

EL QUE MÁS CHANELA MEJOR DECIDE



ARZ/el

9
ino



COMISIÓN EUROPEA
Dirección General de Salud
y Protección al Consumidor



MINISTERIO
DEL INTERIOR

DELEGACIÓN DEL
GOBIERNO PARA
EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS

EDITA:

Fundación Secretariado General Gitano
C/ Antolina Merino. 10
28025 Madrid
Tlf: 91.422.09.60
Fax: 91.422.09.61
gitanos@fsgg.org

CON LA FINANCIACIÓN:

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas
Ministerio del Interior

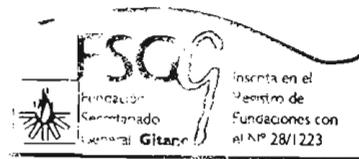
Elaboración de textos y contenidos: Javier Arza
Ilustraciones y Diseño Gráfico: Marcelo Renieblas
Coordinación Técnica: Área de Salud (Cristina García)
Coordinación Editorial: Área de Comunicación (Benjamín Cabaleiro)
Imprime: ADI

ISBN: 84-95068-18-4
Depósito Legal: M-36419-2003

La FSGG agradece la colaboración a:

Fernando García, Nuria Serrano, Juan Serrano, Miguel Roa, José Sánchez.
Federación de Asociaciones Gitanas de Navarra (Gaz Kalo),
Asociación "La Majari" de Pamplona y a todas aquellas personas que
con sus aportaciones han hecho posible la elaboración de este material.

PRESENTACIÓN



1.7
ARZ
el

El material que tenéis en vuestras manos se corresponde, una vez con más, con la línea de trabajo de la Fundación del Secretariado General Gitano en la elaboración de materiales adaptados para la prevención de drogodependencias con la comunidad gitana.

Este material se enmarca en el programa “Romano Sastipen” (Salud Gitana), que financiado por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (Ministerio del Interior) tiene como objetivo desarrollar acciones preventivas y con carácter específico en las asociaciones gitanas y otras ONGs así como servicios públicos o privados que trabajan en el terreno asistencial y preventivo con jóvenes.

“El que más chanela mejor decide” es un cómic dirigido a jóvenes gitanos que ofrece información sobre las drogas y sus efectos. El objetivo principal es enseñar a evitar las drogas y/o reducir los riesgos cuando los consumos se producen. A través de estas páginas pretendemos ayudar a los jóvenes gitanos a superar los mensajes erróneos y los tópicos, que tan a menudo surgen acerca de las drogas, y a desarrollar actitudes y conductas de responsabilidad. Pretendemos por tanto, que los jóvenes tengan una visión lo más fiable y completa acerca de este fenómeno y tengan la capacidad de reaccionar adecuadamente ante situaciones problemáticas.

Entendemos que la información, por sí sola, no es la única solución válida pero constituye una condición imprescindible para aprender a evitar las drogas. Este material, además, tendrá un carácter didáctico ya que se utilizará para el trabajo en grupo con jóvenes gitanos.

Queremos agradecer a todas las personas e instituciones que han colaborado en el desarrollo de este material, especialmente a las personas que trabajan en nuestra entidad, ya que gracias a su apoyo, aportaciones y sugerencias este material ha visto la luz. Un agradecimiento especial a Javier Arza y Marcelo Renieblas, colaboradores de nuestra entidad, que con gran profesionalidad y voluntad han desarrollado la idea, y también a la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas por seguir impulsando y facilitando el trabajo que realizamos para la promoción integral de la comunidad gitana.

Pedro Puente Fernández
Presidente FSGG

BIBLIOTECA

FECHA 24/02/05
REGISTR 1005766

UNA TARDE EN UN PARQUE...

Que no chacho, que el Calibra es el mejor, porque tiene cuatro por cuatro



¡Qué va primo!, el que flipa es el Coswort que es aerodinámico



Pues para flipe lo que le pasó al Pelos el otro día



¿Qué le pasó primo?

¡Ja!, espera, que no te dé el ansia, ya te lo cuento

Pues yo ya lo sé, que le pilló su viejo con un porro



¡Pero qué dices primo! Le pilló con unas pastillas de esas que se toman en las discotecas



¡Ja!, pues menuda le daría





Sobre las drogas todos tenemos dudas. Imagínate, ni siquiera está claro eso de que las pastillas no se fumen.



¿Queréis que quedemos un día para hablar de esto?



No, no. Lo hablaremos entre nosotros

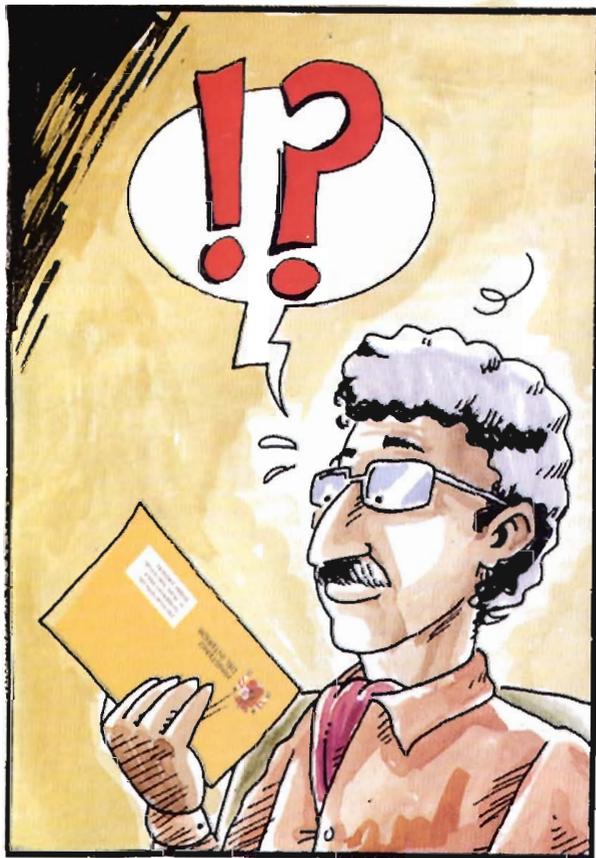


¿Qué os parece mañana a las 6 en el local de la asociación?

¡Allí estaremos!



