

Sustancias adictivas y perjudiciales para la salud

Noticias 24hs | 08-08-2022 | 18:48



Probablemente hayas oído hablar de sustancias como el alcohol, la heroína, la cocaína y la marihuana como sustancias adictivas, pero ¿qué pasa con otras sustancias perjudiciales para la salud? Muchas sustancias adictivas pueden dañar tu salud y alterar tu vida si las consumes con demasiada frecuencia o en exceso. En este artículo se exponen algunos ejemplos de sustancias adictivas y peligrosas para la salud, entre las que se incluyen las drogas legales e ilegales, las drogas callejeras, los medicamentos con receta y los alimentos, entre otros.

Todo el mundo sabe que fumar, beber alcohol y consumir sustancias duras puede perjudicar la salud, pero mucha gente cree que estas sustancias son seguras si se consumen con moderación. Por desgracia, incluso las sustancias moderadas, como el lsd 1v o el consumo de alcohol, pueden pasar factura a tu cuerpo, especialmente cuando se trata de enfermedades crónicas como las cardiopatías o la diabetes. Todas estas sustancias tienen sus efectos secundarios, por lo que es esencial conocer los peligros antes de decidir si merece la pena probarlas o no. Estas son algunas de las sustancias adictivas que podrían perjudicar tu salud si las consumes con regularidad.

Alcohol

El alcohol es la sustancia adictiva más utilizada. Beber demasiado alcohol puede causar daños irreversibles en el organismo, como enfermedades hepáticas, úlceras, cáncer e incluso la muerte. Si bebe alcohol, es esencial que lo haga con moderación: no más de una bebida al día para las mujeres de cualquier edad o los mayores de 65 años; no más de dos bebidas al día para los hombres de 65 años o menos.

También es esencial limitar el número de bebidas en una sola ocasión, para que nunca haya oportunidad de beber en exceso. No se debe beber mientras se está embarazada, se intenta quedarse embarazada, se da el pecho o se maneja maquinaria o se conduce un coche.

Marihuana

Aunque la marihuana suele considerarse una droga inofensiva, puede ser bastante perjudicial para la salud. La adicción a la marihuana es un problema real; puede llevar al abuso de otras sustancias, a problemas de salud mental e incluso a la ruina financiera. Si tú o alguien que conoces está

luchando contra la adicción a la marihuana, busca ayuda lo antes posible.

Los centros de tratamiento están diseñados para ayudar a las personas con sus adicciones de forma que funcionen para ellas y sus familias. Hay muchos tipos de tratamiento disponibles, como la atención ambulatoria, la atención hospitalaria, la atención residencial a largo plazo, los programas de 12 pasos como Narcóticos Anónimos (NA), los hogares de sobriedad y las casas de transición. La mejor opción dependerá de las necesidades de la persona.

Nicotina

La nicotina es la principal sustancia adictiva del tabaco. Si no fuma, la nicotina puede ser inhalada por el humo de segunda mano o absorbida a través de la piel por los residuos de tabaco en los muebles o la ropa. Es un estimulante que se une a los receptores nicotínicos del cerebro e impide que se liberen neurotransmisores como la dopamina. La falta de dopamina provoca el deseo de consumir más nicotina, por lo que los fumadores suelen sufrir síntomas de abstinencia cuando intentan dejar de fumar. La buena noticia es que estos síntomas de abstinencia suelen ser más leves que los asociados al abandono de otras drogas, como la heroína.

Cafeína

La cafeína es un estimulante que se encuentra en muchas bebidas como el café, el té, los refrescos, el chocolate, el té helado e incluso algunos analgésicos. Aunque es legal y está disponible en la mayoría de los países, la gente debe ser consciente de sus posibles efectos secundarios para la salud. Consumir demasiada cafeína puede provocar ansiedad, latidos irregulares del corazón o falta de sueño.

Un estimulante de la clase de las metilxantinas como la cafeína estimula el sistema nervioso central. Se emplea como potenciador cognitivo para mejorar el estado de alerta y la función atencional. La liberación de acetilcolina aumenta por la capacidad de la cafeína de impedir que la adenosina se una al receptor A1 de la adenosina. El consumo de grandes cantidades durante un periodo corto puede provocar vómitos, diarrea y temblores musculares. Las personas que consumen más de 500 miligramos al día son más propensas a experimentar estos síntomas.

Opioides (por ejemplo, analgésicos con receta, heroína y fentanilo)

Los opioides son una clase de drogas que incluyen la sustancia ilegal heroína, los opioides sintéticos como el fentanilo y los analgésicos disponibles legalmente con receta, como la oxicodona (OxyContin®), la hidrocodona (Vicodin®), la codeína, la morfina y muchos otros. Los opioides son adictivos y pueden ser perjudiciales para la salud. Las personas que consumen opioides pueden desarrollar una tolerancia a los mismos, lo que significa que necesitan dosis cada vez más altas para obtener el mismo efecto.

A medida que aumenta la tolerancia de la persona, su cuerpo tarda más en volver a funcionar normalmente después de tomar un opioide. Y como su cuerpo está acostumbrado a tener esos opioides en su sistema todo el tiempo, cuando alguien deja de consumir opioides repentinamente o reduce drásticamente la cantidad que está tomando, su cuerpo entra en abstinencia.

Estimulantes (por ejemplo, cocaína, metanfetamina y sustancias similares a las anfetaminas).

Estas sustancias pueden aumentar el estado de alerta, la atención y la energía. También pueden

hacer que te sientas más seguro de ti mismo y que disminuya tu apetito. Sin embargo, también pueden provocar ansiedad, paranoia y psicosis. Además, los estimulantes pueden ser adictivos y perjudiciales para la salud.

Opiáceos (por ejemplo, heroína, morfina, codeína y fentanilo). Los opiáceos son drogas que alivian el dolor y que también pueden producir una sensación de euforia. Pueden ralentizar la respiración y el ritmo cardíaco, lo que podría causar la muerte en dosis elevadas. Además, estas drogas tienen el potencial de crear adicción debido a lo placentero que es su efecto. Los síntomas de abstinencia pueden incluir náuseas, diarrea, dolores musculares, fiebre, escalofríos o sudores.

Benzodiazepinas (por ejemplo, Xanax®, Valium®, Ativan®, Klonopin®)

La estructura molecular primaria de la clase de drogas psicoactivas conocidas como benzodiazepinas (BZD, BDZ, BZs), a menudo conocidas como "benzos" o "blues", es la unión de un anillo de benceno con un anillo de diazepina. Son depresores -fármacos que reducen la actividad cerebral- para tratar dolencias como la ansiedad, el insomnio y las convulsiones.

Aunque las benzodiazepinas se utilizan generalmente para tratar la ansiedad, también son beneficiosas para tratar otras enfermedades. Las benzodiazepinas ralentizan la actividad cerebral para aliviar la tensión y el estrés y favorecer el sueño.

Reflexiones finales

Si vas a experimentar con las drogas y el alcohol, debes informarte sobre los efectos a largo plazo que estas sustancias pueden tener en tu cuerpo y tu mente. No sólo las sustancias adictivas son perjudiciales para tu salud, sino que también hay otras legales que pueden ser igual de peligrosas. Desde el alcohol hasta la cocaína y los cigarrillos, esta lista contiene muchas sustancias químicas colectivas comunes y drogas fáciles de conseguir que querrás evitar para mantener una buena salud. Asegúrate de compartir esta lista con tus amigos y familiares para que también puedan tomar mejores decisiones en su vida personal.

Autor: Redacción