



Folleto #8

Serie: Materiales
Complementarios

**OTRAS ADICCIONES:
EL TABACO
Y
EL ALCOHOL**



Folleto #8

Serie: Materiales
Complementarios

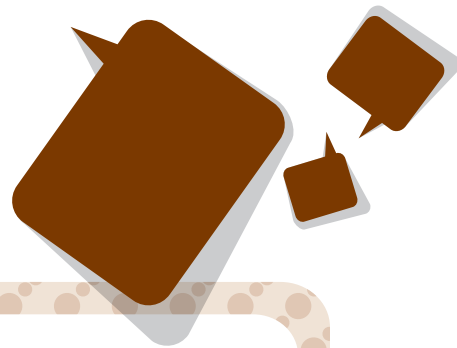
OTRAS ADICCIONES:

EL TABACO

**EL Y
AL COMOL**

UNFPA

CRÉDITOS

**Re-elaboración:**

Ligia Tenorio Bellanger

Revisión:

Equipo Técnico Programa Voz Joven

Diseño y conceptualización gráfica:

Roger Eduardo Cruz Carrero

Diagramación:

Leonel Manzanarez Jaime

Fotos:

Banco de fotos UNFPA-Nicaragua

Re impresión:

.....

Tiraje:

... ejemplares

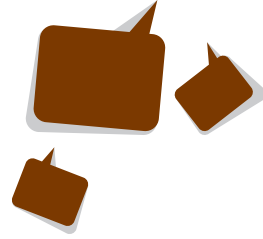
Managua, Nicaragua, Noviembre 2013

Copyright © Fondo de Población de las Naciones Unidas.

Esta es una publicación realizada en el marco del Proyecto "Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva, con énfasis en Adolescentes y Jóvenes" Programa Voz Joven, que ejecuta la Asociación de Municipios de Nicaragua (AMUNIC), el Consejo Regional de la Región del Atlántico Norte (CRAAN), el Consejo Regional de la Región del Atlántico Sur (CRAAS), con asistencia técnica del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) y el financiamiento de la Real Embajada de los Países Bajos y la Embajada de Finlandia.

Se permite la reproducción total o parcial de este documento, siempre y cuando se cite la fuente.

PRESENTACIÓN



El presente folleto se propone continuar la reflexión sobre otro tipo de adicciones, más aceptadas socialmente pero que pueden ser un puente peligroso en tu camino que si no percibes a tiempo puede llevarte por caminos insospechados de sufrimiento en tu desarrollo personal y en la posibilidad de establecer relaciones con equidad.

Es parte de un grupo de materiales complementarios y de apoyo que, junto con otros materiales, integran las herramientas de auto-aprendizaje que se han puesto a la disposición de las redes de promotores y promotoras que han sido formados en el marco de la estrategia educativa del Programa.

Estas herramientas se proponen contribuir a profundizar las competencias que Uds. han desarrollado en los ámbitos del desarrollo personal, la convivencia y el liderazgo, a partir de las sesiones de reflexión que se han realizado entre 2010 y 2012.

Esperamos disfrutes de su lectura y propongamos actividades de reflexión con otros adolescentes y jóvenes en tu municipio para aprender y conversar sobre el efecto del uso y abuso del alcohol y el tabaco, una adicción muy frecuente en la actualidad.

Estos folletos han sido organizados en dos series:

1. Los Materiales Complementarios, que abordan temas adicionales a los que se han incluido en el currículo básico y
2. Los Materiales de Apoyo que proponen enfoques y estrategias que contribuyen a enriquecer los procesos de trabajo.

Materiales complementarios:

1. Derechos Sexuales y Reproductivos: un enfoque para adolescentes y jóvenes
2. Protagonismo Adolescente y Juvenil
3. Mi plan de Vida
4. La interculturalidad, muchas visiones necesarias
5. Vos y el mundo en que vivís
6. Aprendo a manejar mis conflictos
7. Dialogando sobre drogas y adicciones
- 8. Otras adicciones: el alcohol y el tabaco**

Materiales de Apoyo:

1. Casas Municipales de Adolescentes y Jóvenes
2. Enfoque intersectorial en el trabajo con adolescentes y jóvenes
3. Reflexiones para una capacitación sobre la autonomía para la vida
4. La Planificación: el mejor sustituto de la buena suerte
5. Guía práctica para la sostenibilidad de las Casas Municipales de Adolescentes y Jóvenes