DIKELA LO QUE DICEN NUESTROS MAYORES





Pero eso es peligroso, porque pueden aprender cosas que no les convienen



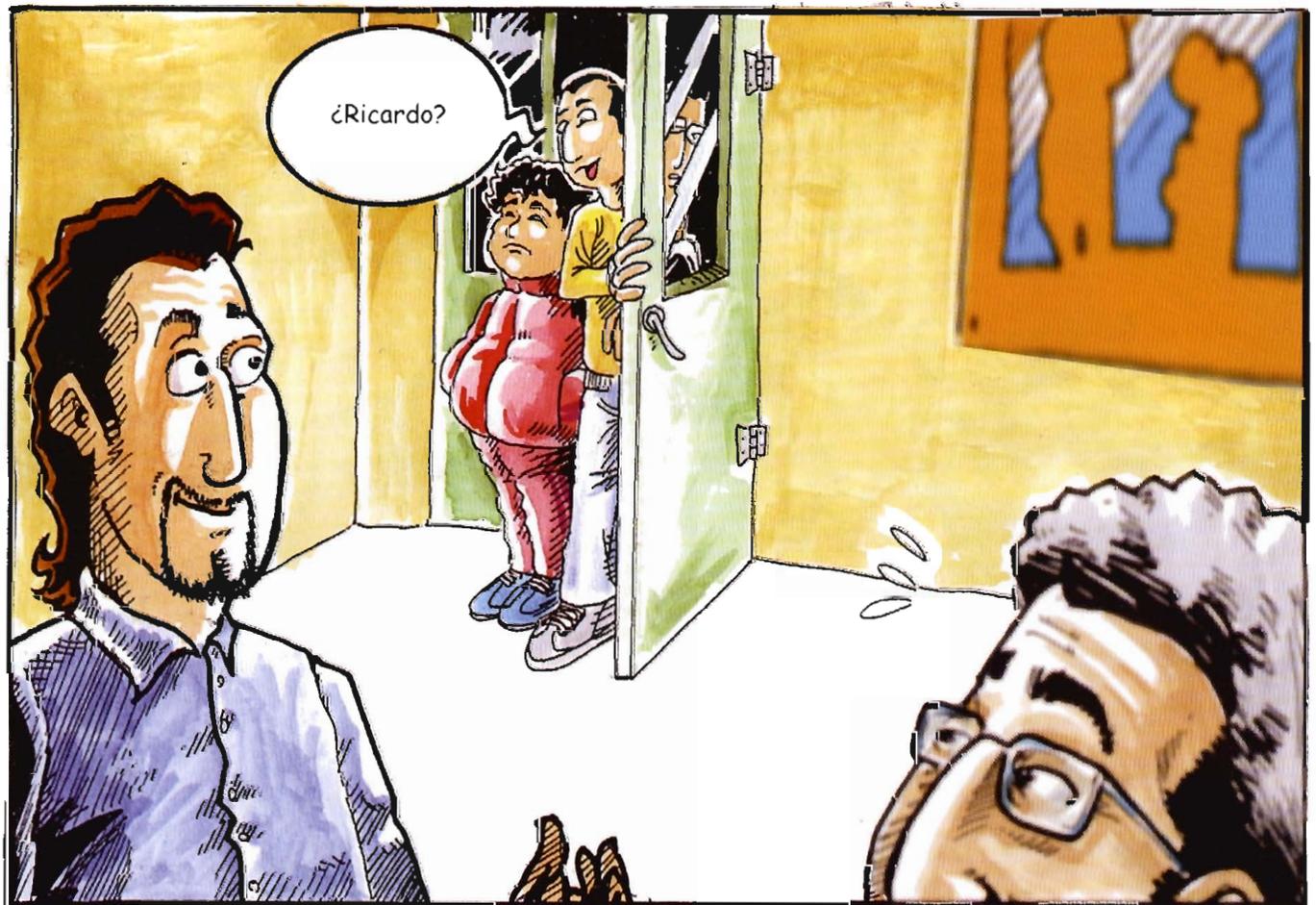
Toño, acuérdate de cuando los primeros jóvenes gitanos empezaron a tomar drogas. No sabían ni lo que estaban haciendo. Y así les ha ido a muchos

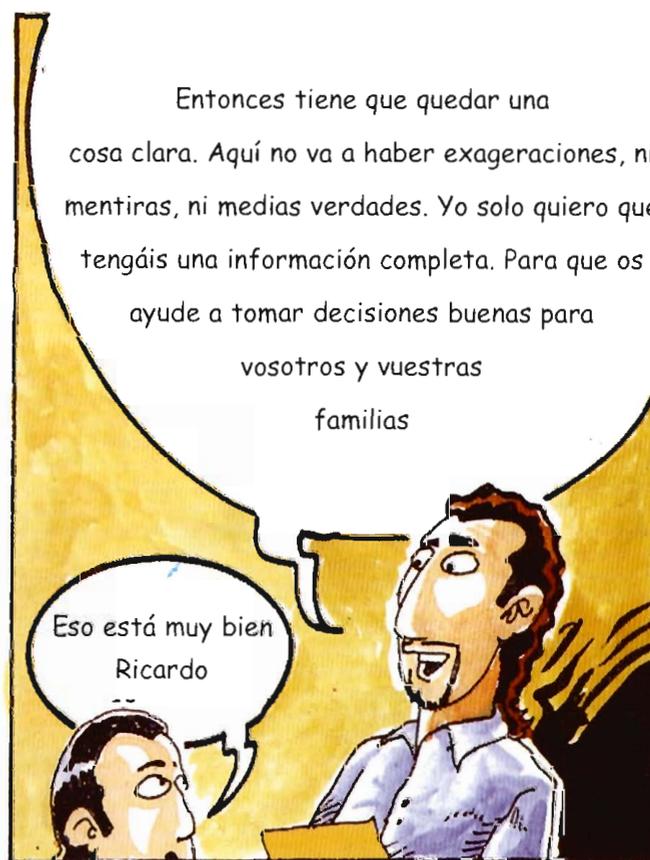
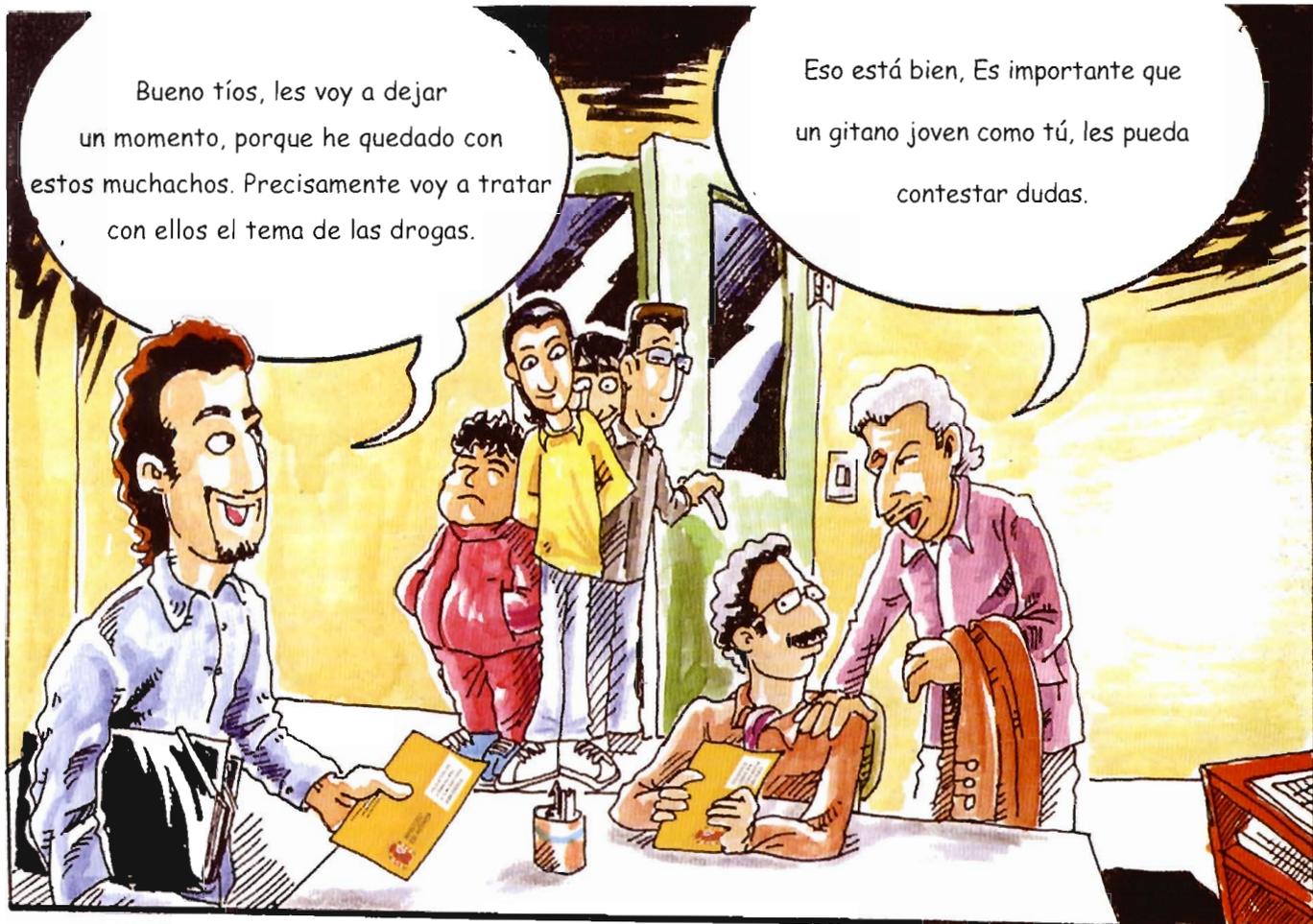
En eso tienes razón. Pensábamos que esto de las drogas era cosa de payos. Que a nosotros no nos iba a llegar nunca





