

manual para el alumno
práctico e informativo

Jóvenes en prevención

de adicciones y en el ámbito escolar



**Subsecretaría de
Atención a las Adicciones**
Ministerio de Salud
Gobierno de la Provincia
de Buenos Aires

Gobernador de la Provincia de Buenos Aires
Ing. Felipe Solá

Ministro de Salud
Dr. Ismael Passaglia

Subsecretario de Atención a las Adicciones
Lic. Claudio Mate



Directora Provincial de Atención a las Adicciones
Lic. María del Carmen Míguez

Director Provincial de Programación y Control de Gestión
Lic. Alberto Magnone

Director de Coordinación Regional
Lic. Aldo Dománico

Directora de Programación
Lic. Lelia Areco

Director de Relaciones con Organismos Gubernamentales
y no Gubernamentales
Lic. Sebastián Gastelu

Directora de Control de Gestión
Dña. Ana María Alicia Díaz

Directora Delegación de la Dirección General de
Administración del Ministerio de Salud
Dña. Ethel Arias

Coordinadora de Programas Educativos
Prof. Silvia Pisano

Coordinador de Programas Juveniles
Lic. Kurt Rojas



Prólogo

El presente material está animado por el espíritu de motorizar entre alumnos, padres y docentes un diálogo abierto, frontal y sin hipocresías sobre el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas.

Ponemos a disposición de todos ustedes los elementos técnicos aquí contenidos y la red pública de atención a las adicciones para acompañarlos en la tarea. Vale la pena el esfuerzo común de personas particulares, instituciones civiles y organismos públicos para reencontrarnos en un nuevo acuerdo de valores más cerca de lo humano y más lejos del consumismo, matriz de la drogadependencia.

Claudio Mate

Subsecretario de Atención a las Adicciones
Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires

Presentación

Te ofrecemos actividades e información confiable sobre la drogadependencia. Te invitamos a observar, investigar y analizar tu realidad. Pretendemos acompañarte en el descubrimiento y fortalecimiento de tus capacidades para vivir con la intención de que puedas aumentar tus oportunidades para desarrollar un proyecto de vida libre, integral y solidario.

A través de estas tareas y de la discusión colectiva, vas a reconocer algunos mitos sobre las sustancias que se usan para interpretar y manipular la realidad. La información que acompaña las actividades de cada uno de los cuatro Bloques te servirá para que puedas tener los conocimientos indispensables sobre la drogadependencia y, de esta manera, tener una mirada crítica para comprender aún más esta problemática.

Los adultos y los jóvenes podemos construir, cada día en la escuela, un lugar de encuentro entre generaciones atravesadas por sus intereses y afectos.

Esta propuesta tiene como objetivo ayudarte para que puedas vivir sin drogas.

Temario



Bloque 1

Actividades

Conocimientos compartidos
Palabras claves

Adicción como enfermedad



Bloque 2

Actividades

Para buenos observadores
La amistad, la diversión y el consumo
¿Qué sabés sobre el alcohol?
¿Qué está pasando a tu alrededor?
Análizamos de un cuento

Clasificación y consecuencias de la utilización de drogas



Bloque 3

Actividades

Los jóvenes y la publicidad
Si fueran publicistas...

El consumismo



Bloque 4

Actividades

¿Qué opinás?
¿Qué hay que hacer cuando no hay nada que hacer?
Me conozco, te conozco

Los factores de riesgo y protección

Bloque 1



Actividades

Actividad 1

Conocimientos compartidos

Para realizar en forma grupal (no más de cuatro, así opinan todos).

El tiempo estipulado para cada actividad es de 15 minutos.

1. ¿Cuáles son, a tu parecer, los tres objetivos principales en la prevención del consumo de drogas?
2. Nombrá tres acciones que consideres muy importantes para la prevención y tres acciones que no lo sean.
3. ¿Qué instituciones conoces que trabajan sobre el alcoholismo, tabaquismo y las adicciones a las drogas? A nivel nacional, provincial y municipal.

Actividad 2

Palabras claves

1. Grilla informativa.

La presente grilla posee información básica, a modo de introducción, sobre los conceptos fundamentales que posteriormente serán tratados en profundidad y definidos con mayor precisión, teniendo en cuenta los temas centrales de este cuadernillo: las personas, la prevención y las sustancias.

[illegible]

1. Planta solanácea cuya hoja, al secarse, se utiliza para hacer cigarrillos, con efecto narcotizante.
2. Líquido combustible que se obtiene de la destilación de productos fermentados. En el organismo actúa inhibiendo funciones específicas y vitales.
3. Uso compulsivo de una sustancia.
4. Gasto, utilización.
5. Nombre común de la droga cruda elaborada con la planta Cannabis Sativa.
6. Acción de anticipación, con la finalidad de que un determinado hecho no ocurra.
7. Utilizo.
8. Súplica, petición, pedido.
9. Alteración en la salud.
10. Paciencia, condescendencia, conformidad, consentimiento.
11. Mal uso, uso excesivo y descontrolado.
12. Droga con propiedades químicas que aceleran la actividad del sistema nervioso central (Estimulante).
13. Poner al alcance, ofrecimiento.
14. Problema, inconveniente, dificultad.
15. Sobreadaptación, sometimiento.

Sílabas

a, a, al, ba, bu, ca, cia, cia, ción, co, co, co, con, con, dad, de, den, dic,
en, fer, fer, flic, hol, hua, i, le, ma, me, mo, na, na, o, pen, ran, ri, so, su, ta,
ta, to, to.

2. Consultá la información brindada por este manual y, en grupos, elaboren un informe con los términos que aparecen en la grilla.

Solución:

tabaco, alcohol, adicción, consumo, manihuaná, prevención, uso, demanda, enfermedad, tolerancia, abuso, cocaína, oferta, conflicto, dependencia.



Información

Adicción como enfermedad

Droga es toda sustancia que al ser consumida:

- 1- actúa sobre el sistema nervioso, modificando cualquiera de sus funciones (psicoactiva);
- 2- produce el acostumbramiento compulsivo a no poder interrumpir su uso (adictiva);
- 3- produce un daño o deterioro evidente en el organismo y en la calidad de vida de las personas (tóxica).

El origen etimológico de la palabra está asociado al uso curativo de la sustancia. El término proviene del holandés *droog*, que significa seco, y alude al estado en que llegaban a Europa las plantas medicinales procedentes de América.

Cuando hablamos del "problema de las drogas" se hace alusión al tipo de sustancias tóxicas, psicoactivas y capaces de crear tolerancia y dependencia física y psíquica en quien las toma, las cuales son consumidas con fines distintos de los terapéuticos y, por ende, sin supervisión médica.

Los efectos que producen las drogas varían según el producto consumido, la dosis empleada y la vía de consumo (ingestión, inhalación o administración intravenosa). En primera instancia, placentero, estimulantes, alucinógenos, embriagadores o calmantes, pero estos efectos inmediatos ocultan consecuencias que van perjudicando el nivel psíquico y corporal del ser humano.

Proceso de adicción

Para comprender el proceso de adicción es importante tener en cuenta los vínculos particulares que las personas establecen con las sustancias psicoactivas, más allá de sus características y sus efectos. Es decir, aquello que proyecta o espera que una sustancia en particular le brinde.



Estos vínculos son diferentes según la intensidad, calidad, frecuencia y expectativas puestas en cada sustancia, por ejemplo: ¿qué pensamos que aporta el alcohol? ¿y el cigarrillo? A su vez, la intensidad de ese vínculo se define según el nivel de compromiso que establece una persona con la sustancia. Los niveles de compromiso son: uso, abuso y dependencia.

Uso: Implica que el consumo de la sustancia es circunstancial y el riesgo a la salud se incrementa sólo bajo sus efectos directos (accidentes de tránsito, violencia familiar y social, embarazo no deseado, etc.).

Abuso: En este caso, el consumo tiene una frecuencia sistemática. La persona busca la sustancia y aparecen perturbaciones en su vida, en la relación con los otros, con las obligaciones, etc. Ej.: Alcoholismo es el uso farmacológico, tomar alcohol por efectos que produce, como una medicación para deshinibirse.

Dependencia: Es un estado psicofísico que se caracteriza por modificaciones de conducta y otras reacciones, que implican un deseo compulsivo de tomar la droga continuamente para experimentar sus efectos y evitar el malestar de la privación.

Desde el punto de vista social, la drogadicción, en especial la juvenil, es uno de los problemas de salud pública más graves de la sociedad actual y, tal vez, el síntoma más evidente de las contradicciones, incoherencias, carencias y crisis de valores de una sociedad consumista.

Sus repercusiones en el mundo laboral, familiar, económico y social son muy graves y numerosas: accidentes, violencia, prostitución, rupturas familiares.

Dependencia

Necesidad que tiene una persona de consumir una sustancia química que se produce tras un período de uso continuado de la misma.

La persona adicta que es privada del consumo siente un malestar que se manifiesta en diferentes síntomas físicos y psicológicos (síndrome de abstinencia).

El carácter de la dependencia difiere según el tipo de sustancia, la dosis administrada y la forma de consumo (vías de administración), como también de las características físicas y de personalidad del individuo.

Tipos de dependencia

Aunque la mente y el cuerpo están relacionados y se influyen mutuamente, pueden distinguirse dos tipos de dependencia: la física y la psicológica.

La dependencia física es la que se crea en el organismo de una persona debido al consumo continuado de una sustancia, de manera que necesita dicha sustancia para funcionar con normalidad.



La dependencia psicológica, con respecto a una sustancia, se desarrolla cuando una persona siente la necesidad de consumirla debido a alteraciones al “sistema de recompensas” neurológico que le ha proporcionado su administración reiterada.

Tolerancia

Se entiende por tolerancia la disminución progresiva de los efectos de una droga a medida que se consume en forma reiterada o, en otras palabras, la necesidad de ir aumentando progresivamente la dosis con el fin de alcanzar los efectos iniciales. Es otra manifestación de la capacidad de adaptación del organismo a la presencia continuada de una sustancia ajena. No todas las drogas presentan tolerancia, tampoco el organismo se acostumbra de igual manera a los distintos tipos de sustancia.

La tolerancia es un factor que puede predisponer al abuso ya que cuanto menor eficacia tenga el consumo de una determinada sustancia, mayor será la propensión de quien la toma a aumentar las cantidades consumidas.

Síndrome de abstinencia

Cuando una persona consume habitualmente una droga, hasta el punto de ser dependiente de ella, al interrumpir o disminuir su consumo aparece un conjunto de síntomas físicos y psicológicos que configuran el síndrome de abstinencia.

Cada sustancia da lugar a un síndrome de abstinencia concreto, con signos característicos y diferente gravedad. Las manifestaciones del síndrome se desactivan temporalmente cuando se administra una nueva dosis de la sustancia.

La mayoría de los cuadros son un disparador, a veces poderoso, que lleva al consumidor a autoadministrarse de nuevo la sustancia para evitar las molestias que su falta origina, convirtiéndose en una razón de la dependencia.

