

¿CUÁLES SON LAS SUSTANCIAS COMUNES CONSUMIDAS POR LOS JÓVENES EN LOS EE. UU.?



SUSTANCIAS MÁS COMUNES

Esta información es basada en [Your Room](#).

ALCOHOL



Una sustancia que ralentiza el cerebro y el cuerpo, y que puede provocar dependencia física.
Ejemplos: Bebidas alcohólicas (vodka, ron, tequila, cerveza, vino)

MARIHUANA



Una sustancia que afecta la forma en que una persona piensa, siente y reacciona. Puede impactar la memoria, el aprendizaje y el estado de ánimo.

Ejemplos: Planta de cannabis seca, comestibles (alimentos o dulces con marihuana), productos que contienen THC, spice (marihuana sintética)

NICOTINA



Una sustancia muy adictiva que puede ser difícil de dejar de consumir y que afecta al cerebro y corazón.

Ejemplos: Cigarrillos, vapeadores o cigarrillos electrónicos, bolsitas de nicotina o chicles (cuando no se usan según las indicaciones)

MEDICAMENTOS RECETADOS



Medicamentos que requieren la autorización y la supervisión de un médico para poder utilizarse de forma segura y adecuada. Si se utilizan de forma incorrecta, pueden ser peligrosos y provocar dependencia física o una sobredosis potencialmente mortal.

Ejemplos: analgésicos (incluyendo opioides como la oxycodona y el fentanilo), medicamentos para la ansiedad (Klonopin, Xanax), medicamentos para el TDAH (Adderall, Ritalin), medicamentos para dormir

ESTIMULANTES



Sustancias que aceleran la comunicación entre el cerebro y el cuerpo. Su uso indebido puede sobrecargar el corazón y afectar la salud mental.

Ejemplos: Píldoras y bebidas energéticas, metanfetamina, cafeína, cocaína

Para más información sobre drogas específicos y sus efectos, haga clic [aquí](#).

FORMAS EN QUE SE PUEDEN CONSUMIR LAS SUSTANCIAS



Las sustancias pueden presentarse en muchas formas diferentes. Esta información está diseñada para ayudar a los jóvenes y a los cuidadores a reconocer de qué manera pueden utilizarse las sustancias, ya sea para bien o mal. El uso de estas sustancias de formas inseguras puede ser dañino para el cuerpo y el cerebro, y puede conllevar graves riesgos para la salud.



	Comer/ Masticar	Beber	Fumar/ Vapear	Absorber	Esnifar	Injectar
Alcohol	●	●				
Marihuana	●	●	●	●		
Nicotina	●	●	●	●	●	
Medicamentos recetados	●	●	●	●	●	●
Estimulantes	●	●	●	●	●	●



¿CUÁLES SON LAS SUSTANCIAS COMUNES CONSUMIDAS POR LOS JÓVENES EN LOS EE. UU.?



RIESGOS DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS



El consumo de sustancias a una edad joven puede alterar el desarrollo del cerebro, lo que dificulta pensar con claridad, controlar las emociones y tomar decisiones saludables. También puede aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud física y mental a largo plazo.



El consumo inapropiado de las siguientes sustancias puede provocar **dependencia física**, además de estos riesgos:

ALCOHOL



Lesiones (accidentes automovilísticos, caídas), presión arterial alta, enfermedades hepáticas, depresión, problemas cardiovasculares, pérdida de memoria, problemas legales

MARIHUANA



Depresión, daño a órganos (pulmones, cerebro), presión arterial alta, ansiedad, problemas cardiovasculares, problemas legales

NICOTINA



Daño a órganos (pulmones, cerebro), presión arterial alta, cáncer, problemas de fertilidad, problemas cardiovasculares, problemas de salud dental, dificultad para respirar

MEDICAMENTOS RECETADOS



Daño a órganos (hígado, riñones, cerebro), infecciones pulmonares, sobredosis potencialmente mortal, problemas legales

ESTIMULANTES



Presión arterial alta, daño a órganos (corazón, cerebro, pulmones, hígado, riñones), problemas de salud dental, problemas cardiovasculares, paranoia, psicosis, problemas legales

APOYO PARA EL USO DE SUSTANCIAS

Si tú o alguien a quien conoces está afectado por el consumo de sustancias, hay ayuda disponible. Hablar con un adulto de confianza es un primer paso importante.



Línea 988

Ofrece apoyo en crisis las 24 horas, los 7 días.



Plan de apoyo para el uso de sustancias

Una herramienta para ayudar a reducir o prevenir el consumo de sustancias.



Directorio de recursos comunitarios de USCRI

Información sobre recursos gratuitos y de bajo costo.



refugees.org
refugee-youth.org
ucresourcecenter.org

