

INFORMACIÓN SOBRE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y EL TABACO

Hola chicos/as, ¿cómo habéis pasado la semana? 😊
Esperamos que sigáis todos/as muy bien. Os
tenemos que anunciar que hoy es nuestro penúltimo
día😊. Nos da mucha pena, pero a la vez estamos muy
felices de haber podido seguir con vosotros/as
telemáticamente😊.

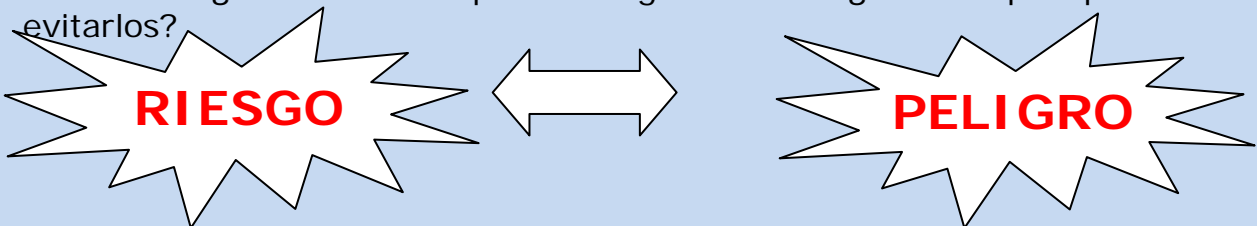
Hoy queremos empezar la sesión con este vídeo de una campaña...

<https://www.youtube.com/watch?v=Wzctd1jieig>

SABES CÓMO EMPIEZAS... PERO NO CÓMO TERMINAS

En muchas ocasiones podéis pensar que consumiendo algún tipo de droga no existe ningún **RIESGO**, o que la probabilidad de que os pase algo es imposible, y la verdad, como habéis visto en la noticia, pasa y le puede pasar a cualquiera, sobre todo cuando uno no es consciente del **PELIGRO** que existe.

Es importante que cada uno reflexione y piense sobre estas preguntas:
¿Qué entendéis vosotros/as por **RIESGO**? ¿Sabrías decir alguna situación? ¿Os habéis expuesto alguna vez? ¿Creéis que podrías evitarlos?



Financiado por:





La palabra **RIESGO** se entiende como la posibilidad de exponerte a un **PELIGRO**, a que ocurra una desgracia o un contratiempo, a sufrir un daño o un perjuicio para la salud o la seguridad.

Sabéis que consumir alcohol y tabaco es un **RIESGO** para vosotros. Cuanto antes se empieza a consumir drogas y cuanto mayor es la cantidad que se consume, más alto es el **RIESGO** que se corre. Es muy importante que seáis conscientes que si se empieza a consumir en una edad temprana, como es la adolescencia, los efectos son muy perjudiciales.

Vuestro cuerpo y órganos están en proceso de formación, lo que hace que toleren peor el alcohol y el tabaco y que su proceso de desarrollo físico, psicológico y social se pueda ver seriamente alterado.

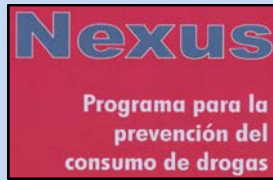
Las personas que tienen un consumo abusivo, cada vez necesitan ingerir más cantidad alcohol y tabaco para sentir el mismo efecto, por lo que al final las personas pueden desarrollar mayor **TOLERANCIA** generando una **ADICCIÓN**, sin ser conscientes de que vuestro organismo se irá degenerando a un ritmo mucho mayor que el de una persona que no consuma.

Con frecuencia se corren **RIESGOS** por no adoptar las precauciones necesarias, por tomar decisiones impulsivas o por dejarse llevar por los demás. Es muy importante como ya hemos visto en sesiones anteriores **PARARSE A PENSAR** y **VALORAR LAS CONSECUENCIAS** de nuestros actos para evitar así **RIESGOS** innecesarios.

Seguramente por la sociedad en la que vivimos conocéis distintos tipos de bebidas alcohólicas, cerveza, vino y bebidas destiladas, entre otras. Cada una de ellas tiene un proceso diferente de producción. Pero lo que debéis tener claro es que todas las bebidas alcohólicas contienen **ALCOHOL ETÍLICO O ETANOL** y es igual de perjudicial. Aunque unas tengan más graduación y otras menos el tipo de alcohol es el mismo. El alcohol etílico o etanol **es una droga depresora del cerebro** que hace que éste disminuya su funcionamiento. También el **tabaco contiene una sustancia estimulante que se llama nicotina** y que produce una intensa dependencia, además de otras sustancias tóxicas como el alquitrán, perjudicando gravemente a nuestros pulmones.

Financiado por:





Todo ello nos puede llevar a tener efectos muy desagradables, llegando incluso a tener graves problemas de salud, como por ejemplo:

Náuseas, vómitos, reacciones más lentas, hacer y decir tonterías, alteraciones de la memoria, falta de coordinación, hablar mal, temblor de manos, torpeza para moverse, tambalearse y caerse, menor discriminación auditiva y visual, sensación de ahogo, ponerse triste o demasiado eufórico, deterioro de la actividad mental y física, agresividad, peleas y vandalismo, dolor de estómago, accidentes, confusión y aturdimiento, anestesia, aceleración del ritmo cardiaco, tos, sensación de ahogo, mareo, sudor frío, **COMA, MUERTE CON GRANDES CANTIDADES DE ALCOHOL.**

El alcohol pasa rápidamente a la sangre a través del estómago y del intestino delgado. Una vez en la sangre, el alcohol se distribuye por todo el cuerpo y afecta a todos los órganos, especialmente al cerebro.

Se elimina del organismo a través del hígado. Sin embargo, el hígado tiene una capacidad limitada para eliminar el alcohol que hay en la sangre. Por eso, si se continúa bebiendo, aumenta la concentración de alcohol en la sangre y, por tanto, el grado de **intoxicación etílica.**

La RESACA es una señal del organismo que nos indica que se ha consumido alcohol en exceso y que éste nos ha hecho daño.

Tenéis que tener muy claro que el alcohol y el tabaco son una potente droga que, si se consume en exceso y con frecuencia, genera una fuerte dependencia, tanto física como psicológica, además de ser la **puerta de entrada al consumo de otras drogas.**

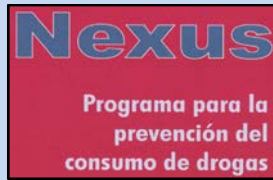
Me gustaría que vieseis este vídeo, explica muy bien el daño que produce el alcohol: "El cerebro adolescente y el alcohol":

<https://www.youtube.com/watch?v=iRbEqRMsRp4>

Las primeras experiencias con el alcohol, el tabaco y otras sustancias nocivas suelen ser desagradables para la mayoría de las personas, ya que esa es la forma que tiene el organismo de avisar que es perjudicial para nuestra salud. Cuida tu cerebro solo tienes uno.

Financiado por:





La mayoría de las veces los adolescentes **empiezan a consumir** alcohol, tabaco u otras sustancias por buscar nuevas experiencias, por sentirse más mayores, por socializarse, por la presión del grupo, de la publicidad o por imitar a los adultos o a personas famosas, sin ser conscientes del **PELIGRO** que esto supone para su salud. Recordar que cada uno tiene que tomar sus propias decisiones y más aún cuando lo que se va a hacer supone un riesgo tanto para la salud como para la seguridad.

Consumir o no y cómo es una decisión tuya, pero decide siempre respetando tus propios valores. No olvidéis que es un mundo muy fácil de entrar pero difícil salir.

A parte de los efectos desagradables que os he contado, ¿sabríais decirme que enfermedades creéis que puede sufrir una persona que fuma y/o bebe habitualmente?...Adelante!!! Si no sabéis, podéis utilizar internet para ayudaros.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Al final de la sesión (para que no tengáis la tentación de mirarlo ahora) os dejo las principales enfermedades que sufren las personas que consumen alcohol y tabaco, a ver si coinciden con las que habíais puesto...

Os dejo el video **“la botella que fuma”** es un experimento que demuestra lo que sucede en los pulmones de las personas cuando se fuman un cigarrillo:

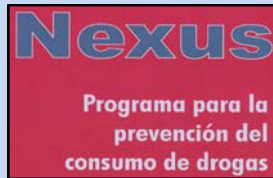
<https://www.youtube.com/watch?v=IV-OzFeqrcU&feature=youtu.be>

Os copio este enlace muy interesante para que podáis ver algunos de los efectos nocivos que causa el tabaco en las personas:

<https://www.youtube.com/watch?v=XF5xYFebyDA&t=63s>

Financiado por:





Muchos adolescentes creen saber todo sobre el ALCOHOL y el TABACO, pero os aseguro que hay muchísima información que no tenéis o que os creéis y no es del todo cierta o real. Por ello, os propongo, “un verdadero o falso”. Contestar siendo conscientes de todo lo que os he contado y, sobre todo, teniendo en cuenta cada sesión que hemos trabajado. Al fin y al cabo recordar que el programa “Nexus” os enseña a adquirir todas esas herramientas necesarias para sentirse bien con uno mismo.

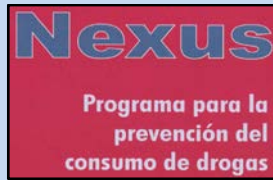
Contesta con un **VERDADEO/FALSO** a estos **MITOS SOBRE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y EL TABACO**:

	VERDADERO	FALSO
1. Consumir vino o cerveza puede ocasionar problemas con el alcohol.		
2. Una persona que fuma menos de 5 cigarrillos diarios no es fumadora.		
3. Consumir bebidas alcohólicas es una buena forma de divertirse.		
4. Beber alcohol sólo los fines de semana significa que se controla su consumo.		
5. Consumir bebidas alcohólicas y fumar es una forma de llegar a ser adulto.		
6. El tabaco es una droga.		
7. Emborracharse sólo es un problema si se va a conducir.		
8. El alcohol puede generar rechazo social.		
9. Beber y fumar en la adolescencia no tiene ningún riesgo.		
10. El alcohol disminuye los reflejos		
11. Los cigarrillos “light” no hacen daño.		
12. Las bebidas alcohólicas y el tabaco pueden crear una adicción.		

Respuestas: 1-V; 2-F; 3-F; 4-F; 5-F; 6-V; 7-F; 8-V; 9.F; 10-V; 11-F; 12-V

Financiado por:





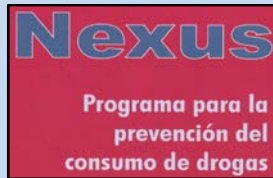
ENFERMEDADES PRINCIPALES QUE SUFREN LAS PERSONAS QUE CONSUMEN ALCOHOL Y TABACO:

ALCOHOL	TABACO
Cáncer de esófago y otro tipo de tumores.	Cáncer de pulmón y otro tipo de tumores.
Cirrosis	Enfisema pulmonar
Hepatitis alcohólica	Enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
Gastritis	Asma
Pancreatitis	Infarto de miocardio
Enfermedades del corazón	Angina de pecho
Tuberculosis	Arterioesclerosis
Psicosis	Úlcera gastroduodenal

Y para terminar la sesión, me gustaría que pensaseis que al igual que la adicción al alcohol y al tabaco, hoy en día existe un problema con la adicción al móvil, al ordenador, a las consolas (muy frecuente en adolescentes) y agravado en esta época de confinamiento en casa. Me gustaría que contabilizaseis en un día cualquiera cuantas horas pasáis delante de una pantalla (móvil, ordenador, televisión, consola...) y que poco a poco trataseis de ir disminuyendo ese número realizando otras actividades como las que os puse de ejemplo en la sesión de ocio y tiempo libre.

Financiado por:





MUY IMPORTANTE

Como ya os hemos dicho al principio de la sesión, hoy es nuestro penúltimo día. Por eso es muy importante para nosotras saber si os ha gustado el “Programa Nexus”. Por favor os pedimos que copiéis el enlace que os dejo a continuación, lo rellenéis y no os olvidéis de dar a enviar. Es un cuestionario muy sencillo, es anónimo, se tarda muy poquito en hacerlo y es muy importante para mí. Confío en todos/as vosotros/as, muchísimas gracias.

https://docs.google.com/forms/d/1JX3R6DCN_uGmYawY_I0Q5BLJuHTZ_nbypASB_HkyXu9g/edit#

Esperamos que el “Programa Nexus” os haya gustado y que toda la información os sea útil para evitar exponeros a riesgos innecesarios. Sobre todo, no olvidéis todo lo aprendido.

Recordar lo importante que es querernos a nosotros mismos y tomar buenas decisiones para tener un buen futuro.

Monitora: Cecilia Marina y Anabell Suárez

Financiado por:

