



Sustancias Psicoactivas y Estados de Consciencia: Efectos, Usos y Prácticas de Relajación

Definición y Clasificación de las Sustancias Psicoactivas

Las sustancias psicoactivas son compuestos naturales o sintéticos que, al ser introducidos en el organismo, modifican el funcionamiento del sistema nervioso central, alterando la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento del individuo. Estas sustancias pueden generar dependencia psicológica, física o ambas.

Categorías de Sustancias Psicoactivas y sus Efectos

Se clasifican principalmente en:

1. Drogas Estimulantes

Estas sustancias aumentan la actividad cerebral, generando sensaciones de energía, alerta, euforia y aumento de la actividad física y mental. Actúan incrementando la liberación o inhibiendo la recaptación de neurotransmisores como dopamina, norepinefrina y serotonina.

- Ejemplos: Cocaína, anfetaminas, metanfetaminas, nicotina, cafeína y MDMA (éxtasis).
- Efectos: Euforia, aumento de la confianza, desinhibición, mayor capacidad para la concentración y actividad física. En dosis elevadas o uso prolongado pueden causar agotamiento, irritabilidad, ansiedad, colapso psicofísico y dependencia psicológica.

2. Drogas Depresoras

Estas sustancias disminuyen la actividad del sistema nervioso central, produciendo relajación, sedación y enlentecimiento de las funciones cognitivas y motoras.

- Ejemplos: Alcohol, opiáceos (heroína, morfina, metadona), tranquilizantes, hipnóticos.
- Efectos: Sensación de bienestar, reducción de la ansiedad, somnolencia, pérdida de inhibiciones y en dosis altas, sopor o coma. El alcohol puede generar inicialmente una falsa sensación de estimulación seguida de enlentecimiento. El uso prolongado puede causar dependencia física y psicológica.

3. Drogas Perturbadoras o Alucinógenas

Estas sustancias alteran la percepción sensorial, el pensamiento y el estado de conciencia, produciendo experiencias sensoriales distorsionadas o alucinaciones.

- Ejemplos: LSD, mescalina, peyote, psilocibina, DMT, derivados del cannabis (marihuana, hachís), drogas de síntesis como éxtasis y MDA.



- Efectos: Distorsión de la percepción visual y auditiva, alteraciones del tiempo y espacio, experiencias emocionales intensas que pueden ser placenteras o negativas (ansiedad, paranoia). No suelen causar dependencia física, pero pueden desencadenar episodios psicóticos temporales en algunos casos

Usos y Riesgos Asociados

Las sustancias psicoactivas se utilizan tanto con fines recreativos como terapéuticos. En medicina, algunas son empleadas para aliviar el dolor, facilitar el sueño o tratar trastornos del estado de ánimo. Sin embargo, el consumo indebido o prolongado puede provocar daños físicos y psicológicos severos, como psicosis, dependencia, síndrome de abstinencia y deterioro cognitivo.

La adicción a estas sustancias implica cambios neurobiológicos que afectan la motivación, el control de impulsos y la capacidad de juicio, dificultando la interrupción del consumo.

Prácticas de Relajación y su Relación con el Consumo de Sustancias

Las técnicas de relajación son métodos que ayudan a reducir la ansiedad y el estrés, factores que pueden desencadenar o agravar el consumo de sustancias psicoactivas. Entre las más efectivas se encuentran las técnicas de respiración controlada, que permiten alcanzar un estado de calma y autocontrol aplicable en situaciones de crisis o síndrome de abstinencia.

Estas prácticas contribuyen a mejorar la autonomía del individuo y potencian los procesos terapéuticos en el tratamiento de adicciones, al disminuir la necesidad de recurrir a sustancias para manejar estados emocionales adversos.