

TABACO, ALCOHOL Y DROGAS



¿está bueno?

Prol, Laura
 ¿Está bueno? : tabaco, alcohol y drogas / Laura Prol ; contribuciones de Alejandra Hurwitz ; coordinación general de Paula Martínez ; María Florencia Ojea ; Laura Prol ; ilustrado por Jorge Docco. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Aulas y Andamios, 2016.
 32 p. : il. ; 21 x 15 cm. - (Salud y familia. adolescencia ; 6)
 ISBN 978-987-1597-58-1
 1. Adolescencia. 2. Consumo de Drogas. 3. Prevención de Adicciones. I. Hurwitz, Alejandra, colab. II. Martínez, Paula, coord. III. Ojea, María Florencia, coord. IV. Prol, Laura, coord. V. Docco, Jorge, ilus. VI. Título.
 CDD 613.8

La colección Salud y Familia es un conjunto de cuadernillos elaborados por profesionales de la salud de **Construir Salud** y la **Red Social UOCRA**.

Autora >>> **Lic. Laura Prol**

Coordinación General de la colección >>> **Lic. Paula Martínez - Lic. María Florencia Ojea - Lic. María Laura Prol**

Colaboradora >>> **Lic. Alejandra Hurwitz**

Diseño Editorial >>> **Julia Irulegui**

Ilustraciones >>> **Jorge "El Chino" Docco**

Corrección de estilo >>> **Guillermo Palmisciano**

Supervisión de textos >>> **Verónica Urbanitsch**

Agradecimientos >>> Al presidente de la Obra Social, **Gerardo Martínez**. Al director médico del Sanatorio Franchín, **Dr. Gustavo Calderón**. Al director ejecutivo de la Fundación UOCRA, **Gustavo Gándara**. Al equipo de Aulas y Andamios Editora.

TABACO, ALCOHOL Y DROGAS

¿Para qué LO HAGO?

¿LO hago para divertirme?

¿LO hago para animarme a hacer cosas?

¿Para olvidarme?

¿LO hago para saber cómo es?



¿LO hago para no quedarme afuera?

¿LO hago para sentirme mejor?

¿Para pasar el tiempo?

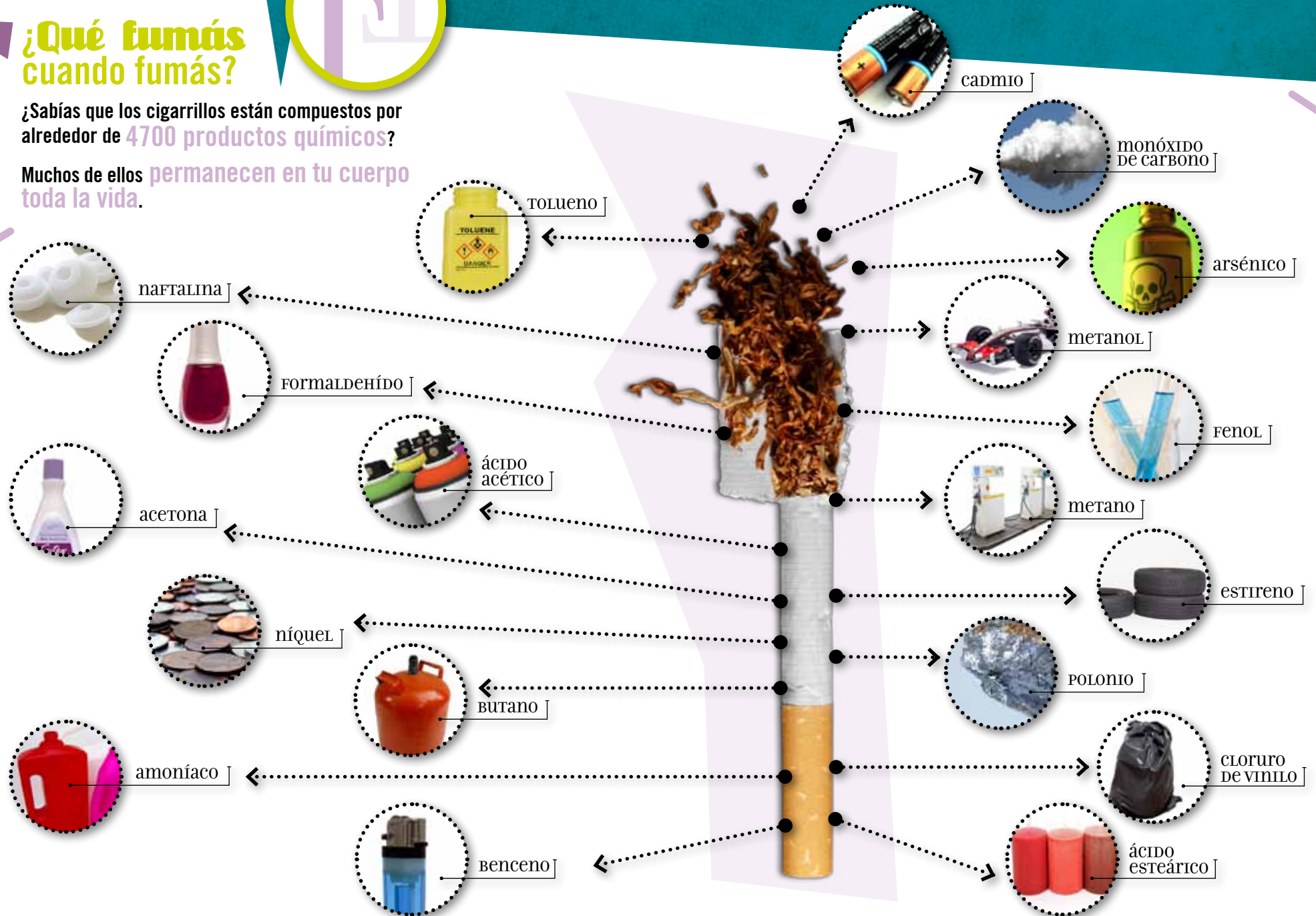
¿LO hago para soltarme?

