

# ¿Qué deben conocer los padres sobre

# la cocaína?



**Junta de  
Castilla y León**

Consejería de Familia  
e Igualdad de Oportunidades  
Comisionado Regional para la Droga

Edita: **Junta de Castilla y León**  
Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades  
Comisionado Regional para la Droga

Autor: Lorenzo Sánchez Pardo

Realiza e imprime: Gráficas Germinal, S.C.L.

Depósito legal: VA- 899/08

**E**l consumo de cocaína se popularizó en los años setenta y ochenta entre las clases medias de los Estados Unidos y Europa. La expansión de su uso se vio favorecida por su asociación con el éxito y el prestigio social (la consumían artistas, profesionales de éxito, etc.) y por la falsa idea de que no generaba problemas. Esta imagen social positiva de la cocaína, lamentablemente, aún perdura entre algunos jóvenes, a pesar de estar muy alejada de la realidad.

La cocaína no es en absoluto una droga limpia, inocua o controlable; de hecho, junto con la heroína, pertenece al grupo de drogas ilícitas que generan más problemas. Su consumo se relaciona con diversas enfermedades y alteraciones orgánicas y psicológicas, con numerosas muertes que afectan a los jóvenes y con la comisión de actos violentos y delictivos.

Al margen de los mitos que rodean a la cocaína, lo cierto es que las historias personales de la mayor parte de los consumidores habituales de cocaína están caracterizadas por la soledad y el fracaso, en forma de separaciones/divorcios, despidos, fracaso escolar, pérdida de amistades, deudas, problemas legales y deterioro de la salud.

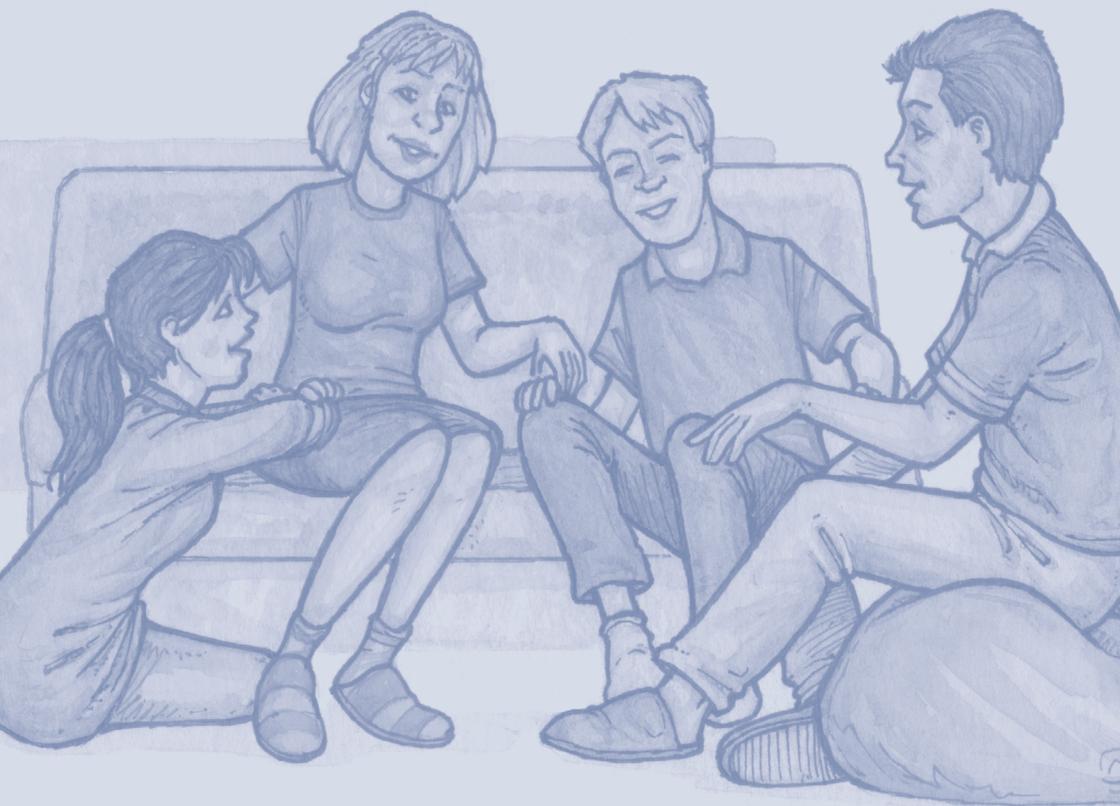


**LA COCAÍNA ES UNA DE LAS DROGAS CON MAYOR POTENCIAL ADICTIVO**

*Su consumo está más próximo a los conflictos familiares, sociales y laborales y a los problemas en la salud física y mental que al éxito social o la diversión.*



¿Qué deben



# conocer los padres

# sobre la cocaína?

## 1. Descripción

### *¿Qué es la cocaína?*

La cocaína o clorhidrato de cocaína es uno de los principales derivados de la hoja de coca, obtenido a partir de la pasta base, con clorhídrico y extracción de acetona-etanol. Es un polvo blanco, fino y cristalino, de sabor amargo, que se conoce coloquialmente como "coca", "perico", "farlopa" o "nieve".

### *Formas de consumo*

La cocaína es consumida en forma de polvo blanco, mayoritariamente a través de la inhalación o aspiración por la nariz, con ayuda de un rulo (habitualmente un billete enrollado), en lo que popularmente se conoce como "esnifar una raya o línea de coca" o "meterse una raya". Un reducido número de personas consume cocaína por vía intravenosa (inyectada).

Existen otros derivados de la hoja de coca que prácticamente no son consumidos en nuestro país, como son:



- **El sulfato de cocaína o pasta base**, conocido como “basuco”, que es una pasta de color pardo-negro que se fuma mezclada con tabaco o marihuana.
- **La cocaína base**, conocida como “crack”, que se obtiene mezclando cocaína con amoníaco y bicarbonato sódico. Tiene forma de pequeños cristales y se fuma mezclada con tabaco.

## *¿Cuáles son sus efectos?*

La cocaína es un potentísimo estimulante, que se absorbe y distribuye rápidamente por el organismo. Cuando se consume por vía inhalada (esnifada) pasa desde la nariz directamente a la sangre, provocando distintos efectos euforizantes de carácter pasajero, que duran entre 30 y 60 minutos, tras los cuales aparece un período de cansancio y disforia.

Aunque los efectos varían para cada persona y según las dosis, tras la inhalación de la cocaína los consumidores suelen experimentar una sensación de euforia, hiperactividad, sociabilidad, un estado de alerta y el deterioro de la capacidad de juicio. En casos de intoxicación crónica aparece una sensación de tristeza, retraimiento y cansancio. Además de estos cambios de tipo psicológico y del comportamiento, los consumidores experimentan después del consumo efectos de tipo físico como taquicardias, dilatación de las pupilas, aumento de la presión arterial, sudor, fiebre, vómitos, pérdida de apetito, etc.

El consumo de cocaína provoca un efecto rebote, de modo que tras la fase de intensa y breve estimulación le sigue otra de “bajón”, caracterizada por la fatiga y el decaimiento.

## EFFECTOS TÓXICOS (DESAGRADABLES O NO DESEADOS) CARACTERÍSTICOS DE LA INTOXICACIÓN POR COCAÍNA

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Excitación nerviosa</li><li>• Agresividad verbal</li><li>• Impulsividad</li><li>• Agitación psicomotora</li><li>• Deterioro del juicio</li><li>• Confusión</li><li>• Lenguaje incoherente</li><li>• Conductas de tipo compulsivo</li><li>• Enrojecimiento nasal</li><li>• Congestión ocular</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Taquicardia</li><li>• Arritmias cardíacas</li><li>• Dilatación anormal de pupilas</li><li>• Hiper o hipotensión</li><li>• Sudoración o escalofríos</li><li>• Fiebre</li><li>• Convulsiones</li><li>• Colapso</li><li>• Parada respiratoria</li><li>• Muerte</li></ul> |
|---|---|

Los científicos creen que la base de la enorme capacidad adictiva de la cocaína radica en el hecho de que su uso prolongado daña el funcionamiento del cerebro, reduciendo la capacidad de los consumidores para experimentar placer de forma natural, algo que sólo consiguen reiterando los consumos.

Además su consumo produce el estrechamiento de los vasos sanguíneos, lo que obliga al corazón a trabajar de forma más rápida, alterando su ritmo natural de funcionamiento y provocando diferentes alteraciones cardiovasculares.



## 2. Datos de interés

### ¿Cuántos adolescentes y jóvenes consumen cocaína?

La cocaína es, después de los derivados del cannabis, la droga ilícita de mayor consumo entre adolescentes y jóvenes, si bien su uso es claramente minoritario.

El 4,4% de los estudiantes de Educación Secundaria de 14 a 18 años de Castilla y León han consumido alguna vez cocaína a lo largo de su vida, mientras que el 1,1% la consumió en los últimos 30 días. Entre los jóvenes de 20 a 29 años los consumos son más elevados, alcanzando el 10,8% y el 2,9% para estos mismos períodos de tiempo.

#### Consumo de cocaína entre estudiantes de Secundaria y jóvenes de Castilla y León

Período de consumo	Estudiantes Secundaria (14-18 años) (1)	Jóvenes (20-29 años) (2)
Alguna vez en la vida	4,4%	10,8%
Últimos 12 meses	3,1%	6,7%
Últimos 30 días	1,7%	2,9%

(1) Encuesta sobre Drogas a la Población Escolar de Castilla León, 2006.

(2) El consumo de drogas en Castilla y León, 2004.

Es frecuente la reiteración del consumo de cocaína entre quienes la prueban alguna vez. La elevada continuidad en el uso de esta sustancia tiene que ver con su gran capacidad adictiva, lo que explica el por qué seis de cada diez (62%) jóvenes de entre 20 y 29 años de Castilla y León que han probado la cocaína repitieron su consumo en los últimos doce meses.

*La experimentación con la cocaína, en especial en edades tempranas, entraña un riesgo elevado de que los consumos se repitan en el futuro y puedan derivar en problemas de adicción.*

### ***¿A qué edad de inicia el consumo?***

El contacto de los estudiantes de Secundaria de entre 14 a 18 años con la cocaína se produce a los 15,7 años como media. Se trata de una edad inusualmente temprana, si se tiene en cuenta su carácter ilícito.

### ***¿Cómo evoluciona el consumo de cocaína?***

Los consumos de cocaína han comenzado a reducirse en los últimos años en la Comunidad de Castilla y León, al igual que en el resto de España, en particular entre los adolescentes; aunque los consumos en nuestra región siempre han estado por debajo de la media nacional.



Otro aspecto de interés es que el **policonsumo**, o uso simultáneo de cocaína y otras drogas, es el patrón dominante de uso de esta droga. Entre los estudiantes de Secundaria de 14 a 18 años que consumieron cocaína en los últimos 12 meses el 71% bebió alcohol todos los fines de semana, y el 81%, 36% y 24% consumió cannabis, anfetaminas/speed y éxtasis, respectivamente, en los últimos 30 días.

En los ambientes lúdicos es muy frecuente que se consuma cocaína para contrarrestar los efectos del alcohol (para poder beber sin emborracharse y seguir de marcha hasta altas horas de la madrugada). El resultado suele ser que se ingieren importantes cantidades de alcohol y cocaína, sin que el consumidor sea muy consciente de ello, potenciando este consumo el efecto tóxico de ambas drogas.

*El consumo simultáneo de cocaína, alcohol u otras drogas potencia el abuso de estas sustancias, aumentando de forma importante el riesgo de sobredosis y de muerte súbita y de sufrir distintos daños orgánicos.*

## ***¿Existe conciencia de riesgo en el consumo?***

La clave de esta reducción de los consumos está en que ha aumentado entre los adolescentes la percepción del riesgo asociado a su uso (el 95% de los estudiantes de Secundaria considera que el consumo habitual de cocaína –una vez por semana o más frecuentemente– puede provocar bastantes o muchos problemas), siendo éste un factor importante que debe ser reforzado y mantenido por parte de todos los agentes preventivos, incluidos los padres.

## ***¿Qué motiva a nuestros adolescentes y jóvenes a consumir cocaína?***

Los adolescentes y jóvenes consumidores de cocaína señalan que las razones que llevaron al inicio en el consumo se relacionan mayoritariamente con la experimentación de nuevas sensaciones y la diversión. Unas motivaciones, en general, coincidentes con las expresadas para consumir otras drogas recreativas, si bien en el caso de la cocaína se enfatiza la búsqueda de sus efectos estimulantes.

- Para ir de marcha.
- La búsqueda de diversión y placer (estar contento y divertido).
- Estimularse cuando se está cansado y bajo de energía.
- Para desinhibirse, superar la timidez, cortarse menos o para ligar.
- Para potenciar la excitación sexual.
- Para vivir a tope la noche, estar abiertos a cualquier aventura.
- Para aguantar más (superar los límites individuales).
- Romper con la rutina del trabajo.

Pero hay una motivación muy importante que explica por qué algunos jóvenes consumen cocaína: simplemente porque no pueden dejar de hacerlo.

### ***RESULTA MUY DIFÍCIL "CONTROLAR" EL CONSUMO DE COCAÍNA:***

*La mayoría de los adictos a la cocaína comenzaron realizando consumos ocasionales o esporádicos en contextos recreativos.*



## 3. Mitos sobre la cocaína que favorecen su uso

Existen diversos tópicos que favorecen el uso de cocaína. Si en algún momento piensa hablar con sus hijos de la cocaína, le interesa conocer cuáles son los mitos sobre esta sustancia que están más extendidos entre los jóvenes, así como los argumentos científicos que demuestran su falsedad.

LO QUE PIENSAN ALGUNOS JÓVENES DE LA COCAÍNA	LO QUE OCURRE EN REALIDAD
Que les ayudará a animarse, a darse marcha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Su efecto estimulante es muy breve (dura 20-30 minutos) y a continuación aparece un "bajón" intenso (depresión, decaimiento, cansancio).</li> </ul>
Que hará que se note que tienen clase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hace años que la cocaína perdió todo su "glamour"; al hacerse evidente que era una droga muy adictiva que causa graves daños.</li> <li>• Gran parte de las personas adictas a esta sustancia tienen antecedentes judiciales, han estado detenidos y/o en prisión.</li> </ul>
Que la consumen quienes tienen éxito, los triunfadores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sus consumidores pertenecen a todos los grupos sociales, incluidos los más desfavorecidos.</li> </ul>
Que ayuda a relacionarse con los demás, a desinhibirse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una de las secuelas más recurrentes que manifiestan los consumidores habituales de cocaína es la profunda soledad.</li> <li>• La irritabilidad y agresividad que provoca su consumo incrementa el riesgo de verse implicados en peleas y agresiones, dentro y fuera de su entorno familiar.</li> </ul>

LO QUE PIENSAN ALGUNOS JÓVENES DE LA COCAÍNA	LO QUE OCURRE EN REALIDAD
Que ayuda a tener relaciones sexuales más satisfactorias	<ul style="list-style-type: none"><li>• El consumo habitual de cocaína provoca pérdida del deseo sexual, además de problemas de erección y eyaculación precoz en los varones.</li></ul>
Que es una droga limpia, menos peligrosa que otras sustancias	<ul style="list-style-type: none"><li>• Junto con la heroína es una de las drogas más peligrosas, por su grave impacto sobre la salud física y psicológica.</li></ul>
Que su uso, a diferencia de la heroína, es fácil controlar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es una de las drogas con mayor capacidad de generar adicción. Cerca de 25.000 personas se incorporan a tratamiento todos los años en España por este motivo.</li></ul>
Que la consume todo el mundo	Su consumo es minoritario entre los adolescentes y jóvenes.

## 4. ¿Qué riesgos supone el consumo habitual de cocaína?

El uso crónico o habitual tiene importantes complicaciones orgánicas (principalmente alteraciones cardiovasculares y neurológicas) y psicológicas.



## COMPLICACIONES EN EL NIVEL PSICOLÓGICO

- Fuerte dependencia, incluso tras períodos de consumo breves, caracterizada por un intenso e incontrolable deseo de consumir cocaína.
- Síndrome de abstinencia, asociado a dosis altas o a la interrupción del uso de cocaína tras largos períodos de consumo.
- Trastornos de la atención y la concentración.
- Trastornos del sueño (insomnio, hipersonmia, etc.).
- Trastornos psíquicos severos (ideas paranoides, depresión, agotamiento general, crisis de angustia, ideas suicidas, etc.).

## COMPLICACIONES ORGÁNICAS

- Cardiovasculares (taquicardias, infarto de miocardio, etc.).
- Neurológicas (cefaleas, migrañas, hemorragias cerebrales, interrupción brusca de la actividad cerebral, crisis convulsivas y alteraciones motoras).
- Alteraciones menstruales, infertilidad e impotencia.
- Problemas respiratorios (sinusitis, irritación de la mucosa, perforación del tabique nasal, hemorragia pulmonar, neumotórax, etc.).
- Anorexia, pérdida de peso.
- Complicaciones obstétricas (abortos espontáneos y toxicidad sobre el feto).
- Complicaciones hepáticas, etc.
- Muertes por reacción aguda tras el consumo o sobredosis.

El consumo compulsivo de cocaína (múltiples tomas en pocas horas) provoca que muchos consumidores habituales hayan tenido que ser atendidos en los servicios de urgencias hospitalarias por episodios de sobredosis.

***LAS INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS DEMUESTRAN QUE:***

- a) Los consumidores de cocaína tienen un riesgo 7 veces superior de sufrir ataques cardíacos no mortales que los no consumidores.*
- b) Uno de cada cuatro ataques cardíacos no mortales en personas menores de 45 años se atribuyen al consumo de cocaína.*

## ***Impacto social y sanitario de los consumos de cocaína***

Además de los efectos adversos que sufren los consumidores, el abuso de cocaína tiene importantes consecuencias en la salud y el bienestar colectivo.

- Aproximadamente la mitad de las urgencias hospitalarias por reacción aguda a drogas (sobredosis) están relacionadas con la cocaína.
- Un elevado porcentaje de consumidores tiene problemas legales, al cometer delitos para financiar su consumo. Ciertos cambios del comportamiento provocados por la cocaína (agresividad, impulsividad) explican que muchos de sus consumidores se vean involucrados en peleas y agresiones.



- La adicción a la cocaína es causa de numerosos conflictos y rupturas familiares, y aparece asociada con los episodios de violencia doméstica.
- Los efectos que experimentan los consumidores, una vez superada la fase euforizante (trastornos de la atención, la concentración, fatiga, somnolencia, depresión), están en el origen de buena parte de los accidentes laborales y de tráfico.
- Aunque el uso de cocaína va acompañado inicialmente de una mayor lucidez y el incremento del rendimiento físico e intelectual, el bajón, que irremediabilmente aparece después de su consumo, provoca un descenso de las capacidades físicas e intelectuales. Por esta razón, el consumo de cocaína se asocia con el deterioro del rendimiento académico y laboral, registrando sus consumidores mayores niveles de fracaso y absentismo escolar, y problemas de despidos y desempleo.
- Casi la mitad de las muertes que se producen por reacción aguda al consumo de drogas (sobredosis) están relacionadas con la cocaína.

*Más de la mitad de los adolescentes que han consumido alguna vez cocaína manifiestan haber sufrido consecuencias negativas asociadas al consumo, principalmente dificultades para dormir, problemas económicos, irritabilidad, cansancio, riñas y agresiones o peleas.*

## **5. ¿Qué dice la ley?**

- La cocaína es una droga ilícita, que causa un grave daño para la salud, cuyo tráfico es sancionado con penas de prisión de entre tres y nueve años.
- Su consumo en lugares públicos (bares, discotecas, calle, etc.) está sancionado con multas de 300 a 30.050 euros.
- La conducción de vehículos a motor o ciclomotores bajo la influencia de la cocaína está sancionada con penas de prisión de 3 a 6 meses o la de multa y trabajos en beneficio de la comunidad y, en todos los casos, de privación del derecho a conducir por un tiempo de uno a cuatro años.

## **6. ¿Cómo saber si sus hijos tienen problemas con la cocaína?**

Es normal que los padres sientan temor ante la posibilidad de que sus hijos puedan verse afectados por el consumo de cocaína, aunque conviene no exagerar los riesgos ni obsesionarse.

Además de los efectos físicos que suelen acompañar al consumo de cocaína, existen diversos síntomas que pueden indicar algún tipo de problema con las drogas:

- Cambios bruscos de carácter: excitación, agresividad, impulsividad.
- Decaimiento, falta de euforia.
- Trastornos del sueño.
- Dificultades de atención y concentración.



- Ausencia de apetito y pérdida anormal de peso.
- Descenso brusco del rendimiento escolar.
- Interés súbito por el dinero o incremento injustificado de los gastos.
- Pequeños hurtos a otros miembros de la familia.
- Ausencia de casa durante uno o dos días sin motivo.
- Establecimiento de relaciones con personas ajenas a su círculo social.
- Presencia de drogas entre sus efectos personales (polvo blanco envuelto en papel de plata, pastillas, etc.).