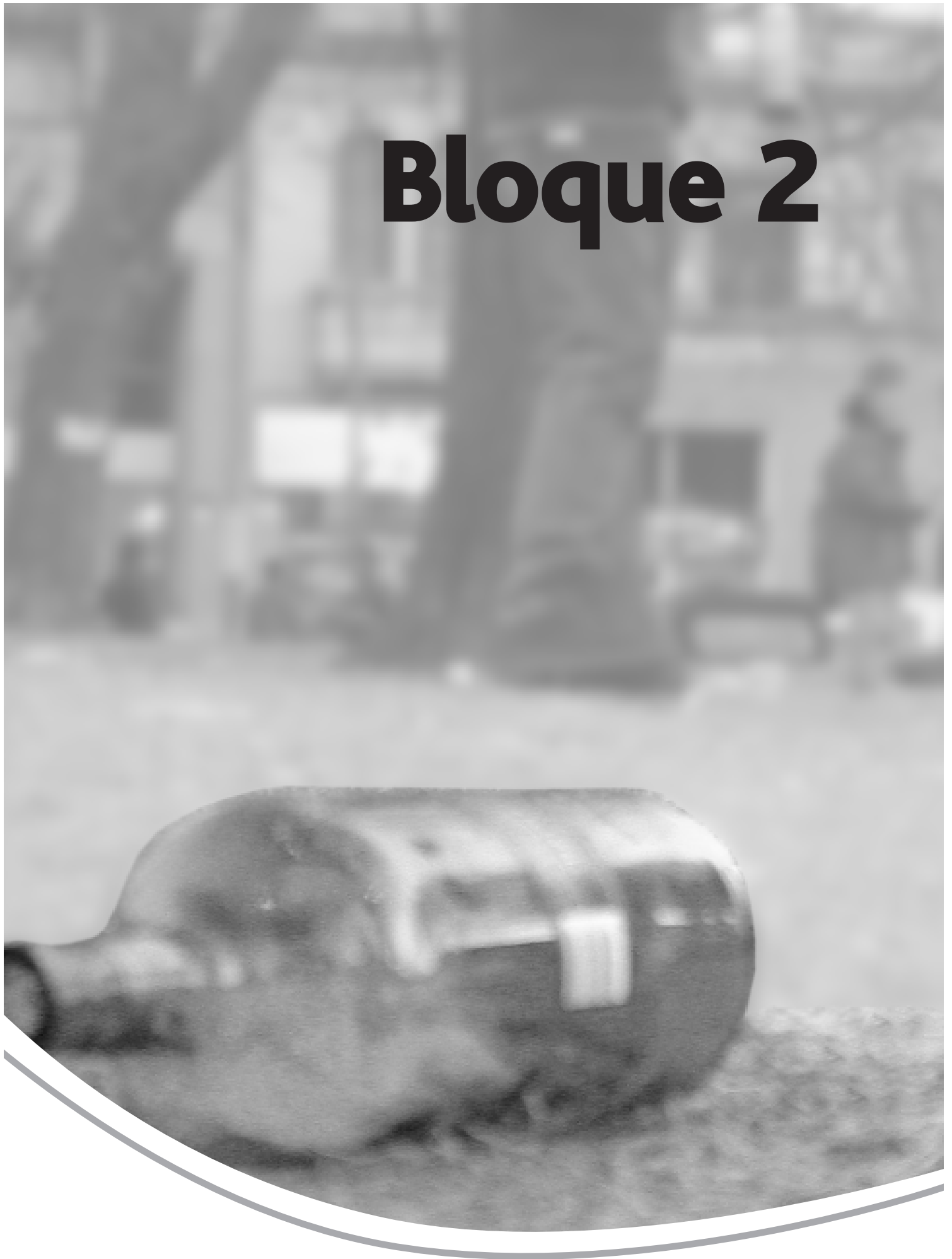
Manifestaciones físicas y psicológicas

Existen manifestaciones generales que se repiten en la mayoría de los casos. Consisten en trastornos digestivos y respiratorios, vómitos, vértigos y mareos. Cuando el síndrome se prolonga, aparece fiebre, nerviosismo, ansiedad e incluso tendencias agresivas, en los casos extremos se puede llegar al estado de coma.

Con el alcohol, como con los barbitúricos, el síndrome puede llegar a causar confusión mental, aparición de delirios, alucinaciones, fuertes temblores, etc.



Bloque 2



Actividades

Actividad 1

Para buenos observadores

Para reflexionar, pensá primero en la realidad que conocés y respondé:

En tu escuela:

- ¿Qué porcentaje de chicos creés que consume alcohol?
- ¿Qué porcentaje de chicos creés que fuma?
- ¿Qué porcentaje de chicos creés que consume marihuana?
- Respecto a la cocaína:
 - ¿Qué porcentaje de chicos creés que consume ?
- Buscá información con respecto a este tema en medios periodísticos.

La Subsecretaría realizó un estudio provincial sobre consumo de drogas sociales e ilegales.

Consultá en www.sada.gba.gov.ar

¿Qué creen que se podría hacer, desde ustedes, para revertir los resultados?

Elaboren una conclusión para exponerla a los otros grupos del curso.

Actividad 2

La amistad, la diversión y el consumo

Raúl es un chico de quince años, extrovertido, simpático, le gusta mucho la música y salir con sus amigos. Tiene un grupo de la escuela y otro del barrio, con quienes suele organizar actividades los fines de semana. Les gusta jugar al fútbol, juntarse en la plaza o alguna esquina, ir a bailar.

Hace un tiempo ninguno tomaba alcohol, pero este último año, cuando van a bailar, todos lo hacen. A Raúl no le gusta el sabor de ningún trago, ni tampoco la cerveza y, además, el alcohol le hace mal. Cada vez que toma, se descompone (le duele la cabeza, se le revuelve el estómago y siente ganas de vomitar), con lo cual se le arrui-



na la diversión y sólo tiene ganas de volver a su casa. Sus amigos, sin embargo, cada vez toman más, no porque les guste, sino como una medicación para deshinibirse. Cada fin de semana Raúl se propone no volver a tomar, pero cuando salen, sus amigos lo apuran: ¡Vamos, no seas amargo!. Al final, Raúl quiebra y vuelve a beber.

Para reflexionar en grupo (30 minutos):

- ¿Por qué creés que toman demasiado algunos jóvenes?
 - ¿Alcohol es igual que diversión? Explicá por qué.
 - ¿Creés que consumiendo alcohol lo pasan mejor? ¿Por qué?
 - ¿La publicidad influye en lo que consumimos? ¿Cómo y por qué?
 - ¿Qué relación existe entre el consumo de alcohol, la violencia y los accidentes de tránsito?
 - ¿Hay que hacer siempre lo mismo que hacen los otros?
 - ¿Cómo valorás la actitud de Raúl? ¿Y la de sus amigos?
 - ¿Cuál es el problema de Raúl?
 - Raúl tiene que tomar una decisión, ¿cuál creés que sería la mejor y por qué?
 - ¿Qué harías en el lugar de Raúl? ¿Cómo te sentirías?
 - ¿Qué harías en el lugar de los amigos de Raúl?
- Escriban una conclusión e intercambien opiniones con otros grupos.

Actividad 3

¿Qué sabés sobre el alcohol?

Muchas cosas se dicen del alcohol, algunas ciertas y otras falsas. Marcá con una X lo que pensás que es **Verdadero**

- ☐ - El alcohol es una droga.
- ☐ - El abuso de alcohol causa tanto daño como otras drogas.
- ☐ - El alcohol es estimulante.
- ☐ - El alcohol quita el frío.
- ☐ - El alcohol tiene vitaminas y proteínas.
- ☐ - Tomar mucho alcohol puede causarte la muerte.
- ☐ - El alcohol se distribuye muy despacio en el cuerpo.
- ☐ - El hígado es el único órgano del cuerpo que elimina el alcohol.
- ☐ - El alcohol aumenta el apetito.
- ☐ - El alcohol favorece la circulación de la sangre.
- ☐ - El alcohol da fuerzas.
- ☐ - Tomar alcohol con medicamentos no hace nada.
- ☐ - El alcohol con el estómago vacío se absorbe más rápido.
- ☐ - Tomar alcohol da mal aliento.
- ☐ - El alcohol infunde coraje.



- ☐ - El efecto del alcohol depende de la cantidad ingerida.
- ☐ - Los licores, cognac y whisky son más peligrosos que el vino y la cerveza.
- ☐ - Tomar alcohol permite hacer amigos.
- ☐ - El alcohol soluciona los problemas.
- ☐ - Las fiestas sin alcohol no son fiestas.
- ☐ - El alcohol aumenta la potencia sexual.

Ahora podés contrastar tus opiniones con el bloque de información 2.

Actividad 4

¿Qué está pasando a tu alrededor?

Tus actividades hacen que recorras distintos lugares, te proponemos una mirada más atenta.

Tomá como escenarios:

1. La escuela y sus alrededores

- ¿Hay muchos chicos y chicas que acostumbran fumar antes de entrar a la escuela o a la salida?
- ¿Por qué creés que en la escuela está prohibido fumar? ¿Te parece que es una medida acertada? ¿Por qué?
- En tu colegio, ¿se habla del tema con los profesores?
- ¿Hay alguna materia en la que se hable sobre el tabaco?
- ¿Vos considerarás que es importante conocer los efectos que el tabaco produce en el organismo?

2. La familia y el hogar

- ¿Cómo incide el gasto de dinero en cigarrillos en la economía del hogar?
- ¿Los fumadores, en sus hogares, conocen los riesgos que acarrea el cigarrillo para su salud y la de los no fumadores que comparten el ambiente?
- Si ustedes fuman, ¿lo hacen en presencia de sus padres? ¿Por qué?
- Dentro de la casa, ¿se fuma en presencia de los niños?



- ¿En sus familias hay algún enfermo a causa del consumo de tabaco o, en el peor de los casos, alguien ha fallecido? ¿Esta situación ha modificado la actitud del resto de la familia?
- ¿Vos qué pensás al respecto?

3. Cuando hacés deportes

- ¿Hay alguna relación entre hacer deportes y fumar?
- ¿Saben qué pasa en el organismo, especialmente en los pulmones, cuando hacemos deporte?
- Si estamos haciendo deportes y finaliza nuestro juego, mientras algunos charlan, otro se prende un cigarrillo, ¿qué hace el resto de los compañeros?, ¿qué hace el profesor?, ¿se habla de lo que pasó?

4. Los amigos y las salidas

- ¿En el grupo, todos fuman?
 - ¿Qué pasa con el que no fuma?
 - ¿Lo incitan a fumar o no ejercen presión sobre él?
 - ¿Respetan su derecho de no fumador? ¿Él lo reclama, o no le molesta la situación?
 - Frente a un no fumador que hace respetar su derecho a respirar aire puro, ¿cómo reacciona el grupo?
- Para ampliar estos conceptos te podés remitir al bloque de información 2

Actividad 5

Analizamos un cuento

Soy pequeño, de figura fina y estilizada. Sé que luzco bien parecido, envuelto en una bonita prenda de papel blanco. Ocupo un lugar destacado en estantes y vidrieras, en elegantes cigarreras doradas.

De día estoy en escritorios; de noche en mesitas de luz. Periódicos y revistas me dedican varias de sus páginas. La televisión me otorga minutos importantes de publicidad.

Mi aroma invade el ambiente de salones, oficinas y salas de estar.



Conocido es que, desde tiempos lejanos, he formado un imperio con hombres de todas las razas y credos, ricos y pobres, jóvenes y ancianos de ambos sexos. Yo establezco las leyes de este imperio, mis súbditos o esclavos, como cariñosamente los llamo, deberán sacrificarse por mí cuando se los pida, no importa cuanto les cueste.

Como REY y AMO que soy, yo les brindo placer, momentos de evasión y calma a sus ansiedades. A cambio deberán entregarme su corazón debilitado, sus pulmones congestionados, sus manos y dientes manchados; no pocos deberán estar dispuestos a soportar insignificantes dolores de cáncer. Pero, ¿qué importancia puede tener un poco de sufrimiento al lado de la compañía que les ofrezco?

En los últimos años, algunos rebeldes han volcado su ira sobre mí, **me han declarado la guerra**. No sé qué extravagante filósofo les inculcó la idea de que **yo soy un simple objeto** y de que **ellos, en cambio, son seres humanos libres, capaces de elegir, de no crear dependencia con nada**.

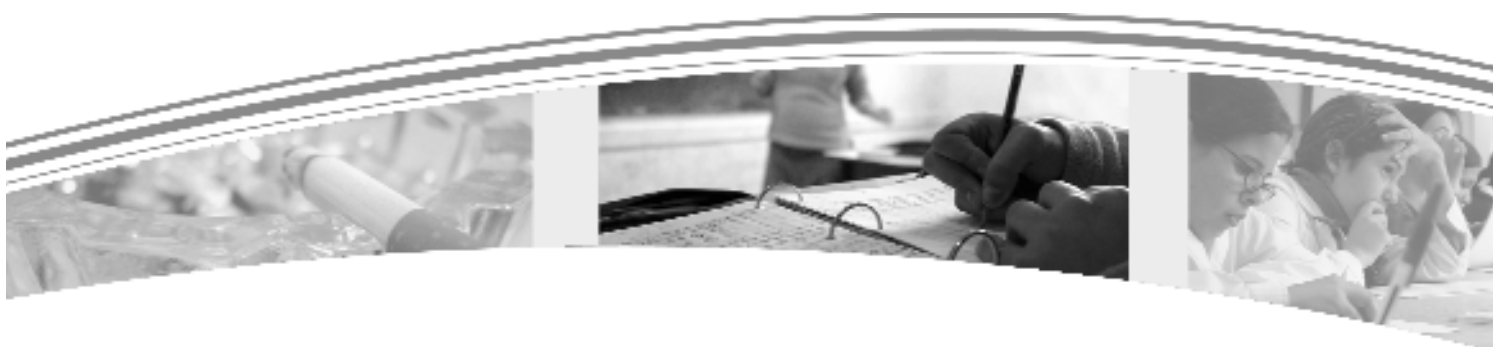
Los sediciosos han ido aumentando, pero todavía tengo **súbditos dóciles, fieles, ingenuos**, que seguirán entregando su vida por mí y sometiénndose a mi entera voluntad.

Espero que usted, que lee esta confesión, no me abandone nunca y recuerde: **yo le doy placer, mucho placer, usted me entrega sólo su salud, su vida...**

Esta es la ley de mi imperio.

Reunidos en grupo lean esta confesión, analicen y reflexionen:

- ¿Cuál es la postura que adopta el cigarrillo? ¿Es correcta o no?
- ¿Cuál es tu opinión al respecto?
- ¿El cigarrillo es culpable o inocente de los males que ocasiona?
- ¿Qué se debería hacer para evitar los perjuicios desde el hogar, la escuela y la sociedad?
- ¿Quiénes deberían intervenir y por qué?



Clasificación y consecuencias de la utilización de drogas

Las drogas han sido clasificadas de diferentes maneras, según el aspecto de las mismas que se haya tomado como referencia, por ejemplo: efectos, situación legal o social, peligrosidad, etc. En este trabajo presentamos una clasificación basada en los efectos que producen las drogas sobre el sistema nervioso central, deteniéndonos brevemente en las sustancias de mayor consumo.

1. *Depresoras*: las sustancias depresoras del sistema nervioso central son aquellas que atenúan o inhiben los mecanismos del sueño o la vigilia y pueden producir distintos grados de inactivación, desde la relajación y somnolencia hasta la hipnosis, anestesia y coma, dependiendo de la dosis. Dentro de este grupo estarían drogas como el alcohol, la marihuana y los opiáceos (opio, morfina, codeína, heroína).

2. *Estimulantes*: las drogas psicoestimulantes sobrecargan el funcionamiento de los sistemas nervioso central y cardiovascular. Dentro de este grupo se encuentran el tabaco, las anfetaminas y la cocaína.

3. *Perturbadoras o alucinógenas*: alteran la percepción de la realidad, producen sensaciones y alucinaciones visuales o auditivas distorsivas. Son sustancias que se encuentran en plantas, en hongos, en animales o son un producto de la síntesis química. En este grupo se encuentran sustancias como el LSD y la mescalina.

Cocaína

Su consumo aumenta el riesgo cardíaco, produce una destrucción de neuronas y disminución de la masa cerebral.

Síntomas del abuso: Convulsiones, crisis cardíacas, edema pulmonar, muerte. Agitación,



aumento de la temperatura corporal, alucinaciones, cuadros psicóticos.

Síndrome de abstinencia: Apatía, períodos de sueño prolongados, irritabilidad, depresión, desorientación. Produce dependencia física y psíquica.

Cannabis (marihuana)

Al hablar de cannabis hablamos de la marihuana, porque este último es el nombre común de la droga cruda elaborada con la planta «Cannabis Sativa». Esta droga, como es altamente liposoluble, se concentra en las células con contenidos en lípidos, por ejemplo: el tejido cerebral nervioso en general.

Su consumo habitual produce aletargamiento de los reflejos y disminución de la coordinación fina-inmunodepresión y deterioro de la capacidad sexual y reproductiva.

Síntomas del abuso: Los usuarios de marihuana pierden iniciativa y productividad.

- Se han documentado extensos daños en los pulmones de los fumadores crónicos de marihuana.

- El fumador de marihuana perjudica no sólo su salud física y mental, sino que también arriesga las cualidades genéticas de sus futuros hijos. Los cannabinoides tienen efectos negativos considerables en todas las fases de la reproducción, tanto en los hombres como en las mujeres, porque se almacenan en los órganos sexuales y en el cerebro. El efecto de la marihuana en la mujer probablemente sea duradero, ya que ellas nacen con un número limitado de óvulos. Si esos óvulos sufren daños, NO se los puede reemplazar.

- Apetito voraz.

- Manchas amarillas en las yemas de los dedos, que se forman al sostener los cigarrillos.

Síndrome de abstinencia: Insomnio, hiperactividad y disminución del apetito.

Alcohol

Historia y Actualidad

El alcohol, según el momento histórico, ha sido venerado, prohibido y/o castigado. Su consumo se ha incrementado notablemente en las últimas décadas. Es la droga



más arraigada y con mayor aceptación social. El alcoholismo es la primera drogadependencia en Argentina. Afecta a los adultos, pero también, cada vez más, a los jóvenes adolescentes.

A partir de estos cambios de hábitos aparece una situación grave. Los adolescentes comienzan a consumir alcohol como si fuera una medicación imprescindible para divertirse y como si no pudieran salir sin estar medicados. La costumbre de ingerirla se describe como un elemento más en los encuentros, naturalizando la situación y sin preocuparse por los efectos. Pierden la claridad sobre cuán alcoholizados llegan a estar. Se exponen al peligro, llevando a cabo cualquier actividad que requiere atención y coordinación como, por ejemplo, conducir un vehículo.

Una lata de cerveza contiene tanto alcohol etílico como un vaso de vino o una medida de whisky. Esto significa que una persona que consume cerveza tiene las mismas posibilidades de desarrollar un problema con el alcohol, que si bebe una bebida blanca.

El alcohol es una droga capaz de producir tolerancia y dependencia. La tolerancia es un fenómeno por el cual el individuo que bebe necesita cantidades mayores de alcohol para obtener los mismos efectos que sentía al principio de su hábito de beber. Por eso, algo que aparentemente es síntoma de fortaleza, no es más que un signo de una grave dependencia al alcohol y sobreadaptación al consumo, pero puede presentarse la denominada «tolerancia negativa», cuando es suficiente una pequeña cantidad de alcohol para que queden totalmente ebrios.

Efectos orgánicos

El alcohol afecta al organismo de diversas formas. Es una droga depresora del sistema nervioso central, no es estimulante. La sensación inicial de euforia se debe a la liberación del control central inhibitorio. Mientras que lentifica la actividad cerebral, alterando el estado de alerta, el juicio, la coordinación física y el tiempo de reacción. A continuación se enumeran algunos de los efectos más importantes.



Sensaciones

Altera las capacidades auditivas y visuales.
Disminuye la sensibilidad al dolor.
Cambia la percepción del tiempo.
Distorsiona la observación de objetos en movimiento.
El estado emocional es inestable.
Disminuyen las inhibiciones, el temor y la ansiedad.
Aumentan las conductas riesgosas.

Habilidades motoras

Cualquier movimiento está alterado.
Disminuye el equilibrio.
Dificulta la coordinación.
El tiempo de reacción es más lento.

Efectos psicológicos

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, actúa bloqueando el funcionamiento del sistema cerebral responsable de controlar las inhibiciones. Actúa sobre los centros superiores del cerebro, altera los sentimientos, la reflexión, la memoria, la atención y la conducta. El sujeto se siente eufórico, con una falsa seguridad en sí mismo.

El consumo continuado provoca irritabilidad, agresividad, insomnio, confusión, delirios y alucinaciones, con ideas de persecución que pueden derivar en demencia.

Alcoholismo adolescente

El alcoholismo adolescente reviste un tinte de mayor gravedad si se instala precoz-



mente. El joven consumidor vive el abuso de alcohol como una conducta ocasional, "sólo" de fin de semana, ignorando que es un trastorno que puede ser el inicio de una dependencia mucho más grave. El consumo de alcohol en la adolescencia produce severos trastornos tanto a nivel orgánico como psicológico.

Con relación a los aspectos sociológico-psicológicos, pueden producir la pérdida de las situaciones propias del devenir adolescente, es decir, se anestesía la rebeldía del sector más dinámico de la sociedad, el mercado los sobreadapta y comienzan a aparecer fracasos escolares dado que disminuye el poder de concentración, se lentifican las funciones intelectivas y, al igual que en el consumo de otras sustancias, se instala el desgano y el desinterés en las actividades que pudiesen emprender en una vida libre de alcohol. La manera en la que se relacionan tanto a nivel familiar como de amistad también se ve afectada, se trata de una etapa compleja de la vida, pero también llena de situaciones placenteras como el poder construir nuevas relaciones, amistades y los primeros amores, que la publicidad pretende asociar al alcohol.

Con relación a los trastornos a nivel orgánico, en el adolescente, al igual que en el adulto, el consumo de alcohol aún en pequeñas dosis se comporta invariablemente como un tóxico depresor del sistema nervioso central (SNC), partiendo a nivel de la corteza en dosis bajas y a medida que aumenta la concentración en sangre se van afectando progresivamente muchos subcorticales, cerebelo, médula espinal y finalmente bulbo raquídeo, a cuyo nivel deprime los centros respiratorios y vasomotores llevando a la persona al coma y posterior muerte.

El alcohol desinhibe facilitando a la violencia, genera violencia sobre sí, sobre el propio cuerpo y sobre el otro, y hay mayor propensión a las peleas callejeras.

La intoxicación leve o ebriedad ligera produce una progresiva disminución de las inhibiciones, pérdida de la autocrítica, del humor, euforia, verborragia, ligera incoordinación neuromuscular, con dificultad en la marcha o en la articulación de las palabras. En el aparato cardiovascular se produce enrojecimiento de la piel, de la cara, de las conjuntivas de los ojos.

Cuando la intoxicación es moderada o ebriedad completa se acentúan los signos



anteriormente mencionados, con pérdida del equilibrio al caminar, con caídas y el lenguaje se torna confuso, la visión doble y con achicamiento de las pupilas, aumento por minuto de los latidos del corazón (taquicardia) y se presenta el estado de somnolencia.

En la intoxicación severa o grave la persona ya no responde a ningún tipo de estímulo externo, ni siquiera al dolor, la respiración es lenta y corta, con lo cual lleva poco oxígeno a todos los órganos del cuerpo.

Como consecuencia del déficit de aporte de oxígeno a los tejidos y a la sangre, las pupilas se agrandan y no responden, se pierde el control de esfínteres, el pulso está taquicárdico (aumento de la frecuencia) con baja presión arterial que lleva al colapso. Con piel sudorosa y fría; la temperatura corporal está descendida.

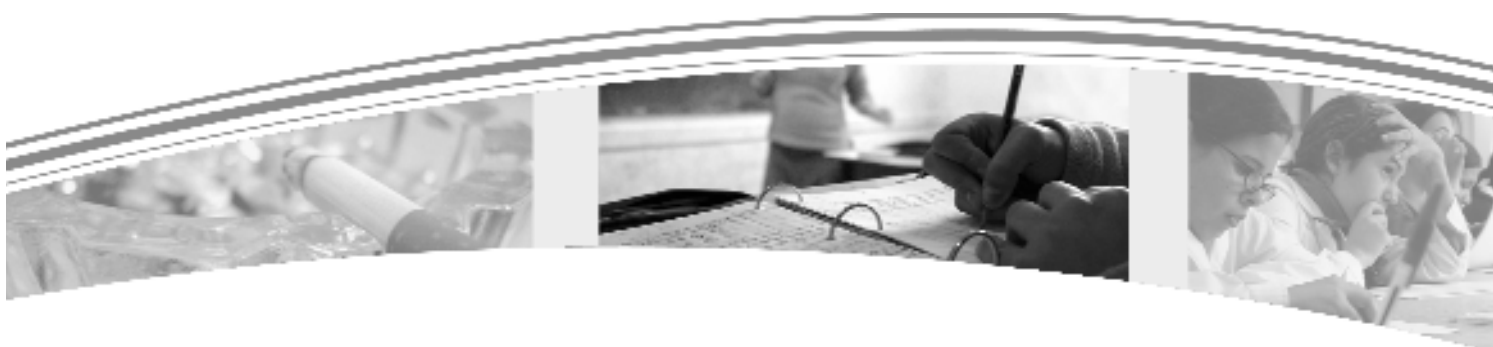
Es frecuente el edema cerebral que se exterioriza con vómitos, que a su vez suele producir neumonía por aspiración y pueden darse convulsiones.

