

## INFORMACIÓN SOBRE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y EL TABACO

Hola chicos/as, ¿cómo habéis pasado la semana? Os tenemos que decir 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 esta noticia, nos gustaría que la leyeseis, escuchaseis y pensaseis un poco sobre ella:

<https://www.rtve.es/noticias/20161103/muere-nina-12-anos-madrid-tras-coma-etilico-botellon/1437115.shtml>

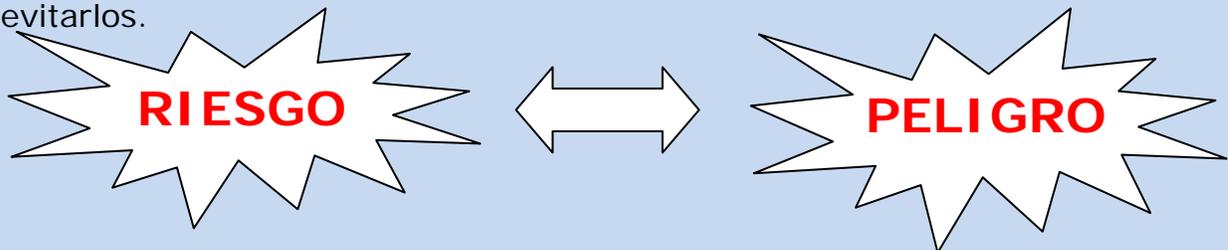
**La autopsia confirma que la niña de 12 años murió como consecuencia de un coma etílico en Madrid.**

### **IMPACTANTE ¿VERDAD?**

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.

**Después de explicaros lo que se entiende por RIESGO, ¿sabríais decirnos cuales de las siguiente ACCIONES serían un RIESGO?:**

*Cruzar con el semáforo en rojo. Viajar en coche sin el cinturón.*

*No fumar. Llevar puesto el casco en la moto. Comer sano.*

*No hacer caso a vuestros/as padres/madres. Consumir alcohol.*

*Meterme en líos. Saltarme las normas del confinamiento.*

*Hablar con desconocidos por redes sociales. Hacer deporte.*

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.

Financiado por:





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 droga estimulante que se llama nicotina** y que produce una intensa dependencia, además de otras sustancias tóxicas como el alquitrán, perjudicando gravemente a nuestros pulmones.

El consumo de alcohol 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 estomago, accidentes, confusión y aturdimiento, anestesia, aceleración del ritmo cardiaco, tos, sensación de ahogo, mareo, sudor frío, **COMA, MUERTE CON GRANDES CANTIDADES DE ALCOHOL.**

Las primeras experiencias con el alcohol y el tabaco 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.

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Financiado por:





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

**Os dejamos 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-OzFegrcU&feature=youtu.be>

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**.

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.

**Os copiamos 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>

Os proponemos, “un verdadero o falso”. Contestar siendo conscientes de todo lo que os hemos 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.

Financiado por:





Contesta con un **VERDADEO/FALSO** a estos siguientes **MITOS SOBRE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS**:

	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:**

<b>ALCOHOL</b>	<b>TABACO</b>
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, nos 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. Nos 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 pusimos de ejemplo en la sesión de Ocio y Tiempo Libre. Ya veréis como sois capaces de divertirnos mucho más sin tener que estar todo el día delante de una pantalla.

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 dejamos 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 nosotras. Confiamos en todos/as vosotros/as, muchísimas gracias.

[https://docs.google.com/forms/d/1JX3R6DCN\\_uGmYawY\\_I0Q5BLJuHTZ\\_nbypASB\\_HkyXu9g/edit#](https://docs.google.com/forms/d/1JX3R6DCN_uGmYawY_I0Q5BLJuHTZ_nbypASB_HkyXu9g/edit#)

**Esperamos que toda esta información os sea útil para evitar exponeros a riesgos innecesarios... Y sobre todo no olvidéis todo lo aprendido en el "Programa Nexus". Recordar lo importante que es tomar buenas decisiones para tener un buen futuro.**

**Monitora: Cecilia Marina y Anabell Suarez**

Financiado por:

