

## El Impacto del Mal Uso de Estimulantes Recetados

### FACILITADOR TEMAS DE DISCUSIÓN

*El Impacto del Mal Uso de Estimulantes Recetados* es una actividad de obra corta diseñada para proveer a los estudiantes universitarios con las destrezas para rechazar invitaciones a hacer mal uso de estimulantes recetados e identificar planes sostenibles para alcanzar el éxito académico. Primero los participantes verán un video que presenta problemas relacionados al mal uso de estimulantes recetados como ayuda de estudio y luego completar una actividad de obra corta según las instrucciones a continuación.

### INSTRUCCIONES

**Antes de la obra corta** (p. ej. la actividad basada en improvisaciones)

- **Presente el programa:** Bienvenidos al programa de hoy, “Universidad Generation Rx: El Impacto del Mal Uso de Estimulantes Recetados”. Pueden estar pensando, “¿Qué es la Universidad Generation Rx?” La “Universidad Generation Rx” fomenta a los estudiantes universitarios y a los adultos jóvenes a incorporar los mensajes clave de Generation Rx en su vida diaria. Estos mensajes se enfocan en el uso seguro de los medicamentos en un esfuerzo para prevenir su mal uso. El programa de hoy se enfocará en los estimulantes recetados. Primero veremos un video que trata los malentendidos comunes relacionados a los estimulantes recetados y luego participaremos en una actividad de obra corta que enfatiza las destrezas para rechazar invitaciones a hacer mal uso de medicamentos y alternativas positivas para facilitar el éxito académico.
- **Ponga el video** enlazado a [GenerationRx.org](http://GenerationRx.org), “El Impacto del Mal Uso de Estimulantes Recetados”
- **Resuma el video:** Este video explicó porque los estimulantes recetados no son un plan sostenible para mejorar las notas o para lograr éxito académico a largo plazo. Sin embargo, hay estudios que indican que ya para cuando los universitarios se gradúen, la mayoría va a recibir una invitación a hacer mal uso de un estimulante recetado. Llevemos a cabo una actividad de obra corta para considerar maneras de cómo planificar ese rechazo a estas invitaciones a hacer mal uso e identificar alternativas positivas para facilitar el éxito académico.
- Esta actividad puede darse tanto en grupos pequeños como grandes. (ver a continuación). Escoja el formato apropiado e informe a los participantes de las instrucciones de la actividad. Exhorte a los participantes a comenzar la actividad.



#### Para grupos pequeños:

- 1 Divida a los participantes en grupos de 4 a 6 personas.
- 2 Distribuya 1 a 2 copias del libreto para una de las tres escenas a cada grupo (incluidas con este recurso). Si tiene más de tres grupos, pida a dos grupos que improvisen la misma escena.
- 3 Dígle a cada grupo que lea su escena y las preguntas que se hacen al final. Su tarea es evaluar la mejor manera de manejar la situación representada en la escena. Deben actuar la escena escrita (leer las líneas), improvisar sobre cómo manejarían esa situación, y ofrecer 1 o 2 alternativas positivas cuando alguien les ofrezca hacer mal uso de los estimulantes recetados. Le recomendamos que limite las improvisaciones de cada grupo de 2 a 3 minutos cada una.

#### Para grupos grandes:

- 1 Reparta tres tarjetas en blanco (u hojas de papel) a cada participante.
- 2 Identifique facilitadores o participantes para que lean (o actúen) cada una de las tres escenas.
- 3 Indique a los participantes que, luego de actuar cada escena, su tarea es evaluar cuál sería la mejor forma de manejar la situación descrita en la escena. Deben escribir en una tarjeta cómo manejarían la situación y ofrecer 1 o 2 alternativas positivas.
- 4 Los participantes intercambiarán las tarjetas de 2 a 3 veces con los demás participantes. Luego del intercambio final, exhorte a los participantes a considerar la alternativa que aparece en su tarjeta. El plan, ¿es uno efectivo que podrían usar? Exhorte a los participantes a compartir y discutir planes y alternativas positivas con el resto del grupo. Luego de cada obra corta repita este proceso para cada escena.

#### Luego de cada obra corta:

- Discuta el abordaje ofrecido para rechazar la invitación a hacer mal uso, así como las alternativas positivas identificadas.
- Considere añadir más puntos de discusión a este diálogo, vea los puntos sugeridos de discusión y las preguntas después de cada escena.



