unión - Dirección: Hospital Pasteur - Capitán Villademoros 2462. Horarios: Sábados 15.00 hs.
- * Compartir - Zona: Ciudad Vieja - Dirección: Parroquia San Francisco de Asís - Solís 1469 - Horarios: Miércoles, Viernes y Domingos 21:00 hs.
- * Conciliación - Zona: Conciliación - Dirección: Padres Palotinos - Antonio María Márquez 5644 - Horarios: Martes y Jueves 19.00 hs.
- * Cordón - Zona: Cordón - Dirección: Iglesia Metodista en el Uruguay - Dr. Barrios Amorín 1310. Horarios: Miércoles 19.30 hs. y Sábados 10:30 hs.

* Creciendo en Sobriedad

Zona: Tres Cruces

Dirección: Iglesia Tierra Santa - 8 de Octubre 2757.

Horarios: Martes 19.30 hs.

* Del Entrevero

Zona: Centro Norte

Dirección: Parroquia San Miguel (Los Vascos) - Julio Herrera y Oboes 1431

Horarios: Sábados 18.00 hs. y Domingos 10.00 hs.

* Despertar L.C - Zona: Unión - Dirección: Iglesia San Agustín - Ing. José Serrato 2462.- Horarios: Lunes 19.30 hs.

* Diez de Junio - Zona: Malvín - Dirección: Iglesia Metodista Malvín - Estanislao López 4631.

Horarios: Martes, Viernes y Sábados 19.30 hs; Domingos 19.00 hs.

* Doce Tradiciones - Zona: La Figurita - Dirección: Parroquia San Antonio - Caraguatá 2086 . - Horarios: Jueves y Sábados 21:30 hs.

* Doctor Bob - Zona: La Blanqueada - Dirección: Colegio Juan Zorrilla de San Martín - 8 de Octubre 2974 . - Horarios: Miércoles 21:00 has.

* El Camino - Zona: Cordón - Dirección: Parroquia de Nuestra Señora del Carmen - Barrios Amorín 1242. - Horarios: Viernes 23:30 hs.

* El Mensaje - Zona: Ciudad Vieja - Dirección: Hospital Maciel - 25 de Mayo 174. Horarios: Sábados 16.00 hs.

* Fé - Zona: Jacinto Vera - Dirección: Parroquia Nuestra Señora de Brommar - Acevedo Díaz 2361. - Horarios: Lunes 20.30 hs.

* Goes - Zona: Goes - Dirección: Parroquia San Miguel - Concepción Arenal 1893 . Horarios: Martes y Viernes 19.30 hs.

* Gruta de Lourdes - Zona: Gruta de Lourdes - Dirección: Parroquia El Salvador - Avda. de las Instrucciones 2223. - Horarios: Jueves 19:30 hs.

* Guadalupe - Zona: Barrio Borro - Dirección: Parroquia Nuestra Señora de Guadalupe - Camino General Leandro Gómez s/nº y Martinere - Horarios: Martes 19:30 y Sábados 16:00 hs.

* Hermandad - Zona: Barrio Borro - Dirección: Colegio Hijas de la Natividad de María - Avenida Saravia 3732 - Horarios: Lunes y Viernes 19.30 hs.

* Jose Enrique Rodo - Zona: Prado Este - Dirección: Colegio Hijas de la Natividad de María - Avenida Millán 3307 - Horarios: Lunes y Viernes 19:30 hs.

* La Cruz - Zona: Carrasco Norte - Dirección: Parroquia La Cruz - Camino Carrasco 5445 . - Horarios: Martes y Jueves 19:30 hs.

