



LA VERDAD SOBRE EL  
**ALCOHOL**

[noaladroga.es](http://noaladroga.es)

# POR QUÉ SE HIZO ESTE LIBRITO

En el mundo se habla mucho de las drogas; en las calles, en el colegio, en Internet y en la TV. Algunas cosas de las que se dicen son ciertas y otras no.

Mucho de lo que escuchas acerca de las drogas en realidad proviene de aquellos que las venden. Traficantes de droga reformados han confesado que hubieran dicho lo que fuera con tal de que otros compraran la droga.

¿Pero qué decir del alcohol? ¿Es realmente una droga? Después de todo es legal, forma parte de la vida social e incluso lo recomiendan algunos médicos como algo benéfico para la salud, en pequeñas cantidades.

En las encuestas que hemos llevado a cabo, el alcohol encabeza la lista de sustancias que los jóvenes piensan que podrían llegar a consumir con más facilidad y que consideran un problema. Debido a que acaba con la vida de tantos jóvenes (más que todas las demás drogas combinadas), es la sustancia que preocupa más a los padres de familia.

Necesitas hechos reales para evitar convertirte en una de las muchas víctimas del alcohol y para ayudar a tus amigos a permanecer a salvo. Es por eso que hemos preparado este librito: para ti.

Tu opinión es muy importante para nosotros, así que esperamos tener noticias tuyas. Puedes visitarnos en la web en: **noaladrogena.es** y enviarnos un e-mail a: **info@noaladrogena.es**

# ¿Qué es el alcohol?

{ El alcohol es una droga.

Se le clasifica como depresivo, lo que significa que disminuye las funciones vitales, lo que resulta en lenguaje mal articulado, inestabilidad de movimiento, percepciones alteradas y una incapacidad para reaccionar con rapidez.

En cuanto a la forma en que afecta a la mente, el alcohol se comprende mejor si se ve como una droga que reduce la capacidad de la persona para pensar de forma racional y distorsiona su capacidad de juicio.

Aunque se le clasifica como depresivo, la cantidad de alcohol que se consume determina el tipo de efecto que tiene. Mucha gente bebe por el efecto *estimulante*, como en el caso de una cerveza o un vaso de vino que se toman “para animarse”. Pero si una persona consume más de lo que el cuerpo puede manejar, entonces experimentará el efecto depresivo del

alcohol. Empezará a sentirse “estúpido” o perderá coordinación y control.

Una sobredosis de alcohol provoca efectos depresivos mucho más severos (incapacidad para sentir dolor, intoxicación que obliga al organismo a vomitar el veneno, y finalmente inconsciencia o, peor aún, coma o muerte provocada por una grave sobredosis tóxica). Estas reacciones dependen de la cantidad de alcohol que se consume y de la rapidez con que se consume el alcohol.

Existen diferentes tipos de alcohol. El alcohol etílico (etanol) es el único que se utiliza en las bebidas. Se produce por la fermentación de granos y frutas. La fermentación es un proceso químico mediante el que la levadura actúa sobre ciertos ingredientes que se encuentran en los alimentos, creando alcohol.

# Contenido de Alcohol

Las bebidas fermentadas, como la cerveza y el vino, contienen desde un 2% y hasta un 20% de alcohol. Las bebidas destiladas, como los licores, contienen entre un 40% y un 50% de alcohol o aún más. El contenido habitual de alcohol de las siguientes bebidas es:

Cerveza	2 al 6% de alcohol
Sidra	4 al 8% de alcohol
Vino	8 al 20% de alcohol
Tequila	40% de alcohol
Ron	40% o más de alcohol
Brandy	40% o más de alcohol
Ginebra	40 al 47% de alcohol
Whisky	40 al 50% de alcohol
Vodka	40 al 50% de alcohol
Licores	15 al 60% de alcohol



# Beber y Conducir

● El alcohol es la sexta causa de muerte a nivel mundial, con un total de 1.8 millones de muertes al año. Se hizo una investigación en México con 112 pacientes hospitalizados debido a los daños causados por accidentes de coche, salió a la luz que el 13,4% de los pacientes tenía alcohol en la sangre y 14,6% admitieron haber tomado alcohol 6 horas antes.