Los trastornos metabólicos ocasionados en el hígado por la intoxicación alcohólica aguda, pueden llegar a producir muerte súbita.

Intoxicación alcohólica

Después de beber grandes cantidades de alcohol, éste penetra en la sangre, llega al cerebro y provoca los síntomas de la embriaguez en sus diversos estados, en función de la tasa de alcoholemia, en cada persona.

Entre las complicaciones posibles están los accidentes de todo tipo: criminalidad, actos de violencia callejera, suicidios. La aspiración de vómitos, hipotermia o el coma hipoglucémico constituyen otras complicaciones médicas que pueden llegar a ser letales.



Alcoholismo juvenil

Desde hace no menos de diez años, Argentina asiste a un incremento inusitado del alcoholismo juvenil. Hoy nuestro país tiene más de 1.265.000 alcohólicos mayores de 16 años, pero lo significativo y alarmante es que más de 800 mil menores de entre 12 y 15 años ya consumen alcohol en forma regular.

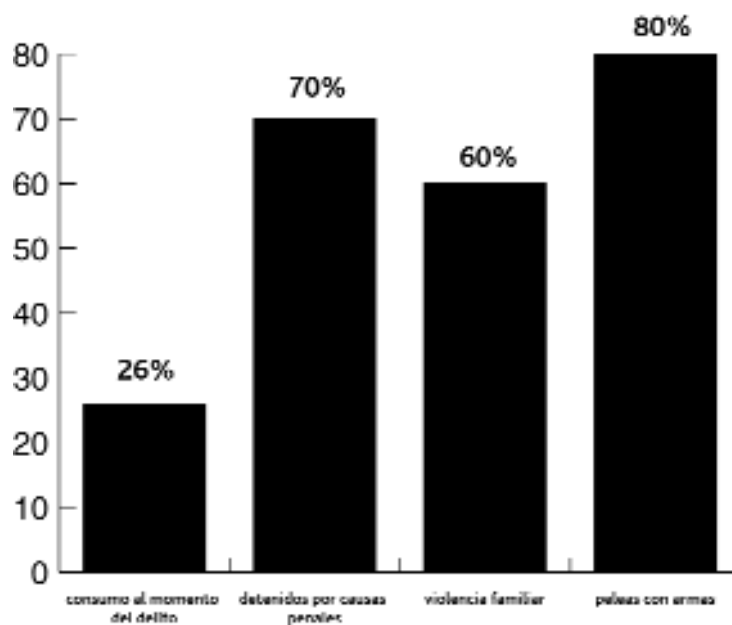
Sin embargo, el verdadero dilema que subyace radica en saber qué sucederá mañana con los hoy adolescentes que ya consumen alcohol en forma regular y que representan el 31 por ciento de esa población.

El resultado de esta situación se ha visto expresado en el aumento de accidentes de tránsito, violencia e ilícitos cometidos bajo los efectos de una alcoholización transitoria.

Según el Ministerio de Seguridad de la Provincia de Buenos Aires, en el 40 por ciento de los accidentes de tránsito que provocan muerte o incapacidades definitivas, está implicado el alcohol. El 78 por ciento de esos siniestros son protagonizados por jóvenes de entre 17 y 24 años, margen que representa sólo el 30 por ciento de los conductores del país. A su vez, el alcohol como desinhibidor de conductas reñidas con la ley, tiene una presencia por demás preocupante. El 25 por ciento de los detenidos por delitos contra la propiedad y contra terceros abusaron del alcohol previamente a la consumación del hecho. En tanto que el 70 por ciento de esa población consume en forma regular.

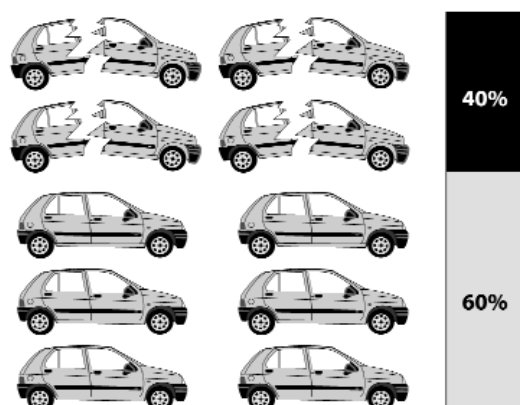


Edad de los conductores víctimas de accidentes de tránsito con presencia de alcohol



Fuente: Dirección de Políticas para la Prevención del Delito (Ministerio de Seguridad - 2000)

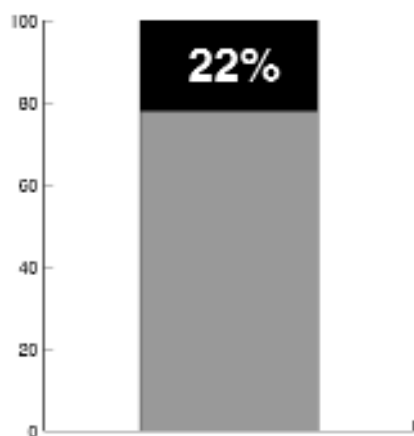
Incidencia del alcohol en accidentes de tránsito con víctimas fatales



Fuente: Dirección de Políticas para la Prevención del Delito (Ministerio de Seguridad - 2001)



Relación entre alcohol y conflictos con la ley



Fuente: Informe sobre accidentología en la Prov. de Bs. As. (Ministerio de Justicia y Seguridad - 2001)

Mitos falsos atribuidos al alcohol

"El alcohol NO...

...es un alimento"

Aunque las bebidas alcohólicas producen calorías, éstas se queman inmediatamente, no se almacenan y, por lo tanto, no son válidas como aporte energético. Además, hacen disminuir la reserva de glucosa, produciendo la aparición de fatiga.

...calienta"

Lo que se produce es una vasodilatación periférica, materializándose en un enrojecimiento de la piel, de la mucosa y sensación subjetiva de calor, pero al calentarse la piel se produce una disminución de la temperatura con enfriamiento del interior del cuerpo. O sea que el efecto real en el interior del cuerpo es de refrigeración.

...abre el apetito"

Lo único que provoca son secreciones de jugo gástrico, con movimientos en las paredes del estómago similares a la sensación de hambre. A la larga puede producir gastritis e inapetencia.



...es un estimulante"

No alivia la depresión ni aumenta los reflejos. Es todo lo contrario. Aunque en un primer momento produce desinhibición, dando al sujeto la sensación de «estar más suelto, más atrevido, más locuaz». En realidad, se van adormeciendo las funciones generales que controlan el sistema nervioso, produciendo lentitud en los reflejos.

...es bueno para el corazón"

Aumenta el trabajo cardíaco y el consumo de oxígeno.

...es un excitante sexual"

Desinhibe, pudiendo despertar interés por el sexo pero, en realidad, interfiere negativamente en el desarrollo de la relación sexual. El consumo de alcohol puede producir problemas de impotencia sexual, por vasodilatación y falta de irrigación a los órganos sexuales.

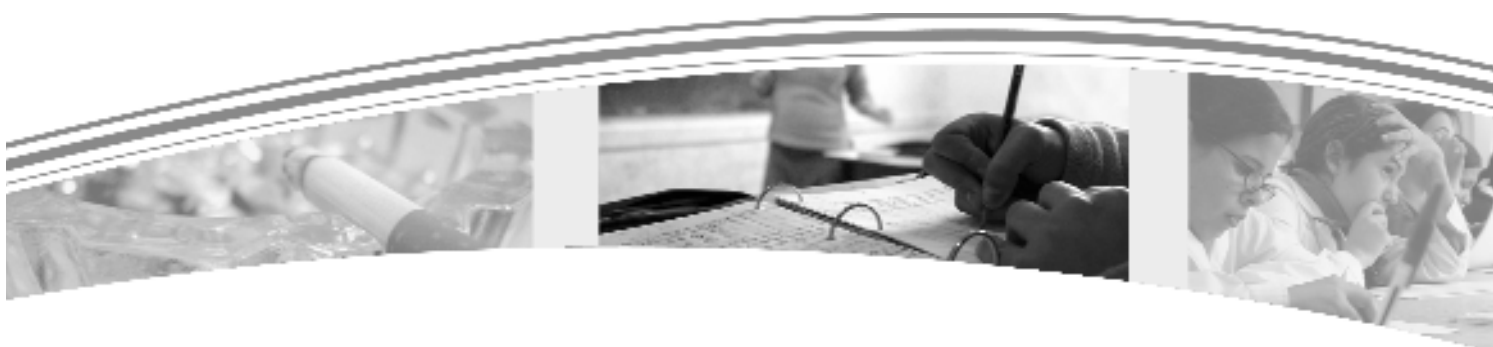
...elimina las barreras de comunicación entre las personas"

Al contrario, el alcohol desnaturaliza las relaciones entre las personas. En muchos casos, el abuso puede causar agresividad o violencia, pasividad, melancolía y pérdida de memoria. Baja el nivel de conciencia y la capacidad de autocontrol.

Tasa de alcohol en sangre

El efecto del alcohol depende de la cantidad que haya en la sangre. Esta cantidad se llama tasa de alcohol en sangre o índice de alcoholemia. Depende de los siguientes factores: peso de la persona, cantidad de tejido graso en el cuerpo, ingestión de alimentos antes y durante la ingesta de alcohol, la velocidad de la ingesta.

Actualmente se llevan a cabo pruebas en las calles y rutas para detectar a conductores embriagados, midiendo la concentración de alcohol en el aliento. El límite legal



para conducir es de 0,50 gramos por litro de sangre. (La tasa de alcohol en sangre se suele medir en miligramos de alcohol, por cien miligramos de sangre.)

Inducción a los jóvenes para consumir alcohol

Las imágenes sociales y publicitarias, los valores y los amigos.

Los medios masivos bombardean a los jóvenes con mensajes acerca de las bebidas que contienen alcohol, mostrando jóvenes atractivos, en grupo, divirtiéndose.

Las jóvenes son delgadas y lindas; los varones son viriles y buenos mozos. Estos mensajes son subliminales, no explícitos. Hacen de la bebida el centro de la reunión. No dicen que, cuando la reunión está en función de la bebida, nadie está con otro, que en estos casos, la diversión es consumo, no necesariamente encuentro. No se enseña a superar las dificultades o incomodidades de interactuar en grupos. No se advierten los aspectos negativos o riesgos del alcohol.

En los lugares públicos de reunión de jóvenes, se repiten las escenas de las publicidades.

Los jóvenes quieren participar de toda la diversión, que no aparenta acarrear ningún efecto adverso. Se está lucrando con su vulnerabilidad.

Sufren mucha presión del medio para tomar cerveza y fumar en edades tempranas. La presión de los pares, de los medios masivos, presentan modelos de éxito o independencia basados en las marcas de cerveza o cigarrillos.

Tabaco

Lo que conviene saber sobre el tabaco

El tabaco fue introducido en Europa por los españoles a su regreso de América. Su consumo fue minoritario hasta el siglo XIX, cuando el cigarro puro y el cigarrillo fueron aceptados socialmente. Primero en España, extendiéndose posteriormente a Francia y, de ahí, a todo el mundo.

La revolución industrial hizo posible la fabricación de cigarrillos manufacturados, lo que favoreció que el hábito se hiciera masivo entre los hombres a partir de la



Primera Guerra Mundial y entre las mujeres después de la Segunda Guerra Mundial. La demostración de los efectos nocivos para la salud se realizó en los años '50 en EE.UU. e Inglaterra, siendo posteriormente uno de los problemas más estudiados y ejemplo de investigación del origen de las enfermedades.

El tabaco es una droga institucionalizada y su consumo en nuestro país es importante. Aunque en los últimos años el uso del tabaco ha empezado a reprobarse socialmente, la incorporación de los adolescentes, especialmente las chicas, se está consolidando.

¿Qué contiene?

En la combustión del tabaco se producen miles de sustancias (gases, vapores orgánicos y compuestos suspendidos en forma de partículas) que son transportados por el humo hacia los pulmones, actuando principalmente sobre el aparato respiratorio. Aunque, también, algunas de ellas son absorbidas y pasan a la sangre desde donde afectan otros tejidos y órganos del cuerpo.

Estas sustancias pueden clasificarse en:

Nicotina, irritantes, alquitrán y otros agentes cancerígenos, monóxido de carbono.

