



LSD y otros alucinógenos

Introducción

Quiero agradecer a **Catherine Ketman y Nicolas A. Pace**, doctores especialistas en el tema de las drogas, cuyas investigaciones y aportaciones médico-científicas han sido una revolución en el descubrimiento de los efectos dramáticos y adversos que producen las drogas y el alcohol en los jóvenes. Recomiendo el libro de estos doctores, titulado *“Teens under the influence”, o “Jóvenes bajo la influencia”*. Es un libro médico que pueden usar los doctores, terapeutas y todas aquellas personas relacionadas con la salud mental.

“Hay de toques a toques y para estar bien tocado, o sea, tan tocado que hasta puedes caminar sobre el agua, así de tocado, así es a donde voy.”—George Harrison

“Quisiera que nuestros admiradores tomen meditación en lugar de drogas.”—Ringo Star

El LSD (ácido dietilamido lisérgico) y otros alucinógenos cambian la forma de pensar, sentir y percibir el mundo. De todos los alucinógenos, el LSD es el más comúnmente consumido y definitivamente el más potente; es cien veces más potente que los hongos psilocibos y cuatro mil veces más potente que la mezcalina.

Esto no significa que el toque de LSD es cien o mil veces más fuerte que otras drogas alucinógenas, sólo que una cantidad extremadamente pequeña de LSD, la cual es medida en microgramos (un millonceavo de un gramo), es suficiente para crear un efecto poderoso para alterar la mente. *“El ácido absorbe 47 veces su propio peso, sacándolo excesivamente de la realidad”,* éste es un dicho popular.

El ‘toque’

El poderoso LSD en su forma pura es una sustancia sin color, ni olor, la cual es diluida por medio de otros agentes, o disuelta y diluida en líquidos para la venta al público en forma de tabletas o micro puntos, cuadros pequeños de gelatina llamados ventanitas, papel mancha o ácido de mancha, que son hojas de papel que contienen LSD. La droga se presenta

ocasionalmente en cápsulas, polvos y cubos de azúcar preparados con LSD.

La fuerza promedio del LSD es de 20 a 80 microgramos por cada dosis, considerablemente menos que la de 100 o 200 microgramos comúnmente usados en la década de los 60's y a principios de los 70's. Una dosis de 25 microgramos producirá efectos alucinógenos en la mayoría de las personas.

“Estaba sentado por horas examinando lo exótico y magnífico de mi mano derecha, podía ver los músculos, células y poros, cada vaso sanguíneo era fascinante en sí; mi mente todavía se alborota con tal maravilla.”—Alicia (un diario real)

El LSD afecta los niveles de serotonina en el cerebro al bloquear ciertos receptores de serotonina y estimular a otros. La serotonina es uno de los químicos de buenas sensaciones del cerebro, asociado con el temperamento, el balance emocional y la conducta durante el sueño.



La droga tiene un impacto fuerte en dos estructuras del cerebro en particular: la corteza cerebral, la cual regula el temperamento, la lógica, la razón y la percepción; y *el locus ceruleus*, el cual está ligado a la amígdala, al hipotálamo e hipocampo, entre otras zonas límbicas, y a las catecolaminas, difundidas por todo el córtex, el cual recibe e integra las señales sensoriales que provienen de todas partes del cuerpo.

Entre 30 y 90 minutos después de tomar LSD el consumidor empieza a sentir los efectos, y ya que el hígado metaboliza el LSD lentamente, los efectos pueden durar hasta doce horas.

La naturaleza del toque varía dramáticamente de persona a persona y de toque a toque, dependiendo de la dosis, la cual puede ser entre 20 y 100 microgramos. También depende de la personalidad del consumidor, del temperamento, sus expectativas, la

experiencia previa con la droga y del ambiente donde la droga es tomada.

En cantidades pequeñas, entre 25 y 50 microgramos, el LSD crea ligeros disturbios perceptivos. Dosis más altas de 60 a 200 o más microgramos pueden imitar una enfermedad mental, haciendo que la persona vea y oiga cosas que posiblemente no existen en la realidad.

Los efectos no son completamente dependientes de la dosis; sin embargo, como un investigador dijo: *“todos reaccionan de forma diferente a los alucinógenos, y el encantamiento de una persona puede ser el infierno de otra.”*

¿Quién consume LSD y cuáles son sus reacciones?