● Los accidentes de coche encabezan la lista de causas de muerte entre adolescentes en Estados Unidos y son responsables de más de una de cada tres muertes de adolescentes en Estados Unidos. De acuerdo con la National Highway Traffic Safety Administration (Agencia Nacional para la Seguridad del Tráfico en las Carreteras), el 31% de los conductores adolescentes que

perdieron la vida en las carreteras durante 2006, había estado bebiendo.

● El riesgo de que un conductor que se encuentra bajo la influencia del alcohol muera en un accidente automovilístico, es 11 veces mayor que el riesgo de los conductores que no tienen alcohol en su organismo.

Para la mayor parte de las personas, estas son sólo estadísticas. Espantosas quizás, pero sólo estadísticas. Pero para las familias y los amigos de quienes murieron como resultado de que un adolescente tomara alcohol y condujera, cada cifra representa una pérdida trágica.

El alcohol distorsiona las percepciones y el buen juicio de las personas. La gente que se encuentra bajo la influencia del alcohol admite fácilmente que su tiempo de reacción es menor que cuando no ha bebido. Y además, toman muchos riesgos que nunca tomarían si estuvieran sobrios. Muy a menudo, esos riesgos son fatales.

# Para entender cómo el alcohol afecta al cuerpo

El alcohol se absorbe en la sangre a través de pequeños vasos sanguíneos que se encuentran en las paredes del estómago y el intestino delgado. Minutos después de ingerir el alcohol, éste viaja del estómago al cerebro, donde rápidamente produce su efecto retrasando la acción de las células nerviosas.

Aproximadamente el 20% del alcohol se absorbe a través del estómago. La mayor parte del 80% restante se absorbe a través del intestino delgado.

Además, la sangre lleva el alcohol al hígado, el cual lo elimina de la sangre mediante la “metabolización”, un proceso mediante el cual se le convierte en una sustancia no tóxica. El hígado sólo puede metabolizar cierta cantidad de alcohol a la vez, dejando el exceso en circulación en todo el cuerpo. Es por esto que la intensidad del efecto del alcohol en el cuerpo es directamente proporcional a la cantidad de alcohol que se consume.

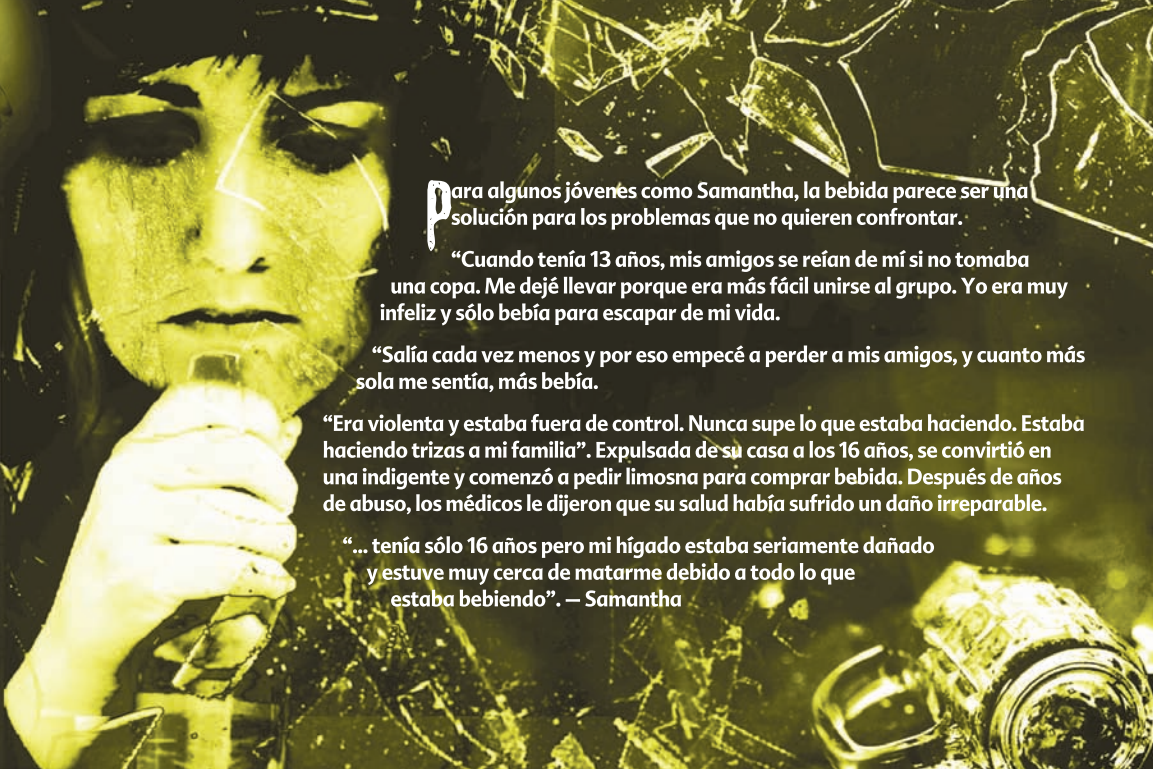
Cuando la cantidad de alcohol en la sangre excede cierto nivel, el sistema respiratorio se vuelve muy lento (el ritmo de la respiración disminuye marcadamente), y puede causar un estado de coma o la muerte, debido a que el oxígeno ya no llega al cerebro.