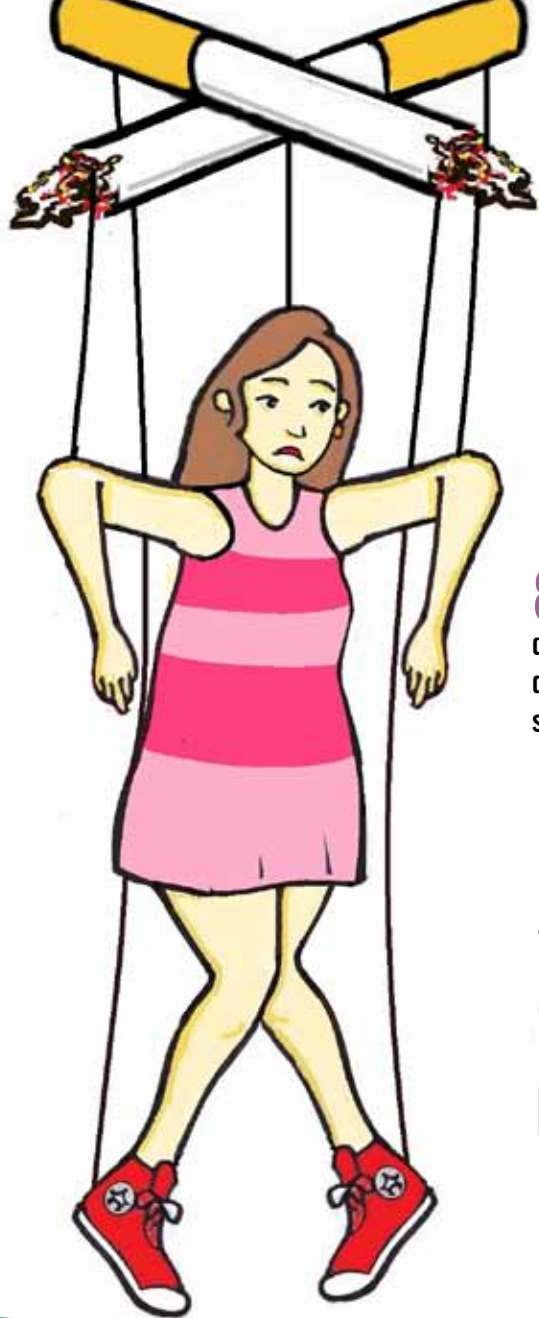
TaBaCo

¿Qué fumás cuando fumás?

¿Sabías que los cigarrillos están compuestos por alrededor de **4700 productos químicos**?

