PROGRAMA DE PREVENCIÓN INTEGRAL DEL USO DE TABACO, MARIHUANA, ABUSO DEL ALCOHOL Y SUS CONSECUENCIAS

MÓDULO A - ETAPA II - 2020

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Grado académico: Escuela Secundaria - 24 reactivos

Para elaborarse en casa con todos los miembros de la familia utilizando las lecturas requeridas para cada nivel educativo

Las conclusiones del proyecto se presentarán en grupo en la Etapa III del programa regresando a clase en la institución

CLÍNICA DEL TABACO

DIÁLOGO FAMILIAR CON INFORMACIÓN CIENTÍFICA

DECISIONES ASERTIVAS CON BASE EN EVIDENCIA

SALVAGUARDA DEL VERDADERO LIBRE DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

CLÍNICA DEL TABACO
Tlalpan 572, Colonia Moderna, 03100 CDMX

www.clinicadeltabaco.org

contacto@clinicadeltabaco.org

5786-0300

SECUNDARIA Reflexiona cada uno de los 24 reactivos con tus padres y *juntos* seleccionen la respuesta que más se apegue a la realidad. *Cada pregunta puede tener una o más respuestas*. Puedes extenderte en las respuestas a las preguntas abiertas al reverso o en hojas adicionales

GENERALES Cada sustancia tiene variados efectos entre las diferentes personas que se ven expuestas a ellas. Sin embargo, el común de todas es que su ingesta altera permanentemente el balance bioquímico natural del cerebro y el sistema nervioso central, lo que dependiendo del químico, crea en un porcentaje bien documentado de usuarios la necesidad de consumir más sustancia. El estado de legalidad o ilegalidad del compuesto es irrelevante, pues ello no obedece a razones clínicas, sino económicas y políticas.

1.- ¿Cuál de estas declaraciones es verdadera?

a) Las drogas aumentan tu creatividad.

b) Una sustancia puede alterar el estado de conciencia por un tiempo, pero cuando se acaba su efecto, la caída del estado de ánimo que tenías antes de consumirla es más profunda y más duradera.

c) Las sustancias psicoactivas retirarán tus miedos y harán tu vida más placentera.

d) Toma años hacerse adicto a las drogas.

2.- ¿Qué significa "tolerancia" a una sustancia?

a) Una persona tiene antojos continuos de la droga.

b) Darle a las personas la opción de consumir las sustancias que deseen.

c) Se necesita más y más de la droga para producir el mismo efecto.

d) El impulso de probar nuevos tipos de estupefacientes.

3.- ¿Cuáles son algunos de los síntomas de la dependencia a las drogas?

a) Aumento del ritmo cardiaco.

b) Depresión y ansiedad por consumir más droga.

c) Pérdida del apetito.

d) Volver a experimentar escenas del pasado.

4.- ¿Cómo se entra en contacto con sustancias adictivas por primera vez?

a) Por curiosidad, imitación, pertenecer a un grupo, saber que se siente o crecer.

b) No nos damos cuenta.

c) Por insistencia de adictos consumiendo o distribuidores que buscan crear nuevos adictos.

d) a y c.

TABACO

La OMS refiere que el tabaquismo es la principal causa de muerte (6 millones de personas al año) e invalidez prevenible del mundo. La Secretaría de Salud calcula que nuestro país pierde más de 66,000 vidas por consumo de tabaco, y gasta más de $75,000 millones de pesos en diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de enfermedades relacionadas con la adicción a la nicotina ¡cada año! Uno de cada tres adolescentes que empiecen a fumar no podrán dejar de hacerlo y morirán por enfermedades vinculadas al tabaquismo.

5.- ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es falsa?

a) El tabaquismo es la adicción a la nicotina.

b) Fumar tabaco es un gusto, un placer propio de mayores de edad.

c) Fumar no te hace más interesante, te hace más lento en tu capacidad de pensamiento.

d) El consumo de tabaco no es un ritual adolescente, es una fuerte dependencia bioquímica.

6.- ¿Cuál es la capacidad adictiva del tabaco?

a) El 26% de las personas que fuman se hicieron adictas con tres a cuatro cigarros.

b) El 44% de las personas fumadoras perdieron el control de su consumo con cinco a nueve cigarros.

c) El 82% de los 15 millones de fumadores en México (2016-17) ya fumaban antes de cumplir 18 años.

d) Todas las anteriores.

