

Cómo dejar la cocaína

1. Introducción

Hola, soy el Dr. Joaquín Hernández, y soy antropólogo social y cultural (también diplomado en sociología), y he dedicado mi carrera, casi exclusivamente, al estudio de las drogas en las sociedades modernas.

Durante más de 30 años he estado estudiando el fenómeno de las drogas en España, tanto en barrios que podríamos llamar “marginales”, como en los estratos más altos de la sociedad. Conocí el paso de la heroína (jaco, caballo) a la cocaína (coca, nieve) como droga de moda, y de ésta a las nuevas drogas sintéticas, como el MDMA (eme, cristal) o las anfetaminas (speed).

Ante la devastación que estas drogas han significado y siguen significando para nuestra sociedad, consideré oportuno escribir algún libro que, sin ser de un profesional en el sector de la medicina o de la psicología, pudiera ayudar a los adictos a la cocaína (por ser la droga que mejor

conozco) a salir de esa adicción.

Quiero señalar, no obstante, que la lectura de este libro tan solo es un primer paso, una afirmación en positivo de la vida y una primera voluntad de acabar con aquello que la afecta negativamente. Sin embargo, no quiero ser frívolo ni jugar con el cinismo.

Este libro no sustituye la labor de los médicos o los psicólogos. Antes bien, este libro puede que tan solo sea el empujón que necesitas para acudir a ellos, una vez te hayas convencido de que puedes y quieres dejar la cocaína.

Así que, sin más, te invito a que leas este libro con atención. Puede ser tu mejor regalo.

2. ¿Qué es la cocaína?

a. ¿Qué es exactamente?

La cocaína es un alcaloide que se extrae de la hoja de la planta de coca, una planta que crece en algunas zonas de América Latina. La cocaína estimula el sistema nervioso central, suprime el apetito y es anestésica. Además, afecta directamente al sistema de recompensa mesolímbico, razón por la

cual es tan adictiva. Y es que, el cerebro, al verse recompensado por su consumo, considera positiva su ingesta, ignorando el resto de problemas relacionados que provoca.

Puede consumirse por varias vías. Las más habituales son por vía intranasal (esnifándola), por vía intravenosa (inyectándola) o fumándola. Cuando se consume esnifándola o fumándola, el efecto es rápido, haciéndose patente en menos de cinco minutos, y durando entre media hora y una hora. En el caso de inyectarla por vía intravenosa, el efecto tarda un poco más en aparecer, manteniendo una duración algo mayor, también.

La duración de la cocaína en el organismo humano varía dependiendo del tipo de consumo que se realice. Es decir, si su consumo es ocasional, puede eliminarse la droga en un plazo de 3 a 7 días. Sin embargo, si su consumo es habitual, el cuerpo desarrolla tolerancia, y se requieren hasta cuatro meses para eliminarla por completo del organismo.

b. ¿Qué efectos tiene a corto plazo?

A corto plazo, la cocaína causa un efecto de euforia, dota al consumidor de energía, y los mantiene alerta mentalmente. Suele disminuir el apetito y la necesidad de sueño, y muchos consumidores de cocaína afirman que esto, junto a la