

# ¿Cómo saber si alguien está consumiendo inhalables?

Las señales varían de acuerdo al tipo de inhalables, las más frecuentes son:

- Olor o aliento a sustancias tóxicas.
- La piel alrededor de la nariz, labios y/o boca se ve enrojecida o irritada.
- Hay manchas de químicos en la ropa.
- Se observa que las mangas o puños se encuentran más desgastados; ojos rojos, o mirada “perdida”; y se pueden encontrar latas o recipientes vacíos de productos, sin que se justifique su uso en alguna labor específica.
- Es frecuente que cambie su comportamiento y bajen sus calificaciones.
- Si alguna de tus amistades abusa de los inhalables, puedes hacer varias cosas para ayudar: Háblale de los daños, busquen el apoyo de una persona de confianza, acompáñale a pedir tratamiento, llamen por teléfono para recibir asesoría profesional o regálale este folleto.

## ¡Infórmate!

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

**800 911 2000**

     
[gob.mx/salud/conasama](http://gob.mx/salud/conasama)



  
**Juntos  
por la  
Paz**



**Inhalables,  
un riesgo  
para la salud**



 **CONASAMA**  
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL  
Y ADICCIONES

A lo mejor en la escuela, en las calles o en casa has oído hablar de que hay niñas(os) y jóvenes que están consumiendo inhalables. Tal vez te ha tocado convivir y platicar sobre cómo se usan, qué se siente inhalar o has visto a alguien que abusa de ellos, pero **casi nadie menciona los graves daños que provocan en el cerebro** y en otras partes del cuerpo. Conoce la realidad sobre el abuso de inhalables.

## ¿Qué son los inhalables?

Son sustancias **químicas tóxicas** que se transforman fácilmente en vapor o en gas cuando se exponen al aire, cuando se inhalan para experimentar efectos parecidos a los de otras drogas, **provocan graves daños en el cerebro y en otras partes del cuerpo.**

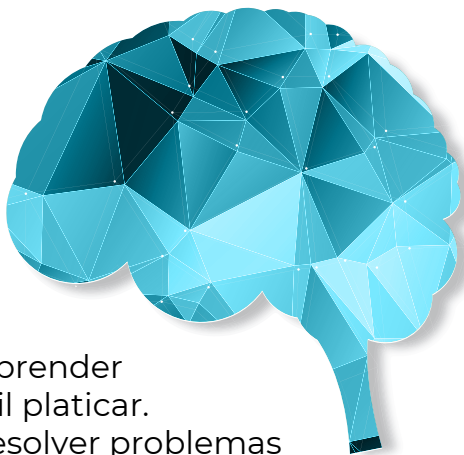
## ¿Cuáles son los efectos de los inhalables?

En pocos minutos llegan rápidamente al cerebro y otras partes del cuerpo. Producen mareos, provocan dificultad para coordinar los movimientos y para hablar. Sus efectos son parecidos a los de una borrachera.

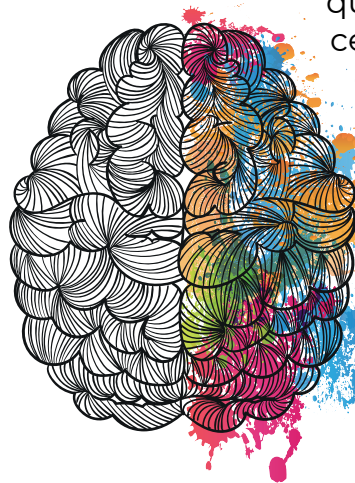
## Daños en el cerebro

Los inhalables (células del cerebro) porque que necesitan para su adecuado funcionamiento, y por lo tanto:

- Disminuyen la capacidad de aprender cosas nuevas e incluso es difícil platicar.
- Disminuyen la capacidad de resolver problemas complicados y de poder planear el futuro.
- Dificultan el movimiento y la coordinación.
- Producen daños en varias partes del cerebro, algunos de ellos pueden ser permanentes.



## Destrucción de la Mielina



Imagínate un cable como el que usa el cargador de tu celular para enchufarlo a la corriente eléctrica, el cable está recubierto por un plástico, cuando este plástico se rasga, se puede producir un corto circuito o una descarga que puede dañar el funcionamiento del celular, dejándolo inservible. **La mielina** es como el “plástico aislante” que protege a

las células de tu sistema nervioso. Los inhalables destruyen esta protección y por eso te puedes quedar ciega(o), sorda(o), sufrir de convulsiones o temblores, sin posibilidad de caminar o hablar bien, entre otros daños.

## ¿Sabías qué?

**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 altera su ritmo, pudiendo causar la muerte a los pocos minutos. Se le conoce con el nombre de **“muerte súbita por inhalación”**.

Hay personas que engañan a jóvenes, haciéndoles creer que al venderles inhalables con sabores, les hará menos o no les harán daño. Esto es falso. Desde el primer consumo puedes morir por un paro cardíaco o por asfixia.

**¿En dónde se proporciona el tratamiento para usuarias(os) de inhalables? En los Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones, CECOSAMAS**

Para saber cuál está más cerca de tu domicilio, llama al **800 911 2000**

Fuentes:1) “Los efectos de las drogas. De sueños y pesadillas” Silvia. L Cruz Martín del Campo. Edit. Trillas.  
2) <http://www.inhalantabusetraining.org/>