7.- ¿Cómo es que el consumo de tabaco puede conducir a drogas más duras?

a) Las personas que consumen tabaco no tienden a experimentar con otras drogas.

b) Los consumidores de tabaco necesitan otras drogas para incrementar el placer de fumar.

c) El tabaquismo altera el balance del sistema nervioso central, lo que da pie al abuso del alcohol y a la experimentación con otras sustancias, como la *marihuana*.

d) Un medio para tratar la adicción al tabaco es tomando otras drogas.

8.- ¿Por qué las personas que fuman continúan haciéndolo?

a) Porque ignoran que la *nicotina* los obliga a seguir fumando.

b) Porque es un hábito que les gusta.

c) Cuando la *nicotina* sale de su cuerpo sienten ***ansiedad*** y ***se ponen de malas***, lo que los hace volver a consumir tabaco.

d) a y c

ALCOHOL

De acuerdo con la OMS el abuso del alcohol causa 2,5 millones de muertes cada año, unos 320,000 jóvenes de entre 15 y 29 años de edad mueren por causas relacionadas a él, lo que representa un 9% de las defunciones en ese grupo. El consumo de alcohol ocupa el tercer lugar entre los factores de riesgo de la carga mundial de morbilidad, está relacionado con muchos problemas sociales y del desarrollo, en particular los accidentes viales, la violencia, el maltrato de menores y el ausentismo laboral.

9.- ¿Por qué el alcohol afecta más a los adolescentes que a los adultos?

a) Porque tienden a beber más.

b) Porque sus cerebros están en desarrollo hasta los 25 años de edad.

c) Porque son menores de edad.

d) Porque no pueden entrar a un bar de manera legal.

10.- Cuando se toma alcohol con otras drogas:

a) Disminuye los efectos de las otras drogas.

b) Es extremadamente peligroso y puede ser fatal.

c) Disminuye los efectos del alcohol.

d) Hace que los efectos de las otras drogas sean más duraderos.

11.- Algunos efectos a corto plazo del consumo del alcohol son:

a) Pérdida de discernimiento, coordinación, habla enredada, pérdida de memoria y comprensión,

b) Mayor auto-estima y auto-control,

c) Percepciones más agudas y tiempo de reacción más rápido.

d) Conversaciones agradables y elocuentes.

12.- ¿Cuánto alcohol es necesario para ponerse en riesgo?

a) Con un par de bebidas se comprometen los reflejos y la coordinación.

b) Cuatro bebidas en un evento afectan adversamente el juicio y el movimiento.

c) Seis bebidas hacen perder el balance y se arrastra el habla.

d) ¿De cuánto riesgo hablamos? Porque se incrementa con cada bebida que se toma.

MARIHUANA

La OMS la considera desde 1948 una droga peligrosa desde todo punto de vista: físico, mental o social. Estudios de la Universidad de Miami y la Universidad de Georgetown en Estados Unidos, establecen que quienes la consumen padecen deterioro de su capacidad de memorización y comprensión. El Instituto Karolinska en Estocolmo, Suecia, concluyó que el riesgo de engendrar esquizofrenia fue 6 veces mayor en los consumidores de *marihuana* que en quienes no la usaban.

13.- ¿La *marihuana* es medicina?

a) No, *marihuana* es un término coloquial para referirse al preparado de hojas, tallos y flores para intoxicarse.

b) No, pero los cannabinoides, moléculas que sintetiza el cannabis podrían tener propiedades terapéuticas.

c) No, hay tantas variedades de cannabis que sería imposible saber que componentes tiene cada una.

d) Todas las anteriores.

14.- ¿Cuáles de estas declaraciones sobre la *marihuana* son ciertas?

a) Su uso hace a las personas más entusiastas y capaces de aprender.

b) El humo de su combustión libera nitrosaminas, benceno y benzopireno, compuestos cancerígenos.

c) Como es natural, ayuda a que los atletas sobresalgan en el deporte.

d) Consumirla aumenta las posibilidades de los estudiantes de pasar los exámenes.

15.- Algunos efectos a corto plazo del consumo de *marihuana* son:

a) Pérdida de coordinación y distorsiones en el sentido del tiempo, visión y audición.

b) El rendimiento escolar aumenta, mejora la memoria y la capacidad para resolver problemas.

c) Adicción hasta en el 50% de los usuarios que experimentan con ella.

d) Aumento en la resistencia y desempeño físico en competencias de todo tipo.