Las reacciones físicas incluyen:

- Pupilas dilatadas
- Náuseas
- Sudor
- Pérdida de apetito
- Insomnio
- Boca seca
- Temblorina
- Niveles de temperatura corporal, pulso cardíaco, presión sanguínea y glucosa elevados

Los efectos alucinógenos incluyen:

- Cambios visuales
- Cambios dramáticos de temperamento
- Percepción incorrecta de tiempo y espacio
- Percepción incorrecta en la medida y forma de objetos, sus movimientos, colores, sonidos y superficie

Las reacciones emocionales causadas por esta droga van desde la euforia y ansiedad hasta la paranoia severa, la cual puede cambiar dramáticamente de una condición a la siguiente. Sentimientos sensuales

pueden cruzarse de modo que el LSD hace que el consumidor sienta que escucha colores y ve sonidos, una condición llamada sinestesia.

Mientras algunos adolescentes disfrutaban de estos efectos en la mente, otros los perciben con miedo, lo cual puede causar ansiedad en ellos y pueden sentirse aterrados. Miedo a perder el control, sensaciones intensas de angustia y pensamientos de locura y muerte pueden ocurrir en la cima del toque, o el consumidor puede experimentar un sentido eufórico de encanto y conexión hacia otros y hacia el mundo.



Los adolescentes que usan LSD dicen que es una droga atractiva porque es económica, con precios alrededor de cinco dólares por toque; es también relativamente fácil de obtener. En el año 2001, por ejemplo, casi el 45% de los estudiantes de preparatoria dijeron que era bastante fácil o muy fácil para ellos el obtener LSD si querían.

El LSD también ofrece una experiencia para expandir o abrir la mente sin el peligro de adicción física; sin embargo, la mayoría de los adolescentes concuerdan que el consumo regular del LSD es peligroso.

En el año 2002, cerca del 40% de los estudiantes de tercero de preparatoria consideraron como un gran riesgo el consumir LSD una o dos veces y el 73.9% dijeron que veían un gran riesgo al usarla regularmente. Casi el 85% de los estudiantes no aprobaron el experimentar con LSD tan sólo una o dos veces y el 94% expresó su desacuerdo hacia las personas que toman LSD en forma regular.

Efectos a corto y largo plazo

“Soy alguien profundamente desconfiado de los regalos perfectos de los ‘dioses’, pagas demasiado por ellos.” —Karl Hong

Efectos a corto plazo

Físicos: ritmo cardíaco acelerado, presión sanguínea acelerada, temblores en el cuerpo, distorsiones visuales, escalofríos, sudor excesivo, mareos, manos temblorosas, falta de sensación total o parcial en alguna parte del cuerpo, náuseas y fatiga extrema al día siguiente.

Psicológicos: ansiedad intensa, sentimientos de miedo y premonición a lo malo, reacciones agudas de pánico,

Lesiones y accidentes: el LSD afecta las habilidades cognitivas del pensamiento y la razón y puede afectar la habilidad del adolescente para entender situaciones de crisis o de peligro. El intentar conducir un automóvil, andar en motocicleta, practicar algún deporte o aún el caminar en la calle bajo la influencia del LSD puede ocasionar un accidente o lesión a sí mismo o a otros.

Si usted es un consumidor nuevo o regular de LSD, podría recibir un toque o viaje malo, el cual puede consistir en sentimientos intensos de angustia, ansiedad, pánico, paranoia, temores a perder el control, locura o muerte. Los toques o viajes malos son más propensos durante el consumo de altas o múltiples dosis de LSD, ya que la cantidad varía dramáticamente de un golpe a otro.

Los consumidores no siempre pueden predecir sus reacciones, los adolescentes con problemas mentales ya presentes, incluyendo ansiedad severa o depresión, son más propensos a tener un mal toque o un mal viaje si toman LSD o algún otro alucinógeno; también son más propensos a sufrir a largo plazo las consecuencias de su consumo.

Efectos a largo plazo

Los investigadores han identificado dos efectos prolongados asociados con el LSD, ambos causantes de efectos profundamente dañinos a la vida futura del adolescente, ambas condiciones pueden ocurrir después del consumo regular o después de una sola experiencia con la droga.



