

PROYECTO
ARGOS-COMUNITARIO/EDUCATIVO

MANUAL EDUCATIVO

AL
TA
CAN

Programa
ARGOS
Región de
Murcia

Guión para docentes DE LA “UNIDAD DIDÁCTICA: “MITOS Y REALIDADES SOBRE ALCOHOL, TABACO Y CÁNNABIS” ADAPTACIÓN AL CENTRO EDUCATIVO

La segunda unidad didáctica del Proyecto ARGOS-Comunitario/Educativo para 2º de ESO “Drogas: ALTACAN”, podrá ser realizada por el profesorado del centro educativo o en colaboración con profesionales de enfermería comunitaria escolar -u otros profesionales sanitarios- del centro de salud de referencia, y se impartirán en el mismo centro educativo.

Para ello, se ha adaptado el siguiente material para 2º de ESO, correspondiente a la segunda de las tres Unidades Didácticas “Drogas: ALTACAN”:

- **EXPLICACIONES** sanitarias y **DINAMIZACIONES** para realizar con el alumnado.
- **GUION PARA DOCENTES**, con las pautas para el desarrollo de la actividad.

Todo ello, al igual que la versión digital del manual con estas Unidades Didácticas “ALCOHOL: conciencia con ciencia” para 1º de ESO y “Drogas: ALTACAN” para 2º de ESO, está accesible desde los portales web “<http://www.e-drogas.es>” y <https://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/>.

Los recursos materiales necesarios para aplicar en el aula son:

- Ordenador (con instalación de PowerPoint) y pantalla (mayor calidad con cañón). Se recomienda la descarga previa en el ordenador.
- Altavoces.

Se recomienda la descarga previa en el ordenador del PowerPoint “Mitos y realidades sobre alcohol, tabaco y cánnabis”, así como haber preparado las dinámicas con el “Guión para docentes”.



DIAPOSITIVA 1

Portada. Introducción.



Explicación



Esta es una Unidad Didáctica del programa “Drogas: ALTACAN” para la prevención del consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y cánnabis en 2º de ESO. La información que aquí se va a transmitir está basada en la investigación científica y la transmiten los profesionales sanitarios de medicina y enfermería de los centros de salud.



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPOSITIVA 2

Cuestionario



Explicación



Sacad el cuestionario “¿QUÉ SABES SOBRE EL ALCOHOL, EL TABACO Y EL CÁNNABIS?”. Vais a participar con vuestras opiniones.

En este cuestionario se han incluido algunos mitos o ideas erróneas que la mayoría de la gente cree sobre estas tres drogas.

Ahora, vamos a clarificar desde el punto de vista sanitario, algunas de estas falsas creencias, a partir de los conocimientos científicos actuales.



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPOSITIVA 3

El cuestionario



Explicación



Dinamización del profesorado



Este es el cuestionario ¿QUÉ SABES SOBRE EL ALCOHOL, EL TABACO Y EL CÁNNABIS? ¿lo habéis traído? ¿os acordáis de lo que contestasteis a cada pregunta?

(El profesorado puede leer las preguntas si lo ve oportuno, o pedirlo a algunos alumnos y alumnas).



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





AFIRMACIÓN 1 FINALIDAD

Mostrar que fumar e inhalar humo del tabaco es siempre perjudicial ya que la mayoría de las enfermedades mortales prevenibles se relacionan con el tabaco. Es importante remarcar las consecuencias más cercanas e incluir alusión a beneficios económicos.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPOSITIVA 4 CONTENIDO DEL TABACO



Dinamización del profesorado

¿Es verdadero o falso que “El tabaco no puede ser muy perjudicial, porque todos conocemos a personas de más de 80 años que han fumado toda su vida y no han enfermado”?

Para contestar debemos saber algo más: ¿Qué contiene el humo del tabaco?... (facilitar las respuestas del alumnado).

El humo contiene más de 7000 sustancias distintas que se pueden clasificar en 5 grupos y, cada uno de ellos, tiene efectos perjudiciales para la salud:



Clicar para el contenido de la locución



Explicación

La NICOTINA es la responsable de la dependencia ya que actúa a nivel del cerebro, donde se regulan las sensaciones placenteras. También produce más riesgo cardiovascular, es decir, de tener enfermedades del aparato circulatorio.

Los ALQUITRANES que contiene el tabaco, producen distintos tipos de cáncer.

El MONÓXIDO DE CARBONO pasa a la sangre a través de los pulmones y disminuye el transporte de oxígeno a los tejidos del organismo. Produce enfermedades cardiovasculares y arrugas por envejecimiento prematuro. Además, disminuye el rendimiento físico, por lo que afecta al deporte.

Los IRRITANTES, como su nombre indica, son sustancias que irritan la garganta y producen la típica tos del fumador.

También contiene otros TÓXICOS que se han encontrado en el humo del tabaco, como son: Arsénico, Cadmio, Níquel, Polonio 210, Plomo, Acetona, Metanol..., ¿os suenan?, unas son sustancias tóxicas y otras, además, cancerígenas.



Clicar para ver video





DIAPPOSITIVA 5 VIDEO 1º. TABACO Y SUS CONSECUENCIAS



Clicar para ver video



DIAPPOSITIVA 6 CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE TABACO



Explicación

1 de cada 2 fumadores pierde 20 años de vida en relación con lo que se estima que habrían vivido si no fumara.
Es la droga que produce mayor mortalidad y está relacionada directamente con más de 30 enfermedades. Y es la primera causa de muerte por cáncer de pulmón.
NO hay consumo seguro de tabaco, en ninguna de sus presentaciones.



Dinamización del profesorado

Tras conocer lo que contiene un cigarrillo ¿Cómo creéis que afecta a la salud el tabaco?... (facilitar las opiniones del alumnado).



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPPOSITIVA 7 EFECTOS DEL TABACO EN EL ORGANISMO



Explicación



Dinamización del profesorado

Aquí vemos efectos del tabaco en el organismo. Leamos algunos (invitar al alumnado a leer alguno de los efectos).



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIAPOSITIVA 8 HUMO DE SEGUNDA MANO



Explicación



Dinamización del profesorado

Ahora que sabéis lo que contiene el humo del tabaco, pensad en que, todos los que están alrededor de un fumador o vapeador, también lo respiran.
¿Qué opináis sobre respirar el humo de los que fuman?... (facilitar el diálogo del alumnado).
¿Y de respirar el aerosol de los cigarrillos electrónicos?... (opiniones del alumnado).
Tras las respuestas del alumnado, dejar claro que los componentes de este aerosol son los mismos y que los no fumadores, sobre todo si son menores, tienen derecho a evitar estar expuestos en lugares cerrados a estos tóxicos.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPOSITIVA 9 RESUMEN TABACO: EL TABACO ES UNA DROGA



Explicación

El tabaco es una droga porque actúa sobre las áreas del cerebro que regulan las sensaciones placenteras provocando dependencia y tolerancia (que es no poder dejarla cuando se quiere y necesitar cada vez más).



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPOSITIVA 10 RESUMEN TABACO: LOS EFECTOS SON PREVENIBLES NO FUMANDO



Explicación

El tabaco es una planta que al quemarla en el cigarrillo hace que inhalemos más de 7.000 productos tóxicos que generan muchas enfermedades. Al calentar tabaco o líquidos de e-cigarrillos o vapeadores se producen también estos tóxicos que provocan enfermedades. Todas estas enfermedades y efectos son prevenibles con... ¡NO FUMAR NI "VAPEAR"!



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIAPPOSITIVA 11 RESUMEN TABACO: FUMADOR PASIVO



Explicación

Los “fumadores pasivos” tienen los mismos riesgos que cualquier fumador por su exposición al humo.

Actualmente, existen nuevas formas de consumo como el consumo en pipas de agua (cachimbos), el tabaco por calentamiento y los cigarrillos electrónicos o los vapeadores. Aunque algunos no son exactamente productos de tabaco, el aerosol que producen contiene también productos tóxicos.

Sobre todo los menores de edad, tenéis derecho a que las leyes os protejan.

Tenéis derecho a evitar estar expuestos al humo de otros.



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



AFIRMACIÓN 2 FINALIDAD

Evidenciar que las razones por las que se inicia el consumo de tabaco en la adolescencia (beneficios de tipo social o personal) tienen poco que ver con las consecuencias (dependencia, etc.).



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIAPOSITIVA 12 RAZONES PARA EMPEZAR A FUMAR TABACO



Explicación



Dinamización del profesorado

Una de las razones que algunos jóvenes han dado, cuando se les ha preguntado porqué empezaron a fumar es esta: 'SE COMIENZA A FUMAR O 'VAPEAR' PARA DAR UNA MEJOR IMAGEN ANTE LOS DEMÁS'.

- ¿Por qué razones creéis que las chicas y los chicos empiezan a fumar o 'vapear'?... (facilitar opiniones del alumnado, como p. ej. sentirse mayor, ligar más, parecerse a famosas, imitar a los adultos, etc., y después exponer las siguientes).
- Al inicio se esperan cosas buenas no relacionadas con los efectos del humo.
- Cuando se continúa se produce irremediamente una dependencia que no se busca; sin encontrar, además, los beneficios por los que se encendieron los primeros cigarrillos.
- Lo que tienen en común todos los que fuman es la dependencia, que obliga a seguir fumando, aunque uno lo quiera dejar.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPOSITIVA 13 LA DEPENDENCIA AL TABACO



Explicación

Vamos a hacer un repaso por los principales efectos negativos de fumar en cualquiera de sus formas, a corto plazo:

- La práctica deportiva, ya que se produce dificultad para respirar ante pequeños esfuerzos. Menor rendimiento y mayor riesgo de lesiones.
- Los estudios se pueden ver afectados por tener dolores de cabeza que entorpecen el aprendizaje y el rendimiento intelectual.
- Mayor predisposición a padecer acné, caída del cabello, y arrugas prematuras, así como conjuntivitis.
- También produce mal aliento y mal olor corporal y manchas en dientes, uñas y dedos.
- Habrá un aumento de catarros y de tos.
- También aparece falta de apetito y cansancio.
(Destacar especialmente los siguientes efectos)
- Puede producir disminución del crecimiento.
- Y, en el caso de las chicas fumadoras, puede alterar la forma y el tamaño de las mamas.
- Por último, ya se sabe que vapear también produce enfermedades respiratorias a corto plazo.



Dinamización del profesorado

Antes hablábamos de enfermedades que suelen aparecer cuando se lleva años fumando, pero existen otros efectos que se dan en personas que están empezando a fumar. ¿Se os ocurren algunos?... (favorecer las respuestas del alumnado).



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIAPOSITIVA 14 RAZONES PARA NO FUMAR



Explicación



Dinamización del profesorado

Ante todo lo expuesto, ¿qué razones daríais para no fumar? ... (facilitar las respuestas del alumnado).

Señalar de forma positiva, además de las que ellos expongan, que las ventajas que se alcanzan con una vida sin tabaco son innumerables; sobre todo, la sensación de libertad que se obtiene al liberarse del tabaco.



Clicar para ver video



DIAPOSITIVA 15 Video 2º. EL TABACO Y LO QUE NOS QUIEREN HACER PENSAR



Clicar para ver video



DIAPOSITIVA 16 RESUMEN TABACO: FUMAR NO GUSTA



Explicación



Dinamización del profesorado

A pesar de todas las razones que se hayan dado para probar el tabaco, fumar al principio no le gusta a nadie.

Es distinto lo que se busca cuando uno empieza a fumar (cosas positivas) que lo que se encuentra cuando sigue fumando.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIAPPOSITIVA 17 RESUMEN TABACO: LA NICOTINA OBLIGA A SEGUIR FUMANDO



Explicación

La nicotina que es adictiva, obliga a seguir fumando y, sin que nadie lo pretenda, se produce la adicción, la dependencia (no poderlo dejar cuando uno quiere y buscarlo aunque uno desee dejarlo) y las enfermedades.



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPPOSITIVA 18 RESUMEN TABACO: FUMAR ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD



Explicación

Consumir tabaco o nicotina, en cualquiera de sus formas, es perjudicial para la salud y produce adicción.



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



AFIRMACIÓN 3 FINALIDAD

Mostrar que lo que el fumador o consumidor de cigarrillos electrónicos interpreta como positivo cuando fuma (relajación, bienestar,...) en realidad está relacionado con los efectos de la nicotina en el Sistema Nervioso Central ya que al producir dependencia y síndrome de abstinencia, cuando se consume, éstos se aplacan.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIPOSITIVA 19 ¿FUMAR RELAJA?



Explicación



Dinamización del profesorado

Pasamos a la afirmación 3 del cuestionario que dice que “UNO DE LOS EFECTOS DE FUMAR TABACO ES EL AUMENTO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA”.

Sí, uno de los efectos de fumar tabaco (en cualquiera de sus formas) es el aumento de la frecuencia cardíaca. Entonces...

¿Por qué creéis que los fumadores dicen que les relaja y les deja más tranquilos?



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIPOSITIVA 20 SÍNDROME DE ABSTINENCIA



Explicación

Sabemos que el tabaco es un estimulante del Sistema Nervioso Central, es imposible que tranquilice al que fuma, entonces... lo podemos explicar:

La Nicotina es la droga causante de la dependencia del tabaco. Ésta pasa a la sangre y recorre el organismo durante unas 2 horas y luego se va eliminando. A medida que disminuye su concentración en la sangre, aumenta el deseo de fumar o “vapear” y la persona se siente inquieta y desear consumir. No es hasta que vuelve a consumir nicotina cuando la sensación termina.

A esto se denomina: síndrome de abstinencia

La persona fumadora interpreta el síndrome de abstinencia como inquietud y al fumar otra vez (administrarse la dosis de nicotina), interpreta que el fumar o “vapear” la relaja, cuando lo que ha hecho ha sido eliminar la abstinencia.



Dinamización del profesorado



Clicar para ver video





DIAPOSITIVA 21

Video 3°. EL TABACO NO RELAJA



Clicar para ver video



DIAPOSITIVA 22

RESUMEN TABACO: EL TABACO NO ES UN RELAJANTE



Explicación



Dinamización del profesorado

Es importante tener claro que el tabaco es un estimulante del Sistema Nervioso Central, por lo que excita en vez de tranquilizar, produce dependencia y síndrome de abstinencia que es interpretado como intranquilidad que disminuye cuando se ingiere de nuevo la nicotina.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



AFIRMACIÓN 4

FINALIDAD

Romper la asociación actual que socialmente se ha transmitido de que la marihuana, a diferencia del tabaco, es una sustancia natural y por tanto beneficiosa.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIAPOSITIVA 23 ¿EL CÁNNABIS NO ES MALO PORQUE ES NATURAL?



Explicación



Dinamización del profesorado

Muchos hemos oído esta frase “LA MARIHUANA PODEMOS CONSIDERARLA COMO UNA SUSTANCIA NATURAL Y POR TANTO SUS CONSECUENCIAS PARA LA SALUD SON NULAS O MUY PEQUEÑAS” que atribuye a la marihuana ventajas respecto al tabaco, debido a su origen “más natural”. Y podemos preguntarnos:

¿Todas las sustancias que provienen directamente de la naturaleza son sanas?...

(Opiniones del alumnado).

¿Qué sustancias de la naturaleza se os ocurren que no sean sanas?...

(Opiniones del alumnado).

Hay muchas plantas de nuestro entorno que son venenosas, y no pensamos que por estar en la naturaleza no sean peligrosas. Por ejemplo la cicuta era utilizada por los antiguos griegos como veneno mortal.



Clicar para ver video



DIAPOSITIVA 24 Video 4º CANNABIS NATURAL PERO PELIGROSO



Clicar para ver video





DIAPPOSITIVA 25 EL CÁNNABIS AFECTA AL CEREBRO



Explicación



Dinamización del profesorado

¿A qué parte del cuerpo creéis que afecta especialmente la marihuana?... (Respuestas del alumnado).

Es una droga con efectos psicoactivos que afecta especialmente al cerebro.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPPOSITIVA 26 EFECTOS DEL CÁNNABIS



Explicación

En las neuronas del cerebro existen receptores para sustancias similares al cánnabis que se producen dentro del propio organismo, son los receptores endocannabinoides. Cuando se fuma, el ingrediente psicoactivo THC viaja por el cuerpo incluyendo el cerebro, donde se une a los receptores cannabinoides de las células nerviosas e interfiere en sus funciones.



Dinamización del profesorado

¿Qué efectos tiene la marihuana sobre el cerebro?... (Respuestas del alumnado).



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPPOSITIVA 27 FUNCIONES QUE EMPEORAN AL CONSUMIR CÁNNABIS



Explicación



Dinamización del profesorado

Aquí vemos las partes del cerebro afectadas por el consumo de cannabis y qué función cumple cada una.

Es decir, que afecta a zonas que regulan el movimiento, la coordinación, el aprendizaje, la memoria y las funciones superiores como el juicio y el placer.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIAPOSITIVA 28 CANNABIS Y TABACO



Explicación



Dinamización del profesorado

Además, a los efectos propios del cánnabis, hay que sumarle los efectos del papel y del tabaco con el que se suele mezclar porque se consume fumado, con lo cual, las consecuencias del consumo de cannabis para la salud son mayores que las del tabaco.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPOSITIVA 29 RESUMEN CANNABIS: ¿QUÉ CONTIENE?



Explicación

La marihuana es una sustancia que proviene de la planta Cannabis Sativa que contiene más de 500 productos químicos, entre ellos ingredientes psicoactivos que tienen la capacidad de alterar el funcionamiento habitual del cerebro



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPOSITIVA 30 RESUMEN CANNABIS: SUS EFECTOS



Explicación

Es depresor del Sistema Nervioso Central, y ocasiona falta de concentración, pérdida de memoria a corto plazo, cansancio, distorsiones de la percepción del espacio y del tiempo, trastorno de ansiedad, trastornos depresivos y posibles brotes psicóticos en personalidades predispuestas.

Además de perjudicar los pulmones y otros órganos por aspirar el humo, al igual que el tabaco.



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





AFIRMACIÓN 5 FINALIDAD

Que los adolescentes tomen conciencia de la importancia de conocer qué consumimos.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPPOSITIVA 31 CONTENIDO DEL CANNABIS



Explicación



Dinamización del profesorado

Cuando vamos a un restaurante nos gusta saber qué ingredientes lleva el plato.

Si nos ofrecen una droga, antes de tomarla, también tendríamos que saber qué lleva, ¿no creéis?... (Opiniones del alumnado).

¿Qué sustancias químicas contienen el hachís, la marihuana o “maría”?... (Respuestas del alumnado).

Todas contienen THC (tetrahidrocannabinol), compuesto químico psicoactivo con capacidad de alterar el funcionamiento habitual del cerebro.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPPOSITIVA 32 EL CANNABIS SE QUEDA EN EL ORGANISMO ¡UNA SEMANA!



Explicación

Como el THC tiende a acumularse en los tejidos grasos del organismo (y el cerebro tiene mucha grasa) y mantenerse en ellos unos siete días, una persona que consuma habitualmente, el organismo no lo elimina, con los riesgos que esto supone.



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIAPOSITIVA 33 ¿DE QUÉ DEPENDEN LOS EFECTOS DEL CANNABIS?



Explicación



Dinamización del profesorado

Por contener la misma sustancia química ¿tiene los mismos efectos?
(Respuestas del alumnado)
NO TIENEN LOS MISMO EFECTOS



Clicar para el contenido de la locución



Explicación

Dependen de:

- A diferente presentación, diferente concentración
- También depende de la genética de la planta, que varía.
- Y como lo que interesa al que vende es el beneficio económico, con toda probabilidad lo normal es que también contenga adulterantes (estíercol, alquitranes, leche condensada, ...)



Dinamización del profesorado



Clicar para ver video



DIAPOSITIVA 34 Video 5º TIPOS DE PRESENTACIÓN DEL CANNABIS



Clicar para ver video





DIAPPOSITIVA 35 EL MITO DEL CANNABIS Y SUS EFECTOS COMO FÁRMACO



Explicación



Dinamización del profesorado

Explicar claramente que en España el cannabis tal cual **no es una medicina** y no la prescribe el médico con receta médica.

Hay algunos derivados del cannabis que los laboratorios farmacéuticos utilizan para elaborar medicamentos con todas las garantías de seguridad farmacéutica y éstos se suelen recetar en los hospitales para enfermedades muy concretas.

No es curativo, sólo calmante.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPPOSITIVA 36 MEDICAMENTOS: SIEMPRE CON RECETA



Explicación



Dinamización del profesorado

Es necesario dejar claro que **todo medicamento debe estar mandado por el médico** y utilizarse dentro de un tratamiento adecuado; nunca se debe utilizar un medicamento sin control médico ya que puede llevar a graves perjuicios para la salud.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



AFIRMACIÓN 6 FINALIDAD

Que el alumnado conozca los riesgos de dependencia y tolerancia que implica el consumo habitual de alcohol (etanol), incluso con bebidas de baja graduación.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIAPOSITIVA 37

¿TODAS LAS BEBIDAS TIENEN EL MISMO RIESGO DE “ENGANCHAR”?



Explicación



Dinamización del profesorado

La pregunta 6 dice “LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS DE BAJA GRADUACIÓN (CERVEZA, VINO, LICORES DE FRUTAS CON ALCOHOL, ETC.) TIENEN EL MISMO RIESGO DE PRODUCIR DEPENDENCIA Y TOLERANCIA QUE LAS DE ALTA GRADUACIÓN”

¿Quiénes pensáis que esto es cierto y quiénes que es falso?... (Respuestas del alumnado).



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPOSITIVA 38

TOLERANCIA AL ALCOHOL



Explicación



Dinamización del profesorado

¿Cuándo una persona desarrolla tolerancia al alcohol?... (Respuestas del alumnado).

Cuando necesita beber más cantidad de alcohol para experimentar los mismos efectos.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPOSITIVA 39

DEPENDENCIA AL ALCOHOL



Explicación



Dinamización del profesorado

¿Y cuándo una persona se hace dependiente del alcohol?... (Respuestas del alumnado).

Cuando la persona experimenta malestar cuando no bebe y necesita y busca la bebida para eliminar ese malestar, perdiendo el control sobre su vida, que se centra en la búsqueda de la bebida.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIAPPOSITIVA 40 ¿A MÁS GRADOS DE ALCOHOL, MÁS DEPENDENCIA Y TOLERANCIA?



Explicación



Dinamización del profesorado

Volviendo al cuestionario,
Creéis que las bebidas con muchos grados de alcohol y las que contienen menos grados de alcohol pueden producir dependencia y tolerancia por igual?... (Opiniones del alumnado). Veamos un vídeo que nos lo va a aclarar



Clicar para ver video



DIAPPOSITIVA 41 Video 6º LA GRADUACIÓN DEL ALCOHOL



Clicar para ver video



DIAPPOSITIVA 42 LA DEPENDENCIA Y TOLERANCIA AL ALCOHOL DEPENDE DE LA FRECUENCIA Y LA CANTIDAD DEL CONSUMO



Explicación

Todas las bebidas que contienen alcohol tienen el riesgo de producir dependencia y tolerancia.
No depende de la graduación de la bebida (el contenido de alcohol absoluto en 100 cc o, lo que es lo mismo, el porcentaje de alcohol que contiene una bebida). El alcohol tiene la capacidad de producir dependencia y tolerancia a medio y largo plazo, en función de la frecuencia y de la cantidad de alcohol que se consuma.



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIPOSITIVA 43 GRUPOS MÁS VULNERABLES AL ALCOHOL: EN MENORES, CONSUMO CERO



Explicación

Hay grupos especialmente vulnerables al consumo de alcohol y cualquier cantidad de alcohol que consuman supone un riesgo.

