



PREVENTION

hablamos sobre adicciones

sensibilización sobre las drogas
desde la improvisación teatral



A veces no es fácil abordar algunos temas porque son tabúes, porque falta confianza, porque están prohibidos, porque son cosas que no queremos contar, son experiencias escondidas...

Sin embargo, nosotros creemos que hay que hablar de todo, de todas las cosas que nos encontramos, porque para poder conocer bien hay que hablar. Hablar sin tapujos, tranquilamente, sin miedo, queremos hablar de todo y es más debemos.

Y como no siempre es fácil hablar, lo haremos fácil, a través de un juego, el "Match de improvisación" un juego teatral en el que nos convertimos en personajes para expresar cosas e ideas.

Además, os damos alguna información sobre el tema que creemos que os puede ayudar, información sobre algunas drogas, sobre cosas que puede que sepáis o no. Esperamos que os sirva.

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.

Puede producir en poco tiempo:

- **Arrugas prematuras**
- **Manchas en los dientes, infecciones y caries**
- **Mal aliento y mal olor corporal**
- **Manchas amarillentas en uñas y dedos**
- **Aumento de catarros y de tos**
- **Disminución de rendimiento deportivo**
- **Pérdida de apetito**

A más largo plazo puede producir:

Cáncer de pulmón o laringe, Bronquitis crónica, Infartos, Impotencia sexual en el varón, Osteoporosis...

mitos y realidades

Mito: Fumar un cigarrillo relaja y alivia el estrés.

Realidad: El tabaco no tiene propiedades relajantes puesto que es un estimulante. La aparente sensación de "alivio" que se siente al fumar un cigarrillo se debe a la supresión de los síntomas de abstinencia producidos por la falta de nicotina en el cerebro.

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

Realidad: 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.

tabaco

mitos y realidades

Mito: El tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas, así que si podemos ser víctimas de la contaminación ambiental ¿por qué preocuparnos?

Realidad: No hay que olvidar que el tabaco está presente en una tercera parte de todos los cánceres diagnosticados, un porcentaje suficientemente importante como para tener en cuenta sus riesgos.

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

Realidad: La dependencia del tabaco es difícil de cortar y para dejar de fumar hay que tomárselo muy en serio.

Mito: Cuando se deja de fumar se pasa muy mal, es peor el remedio que la enfermedad.

Realidad: Es cierto que, al principio, cuando se deja el tabaco, la dependencia a la nicotina provoca malestar, pero se trata de una sensación temporal. En cambio, los beneficios son muy evidentes e importantes y aparecen a los pocos días de abandonar el consumo.

Mito: Si se deja de fumar, se engorda siempre.

Realidad: Este mito es utilizado con frecuencia para no dejar de fumar. Es cierto que fumar conlleva un gasto calórico por sí mismo, y tras el abandono del tabaco puede producirse aumento de peso.

La ansiedad por el síndrome de abstinencia, el "picoteo" entre horas y la mejora del gusto y del olfato al dejar de fumar contribuyen al aumento de peso. Una alimentación adecuada y ejercicio moderado pueden ser de ayuda y existen además técnicas de tipo psicológico o farmacológico que son eficaces para este problema.

tabaco

mitos y realidades

Mito: Dejar de fumar es casi imposible.

Realidad: 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.

cigarrillo electrónico

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que calientan una solución líquida que puede contener o no nicotina, además de saborizantes u otros aditivos.

El usuario activa el atomizador a través de inhalación. El atomizador calienta el líquido en el depósito y crea un vapor de humo, que se parece, pero no es lo mismo que el humo de los cigarrillos. El cigarrillo electrónico, por lo tanto, simula la experiencia de fumar un cigarrillo.

mitos y realidades

Mito: Los cigarrillos electrónicos son menos dañinos que el tabaco.

Realidad: De ninguna forma son productos exentos de riesgos para la salud. Se sabe que algunas de las sustancias presentes en el e-líquido son perjudiciales.

La mayoría de los líquidos para la venta consiste en nicotina, glicol de propileno (glicerol) y aromas. Sin embargo, una amplia variedad de otras sustancias, ya han sido identificadas, como estaño, plomo, níquel, cromo, nitrosaminas y compuestos fenólicos, algunos de ellos tienen potencial carcinógeno.

cigarrillo electrónico

mitos y realidades

La descomposición térmica de propilenglicol y glicerina, dos disolventes presentes en la mayoría de los "e-líquidos" dan lugar a emisiones de productos químicos tóxicos como acroleína y formaldehído que son agentes con potencial para causar cáncer.

Mito: Es legal la venta de cigarrillos electrónicos a menores.

Realidad: La actual normativa equipara los cigarrillos electrónicos a los productos del tabaco el Ministerio de Sanidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que "no se pueden excluir los riesgos para la salud de la exposición al vapor de estos productos".

De acuerdo con la ley 28/2005 y sucesivas actualizaciones, estará prohibida la venta y suministro de cigarrillos electrónicos shishas o cachimbas a menores de 18 años, incluso aunque no contengan tabaco.

Mito: El cigarrillo electrónico es un buen método para dejar de fumar.

Las asociaciones médicas no recomiendan el cigarrillo electrónico como forma de tratamiento para el tabaquismo. No existe evidencia sólida e independiente que demuestre su seguridad a largo plazo, ni su eficacia para ayudar a dejar de fumar.

Los cigarrillos electrónicos no son productos libres de tóxicos. Existen opciones más seguras y con mayor base científica para dejar de fumar. Un alto porcentaje de sus usuarios que lo usan para dejar de fumar continúan fumando tabaco. No hay suficiente conocimiento científico sobre este producto. La falsa sensación de seguridad contribuye a que el número de fumadores aumente.

cannabis

El cannabis es una droga que se extrae de la planta Cannabis sativa, con cuya resina, hojas, tallos y flores se elaboran las drogas ilegales más consumidas en España: el hachís y la marihuana.

Normalmente, se consumen fumadas en un cigarrillo liado con tabaco, recibiendo diversas denominaciones: porro, canuto, peta... Al consumirse fumado, sus efectos pueden sentirse casi inmediatamente y duran entre dos y tres horas.

El THC, principal principio activo del cannabis, llega rápidamente al cerebro, en donde se acumula y del que se elimina muy lentamente. El THC tiene una vida media aproximada de una semana, lo que significa que, una semana después de consumirlo, el organismo no ha conseguido eliminar más que el 50%. Aunque una persona sólo consuma los fines de semana, no habrá tiempo suficiente para que se elimine completamente y se irá acumulando en su cerebro, produciendo varios de sus efectos en poco tiempo, como: somnolencia, desinhibición, sequedad de boca, percepción distorsionada, dificultades para pensar y solucionar problemas, dificultad de coordinación, etc.

Y a más largo plazo pueden tener efectos como: problemas de memoria y aprendizaje, ansiedad, depresión, trastornos de personalidad, arritmias, enfermedades bronco-pulmonares, etc.

mitos y realidades

Mito: Es un producto inofensivo para la salud, ya que es un producto natural. Es una droga ecológica, es la sustancia de la paz y el relax.

Realidad: Producto natural y producto inocuo no son sinónimos. . El tabaco y el opio también son naturales y nadie duda de sus riesgos.

cannabis

mitos y realidades

El consumo de cannabis provoca alteraciones en el funcionamiento normal del cerebro, nada "ecológico".

Mito: Los jóvenes consumen cannabis porque está prohibido: si se legalizara se consumiría menos.

Realidad: Las drogas que más se consumen entre los jóvenes son el alcohol y el tabaco, y éstas son legales. Además, en el consumo, más que la prohibición, influye la facilidad para conseguir la sustancia y el grado de aceptación social.

Mito: El cannabis tiene efectos terapéuticos, por lo que no debe ser malo fumarse un porro de vez en cuando.

Realidad: Los usos médicos del cannabis se realizan de manera controlada y no tienen nada que ver con su uso recreativo. También existen medicamentos derivados del opio y nadie piensa que sea sano consumir heroína.

Mito: El consumo de cannabis puede controlarse ya que no produce adicción.

Realidad: Existen estudios científicos que demuestran que su consumo continuado puede producir adicción, especialmente cuando se consume en la adolescencia.

Mito: Fumar cannabis resulta menos perjudicial que fumar tabaco.

Realidad: El cannabis contiene muchos de los carcinógenos y mutágenos del tabaco y en mayor cantidad (un 50% más). Además, la forma de consumirlo (fumada, sin filtro y con aspiraciones profundas) aumenta los riesgos de padecer cáncer. Tiene efecto broncodilatador, lo que favorece la absorción de las sustancias tóxicas, y al igual que ocurre con el tabaco, también es perjudicial para los fumadores pasivos.

alcohol

El alcohol es una droga depresora del Sistema Nervioso Central que inhibe progresivamente las funciones cerebrales. Afecta a la capacidad de autocontrol, produciendo inicialmente euforia y desinhibición, por lo que puede confundirse con un estimulante.

El principal componente de las bebidas alcohólicas es el etanol o alcohol etílico, que tiene diferente concentración dependiendo de su proceso de elaboración.

La graduación de una bebida indica el volumen de alcohol etílico que contiene. Así, una botella de vino de 12° contiene un 12% de alcohol puro.

Puede producir en poco tiempo: euforia, dificultad para hablar, descoordinación motora, intoxicación aguda, falsa seguridad, etc.

A más largo plazo puede producir: cirrosis hepática, cáncer, gastritis, cardiopatías, agresividad, psicosis, etc.

mitos y realidades

Mito: Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo.

Realidad: El daño que provoca el alcohol depende de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad (en menos tiempo, más daño). También existe el riesgo de convertirse en un hábito, llegando a no divertirse sin beber.

Mito: El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma.

Realidad: 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.

alcohol

mitos y realidades

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

Realidad: 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 intentar espabilarla con duchas.

Mito: El alcohol es un alimento.

Realidad: El alcohol engorda, pero no alimenta. Al contrario, aumenta la producción de grasa en el organismo.

Mito: El alcohol es bueno para el corazón.

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

Mito: El alcohol facilita las relaciones sexuales.

Realidad: Al contrario, el consumo abusivo muchas veces dificulta o incluso impide unas relaciones sexuales plenas, provocando impotencia y otras disfunciones asociadas.

Mito: El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte.

Realidad: 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.

Fuentes de información utilizadas para la elaboración de este folleto:

Acuerdo Comisión Salud pública del Consejo interterritorial Sistema Nacional de Salud, 14/02/2018.

Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT). 2018. Web: <http://www.cnpt.es/cnpt.asp>

Página MD. Pinhero, P. 2018. Saúde. Web: <https://www.mdsaude.com>

Plan Nacional Sobre Drogas (PNSD). 2018. Información sobre Drogas y otras conductas adictivas. Web <http://www.pnsd.mscbs.gob.es/ciudadanos/informacion/home.htm>



PREVENTION

Proyecto PREVENTION_OH EFA199/16

El proyecto ha sido cofinanciado al 65% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Interreg V-A España-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). El objetivo del POCTEFA es reforzar la integración económica y social de la zona fronteriza España-Francia-Andorra. Su ayuda se concentra en el desarrollo de actividades económicas, sociales y medioambientales transfronterizas a través de estrategias conjuntas a favor del desarrollo territorial sostenible.