Flash backs: desorden alucinógeno receptivo persistente o HPPD, después de días, semanas, meses o años de tomar LSD el consumidor puede experimentar una experiencia repentina de flash backs, o sea una experiencia visual

Esto puede llegar a ser un disturbio mental extremo física y emocionalmente, algunos temen estar sufriendo algún daño cerebral o un desorden psicológico severo, mientras que otros tienen dificultad en sus funciones cotidianas.

El porqué los flash backs ocurren no está completamente entendido, aunque los investigadores piensan que el cerebro guarda de alguna forma la experiencia alucinógena como una memoria visual la cual puede, repentinamente y sin aviso, causar la pérdida del conocimiento.

Psicosis persistente: el LSD distorsiona la realidad y crea un estado temporal de psicosis, en algunos casos, lo cual puede suceder en los consumidores regulares y en aquellos que lo intentan por primera vez. Esto continúa aún después de que los efectos de la droga se han disipado, distorsionando así la capacidad de separar la realidad de la irrealidad y afectando la habilidad de pensar racionalmente y comunicarse efectivamente con los demás.

Los disturbios prolongados de psicosis pueden incluir miedo, paranoia, estrés emocional extremo, cambios dramáticos de temperamento, conducta maniática, depresión profunda y disturbios visualmente vivos bajo un estado alucinógeno. El miedo, la paranoia y el estrés emocional experimentados durante un toque malo, pueden ser profundos y las memorias de ello pueden persistir por toda la vida.

Sobredosis, dependencia física y adolescentes

La dosis letal de LSD es tan alta que es casi imposible experimentar una sobredosis, los científicos calculan que una dosis letal para los seres humanos sería entre los dieciséis y ochenta miligramos; en términos comunes significaría obtener de cincuenta a doscientos cincuenta toques.

Aún por su rareza, la sobredosis de LSD puede llevar a un ritmo cardíaco acelerado, incremento a ciento seis grados de temperatura corporal, presión sanguínea baja, depresión respiratoria y paros respiratorios, lo cual requiere emergencia médica.

Los consumidores no tienen por qué preocuparse por contaminantes o adulterantes, la dosis típica de LSD es usualmente menos de cien microgramos, una cantidad insignificante. Es casi imposible agregar una cantidad letal de contaminantes o adulterantes como la estricnina, el PCP o metanfetaminas a una sola dosis de LSD. Los traficantes tienen un pobre incentivo para agregarle más químicos o drogas, pues es muy económico y fácil de distribuir debido a que la cantidad necesaria para obtener un toque es muy pequeña.

Ya que son raras las sobredosis y las reacciones peligrosas causadas por contaminantes,

los consumidores de LSD son vulnerables a accidentes y lesiones debido al pobre razonamiento, disturbios o espejismos visuales, alucinaciones, paranoia, ataque de pánico o reacciones psicópatas que éste produce.

En Octubre del 2002, la Red de Advertencia sobre el Abuso de Drogas reportó 2821 visitas a la sala de emergencia relacionadas con LSD. Este número fue de 4016 en el 2001 y de 5126 en 1999. Los adolescentes entre los 12 y 17 años contribuyeron con el 34% de estas emergencias.

“Es divertido combinar el LSD con otras drogas, magnifica el toque, tú sabes, hace todo más intenso.” —Jeffrey, 16 años

Los adolescentes suelen combinar LSD con otras drogas, una práctica que puede llevar a reacciones inesperadas y, en raros casos, a la sobredosis y muerte. Las drogas más comúnmente combinadas con el LSD son otros alucinógenos, hongos psicodélicos, extasis y PCP (marihuana, cocaína y heroína).

El LSD no es considerado como una droga adictiva, ya que no produce una adaptación permanente en el sistema nervioso central, conocido como tolerancia y no causa síntomas de debilidad que causen antojo o una búsqueda impulsiva. Los síntomas de tolerancia y debilidad son considerados como las señales clásicas de una dependencia física.

Sin embargo, el LSD no produce una tolerancia aguda o de corto plazo, es entonces cuando los consumidores deben tomar mayores cantidades de la droga para alcanzar los mismos efectos que antes alcanzaban con la dosis anterior. Esta tolerancia es de corta duración y desaparece cuando el consumidor deja de tomar la droga por varios días.



