

# MITOS Y REALIDADES DEL CONSUMO DE DROGAS



Defensoría  
Provincia de Buenos Aires



OBSERVATORIO DE ADICCIONES  
Y CONSUMOS PROBLEMÁTICOS



## MITO

- Quienes consumen o sufren adicciones es porque solo tomaron una decisión equivocada.

## REALIDAD

- La mayoría de los factores que llevan al consumo y/o adicciones están ligados, por ejemplo, a la genética, a la salud mental o al ambiente (estrés o trauma relacionados con vivir en una comunidad marginada o violenta, problemas socioeconómicos, dificultades familiares, etc.).

## MITO

- Las drogas afectan por igual a hombres y a mujeres.

## REALIDAD

- Las mujeres absorben y metabolizan muchas sustancias, incluidas las drogas, de manera diferente a los hombres.
- Las mujeres con desórdenes por el uso de drogas tienen tasas más altas de otros problemas de salud, como por ejemplo VIH/SIDA.
- El acceso a los servicios de salud es más limitado para mujeres con desórdenes por el uso de drogas.
- Proporcionalmente más mujeres que hombres están en prisión por delitos relacionados con drogas.
- Las mujeres sufren doble estigma y discriminación.

# COCAÍNA



## MITO

- Da energía.

## REALIDAD

- Efecto estimulante pasajero (dura entre 30 y 60 minutos) y luego se produce un bajón intenso que causa cansancio, decaimiento y depresión.

## MITO

- Ayuda a desinhibirse.

## REALIDAD

- El consumo abusivo produce irritabilidad y agresividad: las relaciones sociales del consumidor/a se deterioran.

## MITO

- Genera más satisfacción en las relaciones sexuales.

## REALIDAD

- El consumo habitual disminuye el deseo sexual; ocasiona problemas de erección y eyaculación. Puede producir impotencia e infertilidad.

## MITO

- No pasa nada si sólo se consume los fines de semana.

## REALIDAD

- Consumir todos los fines de semana supone consumir más de 100 días al año, sin contar los períodos de vacaciones en los que también se consume. Los efectos del fin de semana se prolongan y afectan a los días siguientes.

## MITO

- Su consumo es fácil de controlar.

## REALIDAD

- Es una de las drogas con mayor capacidad de adicción.

# ALCOHOL



## MITO

- Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo.

## REALIDAD

- El daño depende de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina). También existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber. Beber alcohol durante la infancia y/o adolescencia también puede cambiar las hormonas del cuerpo, afectando el crecimiento y la pubertad. Beber demasiado de una sola vez puede causar lesiones graves o muerte por intoxicación. Puede ocurrir con solo tomarse 4 tragos en cuestión de dos horas.

## MITO

- El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío.

## REALIDAD

- Produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío. Por eso, en situaciones de embriaguez hay que abrigo y proporcionar calor a la persona y nunca intentar despabilarla con duchas frías.

## MITO

- El alcohol facilita las relaciones sexuales.

## REALIDAD

- Al contrario, el consumo abusivo muchas veces dificulta o incluso impide relaciones sexuales plenas, provocando impotencia y otras disfunciones asociadas.

## MITO

- El consumo de alcohol ayuda a superar el cansancio y a estar más animado y en forma.

## REALIDAD

- Hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido, esta situación se agudiza. Asimismo, se produce una mayor fatiga física y más sueño; también se pierde fuerza y coordinación.

## MITO

- El alcohol es un alimento.

## REALIDAD

- El alcohol engorda pero no alimenta. Al contrario, aumenta la producción de grasa en el organismo.

## MITO

- El alcohol es bueno para el corazón.

## REALIDAD

- Diversos estudios han puesto de manifiesto que el consumo moderado de alcohol, en adultos, podría disminuir el riesgo de padecer enfermedades de corazón, pero estos efectos beneficiosos no aparecen en todas las personas.

## MITO

- Algunas bebidas no conllevan mayores riesgos.

## REALIDAD

- NO, cualquier consumo puede implicar un riesgo. Los estudios muestran que no hay diferencias entre los distintos tipos de bebidas alcohólicas. Por lo tanto no se puede recomendar ninguna de ellas.

# DROGAS SINTÉTICAS



## MITO

- Son más seguras que otras drogas.

## REALIDAD

- Los consumidores/as desconocen la composición exacta de la sustancia que ingieren. En ocasiones, ni siquiera se trata de la droga que supuestamente pretenden consumir.

## MITO

- Tienen efectos afrodisíacos.

## REALIDAD

- Dificultan el orgasmo y, en los hombres, incrementan el riesgo de episodios de impotencia. Su uso crónico produce reducción del interés por el sexo.

## MITO

- Son drogas modernas, de diseño.

## REALIDAD

- El único diseño radica en colores o logotipos que sólo buscan hacer más sugestivo su uso.

## MITO

- Su uso es compatible con otras drogas.

## REALIDAD

- Mezclar drogas sintéticas con otras sustancias aumenta los riesgos de efectos adversos.

## MITO

- Los efectos del “cristal” (MDMA) son distintos a los de las pastillas de éxtasis.

## REALIDAD

- Se trata de la misma sustancia y los efectos de su consumo dependen de la concentración del principio activo, que puede variar en ambas formas de presentación. También puede variar por la forma de consumo, por el contexto y por las expectativas de las y los consumidores.

## MITO

- Su consumo crea dependencia.

## REALIDAD

- El riesgo de desarrollar una dependencia emocional, psicológica y social es un factor común para todas las drogas. Llega un momento en que sus consumidores/as no saben divertirse, ni pueden sentirse bien consigo mismos ni relacionarse con otras personas sin la ayuda de las drogas.

# MARIHUANA



## MITO

- Es inofensiva para la salud.

## REALIDAD

- Provoca alteraciones en el funcionamiento normal del cerebro. Si se consume durante la adolescencia, el consumidor/a puede perder puntos de cociente intelectual que tal vez nunca recupere.

## MITO

- El cannabis tiene efectos terapéuticos, por lo que no debe ser malo fumarse un porro.

## REALIDAD

- Los usos médicos del cannabis se realizan de manera controlada y no tienen nada que ver con su uso recreativo.

## MITO

- El consumo de cannabis puede controlarse ya que no produce adicción.

## REALIDAD

- Diversos estudios científicos demuestran que su uso continuado puede producir adicción, especialmente cuando se consume en la adolescencia. Aproximadamente 1 de cada 11 personas que la consumen se vuelven adictas.

## MITO

- Fumar cannabis resulta menos perjudicial que fumar tabaco.

## REALIDAD

- Contiene muchos de los carcinógenos y mutágenos del tabaco y en mayor cantidad. La forma de consumirlo (fumada, sin filtro y aspiraciones profundas) aumenta los riesgos. Tiene efecto broncodilatador y ello favorece la absorción de las sustancias tóxicas. También es perjudicial para las y los fumadores pasivos.

**Defensoría**  
Provincia de Buenos Aires



**OBSERVATORIO DE ADICCIONES  
Y CONSUMOS PROBLEMÁTICOS**

## **FUENTES CONSULTADAS**

**Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de EE.UU (NIDA)**  
[https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/shattermyth\\_spanish\\_508.pdf](https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/shattermyth_spanish_508.pdf)

**Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito**  
<https://www.unodc.org/ropan/es/mitos-y-realidades-relacionadas-con-el-tema-de-las-drogas.html>

**Plan Nacional sobre Drogas de España (PNSD)**  
<https://pnsd.sanidad.gob.es/>