Estamos hablando de personas con antecedentes familiares de alcoholismo o enfermedad mental. Mujeres embarazadas o que dan pecho a sus bebés (ya que afecta al feto y al bebé). Personas que tienen enfermedades que pueden complicarse con el consumo de alcohol o tomar medicación cuyos efectos se vean alterados por el alcohol.

Y... Ser menor de 18 años.

El alcohol afecta especialmente a los menores en muchos sentidos, por eso en menores: CONSUMO CERO



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



AFIRMACIÓN 7 FINALIDAD

Que el alumnado transforme el mito del “sé beber porque aguanto más” en “la persona que aguanta más es porque está desarrollando tolerancia al alcohol”.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIAPPOSITIVA 44 ¿POR QUÉ UNA PERSONA “AGUANTA” MÁS EL ALCOHOL?



Explicación



Dinamización del profesorado

¿Por qué unas personas toleran o aguantan más el alcohol que otras?...
(Opiniones del alumnado).



Clicar para el contenido de la locución



Explicación

Hay algunos factores que influyen, ¡veámoslos!

El peso: Las personas con menor peso toleran menos cantidad de alcohol.

El sexo: Las mujeres toleran menor cantidad de alcohol que los hombres.

La comida: Tomar alcohol con el estómago vacío aumenta los efectos del alcohol.

La forma de beber: Beber de forma rápida aumenta la intoxicación.

El estado físico de la persona: Si la persona está tomando alguna medicación, o incubando alguna enfermedad, como un catarro o gripe, o estar con la menstruación, puede aumentar los efectos del alcohol.



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPPOSITIVA 45 BOTELLÓN: ¿QUÉ ES?



Explicación



Dinamización del profesorado

Ahora vamos a hablar del botellón ¿sabéis lo que es? ((Respuestas del alumnado).

Reunión de jóvenes al aire libre en la que se suelen tomar bebidas con alcohol.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIAPPOSITIVA 46 BOTELLÓN: COSAS POSITIVAS



Explicación



Dinamización del profesorado

¿Qué aspectos positivos veis en el “botellón”?... (Opinión del alumnado).

A menudo, hay jóvenes que dicen que les sirve para:

Conocer gente nueva, ligar, divertirse charlando, estar al aire libre y no metidos en una discoteca o un bar y ocupar el tiempo de ocio para no aburrirse...



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPPOSITIVA 47 BOTELLÓN: COSAS NEGATIVAS



Explicación



Dinamización del profesorado

¿Y qué aspectos negativos?... (Opinión del alumnado).



Clicar para el contenido de la locución



Explicación

Entre los aspectos negativos encontramos que:

El sabor del alcohol es desagradable y causa mal aliento,

Provoca mareos y vómitos.

Cambios de humor, agresividad, peleas y vandalismo.

Accidentes de tráfico.

Relaciones sexuales sin protección con los riesgos que conlleva.

Tener que demostrar cosas: Las chicas, demostrar que se es capaz de hacer lo que los chicos o los chicos, para sentirse más viril.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIAPOSITIVA 48 ACTIVIDADES ALTERNATIVAS AL BOTELLÓN



Explicación



Dinamización del profesorado

¿Qué actividades se pueden hacer “sin botellón” para conseguir las cosas positivas que habéis dicho?... (Respuestas del alumnado).



Clicar para ver video



DIAPOSITIVA 49 Video 7º TOLERANCIA AL ALCOHOL



Clicar para ver video



DIAPOSITIVA 50 RESUMEN ALCOHOL



Explicación

El que aguanta más es porque tiene costumbre de beber con frecuencia, ha desarrollado tolerancia al alcohol y necesita más cantidad para tener los efectos de la bebida y por tanto tiene más riesgo de desarrollar una dependencia alcohólica.

Con alcohol hay desinhibición y se deja de cuidar de uno mismo y a los demás.



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIAPPOSITIVA 51 CONSUMO INTENSIVO DE ALCOHOL



Explicación



Dinamización del profesorado

El consumo intensivo de alcohol (4 o más vasos en menos de dos horas) siempre es perjudicial y tiene consecuencias que pueden llegar a ser muy graves.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPPOSITIVA 52 ACTIVIDADES SALUDABLES



Explicación



Dinamización del profesorado

Los y las jóvenes tenéis un gran abanico de posibilidades para divertir os sin necesidad de tomar bebidas alcohólicas o frecuentar lugares donde exponeros al consumo, es cuestión de imaginarlas y realizarlas.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



AFIRMACIÓN 8 FINALIDAD

Que el alumnado comprenda que la clasificación de las drogas en “duras” o “blandas” no tiene base legal ni científica, ya que el alcohol, el tabaco y el cánnabis son drogas que producen dependencia y tolerancia, con graves riesgos para la salud (física y mental) de los consumidores, aún en contra de la opinión social; sobre todo, si los que las consumen son menores de edad, por lo que hay leyes y actitudes de los adultos, para protegerlos y evitarles un inicio temprano.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIAPPOSITIVA 53 DROGAS BLANDAS Y DROGAS DURAS ¿EXISTE ESTA DIFERENCIA?