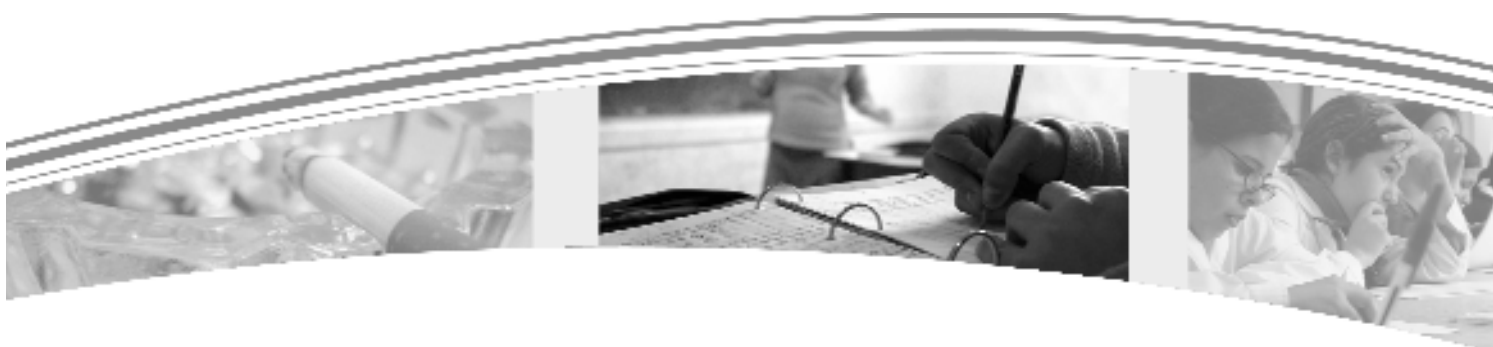
Nicotina

Es el alcaloide responsable de la mayoría de los efectos del tabaco sobre el organismo y el que da lugar a la dependencia física. La vida media de la nicotina en la sangre es menor de dos horas y, según se reduce su concentración, aparecen los síntomas que inducen al fumador adicto para que fume otra vez.

Irritantes

El humo del tabaco contiene muchas sustancias irritantes como acroleína, fenoles, peróxido de nitrógeno, ácido cianhídrico, amoníaco... Son responsables de la constricción bronquial, de la estimulación de las glándulas secretoras de las mucosas. Altera los mecanismos de defensa del pulmón, por lo que se favorecen las infecciones y la aparición de bronquitis crónica y enfisema pulmonar.

Alquitrán y otros agentes cancerígenos



Se incluyen en este grupo toda una serie de hidrocarburos aromáticos policíclicos que tienen acción cancerígena. El alfabenzopireno es el más estudiado y directamente relacionado con el cáncer.

Monóxido de carbono (CO)

Se encuentra en una concentración elevada en el humo del tabaco. Tiene una gran afinidad para combinarse con la hemoglobina, con la que forma carboxihemoglobina y, por lo tanto, disminuye la capacidad de la sangre de transportar el oxígeno. Sus efectos inciden fundamentalmente a nivel del sistema nervioso central y del aparato cardiocirculatorio.

¿Por qué se fuma?

La mayoría de las personas comienza a fumar por motivos psicosociales y continúa haciéndolo por necesidades fisiológicas, químicas y psicológicas.

La principal razón que expresan, tanto los fumadores adultos como los jóvenes de ambos sexos para empezar a fumar, es la presión que sobre ellos ejercieron los compañeros y amigos íntimos. Por otra parte, el tabaco es una droga legal, muy fácil de conseguir y su consumo está favorecido por un gran soporte publicitario explícito o subliminal en los medios masivos de comunicación (televisión, cine, radio, periódicos, etc.).

Una vez que se ha comenzado a fumar, se establece una dependencia física, producida por la nicotina; por ello el fumador sufrirá molestias (síndrome de abstinencia) al intentar disminuir la dosis habitual. Además, se establece una dependencia psicológica, cuando se convierte en "una necesidad" por llegar a tener un efecto reductor de la ansiedad.

¿Qué efectos produce?

Fumar un cigarrillo da lugar a una elevación del ritmo cardíaco, la frecuencia respiratoria y la tensión arterial.



Cuando el fumador inhala el humo del cigarrillo, de forma casi inmediata, la nicotina llega a su cerebro, donde tiene un efecto recompensante. Poco a poco se va convirtiendo en un hábito muy arraigado en la conducta de la persona, que todos los días realiza el gesto automático de fumar.

Esta conducta se va asociando a todas las vivencias, tanto positivas como negativas, que experimenta en su vida cotidiana. El cigarrillo acaba convirtiéndose en una prótesis psicosocial que el fumador considera insustituible.

Los fumadores piensan que el tabaco es una droga relajante, pero no es así, es una droga estimulante. Lo que ocurre es que una vez creado el hábito, el cigarrillo calma la ansiedad que provoca su falta en los momentos en los cuales tiene asociado su uso.

Consecuencias del consumo prolongado

Aparato respiratorio

El humo del tabaco produce una acción irritante sobre las vías respiratorias. Esta irritación origina una mayor producción de moco y una mayor dificultad para eliminarlo, debido a la alteración de los cilios, los cuales realizan esta labor de limpieza. Esto origina el síntoma más frecuente en el fumador: la tos.

La irritación continua da lugar a la inflamación de los bronquios y aparece la llamada bronquitis crónica. Es importante recordar que el 95% de los bronquíticos son fumadores.

La secreción en las vías aéreas produce una obstrucción crónica del pulmón, con ruptura de los alvéolos pulmonares y retención del aire en el pulmón (enfisema).

La obstrucción bronquial y el aumento de mucosidad produce una disminución de la capacidad pulmonar del fumador. Por eso los fumadores se cansan más y disminuyen su resistencia con relación al ejercicio físico. Estos efectos se manifiestan precozmente poco después de iniciarse en el hábito.

Tabaco y cáncer

Es indudable, por otra parte, la relación de causa efecto entre tabaco y cáncer de pulmón. Existe una fuerte correlación entre el riesgo de padecer cáncer de pulmón y la



cantidad de cigarrillos fumados, la precocidad de iniciación en el hábito, el número de aspiraciones que se da en cada cigarrillo y la costumbre de mantener el cigarrillo en la boca entre una y otra aspiración.

Cuando se abandona el tabaco disminuye el riesgo de cáncer de pulmón en comparación con el que sigue fumando, de modo que a los 10 - 15 años es similar a los de los no fumadores.

Además de lo señalado en el aparato respiratorio, determinados carcinógenos del humo del tabaco que pasan a la sangre inducen cánceres en otros órganos, distintos del pulmón. Así, por ejemplo, la binaftina induce cáncer en la vejiga y en el riñón, las nitrosaminas están relacionadas con el páncreas.

Aparato circulatorio

El tabaco es un factor de riesgo importantísimo de las enfermedades cardiovasculares (principal causa de muerte en los países desarrollados), junto con el aumento del colesterol en sangre, la hipertensión, la obesidad y la vida sedentaria.

Los efectos del tabaco aumentan la aparición de arteriosclerosis y esta lesión va a favorecer el desarrollo de trastornos vasculares y cerebrales (hemorragias, trombosis, infarto cerebral) y cardíacos (cardiopatías isquémicas o infarto del miocardio).

Además, también afecta a los miembros inferiores y puede aparecer la enfermedad vascular periférica.

En todos los casos de enfermedades cardiovasculares relacionadas con el tabaco se ha comprobado una regresión del riesgo de la morbi-mortalidad cuando se abandona el hábito.

Tabaco y gestación

Numerosos estudios han puesto de manifiesto que el tabaquismo materno afecta de forma importante al crecimiento fetal, que se expresa especialmente por una reducción del peso del recién nacido.

Los hijos de madres fumadoras pesan, en término medio, 200 gr. menos que los hijos de madres no fumadoras. Si una mujer deja de fumar al quedar embarazada, el



riesgo de tener una criatura de bajo peso es parecido al de las madres no fumadoras.

El tabaquismo materno origina, también, incremento de las tasas de aborto espontáneo, de complicaciones durante el embarazo y el parto (especialmente complicaciones placentarias) y de nacimientos prematuros cronológicos.

Las consecuencias del tabaquismo en los hijos son especialmente visibles si éstos han estado expuestos durante el segundo y tercer trimestre del embarazo. Si la madre deja de fumar a partir del cuarto mes, se atenúan considerablemente. Se cree que algunos de estos efectos aparecen también cuando la mujer embarazada no fumadora ha estado expuesta al tabaquismo pasivo.

Por último, la mortalidad perinatal (nacido muerto, fallecido poco después del nacimiento) aumenta casi un tercio entre los niños nacidos de mujeres que han fumado durante el embarazo. Los hijos de madres fumadoras mantienen un retraso característico de crecimiento y de desarrollo intelectual y emocional después de la primera infancia.

El niño que crece en un ambiente donde uno o ambos padres son fumadores, está expuesto a un mayor riesgo de sufrir enfermedades respiratorias.

Otras consecuencias del consumo de tabaco

A continuación se presentan otros efectos del tabaco sobre la salud, sin hacer una lista exhaustiva:

- Aumenta el riesgo de padecer úlceras digestivas.
- Favorece la aparición de faringitis y laringitis crónicas, afonía y alteraciones del olfato.
- Alteraciones en el color de la lengua y dientes, que se oscurecen, así como alteraciones de las papilas gustativas.
- Puede producir conjuntivitis en ambientes cerrados.



El tabaco también ha sido involucrado en accidentes de tránsito (alteración de la visibilidad, de los reflejos y distracciones) y en la génesis de todo tipo de incendios.

Fumador pasivo

El fumador pasivo o involuntario es aquella persona que se ve expuesta al humo procedente de quienes fuman a su alrededor.

Hasta hace algún tiempo se pensaba que convivir en un ambiente cargado de humo de tabaco podía ser molesto, pero no se tenía conciencia de consecuencias más serias. En la actualidad se ha comprobado que representa un riesgo cierto para la salud.

Se estima que en espacios cerrados y poco ventilados en los que se fume, un no fumador puede inhalar, en una hora, el equivalente a haberse fumado un cigarrillo. ¿Cómo es posible que esto ocurra?

La explicación es bien sencilla: el humo procedente de la combustión del cigarrillo se divide en dos tipos de corrientes:

Principal: la que inhala el fumador en cada pitada.

Secundaria o lateral: el humo del cigarrillo pasa directamente al aire, y éste contiene una concentración más elevada de nicotina, alquitrán, CO, y otros tóxicos, que es inhalado por el fumador activo.

Cuando se fuma repetidamente en un lugar cerrado, con poca ventilación, se produce una acumulación de sustancias tóxicas en el ambiente, con una demostrada nocividad sobre el organismo. La exposición cotidiana al humo del tabaco puede provocar irritación en los ojos, dolor de cabeza, estornudos, tos, faringitis, afonías... Estas serían consecuencias menores de una situación que también puede dar lugar a procesos patológicos más severos.



La exposición al humo del tabaco ambiental aumenta un 30% el riesgo de cáncer de pulmón. El informe de la EPA (Environmental Protection Agency) considera que la exposición en un lugar de trabajo es más importante que la del hogar. De manera que de 3.000 casos de fallecimiento por cáncer de pulmón, 2.200 están relacionados a la exposición en el trabajo y 800 en el hogar.

Los efectos crónicos respiratorios son especialmente manifiestos en los niños, y sobre todo en los más jóvenes, cuyo sistema respiratorio no se ha desarrollado completamente. Ellos pueden padecer con más frecuencia los síntomas de la tos, expectoración y silbidos al respirar, las enfermedades agudas del aparato respiratorio inferior (neumonía, bronquitis y bronquiolitis), la supuración del oído medio y al asma infantil.

Se ha comprobado también que estas dolencias están más extendidas cuando la madre es fumadora que cuando lo es el padre y son más frecuentes cuando ambos lo son. La frecuencia del síndrome de la muerte súbita del lactante también aumenta en el caso de madres fumadoras, sin que hasta ahora se haya podido precisar si este incremento es el resultado de la exposición a los productos del tabaco, ya sea durante el embarazo o después del nacimiento.

