



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

# Cartilla de Prevención del consumo de drogas legales: alcohol y tabaco

DIRIGIDO A ESTUDIANTES LÍDERES  
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



MINISTERIO DE EDUCACIÓN



# Cartilla de Prevención del consumo de drogas legales: alcohol y tabaco

DIRIGIDO A ESTUDIANTES LÍDERES  
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

## CRÉDITOS

Equipo Técnico de la DITOE  
Johana Pomajambo Pérez  
Erick John Pérez Farfán  
Luis Alberto García Valenzuela

Apoyo Técnico  
Rubén Verde Céspedes

Corrección de Estilo  
Alessandra Canessa Uccelli

Diseño y Diagramación  
Henry Tejada Portales

Cartilla de prevención del consumo de drogas legales: alcohol y tabaco

Ministerio de Educación  
Calle Del Comercio 193, San Borja - Lima, Perú

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2014-19094  
Primera edición: Diciembre de 2014  
Tiraje 4,000 ejemplares

Impreso en el Perú  
Jireh Impresiones S.A.  
Av. Revolución s/n, C.C. Sesquicentenario Tda. 55 - Villa El Salvador - Lima - Peru  
R.U.C. 20429109290  
Distribución gratuita

# ÍNDICE

## PRESENTACIÓN

### I. EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO EN EL PERÚ

- |     |  |    |
|-----|--|----|
| 1.1 | ¿QUÉ DEBES SABER SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO EN NUESTRO PAÍS?                                 | 07 |
| 1.2 | ¿SABES CUÁNTOS ESTUDIANTES SE INICIAN EN EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO, Y A QUÉ EDAD?                 | 10 |
| 1.3 | ¿HACE DAÑO CONSUMIR FRECUENTEMENTE ALCOHOL O TABACO?   | 10 |
| 1.4 | ¿SABES QUÉ OPINAN TUS COMPAÑERAS Y COMPAÑEROS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO?                    | 11 |
| 1.5 | ¿CÓMO SE DESARROLLA EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO ENTRE ESTUDIANTES?<br>¿A QUIÉNES AFECTA EL CONSUMO? | 12 |

### II. MITOS Y REALIDADES SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO

- |     |   |    |
|-----|---|----|
| 2.1 | CONOCE LOS MITOS Y REALIDADES SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL | 13 |
| 2.2 | CONOCE LOS MITOS Y REALIDADES SOBRE EL CONSUMO DE TABACO  | 15 |

### III. EFECTOS, CONSECUENCIAS Y FACTORES ASOCIADOS AL CONSUMO DE ALCOHOL Y DE TABACO

- |     |  |    |
|-----|--|----|
| 3.1 | ¿CÓMO PUEDES RECONOCER LOS EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL?                   | 17 |
| 3.2 | ¿CÓMO PUEDES RECONOCER LOS EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE TABACO?                    | 20 |
| 3.3 | ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN ASOCIADOS AL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO? | 24 |

### IV. ¿QUÉ PUEDES HACER PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO?

- |     |   |    |
|-----|---|----|
| 4.1 | LA PARTICIPACIÓN ESTUDIANTIL PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO EN TU ESCUELA | 30 |
| 4.2 | ESTRATEGIAS QUE PUEDES EMPLEAR PARA CONTRIBUIR AL TRABAJO PREVENTIVO EN TU ESCUELA            | 32 |
| 4.3 | ¿CÓMO ORGANIZAR Y PLANIFICAR EL TRABAJO PREVENTIVO EN TU ESCUELA?                             | 36 |

### V. ANEXO DE DINÁMICAS DE ANIMACIÓN

- |              |  |    |
|--------------|--|----|
|              |  | 38 |
| GLOSARIO     |  | 41 |
| BIBLIOGRAFÍA |  | 43 |

# PRESENTACIÓN

Apreciada y apreciado estudiante:

Sabemos de tu compromiso con la escuela y tu deseo de aportar para que el espacio educativo al que asistes sea un lugar seguro, en donde tú y tus compañeras y compañeros se sientan contentos.

El Ministerio de Educación, responsable de atender las necesidades de las y los estudiantes, ofrece por medio de esta cartilla una propuesta para enfrentar el serio problema social del consumo de alcohol y tabaco, que atenta contra el derecho de todos a una vida sana, plena y libre de sustancias nocivas.

Sabemos de tus capacidades y habilidades para promover el trabajo participativo entre tus compañeras y compañeros. Por eso, queremos respaldar y orientar tu participación en el desarrollo de actividades preventivas contra el consumo de alcohol y tabaco, en tu escuela.

En esta cartilla encontrarás la descripción del problema del consumo de alcohol y tabaco en el país, para ayudarte a identificar y corregir las creencias equivocadas sobre estas drogas lícitas, los efectos y las consecuencias que generan en el corto y largo plazo. Así también, algunas señales de alerta y pautas para trabajar con tus compañeras y compañeros.

Anímate a participar en las acciones preventivas de tu escuela, fortaleciendo tus valores, ejerciendo tu ciudadanía y contribuyendo a que las escuelas de nuestro país estén libres del consumo de drogas, y que tanto niñas y niños como adolescentes aprendan y estudien en un clima favorable para su desarrollo integral.

Dirección de Tutoría y Orientación Educativa

# I. EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO EN EL PERÚ

¿Quiénes consumen alcohol o tabaco?

¿Qué sabes sobre el alcohol y el tabaco?

¿Qué pueden provocar en el organismo?



El alcohol y el tabaco son denominados drogas lícitas o legales. Sin embargo, estas pueden enfermar el organismo y causar dependencia.



El tabaco puede provocar adicción y el alcohol, generar alcoholismo.



El alcohol y el tabaco son las drogas más consumidas en el Perú.



**Droga:** es toda sustancia (natural o sintética) que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración del natural funcionamiento del Sistema Nervioso Central (SNC) del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física, o ambas.

(Definición de la Organización Mundial de la Salud - OMS)

Ten presente que a pesar de que el alcohol y el tabaco son drogas aceptadas socialmente, pueden llegar a ser más dañinas y peligrosas que otras. El tabaco causa casi la mitad de todas las enfermedades que se tratan en los hospitales, y el alcohol es responsable de más de la mitad de las visitas a las emergencias hospitalarias y de la mayoría de accidentes de tránsito.

## 1.1 ¿Qué debes saber sobre el consumo de alcohol y tabaco en nuestro país?

Como estudiante líder de tu escuela es importante que conozcas algunos datos sobre el consumo de alcohol y tabaco en el Perú. Según el IV Estudio Nacional: Prevención y consumo de drogas en estudiantes de secundaria- 2012, realizado por DEVIDA en las 26 regiones del país, los resultados encontrados fueron:



- ✓ 40 de cada 100 estudiantes de secundaria habían probado alcohol o tabaco.
- ✓ 12 de cada 100 estudiantes, que no habían probado alcohol, lo comenzaron a consumir en 12 meses antes del estudio.
- ✓ 6 de cada 100 estudiantes, que no fumaban un año antes, lo hacían al momento del estudio.
- ✓ La mayoría de las y los estudiantes prueban alcohol y tabaco a los 13 años.
- ✓ El alcohol es la droga legal más consumida por las y los estudiantes del nivel de educación secundaria.
- ✓ Más de medio millón de estudiantes de secundaria pueden sufrir daños a su salud física y mental debido al uso de alcohol o tabaco.

Asimismo, el estudio en mención señala cómo se ha ido presentando el consumo de alcohol y tabaco, en estudiantes de primero a quinto de secundaria, de las 26 regiones del país.



FUENTE: IV Estudio Nacional: Prevención y consumo de drogas en estudiantes de secundaria 2012 (DEVIDA)

## Datos importantes



El consumo de alcohol en estudiantes bajó un 10% entre los años 2007 y 2012 (Gráfico 1).

## IDEAS CLAVES

Existe un mayor riesgo de consumir drogas ilegales como marihuana, cocaína, pasta básica, etc., si una o un adolescente o joven se inicia en el consumo de alcohol o tabaco.

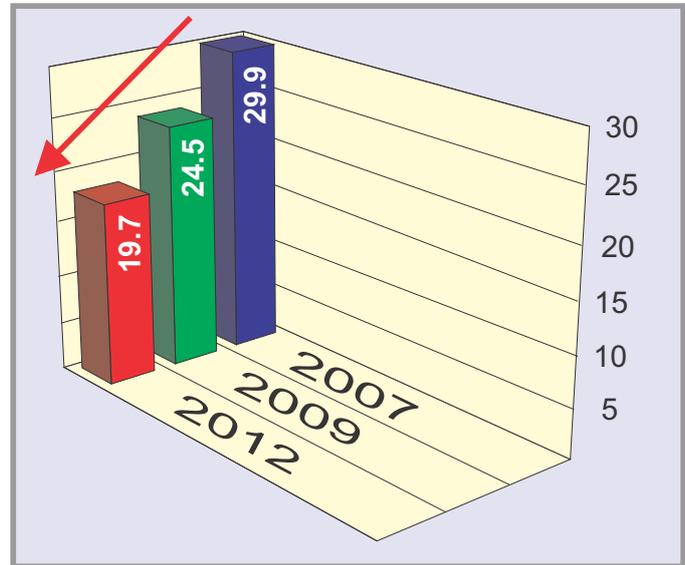
Por lo tanto, tu contribución a la prevención del consumo de alcohol y tabaco entre tus compañeras y compañeros será muy importante para que continúe bajando el consumo de drogas legales, y ayude a disminuir también el riesgo de consumir drogas ilegales.



El consumo de tabaco entre estudiantes también disminuyó en 10% entre 2007 y 2012 (Gráfico 2).

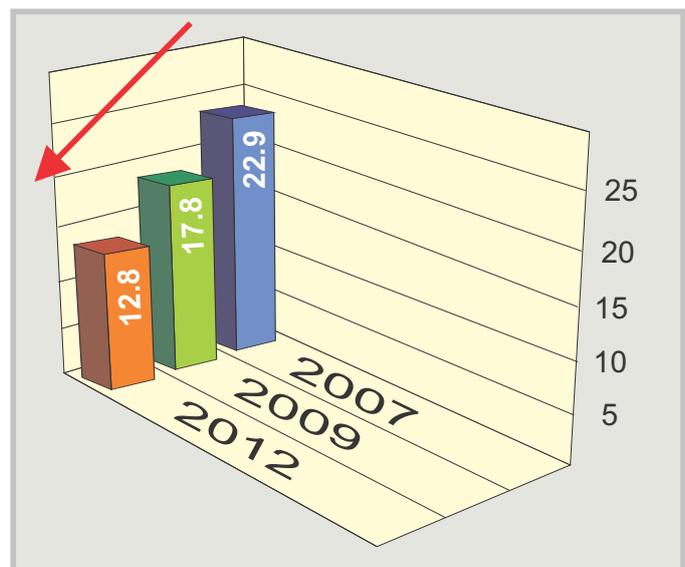
### GRÁFICO 1

Consumo de alcohol en estudiantes de secundaria entre el 2007 y 2012 (DEVIDA, 2012)



### GRÁFICO 2

Consumo de tabaco en estudiantes de secundaria entre el 2007 y 2012 (DEVIDA, 2012)



## 1.2 ¿Sabes cuántos estudiantes se inician en el consumo de alcohol y tabaco, y a qué edad?

Cada año, en el Perú, aproximadamente 230,000 estudiantes de educación secundaria se inician en el consumo de bebidas alcohólicas y cerca de 130,000 lo hacen en el consumo de tabaco.

La edad de inicio para el consumo de alcohol y tabaco, tanto en mujeres como varones, es alrededor de los 13 años.

(DEVIDA, 2012)

### Recuerda

Dependiendo de la cantidad y frecuencia de consumo de alcohol o tabaco, el riesgo de desarrollar una adicción o dependencia a estas drogas se incrementan.

Los riesgos de adicción aumentan cuando el consumo de alcohol o tabaco es frecuente o la cantidad que se consume es mayor.

### GLOSA SA RIO

**Adicción:** se define como una enfermedad crónica caracterizada por la búsqueda y el uso compulsivo de drogas, a pesar de las consecuencias nocivas para el organismo.

Se considera una enfermedad porque las drogas cambian o modifican la estructura y funcionamiento del cerebro.

## 1.3 ¿Hace daño consumir frecuentemente alcohol o tabaco?

Consumir frecuentemente alcohol o tabaco pone en riesgo la salud de las personas; lamentablemente, el 40% de estudiantes piensa que consumir con frecuencia alcohol y tabaco representa solo un “riesgo moderado, leve o ningún riesgo” para su salud (DEVIDA, 2012).

Es probable que las o los estudiantes que consumen frecuentemente cigarrillos y alcohol, lo hacen porque no saben que están arriesgando su salud y, con ello, su vida futura. Por eso es necesario alertarlos y ayudarlos a que conozcan los riesgos del consumo de estas drogas.

### Recuerda

El consumo de alcohol o tabaco por adolescentes y jóvenes será mayor mientras no se den cuenta que ponen en serio riesgo su salud.

El consumo de alcohol o tabaco será menor cuando perciban el verdadero riesgo para la salud que representan estas drogas.

# IDEA CLAVE

La percepción sobre los riesgos y peligros del consumo de alcohol y tabaco se forma a partir de los mensajes e información que se reciben en la casa, la escuela, el barrio y a través de los medios de comunicación (televisión, periódicos, radio o internet).

## ¿Qué puedes hacer?

Puedes ayudar a tus compañeras y compañeros a percibir, clara y realmente, los riesgos del consumo de drogas. Por ejemplo, puedes reforzar los mensajes preventivos en la escuela, para crear mayor conciencia del riesgo de consumir alcohol o tabaco en tus compañeras y compañeros.

### 1.4 ¿Sabes qué opinan tus compañeras y compañeros sobre el consumo de alcohol y tabaco?

Antes del trabajo preventivo, es importante saber qué opinan tus compañeras y compañeros sobre el consumo de alcohol y tabaco, y si conocen los riesgos y peligros de consumirlos.

Lo que piense una o un estudiante sobre el alcohol y el tabaco lo acercará al consumo o lo alejará de él. Por ejemplo, si un estudiante cree que el uso de alcohol y tabaco es normal entre adolescentes, es probable que participe en reuniones donde se beba alcohol y fume tabaco, y se inicie pronto en su consumo.

Por otro lado, si una o un estudiante opina que el consumo de alcohol y tabaco es dañino para su salud y su imagen frente a chicas o chicos, es muy probable que los rechace cuando se los ofrezcan.

Por eso, es importante que sepas qué piensan tus compañeras y compañeros sobre el consumo de alcohol y tabaco, y si reconocen los riesgos de consumir estas drogas.

Lo ideal sería que, así como tú, todos los estudiantes conozcan y comprendan el daño y los riesgos del consumo de alcohol y tabaco, se alejen voluntariamente de ellos y practiquen estilos de vida saludable.



## Y tú...

*¿qué opinas sobre el consumo de drogas? Antes de iniciar el diálogo con tus compañeras y compañeros primero revisa tus ideas o creencias al respecto.*

## 1.5 ¿Cómo se desarrolla el consumo de alcohol y tabaco entre estudiantes? ¿A quiénes afecta el consumo?

- ➡ El consumo de alcohol y tabaco se desarrolla de manera progresiva a lo largo de la educación secundaria, pero se incrementa en los últimos grados de estudio. Se ha observado, por ejemplo, que las y los estudiantes de quinto grado de secundaria consumen más alcohol y tabaco que los de primer grado.
- ➡ Uno de los motivos para que la o el estudiante se inicie en el consumo de drogas es la presión de grupo, que se incrementa con la edad y el nivel escolar. Así también, se presentan en las y los estudiantes de quinto grado de secundaria, quienes experimentarán mayor presión para consumir alcohol o tabaco, que los de primer grado de secundaria.
- ➡ La persona que cede al consumo de alcohol o tabaco será siempre la afectada, porque pone en riesgo su salud física y mental. Sin embargo, de manera colateral, también se afectarán las personas de su entorno: familia, amigas, amigos, compañeras y compañeros de estudios.

Ahora ya  
sabes que el  
consumo de  
alcohol y tabaco  
pone en riesgo la salud  
de quienes consumen  
estas sustancias.  
¡Tú puedes ayudar  
a prevenirlo!

## II. MITOS Y REALIDADES SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO

**MITO**  
**REALIDAD**

¿Cuáles son los mitos o creencias sobre el consumo de alcohol y tabaco?

¿Cuál es la realidad?

- Las creencias son ideas o pensamientos que tiene una persona o un grupo sobre algo, que son contruidos a partir de un hecho determinado y a partir de la información recibida.
- Las creencias erradas, con el tiempo, pueden convertirse en mitos.
- El mito da explicaciones mágicas y hasta cierto punto fantásticas sobre un hecho, pero no son explicaciones científicas.
- Uno de los riesgos de mantener mitos o creencias equivocadas sobre el alcohol y tabaco es que la o el estudiante tenga una percepción equivocada de los riesgos y daños que puedan causarse a sí mismos y a los demás.

### 2.1 Conoce los mitos y realidades sobre el consumo de alcohol

A continuación te presentamos algunos de los mitos o falsas creencias sobre el consumo de alcohol, así como la realidad o verdad al respecto para tu conocimiento y posterior reflexión con tus compañeras y compañeros.

#### **MITO** El alcohol no es una droga

**Realidad:** El alcohol es una droga, porque produce cambios en el sistema nervioso central (SNC) y puede crear dependencia (adicción), tal como el tabaco, la pasta básica de cocaína (PBC) o la cocaína.

#### **MITO** El trago te ayuda a superar la tristeza y a estar alegre

**Realidad:** El alcohol da una sensación pasajera de bienestar. Si una persona está triste o deprimida, el consumo de alcohol empeorará su situación, porque siendo una droga depresora ahondará la tristeza. Además causa pérdida de lucidez.

#### **MITO** Mezclar bebidas alcohólicas embriaga más rápido que consumir un tipo de bebida

**Realidad:** Lo que determina la embriaguez es la cantidad de alcohol ingerido. Cuanto mayor sea la gradación alcohólica de las bebidas, más rápidamente se alcanzará la embriaguez. La gradación alcohólica es el porcentaje de alcohol contenido en la bebida envasada. Por ejemplo, la cerveza puede tener alrededor de 5% de alcohol, el vino 13%, el ron o el pisco 40%.

#### **MITO** Un baño con agua fría y una taza de café ayudan a que pase la borrachera

**Realidad:** Nada hace pasar la borrachera o embriaguez, sus efectos son el signo de alarma del cuerpo por las toxinas ingeridas. El alcohol se elimina como cualquier bebida, a través de la orina y el sudor, y con el transcurrir de las horas. El agua fría sirve para hacer reaccionar a la persona, mientras que el café, como cualquier líquido, ayuda a rehidratar el cuerpo.

## **MITO** Comer ayuda a que pase la borrachera

**Realidad:** Si se come antes de beber licor, el estómago demorará más tiempo en procesar el alcohol, y los efectos no se sentirán de manera inmediata. Comer después de intoxicarse con alcohol no tendrá efectos positivos, y puede ocasionar malestar estomacal.

## **MITO** Masticar chicle quita la borrachera

**Realidad:** Masticar chicle mejora el aliento, no quita la borrachera.

## **MITO** Ingerir aceite pasa la borrachera

**Realidad:** Tomar aceite retarda la absorción del alcohol en el estómago y tiene efectos laxantes (diarreas).

## **MITO** El alcohol con azúcar emborracha más

**Realidad:** El azúcar no emborracha. Sin embargo, como se siente menos alcohol en las bebidas dulces, te puedes embriagar sin darte cuenta.

## **MITO** Beber con cañita emborracha

**Realidad:** Se ingiere el alcohol más rápidamente con una cañita, que sorbo a sorbo, de tal manera que los efectos se aprecian antes.

## **MITO** El alcohol alimenta

**Realidad:** El alcohol no es saludable para el organismo de los menores de edad, aporta siete calorías por gramo, disminuye la eliminación de grasas y estimula el apetito.

## **MITO** Las bebidas alcohólicas son buenas para entrar en calor

**Realidad:** El alcohol produce una sensación momentánea de calor, pero también hace que la temperatura interior del cuerpo disminuya y se sienta luego más frío.

## **MITO** El alcohol te hace más sociable

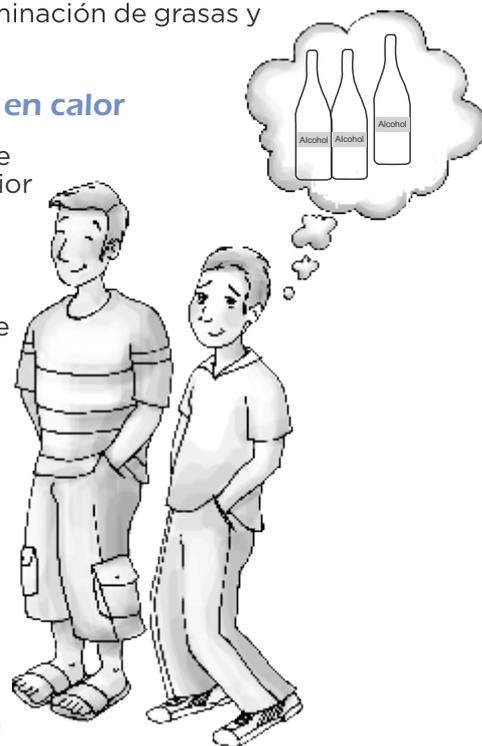
**Realidad:** El alcohol tiene inicialmente un efecto estimulante y se puede experimentar sentimientos de euforia y facilidad para expresarse, pero es un efecto transitorio porque es una droga depresora; luego se pasa a conductas inadecuadas con manifestaciones de agresividad, descontrol, desinhibición, vómitos, depresión.

## **MITO** El alcohol sirve para olvidar los problemas

**Realidad:** El alcohol es una droga depresora, que interfiere muchas acciones del sistema nervioso central. Por eso, mientras más se ingiera y suba la concentración de alcohol en la sangre, menor será la capacidad de respuesta del cerebro, y disminuirá la capacidad de pensar. Quizá, al comienzo uno se sienta relajado y todo parezca más fácil, pero lo cierto es que los problemas no desaparecen y se pone la vida en peligro.

## **MITO** El alcohol tiene el mismo efecto en hombres que en mujeres y a cualquier edad

**Realidad:** La mujer tiene, por lo general, menor masa corpórea que el hombre y, por lo tanto, sus funciones se pueden deteriorar más rápido con menores cantidades de alcohol. Los efectos del alcohol son diferentes en niños y adolescentes, pues su organismo no tiene capacidad para procesar el alcohol, dañándolos más que a los adultos, interfiriendo con el proceso de crecimiento y desarrollo de sus órganos (cerebro, hígado, páncreas).





## INFORMACIÓN DE INTERÉS

En pequeñas cantidades, el alcohol promueve la desinhibición, pero con el aumento de esta concentración, el individuo empieza a presentar una disminución de la respuesta a los estímulos, habla pastosa, dificultad para caminar o mantener el equilibrio, entre otros. En concentraciones muy altas, o sea, mayores que 0.35 gramos/100 mililitros de alcohol, el individuo puede quedar en estado de coma o incluso hasta morir.

(FUENTE: Centro de Informaciones sobre Salud y Alcohol/Alcohol y Salud)

La cerveza tiene un promedio de 5% de alcohol, el champagne 10%, el vino entre 11% y 15%, el pisco entre 25% y 42%, el ron 50%, y el aguardiente entre 40% y 45%. Tomar un vaso de ron embriagará más que un vaso de cerveza por el mayor porcentaje de alcohol.

### 2.2 Conoce los mitos y realidades sobre el consumo de tabaco

A continuación te presentamos algunos de los mitos o falsas creencias sobre el consumo de tabaco, así como las realidades o verdades, para tu conocimiento y reflexión con tus compañeras y compañeros.

#### **MITO** La gente es libre de decidir si fuma o no

**Realidad:** Los seres humanos tenemos libertad de decisión, sin embargo, esta libertad se ve influenciada por el entorno, las compañeras y compañeros, la publicidad, valores, creencias, entre otros. Cualquiera sea la razón para empezar a fumar, conlleva al daño del organismo y el peligro de volverse dependiente a la nicotina (la sustancia adictiva que contiene el tabaco). Si bien eres libre de elegir lo que haces, la libertad debe estar vinculada al bien propio y al bien común. Es importante que consideres que el tabaco hace daño al organismo y crea dependencia; por tanto, cuando quieras dejar de fumar no bastará con desearlo, te costará trabajo y habrás dañado tu salud.

#### **MITO** La contaminación atmosférica es más peligrosa que el humo del tabaco

**Realidad:** Los estudios han demostrado que el tabaco causa el 30% de los tipos de cáncer diagnosticados, frente al 2% causado por la contaminación ambiental. Quienes respiran humo de tabaco sin fumarlo, conocidos como fumadores pasivos, están tan propensos a las enfermedades respiratorias, cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer asociados al consumo de tabaco, como los fumadores activos, o dependientes del tabaco.

#### **MITO** Fumar me da prestigio, me hace más interesante

**Realidad:** Las personas, normalmente, aprenden a fumar durante los cambios de la pubertad, cuando están tratando de establecer su identidad adulta. Por eso, fuman por moda, para aparentar madurez, independencia, sofisticación, esconder la inseguridad y timidez o porque la o el líder del grupo lo hace. Se le otorga al cigarrillo un estatus de prestigio, derivado de la presencia constante en las películas y la publicidad hasta hace un par de décadas. El prestigio personal y social y el éxito los otorgan la confianza en sí mismos, el esfuerzo y el desarrollo de las propias habilidades.

#### **MITO** Fumarse un cigarrillo relaja y ayuda a aliviar el estrés

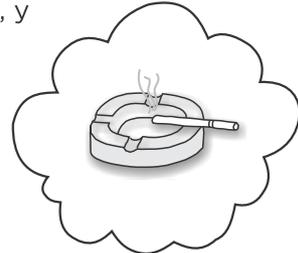
**Realidad:** El tabaco es una droga estimulante, no tiene propiedades relajantes. La sensación de alivio del fumador surge porque su cuerpo acostumbrado a la nicotina lo pone ansioso por fumar un cigarrillo, y se calma al hacerlo, confundiendo el estrés de la situación con el estrés del dependiente al tabaco. Lo que produce la sensación de relajación es cubrir su necesidad de consumir la droga.

#### **MITO** Yo no dependo del tabaco, puedo dejarlo cuando quiera

**Realidad:** La dependencia del tabaco, específicamente de la nicotina, es difícil de cortar. Para dejar el hábito de fumar se requiere mucho esfuerzo, fuerza de voluntad e incluso ayuda profesional. La adicción se caracteriza por la búsqueda y el consumo compulsivo de drogas, a pesar de las consecuencias negativas para la salud. Las estadísticas dicen que más del 90% de fumadores que intentan dejar el hábito de fumar fracasan, por eso es mejor no empezar.

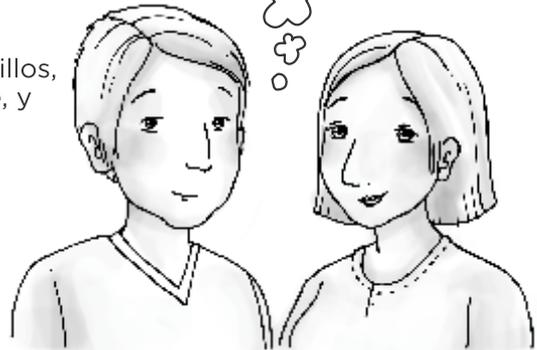
## MITO Si dejo de fumar, engordo

**Realidad:** La ansiedad que el fumador experimenta, cuando intenta dejar de fumar, hace que sustituya los cigarrillos por algo que pueda llevarse a la boca como dulces, galletas, comida chatarra, bebidas gaseosas, etc., y coma en exceso, lo cual contribuye al aumento de peso. Esto se puede contrarrestar con una alimentación adecuada y ejercicios físicos y, si fuera necesario, recurrir a una ayuda profesional.



## MITO Los cigarrillos "light" son menos dañinos

**Realidad:** Lo real es que son tan peligrosos como el resto. Aunque se detectan niveles menores de nicotina y alquitrán, los autores insisten en que los consumidores para compensar los menores niveles de estas sustancias fuman más cigarrillos, inhalan el humo más fuerte y profundamente, y bloquean los orificios de ventilación.



## MITO Exageran, fumar no causa cáncer

**Realidad:** Los estudios científicos han demostrado que existe relación entre el consumo de tabaco y distintos tipos de cáncer como el pulmonar: "El riesgo de cáncer de pulmón se multiplica por 25 o 30 entre la población de fumadores, con respecto a los no fumadores" (Organización Mundial de la Salud, en su informe 586).

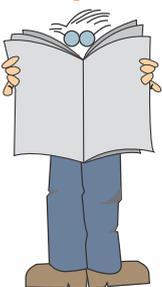
## MITO Fumar no hace tanto daño como dicen

**Realidad:** Aunque el fumador activo o pasivo no note los efectos nocivos del tabaco, sí produce daños en el organismo. Por ejemplo: 30 minutos de exposición pasiva al humo de tabaco son suficientes para que el sistema circulatorio del no fumador se comporte de manera similar al de un fumador. Esta circunstancia aumenta el riesgo de sufrir otras enfermedades, como los trastornos cardíacos.



**Síndrome de abstinencia:** es el conjunto de reacciones físicas o corporales que experimenta una persona dependiente de las drogas cuando deja de consumirlas.

## INFORMACIÓN DE INTERÉS



Las drogas pueden ser de 3 tipos: estimulantes, depresoras y alucinógenas.

**Las drogas estimulantes** activan el sistema nervioso central (SNC), lo despiertan, lo aceleran y hacen que funcione más rápido; por ejemplo: el tabaco, la cocaína y el café.

**Las drogas depresoras** tienen el efecto contrario, relajan el SNC, hacen que se demore en dar respuesta, las funciones se apagan o lentifican y pueden inducir al sueño; como ejemplo de estas drogas tenemos: el alcohol y algunas pastillas como los tranquilizantes.

**Las drogas alucinógenas** alteran la percepción de los sentidos, distorsionan la realidad, los sonidos, olores, las imágenes, las sensaciones de temperatura del cuerpo, las emociones y la conciencia en general; por ejemplo, entre estas drogas tenemos: el éxtasis, la ayahuasca, el LSD (dietilamida del ácido lisérgico).

### III. EFECTOS, CONSECUENCIAS Y FACTORES ASOCIADOS AL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO

¿Qué sabes de los efectos y consecuencias del consumo de alcohol y tabaco?

¿Cuáles son los efectos del consumo de tabaco?

¿Cuáles son los efectos del consumo de alcohol?

Los efectos del consumo de alcohol y tabaco son diversos y varían de acuerdo a la edad de quien los consume (mientras menor es la edad, mayor es el impacto negativo sobre la salud).

Los efectos del consumo de alcohol y tabaco se manifiestan tanto en el plano físico como en el psicológico.

#### 3.1 ¿Cómo puedes reconocer los efectos y consecuencias del consumo de alcohol?

#### Efectos del consumo de alcohol en el organismo

El alcohol, dependiendo de la dosis que consuma una persona, tendrá diferentes efectos en el cerebro (sistema nervioso central). A continuación presentamos una tabla que te ayudará a identificar los efectos del alcohol según la dosis de consumo.

**TABLA 1**

**EFECTOS SEGÚN CANTIDAD DE ALCOHOL POR LITRO DE SANGRE**

Gramos por litro de sangre	Nº aproximado equivalente	Efectos en el cerebro (SNC)
∞ 0,5 g/l	1 copa de vino 2 copas de vino	Desinhibición, euforia, sobrevaloración de facultades y disminución de reflejos.
∞ 1 g/l	4 copas de vino	Dificultades para hablar y coordinar movimientos.
∞ 1,5 g/l	6 copas de vino	Embriaguez, con pérdida del control de las facultades superiores.
∞ 2 g/l	8 copas de vino	Descoordinación del habla, de la marcha y visión doble.
∞ 3 g/l	10 copas de vino	Apatía, somnolencia.
∞ 4 g/l	12 copas de vino	Estado de coma.
∞ 5 g/l	14 copas de vino	Muerte por parálisis de los centros respiratorios y vasomotores.

Fuente: Servicio Lugar de Escucha-CEDRO  
1 copa de vino equivale a una lata de cerveza o una onza de whisky

Es importante que reflexiones sobre los riesgos de consumir alcohol; por ejemplo, en el caso de las y los adolescentes, hace que sean más vulnerables a la violencia sexual (víctimas de violación), a tener un comportamiento de riesgo como las relaciones sexuales con personas desconocidas o sin protección (sin usar preservativo) del cual puede resultar alguna infección de transmisión sexual (ITS) o un embarazo en la adolescencia.

# Efectos físicos del consumo de alcohol

## En el corazón

El consumo frecuente de alcohol daña el corazón produciendo trastornos del ritmo cardíaco e incluso insuficiencia cardíaca; y daña el hígado, produciendo cirrosis, una enfermedad asociada con la alcoholemia que ocasiona la pérdida de células del hígado (células hepáticas).

## En el estómago

El alcohol aumenta las secreciones de ácidos en el estómago, que erosionan la mucosa del estómago produciendo inflamaciones y heridas. El alto consumo de alcohol produce ardor estomacal, gastritis y úlceras.

## En los riñones

Se elimina más líquido del que se ingiere, por lo que el organismo lo busca en otros órganos, como las meninges (membranas que cubren el cerebro), que al perder líquido producen dolor de cabeza. El alcohol aumenta el flujo de sangre, ocasionando mayor sudoración y pérdida de líquido.

## Cansancio

Debilidad y agotamiento. Estas sensaciones se producen porque el alcohol disminuye los azúcares presentes en la circulación de la sangre.

## En los pulmones

La mayor circulación de sangre acelera la respiración. Cuando el alcohol en la sangre sobrepasa la capacidad del cuerpo para metabolizarlo, detiene la respiración y causa la muerte.

## En el sistema nervioso central (SNC)

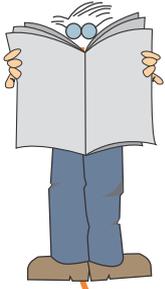
El abuso de alcohol puede ocasionar la pérdida de la memoria (la persona olvida y le cuesta recordar), dificultades para aprender nuevas cosas, inflamación de los nervios. Puede alterar la conciencia; pues la persona vive en su propio mundo; puede sufrir de alucinaciones como ver insectos que le recorren el cuerpo u oír voces que lo insultan o incitan a hacer lo que conscientemente no desearía.

Asimismo, el alcohol afecta las funciones en distintas áreas del cerebro, por ejemplo: disminución o pérdida de la capacidad de controlarse y obedecer normas, por eso la persona que ha bebido puede tener comportamientos imprudentes como ponerse terca o terco y querer manejar un carro a pesar de que le dicen que no debe hacerlo, o también puede buscar peleas y descontrolarse por motivos de poca importancia.



**Dependencia física:** se produce cuando el organismo adapta su funcionamiento al consumo constante de alcohol, y cuando deja de consumir, reacciona produciendo síntomas físicos como temblores en las manos o piernas, vómitos, diarreas, sudoración y otros. La dependencia física hace que el cuerpo exija consumir alcohol para evitar estos síntomas físicos negativos y volver a su "normal" funcionamiento.

# INFORMACIÓN DE INTERÉS



- El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, y como tal disminuye las actividades y lentifica las funciones cerebrales.
- Los reflejos y la visión disminuyen; por ejemplo, estrecha el campo visual, impidiendo ver elementos u objetos que se aproximan por los lados o en forma transversal.
- El consumo de alcohol se relaciona con los accidentes de tránsito, porque afecta la coordinación y las facultades mentales, lo que puede también provocar accidentes, caídas y falta de coordinación para huir del peligro.

## Efectos psicológicos del consumo de alcohol

### Dosis bajas

El alcohol es una droga depresora del sistema nervioso central, sin embargo una dosis baja de alcohol inicialmente eleva el estado de ánimo y relaja a la persona. La sensación inicial de excitación se debe a que al inhibir o deprimir algunos centros cerebrales reducen las tensiones e inhibiciones y la persona experimenta sensaciones expandidas de sociabilidad o euforia.

### Dosis mayores

Una dosis mayor de alcohol puede causar comportamientos agresivos y dañar las relaciones con la familia, los amigos y otras personas.



### El hábito de beber

Alguien que se habitúa a consumir alcohol, corre el riesgo de atraer a personas con las que normalmente no socializaría de estar sobrio. Esas personas pueden persuadirla de hacer cosas que no haría si no hubiese bebido (por ejemplo: pelear, robar, abusar de otras personas).

### Beber en exceso

El alcohol puede hacer que la persona que bebe en exceso tenga comportamientos de los cuales luego se avergüence.

☒ Finalmente, el alcohol provoca también dependencia psicológica.

**Dependencia psicológica:** se produce cuando el cerebro se adapta a funcionar estando bajo los efectos del alcohol. La persona piensa que sin él no puede relacionarse con otras personas, no puede hablar en público, ni estudiar, trabajar, superar una pena o decepción. La persona se siente inútil, triste, incapaz de seguir con su vida y actividades si no consume alcohol.



## Efectos del consumo de alcohol a corto y largo plazo

Los efectos del consumo de alcohol a corto y largo plazo son distintos como puedes ver en la tabla siguiente. Como estudiante líder debes tener presente que el consumo de alcohol es más negativo en la niñez y adolescencia que en la etapa adulta. Además, el consumo a corto plazo puede conducir al abuso de alcohol a largo plazo, con efectos irreversibles sobre el organismo.

**TABLA 2**

**EFFECTOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL A CORTO Y LARGO PLAZO**

ASPECTO	EFFECTOS A CORTO PLAZO	EFFECTOS A LARGO PLAZO
<b>FÍSICO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Náusea, vómitos y mareos.</li> <li>• Pérdida del equilibrio.</li> <li>• Descoordinación motora.</li> <li>• Disminución de la visión y la audición.</li> <li>• Irritación de estómago e intestino.</li> <li>• Dificultad en el habla.</li> <li>• Intoxicación aguda (muerte).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dependencia al alcohol.</li> <li>• Gastritis crónica, úlceras.</li> <li>• Disfunción sexual.</li> <li>• Parálisis respiratoria.</li> <li>• Desnutrición.</li> <li>• Daño hepático, hepatitis.</li> <li>• Daño cardiorrespiratorio.</li> <li>• Muerte.</li> </ul>
<b>EMOCIONAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios repentinos de humor y del estado de ánimo.</li> <li>• Tristeza.</li> <li>• Irritabilidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad.</li> <li>• Depresión.</li> <li>• Sentimiento de culpa.</li> <li>• Vergüenza.</li> </ul>
<b>COGNITIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución de la atención y concentración.</li> <li>• Dificultad para realizar tareas complejas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de conocimiento.</li> <li>• Lagunas mentales.</li> <li>• Problemas de memoria.</li> <li>• Incapacidad de concentración.</li> </ul>
<b>ESCOLAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tardanzas o faltas a las obligaciones.</li> <li>• Bajas calificaciones o bajo rendimiento.</li> <li>• Poco interés escolar.</li> <li>• Accidentes por descuido.</li> <li>• Peleas y discusiones con estudiantes o maestros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausentismo.</li> <li>• Deserción.</li> <li>• Problemas con compañeros.</li> <li>• Insubordinación.</li> <li>• Pérdida del año escolar.</li> </ul>
<b>FAMILIAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusiones.</li> <li>• Agresiones físicas.</li> <li>• Agresiones psicológicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Separación.</li> <li>• Violencia.</li> <li>• Aislamiento.</li> <li>• Pérdida de confianza.</li> <li>• Problemas familiares.</li> </ul>

### 3.2 ¿Cómo puedes reconocer los efectos y consecuencias del consumo de tabaco?



El humo que produce el tabaco al encender un cigarrillo, aun sin ser fumado, contiene aproximadamente 4,500 componentes químicos; de los cuales, al menos 50 son tóxicos y cancerígenos. Por ello, antes de conocer los efectos físicos y psicológicos del tabaco debes conocer las sustancias que lo componen que son más dañinas, por su toxicidad en el organismo.



## Efectos físicos del consumo de tabaco

- 
 Los fumadores suelen presentar alguno o varios de estos efectos a consecuencia del consumo de tabaco: reducción del apetito, sensación de vértigo, embotamiento general, fatiga prematura, dolores de cabeza, tos, ronquera, expectoración matinal, alteraciones en el deseo sexual, inflamación de las encías (gingivitis), entre otros.
- 
 Las principales enfermedades producidas por el tabaco son: cáncer broncopulmonar, dificultad para respirar, obstrucción de las arterias, que puede producir dolor o presión en el pecho (angina), infarto al corazón o al cerebro.
- 
 Las personas expuestas involuntariamente al humo del tabaco son fumadores pasivos, y reciben los efectos nocivos que el humo ambiental de tabaco producen, entre ellos, el incremento del riesgo de padecer cáncer de pulmón, enfermedades respiratorias y cardiovasculares.
- 
 La población infantil expuesta al humo de tabaco puede presentar problemas respiratorios, neumonías y bronquitis, reducción significativa de la función respiratoria, asma y otitis.
- 
 Los efectos nocivos del tabaquismo pasivo también han sido observados en la descendencia de madres fumadoras.

¿Eres  
un  
fumador  
pasivo?

## RIESGOS DEL CONSUMO DE TABACO

### Aumenta el riesgo de más de 10 tipos de cáncer:

- Laringe
- Pulmón, bronquios y tráquea
- Estómago
- Colon
- Vesícula

### Eleva la incidencia de otras enfermedades:

- Derrame cerebral
- Periodontitis
- Trastornos cardiovasculares
- Neumonía
- EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)
- Problemas de fertilidad



## BENEFICIOS DE DEJAR EL TABACO

- 1 Se forman menos arrugas en la piel
- 2 Mejora la circulación
- 3 Mejora la capacidad pulmonar
- 4 Con los años se reduce el riesgo de sufrir cáncer
- 5 La piel y el cabello están más oxigenados
- 6 Mejora el gusto y el olfato
- 7 Disminuye el riesgo de infarto
- 8 La sangre llega mejor a todos los órganos del cuerpo
- 9 Se fortalecen los huesos

## Efectos psicológicos del consumo de tabaco

### Irritabilidad

Contrariamente a lo que se cree, el consumo de tabaco produce irritabilidad en el fumador al no poder fumar cuando lo desea.

### Ansiedad o nerviosismo

Aparece cuando el fumador reduce la cantidad de cigarrillos acostumbrados o no puede fumar cuando tiene ganas de hacerlo. Esta ansiedad hace que la persona tenga dificultad para relacionarse con otras personas y que sea difícil concentrarse en alguna actividad (por ejemplo, estudiar).

### Insomnio

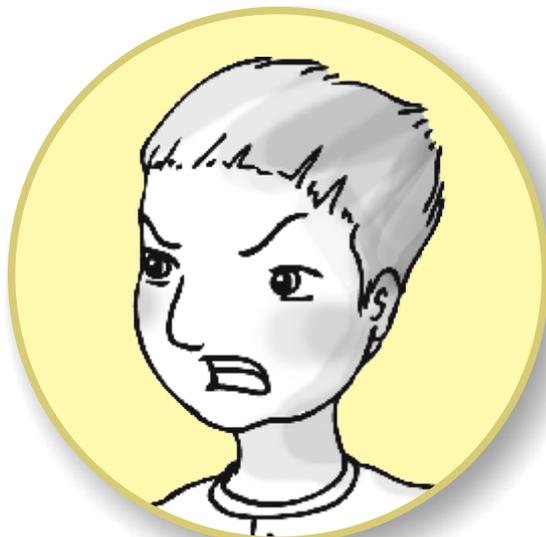
El tabaco es una droga estimulante que activa el sistema nervioso del fumador, alterando los espacios de descanso y recuperación de energías del cuerpo y el ritmo de sueño, pudiendo llegar al insomnio.

### Cambios de humor

El consumo de tabaco está asociado a las alteraciones en el estado de ánimo, generando constantes periodos de mal humor.

### Intranquilidad

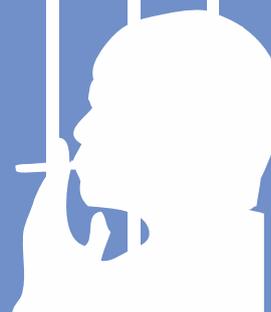
El tabaco es una droga estimulante del sistema nervioso central. El fumador puede presentar exceso de energía, intranquilidad o inquietud, siendo percibido como una persona "acelerada", que actúa primero y piensa después.



## Información de interés

El consumo de tabaco es uno de los hábitos más difíciles de dejar.

Cuando la persona intenta dejar de fumar, el cuerpo reacciona demandando nicotina en la sangre, generando un intenso malestar físico y emocional al fumador habitual.



## Efectos y consecuencias del consumo de tabaco a corto y largo plazo

Los efectos y consecuencias del consumo de tabaco a corto y largo plazo son distintos (ver la tabla 3). Como estudiante líder, debes tener presente que el consumo de tabaco en la niñez y adolescencia es mucho más dañino que en la persona adulta.

### TABLA 3

#### EFFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE TABACO A CORTO Y LARGO PLAZO

ASPECTO	EFFECTOS Y CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO	EFFECTOS Y CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO
<b>FÍSICO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mal aliento.</li> <li>• Manchas en dientes y dedos.</li> <li>• Olor de tabaco en cabello y ropa.</li> <li>• Mareos.</li> <li>• Problemas en la garganta.</li> <li>• Dificultad para respirar.</li> <li>• Disminución de los sentidos del olfato y el gusto.</li> <li>• Disminución del apetito.</li> <li>• Agrava el acné, favorece las arrugas.</li> <li>• Impotencia sexual.</li> <li>• Dolores menstruales más intensos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dependencia a la nicotina.</li> <li>• Distintos tipos de cáncer.</li> <li>• Daño al corazón y aparato circulatorio.</li> <li>• Daño cerebral.</li> <li>• Enfermedades respiratorias.</li> <li>• Falta de apetito.</li> <li>• Problemas del aparato digestivo.</li> <li>• Disminución de la audición.</li> <li>• Pérdida total o parcial del olfato.</li> <li>• Mareos.</li> <li>• Problemas en la voz.</li> <li>• Esterilidad.</li> </ul>
<b>EMOCIONAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios de humor.</li> <li>• Ansiedad.</li> <li>• Inseguridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión.</li> <li>• Irritabilidad.</li> <li>• Ansiedad.</li> </ul>
<b>ESCOLAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llamadas de atención por parte de profesores o autoridades de la escuela por infringir las normas escolares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas con compañeros o maestros por fumar en espacios cerrados.</li> <li>• Castigos por infringir las normas.</li> </ul>
<b>FAMILIAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusiones con familiares.</li> <li>• Accidentes por quemaduras e incendios provocados por colillas de cigarrillo.</li> <li>• Exponer a familiares y amigos como fumadores pasivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aislamiento.</li> <li>• Discusiones con familiares.</li> <li>• Exponer a familiares y amigos como fumadores pasivos.</li> </ul>

## Señales o indicadores del consumo de alcohol o tabaco

Es importante que conozcas algunas señales o indicadores del consumo de alcohol y tabaco, las cuales pueden ser observadas a través de: características, conductas y objetos o productos.

**TABLA 4**

**SEÑALES O INDICADORES DEL CONSUMO SEGÚN EL TIPO DE DROGA**

Droga	Características y conductas observables en el consumidor	Objetos o productos vinculados al consumo de la droga
<b>Tabaco</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olor a cigarro en la ropa y en el aliento.</li> <li>• Dedos y dientes amarillos.</li> <li>• Mal humor.</li> <li>• Insomnio.</li> <li>• Ansiedad.</li> <li>• Asistencia a cantinas, discotecas, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicles y caramelos de menta (para disimular el aliento).</li> <li>• Fósforos o encendedor.</li> <li>• Cajetillas vacías.</li> </ul>
<b>Alcohol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aliento alcohólico.</li> <li>• Ojos enrojecidos.</li> <li>• Ganas de dormir.</li> <li>• Fatiga.</li> <li>• Olvidos.</li> <li>• Quejas sobre la salud, sobre todo problemas digestivos.</li> <li>• Apatía, tristeza.</li> <li>• Impulsividad.</li> <li>• Asistencia a cantinas, discotecas, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicles y caramelos de menta (para disimular el aliento).</li> <li>• Ropa impregnada con olor a licor.</li> <li>• Botellas escondidas de trago corto.</li> </ul>

Tú tienes ahora la información sobre el daño que hace el tabaco, y puedes prevenirlo: evita fumar.

### 3.3 ¿Cuáles son los factores de riesgo y de protección asociados al consumo de alcohol y tabaco?

#### ¿QUÉ ES UN FACTOR DE RIESGO?

Es una causa o característica que acerca a una persona al consumo de drogas. Por ejemplo, vivir en un barrio donde se vende licor a menores y se consume tabaco sin restricciones, a pesar de la prohibición de venta a menores de 18 años.

#### ¿QUÉ ES UN FACTOR DE PROTECCIÓN?

Es un elemento o característica que aleja o protege a una persona del consumo de drogas.

Por ejemplo, pertenecer a un grupo de amigos deportistas que no consumen alcohol ni tabaco.

## Factores de riesgo relacionados al consumo de alcohol y tabaco a los que están expuestos las y los estudiantes

Se entiende como factores de riesgo comunes o generales, aquellos que se relacionan con problemáticas diversas como: deserción escolar o embarazo en la adolescencia, y factores específicos a los que se relacionan directamente con el consumo de drogas.

### TABLA 5

#### FACTORES DE RIESGO PERSONALES QUE ACERCAN AL CONSUMO DE ALCOHOL O TABACO

NIVEL	COMUNES O GENERALES	
<b>FACTORES DE RIESGO PERSONALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para tomar decisiones.</li> <li>• Dificultad para enfrentar problemas.</li> <li>• Dificultad para relacionarse con las personas.</li> <li>• Dificultad para ponerse en el lugar de otra persona.</li> <li>• Dificultad para conmovirse y ser sensible con otras personas.</li> <li>• Dificultad para expresar pensamientos, decisiones y hacer respetar derechos.</li> <li>• Dificultad para controlar emociones y pobre autocontrol.</li> <li>• Baja autoestima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baja tolerancia a la frustración.</li> <li>• Pensamiento crítico poco desarrollado.</li> <li>• Dificultad para establecer metas a mediano y largo plazo.</li> <li>• No organizar adecuadamente el tiempo libre.</li> <li>• Buscar experimentar sensaciones nuevas y correr riesgos físicos y sociales.</li> <li>• Escaso rendimiento académico.</li> <li>• Haber sido maltratado.</li> <li>• Falta de metas de vida.</li> </ul>
	ESPECÍFICOS	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitudes a favor del consumo de alcohol y tabaco.</li> <li>• Desconocer los efectos y consecuencias de consumir alcohol y tabaco.</li> <li>• Creencias equivocadas y mitos sobre el consumo de alcohol y tabaco.</li> <li>• Desestimar el riesgo de consumir alcohol y tabaco.</li> <li>• Pertenecer a un entorno donde se consume alcohol y tabaco.</li> </ul>	

### TABLA 6

#### FACTORES DE RIESGO FAMILIAR QUE ACERCAN AL CONSUMO DE ALCOHOL O TABACO

NIVEL	COMUNES O GENERALES	
<b>FACTORES DE RIESGO FAMILIAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia con normas extremistas. (muy autoritarias o muy permisivas).</li> <li>• Familia con normas poco claras.</li> <li>• Familia que no dialoga ante conflictos.</li> <li>• Violencia física o psicológica en el hogar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padre y madre que no cumplen o descuidan roles de protección.</li> </ul>
	ESPECÍFICOS	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padre o madre alcohólicos o adictos al tabaco.</li> <li>• Padres con opiniones favorables hacia el consumo de alcohol y tabaco.</li> <li>• Miembro de la familia que consume o tiene problemas de adicción al alcohol, tabaco u otras drogas.</li> <li>• Miembro de la familia involucrado en actividades delictivas o relacionadas con drogas.</li> </ul>	

## TABLA 7

### FACTORES DE RIESGO EN LA ESCUELA QUE ACERCAN AL CONSUMO DE ALCOHOL O TABACO

NIVEL	COMUNES O GENERALES	
<p style="text-align: center;">● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;"><b>FACTORES DE RIESGO EN LA ESCUELA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausencia de un Plan Anual de Trabajo en la escuela, donde se atiendan las necesidades de orientación de las y los estudiantes.</li> <li>• Falta de un plan de tutoría y orientación educativa de aula.</li> <li>• Tutores no se involucran con sus estudiantes en una relación de confianza.</li> <li>• Comunidad educativa no se encuentra preparada para orientar y prevenir riesgos de consumo o abuso de alcohol y tabaco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discriminación, violencia y disciplina autoritaria en la escuela.</li> <li>• Falta de motivación para la participación, iniciativa y creatividad de los estudiantes.</li> <li>• Conflictos internos entre los miembros de la escuela.</li> </ul>
	ESPECÍFICOS	
<p style="text-align: center;">● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;"><b>FACTORES DE RIESGO EN LA COMUNIDAD</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se da importancia a las actividades de prevención del consumo de alcohol y tabaco.</li> <li>• Normas y sanciones poco claras ante el consumo de alcohol y tabaco en la escuela.</li> <li>• Incumplimiento de las normas y sanciones sobre el consumo de alcohol y tabaco en la escuela.</li> <li>• Docentes desinformados sobre el problema del consumo de drogas legales, tabaco y alcohol.</li> </ul>	

## TABLA 8

### FACTORES DE RIESGO EN LA COMUNIDAD QUE ACERCAN AL CONSUMO DE ALCOHOL O TABACO

NIVEL	COMUNES O GENERALES	
<p style="text-align: center;">● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;"><b>FACTORES DE RIESGO EN LA COMUNIDAD</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desorganización para afrontar problemas que afectan a los adolescentes.</li> <li>• Ausencia de organizaciones e instituciones de servicios dirigidas a adolescentes.</li> <li>• Ausencia de autoridades (por ejemplo, policía y serenazgo).</li> <li>• Ausencia de áreas recreativas, deportivas y culturales en la zona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indiferencia y permisividad de conductas de riesgo como el consumo de drogas lícitas en la vía pública, venta de alcohol y tabaco a menores, el inicio sexual temprano, la violencia, entre otros.</li> <li>• Inexistencia de instituciones adecuadas para el apoyo de familias con problemas de consumo y abuso de drogas.</li> <li>• Ausencia de organizaciones y grupos de participación juvenil.</li> </ul>
	ESPECÍFICOS	
<p style="text-align: center;">● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;"><b>FACTORES DE RIESGO EN LA COMUNIDAD</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolerancia de zonas donde se consume alcohol, tabaco y otras drogas.</li> <li>• Medios de comunicación promueven el consumo de alcohol y tabaco.</li> <li>• Falta de información sobre las consecuencias de las drogas legales en la salud, la convivencia familiar y la prevención en el barrio.</li> <li>• Fácil acceso al alcohol, tabaco y otras drogas en la comunidad.</li> <li>• Creencias equivocadas y mitos sobre el consumo de alcohol y tabaco.</li> <li>• No se cumplen las normas y leyes relacionadas al consumo de alcohol y tabaco.</li> <li>• Presencia de violencia, delincuencia, pandillaje y comercialización de drogas.</li> </ul>	

# Factores de protección que se deben promover entre compañeras y compañeros

## TABLA 9

FACTORES DE PROTECCIÓN PERSONALES QUE ALEJAN DEL CONSUMO DE ALCOHOL O TABACO

NIVEL	COMUNES O GENERALES	
<b>FACTORES DE PROTECCIÓN PERSONALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma decisiones.</li> <li>• Resuelve problemas.</li> <li>• Se comunica de manera clara y directa con los demás, expresando pensamientos y decisiones.</li> <li>• Maneja sus emociones y tiene autocontrol.</li> <li>• Sabe enfrentar la presión del grupo.</li> <li>• Tiene buena autoestima.</li> <li>• Tolera las frustraciones y se sobrepone a situaciones difíciles.</li> <li>• Tiene un adecuado rendimiento en la escuela.</li> <li>• Sabe esperar y ser paciente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene un pensamiento crítico para analizar cada situación.</li> <li>• Posee metas a corto, mediano y largo plazo.</li> <li>• Tiene valores de honestidad, respeto y solidaridad.</li> <li>• Se relaciona con amigas y amigos con estilos de vida saludable (por ejemplo, un club deportivo, un grupo religioso).</li> <li>• Usa adecuadamente el tiempo libre.</li> </ul>
	ESPECÍFICOS	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechaza el consumo de todo tipo de drogas lícitas e ilícitas.</li> <li>• Conoce los efectos y consecuencias del uso de alcohol y tabaco.</li> <li>• No frecuenta ni se expone a personas con problemas de drogas.</li> <li>• Practica algún deporte.</li> </ul>	

## TABLA 10

FACTORES DE PROTECCIÓN FAMILIAR QUE ALEJAN DEL CONSUMO DE ALCOHOL O TABACO

NIVEL	COMUNES O GENERALES	
<b>FACTORES DE PROTECCIÓN FAMILIAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe comunicación al interior de la familia.</li> <li>• Se imparte la autoridad de manera justa y se cuida a los miembros.</li> <li>• Existen límites y reglas claras, y se practican.</li> <li>• Existe buen trato en el hogar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay afecto entre los miembros.</li> <li>• Los padres supervisan las actividades de las hijas e hijos.</li> <li>• Los padres y otros adultos de la familia son modelos de estilo de vida saludable.</li> </ul>
	ESPECÍFICOS	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los padres conocen y hablan con sus hijas e hijos sobre los efectos y consecuencias de consumir alcohol, tabaco y otras drogas.</li> <li>• No existen antecedentes de adicción al alcohol, tabaco ni otras drogas en el hogar.</li> <li>• Padres e hijos comparten al menos una comida al día sin el televisor o celulares encendidos.</li> <li>• La familia comparte una actitud clara y abierta de rechazo hacia el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.</li> </ul>	

## TABLA 11

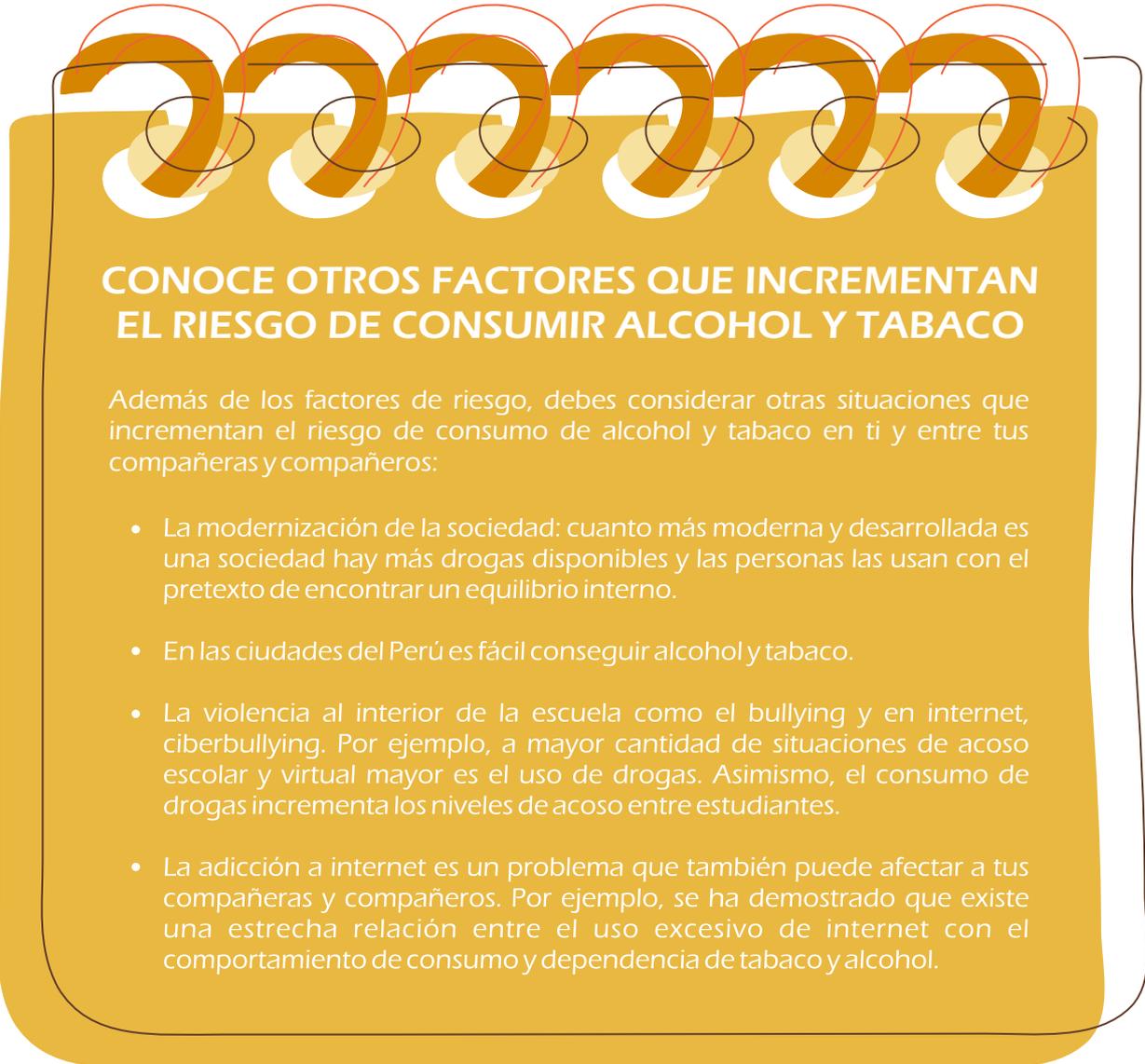
### FACTORES DE PROTECCIÓN EN LA ESCUELA QUE ALEJAN DEL CONSUMO DE ALCOHOL O TABACO

NIVEL	COMUNES O GENERALES	
 <p style="text-align: center;"><b>FACTORES DE PROTECCIÓN EN LA ESCUELA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La tutoría grupal e individual están bien organizadas y funcionan.</li> <li>• Existe un ambiente con buena comunicación (democrático, sin discriminación, sin violencia, ni disciplina autoritaria).</li> <li>• Los docentes son modelos de estilos de vida saludable para sus estudiantes: son coherentes entre lo que dicen y hacen.</li> <li>• Los docentes se preocupan por los problemas sociales y emocionales de sus estudiantes.</li> <li>• Se motiva la participación y la creatividad de los estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las y los estudiantes participan en las acciones de prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.</li> <li>• Las y los docentes supervisan y acompañan a sus estudiantes en las actividades que realizan.</li> <li>• Existe un sistema de seguridad organizado para cuidar los alrededores de la escuela.</li> </ul>
	ESPECÍFICOS	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se desarrollan temas sobre la prevención del consumo de alcohol y tabaco.</li> <li>• Existe normas y sanciones claras y de rechazo al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.</li> <li>• Las y los docentes tienen información actualizada sobre los efectos y consecuencias de consumir alcohol, tabaco y otras drogas.</li> </ul>	

## TABLA 12

### FACTORES DE PROTECCIÓN EN LA COMUNIDAD QUE ALEJAN DEL CONSUMO DE ALCOHOL O TABACO

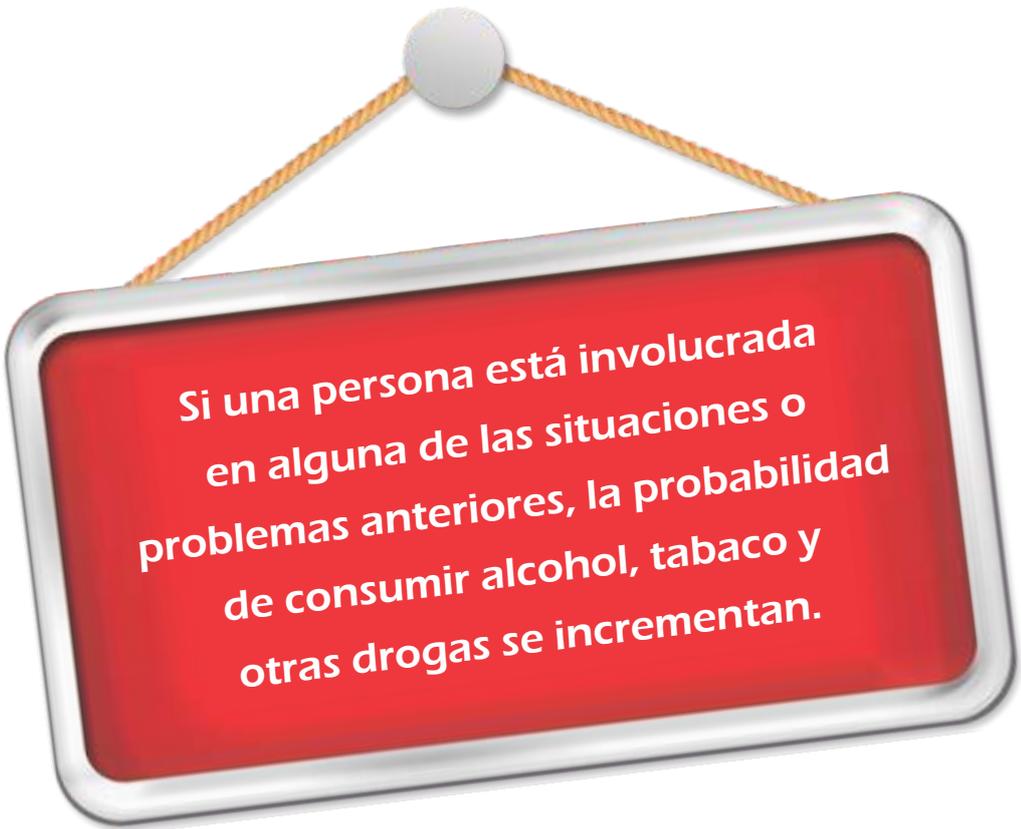
NIVEL	COMUNES O GENERALES	
 <p style="text-align: center;"><b>FACTORES DE PROTECCIÓN EN LA COMUNIDAD</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La comunidad se organiza para proteger a niñas, niños y adolescentes del consumo de alcohol y tabaco.</li> <li>• Existen organizaciones que brindan servicios para el desarrollo de niñas, niños y adolescentes.</li> <li>• La policía, la municipalidad y la comunidad coordinan para mejorar la seguridad ciudadana.</li> <li>• Existen instituciones de apoyo a las familias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existen y se usan las áreas recreativas, deportivas y culturales.</li> <li>• Hay grupos juveniles que desarrollan actividades sociales, culturales, recreativas y deportivas.</li> <li>• Las niñas, niños y adolescentes participan en las actividades de su comunidad.</li> <li>• Las niñas, niños y adolescentes cuentan con atención médica y educación.</li> </ul>
	ESPECÍFICOS	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los medios de comunicación informan sobre los efectos y consecuencias del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.</li> <li>• Existen creencias y prácticas que evitan o retardan el consumo de alcohol y tabaco en niñas, niños y adolescentes.</li> <li>• Existen servicios de orientación para prevenir el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en las y los adolescentes.</li> </ul>	



## CONOCE OTROS FACTORES QUE INCREMENTAN EL RIESGO DE CONSUMIR ALCOHOL Y TABACO

Además de los factores de riesgo, debes considerar otras situaciones que incrementan el riesgo de consumo de alcohol y tabaco en ti y entre tus compañeras y compañeros:

- La modernización de la sociedad: cuanto más moderna y desarrollada es una sociedad hay más drogas disponibles y las personas las usan con el pretexto de encontrar un equilibrio interno.
- En las ciudades del Perú es fácil conseguir alcohol y tabaco.
- La violencia al interior de la escuela como el bullying y en internet, ciberbullying. Por ejemplo, a mayor cantidad de situaciones de acoso escolar y virtual mayor es el uso de drogas. Asimismo, el consumo de drogas incrementa los niveles de acoso entre estudiantes.
- La adicción a internet es un problema que también puede afectar a tus compañeras y compañeros. Por ejemplo, se ha demostrado que existe una estrecha relación entre el uso excesivo de internet con el comportamiento de consumo y dependencia de tabaco y alcohol.



**Si una persona está involucrada en alguna de las situaciones o problemas anteriores, la probabilidad de consumir alcohol, tabaco y otras drogas se incrementan.**

## IV. ¿QUÉ PUEDES HACER PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO?

¿Cómo prevenir el consumo de alcohol y tabaco?

¿Dónde o en qué espacios escolares puedes prevenir el consumo de alcohol y tabaco?

¿Quiénes deben asumir la responsabilidad?

- La prevención del consumo de alcohol y tabaco consiste en informarse sobre los efectos que producen estas drogas en el organismo y sus consecuencias para la salud y el desarrollo, a fin de evitar exponerse a estas prácticas dañinas.
- La prevención del consumo de alcohol y tabaco es una responsabilidad compartida entre todos: persona, familia, comunidad educativa y sociedad.
- Se deben aprovechar los espacios de participación estudiantil para desarrollar acciones de prevención del consumo de alcohol y tabaco.



**GLOSA  
RIO**

**Prevención:** la acción y efecto de prevenir consiste en desarrollar acciones o actividades de manera anticipada para evitar que un problema aparezca o para que se retrase su inicio. Busca evitar o disminuir los factores de riesgo que pueden predisponer al consumo de alcohol y tabaco y fortalecer los factores de protección.

### 4.1 La participación estudiantil para la prevención del consumo de alcohol y tabaco en tu escuela

Las escuelas cuentan con diversos espacios y formas de participación estudiantil, donde puedes trabajar de manera articulada con los otros actores de la comunidad educativa. Estos espacios son considerados fortalezas porque en ellos se promueven factores protectores frente al consumo de alcohol y tabaco. Entre los espacios de participación estudiantil en la escuela, están los municipios escolares, las fiscalías escolares, las defensorías escolares, entre otros.

Los espacios de participación estudiantil, por lo general, son integrados por estudiantes líderes. Por ello, es importante que conozcas las cualidades que poseen los estudiantes líderes y el rol que cumplen.



## a) Cualidades de la o el estudiante líder para la prevención del consumo de alcohol o tabaco entre sus pares

A continuación te presentamos algunas cualidades que debes desarrollar o fortalecer para ser una o un líder positivo en tu escuela:

- Saber escuchar, sin juzgar.
- Poder comunicar y actuar empáticamente.
- Influir positivamente en tus pares.
- Ser confiable y discreto.
- Tener capacidad de convocatoria y organización grupal.
- Poseer iniciativa y buscar acercarte a tus pares.
- Sentirte identificado y comprometido con tu escuela.

La o el líder sabe respaldar al grupo y a la organización a la cual pertenece.

## b) Rol de la o el estudiante líder en la prevención del consumo de alcohol o tabaco entre pares

- Promover valores y comportamientos saludables, opuestos al consumo de alcohol o tabaco.
- Contar con información actualizada sobre los problemas que afectan a sus pares como el de consumo de alcohol y tabaco.
- Promover o contribuir al desarrollo de talleres de reflexión sobre el consumo de alcohol y tabaco con compañeras y compañeros, así como analizar las causas y efectos del consumo.
- Proponer alternativas para enfrentar el consumo de alcohol y tabaco en el aula, la escuela y fuera de ella.
- Promover actividades de desarrollo personal y social fuera de los horarios de clase.
- Promover espacios de diálogo sobre temas de interés o problemas sociales de la localidad con sus compañeras y compañeros.
- Establecer espacios de comunicación permanente con el Comité de Tutoría y reuniones periódicas con los docentes tutores para fortalecer las acciones conjuntas, sin duplicar esfuerzos.

### Recuerda

La tarea preventiva que desarrolles como estudiante líder tiene el objetivo de identificar y contribuir a reducir los factores de riesgo del consumo de alcohol y tabaco, y fortalecer aquellos factores que te protegen.

No es tu función dar consejos, brindar tratamiento o algún tipo de atención cuando tus pares tienen problemas de abuso de alcohol o tabaco. Esa es función del encargado de la tutoría y/o personal especializado de un centro de salud.

## 4.2 Estrategias que puedes emplear para contribuir al trabajo preventivo en tu escuela

Estas son algunas estrategias que puedes desarrollar para contribuir a la prevención del consumo de tabaco y alcohol entre tus compañeras y compañeros.

### Coordinación con el Comité de Tutoría

Todas las escuelas deben contar con un Comité de Tutoría, que tiene la función de asegurar que se desarrolle la acción tutorial, es decir, que en la escuela se atiendan las necesidades de orientación de todas y todos los estudiantes por lo que puedes pedir orientación a sus integrantes. También puedes conversar con el Coordinador de Tutoría para que apoyes las acciones que se hayan programado durante el año escolar sobre el tema de prevención.



El Comité puede brindarte asesoría y darte alguna tarea para que contribuyas en la prevención, y participes activamente con tus compañeras y compañeros.

### Orientación entre pares (compañeras y compañeros)

El trabajo entre pares es una estrategia que requiere de estudiantes líderes como tú, que se comprometan con el trabajo de prevención en la escuela, para impulsarlo. Esta estrategia te permitirá llegar a estudiantes de diferentes edades con el objetivo de acompañar, apoyar y favorecer acciones que contribuyan a su proceso formativo y preventivo.



Entre las acciones de orientación que puedes realizar está, por ejemplo, transmitir mensajes de prevención del consumo de alcohol y tabaco a tus pares, utilizando diferentes medios como paneles estudiantiles, periódicos murales, dípticos, trípticos, eslóganes, pancartas, video fórum, radio.

Esta estrategia es efectiva cuando se ejerce un liderazgo positivo y se tiene la preparación adecuada para involucrar a tus compañeras y compañeros en las acciones preventivas.

En todo momento, debes contar con la orientación y asesoría de un docente tutor o tutora, la o el Coordinador de Tutoría, o algún directivo de tu escuela.

### ¿Qué actividades puedes desarrollar?

- Talleres informativos sobre alcohol y tabaco. Son espacios donde puedes reunirte con un grupo, de preferencia pequeño, donde las y los participantes puedan reflexionar y dialogar sobre temas relacionados a la prevención del consumo de alcohol o tabaco. Por lo tanto, es importante que tengas claro cuáles son tus objetivos y que conozcas algunas características que tienen tus compañeras y compañeros participantes.
- Foro estudiantil. Es una reunión que se celebra para discutir temas de interés para tus compañeras y compañeros; en este caso, sobre el problema del consumo de alcohol y tabaco y proponer acciones de prevención.
- Actividades de difusión. Con ellas, puedes sensibilizar y difundir entre tus compañeras y compañeros la importancia de crear conciencia sobre la prevención del consumo de alcohol y tabaco. Puedes crear con ellos mensajes motivadores para promover comportamientos saludables y transmitirlos a través de expresiones artísticas como el mimo o teatralización, música, cuentos, entre otros. También puedes proponer la elaboración de volantes o trípticos.

## VENTAJAS DE LA ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ENTRE PARES

- La acción preventiva se percibe con mayor cercanía, lo que fortalece el vínculo interpersonal con tus compañeras y compañeros.
- Se genera un ambiente de mayor confianza entre tus compañeras y compañeros, porque los mensajes se transmiten con mayor facilidad.
- La comunicación es más fluida, porque el lenguaje, las expresiones, las jergas y ejemplos de experiencias son similares.
- Como estudiante líder conoces la realidad de tus compañeras y compañeros; por lo tanto, las actividades preventivas que propongas responderán a las necesidades y expectativas de tus pares.

### ¿Qué estrategias puedes utilizar para el trabajo con tus pares?

Existen estrategias que puedes utilizar para trabajar con tus compañeras y compañeros.

- a)** Practica la escucha activa. Escuchar activamente requiere que te pongas en el lugar de la otra persona, escuchar reflexivamente, tratando de comprender lo que le ocurre o lo que siente en ese momento. Esta habilidad se llama empatía, solo requiere de que escuches con atención y te muestres solidario. No debes dar consejos ni soluciones.
- b)** Planteamiento de alternativas. A nadie le agrada que se le diga lo que debe hacer. Es mucho mejor ofrecer una serie de alternativas, y promover la reflexión para que seleccione la que más le convenga entre actividades recreativas, culturales, deportivas y otras.
- c)** Toma de conciencia sobre los riesgos y los daños del consumo de alcohol y tabaco. Promueve el conocimiento de las consecuencias dañinas de tomar alcohol o fumar a través de la información veraz de la cual dispones.
- d)** Evalúa y analiza los costos del comportamiento vinculado al consumo de alcohol y tabaco y los beneficios de mantenerse alejados de ellos. Promueve la identificación de factores que favorecen el mantenimiento de las situaciones de consumo y aquellos que predisponen al cambio.
- e)** Prepara un discurso preventivo. Transmite lo que conoces sobre prevención con información verdadera de lo que has leído, aprendido y visto.



No hay una sola forma de preparar un discurso preventivo. Por eso, es importante que analices y asumas una posición firme frente a los riesgos del consumo de alcohol y tabaco. A partir de tu discurso personal puedes ayudar a aclarar las dudas de tus compañeras y compañeros y ayudarlos a construir sus propias razones para no consumir drogas.

Para fundamentar un discurso que incorpore ideas y argumentos preventivos debes utilizar información actualizada y verdadera.

## Argumentos para fundamentar por qué los adolescentes no deben beber alcohol

Tus argumentos deben basarse en los beneficios para el organismo de evitar el consumo de alcohol en todas sus formas. Estos son algunos argumentos que puedes utilizar para fundamentar tu discurso de prevención del consumo de alcohol.

- Las niñas, niños y adolescentes no deben consumir alcohol porque es dañino para su salud. Los adolescentes se encuentran en una importante etapa de desarrollo físico y psicológico. El cuerpo no tiene tolerancia a los efectos tóxicos del alcohol. El sistema nervioso central, el cerebro, y el hígado no han madurado como en el organismo adulto. Por eso, las leyes prohíben la venta de bebidas alcohólicas a los menores de edad.

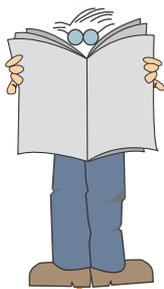


- El consumo de alcohol a edades tempranas como la adolescencia es muy dañino, porque en esta etapa el cerebro está todavía en formación, y los daños neuronales que se producen durante esa etapa de maduración y desarrollo, son irreversibles.
- El consumo temprano de alcohol aumenta las posibilidades de volverse alcohólicos y adictos a otras sustancias.
- Si hay tantos bebedores de alcohol es porque hace años la gente pensaba que unos tragos no hacían daño y cuando se dieron cuenta de la realidad, la costumbre ya se había generado.

## Lo más inteligente es NO tomar bebidas alcohólicas

- No hay dudas de la toxicidad del alcohol y de su atractivo para los jóvenes, por eso mismo deben prevenir el consumo.
- Es muy fácil adquirir el hábito de tomar, pero es difícil manejarlo, especialmente cuando se es joven.
- No es cierto que uno puede parar de tomar cuando lo desea. Lo cierto es que cuando uno bebe más de la cuenta, el organismo ya está intoxicado.
- El riesgo es mayor cuando un adolescente ingiere alcohol, porque se expone a situaciones peligrosas sin medir las consecuencias.
- Los efectos del alcohol sobre la percepción, el pensamiento, el razonamiento, la coordinación de los movimientos, los reflejos, la euforia, la desorientación, hasta la pérdida de conciencia dependiendo de la cantidad de alcohol ingerido, el tiempo en que se toma y otras condiciones orgánicas, favorecen y multiplican las situaciones de riesgo para los adolescentes. Las personas que se embriagan, ponen su vida y la de otros en peligro.
- La pérdida de reflejos y la falta de coordinación de movimientos cuando se consume alcohol, facilitan las caídas y lesiones. Asimismo, la euforia y las alteraciones de percepción, juicio y pensamiento, pueden generar comportamientos y actitudes violentas como peleas y agresiones, que afectan la convivencia social o provocan daños personales y materiales. Estos comportamientos pueden tener serias consecuencias legales.
- En el caso de excesos o daños a otros, la responsabilidad legal de los actos de un menor de 18 años serán asumidas por los padres o tutores.
- El adolescente bajo los efectos del alcohol está más expuesto a robos, abuso sexual y otras situaciones de riesgo, como se suele escuchar a diario en los medios de comunicación.
- El consumo intenso de alcohol, de manera reiterada y sin control (dos veces por semana a más, en promedio), genera cambios en el funcionamiento del cerebro adolescente y afecta la salud física y psicológica. (Rojas, 2012)

## INFORMACIÓN DE INTERÉS



- La cerveza es la bebida alcohólica más consumida por las y los adolescentes. En el consumo de más de dos drogas legales o ilegales (policonsumo), se reportó que un 37% combina alcohol y tabaco, un 18% combina alcohol, tabaco y bebidas energizantes, mientras que un 9% combina alcohol, tabaco, marihuana, cocaína y bebidas energizantes.
- La frecuencia de consumo reportada es de dos veces por semana tanto para varones como para mujeres adolescentes.
- Otras investigaciones reportan que este tipo de consumo afecta las habilidades cognitivas.

### Argumentos para fundamentar por qué los adolescentes no deben fumar

Para evitar el tabaco en todas sus formas, tus argumentos deben basarse en los beneficios que representa para tu organismo.

Estos son algunos argumentos que puedes utilizar para fundamentar tu discurso de prevención del consumo de tabaco:

- Las niñas, niños y adolescentes no deben fumar porque el tabaco es dañino para la salud, especialmente durante el crecimiento y desarrollo. Por eso, está prohibido por la ley vender cigarrillos a los menores de edad.
- Si hay tantos fumadores es porque hasta hace unas décadas se pensaba que fumar no hacía daño.



### Es muy fácil adquirir el hábito de fumar, pero muy difícil dejarlo

- Lo más inteligente es no fumar ni exponerse al humo de tabaco. Pues no hay dudas de su toxicidad y su potencial adicción.
- No fumar es la decisión más saludable que puede tomar un adolescente porque es un beneficio directo para la salud.
- Fumar deteriora la calidad de vida, daña la capacidad de realizar ejercicios físicos y la capacidad respiratoria; los fumadores experimentan tos permanente, expectoración y falta de aire al respirar.
- Las niñas, niños y adolescentes no deben fumar porque el tabaco es dañino para la salud, especialmente durante el crecimiento y desarrollo. Por eso está prohibido por la ley vender cigarrillos a los menores de edad.
- Fumar deteriora el sentido del gusto y del olfato, por lo tanto, evitar fumar nos permite disfrutar de los placeres vinculados a estos sentidos.
- No fumar protege a nuestra piel de manchas, evita que nuestros dientes y dedos se manchen.
- Fumar provoca mal aliento, por lo tanto no hacerlo nos permite conversar tranquilamente y sin temor.
- No fumar, ahorra dinero.
- No fumar, contribuye a vivir en un entorno saludable.
- Estar cerca de un fumador y respirar el humo de tabaco, produce los mismos síntomas y enfermedades respiratorias que si se consumiera tabaco.

## 4.3 ¿Cómo organizar y planificar el trabajo preventivo en tu escuela?

### Coordinaciones y acciones previas

Para planificar y realizar actividades preventivas en tu escuela requieres hacer coordinaciones con el Comité de Tutoría, los docentes, tutores o directivos. Te damos algunas sugerencias de lo que puedes hacer.



- Coordinar con el Comité de Tutoría las actividades a desarrollar, tomando en cuenta la importancia de los temas, el tiempo disponible, el uso de los recursos y materiales, la convocatoria, el apoyo técnico y el respaldo de la escuela.

- Solicitar a las tutoras y tutores que te brinden asesoría sobre las actividades y estrategias más adecuadas, para desarrollar temas de interés o de prevención con tus compañeras y compañeros.
- Elaborar y presentar el plan de actividades a la Dirección de la escuela, para obtener apoyo institucional y facilitar la movilización de docentes, obtener materiales y disponer de personal de apoyo si fuera necesario.
- Verificar todos los aspectos logísticos previos a las actividades, como el espacio donde se realizará el taller o la actividad, los materiales concretos disponibles como papelotes, pizarra, plumones adecuados, equipo de sonido, proyector multimedia, computadora, etc.

### Planificación de actividades



Al planificar las actividades preventivas recuerda poner el énfasis de la intervención, en la prevención de manera general.

Te sugerimos que aprendas técnicas participativas y juegos con objetivos específicos. Por ejemplo, el juego del bingo para presentación con el grupo nuevo, o canasta revuelta cuando el grupo se conoce.

En el anexo, podrás encontrar dinámicas para desarrollar con tus compañeras o compañeros.

### Formato para la planificación de actividades

Te presentamos un formato de planificación para organizar las actividades de prevención que desees realizar. Recuerda pedir el apoyo y orientación de un docente, tutora o tutor.

Es una buena práctica coordinar la planificación con todo el grupo de líderes de la escuela.

## FORMATO DE PLANIFICACIÓN

A continuación te presentamos un modelo que te ayudará a realizar la planificación de las actividades que piensas desarrollar.

<p><b>DIAGNÓSTICO</b> Es la descripción de una realidad. En este caso, se debe plantear cuál es la situación o las características del consumo de alcohol y tabaco en la escuela.</p> <p><i>Por ejemplo: Pueden plantear la aplicación de una encuesta breve sobre la percepción entre compañeras y compañeros sobre el consumo de alcohol y tabaco.</i></p>											
<p><b>OBJETIVOS</b> De acuerdo a lo identificado en el diagnóstico deben plantear acciones concretas y posibles de realizar en la escuela, por ejemplo, planteando las siguientes preguntas: ¿Qué cambios queremos lograr? o ¿qué proponen para cambiar lo identificado en el diagnóstico?</p> <p><i>Ejemplo: Informar a estudiantes de primer grado de secundaria sobre los riesgos a corto y largo plazo del consumo de alcohol.</i></p>											
<p><b>META</b> Es la cantidad de participantes que se beneficiarán de la actividad que se propongan.</p> <p><i>Por ejemplo: 25 estudiantes.</i></p>											
CUADRO DE ACTIVIDADES											
POBLACIÓN OBJETIVO	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	CALENDARIO (Marcar con una X cuándo se hará la actividad)								
			M	A	M	J	J	A	S	O	N
Aquí se detalla a quién va dirigida la actividad. Por ejemplo: estudiantes del tercer grado "B" del nivel de educación secundaria.	Se detalla lo que se va a hacer para lograr el objetivo. Por ejemplo: un taller informativo sobre los efectos a corto y largo plazo del consumo de alcohol.	Se indica quién o quiénes van a realizar la actividad. Por ejemplo: María y Carlos.									
<p><b>RECURSOS Y MATERIALES</b> Se detalla lo que se necesita para realizar la actividad como un televisor, un DVD, computadora, parlantes, papelotes, plumones, lápiz, etc.</p>											



## V. ANEXO DE DINÁMICAS DE ANIMACIÓN

### Dinámicas de presentación



#### LOS NOMBRES COMPLETOS

**Objetivo:** Presentación y ambientación.

**Materiales:** Tarjetas y alfileres.

**Desarrollo:** Los doce participantes forman un círculo y cada uno de ellos se prende en el pecho una tarjeta con su nombre. Se da un tiempo prudencial para que todos traten de memorizar el nombre de los demás.

Al terminarse el tiempo estipulado, todos se quitan la tarjeta y la hacen circular hacia la derecha durante algunos minutos, y se detiene el movimiento. Como cada estudiante se queda con una tarjeta que no es la suya, debe buscar a su dueño y entregársela, en menos de diez segundos. El que se quede con una tarjeta ajena, tendrá que presentar al grupo una habilidad (cantar, bailar, etc). El ejercicio continúa hasta que todos los participantes se aprendan los nombres de sus compañeras y compañeros.



#### EL BINGO DE PRESENTACIÓN

**Objetivo:** Presentación y ambientación.

**Materiales:** Hojas y lapiceros.

**Desarrollo:** El animador o animadora entrega a cada participante una ficha y pide que anoten sus nombres en ella y se la devuelvan. Luego entrega un cartón en blanco invitando a los presentes a anotar el nombre de sus

compañeras y compañeros, a medida que el animador los vaya leyendo de las fichas entregadas por el grupo.

Cada participante los anota en el espacio que desee. Cuando todos tienen listo su cartón, el animador explica que a medida que vayan diciendo los nombres los participantes deben hacer una marca en el cartón, junto a ese nombre.

La persona que complete primero una fila, recibe diez puntos. El ejercicio se puede realizar varias veces.



#### CANASTA REVUELTA

**Objetivo:** Presentación y animación.

**Materiales:** Sillas.

**Desarrollo:** Todos los participantes se forman en círculos con sus respectivas sillas, mientras que el animador o animadora queda al centro, de pie.

Luego, señala a cualquiera diciéndole: ¡Piña! Y este debe decir el nombre del compañero o compañera que esté a su derecha. Si el animador o animadora dice: ¡Naranja!, el señalado o señalada debe decir el nombre de quien esté a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de tres segundos en responder, pasa al centro y el animador o animadora ocupa su silla. En el momento que el animador diga: ¡Canasta revuelta!, todos cambiarán de asiento y quién esté al centro debe aprovechar para ocupar uno de los asientos y que otro quede al centro.



# Dinámicas de conformación de grupos



## PRIMERA LETRA DEL NOMBRE

**Objetivo:** Unir personas para que se conozcan o realicen un trabajo.

**Materiales:** Ninguno.

**Desarrollo:** Juntar a los participantes cuyo nombre comience con la misma letra o que en la primera sílaba tengan la misma vocal. Pueden también juntarse los participantes que sean del mismo signo o cumplan años el mismo mes.



## MULTICOLORES

**Objetivo:** Formar grupos.

**Materiales:** Cartulinas u hojas de varios colores (un color por cada grupo).

**Desarrollo:** Colocar dentro de una bolsa los trozos de cartulina de los diferentes colores escogidos. Cada participante saca un trozo y se reúnen en grupos de acuerdo al color que les tocó.



## REFRANES

**Objetivo:** Formar grupos.

**Materiales:** Tiras de hoja con refranes.

**Desarrollo:** Se entregan refranes en tiritas, cortados de acuerdo a la cantidad de participantes que se quiera en el grupo. También se puede usar figuras geométricas, globos de colores, etc. Cada persona recibe un pedazo del refrán o una figura y debe buscar a quienes tengan las otras partes o los objetos del mismo tipo.



## MUÉSTRAME TU ZAPATO

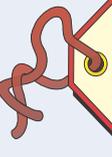
**Objetivo:** Formar grupos.

**Materiales:** Ninguno.

**Desarrollo:** Los grupos se formarán de acuerdo a la talla de calzado de los participantes, por ejemplo, un grupo será del 34 al 36, del 37 al 39, etc.



# Dinámicas de desarrollo



## VENTA DE COSAS ABSURDAS

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad oral, de argumentar y lograr desinhibirse delante del grupo.

**Materiales:** Fichas con objetos absurdos, por ejemplo, baberos para jirafas, peine para pelados, etc.

**Desarrollo:** Cada grupo recibe una ficha con el nombre del objeto. Luego, uno por uno, cada grupo pasa al frente y durante un minuto tendrán que tratar de vender el objeto que dice la ficha argumentando, con temas convincentes, por qué deberían comprarlo.



## DRAMATIZAR UN REFRÁN

**Objetivo:** Desarrollar la habilidad para comprender mensajes y la habilidad de transferir significados a situaciones concretas.

**Materiales:** Refranes escritos.

**Desarrollo:** Se forman grupos y se entrega a cada uno un refrán escrito, sin que los otros grupos lo vean. Cada grupo tendrá que representar delante de todos lo que dice el refrán. Y los otros grupos tendrán que adivinar los refranes dramatizados.

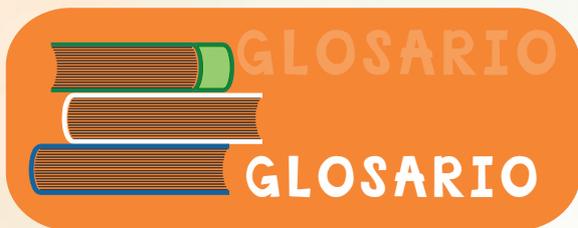


## EL PARLANCHÍN

**Objetivo:** Que una persona pueda desenvolverse.

**Materiales:** Ninguno

**Desarrollo:** El grupo pide a uno de los participantes que hable sobre un tema definido durante unos minutos.



### **ADICCIÓN**

Se define como una enfermedad crónica del cerebro con recaídas, caracterizada por la búsqueda y el uso compulsivo de drogas, a pesar de las consecuencias nocivas. Se considera una enfermedad porque las drogas cambian o modifican la estructura y el funcionamiento del cerebro.

### **ALCOHOLISMO**

El alcoholismo es una enfermedad caracterizada por la dependencia del alcohol. Es considerada como una enfermedad crónica (tiempo largo) y puede afectar la salud física, la salud mental, las responsabilidades familiares, sociales, estudiantiles o laborales.

### **BULLYING / CYBERBULLYING**

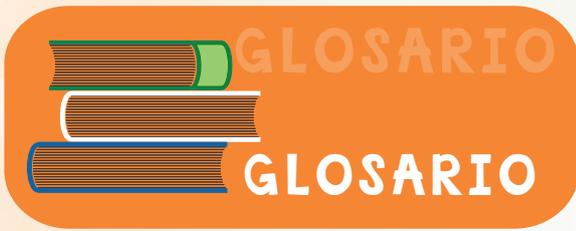
El bullying es una forma de violencia que puede ser física (pegar, empujar, patear, dar puñetazos, esconder o robar objetos, obligarlos a hacer algo que no quiere), verbal (insultar, poner apodos, hablar mal de alguien, difundir rumores falsos, amenazar, burlarse de la forma de hablar de otros), exclusión social (ignorar, hacer la “ley del hielo”) o cyberbullying (intimidar utilizando el celular o el internet, correos electrónicos, redes sociales, dejar comentarios ofensivos en foros, entre otros).

### **DEPENDENCIA FÍSICA**

La dependencia a las drogas se define como un estado psíquico y, a veces físico, causado por la acción recíproca entre un organismo vivo y una droga, que se caracteriza porque dicho organismo presenta modificaciones del comportamiento y otras reacciones, que comprenden siempre un impulso irreprimible a tomar la droga en forma continua o periódica. La dependencia a drogas es considerada una enfermedad según la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud.

### **DEPENDENCIA PSICOLÓGICA**

Este tipo de dependencia se produce cuando el cerebro se adapta a funcionar estando bajo los efectos de una droga y la persona piensa que sin ella no puede relacionarse con otras personas, hablar en público, ni estudiar, trabajar, superar una pena o decepción. La persona se siente inútil, triste, incapaz de seguir con su vida y actividades si no la consume.



## **DROGA**

Es toda sustancia que introducida en un organismo vivo, es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central, provocando una alteración física y/o psicológica, la experimentación de nuevas sensaciones o la modificación de un estado psíquico, y posee la capacidad de generar dependencia y tolerancia en sus consumidores.

## **PREVENCIÓN**

La acción y efecto de prevenir consiste en desarrollar acciones o actividades de manera anticipada para evitar que un problema aparezca o para que se retrase su inicio. Busca evitar o disminuir los factores de riesgo que pueden predisponer el consumo de alcohol y tabaco, y fortalecer los factores de protección.

## **SÍNDROME DE ABSTINENCIA**

Es el conjunto de signos y síntomas que se presentan aparatosamente al interrumpirse abruptamente el consumo de una droga. Las características de esta sintomatología van a depender de varios factores: tipo de droga, dosis, calidad de la droga, vía de administración, motivación del sujeto frente a la droga, etapa en la que se encuentra el sujeto dentro de la progresión de la enfermedad, entre otras.



- Alarcón, Jorge y cols. (2007). Prevalencia y factores asociados al riesgo de consumo de drogas en escolares de secundaria del Perú. En Revista Peruana de Drogodependencias - Análisis e investigación, Volumen 5(1). DEVIDA. Lima.
- Becoña, Elisardo y cols. (2004). Promoción de los estilos de vida saludables. Revista electrónica Investigación en Detalle, N° 5. ALAPSA. Bogotá. Obtenido en <http://www.alapsa.org/detalle/05/>
- DEVIDA (2011). III Estudio nacional prevención y consumo de drogas en estudiantes de secundaria 2009. DEVIDA. Observatorio Peruano de Drogas. Lima.
- DEVIDA (2013). IV Estudio nacional prevención y consumo de drogas en estudiantes de secundaria 2012. DEVIDA. Observatorio Peruano de Drogas. USAID Perú. Lima.
- Fernández, Carlos y cols. (2003). Prevención del consumo de alcohol y tabaco. Guía didáctica para el profesorado de primer ciclo de ESO. Ministerio del Interior. Ministerio de Educación y Cultura. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid.
- López-García, Karla y cols. (2009). Expectativas del consumo de alcohol y tabaco en adolescentes escolares. Universidad Autónoma de Nuevo León. Revista Científica Electrónica de Psicología, N° 7. Obtenido en <http://dgsa.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/psicologia/article/view/118/109>
- Maturana, Alejandro (2011). Consumo de alcohol y drogas en adolescentes. Revista Médica Clínica CONDES - Número 22(1). Santiago de Chile.
- Medina, Ramona y cols. (2013). Creencias, mitos y representaciones sociales de estudiantes fumadores del área de ciencias de la salud. Universidad Autónoma de Nayarit. Revista Fuente Nueva Época, Año 4, N° 13. México, DF.
- Ministerio de Educación. OTUPI (2004). Cartillas aplicativas sobre drogas: TABACO. Programa de prevención del uso indebido de drogas. Lima.
- Ministerio de Educación. OTUPI (2004). Cartillas aplicativas sobre drogas: ALCOHOL. Programa de prevención del uso indebido de drogas. Lima.
- Ministerio de Educación. OTUPI (2005). Tutoría y orientación educativa en la educación secundaria. Lima.
- Ministerio de Educación. DITOE (2013). Lineamientos para la educación de una vida sin drogas. Segunda edición. Lima.
- National Institute of Drug Abuse. NIH (documento web). El abuso de drogas y la adicción ¿Qué es la adicción a las drogas?, obtenido en <http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-el-comportamiento/el-abuso-de-drogas-y-la-adiccion>
- Rojas, Milton (2012). Estudio sobre el consumo intensivo de alcohol (Binge Drinkers) en una población de adolescentes y jóvenes. CEDRO. Lima.
- Rojas, Milton (2013). Abuso de drogas en adolescentes y jóvenes y vulnerabilidad familiar. Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito - UNODC - CEDRO. Lima.
- Secretaría de Salud (2009). Mitos y realidades de las drogas. Manual para el capacitador. Gobierno Federal de México, México DF.