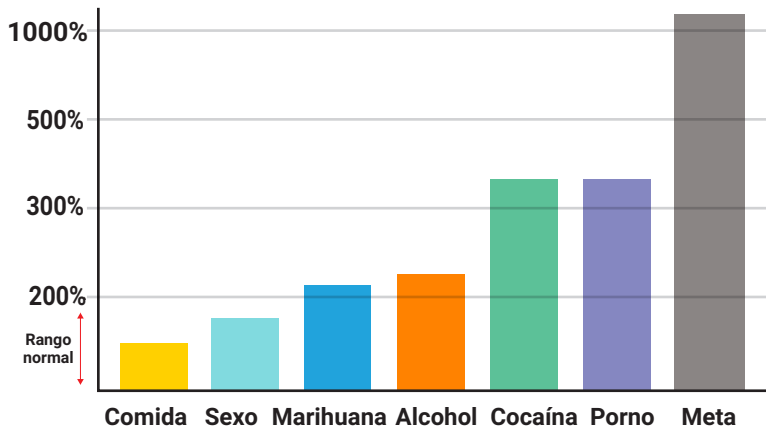


Sobre el Cerebro y las Conductas de Riesgo

Datos y estadísticas

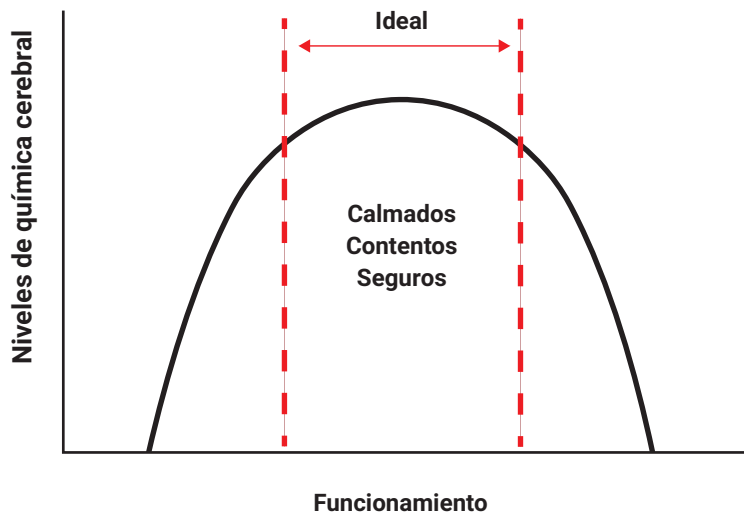


Cómo se «piratea» un cerebro



Porcentaje estimado de cambio en la dopamina basado en estudios de imágenes cerebrales. Resultados variables en función del tipo, la concentración y la duración de la conducta o consumo.

Consumir drogas o adoptar conductas de riesgo de forma frecuente puede provocar desequilibrios en los niveles de química cerebral con cambios irreversibles en los circuitos del placer, del aprendizaje, del estrés ... de la toma de decisiones y del autocontrol.



La química del cerebro

Los neurotransmisores o péptidos son las sustancias que fabrica nuestro cerebro para transmitir las señales que le dicen a nuestro cuerpo lo que necesita o cómo actuar. Hay sustancias y conductas que afectan al cerebro de varias formas incidiendo en esas sustancias:

Dopamina: la «sustancia de la recompensa» que nos hace sentir bien cuando hacemos algo bueno para nuestra supervivencia, como alimentarnos, hacer ejercicio o relacionarnos.

- Un nivel bajo causa depresión o adicciones.
- Un nivel alto causa ansiedad o hiperactividad.

Endorfinas: las «sustancias del bienestar» que amortiguan el dolor y potencian el placer o bienestar para hacernos el sufrimiento llevadero.

- Un nivel bajo causa dolor, mal humor o depresión.
- Un nivel alto causa ansiedad o depresión.

Glutamato: una sustancia excitante que estimula el aprendizaje en el cerebro y la formación de la memoria y los recuerdos.

- Un nivel bajo causa pereza y mala concentración.
- Un nivel alto causa ansiedad o vigilia.

Endocannabinoides: sustancias responsables de la regulación y equilibrio de varios sistemas del organismo, como el inmune, el del apetito, el del humor, la memoria y el sueño.

- Un nivel alto causa vómitos, mareos y psicosis.
- Un nivel bajo causa dolor, y problemas digestivos y de sueño.

Serotonina: una sustancia que regula y equilibra nuestro estado de ánimo y sentimientos.

- Un nivel bajo causa depresión.
- Un nivel alto causa nerviosismo.