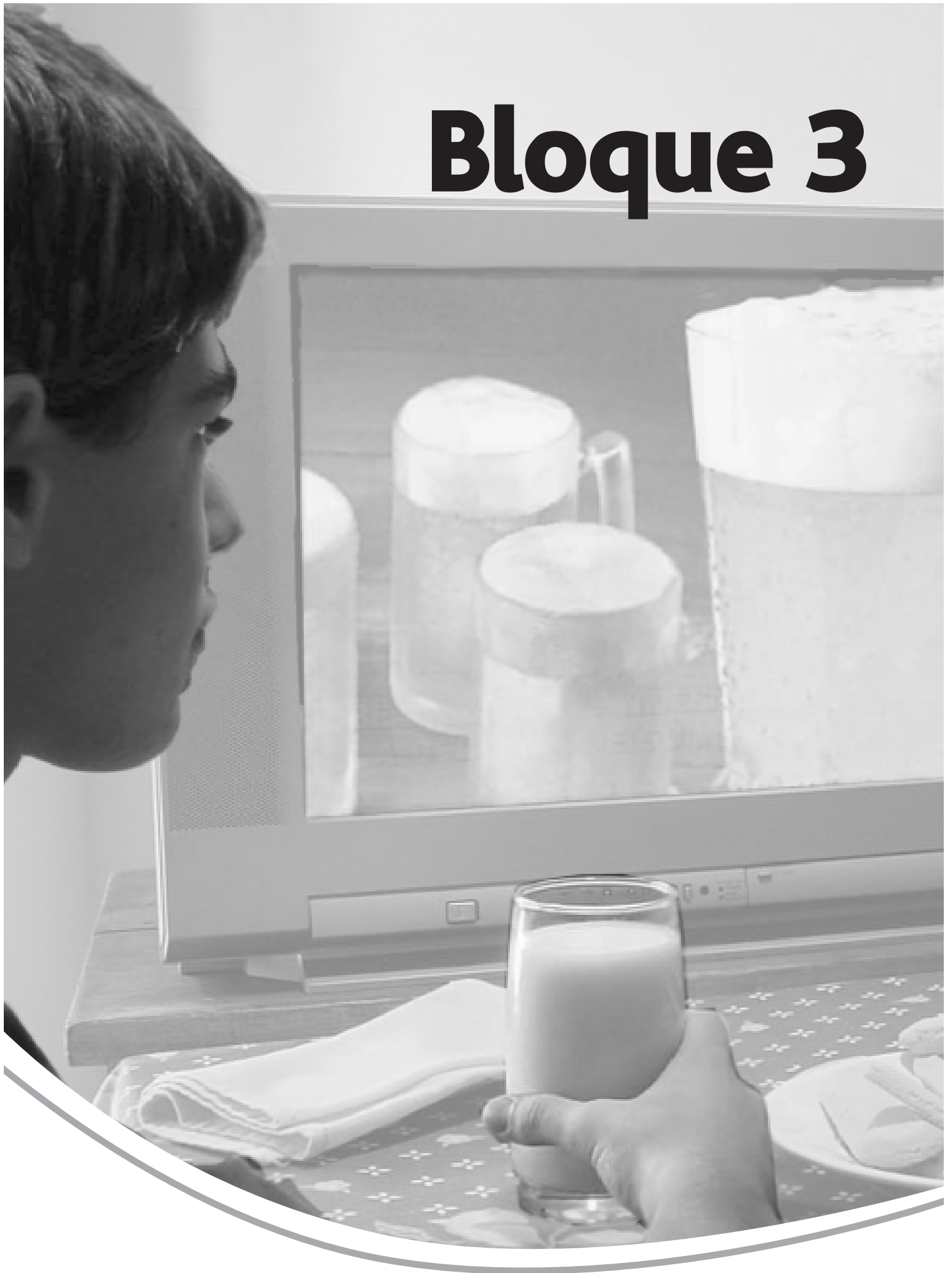
El tabaquismo pasivo también produce efectos oculares, se aprecia una irritación de las mucosas.

Podemos hablar de cuatro grupos de personas en los que las consecuencias son más importantes y constituyen grupos especiales de fumadores pasivos: los bronquíticos crónicos, los enfermos coronarios, los alérgicos (asmáticos) y los niños. Todos se pueden considerar como grupos de riesgo elevado.

En resumen, no se trata de una simple molestia ante la cual reclamar cortesía a los fumadores, sino de un riesgo real para la salud, ante el que se debe promover educación y respeto. Todas estas razones sanitarias justifican que la legislación haga prevalecer el derecho de los no fumadores a un aire limpio de humo de tabaco por sobre el derecho a fumar.



Bloque 3



Actividades

Actividad 1

Los jóvenes y la publicidad

Analizamos publicidades:

- ¿Qué dicen las publicidades del producto en sí?
- ¿A qué se asocia el consumo del producto?
- ¿A qué población está dirigida la publicidad de alcohol?
- ¿Por qué crees que esto es así?
- ¿Cuáles son los valores que transmiten este tipo de publicidades?
- ¿A qué fantasías de la gente recurren?
- ¿Cómo influye la publicidad en la conducta de los jóvenes?

Actividad 2

Si fueran publicistas...

¿Qué valores utilizarían para elaborar un mensaje publicitario donde el objetivo sea mejorar la calidad de vida de las personas?

Sugerencia:

Reunidos en grupos de 4 alumnos armen una publicidad gráfica para exponer en la escuela e inviten a otros cursos a participar.

Si quieren compartir la muestra con nosotros, llámennos al
(0221)- 4832631

Programa de Educación Preventiva
Subsecretaría de Atención a las Adicciones

Para realizar estas actividades, consultar el bloque de información correspondiente.



Información

El consumismo

Las condiciones sociales, culturales y económicas de la sociedad en que vivimos hacen del acto de consumir uno de los pilares básicos sobre los que se sustenta la actividad humana. El consumo se ha instalado en nuestras vidas de forma central (obsesión por el desarrollo, búsqueda del progreso y el bienestar). El hecho de recibir un bien, un objeto, un servicio o una acción, a cambio de dinero, pasó a ser un elemento central en nuestra estructura social.

Llegamos a creer que vamos a cubrir las necesidades básicas para la supervivencia, vivienda, calor, alimentación, y que vamos a alcanzar el bienestar social, psicológico, los afectos y relaciones personales, si consumimos mucho. Por eso se inventan y se crean nuevos «productos», para que podamos seguir consumiendo.

Para muchas personas el bienestar se traslada, desde tener lo suficiente, hasta tener más (más metros cuadrados, potencia en el auto, ropa, tipos de alimentos) y se cambia la atención de las personas a los objetos. La valoración que hacemos de nuestra situación personal tiene que ver más con lo que somos capaces de consumir (¿cuánto ganás en tu empleo?) que con lo que somos capaces de hacer (¿cómo organizás tu trabajo?).

El proceso del consumo se alimenta a sí mismo, porque está presente de una manera muy importante en nuestra vida. Desde bebés, mientras crecemos, cuando nos estabilizamos emocionalmente, en la madurez y en la vejez, tenemos a nuestra disposición una infinidad de productos para que se puedan consumir. Libros de texto que cambian su formato para decir lo mismo, la ropa que cambia de moda cada año, los cursos de formación «con salidas profesionales», las vacaciones «de su vida», los productos financieros que aseguran los últimos años de la vida.

El consumo exagerado es real y sería inútil negarlo. La publicidad es uno de los métodos que contribuyen a sustentarlo y conocerlo puede ayudar a manejar esta situación de una forma más inteligente.

Elaborar una lista de consumos superfluos, tanto individuales como familiares.

La motivación

La motivación es el conjunto de razones por las que una persona hace algo, se



«mueve». Existe una motivación a la que denominaremos explícita, cuando una persona hace algo para obtener un beneficio pactado previamente y que suele ser tangible. El ejemplo cotidiano más habitual de este tipo de motivación es el empleo: las personas desempeñan un trabajo concreto a cambio de un sueldo (que es un beneficio pactado y tangible).

Si pensamos en un médico o en un carpintero que tienen vocación y que ama su profesión. ¿Se podría decir que desempeñan su labor en el hospital o el taller sólo por el hecho de recibir un sueldo? Evidentemente no.

Cuando la motivación proviene de aspectos emocionales la denominamos no explícita o no formal. Esta abarca fundamentalmente cinco áreas: la significación social, la motivación funcional, la diversión, el afecto y la ideología.

Cada una de estas áreas tiene suficiente «poder» como para movilizarnos en un sentido o en otro. Pueden funcionar por separado o complementariamente.

¿Qué son cada una de ellas?

significación social: sentimiento por el que necesitamos considerarnos valorados y reconocidos, tener una identidad propia, ser diferentes a los demás y tratados como tales.

motivación funcional: la posibilidad de sentirse útil, aprender algo productivo, hacer algo que sirva. "A nadie le gusta perder el tiempo".

diversión y estimulación: Encontrarse bien, divertirse, estimularse, conocer cosas nuevas y curiosear, dar gusto a nuestros sentidos, cambiar, arriesgarse, pueden ser el motor de muchas acciones. Sobre todo en campos como el ocio y el tiempo libre.

Afecto: Querer algo o a alguien conduce a hacer cosas que sólo están justificadas por la relación de cariño que existe.

Ideología: Los pensamientos políticos, morales o religiosos, entre otros, pueden conseguir desde asegurar un hábito dominical, hasta justificar una guerra, pasando por tener una discusión acalorada. El compromiso, los ideales o las ideas sobre cómo deben ser las cosas son, también, fuente de motivación.

Por ejemplo: ecología, libertad, solidaridad, feminismo, paz, comunicación, participación.

Buscar ejemplos de actividades que dependan de cada uno de los cinco tipos de motivación explícita.



¿Cómo actúa la publicidad?

La publicidad:

- Mueve sus resortes en los aspectos más cercanos a la motivación no explícita. No informa objetivamente sobre lo que vende, sino que actúa sobre motivaciones que se encuentran relacionadas con nuestros pensamientos y sentimientos comunes, habituales y de mucha importancia.
- Ayuda a producir un efecto fundamental en la «rueda del consumo» que es la monetarización del deseo. Es decir, creemos que nuestros deseos se pueden satisfacer si consumimos, a través de un intercambio de dinero por un servicio, un objeto o una actividad.
- Se relaciona con la sociedad de dos formas diferentes: recoge los elementos importantes de las motivaciones individuales para plasmarlos en sus mensajes, e introduce ideas para que se conviertan en necesidades y hábitos importantes. Puede ser desde un auto que "satisfacerá las necesidades de sobresalir socialmente", a introducir la "necesidad de que haya bebidas en cualquier fiesta infantil o juvenil".

La maquinaria de la publicidad

La publicidad recurre a unas fórmulas habituales que suelen aparecer de mil formas y estilos en los mensajes publicitarios.

Llamar la atención

Lo primero que necesita la publicidad es captar la atención del público. Gran parte de la estética que rodea a los mensajes publicitarios (modelos, música, colores, paisajes, nombres) tiene como misión principal hacer que quien está frente al mensaje se detenga en él. No es cuestión de hipnotizar al público, sino de que se fije en lo que se va a decir y en cómo se lo va a hacer.

Este hecho pasa desapercibido a veces, porque damos por supuesto que a la publicidad «no se le hace caso». Quienes fabrican la publicidad lo saben y buscan constantemente formas y métodos para captar esa atención: la reiteración, el embellecimiento, la sorpresa, la búsqueda del cambio.

Tanto si el mensaje es conocido como si es nuevo, tiene como primera misión destacarse del resto. En el caso de los nuevos productos o tendencias, este paso es especialmente importante, puesto que la siguiente fase (la de convencer) requiere que la atención esté fijada en el mensaje.

Pensar cómo captan la atención de los consumidores los anuncios publicitarios.

Asociar valores

Uno de los significados que el diccionario da sobre la palabra "predicación" es "intentar convencer". Esa es la función principal de la publicidad: "predicar" sobre un producto. Se trata, sobre todo, de ofrecer un mensaje que haga de lo que se está



publicitando algo consumible.

La publicidad necesita convencer de que el hecho de consumir un producto tiene una serie de ventajas y beneficios para el consumidor. El intento de convencer, por parte de la publicidad, se realiza fundamentalmente a través de la connotación.

La connotación consiste en otro sentido posible acerca de algunas palabras, actos, actividades, actitudes y objetos, que además de tener su significado explícito, utilidad o razón, «vayan más allá». Por ejemplo: desde la publicidad comer yogures connota estar sanos y tener cuerpos esculturales.