Si la droga se vuelve a tomar después de varios días o semanas, el consumidor experimentará una sensibilidad normal a sus efectos, por lo tanto, el LSD aparentemente contiene un sistema interno que impide la dependencia física y aún consumidores fuertes generalmente no toman la droga diaria o semanalmente.

Los adolescentes que consumen LSD u otros alucinógenos en forma regular, probablemente la consumirán fuera del hogar para evitar que sus

padres se den cuenta; son inteligentes y harán todo lo necesario para evitar ser descubiertos. Entonces la consumirán en casas de sus amigos, cuando los padres estén ausentes o dormidos, en conciertos, clubs nocturnos, discotecas o en días de campo o de pesca.

El LSD es una droga que actúa por periodos prolongados, pero conlleva efectos de corta y larga duración. Debes estar atento a las siguientes señales y síntomas asociados con el uso del LSD:

- Escalofríos o respiración anormal
- Manos temblorosas
- Náuseas
- Fatiga extrema (usualmente el día después del toque)
- Ansiedad intensa
- Ataques de pánico
- Temor a la locura o a la muerte
- Disturbios visuales que afectan la capacidad para funcionar normalmente: flashes de colores, aureolas, nebulosidad alrededor de objetos, ver imágenes dentro de otras.
- Cartas o paquetes provenientes de algún desconocido.

Suele ser vendido en cuadritos de papel mancha y puede mandarse por correo, de acuerdo a la Administración de Drogas y Estupefacientes del Departamento de Justicia de los Estados Unidos, una proliferación de ventas por correo.

La dimetilriptamina y el dextrometorfano

DMT (dimetilriptamina)

Es un fuerte alucinógeno que se encuentra en varias plantas tropicales. La mayoría de la dimetilriptamina que circula en las calles el día de hoy es sintética y fabricada en laboratorios ilegales. Los efectos alucinógenos aparecen en menos de diez minutos, alcanzan su máximo efecto alrededor de los treinta minutos y desaparecen en menos de una hora, ganándose así el sobrenombre *“el hombre especial de negocios”*.

El toque incluye euforia, risa y alucinaciones

visuales. Los efectos negativos incluyen ansiedad, paranoia, pánico, ritmo cardíaco acelerado, pupilas dilatadas, presión sanguínea acelerada y alucinaciones visuales espantosas.

La dimetiltriptamina, así como sus parientes químicos AMT y DPT, no es considerada físicamente adictiva; una tolerancia aguda suele desarrollarse inmediatamente después del uso. Así que, el consumir dimetiltriptamina nuevamente dentro de algunas horas, llevará al consumidor a efectos significativamente reducidos de la droga.

Dextrometorfano (DXM)

“Ya que te has hartado con el corisidim, ni siquiera ves las cosas igual” —José, 16 años

El dextrometorfano es económico, legal y fácil de obtener; cada vez más chicos lo están usando para experimentar un toque como el del LSD. El ingrediente activo en muchas medicinas ordinarias para la tos incluyendo robitusim, corisidim y naicuil; el dextrometorfano está presente en más de 140 productos farmacéuticos que no requieren receta médica, la mayoría con un contenido entre 10 y 15 miligramos por dosis.

Sin embargo, algunos productos de corisidim contienen hasta 30 miligramos por tableta, la cantidad más alta de dextrometorfano por unidad en el mercado. Cuando se toma en altas dosis, entre ocho y cincuenta o más tabletas, el dextrometorfano actúa como un anestésico disociativo similar a la ketamina o PFP y sus efectos son: el toque, sentimientos de intoxicación, sensación de ligereza en la cabeza, entumecimiento de adentro hacia fuera, alucinaciones ligeras e intensas que consisten en flashes de visiones y sonidos, sensaciones de realidad o desconexión del mundo.

Los efectos físicos incluyen: pupilas dilatadas, ritmo cardíaco acelerado, presión sanguínea incrementada, habla incorrecta, piel rojiza, pérdida de habilidades motoras, piernas temblorosas, movimientos como de robot, sentimientos de estar congelado o paralizado, náuseas, comezón y tranquilidad parecida a la que provee un calmante. Los adolescentes que experimentan un toque con el dextrometorfano tienden a comunicarse sin ninguna expresión y con una mirada fija.