ÍNDICE

	# Pág.
Presentación	1
Índice	2
1. ¿Cómo nos iniciamos en el consumo del tabaco y alcohol?	3
2. ¿Por qué comenzamos a fumar o beber?	4
3. ¿Qué es el tabaco?	5
4. ¿Qué riesgos y efectos tenemos al fumar tabaco?	6
5. Consecuencias del consumo del tabaco	7
6. ¿Quién es el fumador pasivo?	9
7. Dejar de fumar mejora nuestra salud y nuestra imagen (Beneficios)	10
8. Día mundial sin tabaco	12
9. ¿Qué es el alcohol? ¿Por qué el alcohol es una droga?	13
10. ¿Qué daños puede causarnos el consumo de alcohol?	14
11. ¿Cómo podemos prevenir el alcoholismo?	16
12. La decisión de obtener ayuda	18
a) ¿Qué se puede hacer para ayudar al adolescente afectado/a?	
b) ¿Se puede obligar a curarse a la persona alcohólica?	
13. Influencia de los medios de comunicación	20
14. Mitos y verdades sobre el tabaco y el alcohol	22
Bibliografía consultada	26

¿CÓMO NOS INICIAMOS AL CONSUMO DEL TABACO Y ALCOMOL?



Durante la etapa de la adolescencia, vivimos grandes cambios físicos y emocionales que a veces son difíciles de comprender y en muchos casos nos enfrentamos a experiencias muy intensas a nivel personal, familiar y social. Con frecuencia este es el momento en que la mayoría de adolescentes comenzamos a consumir tabaco y/o alcohol, creyendo que cuando lo hacemos demostramos nuestra libertad e independencia.

Aunque el tabaco y el alcohol son drogas legales, permitidas socialmente y además que se pueden comprar en cualquier esquina de nuestro barrio, eso no quiere decir que no sean dañinas y que aumenten el riesgo de que usemos otras drogas.

En nuestro País, al igual que en otros países, las estadísticas han demostrado que la edad para consumir tabaco y alcohol, cada vez es menor afectando a niñas y niños mucho antes de entrar a la adolescencia; provocando las enfermedades conocidas como tabaquismo y alcoholismo, respectivamente.

Nuestra tarea como adolescentes y jóvenes no solo es dar una información sobre los riesgos del abuso del tabaco y alcohol, sino reflexionar sobre este tema, para que seamos nosotros y nosotras mismas los que decidamos no consumir, obviamente con el apoyo de la familia y los demás integrantes de la sociedad. La posibilidad de que adolescentes y jóvenes podamos rechazar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas depende, en buena medida, de las oportunidades que tengamos para explorar nuestras habilidades intelectuales, afectivas y sociales.

¿POR QUE CÓMENZAMOS A FUMAR O BEBER?



Estas son algunas de las razones para que muchos adolescentes y jóvenes, y en algunas ocasiones, niñas y niños se inician en el uso y/o abuso del alcohol y el tabaco:

A nivel individual:

- Deseos de parecer adulto.
- Curiosidad.
- Búsqueda de valoración y aceptación por parte del grupo.
- Falta de información adecuada y oportuna sobre los efectos del fumar o beber.

A nivel social:

- Imitar a los adultos fumadores o bebedores.
- Influencia de madres y padres fumadores y/ bebedores.
- Presión de grupos de pares.
- Influencia de la publicidad, a través de los medios de comunicación.
- Creer que fumar y/o beber alcohol contribuye a integrarnos socialmente.

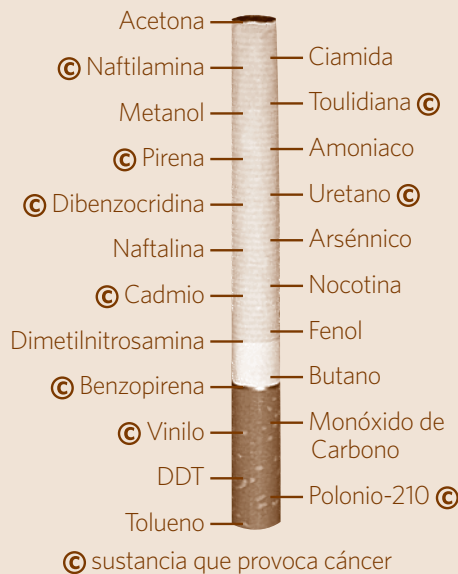
¿QUÉ ES EL TABACO?



El tabaco es una droga estimulante del Sistema Nervioso Central. Uno de sus componentes, la nicotina, posee una enorme capacidad adictiva y es la causa por la que su consumo produce dependencia.

Durante la quema del tabaco se originan más de 4.000 productos tóxicos diferentes. Entre ellos, destacan por su especial peligrosidad y por las enfermedades a que pueden asociarse, los siguientes:

- Alquitranes: responsables de los distintos tipos de cáncer.
- Monóxido de carbono: potencia las enfermedades cardiovasculares.
- Irritantes (fenoles, amoníacos, ácido cianhídrico): responsables de enfermedades respiratorias como la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar.
- Nicotina: causa la dependencia del tabaco. Tiene una vida media aproximada de dos horas, pero a medida que disminuye su concentración en sangre se incrementa el deseo de fumar.
- Otros componentes: arsénico, cadmio, níquel, polonio 210, acetona y metanol, entre otras sustancias cancerígenas y tóxicas.



¿QUÉ RIESGOS Y EFECTOS TENEMOS AL FUMAR TABACO?



Fumar un cigarrillo significa exponerse a numerosas sustancias perjudiciales para la salud y al riesgo de desarrollar una dependencia.

A diferencia de la imagen atractiva que tiene a veces, el tabaco produce al poco tiempo de empezar a consumirse algunas alteraciones poco deseables, entre las que se encuentran:

- Arrugas prematuras en la zona del labio superior, alrededor de los ojos, barbilla, mejillas y coloración grisácea de la piel que constituye el llamado "rostro del fumador".
- Manchas en los dientes, infecciones y caries dentales.
- Mal aliento y mal olor corporal por impregnación del olor del tabaco.
- Manchas amarillentas en uñas y dedos.

Las personas, en especial las y los adolescentes que empiezan a fumar no suelen conceder importancia a los efectos que el tabaco producirá sobre su salud a largo plazo, pero existen otros efectos más inmediatos que han sido demostrados en población juvenil y que pueden comprobarse sin necesidad de que sea frecuente el consumo del tabaco

CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DEL TABACO



A corto plazo

- Se inicia un aprendizaje que comienza con el consumo ocasional y que aumenta progresivamente en frecuencia. Aumenta poco a poco el número de situaciones en las que parece “adecuado” fumar.
- El humo del tabaco produce una acción irritante sobre las vías respiratorias y hace que aparezca la tos, acompañada por la expulsión de moco que aparece especialmente por las mañanas al levantarse. Aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial, tos, faringitis, dolor de cabeza.
- Disminución del rendimiento deportivo.
- Pérdida de apetito.

A largo plazo

- Disminución de la memoria
- Dolores de cabeza
- Fatiga
- Bronquitis
- Enfisema pulmonar
- Cáncer de pulmón, boca y de laringe
- Dependencia física, con su correspondiente síndrome de abstinencia
- Dependencia psíquica
- Manifestaciones de la conducta como: irritabilidad, ansiedad, como resultado de los momentos de abstinencia (cuando se deja de fumar).

Riesgos adicionales en las mujeres

- La probabilidad de padecer un infarto se multiplica por 10 en las mujeres que fuman y utilizan anticonceptivos orales (pastillas).
- Entre las mujeres fumadoras, la menopausia se adelanta en un promedio de 2 a 3 años con respecto a las mujeres que nunca han fumado.
- Aumenta el riesgo de sufrir osteoporosis (problemas en los huesos).
- Fumar durante el embarazo puede dañar muy peligrosamente al desarrollo del feto.
- También está comprobado el aumento del número de abortos espontáneos y de complicaciones durante el embarazo y parto.



¿QUIÉN ES EL FUMADOR PASIVO?



Es aquella persona que no fuma pero aspira el humo del tabaco que el fumador expulsó obligándole a respirar un aire contaminado que genera el cigarro.