16.- Algunos efectos a largo plazo del consumo de *marihuana* son:

a) Resistencia a la gripa y resfriados comunes.

b) Daño al cerebro, las capacidades cognitivas, los pulmones y el corazón.

c) Aumento en la productividad y sensación de autorrealización.

d) Al consumir sustancias que se sabe provocan cáncer, la probabilidad de padecerlo aumenta.

CONCLUSIONES

La OMS considera desde 1952 que las adicciones son enfermedades, provocadas por la experimentación con químicos psicoactivos como la nicotina, el etanol y el tetrahidrocannabinol. Entre más joven se es, las probabilidades de que dichas sustancias modifiquen permanentemente la forma en la que el cerebro opera, se incrementa. Podemos concluir que un menor de edad que experimenta con ellas, será un usuario adulto, con todas las problemáticas de salud, familiares, económicas y sociales que su uso genera.

17.- ¿Qué efectos tiene el consumo de *nicotina*?

a) En el corto plazo se reduce la oxigenación cerebral, lo que disminuye la capacidad cognitiva.

b) En menos de 7 segundos reduce el diámetro de venas y arterias de todo el cuerpo.

c) Al ser la sustancia más adictiva conocida, los usuarios la consumen por años, a veces décadas.

d) Uno de cada tres menores que empiecen a fumar, no podrán parar y morirán prematuramente.

18.- ¿Cuáles son algunos de los efectos a corto plazo del consumo de *etanol*?

a) Perdida del equilibrio y coordinación de los movimientos.

b) Falta de capacidad para formar recuerdos.

c) Toma de decisiones arriesgadas que ponen en riesgo la salud y la vida del individuo.

d) Si se bebe en grandes cantidades, puede producir coma etílico y la muerte del individuo.

19.- ¿Qué mentiras se han dicho de la *marihuana* para que los menores la consuman?

a) La *marihuana* es natural y no hace daño.

b) La *marihuana* no es adictiva.

c) Es mejor fumar *marihuana* que fumar tabaco.

d) Si fumas *marihuana* desarrollas libremente tu personalidad.

20.- ¿Cuáles son los riesgos del uso de *marihuana*?

a) El uso de *marihuana* expone al usuario a monóxido de carbono (gas tóxico) y a alquitrán (cancerígeno).

b) Dependiendo de la edad de inicio, potencia en la planta, frecuencia de uso y vulnerabilidad genética, uno de cada dos menores puede desarrollar adicción a la *marihuana* experimentando con ella.

c) Padecer síndrome amotivacional, enfermedad donde el deseo de estudiar y trabajar desaparece.

d) Reducir el tamaño del cerebro y perder hasta 8 puntos de Coeficiente Intelectual.

PREGUNTAS ABIERTAS (Todas las respuestas en 1 sola hoja carta)

21) Redacta en un párrafo junto con tus padres la posición de tu familia respecto al consumo de tabaco, *marihuana*, sustancias adictivas y abuso del alcohol.

_____

_____

_____

22) Identifica junto con tus padres y familiares el posicionamiento de productos de tabaco, alcohol y *marihuana* (¿Qué medios utilizan y cómo promocionan su consumo? ¿Qué pretenden?)

_____

_____

_____

23) ¿Crees que consumir tabaco o abusar del alcohol permite el relacionamiento social sólido y de largo plazo o que con base en la alteración de conciencia que su uso provoca, los fabricantes promocionan la socialización como estrategia para incrementar sus ventas?

_____

_____

_____

24) Con el desarrollo de conciencia que el *Programa de Prevención del Uso de Sustancias, Abuso del Alcohol y sus consecuencias* te ha brindado, ¿qué tan probable es que consumas tabaco, psicoactivos o abuses del alcohol? ¿Qué te pareció el programa? ¿Sugerencias?

_____

_____

_____

Un consumidor de tabaco, marihuana o abusador del alcohol padece una enfermedad que puede detenerse y revertir muchos de los daños que ocasiona. No tuvo acceso a la información que ahora conoces, motívalo a documentarse y a que entre en contacto con instituciones de salud serias que puedan darle el programa correcto para detener la dependencia.

Una vida libre de tabaco, marihuana y alcohol ¡es mejor, más satisfactoria y más larga!

Nombre(s): _____
Escuela: _____
Grado y grupo: _____