



GUÍA

PARA LA
PREVENCIÓN
DEL ABUSO DE

INHALABLES



DIRECTORIO

SECRETARÍA DE SALUD

Dr. Jorge Alcocer Varela

Secretario de Salud

COMISIÓN NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES

Dr. Gady Zabicky Sirot

Comisionado Nacional Contra las Adicciones

Dr. Jorge Luis González Olvera

Director General Conadic

Mtra. Nadia Robles Soto

Directora De Coordinacion De Programas Nacionales
Contra Las Adicciones

Lic. Monserrat E. Lovaco Sánchez

Directora De Coordinación de Estrategias

Lic. Daniela Videgaray Arias

Directora de Coordinación y Vinculación

Dra. Evalinda Barrón Velázquez

Directora De Vinculacion Y Coordinación Operativa

Mtro. Juan Arturo Sabines Torres

Director de la Oficina Nacional Contra Tabaco

Mtra. Alejandra Rubio Patiño

Directora de Cooperacion Internacional

Lic. Evangelina Tapia Contreras

Directora de Estrategia y Procesos

Lic. Aristides Bautista Bautista

Director de Comunicación Educativa

ÍNDICE

Mensaje a las lectoras y los lectores

1. Generalidades de los inhalables**2**

- 1.1 ¿Qué son los inhalables?
- 1.2 Tipos de inhalables.
- 1.3 Inhalables más consumidos en México.
- 1.4 Identificando los inhalables más populares.
- 1.5 ¿Cómo se consumen los inhalables?
- 1.6 ¿Por qué es fácil que se abuse de los inhalables?
- 1.7 Efectos de los inhalables.
- 1.8 Daños a largo plazo.
- 1.9 Inhalables y embarazo.
- 1.10 ¿Cómo identificar si alguien está abusando de los inhalables?

2. Inhalables en el hogar.....**18**

- 2.1 Ejercicios para identificar inhalables en casa.
- 2.2 Ejemplos de productos inhalables en casa.

3. Recomendaciones para mamás y papás.....**23**

- 3.1 Identificando y clasificando los inhalables.
- 3.2 ¿Cómo prevenir tomando en cuenta la edad de las hijas/os?
 - De los 4 a los 5 años.
 - De los 6 a los 10 años.
 - De los 11 a los 14 años.
 - De los 15 a los 18 años.
- 3.3 ¿Dónde puedo llevar a mi hija/o a tratamiento?
- 3.4 Cuestionario: ¿conozco a mi hija/o?

4. Guía para maestras y maestros**32**

- 4.1 ¿Por qué prevenir el consumo de inhalables en las escuelas?
- 4.2 Recomendaciones a maestras y maestros para prevenir el abuso de inhalables en las escuelas.
- 4.3 Inhalables que se emplean en actividades escolares.
- 4.4 Peligros del abuso de inhalables.
- 4.5 ¿Qué hacer si sospecha que una alumna/o está abusando de los inhalables?
- 4.6 ¿Qué hacer si una alumna/o está intoxicada por inhalables?
- 4.7 ¿Dónde proporcionan tratamiento para usuarios de inhalables?

Agradecimientos

Mensaje para madres, padres, maestras, maestros y profesionales de la salud

La guía que está usted a punto de leer ha sido preparada para que las personas que están en contacto con población infantil, adolescente y juvenil cuenten con información acerca de los inhalables; conozcan los diferentes tipos que existen, identifiquen los daños que ocasionan, las formas de consumo, sus efectos, así como datos epidemiológicos y las señales que permiten su detección, con el fin de contar con herramientas para canalizar a quienes lo necesitan a tratamiento.

Existen rubros que NO conviene dar a conocer a niñas/os adolescentes y juventudes, como son las vías de administración y los efectos.

En esta guía encontrará recomendaciones de qué información manejar de acuerdo a la edad de la población.

Recuerde: hay que señalar los riesgos del consumo de inhalables, SIN EXPLICAR CÓMO SE UTILIZAN.

**Este material fue elaborado por:
Dra. Silvia L. Cruz Martín del Campo.
Lic. Monserrat Lovaco Sánchez.
Lic. Daniela Videgaray Arias.**

1. GENERALIDADES DE LOS INHALABLES

El abuso de inhalables es un problema de salud pública cada vez más grave que afecta a más niñas, niños y jóvenes.

1.1 ¿Qué son los inhalables?

Los inhalables son sustancias químicas tóxicas, que se transforman fácilmente en vapor o en gas cuando se exponen al aire. Se inhalan por la nariz y/o boca y alteran las funciones del cerebro, causando graves daños en el organismo, incluso pueden provocar una muerte instantánea. Estas sustancias se pueden encontrar de manera legal, pues muchas veces tienen utilidades industriales; sin embargo, obtenerlas para consumo humano es ilegal.

1.2 Tipos de inhalables

En nuestro país existen cientos de productos comerciales que contienen inhalables; para conocer cuáles son sus principales características, revisaremos una de las clasificaciones más comunes que se emplean, enunciando algunos de los productos que los contienen.

Los inhalables se clasifican en cuatro grupos:

1. Disolventes volátiles:

Se encuentran en el tiner, pegamento de contacto, tolueno, benceno, removedores de pintura, productos de limpieza, lacas, pinturas en aerosol, quitamanchas, correctores líquidos, marcadores permanentes y removedores de barnices de uñas (acetona), entre otros.

2. Gases:

Líquido para encendedores (contienen gas butano), crema batida en aerosol (óxido nitroso) y gas propano (el que se utiliza para cocinar); anestésicos generales: éter y cloroformo.

3. Aerosoles:

Pinturas en aerosol, quitamanchas, aromatizantes ambientales, fijadores para el cabello, desodorantes, cera para muebles, limpiador de computadoras ("aire" comprimido), protectores de tela, aerosoles analgésicos, aerosol para cocinar (aceites en aerosol).

4. Nitritos:

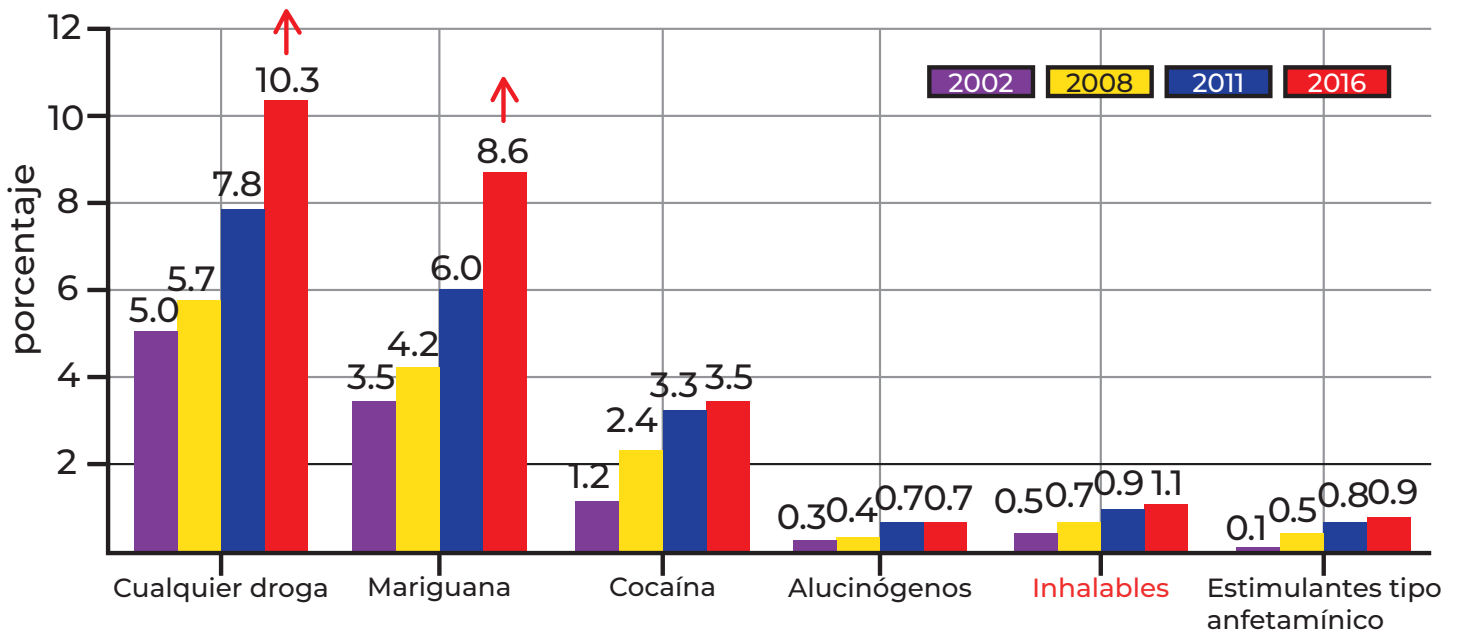
Conocidos como "poppers" o "snappers". Dilatan los vasos sanguíneos y relajan los músculos. Su uso se asocia principalmente para intensificar el placer sexual. Se encuentran en limpiadores de video o de material de cuero.

