

Tabaco, alcohol, otras drogas, juegos de azar y videojuegos en Bélgica

Los efectos, los riesgos y la ley

Introducción

Todo el mundo entra alguna vez en contacto con las drogas. Puede que tengas amigos con un hijo que a veces fuma un porro. Es posible que en tu familia haya alguien que tenga problemas con el alcohol. Conoces a alguien que quiere dejar de fumar. ¿O quizá ya has tomado alguna vez una pastilla para dormir? ¿Qué te hacen estas sustancias?

Las drogas pueden actuar de tres maneras:

- **Drogas estimulantes** (speed, cocaína, khat...) te activan. La gente toma estas drogas para poder bailar, hacer deporte, trabajar durante más tiempo, ... Se siente menos cansada. El ritmo cardíaco se acelera.
- **Drogas sedantes** (alcohol, somníferos, analgésicos, heroína...) dan una sensación de calma. Sientes menos la ansiedad y el dolor. El ritmo cardíaco se ralentiza.
- Con los **alucinógenos** (XTC, LSD...) vas a ver, sentir y oír el mundo de una manera muy distinta. También se perciben las emociones de otra manera. Por ejemplo, te enfadas o te alegras por algo que no existe.

Algunas drogas producen varios de estos tres efectos a la vez.

Por eso, una droga puede tener efectos muy distintos de otra. Pero hay algunas cosas que sí son iguales para todas las drogas. Con todas las drogas puede surgir el deseo de querer sentir el efecto cada vez más a menudo. Es decir, querrás consumir con más frecuencia. Con algunas drogas también necesitas cada vez más cantidad para obtener el mismo efecto. Quien siente ese impulso de volver a consumir tiene una dependencia psicológica. Eso puede ocurrir con todas las drogas, e incluso con determinados comportamientos, como los juegos de azar o los videojuegos. Con algunas drogas también puedes desarrollar una dependencia física. Entonces te pones enfermo si no consumes con regularidad o si lo dejas.

Ve directamente a la información sobre:

- [Tabaco](#)
- [Cigarrillo electrónico](#)
- [Alcohol](#)
- [Medicamentos](#)
- [Cannabis](#)
- [Speed y cocaína](#)
- [Óxido nítrico](#)
- [Juegos de azar](#)
- [Videojuegos](#)



Tabaco

«Fumo cigarrillos: eso no molesta a nadie de mi entorno, ¿no?»

Pues sí que molesta. En eso, el tabaco se diferencia de la mayoría de las demás drogas. El humo no solo es perjudicial para tu propio cuerpo. También es muy perjudicial para las personas que te rodean. Porque ellas también inhalan ese humo. Entre otras personas, las niñas y los niños y las mujeres embarazadas son muy sensibles a esto.

Efecto

El tabaco contiene nicotina. Esa sustancia hace que después de fumar sientas primero una sensación de calma y relajación. Al cabo de un tiempo, la nicotina desaparece de tu cuerpo. Entonces empiezas a sentirte inquieto e incómodo. ¿Qué quieres en ese momento? ¡Otro cigarrillo! Tu cuerpo ya es entonces dependiente de la nicotina.

Además, fumar también es un hábito. En determinadas situaciones vuelves a sentir una y otra vez el impulso de fumar. Por ejemplo, siempre enciendes un cigarrillo cuando esperas el autobús, durante una salida nocturna, con el café, antes de dormir...

La nicotina es muy adictiva. Por eso, dejar de fumar no es fácil.

Riesgo

Si fumas con regularidad, corres un mayor riesgo de padecer enfermedades graves como enfermedades pulmonares, problemas de corazón y de los vasos sanguíneos... El humo del tabaco contiene muchas sustancias tóxicas y cancerígenas. Fumar también provoca mal olor y mal aliento. Reduce tu condición física.

Ser dependiente del tabaco también es un hábito caro. Cuesta mucho dinero.

Fumar durante el embarazo es muy perjudicial para el bebé que aún no ha nacido.

La ley

En Bélgica está prohibido vender tabaco a menores de 18 años. Tampoco se permite hacerlo por internet.

No está permitido fumar en lugares públicos cerrados como trenes, restaurantes, cafés, escuelas y lugares de trabajo. Tampoco se puede fumar en algunos lugares al aire libre. Es el caso de parques de atracciones, zoológicos, parques infantiles, granjas infantiles y campos de juego o de deporte. Además, no se puede fumar dentro de una zona de 10 metros de la entrada o salida de centros asistenciales, hospitales, guarderías, escuelas y bibliotecas.



