

# ¿Lo tienes claro?

¿Tienes suficiente información sobre los riesgos? Si quieres saber hasta qué punto lo estás, contesta a este cuestionario teniendo en cuenta que:

**V= Verdadero / F= Falso**

1. Si no haces lo mismo que el resto de tus amigos/as eres un pringado/a. **V F**
2. Una droga natural como es el cannabis, no puede causar ningún daño. **V F**
3. Hay otras alternativas al consumo para divertirse en el tiempo libre. **V F**
4. Si no tienes aguante bebiendo, eres un/a flojo/a. **V F**
5. No pasa nada por fumar un porro antes de ir a clase. **V F**
6. Consumir drogas no causa ningún tipo de consecuencia, mientras se controle. **V F**
7. Beber alcohol es una buena manera de divertirse y de olvidar los problemas. **V F**
8. El consumo de tabaco es un hábito perjudicial y muy difícil de dejar. **V F**
9. Es adecuado mezclar drogas, porque los efectos se contrarrestan (uno quita al otro). **V F**
10. Quien sólo bebe los fines de semana no puede tener problemas con el alcohol. **V F**
11. El cannabis afecta a actividades que requieren concentración y memoria como es el estudio. **V F**
12. Cuando haces deporte todo el año las drogas no te afectan tanto como al resto. **V F**
13. Si un amigo o amiga tiene un coma etílico hay que quedarse con él o ella y pedir ayuda (llamar al 112). **V F**

1-F; 2-F; 3-V; 4-F; 5-F; 6-F; 7-F; 8-V; 9-F; 10-F; 11-V; 12-F; 13-V

Si has acertado la mayoría de los enunciados... **¡Enhorabuena!**

- Detectas situaciones que pueden causar graves daños a tu salud.
- Tienes criterio propio y sabes tomar tus propias decisiones.

**Te animamos a que veas qué han respondido tus amigos y amigas, porque tus opiniones pueden ayudarles.**

Si has tenido muchos errores... **¡Cuidado!**

- Das poca importancia al consumo de drogas y a los daños que puede provocar. Drogas habituales de nuestro entorno influyen gravemente en el organismo.

El **alcohol**: Reduce tus reflejos y disminuye tu sensación de riesgo. Llegar a un coma etílico puede suponer riesgo importante para la vida.

El **cannabis** (los porros): Puede producir alteraciones en la memoria, la atención, el nivel de actividad o la motivación. Puede provocar dificultades a la hora de estudiar, debido a problemas de concentración.

La **cocaína**: Crea una dependencia psicológica muy alta.

Al **tabaco** es relativamente sencillo “engancharse” sin darse cuenta.

Además, los consumos pueden hacer que no seas consciente de los riesgos y den lugar a relaciones sexuales no deseadas o sin protección.

**Necesitas más información para poder medir bien los riesgos y cuidarte.**

## Recuerda:

Cuanto más joven seas, más efectos negativos tiene el consumo de drogas, porque el organismo aún está en desarrollo tanto físico como mental.  
A más consumo, mayor peligro.

## ¡Tú decides!

¡Anímate! ¡plantea actividades distintas con tus amigos y amigas!

Es muy importante saber que existen muchas alternativas diferentes al consumo de drogas para pasarlo bien en el tiempo libre.



La Confederación para la atención a las adicciones, está integrada por 10 Fundaciones que intervienen en el ámbito de las adicciones en 6 comunidades autónomas:

#### Aragón

- Fundación Centro de Solidaridad de Zaragoza.
- Fundación Centro de Solidaridad Interdiocesano de Huesca.
- Centro de Solidaridad de Teruel.

#### Castilla León

- Programa de Drogodependencias - Cáritas Diocesana de Zamora.

#### Cataluña

- Centre Català de Solidaritat.

#### Extremadura

- Proyecto Vida de Cáritas Diocesana de Badajoz.

#### País Vasco

- Fundación Jeiki (Araba).
- Fundación Gizakia (Bizkaia).
- Fundación Izan (Gipuzkoa).

#### Valencia

- Fundación Arzobispo Miguel Roca.

[www.atencionadicciones.es](http://www.atencionadicciones.es)



## 10.917 personas atendidas en 2010



4.294 Personas con adicciones



3.327 Familias de drogodep.



1.004 Interv. en prisión



2.292 Adolescentes y familias

**Si tienes problemas de adicciones, te podemos ayudar**

Confederación de Entidades para la atención de Adicciones

Secretaría Técnica:  
Avda Madariaga 63, 48014 Bilbao  
Tel. 944 766 005  
[secretaria@atencionadicciones.es](mailto:secretaria@atencionadicciones.es)



**CONFEDERACIÓN**  
de Entidades para la  
Atención a las Adicciones

Campaña de sensibilización y promoción de hábitos de vida saludables

**¿lo tienes claro?**

Te proponemos que dediques unos minutos a responder al cuestionario que te presentamos.



Financiado por:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD