

1. introducción
2. “estar enganchado/a”: cómo se produce

una adicción

3. el alcohol

4. el tabaco

5. ¿qué hacer si un amigo consume?

1. introducción

Empiezas a salir “de marcha” o a ir al pub. A veces, compañer@s o amig@s están bebiendo alcohol o fumando cigarrillos. Ambas sustancias son drogas, porque “enganchan” a las personas que las toman, aunque de modo diferente.



Y, lo más importante, ambas son malas para la salud.

En este cuaderno vas a aprender sobre alcohol y tabaco, sobre cómo se produce la adicción y, sobre todo, te enseñaremos a “decir NO” a las drogas, para que TÚ seas más fuerte que otras personas que ya están atrapadas.

... ¿sabías que...

- Estudios realizados con adolescentes que han bebido alcohol los fines de semana de forma habitual daban peor rendimiento en actividades de memoria y concentración?

- Las personas que empiezan a fumar antes de los 17 años desarrollan una adicción severa (es decir, les cuesta mucho más desengancharse)?

- Aunque hay muchos mitos sobre alcohol y tabaco, sí es cierto que interfieren en tu crecimiento?

VAMOS A APRENDER ALGUNAS COSAS MÁS.

---

2. ---

“estar enganchado/a”: cómo se produce una adicción

Además de ser muy perjudiciales para la salud, el otro factor que caracteriza a las drogas es su capacidad de adicción: es decir, el hecho de que su consumo pasa de ser algo voluntario (que la persona decide) a algo necesario (sin lo que te parece que no podrías vivir). Para entenderlas mejor, aprende algunos conceptos:

- CONSUMO: Es el hecho de tomar la droga. El problema es que es el primer paso para engancharse.

- TOLERANCIA: Es el 2º paso, ya que tu cuerpo pide cada vez más cantidad de droga para obtener los mismos efectos (por ejemplo, para emborracharse

alguien que lleva tiempo bebiendo necesita más alcohol).

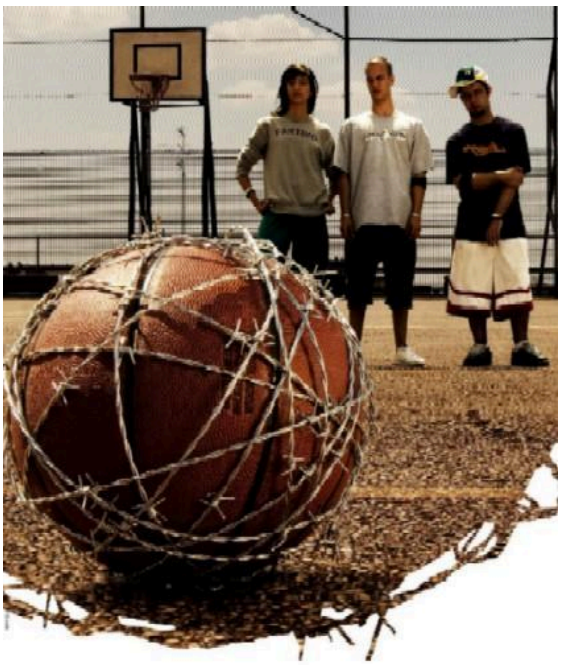
- ADICCIÓN: Es el "mono", las reacciones físicas y psicológicas de malestar que siente tu cuerpo cuando dejas de consumir la droga. Es entonces cuando necesitas más droga para poder sentirte bien, esto es lo que se llama DEPENDENCIA.

Este proceso se convierte en un CÍRCULO VICIOSO:

2. TOLERAS
(necesitas más)
3. TE ENGANCHAS
(adicción)
1. CONSUMES
(pruebas)

ACTIVIDAD: Observa las siguientes campañas sobre drogas: ¿tienen que ver con esto que has leído de "engancharse"?





INVENTA TÚ UN ANUNCIO BASÁNDOTE EN LA IDEA DE ADICCIÓN DE LAS DROGAS QUE ACABAS DE APRENDER:

3. EL ALCOHOL

Del alcohol… NO te creas todo lo que dicen

Seguramente has oído alguna vez aquello de "no bebas, que el alcohol es malo"…. Pero también cuentan que el alcohol te pone alegre, te da "marcha", te ayuda a ligar, a divertirte….

Entonces, ¿en qué quedamos?. En nuestra cultura, tomar bebidas con alcohol es tan habitual que a menudo olvidamos que las sensaciones que produce se deben a que es una droga que afecta al sistema nervioso.

Es cierto que …

✓ El alcohol produce **desinhibición**. Por eso puede hacer que te sientas alegre y te atrevas a hacer cosas que te antes daban vergüenza. Hay quien dice que esa desinhibición le ayuda a divertirse y a ligar, otros dicen que sólo les sirve para **hacer el ridículo**.

✓ **Algunas personas beben alcohol y no les pasa nada malo**. En general, si se consume alcohol **con moderación**, no se arriesga la salud. Pero **no siempre es fácil**

saber dónde está el límite para disfrutar sólo de lo agradable. Si te pasas empiezan a aparecer **efectos desagradables**, tanto a corto plazo (mareo, náuseas, vómitos, resaca, pérdida de memoria, accidentes, relaciones sexuales no deseadas o sin protección…) como a largo plazo (hepatitis, dependencia, deterioro mental…).

Pero NO te creas que…

✘ **No hay diversión sin alcohol**. Es **FALSO**. Y si no te lo crees, fíjate en la gente que toma bebidas sin alcohol y se divierte "a tope". A menudo es precisamente el que bebe alcohol el que acaba fastidiando la fiesta, poniéndose "borde", provocando conflictos, llorando o vomitando… Y para colmo, hay que acompañarle a casa y explicárselo a sus padres. ¡Pues vaya diversión!

✘ **El alcohol no hace daño si comes algo antes**. Es **FALSO**. La presencia de comida en el estómago hace un poco más lenta la absorción del alcohol, pero éste acaba llegando igualmente a la sangre y se distribuye luego a todos los órganos, produciendo el mismo daño.

✘ **El alcohol ayuda a hacer amigos y a ligar**. Es **FALSO**. Si uno se acostumbra, puede acabar necesitando beber cada vez que quiera relacionarse con los demás. Y no olvides que si te pasas puedes hacer cosas ridículas, arriesgadas o violentas. El alcohol puede incluso cambiar tu personalidad y hacerte un "borde", alejar a los amigos y estropear las relaciones íntimas con tu pareja.

✘ **Unas copas ayudan a superar la tristeza y la ansiedad**. Es **FALSO**. El alcohol puede reducir momentáneamente los síntomas de ansiedad y nerviosismo, pero si se utiliza con este fin, es muy probable que acabe "enganchando" y que provoque aún mayor ansiedad.

¿Conoces más mitos sobre el alcohol? Búscalos y escribe si son verdaderos o falsos

_____

_____

_____

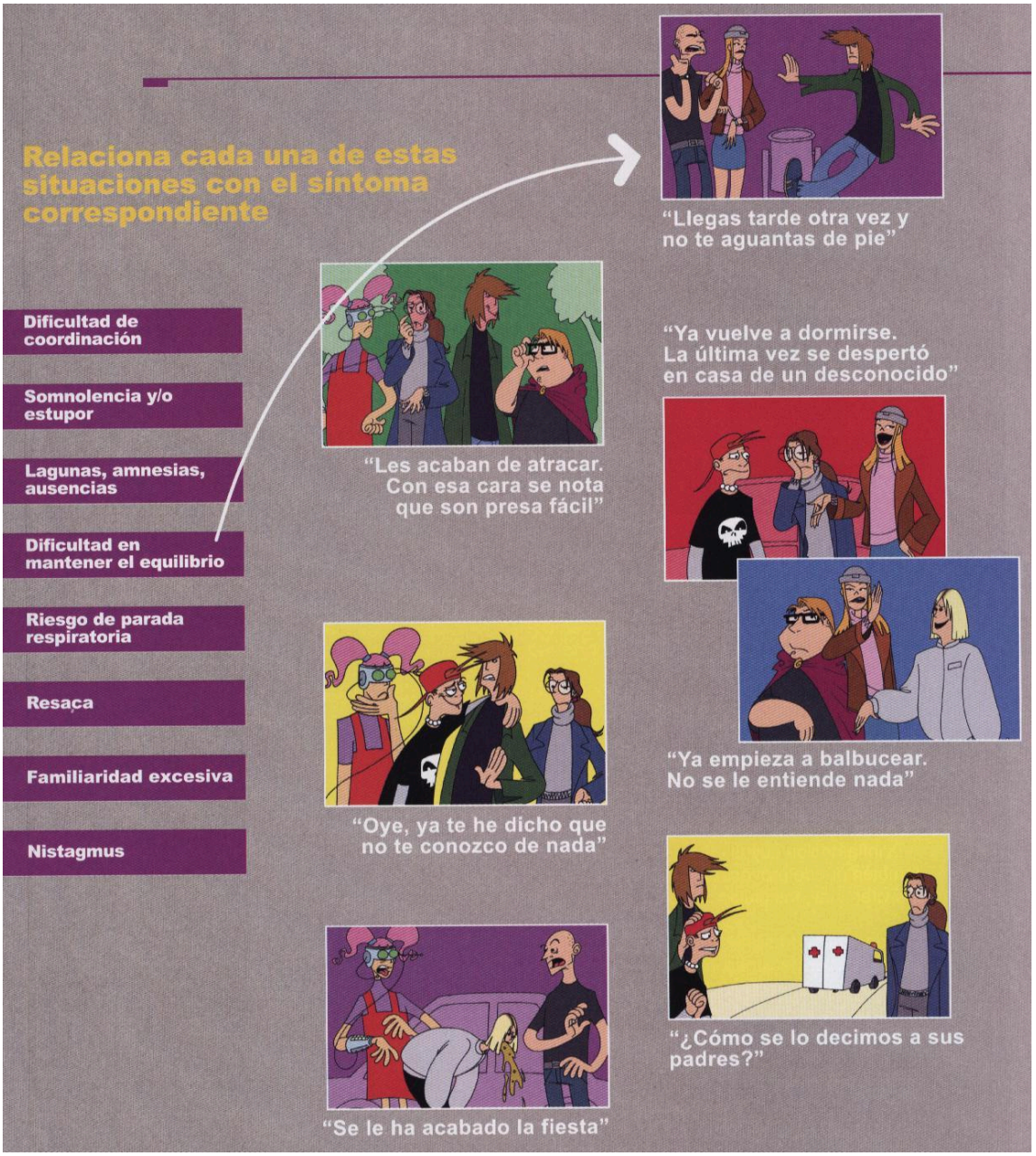
_____

_____

_____

_____

_____



4. el tabaco

Además de los efectos perjudiciales que se te han explicado en la presentación, alrededor del tabaco hay toda una serie de "mitos" falsos, uno de ellos, que fumar sirve para adelgazar:

NIÑOS DE 9 A 14 AÑOS PIENSAN EN EL TABACO COMO ADELGAZANTE

EL PAÍS, Barcelona

La idea, equivocada, de que el tabaco adelgaza ha arraigado tanto, que muchos adolescentes e incluso niños están pensando en fumar como un medio para perder peso. Así lo ha puesto de manifiesto un estudio realizado con más de 15.000 niños de entre 9 y 14 años realizado por investigadores de la Universidad de Harvard, en Boston (EE UU). La investigación ha demostrado que el 17% de las chicas y el 15% de los chicos habían fumado ya en alguna ocasión o estaban pensando en comenzar a hacerlo, y que la mayor parte de estos niños declaraban al tiempo estar muy preocupados por su peso.

La investigación, dirigida por Lindsay Frazier, se publica en el número de octubre de la revista *Pediatrics*. Las encuestas revelan que aquellos niños que estaban pensando comenzar a fumar tenían un 65% más probabilidades de considerarse gordos que los que no mostraban interés por el tabaco. Y las chicas que estaban pensando en comenzar a fumar tenían dos veces más posibilidades de ser infelices por su aspecto físico que las que no habían pensado en hacerlo.

Entre los chicos que ya fumaban había un mayor porcentaje que también hacia ejercicio para adelgazar, y entre las chicas fumadoras mayor porcentaje que también hacia dieta. El estudio observa una tendencia a que la edad de inicio en el hábito tabáquico sea cada vez más temprana, y advierte de que cuanto más temprana es la edad de inicio, mayor es la persistencia en el hábito. Según el Centro de Control y Prevención de Enfermedades de EE UU, el número de jóvenes fumadores ha aumentado entre 1991 y 1997 desde un 27.5% hasta un 36.4%.

