



4º ESO
ACTIVIDAD
2

Efectos imprevistos

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencias sociales y cívicas

OBJETIVOS

- Hacer entender que el organismo no funciona de manera absolutamente previsible
- Enfatizar la idea de que tener sensación de control en cuanto a cómo funciona nuestro cuerpo no implica tenerlo realmente, ya que hay elementos que no conocemos ni manejamos.
- Identificar el consumo abusivo de alcohol como un precipitante de reacciones no esperables en el organismo si se dan las condiciones para ello.
- Conocer más acerca de las reacciones leves y graves frecuentes ante el consumo abusivo de alcohol y cómo actuar, particularmente ante en coma etílico.

RECURSOS MATERIALES:

- Secuencia “**Efectos imprevistos**”.

TIEMPO APROXIMADO: Una sesión de 50 minutos.

SENTIDO PREVENTIVO

En general tenemos una idea sobre lo que sucede en nuestro Sistema Nervioso y nuestro organismo ante determinadas acciones o, incluso, eventualidades. Pero la medicina no es una ciencia exacta y nuestro cuerpo está sujeto a múltiples estímulos internos y externos que interaccionan entre sí pudiendo dar lugar a sorpresas. En la adolescencia, la sensación de invulnerabilidad y exceso de control puede llevar erróneamente a pensar que son invencibles, que todo puede controlarse, y que nada puede salirles mal. Pero la actividad de hoy les hará reflexionar sobre la realidad de que esto no es así...

ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD

Nuestro cuerpo es una máquina muy bien engranada y engrasada. Es capaz, no solo de acometer muchos tipos de tareas, sino que lo hace además de forma simultánea. Pero para ello hemos de cuidarlo y en particular al centro de operaciones que es nuestro Sistema Nervioso.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Fase 1

Nunca parece suficiente

“Hoy vamos a comenzar nuestra actividad visionando una secuencia en la que encontraremos algo sorprendente que le pasó al chico protagonista. Lo primero que os diré es que no es algo habitual, pero sí nos hará reflexionar acerca de las posibilidades reales de nuestro Sistema Nervioso para gestionar ciertas situaciones.”

Después de ver la secuencia se comentarán algunos elementos importantes, tales como los que se citan a continuación...

- Por la conversación que tienen padre e hijo, *¿os parece que beber sea una conducta habitual en el chico protagonista? ¿En qué lo habéis notado?* (El padre le dice que no se pase de juerga, que no quiere que su abuela le vea con “cara de pedo” recogiendo el diploma)
- Cuando el chico le dice al padre que no va a beber, *¿cuál es la explicación que da?* (Volver a ver la secuencia si es necesario. Lo que dice exactamente es “La semana pasada bebí suficiente alcohol para los próximos 4 años”) *¿Qué tipo de hábitos creéis que tiene con el alcohol?*
- El padre responde a esa frase con un “Me alegro... digo yo”. *¿Cuál pensáis que es la postura del padre respecto al consumo de alcohol? ¿Os parece restrictivo o permisivo? ¿Por qué pensáis que el chico es tan abierto con el padre para hablar de este tema?*
- La cuestión es que finalmente el chico incumple su palabra y termina bebiendo. *¿De qué forma lo hace?* Principalmente bebe mucho y rápido.
 - En este punto se pide al alumnado que intente averiguar cuáles son los efectos derivados de estas dos formas de beber, juntas o por separado. (P.e buena parte de los desmayos que se producen al tomar alcohol tienen lugar por beber demasiado rápido y con el estómago vacío, y no solo por la cantidad ingerida. A esos desmayos suelen acompañarles pérdidas de memoria respecto a lo sucedido durante el tiempo en que se está bajo el efecto del alcohol, es decir, que en ese tiempo la persona no es capaz de crear nuevos recuerdos).
 - *¿Qué os parece la reacción que ha tenido el cuerpo del protagonista ante la ingesta masiva y rápida de alcohol? ¿Pensáis que es una reacción normal? ¿Cuál sería la reacción normal ante lo sucedido, incluso bebiendo tanto y tan rápido?*
 - Es importante insistir en que la reacción que han visto en el chico no es la habitual. Incluso en el caso de que se pudiera dar un coma etílico, no se presentaría con los calambres o convulsiones que se han podido



ver en la secuencia. Pero lo sucedido sí va a dar pie en sucesivas fases a considerar algunas cuestiones importantes sobre la manera en la que el cuerpo reacciona ante los excesos.

Fase 2

¡A ver si te aclaras!

“Vamos a hacer un pequeño juego para ejemplificar qué sucede en nuestro organismo ante situaciones como éstas.”

Se coloca a toda la clase en un círculo ocupando el aula. Se le pide a cada participante que piense en una orden sencilla y concreta para poder dar a la persona que, llegado el momento, se colocará en el centro del círculo y recibirá las órdenes. Los imperativos deben ser muy claros, del tipo “Aléjate”, “Siéntate”, “Da 3 saltos”...

Empieza estando en el centro del círculo la persona más joven del grupo. En el momento en el que se diga YA, comenzará a recibir órdenes, una detrás de otra, según avanzan las agujas del reloj y sin prácticamente dilación entre órdenes. Es decir, tan pronto como se termine de dar un imperativo, ha de darse el siguiente y quien está en el centro del círculo tiene que procurar cumplir esas órdenes de la mejor manera posible, al tiempo que las recibe y con exactitud.

Lo más probable es que el ritmo de órdenes sea, no solo rápido, sino incluso contradictorio. Sin embargo, siendo que su tarea es cumplir con esos encargos, tiene que intentar prestar toda la atención posible y no parar aunque se “aturulle”. Eso sí, si el nivel de confusión es lo suficientemente alto, es posible que se líe, se queje, o incluso abandone.

Una vez se haya terminado la ronda, puede pedirse a otra chica o chico que participe en el centro del círculo para intentar lograr el reto propuesto.

Nuestro Sistema Nervioso, en muchas ocasiones, y particularmente con el consumo de sustancias (y con el alcohol no es diferente) reacciona justamente así: como puede. No es infrecuente que se consuman sustancias combinadas (p.e. alcohol y pastillas, alcohol y cocaína, alcohol, tabaco y porros...) y que cada una de esas sustancias esté mandando órdenes al cerebro, varias de ellas como mínimo contradictorias (p.e. cuando se consumen sustancias depresoras del Sistema Nervioso, como el alcohol, con cocaína, que es un estimulante.) Por muy buen hecho que esté nuestro Sistema Nervioso, por muy buen entrenamiento que tenga en hacer sus tareas lo mejor posible y de forma engranada, si le sometemos a mensajes contradictorios no es de extrañar que, simplemente, ante la incapacidad de escoger qué debe hacer, se colapse.

Lo que se ha visto en la secuencia es mucho más que un coma etílico. Es un colapso inesperado, no anticipable en un sentido específico, pero sí es predecible que el cuerpo no tenga una capacidad infinita de aguante, ya que está sujeto a efectos acumulativos e



interacciones (p.e. con medicamentos que tomamos y de los que ni nos acordamos, o con estar incubando alguna clase de enfermedad). En el episodio concreto de la serie de donde se ha escogido la secuencia, el alcohol funcionó como disparador de otra dolencia que se venía gestando a fuego lento en el organismo del protagonista y que se precipitó de forma desorbitada cuando se consumió alcohol de forma abusiva. No es la reacción habitual, pero estas y otras son reacciones posibles cuando se fuerza al organismo al extremo.

Fase 3

Qué se puede esperar, qué se puede hacer

“Ahora bien, visto lo que puede ocurrir en casos muy extremos, no podemos dejar de fijarnos en lo que sucede con más frecuencia que esto.”

Se divide la clase en grupos que trabajarán investigando sobre (si no existen material de consulta en clase, o forma de conseguir, esta tarea se mandará para la siguiente semana para que puedan traer información de casa):

- Cuáles son las reacciones leves más frecuentes ante el consumo abusivo de alcohol.
- Cuáles son las reacciones graves más frecuentes ante el consumo abusivo de alcohol.
- Cómo actuar ante un coma etílico si estamos presentes cuando le sucede a alguien.

COMENTARIO FINAL

“Aunque nuestro cuerpo nos da muchas señales acerca de cómo suele reaccionar en determinadas situaciones, no es una ecuación perfecta que podamos prever con exactitud. Más bien hemos de contar siempre con que, aunque tengamos una sensación de control sobre las circunstancias, hay muchos elementos que, simplemente, no controlamos y pueden hacer que nuestro organismo reaccione de forma inesperada. Los accidentes existen, las interacciones también, así como los imprevistos... y en lo referente a consumir sustancias, algo perfectamente evitable, podemos y debemos tomar cartas en el asunto no dando lugar a ello si podemos evitarlo.”