Muchos de ellos **permanecen en tu cuerpo toda la vida**.



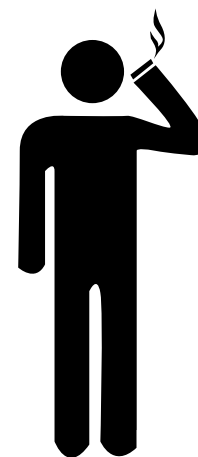


Si bien 6 de cada 10 adolescentes probaron alguna vez un cigarrillo, las estadísticas señalan que sólo 3 de cada 10 fuman.

82,1%
de los fumadores creen
que podrían dejar de fumar
si quisieran.

6 de cada 10

fumadores actuales hicieron
el intento de dejar de
fumar en los últimos 12 meses
sin lograrlo.



50%

de los jóvenes que fuman
desearía no haber empezado nunca.



Tabaco

Beneficios de dejar de fumar

20
minutos

La presión arterial y la frecuencia cardíaca **regresan a sus niveles normales**

8
horas

La respiración es más profunda y hay una mejor oxigenación pulmonar

24
horas

Se normalizan los sentidos del gusto y el olfato

48
horas

Disminuye el riesgo de infarto

72
horas

Se normaliza la función respiratoria

2
meses

Mejora la circulación sanguínea

2/3
meses

Aumenta la capacidad pulmonar hasta un 30% **¡Ahora podés correr sin agitarte!**

6
meses

Se reducen los catarros, los resfríos, las bronquitis y las molestias de garganta

Siempre es bueno dejar de fumar, algunos beneficios son inmediatos.



“Mi abuela fumó toda su vida y se murió a los 90 años”

Tu abuela es una afortunada. El **25%** de las personas que fuman **pierde entre 20 y 25 años de vida** y el **50%** se muere por el consumo de tabaco.

Embarazo

Fumar algunos cigarrillos o estar con gente que fuma puede afectar al bebé en su desarrollo y crecimiento.

Hay bebés que pueden nacer con bajo peso, antes de tiempo, con malformaciones, tener síndrome de abstinencia o sufrir infecciones respiratorias.



"Fumar es sólo un mal hábito o vicio"

falso

La nicotina es una droga muy adictiva, tan adictiva como la heroína o la cocaína. Fumar no es un hábito o un vicio sino una adicción. **El consumo de tabaco está catalogado como enfermedad.**

"El que no deja de fumar, es porque no quiere"

falso

Fumar es una adicción. Para muchos **no alcanza con tener solo la voluntad de dejar.** Existen tratamientos psicosociales y farmacológicos que pueden ayudar.

"Los cigarrillos 'light' son menos dañinos que los comunes"

falso

Los fumadores de cigarrillos "light" sufren las mismas enfermedades que los fumadores de cigarrillos comunes. Estos cigarrillos tienden a "compensar" la menor cantidad de nicotina y se fuman más.

"A mis mascotas no les hace mal el humo del cigarrillo"

falso

La exposición cotidiana de las mascotas al humo del tabaco se **asocia con muchas enfermedades:** cáncer de pulmón, cáncer nasal, linfomas, alergias, enfermedades del ojo y de la piel y hasta problemas respiratorios.

"No tengo ningún síntoma, a mí fumar no me hace nada"

falso

El tabaco afecta la salud desde el momento en que se **empieza a fumar** pero no se nota. En la mayoría de los casos, las enfermedades producidas por el tabaco tardan años en desarrollarse, dándole al fumador la "falsa" sensación de que no le pasa nada.

ALCOHOL



¿sabías que?

EL **65%** de los jóvenes con **problemas de adicción** comenzó a tomar alcohol **antes de los 18 años**.

2 chicos
menores
de 24 años
mueren
por día
en choques
vinculados al
consumo de
alcohol.



Hasta los **25 años**
el **cerebro** está desarrollándose

+ alcohol

¡Daños irreversibles en el cerebro!

¿Sabías por qué tomar alcohol “nos pega” distinto?

El alcohol nos afecta de distinta manera de acuerdo a diferentes factores:

La graduación de alcohol: El porcentaje de alcohol que contienen las bebidas es distinto.

El peso de la persona: Menor peso, mayores efectos.

El contexto donde se consume: En una fiesta familiar, con amigos, en un boliche, solo en un bar o en casa.