Han sido ampliamente investigados los efectos nocivos que ocasiona el humo del tabaco en el entorno familiar y social así como durante el proceso del embarazo y la lactancia, es igualmente importante el efecto que provoca en los niños/as. Tampoco hay que desestimar que el olor que produce no siempre es atractivo para toda la familia o grupo de personas que se encuentran al lado de la persona fumadora.

Se ha comprobado que las personas consideradas fumadores pasivos están expuestas a la mayoría de las enfermedades anteriormente citadas para el fumador activo con una incidencia más alta que aquellas personas que no están expuestas pasivamente al humo del tabaco.

A corto plazo sufren irritación en los ojos, dolor de cabeza, tos, sensación de incomodidad etc. Por lo tanto los fumadores pasivos también pueden padecer enfermedades respiratorias (bronquitis, neumonía y asma).

DEJAR DE FUMAR MEJORA NUESTRA SALUD Y NUESTRA IMAGEN (BENEFICIOS)



El consumo de tabaco mata a más de 5 millones de personas al año. Entre los cinco principales factores de riesgo de mortalidad, es la causa de muerte más prevenible. El 11% de las muertes por cardiopatía isquémica, que es la principal causa mundial de muerte, son atribuibles al consumo de tabaco. Más del 70% de las muertes por cáncer de pulmón, bronquios y tráquea se atribuyen al consumo de tabaco. Si se mantienen las tendencias actuales, el consumo de tabaco matará a más de 8 millones de personas al año en 2030. La mitad de los más de 1,000 millones de fumadores morirán prematuramente de una enfermedad relacionada con el tabaco.

Podemos dejar de fumar, vale la pena no seguir fumando, con ello conseguiremos alcanzar muchos beneficios que son inmediatos e importantes ya que mejoraremos nuestra salud y nuestra imagen que conducen a una serie de cambios psicológicos y comportamientos

favorables, adquiriendo un estilo de vida más sano. De igual forma vamos a notar los siguientes beneficios:

- Tus dientes aparecerán más blancos y tu aliento más limpio y agradable
- Dejará de «apestarte» el pelo y la ropa
- Ahorrarás dinero
- Te olvidarás de tu tos «envejecida» de la mañana
- Tus besos no sabrán a cenicero viejo
- Tu piel estará más tersa y suave
- Olvidarás los terribles dolores de cabeza
- Verás aumentar tu rendimiento físico y mental
- Podrás entrar en todos los espacios públicos sin preocuparte de la prohibición de fumar

Beneficios a corto, mediano y largo plazo



DÍA MUNDIAL SIN TABACO



Existe un día que se ha destinado para celebrar “un día sin tabaco” en el mundo, este es el 31 de mayo que se celebra el Día Mundial sin Tabaco, este día se realizan un sin número de actividades para prevenir el uso y abuso del tabaco en diferentes lugares, especialmente en las escuelas para liberar de humo el entorno que nos rodea. En estas actividades participan organizaciones gubernamentales y de la sociedad civil, generalmente se distribuye material educativo relativo al día sin tabaco, se realizan actividades motivadoras y mensajes para favorecer la decisión de dejar de fumar dirigidos especialmente a la niñez y adolescencia.

¡El tabaco es una droga dañina... por nuestra salud, no debemos de fumar!

¿QUÉ ES EL ALCOMOL? ¿POR QUÉ EL ALCOMOL ES UNA DROGA?



El alcohol es un depresor del Sistema Nervioso Central, que pertenece al grupo de sedantes, junto con los barbitúricos y las benzodiazepinas. El alcohol etílico o etanol es la droga que se encuentra en las bebidas alcohólicas. A pesar de lo difícil que resulta asumir que es una droga, por lo integrado que está en nuestra cultura, lo cierto es que se trata de la droga más consumida en nuestro país y la que más problemas de toda índole produce.

La adicción al alcohol es la que produce más estragos en el organismo de una persona, porque modifica la función natural del mismo; provocando un primer estado de cierta excitación y ayudando a distorsionar parte de la realidad, aunque posteriormente provoca un fuerte decaimiento o depresión del Sistema Nervioso Central. Después de un cierto periodo de uso, genera dependencia física, psíquica y social,

y es una sustancia que presenta tolerancia (o sea, necesidad de consumir mayor cantidad del producto para obtener los mismos efectos que al principio).

El alcohol es una causa importante en los fracasos de los proyectos de vida en la adolescencia, cuya etapa está caracterizada por profundos cambios en la conducta emocional, intelectual, sexual y social de los seres humanos. Aunque la adolescencia es una etapa necesaria para el crecimiento humano, para prepararse para la vida y para desarrollar la personalidad, estamos en una edad en la que es muy fácil influenciarnos o convencernos de algo, porque todavía no tenemos un criterio definido y cualquier idea que nos guste la damos por aprobada.

¿QUE DAÑOS PUEDE CAUSARNOS EL CONSUMO DE ALCOHOL?



El conocer los daños que ocasiona tomar bebidas alcohólicas es una vía para la prevención de esta enfermedad. Cuando consumimos alcohol siempre hay un riesgo dado que la costumbre nos puede llevar al hábito y del hábito, sin darnos cuenta, pasamos a la adicción. Los adolescentes y jóvenes nos exponemos a más riesgos al beber ya que nuestro organismo está en pleno desarrollo y aún no tenemos control total sobre nuestras emociones. Por ello señalamos algunos problemas que enfrentamos en la adolescencia con el consumo de alcohol lo que puede agudizarse y convertirse en una serie de conflictos de diferentes tipos que puede dar como resultado lo siguiente:

PROBLEMAS DE CONDUCTA

El consumo de bebidas alcohólicas aumenta la posibilidad de tomar malas decisiones y pérdida de control ocasionando:

- Peleas
- Robos
- Exponerse a riesgos sin sentido
- Accidentes de tránsito

PROBLEMAS EMOCIONALES

- Retraso en la maduración emocional.
- Aumento de las tensiones
- Alejamiento de buenas amistades
- Disminución de la autoestima
- Conflictos en la propia familia

PROBLEMAS SEXUALES

Beber puede hacer perder el control sexual favoreciendo:

- Relaciones sexuales no deseadas
- Relaciones sexuales riesgosas (infecciones de transmisión sexual (ITS), embarazo no planificado)
- Violaciones
- Además, el consumo excesivo puede producir disfunciones sexuales

PROBLEMAS ESCOLARES

- Bajo rendimiento en los estudios o repitente lo que sin duda afecta las probabilidades de terminar la escuela así como también de ingresar a la universidad o conseguir un trabajo.
- Los adolescentes que beben abandonan los estudios y la escuela con más frecuencia que los que no lo hacen.

PROBLEMAS LEGALES

Una gran cantidad de adolescentes y jóvenes tienen problemas legales por diversos motivos, como por ejemplo:

- Accidentes automovilísticos
- Peleas Callejeras
- Robos
- Desacato a la autoridad
- Incluso asesinatos y homicidios

Si por cualquiera de estas circunstancias la policía abre una causa, nos veremos afectados negativamente para obtener un certificado de buena conducta (record de policía), más grave aún es que en la actualidad hay muchos adolescentes y jóvenes detenidos en las estaciones de policía o cárceles producto de un delito cometido bajo el efecto de alcohol u otras drogas.

¿CÓMO PODEMOS PREVENIR EL ALCOMOLISMO?



El viejo refrán, “las cosas a tiempo tienen remedio”, es muy verdadero. Si tomamos medidas a tiempo, podemos conseguir que los que no beban no lleguen a hacerlo y los que lo hacen dejen la bebida.

Cabe hacernos la siguiente pregunta: ¿Es totalmente necesario o imprescindible tomar bebidas alcohólicas para divertirnos?, Acaso ¿no podemos divertirnos sin ingerirlas? Muchos adolescentes y jóvenes piensan que si no toman no se están divirtiendo.

Por ello debemos poseer una visión crítica sobre los daños que ocasiona al organismo y a las demás personas que se encuentran alrededor nuestro, ingerir bebidas alcohólicas. Es importante tener nuestros propios criterios y tomar nuestras decisiones.

Hemos realizado pequeñas campañas promoviendo las fiestas y otras diversiones sin alcohol que han tenido buenos resultados. Sería una buena idea, promover estas campañas.