Buscar ejemplos de elementos, ideas y actividades con connotaciones y discutirlos

La ecología, la delgadez, el alpinismo, los Rolling Stones, el papel reciclado, la bandera, los barrios de las ciudades, la solidaridad, las joyas, los libros, el periódico, los colores, el tipo de bebida, el peinado o el voto, son ejemplos de cosas que tienen un significado más amplio del que poseen en sí mismas.

La publicidad utiliza la capacidad que tenemos para dar diferentes connotaciones a la realidad, en dos direcciones. La primera es favorecer el consumo de un producto determinado, aprovechando las connotaciones que el público puede darle a ciertas ideas. La segunda es crear connotaciones nuevas respecto a un producto concreto.

¿Cómo se asocian los valores?

Las connotaciones más habituales que busca la publicidad son las de sumarle a un producto o marca unos valores concretos, de forma que el producto recuerde el valor y al revés (alcohol = rendimiento físico).

El método más sencillo y a la vez el más sofisticado para crear connotaciones es la asociación. Se trata de que el consumidor asocie el producto y el valor. Esta asociación se suele producir por un procedimiento sencillo de «poner al lado o cerca de». Cuantas más veces y de diferentes formas aparezca una marca de cerveza al lado o cerca de elementos que sugieran popularidad, más fácil es que los consumidores consideren, asocien esa marca, a un producto popular.

Sin embargo, es importante que la asociación no sea especialmente evidente y lógica, puesto que un exceso de claridad en la asociación suele producir rechazo.

Nadie dice que el agua mineral «X» adelgace, sino la persona que nos habla de sus cualidades aparece en ropa deportiva, con una cinta en el pelo y una toalla alrededor del cuello. Ninguna bebida alcohólica es útil para jugar al fútbol, pero sus marcas están en la camiseta de los equipos más populares.

Encontrar asociaciones entre marca y valores en los anuncios publicitarios conocidos.



Bloque 4



Actividades

Actividad 1 ¿Qué opinás?

El elefante encadenado

Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de peso, tamaño y fuerza descomunal...pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de las patas a una pequeña estaca clavada en el suelo.

Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir.

El misterio es evidente:

¿qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre, o a algún tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia:

-Si está amaestrado ¿por qué lo encadenan?

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.

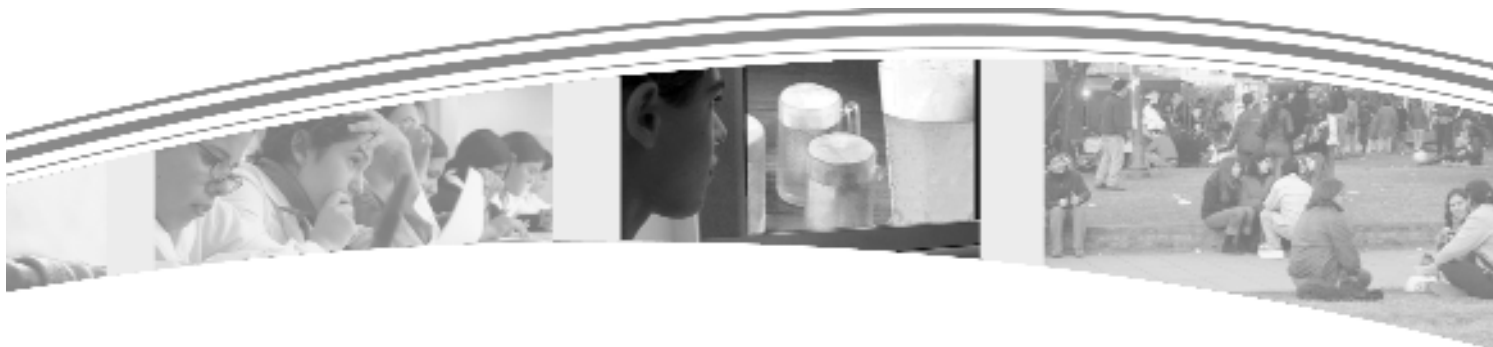
Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca... y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta.

Hace algunos años descubrí que por suerte para mí alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta:

El elefante del circo no se escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño.

Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca.

Estoy seguro de que aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo no pudo.



*La estaca era ciertamente muy fuerte para él.
 Juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía...
 Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia que sintió poco después de nacer.
 Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro.
 Jamás...jamás...intentó poner a prueba su fuerza otra vez...*

Jorge Bucay, en “Recuentos para Demián”, Editorial Nuevo Extremo, 1994

- ¿Qué mensaje te deja el cuento?
- ¿Qué valores se trabajan?
- Si tuvieras que ordenarlos de acuerdo a su importancia:
- ¿Cómo lo harías? ¿Tus compañeros opinan igual? ¿Por qué?
- ¿Con qué valor te sentís identificado? ¿Por qué?

Actividad 2 - Uso del tiempo libre

¿Qué hacer cuando no hay nada que hacer?

- En la siguiente grilla completá, en forma individual, las actividades que hacés en tu tiempo libre.
- Observá que tenés que incluir tres acciones desarrolladas en la semana y tres en el fin de semana: durante la mañana, la tarde y la noche.
- Concluída la grilla reunite en grupo y, en una nueva grilla (afiche), sinteticen el orden de sus intereses.
- Con los afiches confeccionados pueden realizar un debate grupal observando los resultados.
- ¿Surgen alternativas del uso del tiempo libre? Finalmente armen una propuesta beneficiosa para todos.

Orden del TIEMPO LIBRE (*trabajo individual*)

Tiempo libre	Durante la semana	Durante el fin de semana
Durante la mañana		
Durante la tarde		
Durante la noche		



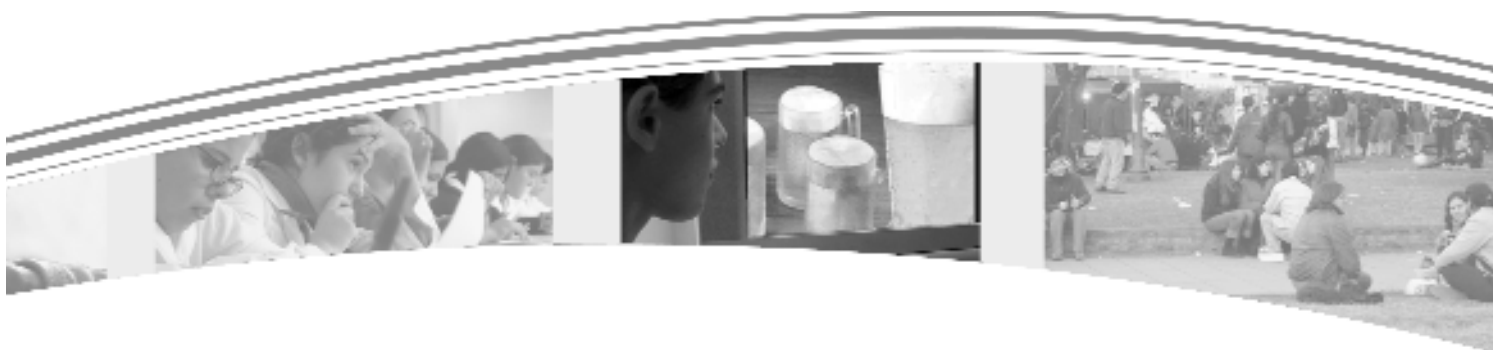
Actividad 3

Me conozco, te conozco...

Para reflexionar:

- ¿Cómo nos sentimos con nosotros mismos?
- ¿Seguros? ¿Confiados? ¿Enojados?
- ¿Cuáles son nuestros prejuicios?
- ¿Qué pensamos de personas que tienen otra cultura u otras costumbres? ¿Qué cosas respetamos y qué cosas no?
- ¿Por qué?
- ¿Cómo nos relacionamos con los demás?
- ¿Los tenemos en cuenta al tomar una decisión?
- ¿Cómo reaccionamos cuando la decisión del otro nos afecta?
- ¿Formamos parte de alguna asociación, club deportivo?
- ¿Participamos de las actividades que organiza la escuela?
- ¿Qué pensamos del hábito de drogarse?
- ¿Pensamos lo mismo cuando el que consume es alguien desconocido que cuando se trata de alguien cercano?
- ¿Qué información tenemos sobre adicciones?
- ¿Cuáles son nuestras creencias y prejuicios sobre el tema?

**Acordate: la información específica y la comunicación
son pilares de una comunidad libre.**



¿Y ahora qué?

Producción final: cuento, muestra gráfica, obra de teatro, proyecto preventivo, proyecto legislativo, folleto informativo, etc., para reflexionar en la fecha del 23 de septiembre: Día provincial de lucha contra las adicciones.

Si querés tener más información:

- Programas de trabajo
- Datos actualizados
- Actividades programadas
- Reportajes, entrevistas
- Podés entrar al sitio web de la Subsecretaría de Atención a las Adicciones

www.sada.gba.gov.ar

Si querés hacer una consulta telefónica donde se hace orientación en adicciones en forma gratuita las 24 horas contás con el:

0-800-222-5462

Vos podés difundir en tu escuela las conclusiones de este trabajo



Información

Los Factores de Riesgo y Protección

En el fenómeno de las drogas hay factores que actúan sobre las personas, denominados de riesgo o protección, según promuevan o no el consumo.

En la tarea de prevención integral de adicciones se reconoce que, aún cuando existen sustancias psicoactivas, no todas las personas las consumen, ni todas las personas que consumen son adictas. Para que se produzca un vínculo de adicción, hay distintos factores de riesgo que juegan articulados en conjunto.

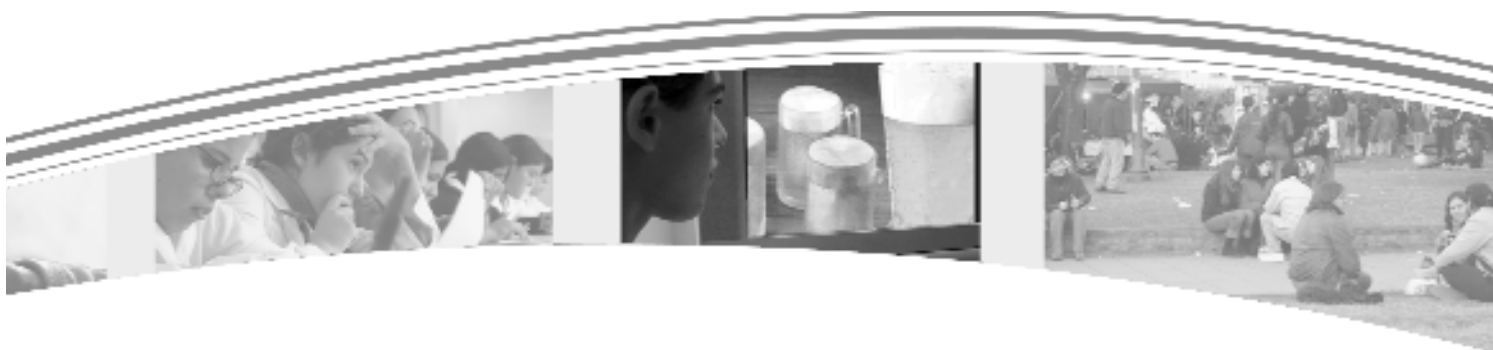
El concepto de "riesgo" es definido en el diccionario como "contingencia, imponderable, trance y/o peligro". Hay distintas clases de riesgos, desde el riesgo de contraer alguna enfermedad o sufrir un accidente, hasta el riesgo de que se complique una situación cotidiana.

En el campo de la prevención se habla de riesgos en referencia a la probabilidad de que una persona o grupo de personas sufra una situación determinada.

Por lo tanto, los factores de riesgo son aquellos que explican las condiciones en que se hace probable el consumo de alguna sustancia psicoactiva, pero no son necesariamente causa de consumo. Algunos ejemplos son: la presión del mercado, la disponibilidad de drogas sociales e ilegales, el consumismo, la marginalidad, la exclusión social, la falta de oportunidades para el desarrollo personal, el aislamiento, la falta de comunicación, la poca tolerancia a la frustración.

Es importante tener presente que no hay relaciones causa-efecto lineales ni factores determinantes. El enfoque de prevención integral pone atención a la relación e interdependencia entre diferentes factores de riesgo.

Por otro lado, los factores de protección son aquellos que se trabajan a partir del estudio previo de los factores de riesgo de la comunidad, apuntando a transformar las limitaciones de las personas y de la comunidad en potencialidades.



Estos factores también deben entenderse vinculados con relación dinámica entre sí. Esto permite reducir las posibilidades de que aparezcan problemas relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas en una comunidad.

Consideramos el desarrollo de los individuos y de las redes sociales como un tamiz, un filtro para los factores de riesgo. Por esta razón, aún en las comunidades donde el consumo de sustancias psicoactivas no es un problema, se pueden trabajar los factores protectores, ya que se apunta al mejoramiento de la calidad de vida en general.

La responsabilidad social, pilar de la prevención integral

Si el consumo de alcohol como una medicación, junto al consumo de marihuana, cocaína u otras drogas ilícitas o no, se está transformando en verdaderas pautas del comportamiento generalizado, con índices crecientes de incidencia entre los jóvenes, la drogadependencia deja de ser un dilema individual, para convertirse en un problema que involucra a la comunidad. En nuestro contexto actual las drogas han sido desplazadas hacia un centro de gravedad definido por la nueva regla en el juego del consumo.

El joven no puede quedar desamparado y sólo librado a su propia suerte. El desarrollo de sus aptitudes personales pueden ser importantes para resistir las presiones del medio, pero resultarán insuficientes si se desvirtúa la configuración social del problema.

Quedan entonces restringidas las posibilidades de implementar una estrategia preventiva de carácter integral en los momentos iniciales del proceso, cuando cobra vital importancia el nivel de responsabilidad, valoración y tolerancia en la familia, el grupo de amigos y de la comunidad.

Concebir a la sociedad como un factor de protección es pensar a los miembros de la misma como actores responsables e implicados en las condiciones en que esa comunidad vive. Es asumir la responsabilidad como padres, como hijos, como ciudadanos que componen el entramado social.

Las drogas no son un problema del joven ni de los jóvenes. Las adicciones se han vuelto una epidemia que convive con una sociedad, que por un lado, tolera el consumo de alcohol y tabaco, y por otro, condena y niega a los consumidores de drogas ilegales y quiere sacárselos de encima.



Cuando hablamos de "tolerancia" en drogadependencia, no solo nos referimos al acostumbramiento metabólico a los efectos de un tóxico sobre el organismo. Hablamos también de tolerancia social. Es decir, de la indiferencia creciente que desarrolla una sociedad frente a prácticas de consumo que implican el perjuicio de las personas. Una parte que no llama la atención porque está sumergida dentro de esto que llamamos la tolerancia social. Y la tolerancia social somos nosotros. Nosotros con todo aquello que de alguna manera aceptamos, resignadamente, porque pensamos que no se puede cambiar. La tolerancia anula cualquier señal de alarma.

Otra forma de no hacernos cargo es pensar que drogarse es un acto privadísimo de las personas, que es un problema de otros. La drogadependencia es una sociopatología de responsabilidad colectiva, la adicción no es algo que le pasa a un pibe; es algo que nos pasa como sociedad. La respuesta más eficaz es entonces la que se organiza de manera solidaria y colectiva, la que logra que el resto de la comunidad también se haga cargo.

Sería aconsejable discutir estos temas con tus compañeros, saber qué opinan, y cuál creen que es la mejor forma de exponer esas opiniones al mundo de los mayores, a sus maestros y profesores, a sus padres, a otras instituciones, haciendo valer su derecho a expresarse. Cómo hacer que los mayores también se involucren, no como quienes condenan y acusan, sino como quienes también se hacen cargo.

Crear un espacio para la prevención implica:

- Ser coherentes entre lo que proponemos, lo que decimos y lo que hacemos en nuestra vida cotidiana.
- Promover espacios de participación.
- Ser abiertos al diálogo y a la discusión de conflictos propios y de otros.
- Buscar nuevas respuestas frente a circunstancias que nos preocupan.

El desarrollo personal

Promover el desarrollo personal implica estimular una actitud de cuidado, compromiso y responsabilidad con uno mismo y con el otro. Es decir, evaluar las consecuencias de nuestras decisiones para nosotros y para los demás. Estas actitudes y hábitos de vida saludables crean las condiciones necesarias para el desarrollo y bie-



nestar de las personas y los grupos sociales.

Una forma de abordar el desarrollo personal es profundizando en temas como:

- Identidad
- Autoestima
- Autocuidado
- Tolerancia a la frustración
- Análisis crítico
- Toma de decisiones
- Tiempo libre
- Comunicación

Identidad

Es un proceso constante de construcción de la forma de ser. Un proceso continuo, ya que ésta se reafirma y reestructura a lo largo de toda la vida, a partir de las experiencias de la niñez, los afectos, las relaciones cercanas, las dificultades y oportunidades, las dudas y las inquietudes.

En el descubrimiento de la propia identidad, está la posibilidad de concebir la salud y el bienestar como un derecho, un valor, para vivir mejor, según las propias necesidades y deseos.

Autoestima

Estimular la autoestima permite construir la valoración personal, el juicio sobre uno mismo, así como también la fuerza para atravesar los conflictos y las frustraciones, para valorar los propios logros y encontrar satisfacción en la propia vida.

Esto protege a cada uno de los individuos y a la vez a la comunidad, en tanto favorece el desarrollo personal y el equilibrio con las demandas del entorno.

Esto es muy común cuando uno pertenece a un grupo. El desarrollo de nuestra autoestima nos permite compartir y estar con otros sin perder la autonomía de cada uno.

Autocuidado

Se refiere a las decisiones que toma una persona y las prácticas que adopta con la



intención de conservar o mejorar su salud. Por ejemplo: frente a una situación de riesgo, uno puede detenerse a pensar y decidir hasta dónde está dispuesto a arriesgar.

En este sentido, se vincula con la autoestima porque está directamente relacionado con la valoración que cada uno tiene de sí mismo y el conocimiento de los propios límites.

Tolerancia a la frustración

Otro factor de protección es la capacidad de tolerar la frustración.

Los errores, las equivocaciones, los proyectos que se interrumpen, no son accidentes fortuitos: son parte de los procesos de la vida. Algunas personas son incapaces de superar las circunstancias negativas que se presentan, y otras aprenden de las mismas. Reconocer las propias limitaciones ayuda a transformar las dificultades en oportunidades de aprender. Una persona tendrá más posibilidades de enfrentar adversidades si se siente valorada, respetada, querida y con confianza. Así será capaz de pedir ayuda, consejos y opiniones de los otros.

Análisis crítico

Es un aspecto esencial del desarrollo personal que implica involucrarse, investigar, preguntarse activa y concientemente frente a la realidad, a las circunstancias y a las situaciones que se presentan en la vida.

Separar ideas, sentimientos, causas, consecuencias, perspectivas, conocimientos y definir críticamente una acción responsable, es una forma de realizarlo.

Una decisión será tomada con mayor grado de conciencia si las variables que intervienen en la situación son analizadas críticamente. Es una puerta hacia la posibilidad de cuidar y cuidarnos, relacionándonos de manera positiva con nuestro contexto.

Toma de decisiones

Ser conscientes de las decisiones que tomamos implica aprender que cada vez que elegimos, dejamos algunas cosas en el camino. Parte de reconocer las opciones de resolución que tenemos, evaluarlas y luego elegir.



Siempre estará atravesada por los pensamientos, los sentimientos y el proceder. Es decir, nuestro aspecto racional combinará al conocimiento con las sensaciones.

Todos tenemos derecho a tomar decisiones propias y definir así cómo podemos y queremos vivir.

Tomar decisiones es una habilidad propia del ser humano. Para eso es imprescindible reflexionar acerca de cómo pensamos, cuáles son los mecanismos particulares mediante los cuales decidimos, y cuáles son las razones que nos guían.

Tiempo libre

Muchas veces se asocia el uso de sustancias psicoactivas al aburrimiento y al tiempo libre. Sin embargo, el pensar, disfrutar e incorporar en nuestras vidas el tiempo libre es un tema fundamental de la actualidad que afecta a todos, no importa la edad, el sexo o condición económica.

El espacio para el ocio puede considerarse como el lugar para la libertad, el crecimiento, la creatividad, el descanso y la recreación. Este debería formar parte de la vida diaria, estableciendo la justa medida entre diversión y responsabilidad.

La comunicación

Para crecer como individuo, comunidad y como sociedad es importante aprender a dialogar, tener un espacio propio y, a su vez, un espacio compartido en el cual poder comunicar nuestras acciones, decisiones y creencias.

La comunicación es la habilidad de comprender y aplicar el lenguaje, es el puente que existe entre uno mismo y los otros.

Las habilidades de comunicación también tienen que ver con la capacidad de comprender los momentos de silencio como experiencias llenas de sentido. Es importante recordar que todo comunica: las palabras, los gestos, los espacios físicos, los colores, el tono de voz, la imagen, la vestimenta, etc.

Los medios masivos de comunicación funcionan como instrumentos para brindar información, comunicar ideas y relatar historias. Actualmente y gracias al desarrollo tecnológico, todo es inmediato: los tiempos, espacios, y distancias se acortan cada vez más.



La influencia que los medios ejercen sobre nosotros es un aspecto importante en el desarrollo personal, en tanto nos permite identificar modelos y estereotipos como la "madre perfecta", el "hombre exitoso", "belleza femenina", etc.

En síntesis...

...El desarrollo personal y el trabajo sobre los factores de protección y de riesgo promueven una actitud consciente y responsable frente al uso y abuso de sustancias psicoactivas.

- **Reconocer cómo se difunde el uso de sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco, medicamentos, sustancias ilegales).**
- **Reflexionar sobre el estilo de vida que proponen los medios masivos de comunicación.**
- **Realizar un análisis crítico sobre los mensajes que se emiten.**



Bibliografía

- Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones, Dcción. Pcial. de Prevención Comunitaria: *Manual de Capacitación Comunitaria*, 1999.
- Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones, Prevención de las Adicciones: *Una mirada integral*, 2000.
- Míguez, Hugo: *Uso de sustancias psicoactivas*, Paidós, Bs. As., Octubre de 1998.
- Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico (SEDRONAR): *Carpeta de Sensibilización para docentes*, Noviembre 1999.
- Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico (SEDRONAR): *Adicciones: Guía para Docentes*, 2002.
- Fundación de Ayuda al Drogadependiente. Plan Integral de Prevención Escolar (PIPES): *Manual de 12 a 16 años*, 1996.
- Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, Subsecretaría de Atención a las Adicciones, Área Legal: *Normas relativas a adicciones y escolaridad*, 2002.
- Pérez de Villar Ruiz, Ma. José y Torres Medina, Carmen: *Dinámicas de Grupos en Formación de Formadores: casos prácticos*, Editorial Herder, 1999.
- CEDEPO. *Técnicas participativas de Educación Popular*.
- Ensayos y Experiencias. Colección Psicología y Educación: *Consumo de Alcohol y otras Drogas*, Edición Novedades Educativas, 1999.
- Fundación de Ayuda al Drogadependiente (FAD): *¿Y tú que piensas? Dossier 2: Publicidad y Moda*, España, 1996.
- Ministerio de Salud de la Pcia. de Buenos Aires, Subsecretaría de Atención a las Adicciones, Equipo Técnico de la Dcción. de Educación Preventiva: *Recopilación, adaptación y elaboración de textos de información y talleres*, 2002.
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. Proceso de Capacitación, Asesoría y Seguimiento: *Habilidades para vivir, trazando caminos*, Imprenta Nacional, Costa Rica, 2002.
- Míguez, Hugo: *Tolerancia social*, www.geocities.com/hugomiguez



Visitá el sitio web de la Subsecretaría

Información Institucional

Notas de opinión de especialistas

Campañas Institucionales

Biblioteca virtual

Legislación sobre alcohol

Observatorio sobre el uso
de sustancias adictivas

Guía de Servicios

www.sada.gba.gov.ar



**Subsecretaría de
Atención a las Adicciones**
Ministerio de Salud
Gobierno de la Provincia
de Buenos Aires

cerca para ayudarte

0.800.222.5462

orientación en adicciones

www.sada.gba.gov.ar



**Subsecretaría de
Atención a las Adicciones**
Ministerio de Salud
Gobierno de la Provincia
de Buenos Aires

