UCSC | DIRECCIÓN DE APOYO A LOS ESTUDIANTES

PROGRAMA CERO RIESGO

El consumo de sustancias

¿Cómo afecta tu rendimiento académico?

El consumo de alcohol y otras drogas pueden generar serias alteraciones tanto físicas como psicológicas, afectando tu salud a corto y largo plazo, y además impactan directamente en tu desempeño universitario.

¿Qué es una droga?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una droga es cualquier sustancia (natural o sintética) que, al ser introducida en el organismo, es capaz de alterar o modificar la actividad psíquica, emocional y el funcionamiento del sistema nervioso central.

Se clasifican según su origen en:

DROGAS NATURALES: Derivadas de plantas (ej: marihuana, hongos alucinógenos).

DROGAS SINTÉTICAS: Elaboradas a partir de sustancias químicas (ej: éxtasis, LSD).

Tipos de drogas y su impacto en la vida universitaria

A continuación, te presentamos como los distintos tipos de sustancias pueden afectar tu desarrollo académico y bienestar:

DROGAS ESTIMULANTES

Principales sustancias: Anfetaminas, Cocaína, Nicotina, Cafeína, Pasta base, Metilfenidato (Ritalin, Aradix, Concerta), Modafinilo (Mentix, Olertex, Resotyl), Éxtasis (MDMA)

Estas sustancias aceleran el funcionamiento del Sistema Nervioso Central, generando un estado de activación elevada.

EFECTOS A CORTO PLAZO: Euforia, desinhibición, falta de control emocional, agresividad, insomnio, impaciencia, impulsividad e irritabilidad. También pueden causar descoordinación y dificultades visuales/auditivas, afectando tu atención y concentración.

EFECTOS A LARGO PLAZO: Agotamiento, problemas de concentración, alteraciones del sueño, afectando seriamente tu memoria y atención sostenida.

¿QUÉ SUCEDE CON ESOS MEDICAMENTOS?

Muchos fármacos suelen ser utilizados sin indicación médica debido a ciertos efectos estimulantes que al no tener indicación ni prescripción médica pueden ser abusados, generando tolerancia, dependencia y síndrome de abstinencia.

¡Siempre su uso debe ser bajo prescripción y supervisión médica!

DROGAS DEPRESORAS

Principales sustancias: Alcohol, Marihuana, Cannabinoides Sintéticos, Heroína, Morfina, Fentanilo

Estas drogas disminuyen o desaceleran el funcionamiento del Sistema Nervioso Central, pudiendo provocar desde desinhibición hasta el coma.

EFECTOS: Sedación, falsa sensación de bienestar y tranquilidad, respuestas lentas, disminución significativa de la concentración y coordinación motriz. Pueden generan una percepción alterada de la realidad.

DROGAS ALUCINÓGENAS

Principales sustancias: Hongos alucinógenos, LSD, DIMETILTRIPTAMINA (DMT), KETAMINA (disociativa con potencial alucinógeno)

EFECTOS (INCLUSO EN DOSIS PEQUEÑAS): Alucinaciones, distorsiones de la realidad, dificultades en la toma de decisiones, problemas para interpretar señales verbales y no verbales.

Afectan la memoria inmediata, la capacidad de atención y aprendizaje, el tiempo de reacción, la coordinación motriz y el sentido del tiempo, llevando a una desorganización mental, emocional y física.

A veces, no es solo estrés...

El consumo de sustancias también puede afectar tu atención. ¿Cómo se ve esto en el día a día?

- ¿Te distraes con facilidad al estudiar o leer?
- ¿Te cuesta retener información?
- ¿Sientes la mente “nublada” o desconectada?
- ¿Pierdes la motivación al ritmo académico?

¡Infórmate, reflexiona y cuida tu salud mental!

¿Y tú qué sabes sobre tus consumos? ¿Se pueden problematizar o simplemente normalizamos?

FUENTES:

- “¿Quiénes somos?”. Sistema de Alerta Temprana de Drogas, SENDA, s.f. Web. Consultado el 28 julio 2025. https://satdrogas.gob.cl/quienes-somos/.
- Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del consumo de drogas y Alcohol (SENDA) www.senda.gob.cl