Explicación



Dinamización del profesorado

¿Qué es una “droga blanda” y una “droga dura”?... (Opiniones del alumnado).
Tradicionalmente se llama drogas “duras” a las que producen una dependencia rápida, por lo que se las percibe como especialmente perjudiciales (como la heroína) o tienen efectos nocivos visibles a corto plazo (como la cocaína), mientras que las drogas “blandas” la gente dice que son las que producen menor dependencia y un menor daño. Según algunas personas el alcohol, el tabaco y el cánnabis son drogas “blandas” porque dicen que no producen adicción ni daños.
¿Con lo que sabéis sobre ellas es esto cierto? ... (Respuestas del alumnado).



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPPOSITIVA 54 NO EXISTEN DROGAS DURAS Y DROGAS BLANDAS



Explicación



Dinamización del profesorado

No es cierto. El cánnabis interfiere en la red neuronal además de todos los efectos que ya hemos visto. El alcohol es la droga que causa más daños al que la consume y a los que lo rodean. Y el tabaco tiene el más alto grado de adicción, similar a la heroína y cocaína, es decir, producen dependencia muy rápido.
Además nuestras leyes no diferencian entre drogas “blandas” y “duras”



Clicar para ver video



DIAPPOSITIVA 55 Video 8º DROGAS BLANDAS: ¡QUE NO NOS ENGAÑEN!



Clicar para ver video





DIAPPOSITIVA 56 RESUMEN ALCOHOL, TABACO Y CÁNNABIS



Explicación

No podemos justificar el consumo de alcohol, tabaco o cánnabis porque se diga que “otras drogas son peores, por el hecho de que enganchan más rápido”.

Hemos visto que son DROGAS que pueden producir un alto grado de dependencia, daños físicos y perjuicios psicológicos importantes, tantos como para NO CALIFICARLAS como “drogas blandas”.

Su uso es especialmente peligroso en menores de edad: Alcohol, tabaco y cánnabis, cuanto antes se empiezan a consumir, más daños producen.



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



AFIRMACIÓN 9 FINALIDAD

Que los jóvenes reflexionen sobre las motivaciones de las personas para consumir alguna droga en su inicio y posteriormente, para que diferencien lo que es el consumo experimental del habitual que lleva a la dependencia.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPPOSITIVA 57 ¿POR QUÉ SE EMPIEZA A CONSUMIR?



Explicación



Dinamización del profesorado

Qué opináis de esta afirmación?... (Opiniones del alumnado). ¿Conocéis a alguna persona que haya comenzado a fumar, “vapear” o beber siendo mayor, digamos con más de 30 años?... (Opiniones del alumnado). Es muy poco probable...

Entonces, ¿por qué pensáis que las personas que comienzan a fumar, “vapear” o beber suelen ser jóvenes y adolescentes? (Opiniones del alumnado).

Cuando las personas prueban las primeras veces el tabaco o productos relacionados, la marihuana o el alcohol ¿creéis que les gusta?... (Opiniones del alumnado).



Clicar para ver video





DIAPPOSITIVA 58

Video 9º LA PRIMERA VEZ ES DESAGRADABLE



Clicar para ver video



DIAPPOSITIVA 59

RESPUESTAS A PORQUÉ SE INICIA EL CONSUMO



Explicación

Entre los posibles motivos, encontramos los siguientes:

Porque el chico o la chica desconoce los efectos que va a tener de dependencia y de enfermedades asociadas y quiere probar algo nuevo.

Porque su grupo lo consume y así no desentona. Le gusta pertenecer a un grupo diferente del familiar.

Porque se siente mayor, más importante, más seguro/a,... haciendo algo que hacen los adultos.

Por llevarle la contraria a sus padres en un acto de rebeldía propia de la adolescencia.

Por imitar a sus padres que lo consumen de forma habitual.

Porque la publicidad nos presenta a modelos estupendos a los que no les pasa nada malo cuando lo consumen, todo lo contrario, son modelos de éxito.

Sin embargo, lo bueno es que cada vez más personas buscan una vida saludable, últimamente lo que está de moda es “no beber y no fumar”.



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIAPOSITIVA 60 ¿POR QUÉ SE CONTINUA CONSUMIENDO SI NO GUSTA?



Explicación



Dinamización del profesorado

Como se veía en el video, llenar de humo o aerosoles los pulmones, como cuando se fuma marihuana y tabaco (o productos relacionados), o introducir alcohol en el estómago produce malestar e irritación en los órganos por los que pasan.

Entonces, si es desagradable ¿Por qué creéis que algunos que lo prueban, aunque no les guste, continúan el consumo habitualmente?... (Opiniones del alumnado).

Las motivaciones son diferentes al inicio (cuando se prueba) que en el consumo habitual. Aunque en todos los casos el grupo de amigos es un factor importante.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPOSITIVA 61 RESUMEN RAZONES PARA EL INICIO DEL CONSUMO



Explicación

Es falso que las personas inicien el consumo de una droga porque les gusta. Las primeras veces que se consume una sustancia se suele hacer por curiosidad y por experimentar.



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPOSITIVA 62 RESUMEN RAZONES PARA CONTINUAR CONSUMIENDO



Explicación

La influencia ejercida por el grupo de amistades es un factor importante tanto para el inicio del consumo, como para seguir consumiendo.

Los que buscan sus efectos cuando ya lo consumen de forma individual, es porque ya manifiestan cierta dependencia hacia la droga elegida (alcohol, tabaco o cánnabis)



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





AFIRMACIÓN 10 FINALIDAD

Que los estudiantes reconozcan que, además de las consecuencias del consumo de drogas a largo y medio plazo, existen consecuencias a corto plazo que pueden suponer serios riesgos para su salud.



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPOSITIVA 63 LO QUE OIMOS EN LA CALLE: CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO



Explicación



Dinamización del profesorado

¿Qué mensaje percibís a vuestro alrededor en relación a las consecuencias del consumo de alcohol, cánnabis y tabaco?... (Opiniones del alumnado).

Si lo pensamos, normalmente se habla de las posibles consecuencias a largo plazo.

Se suele decir en la calle, u oiréis... “ si bebes serás un borracho, si fumas cogerás cáncer, si fumas cánnabis no serás nada en la vida...”

Pero... ¿soléis escuchar hablar de las consecuencias a corto plazo?... ¿De cuáles?... (Opiniones del alumnado).



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva





DIAPPOSITIVA 64 CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO Y RIESGOS POR “UNA SOLA VEZ”



Explicación

Hay muchas consecuencias inmediatas que pueden afectar directamente a los que empiezan a consumirlas.

En la adolescencia el cerebro está en crecimiento y al consumir drogas quedan afectadas las zonas cerebrales relacionadas con la toma de decisiones, el control de deseos y emociones.

Además, el alcohol y el cánnabis afectan al rendimiento intelectual al provocar falta de concentración y pérdida de memoria.

También hay riesgos del consumo de drogas con efectos inmediatos que ocurren solo por consumir una vez:

- Accidentes al conducir un vehículo después de haber bebido o fumado marihuana, al estar alterados los reflejos.
- Un coma etílico por una borrachera.
- Relaciones sexuales sin protección con los riesgos que conlleva (infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados).
- Efectos graves incluso en un consumo sin abuso por una especial vulnerabilidad propia de la persona, como su estado de salud (estar tomando otros medicamentos, padecer una enfermedad, etc.).
- Contagio de infecciones, como por ejemplo el coronavirus, por compartir tabaco o productos relacionados (cachimbas, cigarrillos electrónicos o vapeadores, porros,...).

Y recordad que se corren más riesgos al mezclar drogas, ya que se potencian los efectos.



Dinamización del profesorado



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIAPPOSITIVA 65 PERMISIVIDAD HACIA EL CONSUMO



Explicación



Dinamización del profesorado

¿Percibís permisividad ante el consumo? Por ejemplo, ideas como que “si bebes un poco no pasa nada”, beber solamente los fines de semana no puede producir adicción y no tiene porqué ser peligroso,... (Respuestas del alumnado).

¿Opináis igual ahora que conocéis los riesgos más cercanos?... (Respuestas del alumnado).



Clicar para ver video





DIPOSITIVA 66

Video 10º LO QUE PUEDE PASAR... POR UNA VEZ



Clicar para ver video



DIPOSITIVA 67

SIN CONSUMO NO HAY RIESGO



Explicación



Dinamización del profesorado

Además de las consecuencias negativas a largo plazo derivadas del consumo de drogas, existen numerosas e importantes consecuencias y riesgos a corto plazo... Pero hay una buena noticia: Todos estos riesgos y consecuencias podemos evitarlos de una forma: DECIDIENDO NO CONSUMIR



Clicar para continuar a la siguiente diapositiva



DIPOSITIVA 68

TÚ DECIDES



Explicación



Dinamización del profesorado

¿Tenéis alguna pregunta, duda, comentario o reflexión que queráis hacer antes de terminar? (respuestas del alumnado)

Con esta información ya sabéis más sobre estas drogas y sus efectos en la salud. Y recordad: La decisión de consumir o no consumir es tuya, de cada uno de vosotros.



FIN



PROYECTO
ARGOS-COMUNITARIO/EDUCATIVO

MANUAL EDUCATIVO

AL
TA
CAN

Programa
ARGOS
Región de
Murcia

Guión para docentes DE LA “UNIDAD DIDÁCTICA: “MITOS Y REALIDADES SOBRE ALCOHOL, TABACO Y CANNABIS” ADAPTACIÓN AL CENTRO EDUCATIVO