Muchos de estos síntomas no tienen por qué estar relacionados con el consumo de drogas, ya que en la adolescencia se producen cambios en el comportamiento. Por ello se debe actuar con cautela. Si tiene alguna sospecha fundada sobre el consumo, hable del tema directamente con ellos, sin alarmismos ni amenazas. Muéstrelas su preocupación y ofrézcales su colaboración y apoyo.

Si sus sospechas se ven confirmadas actúe del siguiente modo:

- 1) Evite caer en posiciones extremas. La negación de la existencia del problema (“no es posible que mi hijo/hija consume cocaína”, o “me asegura que sólo consume de vez en cuando”) o la dramatización o alarma excesiva no van a ayudar a superar el problema.
- 2) No menosprecie los riesgos que entraña el consumo de esta sustancia; por ello es conveniente solicitar el asesoramiento de profesionales especializados, que evalúen la gravedad del problema y, en caso de que sea preciso, le presenten la asistencia adecuada.

***ACTÚE CON PRUDENCIA:***

*Es fundamental mantener una relación de confianza mutua con sus hijos, en especial si tienen problemas.*

## **7. ¿Cómo prevenir el consumo de drogas en sus hijos?**

Los padres ocupan un papel clave en la prevención de las adicciones, puesto que la prevención es en esencia un proceso educativo, mediante el cual los padres, y otros agentes sociales (profesores, etc.), facilitan a los hijos los conocimientos, las destrezas y habilidades que les ayudarán a enfrentarse con éxito a los retos y dificultades de la vida cotidiana, entre ellos la posibilidad de consumir drogas. Cuantas más y mejores herramientas seamos capaces de transferir a nuestros hijos, mayor será su capacidad para enfrentarse de forma eficaz a los retos con que se vayan encontrando a lo largo de su vida.

Para prevenir el consumo de drogas es preciso desarrollar con sus hijos un modelo educativo de apoyo, sensible a las diferentes necesidades que vayan planteando a lo largo de su desarrollo. Un modelo educativo que debe basarse en el establecimiento de normas que regulen la convivencia familiar, donde queden claros los roles de los padres y de los hijos, que priorice el refuerzo y la motivación frente al castigo, que propicie un clima familiar relajado, la comunicación entre padres e hijos y donde los hijos se sientan aceptados y queridos.

A continuación se describen algunas actuaciones que pueden poner en marcha los padres para mejorar la educación de sus hijos y que, sin duda, les ayudarán a prevenir el uso de drogas:

- No consuma tabaco, alcohol u otras drogas en presencia de sus hijos, puesto que les transmitirá unas pautas de conducta poco saludables.
- Evite mostrar una actitud tolerante o positiva respecto a cualquier droga en presencia de sus hijos.



- Procure establecer una posición compartida de rechazo frente a las drogas en el seno de su familia.
- Controle y supervise las actividades de sus hijos, en especial las que realizan fuera de casa.
- Establezca, de acuerdo con su pareja, una serie de normas razonables y claras que regulen la vida familiar, detallando las responsabilidades de cada miembro de la familia, los horarios, etc.
- Fije normas precisas prohibiendo el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas a sus hijos, al menos en el domicilio familiar.
- Evite posiciones y actitudes excesivamente autoritarias o severas con sus hijos, así como excesivamente permisivas.
- Evite comentarios de rechazo o vejatorios hacia sus hijos.
- Muestre cercanía a sus hijos, mantenga con ellos un trato cálido y afectuoso y favorezca una relación de confianza mutua.
- Preste a sus hijos apoyo emocional, escuche sus problemas y preocupaciones, hágales saber que cuentan con su apoyo y cariño.
- Dialogue y mantenga una comunicación fluida con sus hijos.
- Pregunte a sus hijos por sus actividades diarias (estudios, trabajo, amigos, etc.) e interélese por sus problemas. Escuche a sus hijos, conozca sus opiniones, razone con ellos, trasládeles sus argumentos frente a las diversas cuestiones.
- Comparta con ellos sus metas y expectativas de futuro.
- Informe con objetividad a sus hijos sobre las drogas y hágales sensibles a los riesgos que comporta el consumo de cocaína u otras sustancias, evitando magnificar o dramatizar sus efectos.

- Ayude a sus hijos a rechazar las presiones de sus compañeros y amigos para que consuman drogas. Destaque el hecho de que, al margen de los comportamientos que tengan otros miembros del grupo, deben ser capaces de preservar su libertad y autonomía.
- Ayude a sus hijos a superar sus problemas de timidez. Explíqueles que muchas de las cosas o situaciones que les provocan inseguridad no tienen razón de ser, que son naturales en la adolescencia. Anímeles a que se muestren tal y como son, a expresar sus ideas, sentimientos, deseos y aspiraciones.
- Refuerce la autoestima y confianza en sí mismos de sus hijos. Hágales saber que son personas preparadas, con posibilidades para conseguir muchas de las metas que se propongan. Contribuya a que sus hijos se valoren y acepten como son, reconozcan sus cualidades y los esfuerzos y progresos que realicen durante su desarrollo. Destaque lo positivo, en lugar de acentuar sus defectos.
- Fomente en ellos conductas y hábitos saludables como el cuidado de la higiene personal, el mantenimiento de una dieta equilibrada, la realización de ejercicio físico, respetar los horarios para el descanso nocturno, etc.
- Enseñe a sus hijos a tomar decisiones, a tener en cuenta las ventajas e inconvenientes de cada una de las opciones posibles, a sopesarlas y a mantenerse firmes una vez tomada la decisión.
- Ayúdeles a manejar las situaciones que les producen un estrés excesivo, sugiera que se concentren sólo en una actividad (la más prioritaria o urgente), que realicen ejercicios de relajación para aliviar el estrés que provocan algunas situaciones puntuales (un examen) o que practiquen alguna actividad física.



- Favorezca que sus hijos utilicen adecuadamente su tiempo libre, propiciando que se acostumbren a planificarlo, estimulando la realización de diferentes actividades saludables (practicar deporte, asistir a actividades culturales, colaborar con organizaciones no gubernamentales, etc.), algunas compartidas con el conjunto de la familia.

### ***EDUCAR ES PREVENIR.***

*El apego familiar y la actitud paterna de apoyo y acompañamiento a los hijos son unas potentes herramientas para prevenir los consumos de drogas.*

## ***8. ¿Dónde puede obtener ayuda y asesoramiento?***

Si tiene alguna duda, o si sus hijos presentan algún problema relacionado con el consumo de cocaína o con cualquier otra droga, puede obtener más información consultando la página web del Comisionado Regional para la Droga: <[www.jcyl.es](http://www.jcyl.es)> (seleccione Familia y Servicios Sociales y a continuación Drogodependencias). Si lo prefiere puede contactar con los técnicos de los planes municipales y provinciales sobre drogas.

## **ÁVILA**

---

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE ÁVILA	920 255 737
PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE ÁVILA	920 257 474

## **BURGOS**

---

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE BURGOS	947 288 823
PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE ARANDA DE DUERO	947 512 648
PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE MIRANDA DE EBRO	947 349 118
PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE BURGOS	947 258 623

## **LEÓN**

---

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE LEÓN	987 276 952
PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE PONFERRADA	987 428 462
PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE SAN ANDRÉS DEL RABANEDO	987 848 730
PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE LEÓN	987 085 010

## **PALENCIA**

---

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE PALENCIA	979 718 177
PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE PALENCIA	979 165 990

## **SALAMANCA**

---

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE SALAMANCA	923 279 163
PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE SALAMANCA	923 272 444

## **SEGOVIA**

---

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE SEGOVIA	921 460 543
--	-------------

## **SORIA**

---

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE SORIA	975 234 100
PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE SORIA	975 101 064

## **VALLADOLID**

---

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE VALLADOLID	983 426 105
PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE MEDINA DEL CAMPO	983 812 880
PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE VALLADOLID	983 427 100

## **ZAMORA**

---

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE ZAMORA	980 536 678
PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE ZAMORA	980 680 228



**E**speramos con esta información haber contribuido a que Vds, los padres y madres de nuestros adolescentes y jóvenes, sean más conscientes no sólo de los riesgos del consumo de drogas ilegales como la cocaína, sino también de los riesgos que representan para ellos el abuso del alcohol o el hábito de fumar, dos comportamientos que pueden tener un impacto muy negativo sobre su salud y su bienestar durante el resto de su vida.