Cigarrillo electrónico

«Un cigarrillo electrónico sí es sano, ¿no? Esos sabores y olores tan agradables no pueden ser peligrosos, ¿verdad?»

Pues sí lo son. El cigarrillo electrónico no es sano y es potencialmente perjudicial, pero para las personas adultas fumadoras vapear (usar un cigarrillo electrónico) sí es menos perjudicial que seguir fumando. ¿Eres menor de edad o adulto, y no fumas? Entonces empezar a vapear no es en absoluto una buena idea, porque vapear siempre es peor para tu salud que no vapear.

Efecto

La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina. Esa es la sustancia que hace que desarrolles dependencia al fumar o vapear. Cuando la nicotina desaparece de tu cuerpo, te sientes mal y quieres fumar otro cigarrillo o volver a usar tu cigarrillo electrónico.

Riesgo

Además de nicotina, el cigarrillo electrónico también contiene otras sustancias, como aromatizantes. Todavía no sabemos hasta qué punto son perjudiciales cuando se inhalan.

Los componentes más perjudiciales que se liberan al fumar tabaco, como el alquitrán y el monóxido de carbono, no están presentes en los cigarrillos electrónicos. Esto se debe a que en los cigarrillos electrónicos no se quema tabaco. En los cigarrillos electrónicos se calienta y se vaporiza un líquido. Por eso, el cigarrillo electrónico es menos perjudicial para la salud que fumar tabaco. Pero a las personas que no fuman, que nunca han fumado y que actualmente no consumen nicotina les recomendamos encarecidamente no usar cigarrillos electrónicos ni empezar a usarlos.

Si fumas, puedes usar el cigarrillo electrónico para dejar de fumar. No hagas las dos cosas – fumar y vapear– a la vez, porque entonces tu salud no mejora. Si solo usas el cigarrillo electrónico y ya no fumas, lo mejor es que en algún momento también dejes de vapear. Hazlo durante el tiempo suficiente para dejar el cigarrillo de tabaco y no volver a él, pero no lo hagas durante demasiado tiempo. De hecho, se desconocen las consecuencias a largo plazo de vapear.

Tampoco uses un cigarrillo electrónico si estás embarazada.

La ley

En Bélgica está prohibido vender cigarrillos electrónicos a menores de 18 años. Tampoco se permite hacerlo por internet.

Vapear no está permitido en espacios públicos cerrados. Por ejemplo, no puedes vapear en trenes, restaurantes, cafés, escuelas ni en el trabajo. También hay algunos lugares al aire libre donde no puedes vapear. Es el caso de parques de atracciones, zoológicos, parques infantiles, granjas infantiles y campos de juego o de deporte. Además, no puedes vapear dentro de una zona de 10 metros de la entrada o salida de centros asistenciales, hospitales, guarderías, escuelas y bibliotecas.



Alcohol

«Mi marido bebe cerveza de vez en cuando. En una copa de cerveza hay menos alcohol que en una copa de whisky, ¿verdad?»

No, no hay diferencia si se sirve en el vaso correcto. Cerveza en un vaso de cerveza, whisky en un vaso de whisky, vino en una copa de vino: en cada caso hay la misma cantidad de alcohol. A esto lo llamamos vasos estándar. Hay dos excepciones. Las cervezas especiales contienen más alcohol. Y en casa se sirven vasos más llenos que en un bar.

Efecto

El alcohol adormece el cerebro. Unas cuantas copas de alcohol te ponen alegre y relajado. Te sientes más seguro de ti mismo. Hablas con más facilidad. Si bebes más, prestas menos atención. Reaccionas más despacio. Es posible que tomes decisiones equivocadas. Con aún más alcohol, también caminar, mirar o hablar se vuelve más difícil. Tus emociones pueden cambiar rápidamente.

Las personas mayores y las mujeres toleran peor el alcohol.

Riesgo

Si bebes mucho alcohol, al día siguiente puedes tener resaca. Te duele la cabeza. Tienes náuseas. A veces ya no recuerdas lo que pasó.

Si estás borracho, asumes más riesgos. Puedes volverte agresivo más rápidamente y prestas menos atención. Entonces es peligroso conducir o trabajar.

Combinar alcohol y otras drogas es peligroso. Si bebes alcohol con frecuencia o en grandes cantidades, esto afecta a todo tu cuerpo. Es malo para el hígado, el cerebro y el corazón. Tienes más probabilidades de tener cáncer. Puedes volverte dependiente física y mentalmente.

Beber alcohol durante el embarazo es malo para el bebé que aún no ha nacido. También es mejor no beber cuando das el pecho.

¿Cómo puedes limitar los riesgos del alcohol? Es mejor que los menores de 18 años no beban alcohol. Si eres adulto, no bebas más de 10 vasos estándar de alcohol a la semana. Limita el número de vasos al día y algunos días no bebas alcohol. Cuanto menos bebas, menor será el riesgo.

La ley

Está prohibido servir, vender u ofrecer alcohol a menores de 16 años. La cerveza y el vino están permitidos a partir de los 16 años. Las bebidas alcohólicas fuertes (whisky, ron, vodka...), los cócteles y las bebidas mezcladas (breezers...) solo están permitidos a partir de los 18 años.



Medicamentos

«Le dije a mi novia que tengo estrés. Ella me da una pastilla que a ella le ayudó contra el estrés. ¿Me sentiré mejor ahora?»

Cada persona es diferente. Puede que una pastilla le funcione bien a tu novia, pero a ti no. No aceptes medicamentos de otra persona y tampoco compartas tus propios medicamentos. Solo un médico puede determinar el medicamento y el tratamiento adecuados.

Efecto

A veces tienes que tomar medicamentos para dormir, para combatir el estrés, la inquietud o la tristeza. Existen muchísimos tipos diferentes de medicamentos de este tipo. Estos medicamentos cambian cómo piensas, lo que haces y cómo te sientes. Por eso puedes dormir mejor, estar más tranquilo o sentirte mejor. Pero también te vuelves algo más aturdido y puedes tener problemas para concentrarte.

Riesgo

Cada medicamento puede tener efectos secundarios, tanto si lo usas poco tiempo como mucho tiempo. Los efectos secundarios pueden variar de una persona a otra. Eso depende de la sensibilidad y de la salud de quien usa el medicamento. Puedes volverte dependiente de algunos de estos medicamentos si los usas mucho y con frecuencia. Entonces tienes la sensación de que ya no puedes vivir sin ellos. Y puedes sentirte mal si dejas de tomarlos.

El estrés, los problemas de sueño, la inquietud o la tristeza son señales de que algo no va bien. Los medicamentos reducen los síntomas, pero no resuelven la causa de tu problema. Coméntalo con tu médico. Quizá también puedas abordar tus problemas o molestias sin medicamentos.

Comprar medicamentos por internet o en la calle es peligroso. Nunca sabes con seguridad qué contienen. Por eso, cómpralos siempre en la farmacia.

La ley

Los medicamentos para problemas de sueño, estrés, inquietud o tristeza no se pueden comprar así como así. Solo se pueden obtener en la farmacia y con receta médica. Cada medicamento debe tener un prospecto. En él se explica con un lenguaje comprensible cómo debes usarlo.

Sigue el consejo de tu médico y de tu farmacéutico.



Cannabis

(Hachís / Marihuana)

«¿Los porros que fuma mi novio realmente ayudan contra el estrés?»

Esos porros relajan durante muy poco tiempo, pero no hacen desaparecer los problemas. El cannabis también refuerza el estado de ánimo del momento. Si tu novio no se siente bien, se sentirá aún peor.

Efecto

Te relajas y te tranquilizas. Percibes las cosas de otra manera. Los colores se vuelven más intensos, la música más bonita. El cannabis refuerza tu estado de ánimo, también cuando no te sientes bien.

Si fumas un porro, te entran más ganas de comer y el corazón empieza a latir más rápido. Sientes los brazos y las piernas pesados. Se te ponen los ojos rojos. Los efectos duran de dos a cuatro horas. Al consumir cannabis con un vapeador (especial para cannabis), los efectos son similares.

Algunas personas ponen cannabis en la comida o en la bebida. Entonces, a veces los efectos duran el doble, pero también son más imprevisibles porque no sabes bien cuánto has consumido.

Riesgo

A veces olvidas cosas que acabas de hacer. Así que, el cannabis y estudiar no son una buena combinación. Consumir cannabis reduce la atención. Eso es peligroso si tienes que trabajar, conducir un vehículo o manejar una máquina.

A veces los efectos también son distintos de lo que esperabas. Entonces te sientes mal o con ansiedad. Si consumes cannabis a menudo, puedes volverte irritable. También duermes mal.

No es un remedio para olvidar tus problemas. Parece que te sientes mejor, pero al cabo de un tiempo te das cuenta de que no ha cambiado mucho. Te deja atontado. Mientras tanto, los problemas pueden empeorar.

En Bélgica, el cannabis se fuma a menudo en un porro. En ese porro también hay tabaco. Inhalas más alquitrán que con un cigarrillo. Esto es perjudicial para los pulmones. Puedes volverte adicto al tabaco por el porro.

Quienes usan vapeadores de cannabis no inhalan alquitrán. Pero aquí sí entran en juego otros riesgos: todavía no está claro cuál es el daño que produce inhalar vapor de cannabis en los pulmones. A veces los vapeadores de cannabis están contaminados o mal etiquetados. Nunca sabes con certeza cuál es su composición.

La ley

El cannabis es ilegal. Consumirlo, tenerlo y venderlo es punible. A veces, en el caso de las personas mayores de 18 años que llevan encima o consumen una pequeña cantidad de cannabis para uso propio, la policía es menos estricta. Por eso algunas personas piensan que el cannabis está permitido en Bélgica. Pero eso es incorrecto.



Speed y cocaína

«¿Se puede salir de fiesta más tiempo y sin problemas con speed y cocaína?»

El speed y la cocaína son sustancias estimulantes. Normalmente son polvos que se esnifan. Pero también existe speed y cocaína que se fuman. Durante un rato te dan la sensación de tener mucha energía. Cuando se pasa el efecto, estás agotado. Entonces ya no te apetece seguir de fiesta.

Efecto

Las drogas estimulantes dan muchísima energía. Estás menos cansado y te apetece seguir. Las sustancias estimulantes aumentan tu ritmo cardíaco. Tienes menos hambre y no sientes cansancio. Te sientes muy feliz. Parece como si pudieras hacer más cosas a la vez. Te sientes seguro de ti mismo y hablas mucho.

Riesgo

Durante el consumo puedes sufrir dolor de cabeza, dolor de barriga, aumento de la temperatura corporal, palpitaciones, hiperventilación y calambres musculares.

La energía extra no viene de la droga, sino de tu cuerpo. Por eso, después del consumo estás especialmente cansado. Ya no te apetece hacer nada.

El speed y la cocaína se fabrican en laboratorios ilegales. Además, con las drogas ilegales nunca sabes con certeza qué contienen exactamente. Eso hace que el riesgo sea aún mayor.

El efecto de las drogas estimulantes suele ser fuerte. Puedes volverte adicto rápidamente. Las ganas de volver a consumir pueden ser muy fuertes. Al cabo de un tiempo, se vuelve muy difícil seguir sin estas drogas. Si consigues dejarlo, también sigue siendo difícil no volver a empezar.

La ley

El speed y la cocaína son ilegales. Consumir, poseer o vender estas drogas es punible.



Óxido nitroso

«¡El óxido nitroso se usa en sifones de nata montada! Entonces, no puede ser tan malo, ¿verdad?»

Es cierto que el óxido nitroso se usa de muchas maneras, incluso en el mundo médico. Pero eso no significa que no conlleve riesgos. Incluso si solo lo consumes una vez, los efectos secundarios pueden ser peligrosos en determinadas situaciones.

Efecto

El óxido nitroso se inhala y por eso actúa rápido. Su efecto se puede comparar mejor con la sensación de estar borracho. Te sientes eufórico, a menudo con ataques de risa o carcajadas.

El óxido nitroso relaja los músculos, por lo que te sientes flojo. También sientes menos dolor. Lo que oyes y ves se puede distorsionar por la intoxicación.

La intensidad del efecto sedante del óxido nitroso depende de la dosis. La conciencia disminuye más intensamente si se inhala mucho gas de una sola vez o si se usa varias veces en poco tiempo.

Riesgo

El consumo de óxido nitroso implica bastantes riesgos. Los efectos secundarios que puedes notar inmediatamente después de un solo uso son mareo, náuseas, dolor de cabeza, ansiedad y desmayo.

Algunos de estos efectos secundarios pueden ponerte en peligro a ti o a otras personas. Si te desmayas, te puedes hacer mucho daño. Quien va mareado en bicicleta o conduce tiene más riesgo de sufrir un accidente de tráfico.

Otros efectos secundarios solo se ven con un consumo frecuente y abundante de óxido nitroso. Se trata de hormigueo en las manos o los pies, o de no tener sensibilidad en las manos o los pies. Estos efectos secundarios son una señal de daño nervioso. Esto te podría provocar una parálisis.

La ley

El óxido nitroso solo se puede vender si está destinado a uso médico o técnico (por ejemplo, para usarlo en sifones de nata montada). Solo las personas adultas pueden comprar óxido nitroso para este tipo de uso. La venta de óxido nitroso a menores de edad siempre está prohibida.

El consumo y la posesión de óxido nitroso como sustancia para colocarse, tanto por menores como por mayores de edad, se castigan con multas.



Juegos de azar

«Si apuesto, ¿qué probabilidades tengo de ganar?»

Apostar es jugar con dinero. Puedes ganar o perder dinero. Que ganes o pierdas depende puramente del azar. Así que, tú mismo no puedes hacer nada para cambiarlo. La probabilidad de ganar siempre es menor que la de perder.

Efecto

Que puedas ganar o perder (mucho) dinero hace que apostar sea muy emocionante. Eso provoca una sensación de excitación. Cuanto más apuestes, más emoción. Así, apostar puede provocar una sensación de euforia.

Riesgo

Puedes volverte psicológicamente dependiente de las apuestas y de la emoción que sientes al hacerlo.

Entonces pierdes el control sobre tu comportamiento de juego. Esto significa que puedes tener problemas de dinero. Y eso puede provocar problemas en tus relaciones, en el trabajo y con tu salud. Las personas con deudas por el juego suelen esperar resolverlas apostando aún más. Así se meten todavía en más problemas, porque sufren más pérdidas.

La ley

Apostar está permitido en Bélgica, pero hay reglas estrictas. Solo está permitido en un número limitado de establecimientos que tienen una licencia para ello. Los casinos, las salas de máquinas recreativas, las oficinas de apuestas y los sitios de apuestas solo son accesibles para mayores de 21 años. También en los bares con máquinas recreativas solo puedes apostar a partir de los 21 años. Al empezar una partida, debes introducir tu documento de identidad en la máquina. Participar en juegos de la Lotería Nacional está permitido a partir de los 18 años (excepto en las apuestas deportivas, para las que debes tener 21 años).

Las personas se pueden proteger de los problemas con el juego haciendo que se les prohíba el acceso a casinos, salas de máquinas recreativas, oficinas de apuestas y juegos de azar en línea. Para ello, puedes presentar una solicitud a través de la Comisión de Juegos de Azar. También la familia u otras “personas interesadas” (por ejemplo, la pareja) pueden solicitar una prohibición de acceso de este tipo.



Videojuegos



«A veces me olvido de todo lo que me rodea cuando estoy jugando. Entonces, de repente, juego mucho más tiempo del que había pensado».

Jugar a los videojuegos es una afición divertida. Un videojuego puede ser tan divertido que el tiempo pasa volando. Pero algunas personas juegan tanto que ya no hacen nada más. Eso puede causar problemas.

Ventajas

Jugar a los videojuegos tiene ventajas. Es divertido y puedes aprender mucho con ello, como idiomas, cálculo... Los videojuegos ayudan a relajarte. Te ayudan a evadirte por un momento de la vida cotidiana. Si juegas en línea, puedes hacer nuevas amistades. Ganas más confianza en ti mismo cuando cada vez juegas mejor y recibes el reconocimiento de otros jugadores.

Inconvenientes

A veces, los videojuegos también tienen efectos que no son agradables. Puede resultarte difícil dejar de jugar y casi no haces otra cosa que jugar. Por eso te sientes menos en forma, porque te mueves menos. A veces te sientes enfadado o solo. Ya no quedas con tus amigos, duermes mal y estás cansado. A veces también tienes problemas en tus relaciones, o discusiones y problemas en la escuela o en el trabajo. En ocasiones gastas más dinero del que en realidad querías en el juego, por ejemplo comprando skins, dinero, armas...

¿Juegas demasiado?

Si a menudo sufres inconvenientes por jugar a los videojuegos, probablemente juegas demasiado. Es importante mantener un buen equilibrio. Además de jugar, haz también otras cosas, como quedar con amigos, hacer deporte y otras aficiones. Dormirás mejor si dejas de jugar 1 hora antes de irte a dormir y no te llevas pantallas (teléfono, televisor...) al dormitorio. Cuando juegues, tómate una pausa tras jugar como máximo 1 hora.



Cuando el consumo de drogas, las apuestas o los videojuegos se convierten en un problema

«Todo el mundo que conozco bebe alcohol. También conozco a personas que fuman cannabis y participan en apuestas deportivas. Eso no es un problema, ¿no?».

La mayoría de las personas consume alguna droga alguna vez. Piensa, por ejemplo, en las personas que beben alcohol, fuman cigarrillos o toman analgésicos. Muchos jóvenes también juegan a los videojuegos. La mayoría de las personas lo hace para obtener algo positivo. Lo hacen, por ejemplo, por el ambiente agradable con amigos. O porque es divertido. La mayoría no se mete a sí misma ni a otras personas en problemas.

Sin embargo, no todo el mundo lo consigue. Algunas personas no se pueden quedar en una cerveza de vez en cuando, en ese cigarrillo por el ambiente, o tras esa noche en las máquinas de bingo.

- Algunas personas consumen demasiado o con demasiada frecuencia. Como consecuencia, ponen en peligro su propia seguridad y la de otras personas. Piensa, por ejemplo, en accidentes de tráfico, peleas... O pierden tanto dinero con las apuestas que no les alcanza para llegar a fin de mes.
- En algunas personas, esto también lleva a una adicción. Esto puede causar problemas graves de salud. También puede llevar a problemas económicos y de pareja, problemas en el trabajo, en la escuela...

En ambas situaciones hablamos de consumo problemático. ¿Te reconoces en esto, o reconoces a alguien de tu entorno? Entonces, lo mejor es buscar ayuda.

- *«No quiero molestar siempre a mis amigas con la adicción de mi hijo. Ahora puedo desahogarme. Mi médico reflexiona conmigo sobre cómo puedo convencer a mi hijo de cambiar su vida. ¡Eso alivia!».*
(una madre de un joven consumidor de drogas)
- *«Durante años bebí alcohol para sentirme mejor. Al final, ya no tenía control sobre ello. Cada vez era más. Con el apoyo de un psicólogo, he encontrado el camino hacia una vida mejor».*
(una mujer soltera)
- *«Mi hijo juega a los videojuegos casi todos los días hasta medianoche. Ya no quiere ir a la escuela y casi no le quedan amigos. Me preocupa. Por suerte, por teléfono obtengo respuesta a mis preguntas: fácil y rápido».*
(un padre preocupado que llamó a De Druglijn)

Como primer paso, y el más importante: habla sobre el tabaco, el alcohol, la medicación, las apuestas, los videojuegos y las drogas. Puedes hacerlo con tus amigos, tu familia o tu médico. Todo el mundo quiere alguna vez un buen consejo o que alguien escuche sus preocupaciones. No esperes demasiado para buscar ayuda.

También puedes pedir ayuda profesional.



¿Tienes preguntas sobre **drogas, alcohol, medicación, videojuegos o apuestas**? En ese caso, puedes ponerte en contacto con De Druglijn o Infor-Drogues. Puede ser de forma anónima: no tienes que decir tu nombre.

De Druglijn (llamar, chatear o enviar un correo electrónico)

078/15.10.20

www.druglijn.be

→ Neerlandés e inglés

Infor-Drogues (llamar o enviar un correo electrónico)

02/227.52.52

permanence@infordrogues.be

www.infor-drogues.be

→ Francés

Si tienes preguntas sobre el **tabaco**, puedes ponerte en contacto con Tabakstop. Puede ser de forma anónima: no tienes que decir tu nombre.

Tabakstop (llamar o enviar un correo electrónico)

0800/111.00

www.tabakstop.be

→ Neerlandés, francés e inglés

¿Tienes preguntas sobre tu **propio consumo de drogas** o el de **alguien de tu entorno**? Entonces puedes pedir cita con un profesional sanitario. Los profesionales están sujetos al secreto profesional: lo que les cuentas no se comunica a terceros. Esto puede hacerse, por ejemplo, en un Centro de Salud Mental (CGG) de tu zona.

A veces es necesario un ingreso para recuperarse de una adicción. Hay hospitales u organizaciones especializadas donde puedes alojarte durante un tiempo. También suele haber ayuda profesional después de un ingreso.



Colofon

V.U.: dr. Hendrik Peuskens, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, VAD,
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – juli 2026

Voor 'tabak' en 'E-sigaret' in samenwerking met Gezond Leven.

De Druglijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.

De Druglijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.



VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