EL QUE MÁS CHANELA MEJOR DECIDE

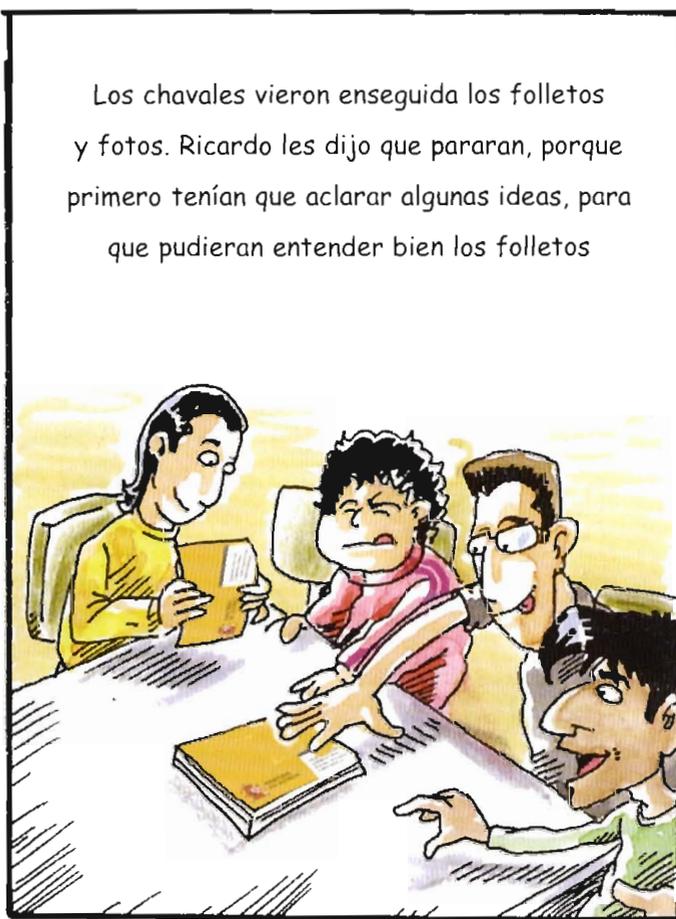




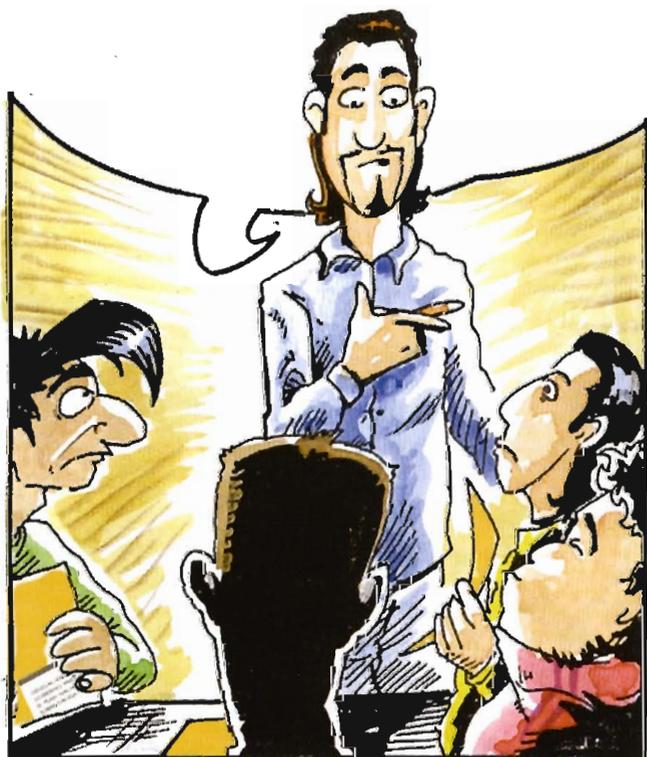
Sí, pero si yo voy a ser claro, también quiero que lo seáis vosotros. Cualquier cosa que no entendáis, con la que no estéis de acuerdo, o que os preocupe, me la tenéis que decir sin ningún lache



Los chavales vieron enseguida los folletos y fotos. Ricardo les dijo que pararan, porque primero tenían que aclarar algunas ideas, para que pudieran entender bien los folletos



En los folletos veréis que hay algunas palabras que aparecen mucho y que a lo mejor no conocéis o no tenéis muy claro lo que quieren decir.



Por ejemplo, drogas depresoras, dependencia, tolerancia,... Por eso os he preparado un resumen en esta hoja.



PARA ENTENDER MEJOR ESTO DE LAS DROGAS

DROGAS: Son cosas que, al comerlas, beberlas, fumarlas, meterlas por la nariz o a través de una jeringuilla, afectan al cerebro y a todo el cuerpo. Algunas están prohibidas, es decir, son ilegales (cocaína, éxtasis...). Otras se pueden comprar en tiendas, es decir, son legales (alcohol, tabaco...). Dependiendo del tipo de droga, te pueden tranquilizar, alterar, alucinar...

DROGAS DEPRESORAS: Son las que tranquilizan, relajan, amuerman... Por ejemplo: el alcohol, la heroína... Si tomas muchas, pero muchas de una vez, se te puede hasta parar el corazón.

DROGAS ESTIMULANTES: Son las que alteran, excitan, dan marcha... Por ejemplo: el café, la cocaína, las anfetaminas... Si tomas muchas, pero muchas de una vez, no te puedes parar quieto, aunque quieras.

DROGAS ALUCINÓGENAS: Son las que hacen que veas, oigas y sientas cosas raras, es decir, las que hacen que alucines. Por ejemplo: los tripis. No siempre lo que ves, oyes o sientes, es agradable. A veces te pueden dar muy mal rollo. **TOLERANCIA:** Cuanto más consumes una droga, más cantidad necesitas para sentir lo mismo que la primera vez. Por ejemplo, la primera caña de cerveza te marea, pero si llevas mucho tiempo bebiendo, necesitas beber más de 1 litro para marearte.

USO PROBLEMÁTICO: Mucha gente ha tomado drogas en su vida, pero no todos han tenido problemas. Es decir, no todos los consumos son iguales. Por ejemplo, usos problemáticos de drogas serían: tomar mucha cantidad de una vez; tomar cuando aún eres un niño; tomar si estás enfermo; tomar si vas a conducir; mezclar drogas distintas; tomar drogas que tengan mucha porquería dentro (adulteradas)...

DEPENDENCIA: Es otra forma de uso problemático. Si necesitas consumir para hacer cosas que antes hacías sin necesidad de tomar drogas (por ejemplo: para estar contento, para divertirse, para hablar con la gente, para estar tranquilo, para dormir...); si te das cuenta de que tomas demasiado, pero siempre encuentras alguna disculpa para seguir consumiendo; si cuando llevas un tiempo sin consumir, te notas enfadado con todo el mundo, o triste, o intranquilo, o no puedes dormir; si cada día te cuesta más cumplir tu palabra y tus compromisos (con la familia, en el trabajo, en la escuela, incluso con tus amigos; ...); es posible que estés empezando a ser dependiente de las drogas.

SOBREDOSIS: Si tomas más de la cuenta, te puedes poner muy pero que muy malito. Hasta se te puede parar el corazón o el cerebro. ¿Dónde está el límite?, eso depende de la persona, de lo pura que sea la droga, de si has mezclado drogas distintas...



Una vez que los chavales habían leído la hoja, Ricardo les propuso que dijeran las dudas que tenían. Pedro, el más mayor del grupo, fue el primero en hablar.

A mí me ha extrañado eso de que el alcohol sea también una droga.

Pues sí que lo es, ¿No conocéis a nadie que sea dependiente del alcohol?

Pues sí, yo conozco varios gitanos de mi barrio que le dan mucho a la botella. Son la ruina para sus familias.

Yo, también conozco algunos muchachos que no falla. Parece que no supieran divertirse sin emborracharse.

Lo de que hay unas drogas que amuerman, otras que alteran y otras que alucinan, me ha quedado claro. Pero, hay otras con las que sientes varias cosas a la vez, ¿no?

Pues sí Pedro. Por ejemplo, los porros son depresores, pero también un poco alucinógenos;... Pero ya os iré contando.

¿Y qué pasa si se toman varias drogas a la vez?

Pues que puedes tener problemas. Todos habréis oído hablar de que si empiezas bebiendo cerveza, luego te pasas al vino y terminas con el whisky, las posibilidades de que acabes "echando el hígado" son muy altas.

Si tomas en una misma noche varias drogas sus efectos se multiplican, y puedes perder el control, ya que no sabes el efecto que va a tener la mezcla.

LOS PORROS

¿QUÉ SON?

Se llama porro, canuto o peta, al cigarro de hachís (también llamado costo o chocolate). El hachís es una pasta dura de color marrón oscuro. Se elabora a partir de una planta que se llama cannabis. En concreto, el hachís se fabrica a partir de la resina de esta planta. Del cannabis también se obtiene la marihuana. En este caso, la marihuana se saca a partir de las flores, las hojas y los tallos secos de la planta. La marihuana, que también se toma fumada en forma de porro, es menos consumida en nuestro país. Tiene efectos más suaves que el hachís. Tanto la venta, como la posesión (llevar la sustancia encima) y el consumo en lugares públicos de hachís o marihuana, son ilegales.

¿QUÉ EFECTOS TIENEN?

Es una droga depresora, y un poco alucinógena.

A los pocos minutos, se empiezan a notar sus efectos, pudiendo durar entre 2 y 3 horas.

Los efectos que se suelen buscar al consumir porros, son los siguientes:

- Relajación.
- Risa floja.
- Buen rollo.
- Disfrutar más con lo que ves, lo que oyes...

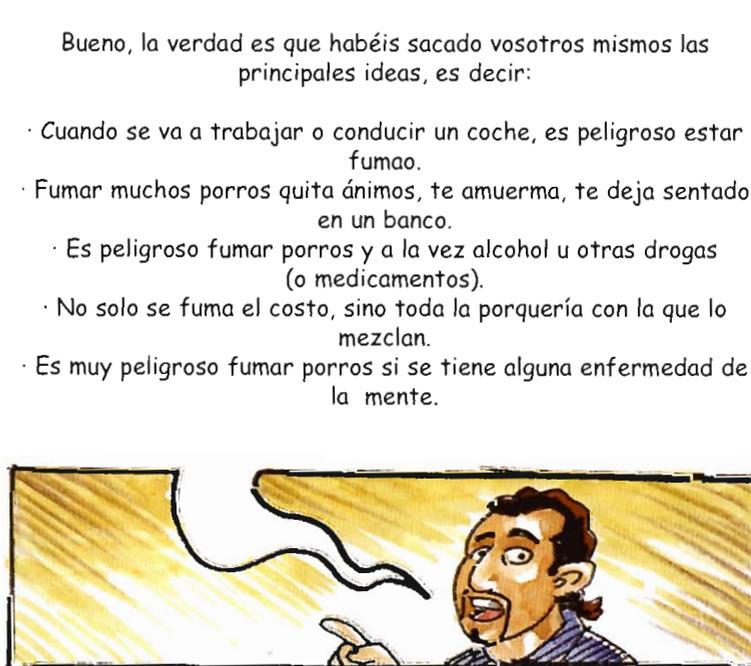
Otros efectos que provocan, aunque no se busquen, son los siguientes:

- Dificultades para hablar con claridad.
- Dificultades para estar atentos y enterarse de las cosas.
- Se seca la boca.
- Los ojos brillan más y se enrojecen.
- Te cuesta más moverte.
- Sudas más.



De todas formas, no siempre tienen los mismos efectos, depende de la calidad de la droga, de la persona que la consuma, de cómo esté la persona antes de consumir (alegre, triste, enfermo...).





LA COCAÍNA

¿QUÉ ES?

La cocaína es un polvo blanco que se fabrica en laboratorios ilegales, a partir de unas plantas que se cultivan sobre todo en los Andes (unas montañas de América del Sur) y se le añaden muchos adulterantes: polvos de talco, pastillas machadas...

Se suele consumir aspirada por la nariz (esnifar). Hay otras formas de consumir, pero están menos extendidas: inyectada con una jeringuilla; fumada. Esas otras formas de consumir, hacen que el efecto sea más rápido, pero también que la dependencia llegue antes.

Tanto la venta, como la posesión (llevar la sustancia encima) y el consumo en lugares públicos de cocaína, son ilegales. Además, como la cocaína es cara, puede llevar a sus consumidores más abusivos a la delincuencia.

¿QUÉ EFECTO TIENE?

Es una droga estimulante.

Los efectos que se suelen buscar al consumir cocaína, son los siguientes:

- Tener más energía.
- Cansarse menos.
- No tener sueño.
- No tener hambre.



Por eso, la mayoría de las veces se consume para aguantar más de fiesta o para aguantar más trabajando.

Otros efectos que provoca, aunque no se busquen, son los siguientes:

- El bajón después de consumir: cansancio, tristeza, desgana...
- Dependencia, es decir, sentir que necesitas consumir para no estar triste, para divertirte, para trabajar...
- Las personas que consumen mucho y durante mucho tiempo, pueden llegar a tener enfermedades de la mente (paranoias, depresión...).
- Si se consume mucha cantidad, puede provocar que "te estalle" el corazón (infartos) o el cerebro (hemorragias cerebrales).
- Si se consume por la nariz, puede provocar problemas respiratorios y perforaciones en el tabique nasal.

De todas formas, no siempre tiene los mismos efectos, depende de la calidad de la droga, de la persona que la consume, de cómo esté la persona antes de consumir (alegre, triste, enfermo...).



Bueno, chachos, entre lo que hemos hablado y lo que habéis leído, podemos decir que:

- Si no se pone freno a la coca, puede meter en muchos líos y problemas.
- Por la nariz no sólo entra la coca, sino también otras muchas porquerías que le meten.
- Si al día siguiente se debe hacer algo importante, el bajón puede dar problemas.
- Es peligroso tomar coca y a la vez alcohol u otras drogas (o medicamentos).
- Si se conduce habiendo tomado coca, se pueden hacer locuras muy peligrosas.



EL ÉXTASIS Y OTRAS PASTILLAS

¿QUÉ SON?

Las llamadas drogas de síntesis o drogas de diseño, son sustancias elaboradas en laboratorios ilegales. Aunque parecen iguales, hay diferencias entre ellas: unas son pastillas y otras polvos; unas tienen unos efectos que duran más y otras menos; unas tan solo dan marcha, mientras otras también hacen que alucines un poco...

