

# CUIDANDO MI SALUD II

Alcohol y  
Cánnabis



MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



Taller de prevención de drogodependencias para chicos y chicas de 3º de la ESO del municipio de Parla.

Presentación ideada para sustituir la formación presencial que se daba en el aula, que ha sido suspendida por las medidas de confinamiento.



Las drogas son:

- ***Sustancias psicoactivas***: varían el funcionamiento normal del cerebro.
- ***Crean tolerancia***: se necesita cada vez mayor cantidad de consumo para lograr el mismo efecto.
- ***Generan dependencia***: el cuerpo necesita de esa sustancia para evitar encontrarse mal (ya no se va a notar nada positivo en su consumo).
- ***Provocan trastornos***: daños físicos, daños mentales y perjuicios sociales (tanto a la propia persona consumidora como a su familia y entorno).

# Clasificación

*Según su efecto en nuestro sistema nervioso:  
depresora, estimulante o perturbadora*

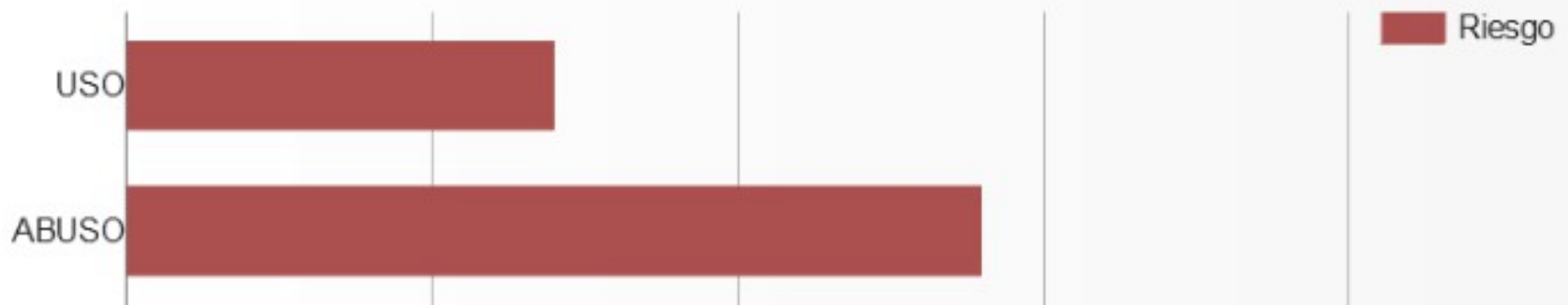
**Estimulantes:** aceleran el sistema nervioso pudiendo provocar desde taquicardias, como con el tabaco hasta infartos y derrames cerebrales, como con la cocaína.

**Depresoras:** disminuye la velocidad del cerebro y dependiendo cuanto se consume y cómo afecte ese consumo a nuestro organismo pueden generar desde cansancio hasta comas cerebrales (alcohol, heroína...).

**Perturbadoras:** distorsionan el modo de ver y de percibir la realidad. Pueden afectar a la capacidad de concentración y reacción como el cannabis o provocar alucinaciones, como el LSD.

# EEFECTO DE LAS DROGAS

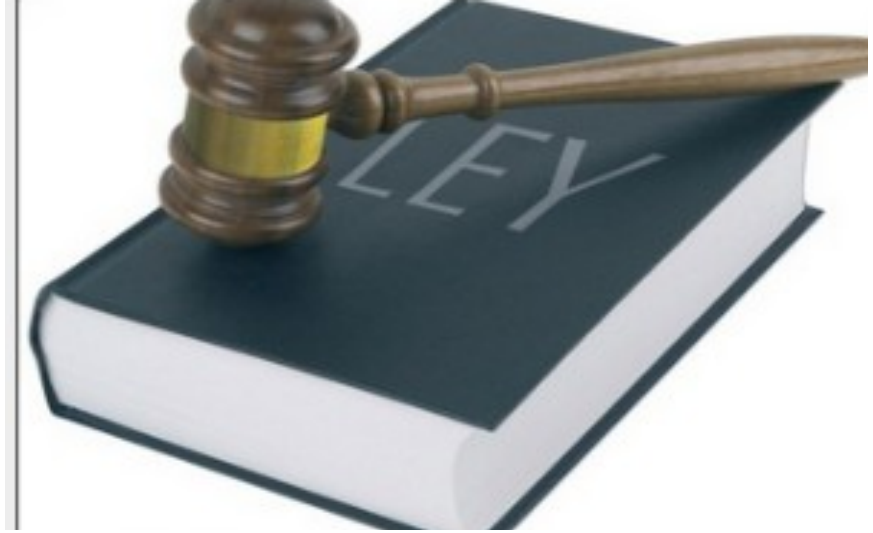
*Depende de factores físicos, psíquicos y sociales.*



**Uso** es aquel consumo que, a corto plazo, puede no ser perjudicial para el organismo, mientras que **abuso** es un consumo que sí puede ser nocivo para la salud de forma inmediata.

El problema es que **no existe una línea clara** que separe un consumo de otro: ¿a partir de qué copa de alcohol estamos poniéndonos en riesgo? ¿Siempre nos va a afectar igual la misma cantidad de droga? ¿Podemos saber cómo va a reaccionar nuestros órganos o cerebro ante una dosis?

# CUESTIONES LEGALES



**Sanciones:** suponen *multas económicas*. La multa mínima que pueden ponerte por llevar algo de droga ilegal (aunque solo sea un porro) es de 601€. Esta multa puede incrementarse dependiendo de la cantidad de droga que se lleve pero, también, de la reincidencia (si no es la primera vez que te multan), pudiendo llegar hasta los 30000€. La tenencia de droga o poseer plantas pueden ser motivos de multas económicas.

**Delitos:** Supone *pena de cárcel*. Posesión de grandes cantidades de droga y tráfico de drogas serían causas comunes de delitos. Pero no sólo depende de cantidades, sino que también depende de lo que el juez determine que se hace con dicha cantidad. Por ejemplo, si alguien posee plantas de alguna droga puede suponer una sanción, pero si en el juicio se determina que se ha traficado con ellas, podría ser tipificado como delito y suponer cárcel.

# ALCOHOL

## *Depresor del sistema nervioso*

Concentración máxima en sangre:

- 60 a 90 minutos

Efectos en el organismo:

- De la euforia al cansancio.
- Sistema digestivo.
- Trastornos cardiovasculares.
- Problemas psicológicos.

Condicionantes:

- Edad.
- Mezcla.
- Cantidad

El alcohol es un **depresor** del sistema nervioso central, por lo tanto su efecto es ralentizar el cerebro.

En un primer momento, al ser una droga de efecto lento, provoca desinhibición, pues nuestro cerebro se relaja (nunca se activa), luego **provoca cansancio**.

Si el efecto persiste o se incrementa, puede provocar sueño o pérdida de consciencia con un consumo abusivo, pudiendo llegar al estado de **coma etílico** debido a la lentitud con la que hace funcionar al cerebro.

Y esto es un hecho imposible de controlar porque **tarda en hacer efecto entre 60 y 90 minutos**... y, en un botellón ¿cuántas copas se pueden beber en ese tiempo?

CONSUMO DE ALCOHOL >

## Borrachos y en urgencias a los 13 años

Al menos 5.000 menores fueron atendidos por abuso de alcohol en urgencias en 2015. "Es solo la punta del iceberg de un problema que se agrava", advierten desde Sanidad

MÓNICA CEBERIO BELAZA | SILVIA R. PONTEVEDRA

Madrid / Santiago - 20 NOV 2016 - 21:24 CET



Un grupo de jóvenes hace 'botellón' en Ciudad Universitaria, Madrid. SAMUEL SÁNCHEZ / QUALITY

### Consumo de riesgo:

- Mucha cantidad en poco tiempo.
- Mayor probabilidad de tolerancia y, con ello, de intoxicación.
- Descenso en la edad de inicio.
- Conductas de riesgo.

# BOTELLÓN Y ATRACÓN

ACTUALIDAD >

## El 30% de escolares se da atracones de alcohol los fines de semana

Una niña de 12 años muere por un coma etílico. Si todo el mundo entiende que el tabaco es malo, ¿por qué no conseguimos lo mismo con el alcohol?

CAROLINA GARCÍA

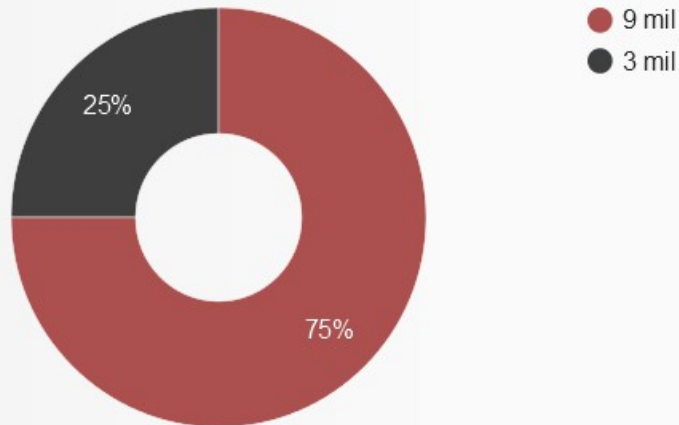
5 NOV 2016 - 08:58 CET



Jóvenes bebiendo y fumando hachís KIKE PARA

# LOS JÓVENES Y EL ALCOHOL

*El alcohol provoca 12.000 muertes anuales en Europa.  
33 muertos cada día.  
¿Qué porcentaje corresponde a adultos y cuál a jóvenes?*



El mayor porcentaje de muertes corresponde al mundo adulto, también son los principales **consumidores** de todo tipo de drogas.

Parece que la gente joven, por el hecho de serlo, debe de beber o consumir drogas, pero la realidad es muy distinta:

**A penas el 6%** de los adolescentes de vuestra edad se emborracha cada mes.

**La inmensa mayoría** de los adolescentes no beben de forma habitual. Lo normal, entonces, es no hacerlo



# CÁNNABIS



- Es la droga ilegal más consumida.

- Cánnabis sativa.

- THC (tetrahidrocanabinol).

- Hachís y marihuana.

¿Es una sustancia puente?

La ciencia dice que...

- Provoca pérdida de memoria.

- Alterna la atención.

- Produce bronquitis y conjuntivitis.

El THC se adhiere a los receptores cannabinoideos naturales de nuestro cerebro ***alterando sus funciones:***

- La atención y la creación de nuevos recuerdos.
- La capacidad de pensar, aprender y realizar tareas complejas.
- El equilibrio, la reacción y la coordinación.

# CÁNNABIS: ¿MITO O REALIDAD?



*Es un producto natural*



*Lo consume todo el mundo*



*Perjudica menos que el tabaco*

El cannabis (hachís, marihuana, etc.) produce, mediante su combustión, los mismos productos nocivos que el tabaco: **alquitranes y monóxido de carbono**. Por lo tanto, no por el hecho de ser “natural” va a dejar de ser perjudicial para nuestra salud. De hecho, al estar **concentrados en el humo** podemos deducir que:

¿De dónde sale **más humo**, de un cigarro o de un porro?

¿De dónde se dan caladas más profundas aspirando con ello más humo?

¿De qué sustancia nos entrará más humo en los pulmones entonces?

# Cachimba



**El humo** de la cachimba se produce por combustión, al quemar carbones y tabaco o esencias. El humo se condensa al pasar a través del agua y luego llega a los pulmones.

Como en toda combustión para fumar, aparecen en el humo los **alquitranes y el monóxido de carbono**, pero ¿en qué cantidades?:

Se calcula que el humo de una cachimba equivale el de **150 cigarros** (si se consume en grupo, se estima que cada persona aspira el humo equivalente a unos 8 cigarros).

Las caladas de la cachimba son más profundas y contienen **más cantidad** de humo y, con ello, de alquitranes y monóxido de carbono.

# FACTORES DE RIESGO

Es la **probabilidad** de que caigamos en un consumo problemático de drogas. Cuantos más factores nos acompañen, mayor es la posibilidad de que lo tengamos.

DATOS DE LA FAD

**Casi un 60% de los jóvenes españoles asocia el consumo de drogas a diversión**

**20** minutos NACIONAL

**Uno de cada tres jóvenes que consumen drogas cree que su uso no le perjudica**

Si adquirimos la **creencia y el mito** de que las drogas no nos van a perjudicar y van a hacer que nos divirtamos, las posibilidades de que las consumamos aumentan. Si, al contrario, nos **informamos y conocemos** las consecuencias de su consumo, es más probable que no hagamos uso de ellas.

# FACTORES DE RIESGO

 **elmundo.es**

Portada > Salud > Neurociencia

INFLUENCIA SOCIAL

## 'Amistades peligrosas'

▪ Los adolescentes se inician en el consumo de alcohol cuando el mejor amigo bebe

**“Mi hijo toma cervezas y cubatas, pero como todo el mundo”**

Hay tanta permisividad social con el alcohol que es difícil evitar que los menores lo tomen. Sin caer en el sermón inútil, deberíamos buscar formas de conectar con el adolescente

Si la mayoría de ***mis amistades*** consumen una sustancia, la probabilidad de que yo la consuma aumenta.

La ***permisividad social*** varía en relación con las drogas. Las más consumidas son aquellas que están bien vistas socialmente, que son las legales (alcohol y tabaco). Cuanto más se permita una droga parece claro que más ***se va a consumir más*** y a edades más tempranas. El alcohol sería el mejor ejemplo ¿es posible que la primera vez que probaste el alcohol fuera en un evento familiar?