“Es un remolino mental, te sientes completamente loco, pero eso me gusta, creo que tengo oídos

supersónicos, juro que puedo oír cosas a varias cuerdas. Estoy en completa oscuridad y veo todo tipo de colores y juegos pirotécnicos. Solo me siento ahí y no me muevo, hay tantas cosas que están sucediendo; todavía tienes contacto con la realidad pero parece que tienes poderes. Tu cara se vuelve rara, tienes esa sonrisa rara y todos tus movimientos son como los de un robot. Te olvidas de lo que pasa de un minuto a otro, estás tocado por largo tiempo. Yo estuve tocado una vez por tres días.” —Mario, 16 años

Los efectos negativos, los cuales siguen rápidamente después de los positivos, incluyen: ritmo cardíaco acelerado, presión sanguínea alta, temblores en el cuerpo, ataques de apoplejía y ceguera temporal. En dosis extremas, lo cual los chicos suelen experimentar, el dextrometorfano puede causar temblores en el cuerpo, pérdida de conocimiento, daño cerebral, ataques, hemorragia cerebral, ataque al corazón y muerte.

Algunos productos de corisidim para resfriados y fiebre no contienen dextrometorfano, sino que su lugar es reemplazado por el acetaminofen. Los chicos que toman estos



productos en altas dosis creyendo que están tomando dextrometorfano, pueden dañar sus hígados permanentemente y aun experimentar un paro total de tal órgano.

El combinar el dextrometorfano con otras drogas puede ser extremadamente peligroso y aún mortal, ya que es barato y fácil de obtener; puede en ocasiones simular al extasis, o las tabletas de extasis pueden ser adulteradas con dextrometorfano.

Si el dextrometorfano es combinado con el extasis el riesgo de experimentar un paro cardíaco incrementa dramáticamente, ya que las enzimas que procesan las dos drogas son las mismas que impiden la capacidad del cuerpo de regular su temperatura interna. Además, aproximadamente el 10% de los habitantes anglosajones y entre el 1% y 10% de los otros grupos étnicos, se caracterizan por tener un metabolismo lento hacia el dextrometorfano; entonces éste se acumula en el flujo sanguíneo y causa severas reacciones.

La ketamina hidroclorehidrica y la mescalina

Ketamina hidroclorehidrica

La ketamina fue desarrollada en los principios de la década de los 60's como un tranquilizante y fue utilizado durante la guerra de Vietnam como un anestésico. El uso de esta droga en los humanos fue descontinuado por sus fuertes efectos alucinatorios y por el riesgo de problemas respiratorios y alta presión sanguínea; sin embargo, los veterinarios continúan utilizándola como un tranquilizante para animales.

La ketamina como el GHB y el rofinol, es considerada como una droga para citas de violadores, porque no tiene color, olor ni sabor y puede ser agregada a una bebida sin que la otra persona se percate. El toque dura entre 30 minutos y 2 horas y consiste en fuertes alucinaciones visuales y una distorsión de tiempo e identidad.

Ya que los efectos alucinógenos se desvanecen en menos de una hora, los poderosos efectos sedativo-hipnóticos pueden afectar los sentidos, el juicio mental y la coordinación motora por 24 horas. Los efectos negativos incluyen agitación, confusión mental, delirio, amnesia, impedimentos a las funciones motoras y potencialmente problemas respiratorios fatales. Cuando es consumida en altas dosis o cuando es combinada con el alcohol, marihuana, extasis u otra droga, puede causar problemas respiratorios, presión sanguínea alta, daños cerebrales y muerte.

La mescalina (cactus de peyote)

La estructura química de la mezcalina es más parecida a la anfetamina que al LSD, pero sus efectos son similares a los de ambos. Estos incluyen presión sanguínea y ritmo cardiaco acelerado, náuseas, vómito, distorsión de tiempo y espacio, flashes de color y un sentido de estar separado o distanciado del medio ambiente que les rodea, a veces descrito como *"parado fuera de sí mismo"* o *"viéndome a distancia"*.



El toque dura usualmente de 4 a 6 horas, pero podría durar hasta 24 horas. Los efectos negativos son generalmente psicológicos y, en la mayoría de los casos, son más sutiles que los efectos asociados con el LSD. No es raro experimentar ansiedad, ataques de

pánico, miedo, premoniciones y dificultad de distinguir entre la fantasía y la realidad.