El sexo: Por lo general, el alcohol tiene mayores efectos en las mujeres que en los hombres debido a su composición corporal.

El estado de ánimo: la angustia, la fatiga.

La alimentación: Tanto el tipo como la cantidad que comas.

La cantidad de alcohol que tomes.

Presencia de otras drogas / enfermedades preexistentes.



¿Te pasó?

- Hacer llamadas y mandar mensajes a quien no debés.
- Despertarte y fijarte si tenés el celular y la billetera.
- Aparecer con moretones y no saber qué te paso.
- Decirle TE AMO a un ex.
- No poder abrir la puerta con la llave cuando llegás a tu casa.
- Hacer el 4 para demostrar que no estás borracho.
- Querer entrar a tu casa sin hacer ruido y hacer un alboroto terrible.
- Preguntarte al día siguiente “¿Qué paso ayer?”
- Sentir que la cama te da vueltas antes de dormir.



Tener relaciones sexuales bajo los efectos del alcohol puede provocar que no te cuides, que no te protejas de enfermedades de transmisión sexual y de embarazos no planificados.

Tips

El alcohol **→ afecta**

[aunque sea
un solo trago]

tus emociones, decisiones,
equilibrio, memoria y habla.

Por eso es importante:

- ▶ **No mezclar alcohol con Viagra.** El alcohol anula los efectos del Viagra en relación a la erección, podés tener problemas cardiovasculares y hasta llegar al infarto.
- ▶ **No mezclar** diferentes bebidas alcohólicas entre sí porque corrés el riesgo de contraer una intoxicación rápida y profunda.
- ▶ No mezclar alcohol con otras drogas.
- ▶ No tomar con el estómago vacío. Es mejor **comer algo antes y durante la ingesta de alcohol.**
- ▶ Para evitar la deshidratación, **tomá agua.**

Si vas a > tomar decisiones importantes
manejar un auto, moto, bici
hacer deporte
cuidar a alguien
si estás muy cansado o triste



Embarazo

Cualquier cantidad de alcohol, por mínima que sea, puede hacerle mal al bebé. Algunos de los daños más frecuentes que provoca

el alcohol en los fetos son: malformaciones, retrasos mentales, futuros problemas en el aprendizaje y abortos.

¿Cómo podés ayudar a alguien
que **tomó de más?**



- ▶ No dejarlo solo
- ▶ No dejarlo manejar
- ▶ Abrigarlo
- ▶ Si se desmayó, ponerlo de costado para evitar que se aspire su vómito.
- ▶ No darle café pero sí darle jugos azucarados.
- ▶ Pedir ayuda. Llamar a emergencias.

NO TOMES



“Todo el alcohol ingerido se elimina a través de la orina y el sudor”

✗ **falso**

Sólo el 10% se elimina de esta manera. El resto se metaboliza por el hígado y se convierte en azúcar.

“El consumo de alcohol mejora las relaciones sexuales”

✗ **falso**

Aunque fomenta la desinhibición, el consumo en exceso de bebidas alcohólicas, lejos de favorecer las relaciones sexuales, muchas veces las dificulta o incluso las impide.

“Con un café cargado o un baño se pasa la borrachera”

✗ **falso**

Nada de eso acelera la eliminación del alcohol. El café puede irritar aún más el estómago, y un baño es capaz de bajar la temperatura corporal provocando más frío.

“Las drogas prohibidas son más peligrosas que las legales”

✗ **falso**

La peligrosidad no reside en el estatus legal de una sustancia, sino en el vínculo que se establece con ella.

“Las bebidas suaves como el vino o la cerveza emborrachan menos”

✗ **falso**

Los efectos del alcohol son los mismos con todas las bebidas. Lo que importa es la cantidad que se tome.

“Mezclar alcohol con bebidas energizantes te emborracha menos”

✗ **falso**

Esta mezcla te emborracha igual y aumenta los riesgos, ya que no permite que registres los primeros avisos que el cuerpo te da sobre la intoxicación.

DRUGAS



Dentro de lo que llamamos drogas se encuentran las consideradas “lícitas” como los psicofármacos, el alcohol y el tabaco, y las “ilícitas” como la marihuana, el paco, la cocaína, la heroína, entre otras.

Lícitas o ilícitas, todas las drogas son dañinas.
Lo importante es que tengas en cuenta la relación que mantenés con la sustancia y que puedas reflexionar: “¿Quién consume a quién?”



Psicofármacos



Marihuana



Pasta base



Cocaína



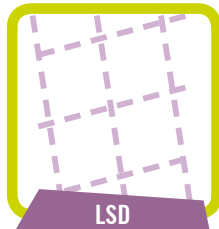
Éxtasis



Heroína



Inhalantes



LSD



Psicofármacos

[Sedantes, estimulantes, ansiolíticos, tranquilizantes y antidepresivos]

Cuando se toman en cantidades diferentes a las indicadas por el profesional médico o cuando los síntomas que deberían tratar no están presentes, estos medicamentos pueden generar problemas graves de salud tales como insuficiencias cardíacas o convulsiones, agitación, cefalea, temblores, náuseas, calambres abdominales, sudoración, mareo, daños en el cerebro y en el sistema nervioso, trastornos de personalidad y del estado de ánimo, somnolencia y falta de coordinación.

La mezcla de psicofármacos con alcohol puede aumentar el riesgo de coma y de paro cardiorespiratorio.



Consumir únicamente bajo indicación y supervisión médica.



Marihuana

El consumo durante un tiempo prolongado causa desgarro, trastornos en la memoria, en la concentración y en el aprendizaje. Genera falta de interés para realizar actividades y proyectos; estás “colgado”. Además, provoca daño pulmonar, enfermedades respiratorias y alteraciones en la frecuencia cardíaca.

Sea que fumes prensado o flores, el efecto de la marihuana en tu cuerpo es el mismo.

La mezcla de alcohol con marihuana en dosis altas puede provocar vómitos, mareos y paranoia.

Es la peor combinación para manejar o realizar actividades que requieran altos niveles de concentración.



Paco o pasta base

A los minutos del consumo, el paco produce en el sistema nervioso riesgo de pérdida de conocimiento y convulsiones. Afecta el sistema cardiovascular, altera el ritmo cardíaco y aumenta la tensión arterial hasta el punto de poner en riesgo tu vida. Su uso prolongado, aún en corto tiempo, provoca un rápido y grave deterioro del sistema inmunológico y general del cuerpo.

El deterioro se hace evidente, una marcada pérdida de peso y estado de abandono personal. Además, genera problemas pulmonares y cardíacos.

La mezcla de alcohol con paco multiplica los síntomas de los dos consumos.



DROGAS



Cocaína

El consumo de cocaína aumenta la frecuencia cardíaca y contrae los vasos sanguíneos. Esto genera daños en el corazón y hasta puede llegar al paro cardíaco. Cuando se consume demasiada cocaína, la temperatura corporal puede elevarse y provocar alucinaciones. **Puede generar desnutrición y pérdida de apetito.**

Es una droga sumamente adictiva. Quien comienza a consumirla puede generar una tolerancia que lo lleve a necesitar cada vez más dosis.

Mezclar cocaína con alcohol puede provocar lentificación y aceleración del corazón, aumentando el riesgo de un paro cardiorespiratorio y un alto riesgo de hemorragia cerebral.



Éxtasis

Sus efectos negativos pueden durar hasta una semana después de haberla consumido. Podés sentir ansiedad, inquietud, mal humor, tristeza, agresividad, falta de sueño, falta de apetito, sed, pérdida de potencia sexual y de capacidad de sentir placer y disminución de las habilidades mentales. Además, provoca daños en el corazón y en el sistema digestivo.

Mezclar alcohol con éxtasis aumenta el riesgo de deshidratación, ataques de pánico y acaloramiento.





Mitos

"La marihuana no hace daño porque es natural"



falso

La marihuana contiene sustancias tóxicas que producen **efectos dañinos sobre la salud física y mental** de quien la consume, como alteraciones permanentes de la memoria, la capacidad de aprendizaje, de atención y reacción.



falso

"La marihuana no es adictiva"

Las posibilidades de convertirse en adictos a la marihuana o a cualquier otra droga son diferentes para cada persona. Aproximadamente **1 de cada 11 personas que consumen marihuana se vuelve adicta.**

"Consumir cocaína una vez no implica riesgo"



falso

La cocaína es una droga con **alto poder adictivo**. Produce tolerancia muy rápidamente, lo que se manifiesta en la necesidad de ingerir dosis cada vez mayores para obtener los mismos efectos.



falso

"Los adolescentes son demasiado jóvenes para ser adictos"