## Los jóvenes en comparación con los adultos ¿Cuál es la diferencia?

Una persona joven no tolera el alcohol de la misma forma en que puede hacerlo un adulto.

La bebida es más dañina para los adolescentes que para los adultos, ya que durante la adolescencia y la juventud, el cerebro aún se encuentra en desarrollo. El tomar durante este período crítico de crecimiento puede causar un daño permanente en la función cerebral, principalmente en lo relacionado con la memoria, las habilidades motoras (habilidades para moverse) y la coordinación.

De acuerdo con una investigación, los jóvenes que empezaron a beber antes de los 15 años tenían 4 veces más posibilidades de desarrollar una dependencia al alcohol que aquellos que comenzaron a beber a los 21 años.



**P**ara algunos jóvenes como Samantha, la bebida parece ser una solución para los problemas que no quieren confrontar.

“Cuando tenía 13 años, mis amigos se reían de mí si no tomaba una copa. Me dejé llevar porque era más fácil unirse al grupo. Yo era muy infeliz y sólo bebía para escapar de mi vida.

“Salía cada vez menos y por eso empecé a perder a mis amigos, y cuanto más sola me sentía, más bebía.

“Era violenta y estaba fuera de control. Nunca supe lo que estaba haciendo. Estaba haciendo trizas a mi familia”. Expulsada de su casa a los 16 años, se convirtió en una indigente y comenzó a pedir limosna para comprar bebida. Después de años de abuso, los médicos le dijeron que su salud había sufrido un daño irreparable.

“... tenía sólo 16 años pero mi hígado estaba seriamente dañado y estuve muy cerca de matarme debido a todo lo que estaba bebiendo”. — Samantha

# ¿Qué es una borrachera?

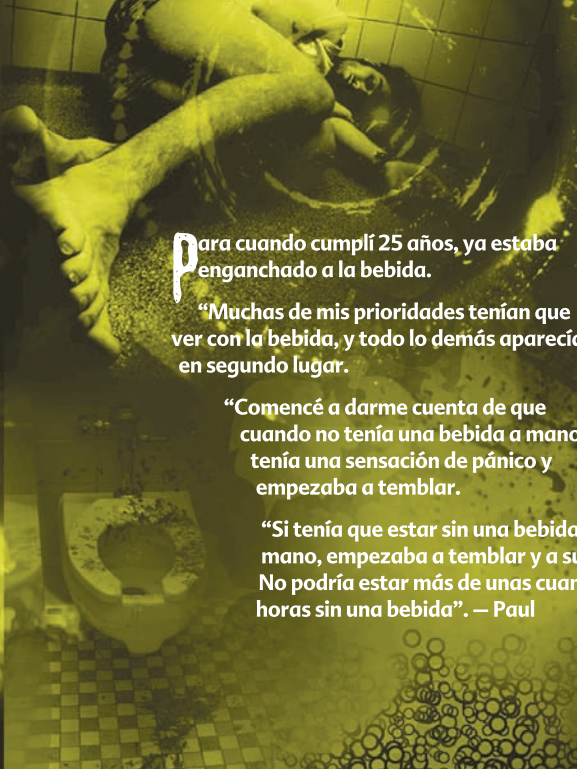
Una borrachera es la práctica de consumir grandes cantidades de alcohol en un momento dado, habitualmente se define como consumir cinco o más bebidas en el caso de un hombre, o cuatro o más bebidas en el caso de una mujer.

Las borracheras son especialmente habituales entre los jóvenes. En España, una encuesta ha demostrado que el 30,8% de los hombres y el 18,2% de mujeres de entre 18 y 24 años se emborracha de forma habitual.

Yo me emborracho cada vez que tengo una oportunidad y para ser honesto, estoy harto de mí mismo, pero no puedo controlar mi deseo de hacerlo... Si tomo demasiado o si consumo ciertas bebidas, me falta el aire y me lleno de manchas en todo el cuerpo, pero continúo bebiendo hasta que estoy tan exhausto que me quedo dormido... No estoy seguro de ser lo bastante fuerte como para renunciar a mi estupidez”.

— Allen





**P**ara cuando cumplí 25 años, ya estaba enganchado a la bebida.

“Muchas de mis prioridades tenían que ver con la bebida, y todo lo demás aparecía en segundo lugar.

“Comencé a darme cuenta de que cuando no tenía una bebida a mano, tenía una sensación de pánico y empezaba a temblar.

“Si tenía que estar sin una bebida a mano, empezaba a temblar y a sudar. No podría estar más de unas cuantas horas sin una bebida”. — Paul

**E**n el transcurso del último año he ido a trabajar borracho, me he desmayado en clubes y bares y no recuerdo cómo llegué a mi casa. De forma vergonzosa, me acosté con alguien y ni siquiera podía recordar que esa persona llegó a casa conmigo, hasta que nos topamos frente a frente al día siguiente.

“He destruido ya dos relaciones de pareja por la forma en que llegué a herir a mis parejas cuando estaba bajo el efecto del alcohol, pero le di prioridad a la bebida.

“Mi familia está muy lastimada debido a que su hija se está matando sin una razón aparente”.  
— Jamie

# ¿Qué es el alcoholismo o la dependencia del alcohol?

La dependencia del alcohol (alcoholismo), consta de cuatro síntomas:

- **Ansiedad:** una fuerte necesidad o compulsión de beber.
- **Pérdida de control:** incapacidad para limitar la forma de beber en cualquier situación.
- **Dependencia física:** cuando se interrumpe el consumo de alcohol después de un período en que se bebió en exceso, se presentan síntomas de abstinencia como náuseas, sudores, temblores y ansiedad.

Una dependencia grave puede llevar a la persona a presentar síntomas de abstinencia que ponen en peligro su vida, entre los cuales se encuentran las convulsiones, que empiezan de

8 a 12 horas después de la última copa. Delirium trémens (D.T.), que comienza de 3 a 4 días después y durante el cual la persona presenta una agitación extrema, tiembla, alucina y pierde contacto con la realidad.

● **Tolerancia:** La necesidad de beber grandes cantidades de alcohol para sentirse bien.

Alguien que bebe cada vez más, a menudo dirá que puede dejar de hacerlo en cualquier momento que lo decida; sólo que nunca “decide” hacerlo. El alcoholismo no es un *destino*, sino un *trayecto*, un largo camino de deterioro durante el cual la vida se vuelve cada vez más difícil.

Cuando decidí dejar de beber, me di cuenta de que el alcohol se había adueñado de mi cuerpo de tal manera que no podía parar. Solía temblar como si me fuera a romper, comenzaba a sudar y no podía pensar hasta que tomaba otra copa. No podía funcionar sin ella.

“Pasé los siguientes 8 años entrando y saliendo de hospitales y clínicas de desintoxicación, tratando de entender qué me había sucedido, cómo era posible que no pudiera dejarlo. Fue la peor y más larga pesadilla que he tenido en mi vida”. — Jan



# Estadísticas Internacionales

En Latinoamérica, 5,5% de todas las muertes en el 2002 estaban relacionadas con el alcohol.

- Los jóvenes que beben son 7,5 veces más propensos a utilizar otras drogas ilegales y 50 veces más propensos a utilizar cocaína que los que nunca beben. Una encuesta demostró que el 32% de las personas mayores de 12 años que bebían en exceso, también consumían drogas ilegales.

- En 2005, el 6,6% de la población de EE.UU. de 12 años y mayores, un total de 16 millones de personas, informaron ser bebedores habituales (bebieron de forma descontrolada al menos en cinco ocasiones en los últimos 30 días).

- Cada año, hay 1,4 millones de arrestos por conducir ebrio en Estados Unidos.

- Una encuesta hecha en 2006 a estudiantes de España de entre 14 y 18 años demostró que el 79,6% había consumido alguna vez alcohol, el 58% lo había consumido en el último mes y el 25,6% se había emborrachado en el último mes.

- Los accidentes de coche son la causa principal de muerte entre los jóvenes. Mundialmente, las estadísticas de muerte por esta causa se encuentran entre el 33 y el 67%, y del 9 al 29% de la estadística de lesiones en los jóvenes se debe a una sobredosis de alcohol.



● Durante el 2006, un hospital mexicano recibió en promedio 4 personas diarias con intoxicación ocasionada por drogas o alcohol.

● Un estudio del Departamento de Justicia de Estados Unidos encontró que el 40% de los crímenes violentos ocurren bajo los efectos del alcohol.

● Entre el 2005 y 2006, hubo 187.640 admisiones relacionadas con el alcohol en hospitales del Sistema Nacional de Salud en Inglaterra.

● En el 2005, hubo 6.570 muertos en Inglaterra por causas directamente relacionadas

con el uso del alcohol. En 2006, las muertes relacionadas con el alcohol en Inglaterra se elevaron a 8.758. Estas cifras muestran un incremento del 33% con respecto al año anterior.

● De acuerdo a un estudio, de los 490 millones de personas que viven en la Unión Europea, más de 23 millones son dependientes del alcohol.

● En Europa, el alcohol influye, aproximadamente, en uno de cada diez casos de enfermedad y muerte prematura cada año.

En el 2005, el 39% de las muertes en accidentes de tránsito se relacionaron con el alcohol.

El 40% de los crímenes violentos ocurren estando bajo la influencia del alcohol.



# Efectos a corto plazo

Dependiendo de la cantidad que se ingiera, y de la condición física del individuo, el alcohol puede causar:

- Lenguaje mal articulado
  - Somnolencia
  - Vómito
  - Diarrea
- Malestar estomacal
- Dolores de cabeza
- Dificultades respiratorias

- Distorsiones visuales y auditivas
- Alteraciones en la capacidad de actuar con criterio
- Disminuye la percepción y la coordinación
- Inconsciencia
- Anemia (pérdida de glóbulos rojos)
- Coma
- Periodos de inconsciencia (pérdida de memoria durante la cual el bebedor no puede recordar los sucesos que ocurrieron mientras estaba bajo la influencia del alcohol)

# Efectos a largo plazo

*Embotracharse y consumir de forma habitual grandes cantidades de alcohol se relaciona con muchos problemas de salud entre los cuales se encuentran:*

