



¿QUÉ ES EL CRACK?

INFORMACIÓN PARA MUJERES





GOBIERNO DE
MÉXICO

Juntos
por la
Paz



ESCUCHA SU AUSENCIA

No dejes solos a tus hijos

#FrenteALasAdicciones

#EscuchemosPrimero

Línea de la vida 800 911 2000

ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES

¿QUÉ ES EL CRACK O LA PIEDRA?

Es una cocaína modificada para poderse fumar; un estimulante del sistema nervioso muy adictivo. El “crack” o “piedra” también se conoce como roca, doña blanca o azúcar.

¿CÓMO AFECTA LA PIEDRA A LAS MUJERES?

EFFECTOS INMEDIATOS

- Alegría.
- Enojo.
- Ansiedad.
- Miedo.
- Impulsividad.
- Angustia.
- Sequedad en la boca.
- Sed.
- Sensación de ardor en los ojos.
- Sudoración.
- Palpitaciones.



EFFECTOS A LARGO PLAZO

- Asma.
- Afecta el comportamiento sexual aumentando la excitación al principio y después de un tiempo provoca, incluso, la pérdida de interés en el sexo.
- Descalcificación de los huesos y dientes.
- Infartos prematuros.
- Alteraciones en el ciclo menstrual (se vuelve irregular, disminuye o incluso puede desaparecer).
- Daño permanente en los pulmones.
- Dolor de pecho y ataques de corazón o derrames cerebrales.
- Problemas en el embarazo, como abortos espontáneos.
- Si consumes durante el embarazo tu bebé puede nacer con bajo peso y muy irritable.
- Pérdida de peso.
- Hipertensión o presión alta.
- Arritmia cardíaca o palpitaciones.
- Temblores en brazos y piernas.
- Tos crónica



¿CÓMO PUEDO SABER SI ME ESTOY CLAVANDO CON LA “PIEDRA”?

Marca con una cruz lo que consideras que te está pasando por consumir esta sustancia

- Estoy usando más “piedra” de la que tenía pensado.
- La uso constantemente; hasta se me acaba la que tenía guardada.
- He pensado que hubiera sido mejor no dar ese primer paso para usarla por primera vez.
- Siempre estoy pensando en comprar más.
- Siento alegría o excitación en sólo pensar que la voy a usar.
- He comenzado a consumirla sin compañía.
- Siento que la gente a mi alrededor habla de mí y me está vigilando.
- Tengo miedo de que si dejo de utilizarla, no pueda hacer mis actividades diarias o sentirme bien.
- Me relaciono con personas con las que nunca hubiera pensado y sólo lo hago por conseguir la “piedra”.
- He empezado a tener problemas con mi familia, compañeros y autoridades.
- Me siento deprimida, culpable o con remordimiento después de haberla utilizado.
- La he usado frecuentemente y eso me ha provocado sangrado en la nariz o alguna perforación en el tabique.
- Cuando la uso, me provoca dolor en el pecho o palpitaciones rápidas.
- He tenido problemas económicos debido a mi consumo.
- He tenido problemas para dormir.
- He sufrido caídas, quemaduras, pleitos o riñas a partir de que consumo.
- He tenido o presento problemas respiratorios, bronquitis o neumonía sin causa aparente.

- Me he sentido nerviosa, irritable o deprimida.
 - He perdido el apetito o me ha disminuído.
 - He tenido alucinaciones o delirios.
 - La he usado durante todo el día
 - He tenido problemas en el trabajo.
 - No he podido dejar de consumir o bajarle a la cantidad.
- Me he involucrado sexualmente con varias personas sin protección, corriendo el riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual y/o de quedar embarazada.

Si marcaste alguna de las respuestas, es mejor buscar a un profesional que te oriente o llama a la **Línea de la Vida: 800 911 2000** o acude aun Centro de Atención Primaria en Adicciones (CAPA).



¿QUÉ PASA SI DEJO DE USARLA?

Cuando se detiene el consumo puede ocurrir lo que coloquialmente nombramos como “bajón”, en el cual puedes sentir temporalmente:

- Irritabilidad.
- Tristeza.
- Fatiga.
- Pensar en el suicidio.
- Mucho sueño.
- Gran cansancio y pocas ganas de hacer las cosas que normalmente haces.
- Muchos deseos de volver a consumir.

¿PUEDO DEJAR DE USAR LA “PIEDRA”?

Sí, acude con un profesional de la salud mental o de las adicciones. En la Línea de la Vida se te brinda información (800 911 2000).

También puedes intentar algunas sugerencias que pueden ayudar:

- Recuerda las consecuencias negativas que te ha ocasionado el consumo.
- Encuentra una actitud positiva.
- Solícita ayuda cuando sientas que la carga es demasiado grande para ti sola.
- Respira profundo tres veces cuando te sientas muy estresada.
- Haz ejercicio físico en la medida que puedas.
- Participa en actividades recreativas que ayuden a relajarte.
- Acuérdate de las experiencias positivas que has tenido.
- Escucha música que te guste o te relaje.

Si decides seguir consumiendo o ir dejándola poco a poco, entonces es importante que consideres lo siguiente:

- No compartas la antena o el bote con el que consumes porque puedes contagiarte de alguna infección.
- Acércate a personas y participa en actividades que te hacen sentir bien.
- Antes de consumir, termina con una actividad u obligación.
- Si has consumido, procura alejarte de las personas con las que tienes problemas o puedes tenerlos.

- Consume, en su caso, con quien te sientas bien y con personas con las que no tengas problemas.
- No combines con otras drogas.
- Intenta utilizarla menos veces de lo que generalmente lo haces.
- No compres más de lo que puedes pagar.
- No consumas cuando estés deprimida, triste o enojada, ya que puede ser motivo de problemas.



Escribe las situaciones en las que más consumes esta sustancia:

Si identificas estas situaciones, trata de evitarlas o apártate de los momentos que sabes que te provocarán ganas de consumir.

En lugar de eso, haz actividades que te pongan de buen humor y busca relacionarte con personas que no te inviten a consumir y que te hagan sentir bien.

Acércate a tu Centro de Atención Primaria en Adicciones
En la Línea de la Vida te ayudan a localizarlo

 **Tel. 800 911 2000**

Funciona 24hrs. los 365 días del año
www.gob.mx/salud/conadic

La información del folleto es
muy valiosa, puedes prestarlo o
regalarlo, pero no lo tires.



GOBIERNO DE
MÉXICO

Juntos
por la
Paz

ES NORMAL
que tu hijo se sienta **SOLO**
pero **NO LO ABANDONES**

#FrenteALasAdicciones

#EscuchemosPrimero

Línea de la vida 800 911 2000

ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES

¡Infórmate!

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

800 911 2000



gob.mx/salud/conadic