Las más conocidas son las siguientes:

- Éxtasis. Son pastillas. Sus efectos pueden durar entre 4 y 6 horas.
- Eva. Son pastillas que suelen tener la palabra Eva dibujada. Tiene efectos muy rápidos, pero menos duraderos.
- Píldora del amor. Son pastillas. Es la que tiene efectos más duraderos (hasta 10 horas).
- Speed. Son polvos blancos. Tiene efectos muy rápidos, que duran unas 5 horas. Suele ser consumido aspirado por la nariz (esnifado), aunque también hay casos en los que se toma fumado, inyectado o bebido (disuelto en agua o alcohol).

Están muy relacionadas con la música electrónica y las discotecas.

Tanto la venta, como la posesión (llevar pastillas encima) y el consumo en lugares públicos de drogas de síntesis, son ilegales.



¿QUÉ EFECTOS TIENEN?

En general son drogas estimulantes, pero algunas también pueden tener efectos depresores e incluso alucinógenos.

Los efectos que se suelen buscar al consumir este tipo de pastillas, son los siguientes:

- En el caso del Eva y el Speed, se suele buscar lo mismo que con la cocaína: más energía, cansarse menos, no tener sueño, no tener hambre...
- En el caso del Éxtasis, también se suele buscar algo parecido a los porros: buen rollo, disfrutar más con lo que ves, con lo que oyes.
- En el caso de la Píldora del amor, también se suele buscar aumentar los deseos de sexo.

Otros efectos que provocan, aunque no se busquen, son los siguientes:

- "Golpe de calor". Provocan que el corazón vaya más rápido y se sude más. Esto, unido a que se suelen tomar en discotecas (calor, baile...), hace que te pueda dar un subidón en la temperatura del cuerpo y la tensión sanguínea, e incluso morirte. Por eso, es importante descansar de vez en cuando y tomar agua o zumos.
- Cuando se consumen mucho, pueden provocar problemas parecidos a la cocaína: dependencia, enfermedades de la mente, hemorragias cerebrales o infartos...
- Mientras duran los efectos, pueden afectar a los músculos de la cara, provocando gestos muy raros (sobre todo suelen hacer que se tuerza la boca).
- El bajón después de consumir: cansancio, tristeza, desgana...

De todas formas, no siempre tienen los mismos efectos, depende de la calidad de la droga, de la persona que la consuma, de cómo esté la persona antes de consumir (alegre, triste, enfermo...).

Además, todavía no se conocen muy bien sus efectos físicos a largo plazo.



No es tan fácil Joni. Le puedes pedir éxtasis al camello, pero te puede dar otra cosa distinta si quiere. Incluso te puede dar una pastilla que no tenga nada de droga. Ya sabéis, como son ilegales, nadie puede controlar esto.



Quizás te quitan la vergüenza y te hacen más lanzado, pero también pueden hacer que a la hora de la verdad no estés en condiciones para cumplir. Y además, si en esos momentos no controlas, puedes hacer cosas de las que te arrepientas luego.



Hay que tener cuidado con lo que se toma, porque nunca se sabe realmente lo que contiene.

- El bajón puede dar problemas al día siguiente, sobre todo si se tiene algo importante que hacer.
- Es peligroso tomar drogas de síntesis y a la vez alcohol u otras drogas (o medicamentos).
- Si se toman muchas pastillas y no se para de bailar en la discoteca, puede dar el "golpe de calor".
- Si se toman drogas de síntesis y se conduce, se puede descontrolar.
- Si mezclas drogas de síntesis y "amores", puedes descontrolar.



ALUCINÓGENOS

¿QUÉ SON?

El más común es el TRIPI. Es una sustancia elaborada en laboratorios ilegales. El nombre oficial es LSD.

Se suele tomar comiendo pequeños trozos de papel (tripis), que han sido impregnados con LSD. Estos trozos suelen tener diferentes dibujos. El problema es que nunca se puede saber la cantidad de LSD que tiene un tripi.

Hay gente que, para buscar el mismo efecto, toma SETAS ALUCINÓGENAS recogidas en el monte o compradas en tiendas especializadas. Si se recogen en el monte, un riesgo importante es la elección de la seta, pues si no eres un entendido, puedes equivocarte y comer una seta venenosa.

El efecto de los alucinógenos empieza a la media hora y dura unas ocho. A veces producen flashback. Es decir, que los alucines se pueden repetir (sin que puedas controlarlo) durante días o semanas después de haber consumido.

¿QUÉ EFECTOS TIENE?

Los efectos que se suelen buscar al consumirlo, son los siguientes:

- Alucinar, es decir, ver de forma distinta las cosas normales, escuchar sonidos nuevos, sentir cosas diferentes...

Otros efectos que provoca, aunque no se busquen, son los siguientes:

- Los alucines no son siempre agradables, a veces puedes tener sensaciones de angustia, pánico... o perder el control y hacer locuras.



POPPER

¿QUÉ ES?

Es un líquido. Se consume aspirando su olor en un bote de cristal.

Su efecto es casi inmediato, pero dura muy poco.

¿QUÉ EFECTOS TIENE?

Los efectos que se suelen buscar al consumirlo, son los siguientes:

- Estimulación rápida.
- Mejorar la capacidad sexual.



Otros efectos que provoca, aunque no se busquen, son los siguientes:

- Cuando desaparece su efecto, viene el bajón: cansancio, tristeza...
- Como su efecto dura muy poco, y para evitar las malas sensaciones del bajón, algunos consumidores pueden perder el control y repetir los consumos muy seguidos. Esto es muy peligroso, porque se puede tener una sobredosis.

ÉXTASIS LÍQUIDO (GBH)

¿QUÉ ES?

A pesar de su nombre, no tiene nada que ver con el éxtasis. Es un líquido sin color ni olor.

Se consume bebido.

Su efecto es casi inmediato (a los 5 minutos) y dura entre 2 y 3 horas.

¿QUÉ EFECTOS TIENE?

Los efectos que se suelen buscar al consumirlo, son los siguientes:

- Relajación, tranquilidad.

Otros efectos que provoca, aunque no se busquen, son los siguientes:

- Como es líquido, es más difícil controlar la cantidad exacta que debes tomar. Por eso, el riesgo de sobredosis es alto.



KETAMINA ¿QUÉ ES?

Originalmente, es un producto utilizado por los veterinarios para dormir animales grandes (caballos, vacas...).

En la calle se vende (de manera ilegal) en forma de líquido, polvo o pastillas.

¿QUÉ EFECTOS TIENE?

Los efectos que se suelen buscar al consumirlo, son los siguientes:

- Borrachera (tomando poco).
- Alucinar (tomando mucho).

Otros efectos que provoca, aunque no se busquen, son los siguientes:

- Como con los tripis, los alucines no son siempre agradables.
- Si tomas mucho y durante mucho tiempo: dependencia y enfermedades de la mente.



INHALANTES ¿QUÉ SON?

Gasolina, pegamentos, pinturas, disolventes...

Se consume aspirando su olor repetidamente.

En países pobres está muy extendido su consumo entre los niños que viven en la calle.

¿QUÉ EFECTOS TIENE?

Los efectos que se suelen buscar al consumirlo, son los siguientes:

- Marcha.
- Alegrarse.
- Tapar el hambre y los problemas.

Otros efectos que provoca, aunque no se busquen, son los siguientes:

- A veces provoca vómitos y agresividad.
- Si se inhala mucha cantidad, puede amormar y provocar desmayos.
- Puede producir alucinaciones.
- Como suelen ser consumidos por niños, sus efectos físicos y sociales son aún más graves.



HEROÍNA ¿QUÉ ES?

Son polvos que se fabrican en laboratorios ilegales a partir del opio.

Actualmente se toma sobre todo aspirando el humo cuando se calienta la heroína a través de un trozo de papel de plata (fumar un chino). También se toma aspirando por la nariz (esnifar) o inyectada con una jeringuilla (chutarse, picarse...).

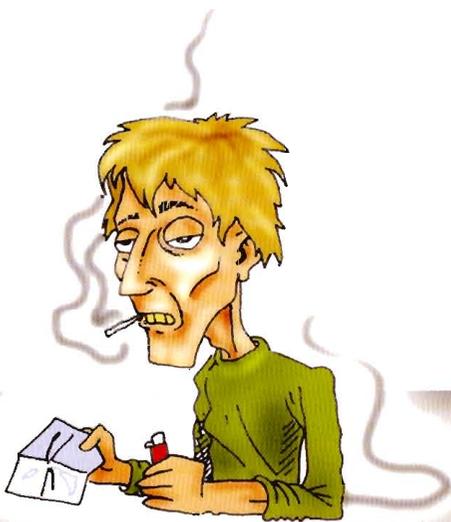
¿QUÉ EFECTOS TIENE?

Los efectos que se suelen buscar al consumirla, son los siguientes:

- Relajación, tranquilidad. Por eso, hay gente que la toma para intentar "bajar el colocón" de drogas estimulantes.
- Eliminar preocupaciones, dolores...
- Placer.

Otros efectos que provoca, aunque no se busquen, son los siguientes:

- Fuerte dependencia, acompañada de un importante síndrome de abstinencia.
- Fuerte tolerancia. Como cada vez se necesita consumir más, y la heroína es cara, algunos consumidores empiezan a robar.
- Los que comparten jeringuillas, pueden coger enfermedades graves: SIDA, hepatitis...



No hace falta que preguntes chacho, que ya va a empezar a hablar el Isra.

Sí que quiero decir algo. Estas drogas se deben tomar muy poco, porque de algunas no he oído hablar nunca.



Tienes razón Isra, estas son las que menos se toman. Pero eso no quiere decir que no haya que preocuparse por ellas.



Pues porque como se toman poco, la gente controla menos de qué van.

Igual una noche vas un poco colocado, te las ofrecen y las tomas sin pensarlo. Y eso puede ser una bomba.



Eso ha sido la ruina para muchas familias

Sí, esa es una droga de la que todos hemos oído hablar. Casi todos hemos conocido alguna familia a la que le ha tocado sufrir sus consecuencias.



Pero ahora los jóvenes no toman heroína

Menos, pero hay algunos que se hacen un chino (heroína fumada) para tranquilizarse después de haber estado un fin de semana metiéndose estimulantes (cocaína, speed,...).



- Cuando se toman a la vez varias drogas distintas, se pierde el control de los efectos.
- Si no se conoce lo que se toma, puede haber buenos sustos.
- Si no se controla bien la cantidad que se toma, puede haber sobredosis.
- Como con todas las drogas, es peligroso conducir habiéndolas tomado.



LAS DROGAS LEGALES

ALCOHOL

¿QUÉ ES?

Aunque sea legal, es la droga más consumida y la que provoca (junto con el tabaco) más problemas.

Hay bebidas fermentadas (vino, cerveza...) que tienen menos alcohol; y bebidas destiladas (whisky, ginebra, ron...) que tienen más alcohol.

¿QUÉ EFECTOS TIENE?

Es una droga depresora.

Los efectos que se suelen buscar al consumirlo, son los siguientes:

- Alegrarse.
- Perder la vergüenza.



Otros efectos que provoca, aunque no se busquen, son los siguientes:

- Si te pasas: dificultades para hablar con claridad, te cuesta moverte y reaccionar...
Por eso es tan peligroso conducir habiendo bebido.
- Si te pasas mucho, pero que mucho: puedes vomitar, desmayarte...
- Si te pasas mucho, pero que mucho, y además lo mezclas con otras drogas: puedes hasta quedarte como muerto (en coma) o muerto directamente.
- Si bebes mucho y durante mucho tiempo, puedes hacerte dependiente (alcohólico).

La dependencia del alcohol es una de las más fuertes, lo mismo que el síndrome de abstinencia que provoca.

- Los que beben mucho y durante mucho tiempo, además, pueden tener enfermedades mentales y físicas muy importantes.

De todas formas, no siempre tiene los mismos efectos, depende del tipo de bebida, de si se mezcla con otras bebidas distintas o con otras drogas, de la persona que la consume, de cómo esté la persona antes de consumir (alegre, triste, enfermo...).

TABACO ¿QUÉ ES?

Aunque sea legal, es la droga que más problemas causa (junto con el alcohol).

En el tabaco se pueden distinguir dos tipos de componentes: la nicotina, que causa la dependencia; y otros componentes que pueden causar enfermedades (alquitranes, monóxido de carbono...).

¿QUÉ EFECTOS TIENE?