1.3 Inhalables más consumidos en México

Desde la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA 2008) los inhalables mostraban una tendencia al alza en el consumo, tomando la tercera posición entre las drogas ilegales más consumidas en nuestro país (0.7%), después de la marihuana y la cocaína.

Luego, en la ENA 2011 mostró una tendencia al incremento (con 0.9%) manteniendo el tercer lugar de preferencia y, finalmente, en la más reciente Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT 2016- 2017) continúa en la tercera posición de preferencia (también después de la marihuana y cocaína), pero con 1.1%.

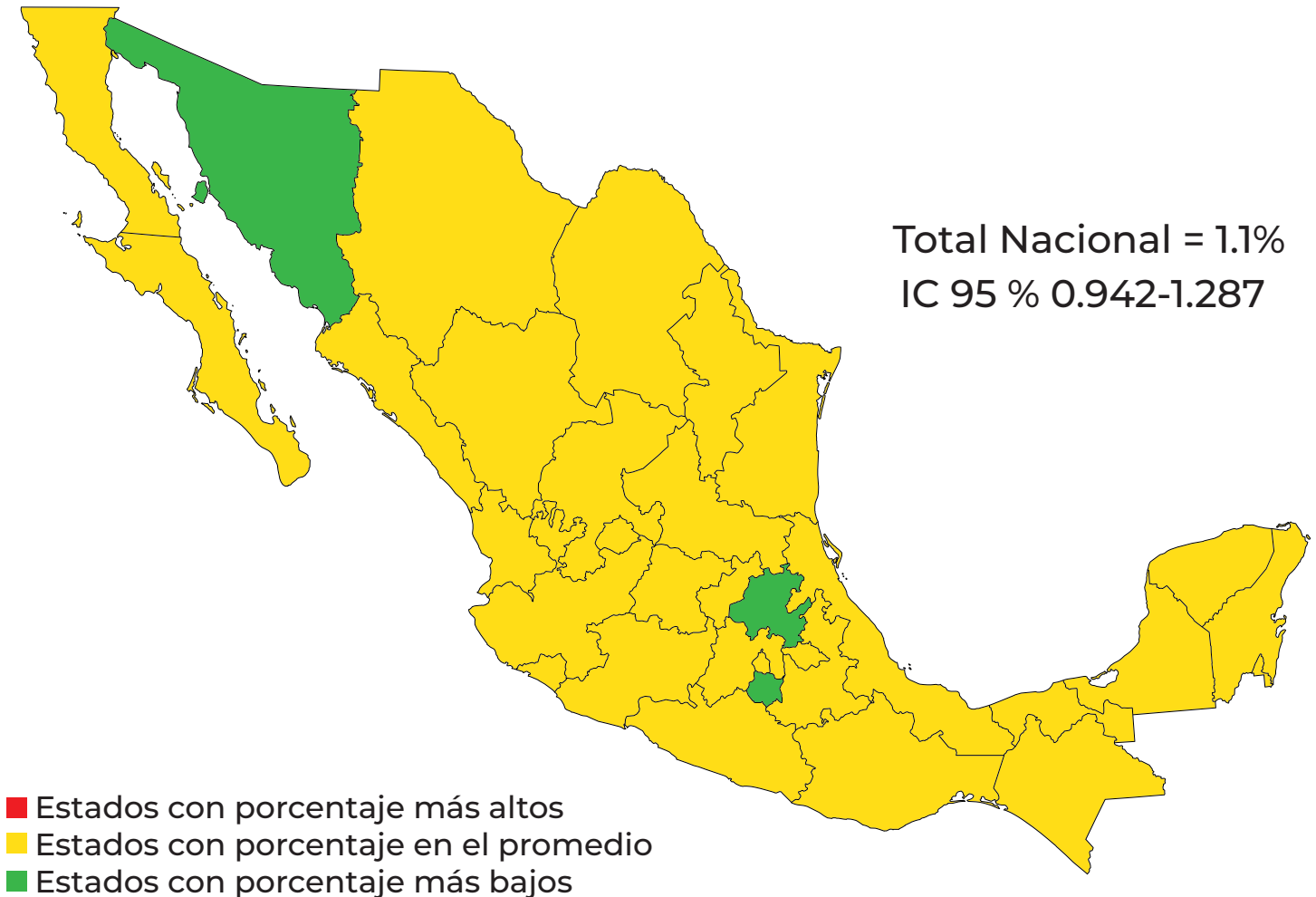
Tendencias del consumo de drogas alguna vez en la vida. Población de 12 a 65 años.



Las flechas en rojo indican un incremento estadísticamente significativo con respecto al 2011.

Fuente: Encuestas Nacionales de Adicciones 2002, 2008, 2011, Encuesta Nacional de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016.

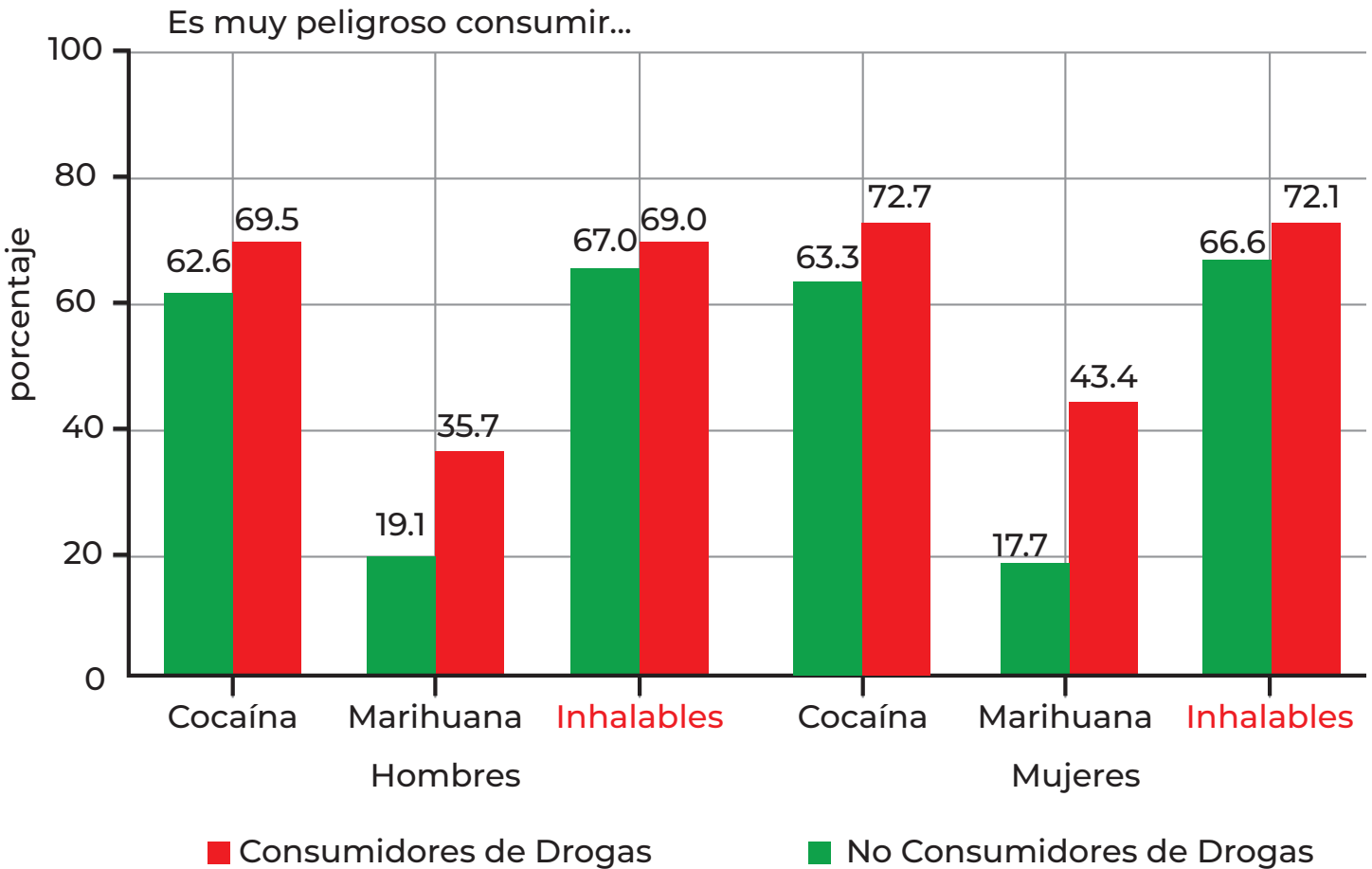
Incidencia Acumulada del consumo de **Inhalables**



Fuente: Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016.

A pesar de que la tendencia en el consumo de inhalables como de las demás drogas ilegales ha revelado ir en incremento, es curioso que la ENCODAT 2016-2017 mostró que existe una percepción de riesgo alta ante el consumo de estas sustancias volátiles (70.7% en población de 12 a 65 años y de 67.6% población de 12 a 17 años).

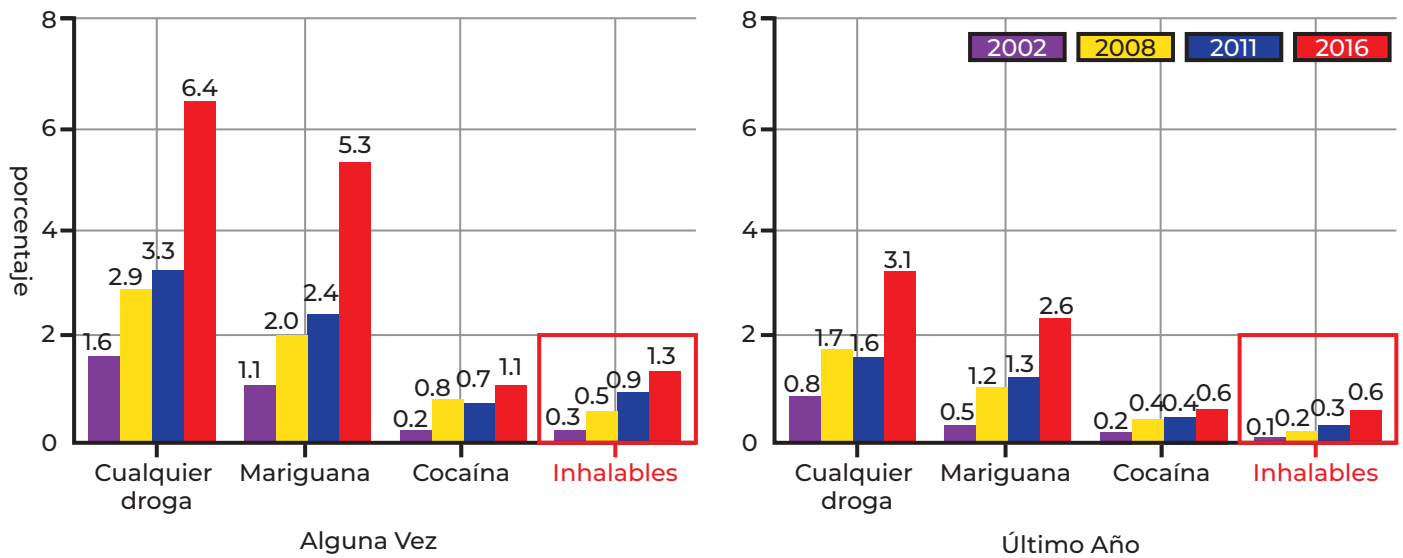
Percepción de Riesgo ante el Consumo de Drogas Población de 12 - 65 años.



Fuente: Encuestas Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017.

Sobre las prevalencias del consumo de drogas ilegales en población adolescente de 12 a 17 años de edad, podemos también ver incrementos significativos:

Prevalencias del consumo de drogas. Población total de 12 a 17 años.



Fuente: Encuestas Nacionales de Adicciones 2002, 2008, 2011, Encuesta Nacional de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016.

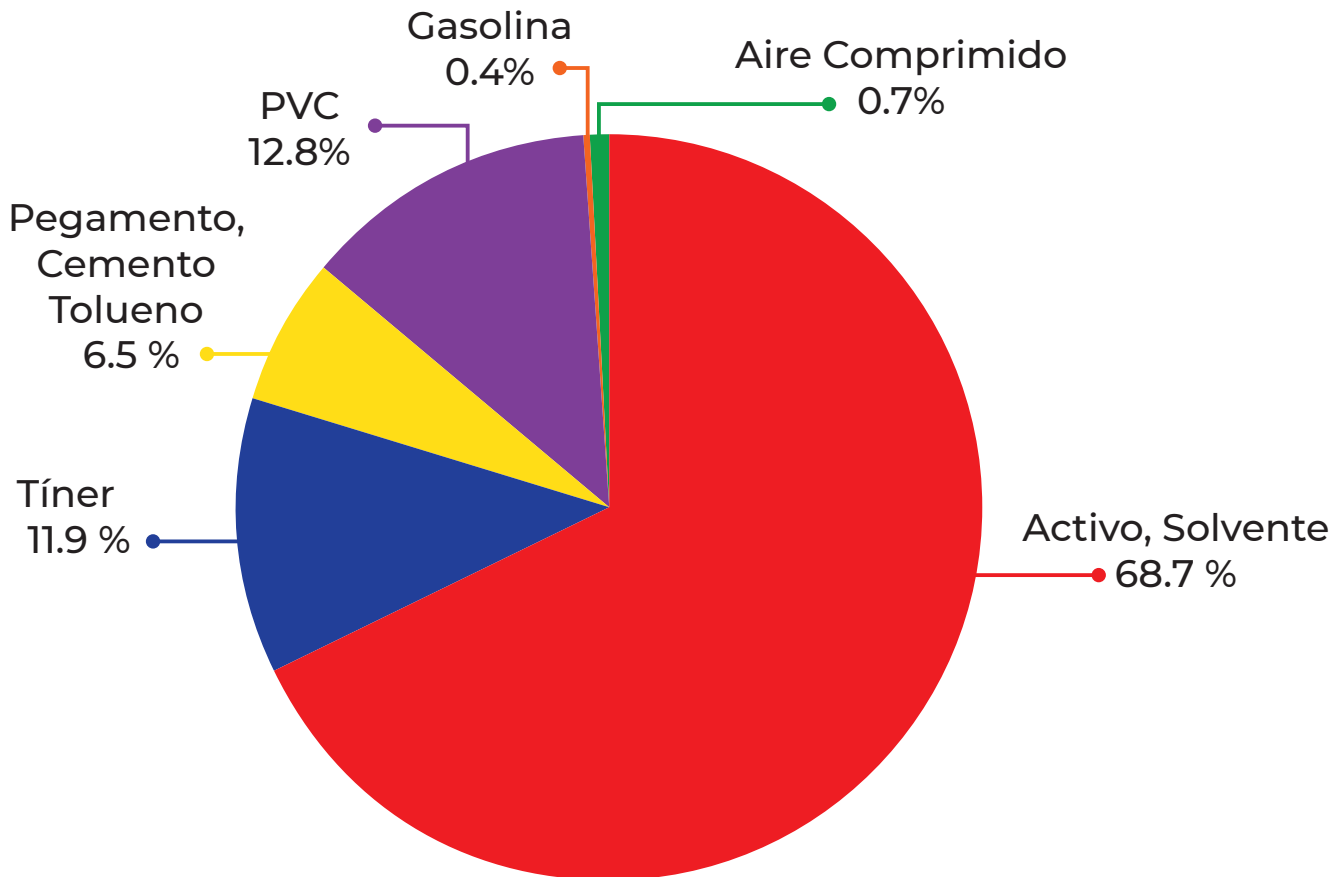
Si bien la ENCODAT 2016-2017 mostró que 1.3% de la población adolescente de 12 a 17 años había consumido inhalables alguna vez en su vida, por su parte la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes (ENCODE 2014) reveló que estudiantes de secundaria y bachillerato presentaron una prevalencia de 5.8% (5.9% hombres y 5.8% mujeres) siendo la segunda droga de mayor preferencia después de la marihuana (10.6%); y en estudiantes de 5° y 6° año la prevalencia fue de 1.8% (2.7% hombres y 0.9% mujeres), también como segunda droga de preferencia después de la marihuana (2.3%). Esta misma encuesta informó otros dos datos interesantes:

- Que la mayoría de estudiantes que consumen son experimentales.
- Que el uso de inhalables en mujeres de población urbana es menor al de mujeres de población rural (0.8% y 1.4%, respectivamente).

Uno de los componentes principales de las sustancias inhalables es el tolueno, y de acuerdo al Sistema de Reporte de Información en Drogas (SRID) del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM), publicado en noviembre de 2018, los inhalables más consumidos en nuestro país son:

Inhalables más consumidos en México

inhalables n=278



Fuente: SRID- INPRFM. (2018)

1.4 Identificando los inhalables más populares

Hay una gran variedad de maneras como se pueden encontrar y comercializar estas sustancias volátiles, por ello es sumamente importante aprender a identificar los nombres populares de éstas:

Tíner: tinaco, tpooy.

Pegamento: chemo, elevón, PVC, agua celeste globo, bolsazo, resistrón, cemento, bolita, goma (y otros nombres comerciales de pegamentos).

Pinturas: barniz, pintura de uñas, aerosoles, spray, tinta, marcador indeleble, corrector líquido y laca.

Activo: estopa, flan, mona, memo, acme, tonsol y moneky.

Gasolina: flyt.

Aire comprimido (y otros nombres comerciales de pegamentos).

Helio: aunque tiene varios usos en la ciencia, industria y tecnología, comúnmente es identificado como tanque para inflar globos que flotan.

