

Unidad Didáctica

¿Qué pintan las drogas en tu vida?

CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN
PREVENCIÓN DE DROGAS
Y OCIO ALTERNATIVO



Dibujos originales

Jóvenes participantes en el taller de graffitis y artes urbanas

Idea, guión y diseño

Unidad de Prevención de Drogas y Promoción de la Salud

Edita

Ayuntamiento de Santa Lucía

UNIDAD DE PREVENCIÓN DE DROGAS
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD
C/ Poema de La Maleta, 16.
Centro Cívico de Vecindario.
Planta Alta.
35110 Vecindario.
Tel: 928 15 63 35
unidadprevencion@ateneosantalucia.com

PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN JUVENIL
C/ Atenas, 12. Parque Juvenil
(trasera de la Ciudad Infantil)
35110 Vecindario.
Tel: 928 75 09 99
juventudst@hotmail.com









La Unidad de Prevención de Drogas y Promoción de la Salud, en colaboración con el Programa de Dinamización Juvenil del Ayuntamiento de Santa Lucía, ha elaborado una campaña de sensibilización hacia el fenómeno de las drogas: *¿Qué pintan las drogas en tu vida?*, dirigida a apoyar la prevención del consumo de drogas en los centros de secundaria y colectivos juveniles del municipio.

Dicha campaña fue elaborada tras la puesta en marcha del taller de graffiti y artes urbanas que se llevó a cabo en el verano de 2007 en nuestro municipio. Los y las adolescentes participantes elaboraron una serie de murales, empleando la técnica del graffiti y artes urbanas, en diferentes zonas del municipio. Además, de cuatro de los cinco paneles informativos que forman parte de la exposición itinerante que recorrerá los centros de secundaria.

Con este material didáctico queremos continuar con las indicaciones del II Plan municipal en materia de prevención de drogodependencias en el ámbito educativo. Partiendo desde el objetivo de sensibilizar e informar a los y las adolescentes sobre las consecuencias del uso y abuso de las drogas, así como ofrecer diversas opciones para un ocio alternativo.

Este material didáctico tiene por objeto ofrecer propuestas concretas al profesorado y promover su participación en la prevención de drogas.

Introducción

Uno de los sectores de población que está en mayor riesgo respecto a las drogas es el de los y las adolescentes entre los 13 y 20 años. La adolescencia es una etapa especialmente relevante para la construcción del sujeto y el desarrollo de estilos de vida, es un periodo en el que se consolida la personalidad. Los hábitos de vida adquiridos en esta etapa se mantienen por lo general, en la vida adulta, y son muy difíciles de modificar una vez establecidos. En la adolescencia es cuando se produce mayoritariamente los primeros contactos experimentales con el tabaco, el alcohol y el cannabis. Los datos obtenidos en la Encuesta sobre Drogas a la Población Escolar de 2006*, elaborada por la Fundación Canaria para la Prevención e Investigación de las Drogodependencias, constatan la precocidad en las edades de inicio. Es por ello, que en estas edades debemos intensificar las acciones preventivas orientadas a capacitar a los y las adolescentes para enfrentarse con éxito a la previsible oferta de drogas y retrasar al máximo el inicio de contacto con éstas.

Desde el punto de vista de la Educación para la Salud, trabajar con los y las adolescentes sobre el consumo de estas sustancias es especialmente necesario no sólo porque se trate de un hábito no saludable, sino porque en muchos casos ni siquiera está dentro de las conductas que los y las adolescentes consideran peligrosas.

* Datos extraídos de la Encuesta sobre Drogas a la Población Escolar de 2006. Comunidad Autónoma de Canarias, Julio 2007. Gobierno de Canarias, Consejería de Sanidad y Fundación Canaria para la Prevención e Investigación de las Drogodependencias (FUNCAPID)

Objetivos

- Favorecer el conocimiento objetivo y la formación del alumnado sobre efectos y consecuencias del consumo de sustancias tóxicas.
- Evitar o retrasar el inicio del consumo de drogas en los y las adolescentes.
- Fomentar en los y las adolescentes la conciencia y responsabilidad ante la utilización del tiempo libre. Educar en ocio, diferente a pasar el tiempo.
- Facilitar alternativas saludables de ocio y tiempo libre dirigidas a evitar, reducir o sustituir la implicación de los y las adolescentes en actividades relacionadas con el consumo de drogas.

