

## ¿En qué momento debo **realizar un antidoping?**

La decisión de aplicar una prueba de antidoping a nuestro familiar, no es sencilla. De hecho, se toma en el momento que observo numerosos comportamientos fuera de lo normal y que en su conjunto, nos llevan a sospechar del consumo de sustancias psicoactivas.

### *Algunos indicadores en las personas que consumen drogas*

- Utiliza algún tipo de *violencia física o verbal*.
- Oculta información o dice *verdades a medias*; por ejemplo, se va de casa sin que le vean, o pone excusas sobre dónde va o dónde ha estado.
- *Se aísla en su habitación* durante largos periodos de tiempo, algo que no solía hacer antes.
- *Manipula a los padres*, enfrentando a uno contra el otro.
- Lleva gafas de sol *fuera de los momentos* apropiados.
- Pierde el respeto a los valores y tradiciones de la familia, y *siente indiferencia* hacia otros miembros de la familia.
- Comienza a tener hábitos de sueño y de comida *poco saludables*.
- *Pierde o gana peso* de manera rápida.
- Tiene *quemaduras* en las manos o en la ropa.
- *Pierde la memoria* de corto plazo.
- Su periodo de atención se hace *más corto*.
- Tiene *dificultad para concentrarse* en una sola tarea.
- Guarda *resentimientos* poco razonables.
- *Has encontrado* gotas para la ojos, pastillas en bolsas de plástico, tapas de refresco o latas picadas, jeringas, numerosos encendedores.
- Se te ha perdido *dinero u objetos de valor*.

Es importante que si observas más de uno de estos comportamientos, consideres la opción de realizar un **antidoping**; para lo cual debes saber que cada sustancia tiene diferentes tiempos de metabolización en el organismo, la mayor parte de sustancias son detectables en orina.

## ¿Cuánto duran las drogas **en el organismo?**

(THC) **Mariguana** 2-14 días con uso, 25-60 días con abuso.

(COC) **Cocaína** 2-4 días.

(BZD) **Benzodiazepinas** 3 días en uso habitual, 4-6 semanas en uso crónico.

(BAR) **Barbitúricos** 3 días en uso habitual, 4-6 semanas en uso crónico.

(AMP) **Anfetamina** 1-2 días

(MET) **Metanfetaminas** 1-2 días.

## ¿Qué tipo de prueba **puedo realizar?**

*Pruebas instantaneas* de detección en orina.

Es una prueba que ofrece una respuesta rápida y con validez. Puede ser aplicada en cualquier momento del día y se realiza con una muestra de orina. Sus resultados suelen ser confiables y puede detectar hasta 6 sustancias en orina.

## ¿Qué debo hacer si el resultado es **positivo?**

**Evita** gritar, reclamar, regañar o reprochar por el resultado.

**Acercate** de una manera empática, preguntando desde cuando consume sustancias y que tipo de sustancias ha consumido.

**Invitalo** a realizarse un chequeo médico.

**Establece** límites y consecuencias.

**Solicita ayuda**, no es lo mismo el consumo ocasional, el abuso o adicción. Un resultado positivo, no significa que tenga una adicción, esto solo lo definen los especialistas, por eso es importante que acudas a recibir orientación.