- * La Verdad - Zona: Reducto - Dirección: Hospital Vilardebó, Sala 8 bis - Millán 2515. Horarios: Lunes y Sábados. 16.00 hs.
- * Las Acacias - Zona: Las Acacias - Dirección: Parroquia La Anunciación - Ing. José Serrato 3542 - Horarios: Lunes, Martes, Jueves y Viernes 21:00 hs.; Miércoles 19:30 hs.; Sábados y Domingos 10:00 hs.
- * Lavalleja - Zona: Lavalleja - Dirección: Iglesia de San José - Avda. de las Instrucciones 1343 . - Horarios: Lunes 19.30 Hs.
- * Liberación - Zona: Cerro - Dirección: Parroquia Nuestra Señora de Fátima - Bélgica 1765 . - Horarios: Sábado 18:00 hs. Grupo de Jóvenes.
- * Libertad - Zona: Pueblo Ituzaingó - Dirección: Parroquia Nuestra Señora del Sagrado Corazón - Besares 3567. - Horarios: Lunes y Viernes 19:30 hs.
- * Malvín -Zona: Malvín - Dirección: Parroquia Nuestra Señora de Lourdes -Michigán 1629 - Horarios: Miércoles y Viernes 19.30 hs.
- * Misericordista - Zona: Cerrito - Dirección: Colegio y Liceo Misericordista - Avenida General San Martín 3820 . - Horarios: Martes, Miércoles y Sábados 19:30 hs.
- * Nuevo Nacimiento - Zona: Arroyo Seco - Dirección: Padres Redentoristas, Residencia Sacerdotal - Tapes 966 - Horarios: Lunes y Miércoles 19:30 hs.
- * Palermo - Zona: Cordón Sur - Dirección: Parroquia San Antonio - Canelones 1680. Horarios: Martes, Miércoles, Viernes, Sábados y Domingos 20:00 hs.
- * Paso de la Arena - Zona: Paso de la Arena - Dirección: Parroquia Jesús Obrero - Avenida Luis Batlle Berres 6749 - Horarios: Jueves 19:00 hs.
- * Paso Doce - Zona: Ciudad Vieja - Dirección: Parroquia San Francisco de Asís - Solís 1469 - Horarios: Lunes, Martes, Jueves y Sábados 21:30 hs.
- * Peñarol - Zona: Peñarol - Dirección: Parroquia San Alberto - Marconi 1530 . Horarios: Sábados 19:30 hs.
- * Pocitos - Zona: Pocitos - Dirección: Parroquia San Juan Bautista - Domingo Tamburini 1210 - Horarios: Todos los días 19:30 hs. (menos los jueves).
- * Portuario - Zona: Ciudad Vieja - Dirección: Maciel 1594 - Horarios: Lunes a Viernes de 10:00 a 12:00 hs, 14:00 a 16:00 hs; 16:00 a 18:00 hs.
- * Porvenir - Zona: Las Acacias - Dirección: Templo Espiritista - General Flores 4689 . Horarios: Miércoles y Domingos 19:30 hs.
- * Primavera - Zona: Las Acacias - Dirección: Parroquia Sagrados Corazones - José Possolo 4025 - Horarios: Jueves 19:30 hs y Sábados 10:00 hs.
- * Primer Paso - Zona: Villa Española - Dirección: Capilla San Pablo - Canstat 3440. Horarios: Lunes y Jueves 19:30 hs.
- * Punta Carretas - Zona: Punta Carretas - Dirección: Parroquia del Sagrado Corazón de Jesús - Ellauri 408 . - Horarios: Lunes, Martes, Jueves y Viernes 19:30 hs.

- * Punta Gorda - Zona: Punta Gorda - Dirección: Parroquia Santa Rita - Av. General Paz 1584 . - Horarios: Sábados 19:30 hs.
- * Quiero Vivir - Zona: Cerro - Dirección: Parroquia Nuestra Señora de Fátima - Bélgica 1765. - Horarios: Sábados 18:00 hs.
- * Quinta Tradición - Zona: Comercial - Dirección: Padres Mercedarios - Juan José de Amézaga 2018 . - Horarios: Martes y Sábados 21:00 hs.
- * Recuperación - Zona: Colón - Dirección: Parroquia San Juan Bosco - Av. General Eugenio Garzón 2024 . - Horarios: Viernes y Domingos 19.00 hs.
- * San Martin de Porres - Zona: Camino Maldonado - Dirección: Parroquia Padres Dominicos - Camino Maldonado 5842 . - Horarios: Lunes y Sábados 19:30 hs.
- * Sagrado Corazón - Zona: Paso Carrasco - Dirección: Liceo Hermanos del Sagrado Corazón - García Lagos 10. - Horarios: Sábados 18:00 hs.
- * San Agustín - Zona: Unión - Dirección: Parroquia de San Agustín - Ciprano Miró y Asilo . - Horarios: Lunes, Viernes y Domingos 19:30 hs., Miércoles 19:00 hs.
- * San José Obrero - Zona: Paso Carrasco - Dirección: Parroquia San José Obrero - Elías Regules y Vaz Ferreira (CICSSA) - Horarios: Miércoles 19:00 hs.
- * Serenidad - Zona: Santiago Vázquez - Dirección: Parroquia Nuestra Señora de la Guarda - Plaza Rivera s/nº, San Luis
- * Zona: Belvedere - Dirección: Colegio San José de la Providencia - Julián Laguna 4327 - Horarios: Jueves 21:30 hs y Martes 20 :00 hs.
- * Sur - Zona: Cordón Norte - Dirección: Mercedes 1769 - Instituto Juan XXIII Horarios: Martes y Viernes 19:00 hs.
- * Tierra Santa - Zona: La Blanqueada - Dirección: 8 de Octubre 2757. - Martes, Jueves y Sábados 18:00 hs.
- * Trasmítelo - Zona: Belvedere - Dirección: Parroquia San Francisco de Asís - Victoria 59 -Horarios: Lunes 18 :00 hs. y Domingos 10:00 hs.
- * Unidad - Zona: Prado - Dirección: Hermanas de la Caridad de la Virgen Niña - Millán 4216. - Horarios: Jueves y Sábados 19:30 hs.
- * Victoria de Santa Gema - Zona: Maroñas - Dirección: Parroquia de Santa Gema - Roma 5025. - Horarios: Martes y Jueves 19: 00 hs.
- * Vivir en Paz - Zona: Curva de Marroñas - Dirección: Parroquia Sagrado Corazón - Vera 2594. - Horarios: Lunes, Miércoles y Viernes 19:30 hs.
- * Vuelve a Empezar - Zona: Parque Battle - Dirección: Colegio Nuestra Señora de Fátima - Brito del Pino 1344. - Horarios: Martes y Jueves 19.30 - Domingos 10:00 hs.