La fenazopiridina y los hongos de psilocibina

La PCP (fenazopiridina)

En la década de los cincuentas la fenazopiridina fue utilizada brevemente como un anestésico para los humanos, pero provocaba efectos muy desagradables como extrema confusión mental, paranoia y alucinaciones, lo cual provocó que los doctores descontinuaran su uso médico. La fenazopiridina es utilizada en ocasiones como un anestésico en veterinarias, aunque no frecuentemente.

Esta droga produce un estado que ha sido comparado a la ebriedad, a tomar alucinógenos o a ingerir anfetaminas, todas al mismo tiempo. El toque puede durar de 4 a 6 horas, e incluye: euforia parecida a la que provoca la anfetamina, sentido de desorientación, percepciones corporales alteradas, alucinaciones audibles y una reducida sensibilidad al dolor. Otros efectos comunes incluyen: problemas de coordinación, habla incorrecta, visión nebulosa, sueño, temperatura corporal y presión sanguínea alta.

Los consumidores suelen sentirse distanciados de sus alrededores y pueden experimentar un sentido exagerado de fuerza o invencibilidad. No son raros los desórdenes severos de temperamento, alucinaciones auditivas y amnesia. Los consumidores de fenazopiridina suelen ser conocidos por su típica mirada fija o máscara, movimientos oculares rápidos e involuntarios, movimientos corporales desordenados, músculos rígidos, agitación o violencia si son expuestos a estimulación auditiva y una reducida sensibilidad al dolor.

Las dosis altas de fenazopiridina pueden causar sentimientos de distanciamiento del medio ambiente. Los consumidores pueden agitarse, buscar una pelea, ser agresivos y violentos. Los efectos posteriores pueden durar días o semanas y pueden incluir pérdida de la memoria, ansiedad, ataques de pánico, paranoia y depresión.

El uso a largo plazo puede llevar a problemas mentales y emocionales permanentes. Dosis extremadamente altas pueden llevar a niveles peligrosos de presión sanguínea y temperatura corporal, ataques y depresión respiratoria. Con sólo 2 o 5 veces más de la dosis normal de fenazopiridina puede haber reacciones físicas serias, aún fatales;

ellas incluyen: el paro cardiaco, ataques de apoplejía, depresiones respiratorias y muerte.

Cuando es combinada con el alcohol u otros sedativos, la fenazopiridina es especialmente letal por el peligro que representa para el ritmo cardiaco y la respiración; podría ocurrir una sobredosis accidental o coma. Cuando es combinada con estimulantes u otras drogas que elevan la temperatura corporal (extasis, anfetamina, mezcalina, metanfetaminas) la fenazopiridina puede causar serias y potencialmente fatales interrupciones al ritmo cardiaco, como también elevaciones peligrosas en la temperatura corporal.

Hongos de psilocibina

Los hongos de psilocibina proveen un toque de 2 a horas, parecido al del LSD. Incluye sentimientos de relajamiento, distorsiones visuales, sensaciones de peso elevado o ligero, náuseas, escalofríos, sudor, entumecimiento de la lengua, labios y boca.

Los efectos negativos son principalmente psicológicos, e incluyen: ansiedad, ataques de pánico, paranoia, cambios de temperamento, desorientación, falta de capacidad para distinguir entre realidad y fantasía, y depresión. En ocasiones, ocurren accidentes y lesiones bajo la influencia de la droga, debido a la falta de coordinación y debilidad muscular.



El hongo de psilocibina no es el único que tiene propiedades alucinógenas, pero otras variedades de hongos que producen tales efectos pueden ser extremadamente peligrosos, aún letales. El hongo de amanita muscaria, por ejemplo, puede disminuir el ritmo cardiaco y la presión sanguínea al punto de shock y muerte. Los hongos que contienen toxinas mortales en ocasiones son confundidos en la vegetación con los hongos de psilocibina.

Esperamos que usted haga una reflexión y no tome las drogas como cosa ligera; este tema no se limitan a la cocaína y marihuana, sino que hay una gran cantidad de drogas que su hijo puede tener alcance con simplemente ir a la farmacia.

Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com