La adicción puede desarrollarse a **cualquier edad**.



falso

"Las drogas 'de diseño' (éxtasis, etc.) son menos peligrosas"

Son drogas neurotóxicas, esto significa que **matan neuronas rápidamente**. Al elaborarse en laboratorios clandestinos, no hay manera de saber qué sustancias y qué concentraciones contienen estas drogas.



drogas



Heroína

Sus efectos negativos son **alteraciones de la personalidad**, problemas de memoria, trastorno de ansiedad y depresión, infecciones ligadas a las condiciones higiénicas de consumo (SIDA, hepatitis), insomnio, anemia, adelgazamiento y en las mujeres pérdida de la menstruación.

La mezcla de heroína con alcohol potencia los efectos depresores, se lentifican la respiración y el ritmo cardíaco. Puede existir un serio riesgo de muerte.



+



=

se pone lenta
la respiración y
el ritmo cardíaco

RIESGO DE MUERTE



Inhalantes

Como consecuencia de la rápida distribución por los pulmones, el inicio de la intoxicación es inmediato. Luego de algunas horas, pueden desarrollarse acumulación de líquido e inflamación de los pulmones (edema pulmonar). El uso repetido o crónico deja **daño permanente en el organismo, sobre todo en los pulmones**. Además, provoca trastornos psicóticos, alteraciones visuales, musculares y de la memoria, y efecto cancerígeno a largo plazo.

Mezclar inhalantes con alcohol puede generar graves riesgos cardíacos, pérdida de la conciencia, riesgo de ahogarte con tu vómito y peligro de muerte.



+



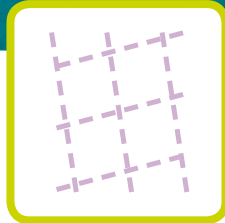
=

problemas
cardíacos, pérdida
de la conciencia,
ahogo en vómito

RIESGO DE MUERTE

DROGAS

LSD



Los usuarios le dan nombre de “viaje” a su experiencia con el LSD y le llaman “mal viaje” a las reacciones adversas agudas. Estas experiencias son prolongadas y pueden durar hasta unas 12 horas. Los usuarios frecuentes de LSD manifiestan **síntomas parecidos a la esquizofrenia** o la depresión aguda.

Mezclar LSD con alcohol puede generarte más náuseas.



Si consumís
recordá

beber abundante agua
no mezclar alcohol con
drogas, ni diferentes
drogas entre sí

Embarazo

El consumo de drogas durante el embarazo tiene consecuencias en el crecimiento y el desarrollo del bebé. Entre ellas se encuentran: abortos espontáneos,

parto prematuro y bajo peso del bebé. El bebé además puede nacer con síndrome de abstinencia y esto puede provocar en el niño diarrea, vómitos, temblores, irritabilidad, llanto continuo y convulsiones.

**¿está
buena?**
 Vos decidís

¿está bueno?

Tabaco, ALCOHOL y DROGAS

Bibliografía

- ▶ www.msal.gov.ar
- ▶ www.asat.org.ar
- ▶ Diario Clarín
- ▶ Diario Tiempo Argentino
- ▶ www.chautabu.buenosaires.gov.ar
- ▶ www.narconon.org
- ▶ "Una mirada específica sobre la problemática del consumo de psicofármacos en Argentina 2012", Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico, Presidencia de la Nación Argentina.

Podés acercarte al Equipo de Adolescencia del Sanatorio Franchín y conversar con alguno de los profesionales. Averiguá días y horarios de atención. Contactalos a través de las redes:



<http://equipoadolescenciafranchin.blogspot.com.ar/>



Equipo de Adolescencia del Sanatorio Franchín



@EAFranchin

Podés ver al equipo de Trabajo Social o de salud mental de cualquier Centro de Atención Primaria (CeMAP) de Construir Salud o al Sanatorio Franchín.

Averiguá días y horarios de atención >>> 0800-222-0123 (9 a 18 hs.)

www.construirsalud.com.ar

CONSTRUIR Salud
Obra Social del Personal
de la Construcción
R.E.N.O.S.: 1-0540-8

Superintendencia de
Servicios de Salud
0-800-222-72583
www.sssalud.gov.ar

CONSTRUIR Salud
Trabajo Social

 **UOCRA**

 **Fundación
UOCRA**



Datos útiles