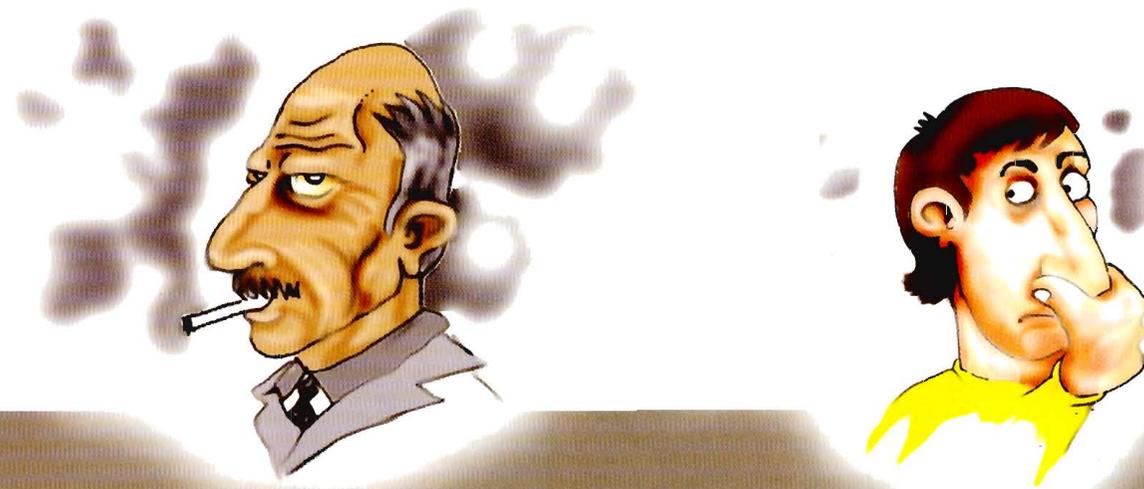
Es una droga estimulante.

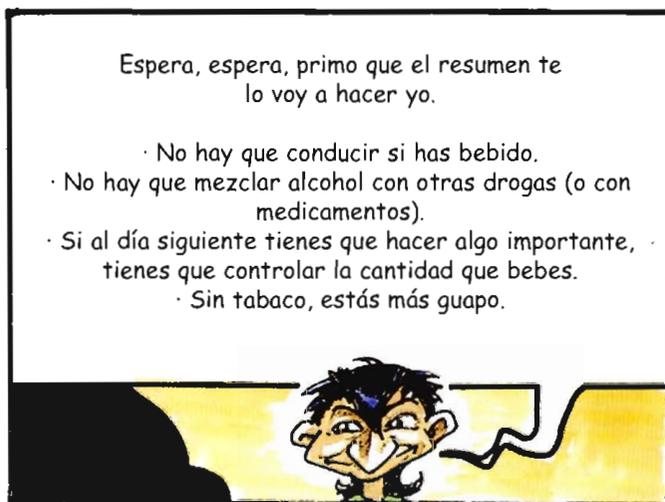
Los efectos que se suelen buscar al consumirlo, son los siguientes:

- Estar más despierto, más concentrado.
- Sensación de mayor tranquilidad.

Otros efectos que provoca, aunque no se busquen, son los siguientes:

- Cuando se lleva tiempo fumando, los pulmones se debilitan y cuesta más hacer esfuerzos.
- Puede empeorar nuestra imagen: mal aliento, dedos y dientes amarillos, envejecimiento de la piel...
- Cuando llevas un tiempo fumando, te puedes hacer dependiente: necesitas fumar para estar tranquilo, necesitas fumar para hacer cosas que antes hacías sin necesidad del tabaco (trabajar, estar hablando con los amigos...).
- Cuando fumas mucho y durante mucho tiempo, puedes tener enfermedades: problemas respiratorios, úlceras, cáncer ...







GLOSARIO DE TÉRMINOS

Chanelar: saber

Chacho (lo usan mucho los gitanos pero no es caló):

chaval, chico...

Dikelar: ver, mirar

Lache: vergüenza, corte

Majarí: referencia a la Virgen

Undebel: ¡Dios! (es una expresión de exclamación,

sorpresa...)

Nais Tuqué: gracias

Y SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN PUEDES DIRIGIRTE A:

Servicios de Información Juvenil (Red Juvenil Chavós Nebó)

- Madrid (Vallecas). Centro Adalí Calí. C/ Ahijones s/n. 28053 Madrid.
Tlf: 91.786.26.14. E-mail: sij.vallecas@fsgg.org
- Valladolid. C/ Padre Francisco Suárez, 4, bajo. 47006 Valladolid
Tlf: 983.22.14.01. E-mail: sij.valladolid@fsgg.org
- Zaragoza. C/ Don Jaime I, 33, 1ª planta dcha. 50003 Zaragoza
Tlf: 976.39.15.19. E-mail: sij.zaragoza@fsgg.org
- Asturias (Avilés). C/ Sánchez Calvo, 2, bajo. 33400 Avilés.
Tlf: 985.56.35.05. E-mail: sij.aviles@fsgg.org
- Murcia. C/Frutos Baeza, 3., 2º piso. 30004 Murcia
Tlf: 968.22.72.02. E-mail: sij.murcia@fsgg.org
- Granada. C/Fray Leopoldo de Alpandeirola, 10, bajo dcha. 18014 Granada
Tlf: 958.28.76.35. E-mail: sij.granada@fsgg.org
- Valencia. C/ Vinalopó, 15, bajo dcha. 46021 Valencia
Tlf: 963.69.99.40. E-mail: sij.valencia@fsgg.org
- Santiago de Compostela (Galicia). R/ Lisboa bajo s/n (Ref. bloques 18-20)
15708 Santiago de Compostela
Programa "Kamelamos Guinar"
- FSGG Ciudad Real. Ronda Granada, 6. 13006 Ciudad Real. Tlf: 926 23 14 49
- FSGG Albacete. Juan Sebastián Elcano, 35. 02055 Albacete. Tlf: 967 22 09 75

FUNDACIÓN SECRETARIADO GENERAL GITANO

Área de Salud
C/ Antolina Merino, 10
28025 Madrid
Tlf: 91.422.09.60
Fax: 91.422.09.61
E-mail: gitanos@fsgg.org
WEB: www.fsgg.org