Todos los inhalables se absorben con rapidez a través de los pulmones y llegan a la sangre, donde son distribuidos rápidamente al cerebro y otros órganos.

Por ello, en pocos segundos la persona usuaria puede llegar a experimentar sus efectos, que típicamente son parecidos a los de intoxicación con alcohol (es decir, estar borracho).

Debido a que los efectos son fugaces, las personas usuarias tienden a repetir de manera frecuente la inhalación para mantenerse bajo el efecto de intoxicación.

¿Qué es el helio?

Es un elemento químico gaseoso. No es tóxico, pero sí perjudicial si se consume, porque actúa como un asfixiante al desplazar del aire la cantidad de oxígeno que se necesita para mantener la vida.

Dependiendo de cómo se inhale el helio, el método puede ejercer una gran presión sobre los pulmones, provocando importantes daños.

Si no se cuenta con adecuada ventilación, los síntomas pueden ser el resultado de exponerse a bajas concentraciones de oxígeno, que en cuestión de segundos pueden llevar a estados de inconsciencia, lo cual representa un gran peligro, porque imposibilita darse cuenta de la situación.

¿Qué es el tolueno?

Uno de los principales componentes químicos en diversos inhalables es el tolueno. También conocido como metilbenceno, es un líquido incoloro transparente con un olor muy característico y algo dulce.

Es producido en el proceso de manufactura de la gasolina y de otros combustibles a partir del petróleo crudo.

Se utiliza en la fabricación de pinturas, diluyentes de pinturas, barnices, lacas, adhesivos, en la imprenta, curtido de cueros, así como para la fabricación de otros químicos importantes para la industria.

¿Qué son los nitritos?

Conocidos también como “poppers” o “snappers”, dilatan los vasos sanguíneos, aumentan el ritmo cardiaco, relajan los músculos, producen sensación de calor y excitación que puede durar varios minutos. Otros efectos secundarios puede ser ojos enrojecidos y dolor de cabeza.

Su uso típicamente se asocia a intensificar el placer sexual y al tener el efecto de relajantes musculares facilitan la penetración, por lo cual ha sido reportado con mayor frecuencia por hombres que tienen sexo con otros hombres.

Un factor de riesgo importante en el consumo de esta sustancia es que las personas usuarias pueden combinarlo con otras, como cocaína, metanfetaminas o sildenafil (mejor conocido por su nombre comercial, “viagra”), las cuales tienen efectos antagónicos, lo cual incrementa las probabilidades de infartos o de muerte.

¿Qué es el aire comprimido?

También conocido como limpiador para computadoras, es un producto que se utiliza para limpiar equipos electrónicos y otros dispositivos que no pueden ser lavados con agua.

Aunque se llame “aire comprimido”, en realidad no es aire, sino una mezcla de gases envasados a presión y por ello se encuentran en estado líquido.

Su inhalación puede causar efectos rápidos y transitorios, como de euforia y disminución de la sensibilidad; pero su consumo representa un peligroso riesgo, porque puede producir parálisis, lesiones graves e incluso la muerte.

1.5 ¿Cómo se consumen los inhalables?

Las personas usuarias los pueden consumir a través de la nariz (insuflación) y/o de la boca (aspiración), y pueden emplear varios métodos, cuyos términos más populares son:

- **Mona:** inhalan el solvente en un trapo, ropa, estopa o papel remojado en la sustancia y luego de sostenerlo cerca de la cara o meterlo a la boca.
- **Bolsazo:** Inhalar la sustancia luego de que se ha introducido en una bolsa de papel o plástico.
- **Globo.** Inhalar el gas introducido en un globo.
- **Espolvoreada.** Rociar un aerosol en la nariz o la boca.
- **Esnifada.** Inhalar una sustancia directamente a través de la nariz.
- **Jalada.** Inhalar por nariz y/o boca una sustancia directamente del envase del producto.

1.6 ¿Por qué es fácil que se abuse de los inhalables?

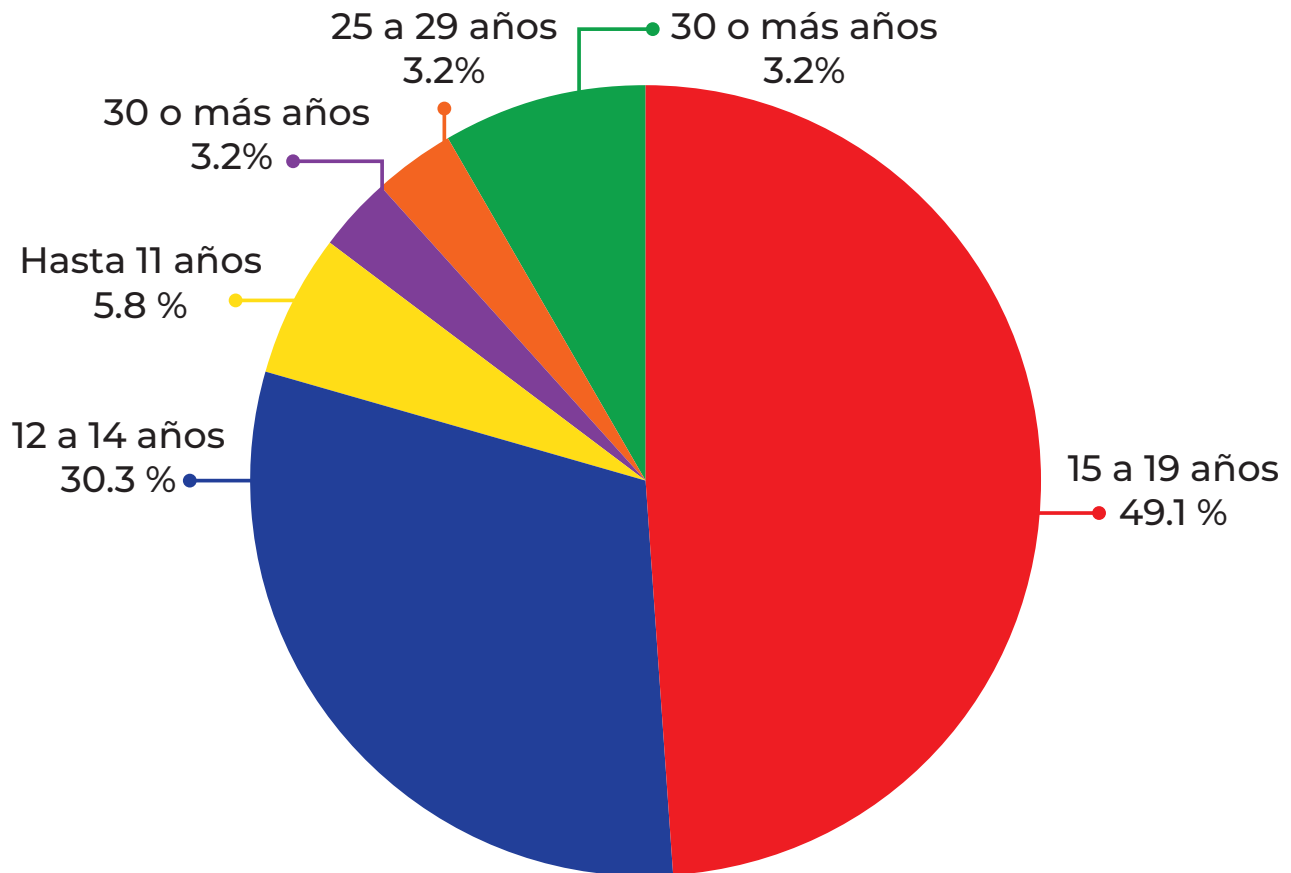
En las últimas encuestas nacionales sobre consumo de drogas, éstas se encuentran como la tercera droga de preferencia en la población de 12 a 65 años de edad (después de la marihuana y la cocaína), y es la segunda sustancia de preferencia entre adolescentes de 12 a 17 años (después de la marihuana).

Es la droga que presenta las menores edades de inicio:

ENCODAT 2016-2017. El 71.7% reportó comenzar a los 17 años o menos.

SRID- INPRFM. (2018). El 49.1% reportó empezar entre los 15 - 19 años, 30.3% entre los 12 - 14 años y 5.8% a los 11 años.

Edad de inicio del consumo de inhalables inhalables n=277



Fuente: SRID-INPRFM. (2018)

Están disponibles. Los productos están en casa, en la escuela, en el trabajo. Pueden comprarse fácilmente o, incluso, robarse sin grandes dificultades.

Son legales. Se comercializan de manera legal. Aunque en nuestro país está prohibido venderlos a menores de edad, es fácil que los jóvenes los adquieran.

Son baratos. Comprar corrector líquido, tiner, aerosoles o aguarrás, entre otros, no requiere de grandes cantidades de dinero.

Efectos inmediatos y de corta duración. Los efectos se registran en cuestión de segundos, no hay que esperar mucho tiempo para sentirlos.

Se emplean en actividades sociales. Lamentablemente en nuestro país, cada vez más jóvenes consumen inhalables para actividades de convivencia; por ejemplo, en los llamados “perreos” o “reggae-tón” (fiestas clandestinas).

Difíciles de detectar. Los efectos desaparecen rápidamente, así como las señales de consumo.

Se ocultan fácilmente. En la ropa, en las mochilas, en recipientes; son varios los lugares que sirven para esconderlos.

Desconocimiento de los riesgos y daños. Tanto adultos, como jóvenes y niños desconocen los diversos riesgos y daños que trae consigo el consumo de inhalables.

Desconocimiento de los riesgos y daños: Tanto adultos, como jóvenes y niños, desconocen los diversos riesgos y daños que trae consigo el consumo de inhalables.

GENERALMENTE NO LOS IDENTIFICAN COMO SUSTANCIAS DE ABUSO.

1.7 Efectos de los inhalables

SABÍAS QUE... LA PERSONA PUEDE MORIR DESDE EL PRIMER CONSUMO?

LOS EFECTOS DE LOS INHALABLES EN UNA PERSONA ESTRESADA O ANSIOSA PUEDEN SER MORTALES. NO SÓLO LE FALTA OXÍGENO AL CEREBRO, TAMBIÉN EL CORAZÓN LATE RÁPIDAMENTE Y SE ALTERA SU RITMO, PUDIENDO MORIR A LOS POCOS MINUTOS. SE LE CONOCE CON EL NOMBRE DE **“MUERTE SÚBITA POR INHALACIÓN”**.



Una vez que la sustancia fue inhalada, el efecto se presenta a los pocos segundos y puede ser algo parecido a los efectos de la intoxicación por alcohol, que al principio con poca cantidad puede ser excitación y euforia, pero más adelante y con mayor cantidad produce letargo y sueño. La duración es muy variable, pues depende de la frecuencia y cantidad que se consuma.

Algunos efectos que se pueden presentar de manera inmediata son:

- Alteración de la memoria.
- Apariencia de estar borracho.
- Cambios en la presión arterial y en el ritmo cardíaco.
- Estado de excitación.
- Falta de concentración.
- Incoordinación al moverse.
- Lenguaje lento, entrecortado, incoherente o incoordinado.
- Lentitud de movimientos.
- Mareo.
- Pérdida del equilibrio.
- Puede presentarse náusea, vómito y pérdida del apetito.
- Se distraen fácilmente.
- Se irritan fácilmente, pueden enojarse y pasar a la violencia verbal o física.
- Somnolencia.
- Temblores finos.
- Tensión muscular.
- Puede presentarse congelamiento de vías aéreas en consumidores que usan los productos en aerosol, directamente en la boca.
- Dolor en partes de la lengua que estuvieron en contacto con el “aire” comprimido.
- Estado de coma.

Riesgo de explosiones

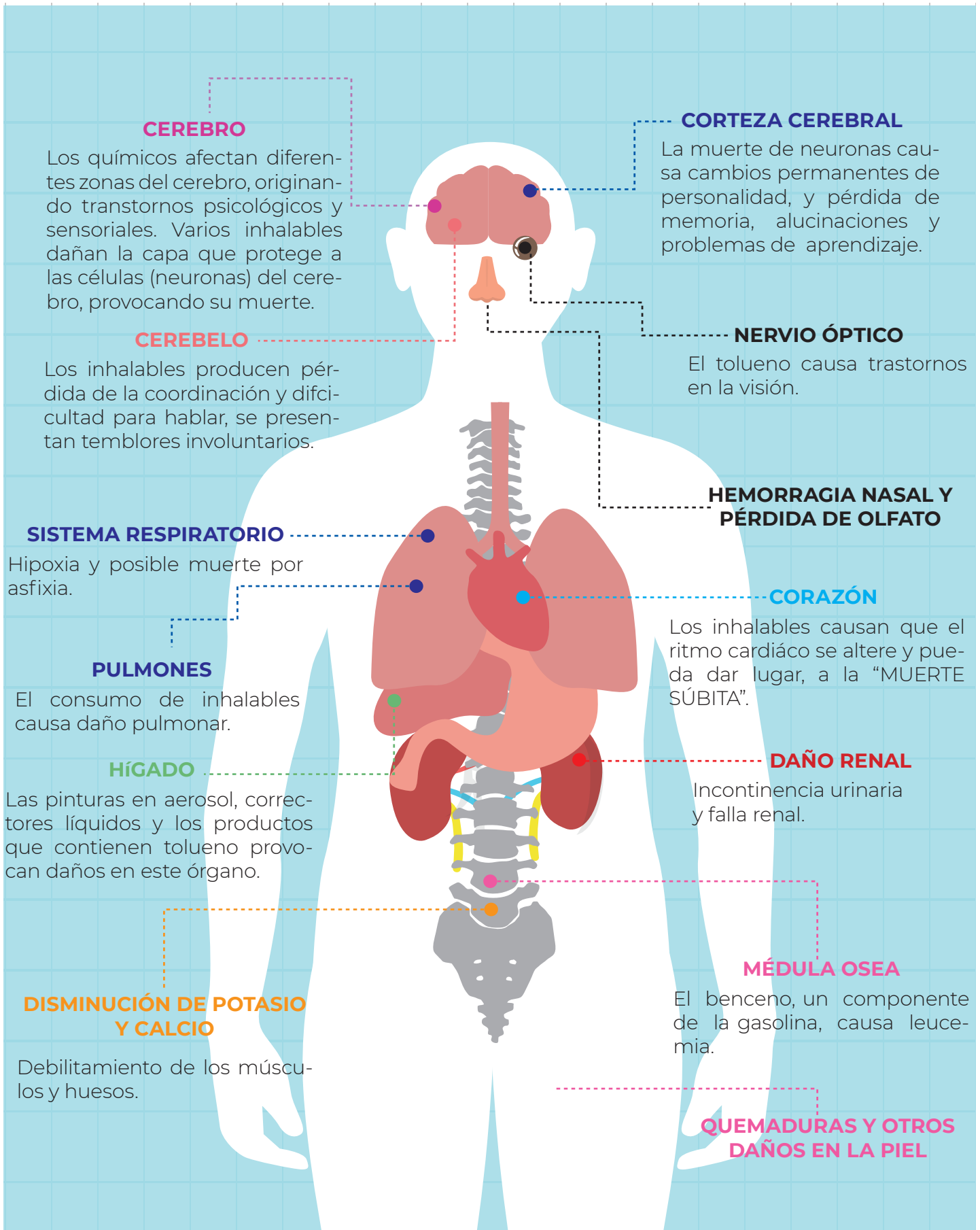
Hay productos comerciales que contienen gases, como el propano o el butano, y vapores, entre éstos el tolueno o el benceno, los cuales son más pesados que el aire. Esta característica hace que se acumulen muy cerca del suelo, y a pesar de que se abran las ventanas o puertas para ventilar el lugar, permanecen en el sitio. Si alguien que ha estado usando inhalables enciende un cerillo o un cigarro o se produce una chispa puede generar explosiones, incluso lejos del lugar donde se consumieron.



1.8 Daños a largo plazo:

Consumir inhalables de manera frecuente provoca graves daños al organismo:

- Dificultad para mantener el equilibrio.
- Deterioro de las capacidades sensoriales.
- Dolores de cabeza.
- Estados de depresión, ansiedad y demencia.
- Pérdida o trastornos de la memoria.
- Temblores.
- Bajo rendimiento escolar.
- Cambios de comportamiento.
- Trastornos de la sensibilidad y de movimiento en las extremidades.
- Trastornos de lenguaje.
- Daño al hígado y los riñones.
- Leucemia.
- Ceguera.
- Problemas respiratorios crónicos.
- Sordera.
- Mayor riesgo de suicidio.
- **DAÑO CEREBRAL QUE PUEDE SER PERMANENTE.**
- Otros problemas neurológicos.



1.9 Inhalables y embarazo



Si la mujer aspira inhalables estando embarazada, su bebé puede presentar deficiencias en su desarrollo físico y emocional.

El abuso de estas sustancias durante el embarazo incrementa el riesgo de parto prematuro o aborto espontáneo.

También representa un gran riesgo en el desarrollo del bebé, pues al nacer puede presentar síndrome de abstinencia, reducción en la densidad neuronal, bajo peso y talla baja.

1.10 ¿Cómo identificar si alguien está abusando de los inhalables?

Los siguientes signos y síntomas pueden ayudar a detectar el consumo, aunque varían dependiendo del tipo y cantidad de sustancia tóxica que se aspire:

El abuso de estas sustancias durante el embarazo incrementa el riesgo de parto prematuro o aborto espontáneo.

También representa un gran riesgo en el desarrollo del bebé, pues al nacer puede presentar síndrome de abstinencia, reducción en la densidad neuronal, bajo peso y talla baja.

- Olor o aliento a sustancias tóxicas.
- Nariz, labios y/o boca con irritación; la piel alrededor de éstos luce enrojecida o irritada.
- Manchas de inhalables en la nariz, boca, manos y/o en la ropa. Las mangas o puños se encuentran más desgastados que el resto de la prenda de vestir y con olor aún a inhalables.
- Ojos enrojecidos, mirada “perdida” o movimiento involuntario y rápido de los ojos, de un lado para otro, (nistagmus).
- Presencia de latas o recipientes vacíos de productos, sin que se justifique su uso en alguna labor específica.
- Es frecuente que haya una baja en el rendimiento escolar y cambios de comportamiento.

Si sospechas que alguna persona cercana o querida consume inhalables y quisieras mayor información, comunícate a **La Línea de la Vida**, donde profesionales te atenderán de manera confidencial, cualquier día del año y las 24 horas del día.

800 911 2000

2. Inhalables que están en casa

Las mamás y padres de familia quieren evitar que sus hijas e hijos consuman drogas, como la marihuana, la cocaína, el crack, las metanfetaminas o la heroína. Por lo general, no se percatan que en casa e incluso en la escuela hay sustancias tóxicas que niños y jóvenes pueden estar usando, con el fin de sentir efectos parecidos a las drogas: los inhalables.

Identificarlos es un paso importante para prevenir que sus hijas e hijos abusen de éstos.

2.1 Ejercicios para indentificar inhalables en casa

Instrucciones:

Imagine que realiza un recorrido mental por cada una de las habitaciones de su hogar. Piense qué inhalables hay en cada una; por ejemplo, disolventes, gases y aerosoles.

Escriba sus nombres en los siguientes cuadros:

RECÁMARA	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

BAÑO	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

COMEDOR	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

SALA	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

PATIO · GARAGE · TALLER · JARDÍN	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

2.2 Ejemplos de productos inhalables que se encuentran en casa:

Hay inhalables que utilizamos en actividades de nuestra vida cotidiana, es importante explicarles a sus hijas/os las medidas de seguridad de su uso.

Aquellos que usted sabe que no se ocupan a diario, manténgalos bajo resguardo

RECÁMARA	<ul style="list-style-type: none">• Desodorante en aerosol.• Acetona.• Spray o laca para cabello.• Encendedor.
BAÑO	<ul style="list-style-type: none">• Desodorante en aerosol.• Limpiadores en aerosol.• Spray para el ambiente.• Acetonas.• Encendedores líquidos.• Quitamanchas.
COCINA	<ul style="list-style-type: none">• Aerosol para cocinar (aceite).• Crema batida en aerosol.• Cartuchos para la crema batida (cada cartucho contienen óxido nitroso, conocido también como gas de la risa).• Aerosoles para limpieza.• Encendedores líquidos.• Quitamanchas.
SALA	<ul style="list-style-type: none">• Aerosol tipo ambientadores.• Aerosoles para la limpieza.
COMEDOR (En algunos hogares también es un sitio para realizar tareas escolares).	<ul style="list-style-type: none">• Desodorante en aerosol.• Marcadores permanentes.• Marcadores de borrado en seco.• "Aire" comprimido.• Correctores líquidos.

SÓTANO
TALLER
PATIO
JARDÍN

- Tíner.
- Tolueno.
- Activo.
- Aguarrás.
- Pegamento de contacto.
- Pegmentos (PVC).
- Removedores de barniz o pintura.
- Otros disolventes industriales.
- Aerosol lubricante.
- Pinturas en lata o aerosoles.
- Alcoholes minerales.
- Adhesivos.
- Pegamentos instantáneos, de contacto y amarillos para reparación de montaje universal de plásticos y maderas.
- Gasolina.
- Gas propano (el que se emplea para las parrilladas).
- Limpiadores de carburadores.
- Encendedores líquidos para carbón.
- Productos para reparar las llantas.



3. Recomendaciones para mamás y papás

3.1 Identificando y clasificando inhalables

Identifique los productos que tiene en casa y que pueden ser inhalados por sus hijas/os.

- Enseñe a sus hijas/os a leer las instrucciones de uso de los productos. En las etiquetas encontrará información valiosa acerca de cómo emplearlos, los riesgos y qué hacer en caso de emergencias. Asegúrese de cumplirlas, recuerde que usted es un modelo a seguir.
- Cuando utilice productos que recomiendan hacerlo en áreas ventiladas, hágalo. Abra ventanas y/o puertas; explíqueles a sus hijas/os la importancia de seguir las instrucciones.
- Haga dos listas:

Primera lista:

Productos que NO son de uso cotidiano y que puede mantenerlos bajo resguardo, colóqueles alguna de las siguientes etiquetas:

- “Veneno”.
- “Mantener fuera del alcance de los niños”.
- “Material contaminante”.
- “Utilizar sólo en áreas bien ventiladas”.

Por ejemplo: tiner, aguarrás, pegamento de contacto, gasolina, pinturas en aerosol, quitamanchas, anticongelantes, “aire” comprimido y pegamentos, entre otros.

Cheque periódicamente que las cantidades que resguardó se mantengan intactas.

Segunda lista:

Productos de uso cotidiano; colóqueles alguna de las siguientes etiquetas:

- “Utilizar sólo en áreas bien ventiladas”.
- “Utilizar bajo la supervisión de un adulto”.

Por ejemplo, desodorantes ambientales, desodorantes de uso personal, encendedores líquidos, acetona, correctores líquidos y marcadores permanentes, entre otros.

Supervise a sus hijas e hijos

- Muestre interés por las actividades que realizan.
- Conozca a sus amistades y a sus padres de familia. Promueva actividades para conocerlos.
- Adicione otras actividades a las escolares: fútbol, beisbol, pintura, natación, clases de algún instrumento musical y clases baile, entre otras.

Fortalezca su capacidad para rechazar drogas

En los Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA) se imparten talleres para desarrollar habilidades con el fin de proteger a la familia del consumo de drogas. Estas herramientas son para padres, madres, abuelas, abuelos, niñas, niños y jóvenes.

Si quieres mayor información o saber cuál es el que te queda más cerca, puedes llamar a:

La Línea de la Vida 800 911 2000



Otras recomendaciones a tomar en cuenta:

- Evite hablar acerca de los efectos que ocasionan los productos, puede generar curiosidad y llevar a la experimentación. Mencione que son materiales peligrosos, venenosos, tóxicos o contaminantes.
- Deje claras las reglas de manejo en casa y en la escuela.
- Antes de comprar inhalables, revise si hay productos alternos a base de agua y opte por ellos.
- Promueva en sus hijos la capacidad de decisión para evitar sufrir riesgos con usuarios intoxicados. Alecciónelos sobre alternativas para no viajar con alguien drogado.
- Explique a sus hijos que el oxígeno es necesario para vivir, y el aspirar inhalables disminuye la cantidad que llega al cerebro y lo daña.
- Comente con ellos, que el abuso de inhalables también daña al corazón, al sistema circulatorio, a órganos vitales, como los riñones e hígado, los músculos y al sistema nervioso central.
- Indíqueles que cuando se encuentren una sustancia desconocida, recurran a usted.
- Esté atento a las señales de consumo.
- Recuerde que cuando la persona esta inhalando, se debe evitar asustarlo y que corra, esto puede provocarle la muerte.
- Practique constantemente el reconocer los logros de sus hijas/os; identifique las diferentes actividades en las que participe y destaque una cualidad.
- Hacer una actividad familiar por lo menos una vez a la semana favorece la comunicación con sus hija/os; por ejemplo, ver juntos un programa de televisión, una película, jugar juegos de mesa o ir al parque.
- Cuando vean, en TV o el cine, una escena asociada al consumo de cualquier droga, entre ellas, los inhalables, exprese que usted no aprueba su consumo.



3.2 ¿Cómo prevenir el abuso de inhalables tomando en cuenta la edad de las hijas e hijos?

- Cuando utilice los productos y sus hijas/os estén presentes, hableles de la importancia de manejarlos con precaución.
- Evite explicarles cómo se utilizan para drogarse y los efectos que generan.
- Señale los daños a la salud que pueden provocar, si no se emplean adecuadamente.

Sugerencias de prevención con base en la edad de las niñas/os	
Edad	Recomendación
Todas las edades	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga bajo resguardo o fuera del alcance toda sustancias de riesgo, incluyendo los inhalables.
De 4 a 5 años de edad.	<ul style="list-style-type: none"> • Lea delante de sus hijas/os las etiquetas en las que se especifica el modo de empleo de los productos. • Enfatique la importancia de seguir las instrucciones. • Explíqueles que sólo pueden ser empleados bajo la supervisión de una persona responsable. • Dígalas que NO deben oler o comer algo que les dé un extraña/o.
De 6 a 10 años de edad.	<ul style="list-style-type: none"> • Explique la importancia de utilizar los productos conforme a las instrucciones, como una medida de seguridad. • Enséñeles cuáles productos pueden ser utilizados solo bajo supervisión de una persona responsable. • Expréseles que existen riesgos de envenenamiento o de contaminación de sus cuerpos si los productos no se emplean adecuadamente. • Verifique constantemente que han entendido la información. • Supervise el empleo de productos con inhalables. • Usted es un modelo a seguir, asegúrese de que cada vez que utilice un producto, siga las instrucciones.

Sugerencias de prevención con base en la edad de los niños/os	
Edad	Recomendación
De los 11 a 14 años de edad	<ul style="list-style-type: none"> · Explique la importancia de utilizar los productos conforme a las instrucciones, como una medida de seguridad y para prevenir intoxicaciones
	<ul style="list-style-type: none"> · Con un lenguaje sencillo, explique qué es una intoxicación y qué le sucede al organismo. NO hable de efectos.
	<ul style="list-style-type: none"> · Dígales que los tóxicos o venenos entran al organismo porque se ingieren, se respiran o entran en contacto con la piel. Enfatice que deben evitar inhalar productos.
	<ul style="list-style-type: none"> · Expréseles que existen riesgos de envenenamiento o de contaminación de sus cuerpos si los productos no se emplean adecuadamente.
	<ul style="list-style-type: none"> · Mencione que si no se usan adecuadamente, pueden causar incendios o explosiones.
	<ul style="list-style-type: none"> · Explique la importancia de utilizar los productos conforme a las instrucciones, como una medida de seguridad.
	<ul style="list-style-type: none"> · Indague qué información tienen sobre los inhalables, aclare sus dudas.
	<ul style="list-style-type: none"> · Sea firme en señalar que usted NO aprueba que se inhalen productos. Emplee un lenguaje claro y firme.
	<ul style="list-style-type: none"> · Enseñe y practique con ellos técnicas para manejar la presión de pares.
	<ul style="list-style-type: none"> · Comente que pueden recurrir a ustedes si se presenta una situación que ponga en riesgo su salud o su seguridad.
<ul style="list-style-type: none"> · Convénzalos a que NO deben viajar en auto, cuando el conductor haya inhalado o consumido alguna otra droga. 	
<ul style="list-style-type: none"> · Deje en claro que usted puede ir por ella/el para evitar que arriesgue su vida con un conductor intoxicado. 	

Sugerencias de prevención con base en la edad de los niños/os	
Edad	Recomendación
De los 15 a los 18 años de edad	<ul style="list-style-type: none"> • Explique la importancia de utilizar los productos conforme a las instrucciones, como una medida de seguridad y para prevenir intoxicaciones
	<ul style="list-style-type: none"> • Expréseles que existen riesgos de envenenamiento o de contaminación de sus cuerpos si los productos no se emplean adecuadamente
	<ul style="list-style-type: none"> • Mencione que si no se usan adecuadamente, pueden causar incendios o explosiones.
	<ul style="list-style-type: none"> • Sea firme en señalar que usted NO aprueba que se inhalen productos. Emplee un lenguaje claro y firme.
	<ul style="list-style-type: none"> • Descríbalos los daños a corto y largo plazo que pueden provocar los inhalables.
	<ul style="list-style-type: none"> • Platique de los daños que ocasionan las drogas en las familias, las amistades, la escuela; en el proyecto de vida.
	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe y practique con ellos técnicas para manejar la presión de pares.
	<ul style="list-style-type: none"> • Convénzalos de que NO deben viajar en auto, cuando el conductor haya inhalado o consumido alguna otra droga.
	<ul style="list-style-type: none"> • Deje en claro que usted puede ir por ella/él para evitar que arriesgue su vida con un conductor/a intoxicado/a.
	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga abierta la posibilidad de recurrir a usted para aclarar dudas y ofrecer apoyo.

Adaptado de: Northeast Center for Healthy Communities

3.3 ¿Dónde puedo llevar a mi hija/o a tratamiento por consumo de inhalables?

Previo al tratamiento, se requiere una valoración integral de cada usuario, con base a los resultados, se determina el tratamiento que debe seguirse.

El tratamiento por consumo de inhalables debe ser proporcionado por especialistas. Un ejemplo son los Centros de Atención Primaria en Adicciones , los cuales:

Cuentan con personal profesional especializado para atender adicciones.

Existen más de 300 Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA) a lo largo y ancho de nuestro país..

www.gob.mx/salud/conadic ó llame los 365 días del año, las 24 horas del día a:

LA LÍNEA DE LA VIDA 800 91 2000

Centros de Integración Juvenil, AC : **(55) 5212 1212**. De lunes a viernes, de 8:00 a 15:00 h.

3.4 Cuestionario ¿ Conozco a mi hija/o?

Como mamá o padre de familia se tiene la convicción de que se conocen a las hijas/os.

Identificar sus gustos, saber quiénes son sus amistades y porqué los eligieron; cuáles son sus planes para el futuro, cómo se describen a sí mismas/os contribuye a mantener una comunicación favorable para prevenir el consumo de drogas.

Este cuestionario tiene como objetivo ayudar a identificar qué aspectos de sus hijas/os no conoce y promover su acercamiento para discutirlos. No hay una escala de calificación, solo aplique el criterio en el sentido de que entre más aciertos tenga, mayor es el conocimiento acerca de sus hijas/os.

1. ¿CUÁL ES SU ARTISTA FAVORITO(A) Y POR QUÉ?

2. ¿CUÁNDO SEA GRANDE, QUÉ QUIERE SER Y POR QUÉ?

3. ¿QUIÉN ES SU MEJOR AMIGA(O), Y POR QUÉ?

4. ¿CUÁL ES SU PROGRAMA DE TV PREFERIDO, CON QUÉ PERSONAJE SE IDENTIFICA?

5. ¿QUÉ MATERIA LE GUSTA MÁS, CUÁL SE LE DIFICULTA?

6. ¿CUÁL ES EL NOMBRE DE SU MAESTRA(O) PREFERIDA(O)? ¿POR QUÉ?

7. ¿Y EL NOMBRE DE LA MAESTRA(O) QUE NO LE AGRADA? ¿POR QUÉ?

8. ¿QUÉ PERSONA O PERSONAJE ADMIRA, Y POR QUÉ?

9. ¿CUÁL ES SU COMIDA FAVORITA?

10. ¿CUÁL ES SU COLOR FAVORITO?

11. ¿CUÁL ES SU PELÍCULA PREFERIDA?

12. ¿CUÁLES SON LOS PASATIEMPOS QUE MÁS LE AGRADAN?

13. ¿CÓMO SE DESCRIBE A SÍ MISMA (O), CUÁLES SON LAS TRES PRINCIPALES PALABRAS QUE EMPLEA PARA HACERLO?

14. ¿QUÉ METAS TIENE A CORTO Y LARGO PLAZO? ¿QUÉ PALABRAS QUE EMPLEA PARA DECIRLO?

4. Guía para maestras y maestros

4.1 ¿Por qué prevenir el consumo de inhalables en las escuelas?

La prevención del consumo de inhalables en el ámbito escolar es necesario, porque el respirar de manera intencional los gases o vapores para alterar la conciencia se ha convertido en una práctica frecuente en población escolar infantil y juvenil.

En los salones de clase se pueden encontrar diversos inhalables, los cuales son requeridos para determinadas actividades escolares: manualidades, artes plásticas, talleres de carpintería, electrónica y cocina, belleza, entre otros. Dichos productos pueden ser inhalados por los alumnos/os de manera intencional.

4.2 Recomendaciones a maestras y maestros para prevenir el abuso de inhalables en las escuelas

Las maestras/os pueden contribuir a prevenir el consumo de inhalables en la escuela, de varias formas:

- Tomando conciencia del problema. Los inhalables no son exclusivos de clases marginadas, actualmente son consumidos por niñas/os, adolescentes y jóvenes que asisten regularmente a la escuela.
- Conocer qué son los inhalables, cómo afectan la salud, identificar las señales de consumo, saber cómo manejar a una alumna/o intoxicada/o y dónde referirla/o para tratamiento. Compartir la información con otros compañeras/os y con los padres de familia.
- Pida a las mamás y padres de familia que compren productos a base de agua y siempre que sea posible no solicite artículos en aerosol.
- En caso de que no existan en el mercado productos a base de agua, mantenga bajo resguardo los inhalables, y etiquételos con una señal de peligro. Cerciórese de que los productos contengan la etiqueta en la cual se especifica su contenido.
- Cuando los utilice, asegúrese de explicar a sus alumnas/os que son tóxicos y que, por ende, el área en que se van a emplear debe estar bien ventilada. Abra puertas y ventanas. Léales en voz alta las instrucciones de uso. Cerciórese de la cantidad que debe emplearse para cada tarea.

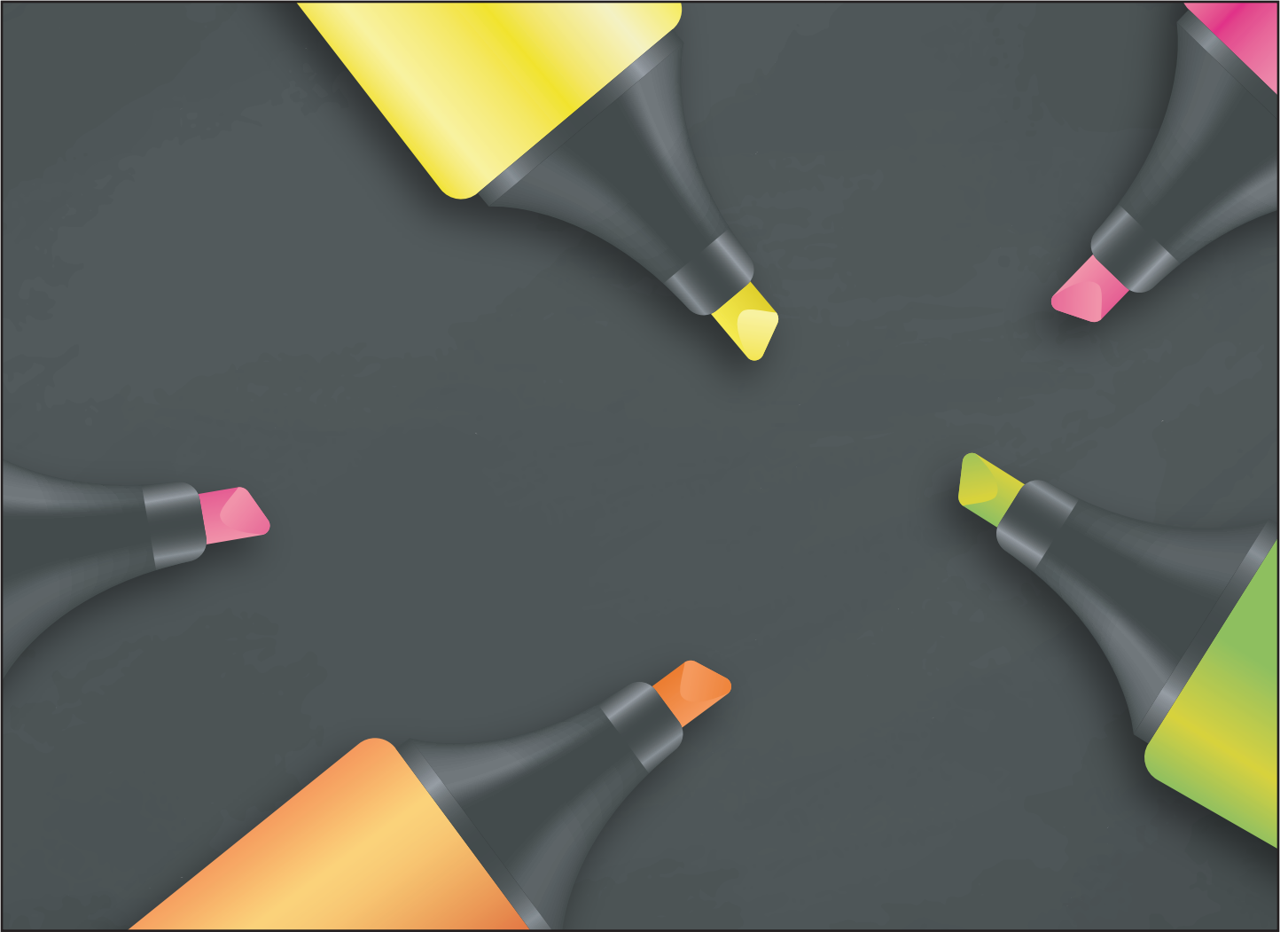
Asegúrese de volver a resguardarlos.

- En algunas zonas del país en las que hay productos a base de agua aromatizados, evite su empleo. Los niños/as pueden empezar a inhalarlos, y aunque no causan toxicidad, si aprenden la conducta.
- Conozca las señales que permiten identificar a quién consume inhalables: olores químicos en el aliento o la ropa de las/los estudiantes, manchas de pintura en la cara o las manos y latas vacías de aerosol. Consulte la pag. 11 ¿Cómo identificar a usuarios/as de inhalables?

- Asegúrese de que sus estudiantes están recibiendo el mensaje sobre los peligros de todo tipo de drogas, incluyendo los inhalables.
- El mensaje de prevención más importante es que los inhalables son sustancias tóxicas y son peligrosos al igual que otros venenos, contaminantes y pueden provocar incendios.
- Evite dar a conocer las formas en que se consumen.
- Las actividades de prevención deben comenzar en la escuela primaria.
- Si sospecha que alguna alumna/o puede estar inhalando algún producto, dé seguimiento, indague, explíquele el porqué de su preocupación. Deje en claro que usted es un apoyo, al cual se puede recurrir, y no una amenaza.
- Verifique que en la escuela se cuente con un directorio de clínicas u hospitales que reciban casos de intoxicación.

4.3 Inhalables que se emplean en actividades escolares

Clases regulares:
Correctores líquidos.
Marcadores permanentes.
Marcadores de borrado en seco.
Adhesivos, pegamentos.
Taller de cocina:
a) Aerosol de aceite de cocina; utilizan propano e isobutano como propulsores. Se trata de gases combustibles, se debe tener cuidado al usarlos cerca de las parrillas. Los propulsores también son venenos peligrosos para respirar. Pueden causar daño cerebral y la muerte instantánea.
b) La crema batida en latas utiliza el óxido nitroso (gas anestésico) como propulsor. Respirar este gas industrial, incluso en niveles bajos, puede resultar dañar los nervios. Las sobredosis pueden causar la muerte por asfixia, sofocación o detener la respiración.
Taller de carpintería o similares:
Se emplean disolventes o productos a base de solventes, tales como tiner, tolueno, pinturas, pegamentos, aguarrás y pegamento de contacto entre otros. Cuando se usan debe asegurarse que haya una adecuada ventilación y/o usar mascarillas de protección.
Taller de cultura de belleza o estilismo:
Esmalte de uñas.
Acetona.
Químicos utilizados para las uñas postizas.
Aerosoles para el cabello.



4.4 Peligros del abuso de inhalables:

Los inhalables pueden causar daño severo y permanente al cerebro, los nervios periféricos, riñones, hígado, médula ósea y otros órganos. Algunos provocan daños a los cromosomas del feto.

- Más que cualquier otra sustancia, los inhalables pueden causar la muerte súbita como resultado de una alteración en la frecuencia del ritmo de funcionamiento del corazón.
- Usuarías/os crónicas/os pueden desarrollar tolerancia (necesidad de consumo en cantidades cada vez mayores), dependencia física (síndrome de abstinencia que implica un malestar importante al dejar de consumir los inhalables) y adicción física.

4.5 ¿Qué hacer si sospecha que una alumna/o está abusando de los inhalables?

Si usted sospecha que alguien esta inhalando, busque:

Los envases de los productos utilizados.

Bolsas, trapos, gasas o latas usadas para inhalar.

Restos de olor a pintura, gasolina o pegamento.

Identifique los síntomas físicos del abuso:

Erupción facial.

Ampollas o dolor alrededor de la nariz, la boca o en los labios.

Goteo nasal frecuente.

Ojos irritados, pupilas dilatadas.

Tos frecuente inexplicable.

Temblores en las manos.

Aliento con olor a químicos.

Síntomas de estar bajo los efectos de los inhalables:

Náuseas, pérdida de apetito, vómito.

Risa incontrolable.

Cambios de humor extremos.

Discurso hostil.

Tendencia a actividades riesgosas.

Incremento de la irritabilidad y la ira.

Estallidos violentos.

Alucinaciones y convulsiones.

4.6 ¿Qué hacer si sospecha que una alumna/o está intoxicada/o por inhalables?

Los especialistas recomiendan los siguientes pasos:

- Coloque a la persona sobre un costado para evitar la aspiración del vómito.
- Llame a una ambulancia.
- Asegúrese de que recibe aire fresco.
- Mantenga la calma. Agitar a la persona puede aumentar el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita por inhalación.
- Reduzca las distracciones y trate de mantenerla/o consciente (evite que se sobresalte)
- Permanezca con la persona hasta que reciba atención médica.

4.7 ¿Dónde proporcionan tratamiento para usuarios de inhalables?

Previo al tratamiento, se requiere una valoración integral de cada usuario, con base a los resultados se determina el tratamiento que debe seguirse.

El tratamiento por consumo de inhalables debe ser proporcionado por especialistas; por ejemplo, los Centros de Atención Primaria en Adicciones, los cuales cuentan con personal profesional especializado para atender las adicciones.

Existen más de 300 Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA) a lo largo y ancho de nuestro país.

Para más información visite el siguiente link:

www.gob.mx/salud/conadic ó llame los 365 días del año, las 24 horas del día a:

LA LÍNEA DE LA VIDA 800 91 2000

Centros de Integración Juvenil, AC

(55) 5212 1212

De lunes a viernes, de 8:00 a 15:00 h.

**Agradecimientos a la doctora:
Dra. Silvia L. Cruz Martín del Campo.
Investigadora del Centro de Investigación y de Estudios
Avanzados del Instituto Politécnico Nacional.**

¡Infórmate!

 **En la Línea de la Vida**
#QueremosEscucharte

800 911 2000