- Lesiones no intencionales como choques de automóviles, caídas, quemaduras y ahogamiento
- Lesiones intencionales como heridas por arma de fuego, agresiones sexuales y violencia doméstica
- Incremento de las lesiones en el trabajo y disminución de la productividad
- Incremento en los problemas familiares, así como relaciones fallidas
- Envenenamiento por alcohol
- Presión arterial alta, derrames cerebrales y otras enfermedades relacionadas con trastornos cardíacos
- Enfermedades hepáticas
- Daños al sistema nervioso
- Problemas de tipo sexual
- Daño cerebral permanente
- Deficiencia de vitamina B<sub>1</sub>, la cual puede llevar a un trastorno que se caracteriza por amnesia, apatía y desorientación
- Úlceras
- Gastritis (inflamación de las paredes del estómago)
- Desnutrición
- Cáncer en la boca y la garganta



**M**i adicción se mantuvo a un ritmo constante y, antes de darme cuenta, me había convertido en una bebedora tanto matutina como vespertina.

“Decidí dejar de beber. Permanecí despierta la mayor parte de esa noche, y para el mediodía siguiente me dolían todos los huesos del cuerpo. Cegada por el pánico y los nervios, me serví un vaso lleno de ginebra, mis manos temblaban de forma tan violenta que derramé la mitad de la botella. A medida que bebía, pude sentir cómo la agonía se aliviaba de forma gradual. Entonces, finalmente supe la terrible verdad: Estaba enganchada a la bebida. Y no podía dejarla”. — Faye

## Las víctimas más jóvenes

**C**uando las mujeres embarazadas consumen alcohol, éste entra en la sangre, pasa a través de la placenta y entra en el feto (el niño que aún no ha nacido).

El alcohol puede dañar a un feto en cualquier etapa del embarazo, pero este daño es aún más serio en los primeros meses. Existe un riesgo de que se desarrollen defectos de nacimiento relacionados con el consumo de alcohol como problemas de crecimiento, anomalías faciales, y daño cerebral y del sistema nervioso.





# Un rastro de tragedia

El alcohol se ha cobrado la vida de muchos artistas con talento, músicos y escritores en las décadas pasadas. Estos son sólo algunos:

**John Bonham (1948-1980):** El exceso de alcohol llevó a su trágica muerte a John “Bonzo” Bonham, batería de Led Zeppelin, más conocido por su solo de batería en la pieza “Moby Dick”. Se le encontró muerto, asfixiado por su propio vómito después de una noche de excesos en la bebida, cuando estaba ensayando para su próxima gira.

**Steve Clark (1960-1991):** Guitarrista de Def Leppard. Bebía en exceso, murió en su casa de Londres debido a una combinación letal de drogas y alcohol.

**Michael Clarke (1946-1993):** Músico estadounidense y batería de los Byrds. Falleció de un problema hepático después de tres décadas de consumo habitual de alcohol.

**Brian Connolly (1945-1997):** Vocalista de rock escocés y cantante del grupo

Sweet. Su problema con el alcohol provocó que dejara la banda en 1978; años después se reintegró nuevamente pero su problema con la bebida había dañado su salud y murió a causa de un trastorno hepático en 1997.

**Oliver Reed (1938-1999):** Actor británico conocido por sus papeles en *¡Oliver!*, *Mujeres Enamoradas*, *Los Tres Mosqueteros* y *Gladiator*. Falleció de un repentino ataque al corazón durante un descanso en la filmación de *Gladiator*. Se encontraba muy intoxicado tras haber consumido 3 botellas de ron, 8 botellas de cerveza y una gran cantidad de whiskys dobles.



# Alcohol:

Los granos fermentados, el jugo de frutas y la miel, se han utilizado durante miles de años para hacer alcohol (alcohol etílico o etanol).

Las bebidas fermentadas existen desde los albores de la civilización egipcia, y existe evidencia de una bebida alcohólica primitiva en China alrededor del año 7000 a.C. En India, una bebida alcohólica llamada Sura, que es un destilado del arroz, se utilizaba entre los años 3000 y 2000 a.C.

Los babilonios rendían culto a una diosa del vino en 2700 a.C. En Grecia, una de las primeras bebidas alcohólicas que ganó popularidad fue el agumiel, una bebida fermentada hecha de miel y agua. La literatura griega está llena de advertencias contra los excesos al beber.

Varias de las civilizaciones nativas de América, desarrollaron bebidas alcohólicas en la época precolombina.\* Una variedad de bebida fermentada de la región de los Andes, en Sudamérica, se hacía con maíz, uvas y manzanas y se le dio el nombre de “chicha”.

\* precolombina: antes de la llegada a América de Cristóbal Colón en 1492.

**Bebidas fermentadas en los albores de la civilización egipcia.**

# Una Breve Historia

En el siglo XVI, las bebidas alcohólicas (conocidas como “espíritus”) se utilizaban ampliamente para propósitos médicos. A principios del siglo XVIII, el parlamento inglés aprobó una ley que fomentaba el uso de granos para la destilación de “espíritus”. Este tipo de bebidas alcohólicas, sumamente baratas, inundaron el mercado y llegaron a su punto más alto a mediados del siglo XVIII. En el Reino Unido, el consumo de ginebra alcanzó los 68 millones de litros y el alcoholismo se generalizó.

El siglo XIX trajo un cambio de actitud y una campaña antialcohólica empezó a promover el uso moderado del alcohol, algo que a la larga se convirtió en una prohibición total.

En 1920, en Estados Unidos se aprobó una ley que prohibía la fabricación, venta, importación y exportación de bebidas embriagantes. El comercio ilegal de alcohol

se disparó y para 1933, la prohibición que pesaba sobre el alcohol se canceló.

Hoy en día, se estima que unos 55 millones de adultos en la Unión Europea (más de un 10% de la población) bebe alcohol hasta alcanzar niveles tóxicos.



# La Verdad Sobre las Drogas

Las drogas son esencialmente venenos. La cantidad consumida determina el efecto.

Una pequeña cantidad actúa como un estimulante, te aceleran. Una cantidad mayor, actúa como un sedante (te entorpece). Y una cantidad aún mayor puede envenenar y matar a la persona.

Esto es cierto para cualquier droga. Sólo varía la cantidad requerida para conseguir el efecto.

Pero muchas drogas tienen otro riesgo: Afectan directamente a la mente. Pueden distorsionar la percepción del consumidor de qué está ocurriendo alrededor de él o de ella. Como resultado, las acciones de la persona pueden ser extrañas, irracionales, inapropiadas y hasta destructivas.

Las drogas bloquean todas las sensaciones, tanto las deseadas como las no deseadas. Así que, aunque proporcionan ayuda a corto plazo aliviando el dolor, ellas también anulan la habilidad y el estado de alerta y nublan tu capacidad de pensar.

Los medicamentos son drogas que pretenden acelerar, desacelerar o cambiar la manera en que el cuerpo está funcionando, tratando de hacerlo funcionar mejor. Algunas veces son necesarios. Pero aún así, no dejan de ser drogas; actúan como estimulantes o sedantes, y demasiada cantidad puede matarte. Así que, de acuerdo a lo anterior, si no usas los medicamentos como se supone que deben ser usados, pueden ser tan peligrosos como las drogas ilegales.



**La verdadera solución es informarse de los hechos y no consumir drogas en primer lugar.**



# ¿PORQUÉ LA GENTE TOMA DROGAS?

La gente toma drogas porque quiere cambiar algo en su vida.

Aquí están algunas de las razones que la gente joven ha dado para tomar drogas:

- Para ser superior
- Para evadirse o relajarse
- Para liberarse del aburrimiento
- Para parecer mayores
- Para rebelarse
- Para experimentar

Piensan que las drogas son una solución. Pero, a la larga, se vuelven el problema.

Aún cuando los problemas que uno tenga que enfrentar sean difíciles, las consecuencias del uso de drogas siempre serán peores que el problema que está tratando de resolver con ellas. La solución real es encarar los hechos y no tomar drogas en primer lugar.



---

## REFERENCIAS

“Realidades Acerca del Alcohol”, U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

“El Alcohol y la Bebida entre los menores de edad”, School of Public Health at Johns Hopkins University

“Resultados de la Encuesta Nacional de 2005 sobre Uso de Drogas y la Salud: Conclusiones a Nivel Nacional” SAMHSA

Alcohol y Salud Pública en las Américas: Un Asunto que Requiere Acción, Organización Panamericana de la Salud, 2007

“Alcohol y Crimen”, Sección de Estadísticas de Justicia del Departamento de Justicia de Estados Unidos

“Asaltos y Ataques Relacionados con el Alcohol: Hallazgos de la Encuesta Británica sobre el Crimen”, Informe en línea del Ministerio del Interior del Reino Unido

“Estadísticas Relacionadas con el Alcohol: Inglaterra, 2007”, Servicio Nacional de Salud (Reino Unido)

“El Alcohol en Europa: Una Perspectiva de Salud Pública”,

Instituto de Estudios sobre el Alcohol (Reino Unido)

“Trastornos Relacionados con el Consumo de Alcohol: Dependencia del Alcohol y Enfermedades del Hígado Relacionadas con el Alcohol, Warren Kaplan, Ph.D., JD, MPH, 7 oct. 2004

“El Alcohol y el Cerebro”, Universidad de Washington

Departamento de Salud y Servicios a la Comunidad, Oficina del Director del Servicio Federal de Sanidad de EE.UU.

Enciclopedia Británica

“Intoxicación por alcohol”, [www.emedicinehealth.com](http://www.emedicinehealth.com)

“Alerta sobre Consumo de Alcohol”, U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, abril 2006

“Madres Contra el Conducir en Estado de Ebriedad: Conductores Adolescentes”, Centers for Disease Control

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS:  
Páginas 3, 4, 7, 19: Stockxpert; Página 5 (accidente de auto): Bigstockphoto; Página 9 (parte inferior): Vigilancia nocturna; Página 14 (izquierda): Stockxpert, (derecha) iStockphoto; Página 17 (ángel llorando): Lisa Grissinger; Página 18 (Diosa Siduri): GoddessGift.

Millones de ejemplares de folletos como este se han distribuido a personas en todo el mundo, en 22 idiomas. A medida que aparecen nuevas drogas en las calles y se tiene más información sobre sus efectos, los folletos que existen se actualizan y se crean otros nuevos.

Los folletos son publicados por la Foundation for a Drug-Free World (Fundación por un Mundo Libre de Drogas), una organización sin fines de lucro creada para el beneficio del público y cuya sede se encuentra en Los Angeles, California.

La Fundación proporciona materiales educativos, asesoría y coordinación para su red internacional de prevención de drogas. Trabaja con los jóvenes, los padres, los educadores, las organizaciones de voluntariado y con agencias gubernamentales, cualquiera que tenga interés en ayudar a la gente a vivir su vida libre del abuso de las drogas.

# HECHOS QUE NECESITAS SABER

Este librito es uno de una serie de publicaciones que presentan los hechos reales sobre la marihuana, el alcohol, éxtasis, cocaína, crack, metanfetamina de cristal, metanfetaminas, inhalantes, heroína, LSD y el consumo de los fármacos con receta. Armado con ésta información, el lector puede tomar la decisión de vivir una vida libre de drogas.

**Para obtener más información o más ejemplares de este u otros libritos de esta serie, contacta:**



Foundation for a Drug-Free World  
1626 N. Wilcox Avenue, #1297  
Los Angeles, CA 90028 USA  
Phone: 1-818-952-5260  
[drugfreeworld.org](http://drugfreeworld.org)  
[info@drugfreeworld.org](mailto:info@drugfreeworld.org)

Asociación España  
Libre de Drogas  
C/Maestro Arbós 5  
4º Oficina 29  
28045 Madrid  
Teléfono: 91 209 21 78  
[www.noaladroga.es](http://www.noaladroga.es)  
[info@noaladroga.es](mailto:info@noaladroga.es)