



**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 Preparatoria - 36 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

PREPARATORIA Reflexiona cada uno de los 36 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 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 cardíaco.
- b) Depresión y ansiedad por consumir más droga.
- c) Pérdida del apetito.
- d) Volver a experimentar escenas del pasado.

4.- ¿Por qué se hace referencia a algunas sustancias como “depresores”?

- a) Ayudan a una persona a salir de la depresión.
- b) A la larga llevan a la depresión.
- c) Son lo opuesto a los antidepresivos.
- d) Vuelven lenta o deprimen la función del cerebro y la respiración.

5.- ¿Qué es lo que una droga “estimulante” hace?

- a) Desarrolla tolerancia y crea la necesidad de consumir más para sentirse “normal”.
- b) A la retirada de la sustancia del organismo se presenta ansiedad, angustia y vacío.
- c) Aumenta el ritmo cardíaco y la respiración.
- d) Todas las anteriores.

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

- a) Por curiosidad, imitación, pertenecer a un grupo, saber qué 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.

7.- ¿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.

8.- ¿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 14.9 millones de fumadores en el país ya fumaban regularmente antes de cumplir 18 años.
- d) Todas las anteriores.

9.- ¿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 más drogas.

10.- ¿Cuáles son los efectos a corto plazo del consumo de nicotina?

- a) Te hace ver más maduro e interesante con personas del sexo opuesto.
- b) Se pierde del 15 al 20% de oxigenación cerebral, lo que reduce tus reacciones y memoria.
- c) Degrada la estructura neuronal porque es 60% más venenosa que el arsénico y el cianuro.
- d) b y c.

11.- ¿Cuáles son los efectos a largo plazo del consumo de nicotina?

- a) Se pierden hasta 20 años de la expectativa de vida.
- b) La calidad de vida disminuye porque el tabaquismo ataca a todos los órganos del cuerpo.
- c) Se desarrolla tolerancia que puede llegar hasta a decenas de cigarros por día.
- d) Todas las anteriores.

12.- ¿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 Organización Mundial de la Salud (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 abuso de alcohol ocupa el tercer lugar entre los factores de riesgo de la carga mundial de mortalidad, está relacionado con muchos problemas sociales y del desarrollo, en particular los accidentes viales, la violencia, el maltrato de menores y el ausentismo laboral.

13.- ¿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.

14.- Una mujer embarazada que bebe alcohol es probable que:

- a) Tenga un embarazo difícil.
- b) Tenga gemelos.
- c) De a luz a un niño con anomalías faciales, retardo de crecimiento y daño cerebral.
- d) Se divorcie.

15.- 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.

16.- 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.

17.- Algunos de los efectos a largo plazo del consumo del alcohol son:

- a) Un enfoque ecuánime y aterrizado sobre la vida.
- b) Daño al hígado, reblandecimiento cerebral y aumento de riesgo de ataque cardíaco.
- c) El incremento de riesgo de cáncer por los desechos (acetaldehído) de su metabolización en el hígado.
- d) Cabello graso o calvicie.

18.- ¿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 (la enfermedad mental más grave conocida) fue 6 veces mayor en los consumidores de *marihuana* que en quienes no la usaban.

19.- ¿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.

20.- ¿De dónde proviene el tetrahidrocannabinol (THC)?

- a) De una raíz.
- b) De una sustancia química.
- c) De la planta del cannabis.
- d) De un hongo.

21.- ¿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.

22.- 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.

23.- 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 provocan cáncer, la probabilidad de padecerlo aumenta.

24.- Que afectaciones tendrían en la población un cambio del estado de legalidad o ilegalidad del uso y distribución de cannabis:

- a) Al hacerlo disponible, se esperarían un incremento en el número de consumidores.
- b) Ninguna. Sólo se reducirían problemas sociales, la población sabe cómo usarla.
- c) Un alza del turismo de consumo hacia México, así como el que se dio en Holanda.
- d) Algunos sectores económicos se verían beneficiados, la adicción no importa.

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.

25.- ¿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.

26.- ¿Qué sucede cuando a una persona se le pasa el efecto de la *nicotina*?

- a) No pasa nada.
- b) Están realmente cansados.
- c) Siente ansiedad, irritabilidad y mal humor, lo que le obliga a consumirla de nuevo.
- d) Se sienten relajados y tranquilos.

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

- a) Pérdida 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.

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

- a) Degradación de la corteza prefrontal (la parte arriba de las cejas) y el lóbulo frontal del cerebro.
- b) Las capacidades cognitivas se ven reducidas lo que continúa durante toda la vida del usuario.
- c) Reblandecimiento cerebral.
- d) Hígado graso, cirrosis y mayor riesgo de padecer diferentes tipos de cáncer.

29.- ¿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.

30.- ¿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)

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

32) 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?)

33) Con la mayor cantidad posible de familiares y amigos, lleva a cabo una discusión sobre la pretensión de legalizar la comercialización y distribución de *marihuana* en México. ¿Qué consecuencias tendría? ¿Qué ha pasado en otros países que han legalizado la *marihuana* con fines “medicinales” y el consumo “recreativo”? Redacta las principales conclusiones del grupo.

34) Con el desarrollo de conciencia que el *Programa de Prevención del Uso de Tabaco, Marihuana, Abuso del Alcohol y sus consecuencias* te ha brindado, ¿qué tan probable es que consumas tabaco, marihuana o abusos del alcohol? ¿Qué te pareció el programa? ¿Sugerencias?

35) Prepara junto con tus compañeros un proyecto similar al del *Centro Cultural Imagina* en Alcobendas, España www.imaginalcobendas.org ¿Qué harías para tener disponibles en tu comunidad escolar alternativas saludables de relacionamiento juvenil que no involucren tabaco, *marihuana* o alcohol? DESPUÉS DEL PROGRAMA

36) 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: _____