## ESCENA 1 PREPARE LA ESCENA

*Casey y Andy son amigos, están compartiendo en el cuarto de Andy y estudiando para los exámenes de mitad de curso. Ambos están estudiando en silencio, hasta que...*

**CASEY:** Oye Andy, ¿tienes alguna idea de lo que el profesor Taylor quiere que sepamos para este examen? Es que siento que tenemos que estudiar muchas cosas, y el examen es mañana por la mañana...

**ANDY:** Sí, entiendo lo que quieres decir. Este examen cubre demasiado material. De verás que debí de haber empezado a estudiar antes. Ay amigo...

**CASEY:** Sí amigo, ¿y tú estás usando tus Adderall® para ayudarte a estudiar, verdad? Si no puedes hacerlo, entonces no creo que haya esperanza para nosotros.

**ANDY:** ¿Qué? No, tomo Adderall® a diario para mi TDHA (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad), no para ayudarme a estudiar solamente. Me ayuda a mantenerme enfocado en el trabajo y con mis amigos también. Sin él, no puede enfocarme en nada. Me hace sentir como una persona normal.

**CASEY:** En la clase del miércoles del profesor Taylor, escuché a un estudiante al lado mío decir que tomó de las Adderall® de su amigo antes del examen y le ayudó a pasarlo. Dijo que sin la pastilla de seguro hubiera reprobado. Yo sé que dijiste que tomar Adderall® cada día te ayuda a sentirte normal, pero, ¿no crees que podría ayudar a personas no diagnosticadas con TDHA a estudiar mejor?

**ANDY:** Este... no estoy seguro. Está considerado una "sustancia controlada", así que no estoy seguro de que sea buena idea tomarla por un motivo distinto al que el profesional de salud lo recetó.

**CASEY:** Tenemos que pasar esta clase para poder graduarnos del bachillerato. ¿Y si fallamos este examen mañana porque no nos enfocamos lo suficiente mientras estudiábamos? Mis papás ya me están fastidiando por sacar una D en química el semestre pasado. No puedo fallar esta vez. Quizá tomar Adderall® es justo lo que necesito para sacar buena nota en este examen y poder pasar la clase. ¿Me podrías ayudar?

**ANDY:** Este...



## ¿CÓMO MANEJARÍA ESTA SITUACIÓN?

Si estuviera en la situación de Andy, ¿cómo le diría a Casey que "no", que no va a compartir su estimulante recetado para que lo use como una ayuda para estudiar? ¿Cómo podría Andy guardar o deshacerse de su medicamento de manera segura para que otros no tengan acceso a este? Y por último, considere la posición de Andy, ¿Cómo cree que le hace sentir la petición de Casey?

Piense en estas preguntas. Esté preparado para desempeñar la porción escrita de la obra corta (puede leer el libreto) y actuar sobre cómo manejaría esta situación. Trate de incluir una alternativa positiva para estudiar y lograr el éxito académico sin hacer mal uso de estimulantes recetados.



## ESCENA 1 TEMAS DE DISCUSIÓN

### 1. Si fuera Andy, ¿cómo le diría que “no” a Casey, que no va a compartir o vender su estimulante recetado para usar como un material de estudio?

*Aquí hay tres ejemplos de cómo manejar esta situación:*

- a. De una razón:** “¡De ninguna manera! ¡Eso es ilegal! Yo no quiero una ofensa relacionada a drogas en mis antecedentes penales”.
- b. De una razón (aún si no es cierto):** “Solo tengo medicamentos suficientes para las próximas dos semanas”.
- c. Mencione alternativas positivas:** “No...estas pastillas pueden causar efectos secundarios serios. ¿Por qué no mejor nos ayudamos a estudiar el uno al otro?”

Otros acercamientos para no aceptar una invitación a hacer mal uso incluyen utilizar el humor o hacer una broma, alejarse de la situación, o simplemente decir “no”, al hacerlo, usted se convierte en parte de la mayoría de los universitarios que utilizan los medicamentos de manera segura.

### 2. ¿Cómo podría Andy guardar o deshacerse de sus medicamentos para asegurarse de que otros no tengan acceso?



**ALMACENAMIENTO:** Cuando le receten cualquier medicamento, guárdelo en un lugar seguro como una caja de seguridad, caja fuerte para medicamentos u otro espacio con seguro. Evite guardarlos en lugares en los que niños y otras personas puedan obtenerlos fácilmente, tales como gavetas sin candado, mesas de noche, mostradores o gabinetes sin seguro.



**DESECHO:** Una vez termine con un medicamento recetado, tiene tres opciones para deshacerse de él de manera segura:

#### OPCIÓN #1:

coloque los medicamentos en el buzón para recogido de medicamentos. Para encontrar uno en su área, visite: [rxdrugdropbox.org](http://rxdrugdropbox.org)

#### OPCIÓN #2:

tome ventaja de los programas comunitarios de recogido de medicamentos que le permitan al público traer medicamentos que no usen a un lugar central

para disponer de ellos correctamente. Llame a su agencia policial local o pregunte a su farmacéutico si existe un programa de recogido de medicamentos en su comunidad.

#### OPCIÓN #3:

deshágase del medicamento en su hogar. Antes de completar estos pasos, le exhortamos a que siga cualquier instrucción en la etiqueta del medicamento u hoja de información del paciente sobre cómo disponer de este. Si no se dan instrucciones sobre cómo desecharlo, siga los siguientes pasos:

**Paso 1:** Remueva las pastillas del frasco original y mézclelas con una sustancia desagradable tal como borra de café o arena sanitaria para gatos.

**Paso 2:** Deseche la mezcla sellada en la basura.

**Paso 3:** Remueva la etiqueta del medicamento y bota el frasco vacío. **NOTA:** Por lo general, no se deben tirar medicamentos por el inodoro o por el desagüe, sin embargo, la FDA aún recomienda que se desechen ciertos medicamentos por el inodoro. Para una lista visite: [www.fda.gov](http://www.fda.gov).

### 3. Considere la posición de Andy, ¿Cómo cree que le hace sentir la petición de Casey?

Al pedirle a un amigo (o incluso un desconocido) un poco de su medicamento le ponemos en una posición sumamente vulnerable e incómoda. Por ejemplo, si le pide a una persona su estimulante recetado, a menudo lo perciben como que:

- Está usando la amistad para conseguir drogas. Su amigo puede comenzar a preguntarse si su amistad solo está basada en el acceso que él le da a sus medicamentos.
- Una falta de respeto a sus necesidades de salud. Su amigo tiene una necesidad legítima para tomar ese medicamento, si no puede tomarlo como se le instruye su salud puede estar en peligro.
- Los está poniendo en riesgo a meterse en problemas. Incluso si su amigo simplemente le da (en lugar de venderle) el medicamento, proveerle “sustancias controladas” a otros sin receta es ilegal. Piénselo, ¿un amigo de verdad le pediría a alguien que arriesgara su futuro para poder ayudarles a “estudiar”?





## ESCENA 2 PREPARE LA ESCENA

*Jamie y Alex están en una fiesta en una casa buscando a su amigo Taylor.*

**JAMIE:** Wow, cuando Andrea me contó de esta fiesta no tenía idea de que iba a ser tan grande. ¿Ves a Taylor en alguna parte? No está contestando mis textos.

**ALEX:** ¡Con razón! Este sitio está tan lleno que probablemente no escucha el celular. ¡Esta fiesta está genial! ¿Dónde podemos conseguir un trago? Ah, mira esa nevara allí...déjame abrirla.

**JAMIE:** ¡Taylor! Por fin te encuentro... ¡recibiste mis textos?

**TAYLOR:** ¡Hola! ¡Oh, perdona! No...es que hay mucho ruido aquí. ¿La estás pasando bien?

**JAMIE:** Hasta ahora, no está mal. Acabamos de llegar y no conocemos a mucha gente aquí. Mi amigo nos está consiguiendo unos tragos.

**TAYLOR:** Qué bueno...sabes, si quieres pasarla bien, tengo pastillas estimulantes. Te darán la energía que necesitas para estar despierto toda la noche y disfrutar de la fiesta.

**JAMIE:** ¿Pastillas estimulantes? ¿Cómo las que toma mi compañero de cuarto para el déficit de atención?

**TAYLOR:** ¡Sí! Eso es lo bueno de la pastilla. Es una receta, así que es MUCHO más seguro que lo que te venden en la calle para quedarte despierto. Yo nunca haría nada ilegal como eso. ¡Pero estas pastillas son buenísimas! Yo puedo conseguirte una, si quieres. Solo cuesta \$5 y te dura toda la noche. Como la mitad de la gente aquí, ya se tomó una.

**JAMIE:** Este...



### ¿CÓMO MANEJARÍA ESTA SITUACIÓN?

Si fuera Jamie, ¿qué haría? ¿Cómo manejaría la situación? ¿Es peligroso mezclar el alcohol con otras drogas? ¿Es legal vender medicamentos recetados? ¿La persona que venda estimulantes recetados podría resultar responsable si alguien resulta herido usándolos?

Piensen en estas preguntas. Esté preparado para desempeñar la porción escrita de la obra corta (puede leer el libreto) y actuar sobre cómo manejaría esta situación. Trate de incluir una alternativa positiva para divertirse sin hacer mal uso de medicamentos o mezclando alcohol con otras sustancias.



## ESCENA 2 TEMAS DE DISCUSIÓN

### 1. Si fuera Jamie, ¿qué haría? ¿Cómo manejaría la situación?

Taylor habla sobre un malentendido común en términos del mal uso de los medicamentos recetados, mucha gente cree que porque los medicamentos son recetados por un doctor, su mal uso es seguro y legal. Sin embargo, en algunos casos, los medicamentos recetados afectan al cuerpo de la misma manera que las drogas ilegales, lo que los hace igual de peligrosos. Al igual que las drogas ilegales, con algunos medicamentos recetados (opiáceos recetados para el dolor, sedantes y estimulantes) su uso continuo puede llevar a una dependencia física y a la adicción. Como resultado, el mal uso de los medicamentos recetados no es seguro y es ilegal.

*Aquí hay dos ejemplos de cómo manejar esta situación:*

- a. **De una razón:** “¿Sabes qué Taylor? tomar esas pastillas es ilegal y podemos terminar arrestados. No sé tú, pero yo tengo demasiado que perder ahora mismo si añaden un delito relacionado con drogas a mis antecedentes penales”.
- b. **Aléjese de la situación:** si se siente incómodo, probablemente alejarse de la situación siempre será la mejor opción. Considere hacer otras cosas para divertirse, como ir al cine, tener una noche de juegos, ir a un evento deportivo o simplemente estar con sus amigos en un ambiente seguro.

### 2. ¿Es peligroso mezclar alcohol con otras drogas?

Mezclar alcohol con cualquier sustancia, incluso si es un medicamento recetado, puede ser peligroso. Todos los medicamentos recetados tienen efectos secundarios, y mezclar alcohol con estos productos a menudo empeora los efectos secundarios negativos del medicamento recetado o los efectos intoxicantes del alcohol mismo. Los efectos adversos para los estimulantes recetados incluyen el aumento en el ritmo cardíaco y presión arterial, arritmia cardíaca, nervios e insomnio. Al mezclarlos con el alcohol, los estimulantes recetados pueden enmascarar las señales de aviso naturales del cuerpo en cuanto a demasiada sedación, lo que puede llevar a una intoxicación por alcohol o a una respiración muy lenta. Muchas sobredosis son el resultado de la mezcla de medicamentos recetados con alcohol u otras drogas.

### 3. ¿Es legal vender medicamentos recetados? ¿La persona que venda un estimulante recetado podría ser responsable si alguien resulta herido luego de tomarlo?

La mayoría de los medicamentos recetados de los que se hace mal uso son “sustancias controladas” (p. ej. Vicodin, OxyContin, Valium, Xanax, Adderall, Ritalin), lo que significa que pueden usarse para propósitos médicos legítimos pero tienen un gran potencial de mal uso o de desarrollo de dependencia. Estas sustancias son controladas por la DEA, y bajo ley federal se prohíbe la manufactura, distribución, despacho o posesión de estas sin una receta legítima.

*Considere lo siguiente:*

- Dependiendo de las leyes individuales del estado, la posesión de una sustancia controlada sin receta puede resultar en un cargo por delito, y las penalidades pueden incluir multas o prisión.
- Si alguien resulta herido cuando les da sus medicamentos recetados, usted podría ser encausado por cualquier daño sufrido por la persona a quien le proveyó el medicamento.
- ¿Cómo impactaría su futuro un caso por drogas? Nota para el facilitador: exhorte a los participantes a identificar consecuencias. Un cargo por un delito que aparezca en sus antecedentes penales puede interferir en gran manera con sus oportunidades de empleo y estudio, tales como estudios graduados, internados de verano, becas o conseguir empleo luego de graduarse.





## ESCENA 3 PREPARE LA ESCENA

*Chris acaba de graduarse de la universidad y está trabajando en un proyecto importante para su trabajo en una agencia de publicidad, pero está teniendo problemas para concentrarse. La fecha de entrega del proyecto es mañana. Chris está desesperado y llama a su amigo Jordan para que le ayude.*

**CHRIS:** ¡Si no termino este proyecto me despiden! Es mi primer trabajo después de graduarme... ¡tengo mucho estrés!

**JORDAN:** ¿No tenías tres semanas para trabajar en el proyecto?

**CHRIS:** Sí, pero me seguía distrayendo. Estaba buscando un apartamento nuevo y después tuve que viajar a la boda de mi amigo.

**JORDAN:** ¿Pero si en la universidad tú siempre cumplías con las fechas límite? ¿Cómo lo hacías?

**CHRIS:** Como hacia todo en la universidad... dependía de una pastilla. Mi compañero de cuarto fue diagnosticado con déficit de atención, pero me dejaba usar sus medicamentos cuando estudiaba a última hora para un examen o cuando tenía que terminar un proyecto grande. Yo compraba nuestros tragos después para celebrar, era un gran acuerdo.

**JORDAN:** Ya veo... interesante. ¿Tu compañero de cuarto no se había mudado del Estado el mes pasado?

**CHRIS:** Exacto, por eso es que no tengo idea de qué hacer. No puedo llamarlo de la nada y pedirle que me envíe pastillas por FedEx, eso es como un engaño. Nunca me di cuenta cuánto dependía de los medicamentos hasta ahora.

**JORDAN:** Qué problema... ¿Qué vas a hacer?



## ¿CÓMO MANEJARÍA ESTA SITUACIÓN?

¿Cómo podría Chris manejar esta situación? ¿Si Chris pudiera regresar en el tiempo, le exhortaría a que tomara las mismas decisiones en cuanto a depender de estimulantes recetados para alcanzar el éxito académico? Qué planes podría haber tomado Chris en la universidad para prepararse mejor para el éxito a largo plazo en los ámbitos académico y profesional?

Piensen en estas preguntas. Prepárese para actuar la parte escrita de la obra corta (puede leer el libreto) y actuar sobre cómo manejaría la situación. Trate de identificar planes seguros y sostenibles para el éxito académico y profesional.



## ESCENA 3 TEMAS DE DISCUSIÓN

### 1. ¿Cómo podría Chris manejar esta situación? ¿Si Chris pudiera regresar en el tiempo, le exhortaría a que tomara las mismas decisiones en cuando a depender de estimulantes recetados para alcanzar el éxito académico?

Según indica el video, las personas pueden volverse dependientes de los estimulantes recetados. Como poco, Chris desarrolló un hábito potencialmente peligroso al hacer mal uso de los estimulantes recetados como una muleta para cumplir con las fechas límite de los proyectos. Algunos adultos hacen mal uso de los medicamentos recetados como un “resuelve” para lidiar con las exigencias y presiones en sus vidas. Sin embargo, solo son un “resuelve”, la vida continuará presentando exigencias, estrés y presiones. Aprender maneras positivas y saludables de manejar el estrés es esencial. El mal uso continuo de cualquier sustancia es peligroso y podría llevar a la dependencia física y a la adicción.

*Jordan podría exhortar a Chris a desarrollar una manera segura de lidiar con el estrés, por ejemplo:*

- Establecer prioridades
- Relajarse viendo una película, tomando una siesta o comiendo su plato favorito.
- Ejercitándose.
- Preparar un plan para cumplir con las fechas límite del proyecto. Comenzar con la fecha límite y trabajar hacia atrás. Programar tiempo para trabajar en el proyecto, y separar tiempo extra para los eventos en su vida personal.

### 2. ¿Cómo podría haber planificado Chris su vida universitaria para poder prepararse para el éxito académico y profesional a largo plazo?

Podría ser tentador hacer mal uso de medicamentos recetados como un “resuelve” para lograr el éxito académico. Pero este no es un plan sostenible a largo plazo para ser exitoso. Algunas alternativas saludables y estrategias académicas sostenibles incluyen:

- No faltar a clase
- Mantenerse al día con el material de la clase y repasar un poco cada día.
- Establecer buenos hábitos de estudio y una rutina regular de estudios. Separar tiempo extra antes de los exámenes y fechas límite.
- Usar “estimulantes” saludables, una merienda, ejercicio, luz natural e incluso cafeína en moderación.
- Usar sus recursos disponibles (p. ej. tutores, profesores, amigos, tutoriales en línea, etc.) para conseguir ayuda cuando lo necesite.
- Establecer un grupo de estudio para reforzar su aprendizaje.







## NOTA PARA EL FACILITADOR

Considere concluir el programa haciendo las siguientes preguntas de discusión.

### 1 Dada la información presentada en el video, así como nuestras discusiones recientes, ¿cree que los estimulantes recetados son una ayuda efectiva para estudiar?

Como indicó el video, los estimulantes recetados son para manejar los síntomas del déficit de atención e hiperactividad, no para utilizarse como ayuda para estudiar. En personas no diagnosticadas con el déficit, estos productos pueden aumentar el riesgo de dependencia y adicción, así como otros efectos negativos (según identificado en el video). Piénselo, ¿estos efectos harán que mejore sus notas? No necesariamente, las investigaciones muestran que los estudiantes que hacen mal uso de los estimulantes por razones académicas sacan peores notas. Esto refleja el hecho de que hacer mal uso de estimulantes recetados no es una alternativa sostenible hacia el éxito académico. Le exhortamos a que use las alternativas seguras discutidas en este programa, así como buscar ayuda mediante los recursos disponibles en su recinto.

**Nota para el facilitador:** le exhortamos a que identifique estos recursos en el recinto (p. ej. los asesores académicos, centros de destrezas académicas, etc.) y los comparta con los participantes.

### 2 Dada la información presentada en el video, así como nuestras discusiones recientes, ¿ve alguna desventaja en el uso de estimulantes recetados para estudiar?

El mal uso de los medicamentos recetados puede resultar en varios problemas de salud, sociales, académicos, financieros y legales para los estudiantes universitarios, muchos de los cuales fueron discutidos en el video y la actividad. Exhorte a los participantes a reflexionar sobre las alternativas sostenibles identificadas en el programa para lograr el éxito académico y de esa manera prevenir que su carrera universitaria se descarrile.

### 3 ¿Cree que la mayoría de los universitarios hacen mal uso de los estimulantes recetados para ayudarse a estudiar?

A menudo los estudiantes sobrestiman el porcentaje de sus pares que hacen mal uso de estos medicamentos. En realidad, estudios recientes indican que más del 80 por ciento de los estudiantes universitarios *nunca* han hecho mal uso de estimulantes recetados en sus vidas<sup>1</sup>. Muy pocos universitarios hacen mal uso de estos productos de manera regular, solo de un 1-5 por ciento ha hecho mal uso de estimulantes recetados en el último mes.<sup>2,3</sup> ¡Ciertamente no es una mayoría! Es cierto que la edad promedio para comenzar a hacer mal uso de medicamentos recetados es durante los años en la universidad (edad promedio de 21 a 22 años)<sup>4</sup>, así que aunque los estudiantes universitarios son vulnerables al mal uso, no es usual que se haga mal uso de medicamentos recetados en los recintos universitarios para estudiar, festejar o automedicarse.

## REFERENCIAS:

- 1 McDaniel, A. (2015). College Prescription Drug Study Executive Summary. Center for the Study of Student Life, The Ohio State University. Recuperado de <http://hecaod.osu.edu/podcast/college-prescription-drug-study/>
- 2 Center for Behavioral Health Statistics and Quality. (2015). Behavioral health trends in the United States: Results from the 2014 National Survey on Drug Use and Health (HHS Publication No. SMA 15-4927, NSDUH Series H-50). Recuperado de <http://www.samhsa.gov/data/>
- 3 Johnston, L.D., O'Malley, P.M., Bachman, J.G., Schulenberg, J.E. & Miech, R.A. (2015). Monitoring the Future national survey results on drug use, 1975-2014: Volume 2, College students and adults ages 19-55. Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan.
- 4 Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings, NSDUH Series H-48, HHS Publication No. (SMA) 14-4863. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014. Recuperado de <http://www.samhsa.gov/data/>