Metodología

Las sesiones se desarrollan siguiendo una metodología fundamentalmente dinámica y participativa, en la que los y las adolescentes son agentes activos en la construcción de su aprendizaje.

Todas las personas poseen una historia previa, una experiencia actual y un cuerpo de creencias (mitos, estereotipos y prejuicios), actitudes y prácticas que llevan consigo a los procesos de construcción de conocimiento en los que participan. Para ello, el profesorado potenciará la participación de todos los miembros del grupo a través del debate, la discusión, el diálogo simultáneo, el trabajo en equipo, el intercambio de conocimientos y puntos de vista, etc. Todo ello favorecerá la transmisión de información básica sobre el tabaco, el alcohol y el cannabis.

Material

La unidad didáctica está compuesta por tres sesiones: “Informando sobre las drogas”, “Creencias, mitos y realidades” y “Alternativas de ocio”. Es un material elaborado para trabajar con adolescentes de 14 a 16 años.

En cada sesión se especifica cuál es la idea principal que se va a transmitir, cuáles son los objetivos, así como actividades encaminadas a trabajar de forma práctica, los objetivos y contenidos de la misma.

Además, se distribuirán diversos artículos de uso juvenil (lan-yards, chapas, pinches, pegatinas) con la impresión de los diferentes dibujos realizados por los asistentes al taller de graffiti y artes urbanas.

Evaluación

Se realizará una *evaluación inicial* en la que se atenderá a los conocimientos previos del alumnado; una *evaluación formativa* con el profesorado durante la puesta en marcha de las actividades, permitiendo las modificaciones oportunas; y una *evaluación sumativa* al finalizar la unidad didáctica a través de cuestionarios para el profesorado y alumnado.



1ª Sesión

Informando sobre las drogas

En esta primera sesión se busca la adquisición por el alumnado de una información básica, un bagaje mínimo de conocimientos que aún siendo insuficientes por sí solos, pueden resultar necesarios para que el alumnado entienda el interés de reflexionar acerca de este tema. Especialmente porque su fuente de información es la calle, la televisión, el grupo de iguales, etc. Esto hace que la información sea incompleta y sesgada, con el consiguiente peligro para su salud. Se trata, de partir de los conocimientos que posee el alumnado, desechar los erróneos y dar información veraz.

Proponemos una primera indagación acerca de los siguientes conceptos:

- Drogas
- Clasificación
- Riesgos del uso-abuso
- Tolerancia
- Dependencia psíquica-física
- Síndrome de Abstinencia

Objetivos

General

- Informar y sensibilizar frente al problema de las drogas.
- Fomentar el espíritu crítico.

Específicos

- Disminuir la imagen positiva que en nuestra sociedad damos a la normalización del consumo del tabaco, alcohol y cannabis.
- Modificar conocimientos erróneos sobre drogas.
- Aumentar la conciencia de los riesgos asociados al uso y abuso de sustancias.

Actividades

Temporalización: 55 minutos.

INICIO (5 min.)

1 Presentación Presentación de la Campaña de Sensibilización sobre el fenómeno de las drogas a los y las adolescentes.

DESARROLLO (40 min.)

2 Torbellino de ideas Solicitarles que expresen la primera idea que les sugiera la palabra "drogas". Anotar en la pizarra todas las expresiones que se les ocurran, a continuación analizar las connotaciones positivas o negativas de cada término colocando un signo (+) o (-) junto a cada una según sus valoraciones.

Utilizar esta actividad como evaluación inicial, dejando que los y las adolescentes digan lo que piensan sobre las drogas. El profesorado moderará la puesta en común y aportará definiciones para aclarar dudas o errores que puedan surgir. Se puede vincular esta actividad al final de la segunda sesión para comparar resultados.

3 Cuadro resumen Dividir la clase en grupos de cuatro, solicitar a cada grupo que cumplimente un esquema igual al del cuadro resumen del

documento de apoyo de las páginas 10 y 11, con la información que tienen sobre drogas específicas (tabaco, alcohol y cannabis).

A continuación se les pide que en cinco minutos consulten las respuestas con sus compañeros de alrededor.

CIERRE (10 min.)

4 Exposición

Para finalizar se realiza una puesta en común con los resultados y las respuestas de cada grupo, elaborando conjuntamente el mismo cuadro en la pizarra.

Actividades Opcionales

Realizar carteles o paneles sobre el tema desarrollado en la actividad anterior y donde se esbozen alternativas lúdicas y de ocio al consumo de drogas (tabaco, alcohol y cannabis); alternativas relacionadas con el deporte, la música, la lectura, el cine y otros tipos de entretenimiento.

Confeccionar diversos soportes gráficos bajo el lema “¿Qué pintan las drogas en tu vida?” en las que se lancen mensajes positivos referentes a las ventajas de NO CONSUMIR y exponer los resultados (murales, collages, carteles, eslóganes, etc.) en los espacios comunes del centro.

Recursos

- Fotocopias del esquema cuadro resumen.
- Libro: “Drogas, Saber +, Arriesgar -”. La Guía de la Juventud Europea. Gobierno de Canarias. Consejería de Sanidad. Dirección General de Atención a las Drogodependencias. 2002.

Concepto de Drogas

Sustancias que una vez introducidas en el organismo, tienen capacidad para alterar ciertas funciones corporales, sentimientos, sensaciones, estados de ánimo o percepciones sensoriales. Son capaces de generar dependencia, es decir, uno necesita seguir consumiéndolas para evitar el malestar o para encontrarse bien.



Alcohol

¿Qué es?

El alcohol, etanol o alcohol etílico es un líquido incoloro e inflamable. Se obtiene de la fermentación de los azúcares de los jugos de diversas plantas o de sus frutos.

Denominaciones

Copa, priva, copichuela, trago, pisco, etc.

Formas de consumo

Ingestión oral.

Efectos

Como depresor del sistema nervioso central, adormece progresivamente su funcionamiento por lo que, si inicialmente el consumidor se siente desinhibido, al continuar el consumo puede sentir somnolencia e incluso pérdida de conocimiento.

Riesgos

- El abuso genera diversos problemas sociales y de salud:
- Trastornos en diversos órganos como el estómago, el hígado, el cerebro y el páncreas.
 - Aumenta la posibilidad de sufrir accidentes y caídas.
 - Cuando una persona bebe, pierde el control: hace y dice cosas que nunca diría o haría si no hubiera bebido y de las que luego se puede arrepentir.
 - El abuso produce lagunas de memoria y provoca dificultades en el aprendizaje escolar.

Que dice la Ley

Legalmente no se puede vender bebidas alcohólicas a menores de 18 años.

Conducir bajo los efectos de alcohol o negarse a someterse a la prueba de alcoholemia es penado, pudiendo ser castigado con prisión de 6 meses a 2 años.

Tabaco

Es una planta de la familia de las solanáceas, cuyo principal principio activo es la nicotina, aunque contiene otras sustancias nocivas como son: alquitranes, monóxido de carbono y sustancias irritantes.

Cigarrillo, cigarro, puro, pipa, etc.

Lo más frecuente es fumarlo.

La nicotina es una droga estimulante, aunque paradójicamente los fumadores manifiestan que les ayuda a relajarse.

- El consumo del tabaco es la principal causa de enfermedad y muerte prevenible en los países desarrollados.
- Es responsable del 90% de las muertes por cáncer de pulmón.
- Causa el 75% de las bronquitis crónicas y enfermedades pulmonares, así como el 25% de los infartos coronarios y cerebrales
- Cansancio prematuro, mal aliento, problemas gástricos, tos persistente, etc.

La Ley Antitabaco prohíbe fumar en centros de trabajo, centros sanitarios y docentes, instalaciones deportivas, centros comerciales o salas de uso público. Sólo se permite fumar en zonas específicas para fumadores.

Además prohíbe la venta de tabaco a los menores de 18 años, al igual que la publicidad de tabaco en prensa, radio, vallas publicitarias y cines, así como la distribución gratuita o promocional de productos de tabaco.

Cannabis

Los derivados del cannabis se obtienen de la planta conocida como Cannabis Sativa. En sus hojas, flores, tallos y resina se concentra el THC (tetrahidrocannabinol) que es la sustancia activa que causa los efectos psicoactivos.

El hachís, es una resina gomosa que se obtiene de las flores de la planta hembra tras su prensado.

La Marihuana se obtiene triturando las flores, hojas y tallos secos de la planta. Es de color verde con matices de marrón.

Porro, canuto, peta, joint, tate, grifa, chocolate, hachís, polen, María, hierva, costo, china, fly, mierda, Kiffi, etc.

Lo más habitual es fumarlo en forma de cigarrillo preparado manualmente a base de marihuana sola o bien de tabaco mezclado con hachís. A veces se fuma utilizando pipas. Y en ocasiones se consume como si fuese un alimento.

Al fumarla produce una experiencia placentera de euforia y calma, que afecta a la percepción sensorial y a la coordinación. Esto hace que quien la consume pueda ver, oír o sentir estímulos que no son reales y tener peores reflejos, disminuyendo la capacidad para conducir. A menudo genera una risa incontrolable y sin motivo. Puede aumentar el apetito. Produce cansancio, baja motivación y quita energías.

- Fumarlo mezclado con tabaco, incrementa los riesgos asociados al consumo de cigarrillos.
- En personas que se inician en el consumo del tabaco para poder fumar hachís, se favorece la dependencia del tabaco.
- Dificulta la capacidad de concentración y aprendizaje.
- A largo plazo produce síntomas de apatía, desinterés y falta de motivación.
- Puede favorecer la aparición de trastornos psiquiátricos en personas predisuestas.

Constituyen infracciones graves a la seguridad ciudadana el consumo en lugares públicos, así como la tenencia ilícita, aunque no estuviera destinada al tráfico de drogas.

Existe la posibilidad de suspender las sanciones "si el infractor se somete a un tratamiento de deshabituación en un centro o servicio debidamente acreditado, en la forma y por el tiempo que reglamentariamente se determine".

2ª Sesión

Creencias, mitos y realidades

Una vez trabajados los elementos más teóricos de la unidad, nos adentramos en la aclaración de mitos y realidades sobre las creencias respecto a las drogas y sus efectos.

Son múltiples las cuestiones que, en torno a las drogas y la salud se reproducen popularmente y son difundidas y aceptadas en la sociedad.

Se propone combatir la desinformación que ayudará a que el alumnado adquiera habilidades para posicionarse críticamente ante falsas creencias y mitos, desactivando en alguna medida su influencia.

Objetivos

General

- Contribuir a destruir mitos y opiniones de escaso fundamento sobre la inocuidad del tabaco, alcohol y cannabis.
- Adquirir información objetiva sobre las conductas de riesgo en el consumo.

Específicos

- Promover actitudes de desinterés hacia el recurso sistemático de las drogas en la organización y vivencia del tiempo libre.
- Sensibilizar acerca de la importancia de analizar la veracidad de la información que se comenta acerca de las drogas, brindando datos actualizados.
- Promover la búsqueda de información adecuada y veraz en las personas e instituciones que tienen competencia para ello.

Actividades

Temporalización: 55 minutos.

INICIO (5 min.)

1 Presentación Comenzar la actividad explicando al alumnado la finalidad de la actividad y las líneas generales del problema que se va a debatir: “las creencias no son siempre fundadas ni lógicas. Por lo que es importante ponerlas en cuestión y ampliar nuestro abanico de fuentes de información”.

DESARROLLO (45 min.)

2 A favor o en contra Todo el alumnado se pone de pie en el centro del aula. El profesorado irá diciendo frases comunes entre los y las adolescentes relacionadas con las drogas (Documento de apoyo).

Cada vez que se diga una frase se repetirá la siguiente dinámica:

El alumnado que esté de acuerdo con ella deberá colocarse en un lado y los que estén en contra del lado opuesto.

Después de cada frase, cada alumno o alumna debe argumentar por qué está a favor o en contra. En la dinámica de discusión se brinda la posibilidad al alumnado de cambiar de grupo. Eso sí, el alumnado que haya cambiado de opinión debe justificar sus motivos.

Posteriormente el profesorado aclarará la realidad de cada afirmación.

CIERRE (5 min.)

3 A modo de conclusión

Abrir un debate sobre el desarrollo de la sesión y la necesidad de desmitificar las creencias erróneas.

Actividades Opcionales

Dinámica sobre Mitos y Errores
Entregar un informe de valoración (V o F) de mitos. Una vez leído y cumplimentado, abrir un diálogo en el que participe todo el alumnado y se contrasten planteamientos.

Hacer tarjetas con mensajes preventivos, de autoafirmación de la diferencia y respeto a los demás, en la línea de: "Que todas mis amigas fumen, hagan parapente o estudien un ciclo formativo no me obliga a mi a hacerlo, si no va con mi manera de ser". Y distribuir las por el centro, entre los compañeros de clase, familia, etc.

Torbellino de ideas sobre las causas por las que las personas se inician en el consumo de tabaco, alcohol y cannabis. Señalar actividades que retrasarían o evitarían la iniciación en el consumo de esas sustancias.

Recursos

- Documento de apoyo: "Creencias, mitos y realidades"



Un **mito** es un relato que intenta explicar algo sin ser comprobado científicamente, muchas veces vienen cargados de imaginación y fantasía para responder a cosas que no sabemos pero con las respuestas que deseamos.

DOCUMENTO DE APOYO

Falsas Creencias, Mitos y Realidades sobre Drogas

¿Sabías que hay muchas creencias equivocadas sobre sustancias? Veamos algunas:

“El porro es la droga más consumida entre los y las adolescentes”

Realidad: Las droga que es objeto de mayor abuso, tanto entre los adolescentes como entre los adultos es el alcohol. Si se excluyen los psicofármacos, la nicotina ocupa el segundo puesto y el cannabis el tercero.

“El tabaco sólo hace daño al que lo fuma”

Realidad: Quien fuma aspira un 25% de humo de tabaco y el resto se queda en el ambiente durante horas.

“Hay muchas cosas peores que el tabaco”

Realidad: El tabaco es la primera causa de muerte evitable en los países industrializados. Uno de cada dos fumadores fallece por enfermedades relacionadas con el tabaco, y la mitad de ellos en la edad media de la vida.

“Beber alcohol los fines de semana significa que se controla su consumo”

Realidad: Todo depende del patrón de consumo. Si se consume todos los fines de semana, en grandes cantidades, se estará en mayor riesgo de hacerlo un hábito y por tanto una adicción, especialmente cuando se comienza a consumir en la adolescencia. “Cada vez que salgo de marcha, me tengo que poner, porque si no, no me lo paso igual de bien”. El peligro de los hábitos es que sientan las bases de la dependencia psicológica.

“La marihuana no es dañina porque es todo natural y viene de una planta”

Realidad: El hecho de que se saque de una planta, no significa que no contenga sustancias tóxicas, también el tabaco, la heroína (opio) o la cocaína se sacan de una planta y no por eso dejan de contener sustancias tóxicas que alteran la función normal del cerebro.

Además la propia sustancia suele estar adulterada para dar el pego a la persona que lo va a comprar, con estiércol, alquitra-



nes, clara de huevo, leche condensada, hena para el pelo, etc. Para adulterarlo y ampliar su volumen y su peso se emplea cualquier sustancia que vaya bien con su aspecto y su consistencia.

“El alcohol es necesario en una fiesta para disfrutar”

Realidad: Nuestro discurso social atribuye al alcohol una amplia gama de efectos positivos, incluso medicinales, que no se corresponden con sus propiedades reales. Sólo un ejemplo: hasta no hace mucho tiempo en España se daba vino a los niños y niñas como reconstituyente. Hay que aprender a disfrutar de la vida sin tomar riesgos inútiles.

“Las drogas alivian el estrés y las angustias, son un medio adecuado para resolver problemas”

Realidad: Las drogas sólo hacen olvidar un momento los problemas. Cuando se pasa el efecto, las preocupaciones siguen estando allí y con “efecto rebote”. Hay otros apoyos para hacer frente a las dificultades: hablar con los amigos, con los padres, etc. Además de no resolver problemas, las drogas pueden crear otros: económicos, sanitarios, judiciales, etc.

“El alcohol hace que la gente sea más sociable”

Realidad: Lo único que hace el alcohol es bloquear la capacidad de autocontrol personal, por lo que se pierde la capacidad de reflexionar sobre la conducta y se hacen cosas que, normalmente no se harían. Por ello, mientras a algunas personas el alcohol les hace hablar más, otras se comportan de forma agresiva, otras se vuelven más atrevidas y otras más emocionales, pero de forma momentánea, ya que ninguna droga puede resolver las dificultades que se puedan tener en la relación con los demás.

“Para las chicas el tabaco es en ocasiones un símbolo de independencia, de libertad y rebeldía, e incluso las hace sentirse más atractivas y adultas”

Realidad: Los cigarrillos manchan los dientes, arrugan la piel, generan mal aliento y destruyen la capacidad aeróbica, además ¿cómo se puede considerar independiente a una persona que depende de una sustancia?



3ª Sesión

Alternativas de ocio

Todas las personas necesitamos disfrutar y tenemos derecho al ocio, sin embargo... ¿Qué somos capaces de hacer con tal de no aburrirnos?

Las expectativas que crean las drogas son el polo de atracción para el inicio del consumo en los y las adolescentes y la respuesta a los distintos problemas y situaciones nuevas que se les presentan.

Invitar a los y las adolescentes a ser dueños y conductores de su propio ocio frente a las ofertas socioculturales destinadas a ofrecer espectáculos, diversión y, en general, una evasión de la realidad puede resultar una importante herramienta preventiva.

Objetivos

General

- Aclarar la relación que existe entre ocio y juventud.
- Promover el ocio alternativo, esto es, concienciar a los y las adolescentes sobre la importancia de saber disfrutar y divertirse respetando el entorno y a sí mismos.

Específicos

- Conocer los recursos de ocio del municipio y la forma en que se utilizan.
- Promocionar la existencia del Parque Juvenil, el Programa de Dinamización Juvenil y sus actividades.
- Estimular la participación de los y las adolescentes en los espacios y recursos juveniles.

Salida

Temporalización: 2 horas.

Inicio (30 min.)

1 Recorrido guiado
Hacer una ruta a pie por los murales municipales elaborados en el taller de graffiti y artes urbanas. En compañía de una técnica de la Unidad de Prevención de Drogas y Promoción de la salud. Se les explicará qué es el graffiti (la cultura del aerosol, arte, lenguaje verbal-icónico, ideología, técnicas, etc.) y analizarán qué dicen las paredes.

Desarrollo (1h. 10 min.)

2 Visita al Parque Juvenil

Una vez allí, recibirán la información sobre el Programa de Dinamización Juvenil y las actividades que comprende, con la proyección de una presentación fotográfica y una breve descripción informativa.

El **tiempo libre**, es aquel que nos queda después de haber satisfecho nuestras obligaciones (trabajar o estudiar).

El **ocio** es el espacio que nos dedicamos voluntariamente para descansar, divertirnos o formarnos. Es enriquecedor cuando te permite disfrutar y aprender sin dañar tu salud.

3 Dinámicas diversas

Posteriormente pasarán a un circuito de dinámicas variadas que se desarrollarán simultáneamente y en la que tomarán parte por subgrupos:

En ellas se trabajará:

- La comunicación enfocada a tomar consciencia de su importancia en la vida cotidiana.
- La cooperación, con el objetivo de potenciar los valores colectivos ante el individualismo.
- La participación, de cara a promocionar la participación activa como medio de transformación de la realidad.

CIERRE (20 min.)

3 Para finalizar

Elaborar un mural de propuestas, en el que expondrán las reflexiones, iniciativas, valoraciones, conclusiones, etc., con respecto a los contenidos desarrollados a lo largo de las sesiones de trabajo.

En esta sesión se distribuirán diversos artículos de uso juvenil (lanyards, chapas, piunchs, pegatinas) con la impresión de los diferentes dibujos realizados por los asistentes al taller de graffiti y artes urbanas.

Recursos

- Parque Juvenil.
- Murales con los graffitis.
- Técnicos del Programa de Dinamización Juvenil y Técnica de la Unidad de Prevención de Drogas y Promoción de la Salud.



Glosario

Drogas:

Sustancias que una vez introducidas en el organismo, tienen capacidad para alterar ciertas funciones corporales, sentimientos, sensaciones, estados de ánimo o percepciones sensoriales. Son capaces de generar dependencia, es decir, uno necesita seguir consumiéndolas para evitar el malestar o para encontrarse bien.

Uso:

Empleo continuado y habitual

Abuso:

Uso indebido, excesivo o injusto de una cosa.

Dependencia:

Necesidad en el organismo de la presencia de determinada droga para su funcionamiento normal.

Dependencia física:

Estado de adaptación a una droga que se manifiesta por la aparición de intensos trastornos físicos, cuando se interrumpe la toma de esa sustancia.

Dependencia psíquica:

Es la necesidad psicológica imperante de consumir periódicamente o de forma continuada una droga. La dependencia psicológica es la primera que aparece debido a la satisfacción que experimenta el individuo.

Clasificación de las drogas:

Utilizando como criterios los efectos que producen sobre el Sistema Nervioso Central -SNC-, pueden ser:

- Depresoras, enlentecen o deprimen el funcionamiento del SNC y pueden provocar desde la somnolencia hasta el coma. (alcohol, hipnóticos, ansiolíticos, heroína, etc.)
- Estimulantes, aceleran el funcionamiento del SNC (cocaína, anfetaminas, cafeína, teína, nicotina, etc.)
- Perturbadoras, distorsionan ciertos aspectos de la percepción, los estados emocionales, la organización del pensamiento y generan alucinaciones (cannabis, alucinógenos, drogas de síntesis, disolventes volátiles)

Tolerancia:

Es la necesidad de consumir cada vez mayores cantidades de una droga para alcanzar los mismos efectos y sensaciones.

Síndrome de abstinencia:

Aparece cuando se suprime el consumo de una/s droga/s habitual y se manifiesta con una serie de síntomas (malestar, dolor, trastornos más o menos graves, ansiedad, mal humor,...) que varían en función de la sustancia.

Efectos de las drogas:

El efecto final de una droga, no depende sólo de la naturaleza de esta, esto es, que sea un depresor, un estimulante o un alucinógeno, sino que es la combinación con otros factores lo que determina el efecto de la ingestión de la sustancia. Estos factores son; naturaleza del producto, grado de pureza, vía de administración, personalidad del sujeto, expectativa de uso, medio en el que se consume.

Las endorfinas:

El organismo humano produce unas hormonas denominadas endorfinas (hormonas de la felicidad), que sirven para fortalecer el sistema inmunológico, brindando, así, un aporte muy importante en la defensa del organismo.

Si un individuo sano genera endorfinas, esta persona tendría menos probabilidades de contagiarse o de enfermarse que cualquier otra.

Producirlas es simple, depende de cada uno, se generan endorfinas cada vez que se está alegre, se realizan actividades que dan placer, al encontrar satisfacción en las actitudes cotidianas, en el afecto, en el encuentro con amigos, realizando deporte, etc.



Firmas de los participantes en el taller de graffitis y artes urbanas.

Con la intención de difundir una cultura de prevención, estas páginas te ofrecen una oportunidad para poder actuar y convertir la experiencia educativa en algo más valioso y significativo en el desarrollo de la adolescencia en nuestra sociedad.

Hablar y debatir sobre el consumo de drogas con los jóvenes, nos permite saber qué piensan, sienten, hacen..., y en consecuencia acompañarles para que sean partícipes de sus propias decisiones.



Ayuntamiento
SANTA LUCÍA



Cabildo de
Gran Canaria

www.grancanaria.com



Unidad de Prevención de Drogas
y Promoción de la Salud