Una tarea eficaz es la optimización del tiempo libre:

Si utilizamos nuestro tiempo libre en actividades productivas, reduciríamos notablemente las consecuencias de la toma de las bebidas alcohólicas, entonces es esencial que estimulemos la realización de actividades recreativas y deportivas para ocupar el tiempo libre (fuera de las horas de estudio, y de los quehaceres del hogar o trabajo), para ello existen numerosas alternativas:

- Se pueden formar grupos de teatro, música o danza con los jóvenes interesados y así estimular el interés de los demás.
- Se pueden desarrollar juegos de todo tipo, desde ajedrez hasta deportes como el volibol, baloncesto, fútbol, el beisbol, entre otros.
- Se pueden realizar actividades al aire libre como caminatas, siembra de árboles, subir cerros, nadar y otras
- Se pueden explorar otras opciones como por ejemplo actividades manuales de bordado, tejido, costura, pintura, labores de artesanía, carpintería, elaboración de juguetes o piñatas.
- Se pueden promover actividades de proyección social como jugar con niños y niñas, compartir con personas de la tercera edad y otras.

Todas estas actividades son útiles y pueden contribuir a desarrollar la vocación de los adolescentes y jóvenes, además se puede buscar el apoyo de los organismos que trabajan en la comunidad, coordinando con ellos la adquisición y utilización de los materiales necesarios para estas actividades.



LA DECISIÓN DE OBTENER AYUDA



a) ¿Qué se puede hacer para ayudar a adolescentes y jóvenes afectado/a?

Reconocer que necesitamos ayuda por el problema de alcohol no es fácil. Sin embargo, debemos tener presente que mientras más pronto se obtiene ayuda, mejores son las probabilidades de que nos recuperemos. El primer paso es reconocer que tenemos problemas con el alcohol.

Aunque en nuestra sociedad, prevalece el mito de que los problemas de alcohol son de alguna manera una señal de estigma o deshonra moral, podemos pensar que buscar ayuda significa admitir algún tipo de vicio que nos da vergüenza.

Sin embargo, la realidad es que el alcoholismo es una enfermedad que tiene consecuencias en nuestra salud como la que puede producir el asma o la diabetes. Por otra parte, el tomar los pasos necesarios para identificar un posible problema de bebida tiene una enorme recompensa: la oportunidad de una vida saludable plena y llena de satisfacción.

b) ¿Se puede obligar a curarse a la persona alcohólica?

No se puede obligar a nadie a ponerse en tratamiento, ya que en esta enfermedad se necesita decisión y colaboración activa del enfermo/a, sin embargo, en casos de dependencia total es necesario recurrir a programas adecuados para posibilitar a las personas su recuperación.

Por ello, debemos participar activamente en la toma de decisiones y en la selección del tratamiento, además asegurarnos de que se nos expliquen todas las opciones de tratamiento disponibles. Aquí te mencionaremos algunas opciones que puedes buscar o recomendar para recibir ayuda:

Alcohólicos Anónimos: AA es un grupo de autoayuda, es una asociación formada por voluntarios/as que ofrece apoyo a personas con problemas relacionados con el alcohol a través de sesiones de grupo. Los miembros que se encuentran en esta asociación admiten públicamente su dependencia del alcohol. La regla de abstinencia o sobriedad que los rige es “solo por hoy no beberé”.

Al-Anon es una organización que ayuda a la pareja de la persona alcohólica a recuperar su autoestima, a eliminar los sentimientos de culpabilidad por el problema de su pareja y a reiniciar su vida de una forma más confortable.

Alateen está dirigido a los hijos de personas alcohólicas para ayudarlos a entender la dependencia al alcohol de sus padres/madres.

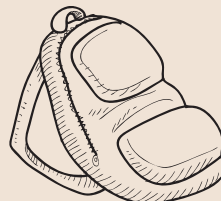
Los programas de terapias grupales de autoayuda: han tenido un éxito notable. Estos grupos ofrecen el apoyo moral de otros alcohólicos que están tratando de dejar la bebida.

Al visitar a un profesional o especialista en la materia te hace un sin número de preguntas acerca de tu consumo de alcohol para determinar si estás teniendo problemas relacionados a tus hábitos de beber alcohol.

La siguiente guía te sirve para que vos mismo/a te hagas un examen de conciencia contestando estas preguntas con la mayor honestidad que te sea posible.

Guía para saber si tenés problemas con el alcohol. Responde SI / NO (Si respondes SI a más de dos preguntas, deberías buscar ayuda).

1. ¿Necesitas beber cuando te levantas?
2. ¿Te gusta beber a solas?
3. ¿Faltas a menudo a la escuela o trabajo por haber bebido la noche anterior?
4. ¿Te hace falta la bebida durante el día?
5. ¿Mientes sobre la cantidad que bebes?
6. ¿Escondes bebidas alcohólicas?
7. ¿A menudo tienes pérdidas de memoria?
8. ¿Has bajado la eficiencia en tus actividades normales?
9. ¿Necesitas beber para afrontar los problemas?
10. ¿Sientes que si no bebes no puedes superar los malos momentos?
11. ¿Tu familia está inquieta por tu consumo de alcohol?
12. ¿Te sientes más irritable que de costumbre?
13. ¿Tienes mal humor a menudo?



INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN



Actualmente si leemos una revista o vemos televisión es fijo que nos encontremos un anuncio promoviendo el uso de tabaco y alcohol, ya que muchas agencias de publicidad lo primero que buscan son las ventas y no la salud de los demás, mandan mensajes y lecturas que te incitan a ello, te lo ponen como si fuese un placer, una diversión y algo que te relaja, cuando lo principal es que es que causa daño y que te puede hacer mal o arruinar toda tu vida.

Muchos adolescentes y jóvenes no tenemos control total sobre nuestras emociones y si todos los días, por la calle, en las revistas, en la televisión o en el internet, vemos anuncios sobre tabaco o alcohol en los que te lo ponen como que es un placer, que es bueno, que es un descanso, que te ayuda, al final te acaba picando la curiosidad y lo pruebas. Eso es lo que ellos quieren, que si fumas o bebes que sigas consumiendo el producto, y a la vez invitan a aquellos que todavía no han probado a que lo hagan.

En el caso del internet, hasta hace poco tiempo, acceder a una conexión de internet era más un lujo que una necesidad, hoy el uso de la red es algo común en el lugar de trabajo, en el hogar, en la casa de un amigo, en los centros comerciales, bares, restaurantes y lugares de esparcimiento, incluso hasta conectado a través del teléfono celular. De esta manera podemos distinguir que a través de este medio también se ejerce la presión de los amigos para provocar el consumo de tabaco y alcohol o caer en conductas que no nos favorecen para vivir un estilo de vida saludable.

Por ejemplo en la página de Facebook de un adolescente subió la siguiente foto:



MITOS Y VERDADES SOBRE EL TABACO Y EL ALCOHOL



En torno al tabaco y al alcohol existen muchos mitos, estos son algunos ejemplos de ellos:



1. Los cigarrillos bajos en nicotina no hacen daño, no son cancerígenos.

Falso: Aunque los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán son menos nocivos, se suelen fumar en mayor cantidad para conseguir la misma concentración de nicotina en sangre, con lo cual se anulan sus ventajas y los riesgos se asemejan a los de los cigarrillos normales.



2. Yo no dependo del tabaco, puedo dejar de fumar cuando quiera.

Verdadero: La dependencia del tabaco es difícil de cortar pero se puede lograr y para dejar de fumar hay que tomárselo muy en serio.

3. Cuando se deja de fumar se pasa muy mal.

Falso: Los beneficios se comienzan a sentir inmediatamente al dejar de fumar. En los primeros 20 minutos empieza a normalizarse la presión arterial. A las 8 horas hay mejor oxigenación pulmonar, en 48 horas se normalizan los sentidos del gusto y olfato, a las 72 horas se normaliza la función respiratoria, y así se van agregando más beneficios a mediano y largo plazo.

4. Dejar de fumar es casi imposible.

Falso: Dejar de fumar tiene sus dificultades, como ocurre con cualquier otra adicción, pero es posible. En la actualidad se dispone de una amplia gama de tratamientos farmacológicos y psicológicos que ayudan a dejar de fumar.

5. Fumar tiene efectos relajantes.

Falso. Por el contrario, la nicotina que contiene el tabaco es un estimulante que aumenta la tensión y la ansiedad. La “relajación” que sienten los fumadores no es por el cigarro, sino por las circunstancias que se asocian con el acto de fumar y la predisposición psicológica.

6. Cuando dejas de fumar engordas.

Falso. Los estudios realizados indican que cuando se deja de fumar, algunas personas aumentan de peso; otras bajan y hay quienes lo mantienen. Cuando un ex fumador engorda es porque generalmente ha sustituido el acto de fumar por el de comer en exceso.

7. Los cigarros light hacen menos daño.

Falso. Aunque los cigarros light sean bajos en nicotina y alquitrán, provocan los mismos daños. El problema es que se consumen más cigarrillos para alcanzar el mismo efecto.

8. Con café cargado o con un baño se baja la borrachera.

Falso. El alcohol se elimina de la sangre hasta que el hígado lo metaboliza; es decir, el cuerpo necesita una hora para eliminar una copa estándar de alcohol.

9. Beber alcohol los fines de semana no hace daño.

Falso. El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad que se ingiera. No es lo mismo consumir eventualmente un par de tragos un fin de semana, que embriagarse cada siete días, ya que las sustancias provocan daños al hígado o al cerebro, propician accidentes y generan violencia.



10. El alcohol daña por igual a hombres y a mujeres.

Falso. Está demostrado que el alcohol daña más a las mujeres. Esto se debe a que, generalmente, tienen un tamaño y peso corporal menor, además poseen menos cantidad de agua en el cuerpo, lo que ocasiona que el alcohol circule en la sangre más concentradamente. Por eso, cuando un hombre y una mujer beben la misma cantidad de alcohol, las mujeres se emborrachan más fácilmente, los efectos duran más tiempo teniendo mayor posibilidad de sufrir daños en el hígado.



11. El consumo de alcohol ayuda a superar el cansancio, a estar más animado y en forma.

Falso: El consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido, esta situación se agudiza. Asimismo, se produce una mayor fatiga física y más sueño, también se pierde fuerza y coordinación.



12. El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío.

Falso: El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío. Por eso, en situaciones de embriaguez hay que abrigar y proporcionar calor a la persona y nunca intente estimularla con un baño frío.



13. El alcohol es bueno para el corazón.

Verdadero: Diversos estudios han puesto de manifiesto que en adultos, el consumo moderado de alcohol disminuye el riesgo de padecer enfermedades del corazón, pero estos efectos beneficiosos no aparecen en todas las personas ni en todos los casos.



14. El alcohol facilita las relaciones sexuales.

Falso: Al contrario, el consumo abusivo muchas veces dificulta o incluso impide una relación sexual plena, provocando impotencia y otras disfunciones asociadas.



14. El que más aguanta alcohol es por que es más fuerte.

Falso: No existe relación alguna entre fortaleza o virilidad y "aguantar" un mayor consumo de alcohol. Si se aguanta mucho puede ser que el organismo se haya acostumbrado. Ha desarrollado tolerancia al alcohol y eso no significa que haga menos daño, sino que hay más riesgo de convertirse en dependiente y, por tanto, en alcohólico.

9. Las personas que sólo beben cerveza no pueden llegar a ser alcohólicas



Falso: La cerveza, al igual que el vino y licores o bebidas destiladas (como tequila, ron, aguardiente, etc.) aunque en menor grado, también contiene alcohol. Esto significa que consumirla abusivamente tiene consecuencias negativas provocando dependencia y alcoholismo.



BIBLIOGRAFIA



El Alcohol y el Tabaco. Materiales complementarios, cuaderno #6 de las Casas Municipales de Adolescentes y Jóvenes. ASOCIACIÓN DE MUNICIPIOS DE NICARAGUA (AMUNIC) / FONDO DE POBLACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (UNFPA), Septiembre 2003.

Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación básica. Manual para profesores de Secundaria. México, 2008



La posibilidad de que adolescentes y jóvenes podamos rechazar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas depende, en buena medida de las oportunidades que tengamos para explorar nuestras habilidades intelectuales, afectivas y sociales. Muchas veces nuestro afán de exploración contribuye a que entremos en mundos insospechados de los cuales es difícil salir.



Fondo de Población
de las Naciones Unidas
Nicaragua



Bono Demográfico-Nicaragua |



@UNFPANIC |



UNFPA Nicaragua |



unfpa@unfpa.org.ni

www.unfpa.org.ni | www.vozjoven.net