GRUPOS DE NARCOTICOS ANONIMOS:

DEPARTAMENTO DE MONTEVIDEO - Dirección: 18 de Julio 1044 / 111 -
Teléfono: 901 3282

* Aprender a vivir - Zona: Jacinto Vera - Dirección: Parroquia San Antonio - Caraguatá 2086. - Horarios: Martes y Domingos 20:30 hs.

* Buena Voluntad - Zona: Prado - Dirección: Parroquia Sagrada Familia -Vaz Ferreira 3710. - Horarios: Lunes, Miércoles y Sábados 18:00 hs.

* Cordón - Zona: Cordón - Dirección: Parroquia Nuestra Señora del Carmen -Colonia 1532. - Horarios: Martes 12:30 hs. - Jueves 13:00 hs.

* Humildad - Zona: La Teja - Dirección: Parroquia de la Teja - Carlos María Ramírez 677. - Horarios: Sábados 10:30 hs. - Domingos 19:30 hs.

* La Magia - Zona: Cordón - Dirección: Parroquia Nuestra Señora del Rosario - Dr. Mario Cassinoni 1337. - Horarios: Lunes a Sábados 19:00 hs. - Domingos 20.00 hs.

* Nueva Vida - Zona: Cerro - Dirección: Parroquia Nuestra Señora de Fátima - Bélgica 1765. - Horarios: Lunes, Miércoles y Viernes 18:00 hs.

* Pastillas - Zona: Punta Carretas - Dirección: Parroquia del Sagrado Corazón - Ellauri 408 - Horarios: Miércoles y Sábados 19:30 hs.

* Recuperación - Zona: Colón - Dirección: Parroquia San Juan Bosco - Avenida General Eugenio Garzón 2024. - Horarios:, Lunes 18 :00 hs, Martes 19 :30 hs y Sábados 21:30 hs.

* Vuelve a Empezar - Zona: Paso Molino - Dirección: Parroquia del Paso Molino - Zufriategui 963. - Horarios: Martes 19:00 hs. - Viernes 18:00 hs.

JUNTAS DEPARTAMENTALES DE DROGAS:

* Junta Departamental de Drogas de Artigas. Oficina de Deporte de la Intendencia Municipal de Artigas. - 18 de Julio y Lecueder s/n. - Tel: 077 25202 / 099 771199
e-mail: inespereyra121@hotmail.com

* Junta Local de Drogas de Bella Unión. - Tel. (0779) 5380 - Email: subel@adinet.com.uy

* Junta Departamental de Drogas de Canelones. - Dirección General de Desarrollo Social - IMC - Treinta y Tres s/n entre González y H. Miranda Ciudad de Canelones
Tel. (033) 21497 - Tel. Fax (033) 28122 - Email: desarrollo.social@imcanelones.gub.uy

* Junta Departamental de Drogas de Cerro Largo. - Junta Departamental de Cerro Largo - Justino Muñiz 528 Melo - Tel: 064 22283 - Fax 064 24433 - Email: joseabraham333@yahoo.com

* Junta Departamental de Drogas de Colonia. - Rivadavia s/n, Colonia del Sacramento - Teléfono: (052) 23919 interno 9 - E-mail: juntacol@adinet.com.uy

- * Junta Departamental de Drogas de Durazno. - Casa de la Cultura de Durazno - IMD Penza 719. - Telefax: 0362 3829. - E-mail: analaurare@hotmail.com tabarepe@adinet.com.uy
- * Junta Departamental de Drogas de Flores. - Junta Departamental de Flores Centro de Referencia Departamental en Drogas de Flores. - Luis Alberto de Herrera 544 - Tel: 0364 3922. - Email: jdfloras@adinet.com.uy
- * Junta Departamental de Drogas de Lavalleja. - Batlle y Ordóñez 546. Dirección General de Servicios Sociales de la Intendencia Municipal de Lavalleja. Tel/fax: 044 23715 / 044 22754 - E-mail: serviciosocialiml@hotmail.com
- * Junta Departamental de Drogas de Maldonado. - Oficina de la Juventud. Planta Alta de la Terminal de Omnibus. - Intendencia Municipal de Maldonado. Tel.: 042 240943. - Tel. Fax: 042 229887. - E-mail: jddmaldonado@adinet.com.uy gfreitas@adinet.com.uy
- * Casa de la Juventud de Maldonado - Asistencia de usuarios: L a V de 8:00 a 16:00 Policlínica del Cerro Pelado - Tel.: 042 243688 - Asistencia de usuarios: Viernes de 16:00 a 20:00 - Hospital "Alvariza" de San Carlos - Tel.. 042 664900 / 669043 Asistencia de usuarios: Sábado de 8:30 a 12:30
- * Junta Departamental de Drogas de Paysandú. - Espacio de Drogas de Paysandú Observatorio de Drogas de Paysandú - Dirección de Higiene - Río Nero 1178. - Telefax. 072 24647. - E-mail: mariocordoba@paysandu.gub.uy - eduardoamerico@paysandu.gub.uy
- * Centro de abordaje Terapéutico - CAT - Dirección Departamental de Salud de Paysandú - Hospital Escuela del Litoral - Montecaseros s/n - Telefax. 072 31502.
- * Junta Departamental de Drogas de Río Negro. - Zorrilla 1223. - Tel: 0562 3052/ 2201. - Email: jddrionegro@gmail.com
- * Junta Departamental de Drogas de Rivera. - IMR- Tercer Piso. Sala de Cultura. e-mail. jdd-rivera@gmail.com - Dirección Deptal. de Salud. - Servicio de Psiquiatría - Hospital de Rivera. - Presidente Viera e Ituzaingó. - Tel.: 062 222414
- * Junta Departamental de Drogas de Rocha. - Gral. Artigas 176 - Tel. (0472) 9850
- * Junta Local de Drogas de Chuy. - Santa Teresa 799 - Tel: 0474 3615 -
- * Junta Departamental de Drogas de Salto. -Uruguay 315 - Tel. (073) 29960
- * Junta Departamental de Drogas de San José. - Centro de Atención Familiar Intendencia Municipal de San José. - Ciganda 443 - Tel. Fax: 034 28403 E-mail:juntadrogassanjose@adinet.com.uy
- * Junta Departamental de Drogas de Soriano. - Intendencia Municipal de Soriano. Jiménez y 18 de Julio. Mercedes. - Tel. 053 22201/202. - Fax: 053 24550. - Email: jddsoriano@presidencia.gub.uy - isoriano@adinet.com.uy
- * Junta Departamental de Drogas de Tacuarembó. - Wilson Ferreira Aldunate 213

Centro de Información de Drogas - Tel.: 063 33537. - Email: jddtbo@hotmail.com

* Junta Departamental de Drogas de Treinta y Tres. - Oficina de la Juventud - Intendencia Municipal de Treinta y Tres. - Edificio Atenas. - Simón del Pino 1132 piso 1
Tel: 0452 2247. - e-mail: omjtreintaytres@adinet.com.uy

RED DE ASISTENCIA EN DROGAS:

309 1020 - Servicio Telefónico de Apoyo y Orientación

Aquí encontrarás ayuda y orientación. - También la más completa información sobre el hospital, policlínica, centro de salud o servicio más cercano y/o mejor capacitado para la atención en tu problemática con drogas.

Es muy importante saber que:

Los que están afiliados a alguna mutualista deben dirigirse a las mismas y consultar.

Las policlínicas barriales de Salud Pública y de la Intendencia Municipal tienen Técnicos capacitados en la problemática de drogas y son la puerta de entrada a la Red de Atención. Diríjase a la de su barrio.

Los menores de 18 años (o sus familiares) pueden atenderse en el Departamento de Prevención de Adicciones del INAU: Gral. Flores 3214 - Tel: 203 7195 - 203 0289

A quienes les corresponden los servicios del Hospital Policial y/o de Sanidad Militar deben consultar al Servicio de Toxicología del H. Policial (Tel.: 506 9056) y/o en los Centros de Atención Periférica (Sanidad Militar) y Hospital Militar. (Tel.: 487 6666 - 487 2307).

El Departamento de Toxicología de Facultad de Medicina atiende el tema drogas: Hospital de Clínicas 7°Piso Tels.: 1722 / 480 4000.

También hay atención en la Policlínica de Farmaco dependencia del Hospital Maciel - Tel.: 915 0467.

EN CASO DE INTOXICACIÓN GRAVE LLAMAR AL 105 O 911* 1722 / 4804000