ACTIVIDAD SOBRE EL ARTÍCULO:

Sobre el tabaco también hay falsas creencias... Busca las que hayas oído y escríbelas:

5. ¿qué hacer si un amig@ consume?

- Hay que tener en cuenta que existen amig@s y colegas. Los colegas son los que están para lo bueno, pero que en ocasiones desaparecen cuando hay movidas. En cambio, los amig@s son los que siempre incondicionalmente

estarán a tu lado pase lo que pase. Curiosamente, solemos tener muchos colegas y contados amig@s de verdad.

- ***Si te consideras que eres un buen amigo/a*** y te preocupas verdaderamente de lo que le pasa a tus amig@s, de su estado de ánimo, de cómo le van las cosas y si se encuentra bien o mal, ***también te preocuparás de su salud y de si consume drogas.***

- ***Es necesario conservar un grupo de amistades y aficiones de ocio al margen del consumo de drogas***. Esto evita que te líes demasiado, te aísles solo con un grupo determinado de personas y tener otras opciones. Cuando todo tu círculo de amig@s consume, uno da por hecho que consumir es "normal" y que no corre riesgos. Esto no es así, ya que una persona que consume cualquier droga tiene que asumir una serie de consecuencias negativas y no deseables para su salud.

- Si notas que su consumo aumenta; ***empeora la relación con los amig@s, familia, profesores,... haz que reflexione sobre cual es la parte de su responsabilidad***. Muchas veces las personas que consumen se vuelven excesivamente irritables, fatigados, con somnolencia, pérdida de apetito,... lo cual le puede ocasionar trastornos en su vida diaria.

- ***Tienes que dejar claro a tus amig@s aquellas circunstancias cuando un NO es un NO***. En la conducción de cualquier vehículo, cuando hay riesgo o aparecen alteraciones psicológicas continuadas (depresiones, paranoias, ansiedad,...) o hay estados de ánimo o emocionales fuera de lo normal; cuando hay alteraciones físicas continuadas (taquicardias, bajadas de tensión, etc...); cuando hay alteraciones físicas preexistentes; si está a tratamiento o bajo los efectos de algún medicamento.

- ***Si, notas que tu amig@ necesita ayuda profesional, no dudes en planteárselo de manera adecuada***. No lo hagas cuando esté bajo los efectos de alguna droga. Elige un momento y lugar indicado y de manera tranquila plantéale tu preocupación y tus deseos y ganas de ayudar. Seguro, que él o ella te agradecerá que estés a su lado y le ofrezcas tu ayuda.

ACTIVIDAD: Si los protagonistas de estas historias fuesen tus amig@s, ¿qué harías tú? ¿Cómo hablarías con ell@s?

Carlos asiste a un gimnasio de culturismo, aunque está un poco desanimado porque no consigue estar tan cachas como su amigo Marcos. Un conocido le ofrece unas pastillas para desarrollar los músculos más pronto, Carlos te lo cuenta porqué no sabe qué hacer.

_____

_____

_____

_____

Marta tiene mucho miedo a los próximos exámenes. Aunque ha estudiado, tiene miedo de no sacar buena nota y que le quiten la beca. Rocío, una amiga con la que se reúne para estudiar, le comenta que ella no tiene ni idea de los temas, pero que le han pasado unas pastillas (anfetaminas) que "te ayudan a estudiar" y le invita a tomarlas juntas. Marta tiene miedo porque piensa que eso puede ser

una droga, pero Rocío le dice que no sea cobarde y que confíe en ella.

_____
_____
_____
_____

Paco, Esther y Fernando salen de marcha el sábado por la noche, van a una disco y piden unas bebidas. A Paco, que hace mucho deporte, no le gusta beber alcohol, pero se toma una cerveza y luego sigue con refrescos. Esther se toma otra cerveza pero le sienta mal porque estaba tomando un medicamento incompatible con el alcohol. Fernando se bebe dos cervezas y tres cubatas y se pone pesado, empeñándose en que los demás también beban, se enfada con ellos porque dice que son unos aburridos y que por beber unas copas no pasa nada, que lo que hay que saber es beber con control.

_____
_____
_____
_____

RECUERDA QUE PARA CUALQUIER DUDA PERSONAL PUEDES VENIR AL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN