

TABACO Y ALCOHOL

- **INDICE.**
- INDICE.
- INTRODUCCIÓN.
- TABACO Y ALCOHOL COMO DROGAS.
- EL INICIO EN EL CONSUMO.
- EFFECTOS DEL CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL.

Bebidas alcohólicas.

Tabaco.

- PREVENCIÓN.
- BIBLIOGRAFÍA
- **INTRODUCCIÓN.**

Las drogodependencias se han convertido en uno de los problemas que más preocupan a la sociedad, debido a que cada día constatamos que no se trata de un problema relacionado sólo con zonas marginales sino que puede afectar a toda la comunidad y en especial a una población de riesgo respecto al consumo: niños y jóvenes en edad escolar.

Alcohol y tabaco son drogas, socialmente aceptadas, pero drogas, y que alumnos de secundaria y bachillerato no sólo no están libres de ellas, sino que es en estas edades cuando se inician en su consumo.

Por ello hay que intentar por todos los medios solucionar este problema, ya que muchísimas personas mueren a causa de estas drogas.

–TABACO Y ALCOHOL COMO DROGAS.

Cuando hablamos de drogas, todos tenemos en mente los nombres de algunas: heroína, cocaína, drogas de diseño y cannabis, pero pocos piensan en el tabaco y el alcohol.

A continuación hay una encuesta realizada a personas de todas las clases. Se les ha preguntado nombres de drogas:

Nombres conocidos de drogas

Drogas%

entrevistados

–Heroína 89.7

- Cocaína 96.7
- Cannabis 87.8
- Anfetaminas 27.2
- Alcohol 38.0
- Tabaco 26.3
- Alucinógenos 60.6
- Drogas de diseño 59.5
- Hipnosedantes 14.2

Los tres primeros nombres son mencionados por alrededor del 90% de los encuestados. Mientras que tabaco y alcohol lo son por un porcentaje muy inferior. Otro estudio indica que al mencionar los nombres de las drogas, las respuestas se dividen, un 84% nombran drogas ilegales y sólo un 16% nombran drogas legales. Se sabe que gran parte de la población identifica la palabra droga con droga ilegal y que no se asume que las drogas legales son realmente drogas.

Según unos estudios la mayoría de la gente no sabe realmente lo que es una droga. Por ello vamos a ver definiciones hechas por diferentes organizaciones. Droga es :

- Una sustancia capaz de proporcionar placer actuando sobre el nivel o la claridad de la conciencia. (Aizpiri, 1986).
- Toda sustancia farmacológica activa que produce en un organismo vivo un estado de dependencia física, psíquica o de ambos tipos. (OMS, 1969).
- Toda sustancia que, introducida en el organismo vivo, y disuelta en la sangre, puede modificar una o más funciones de éste. (Centro de Prevención de las Drogodependencias, 1994).
- Toda sustancia que produce sobre el individuo modificaciones de su estado psíquico y susceptible de causar dependencia, si se insiste repetidamente en su consumo. (Calafat, 1985).

Todas las definiciones tienen algo en común:

- Son capaces de crear dependencia.
- Son capaces de modificar funciones del organismo.

Entonces el tabaco y el alcohol que son sustancias de consumo legal, satisfacen estas dos características, así como todas las definiciones anteriores, por lo que hay que considerarlas como drogas.

-EL INICIO EN EL CONSUMO.

Se realiza un estudio de la edad de inicio en estas dos sustancias, dando como resultado la siguiente tabla.

Edad de inicio Tabaco Alcohol

Hombres 15,76 15,94

Mujeres 17,02 17,94

Media 16,22 16,75

En la sociedad estas dos drogas son muy arraigadas. En estas dos drogas se produce un inicio precoz. Un 60% en hombres y un 48% en mujeres se inician en el consumo de estas drogas antes de los 16 años. Y después, a partir de los 16, entre los 16 y 20 años (antes de finalizar el desarrollo físico del individuo), se inicia un consumo abusivo de estas drogas. Esto puede suceder por razones problemáticas o negativas como el paro, el fracaso escolar, la insatisfacción en los estudios o en el trabajo y el aburrimiento en el tiempo libre. A éstas hay que añadirles en el caso del alcohol otras, como son las malas relaciones familiares y la dependencia del grupo de amigos.

– EFECTOS DEL CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL.

Estos son algunos de los efectos a corto y largo plazo, comprobados científicamente del consumo de tabaco y alcohol de forma habitual.

Bebidas alcohólicas.

Consecuencias del consumo de alcohol:

–A CORTO PLAZO:

Irritación de la mucosa estomacal. Trastornos de la visión, de los reflejos, del pensamiento y del habla en dosis elevadas.

Intoxicación aguda : Embriaguez, agitación, riesgo de muerte por paro respiratorio. Deshinibición, sobre todo en cuanto a las relaciones sociales. Sensación de euforia. Posibilidad de realizar actos violentos.

–EFECTOS A LARGO PLAZO:

Psicosis, encefalopatías, gastropatías, hepatopatías, pancreopatías, polineuritis, miocardiopatías. Dependencia física (**tolerancia** y **síndrome de abstinencia**). Disminución en el rendimiento laboral. Aumento de la posibilidad de accidentes. Perturbaciones de las relaciones sociales y familiares, agresividad, irritabilidad. Exhibicionismo. Mayor porcentaje de suicidios.

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. Cuando decimos que una persona "aguanta" mucho el alcohol estamos diciendo que esa persona está acostumbrada al alcohol porque ha desarrollado una tolerancia al consumo excesivo de alcohol. Por eso, algo que aparentemente es síntoma de fortaleza no es más que un signo de una grave dependencia al alcohol.

El **síndrome de abstinencia** se caracteriza por una serie de efectos que se producen al suprimirse el consumo de alcohol, entre ellos un deseo compulsivo de tomar alcohol para evitar esa sensación de malestar que conocemos como resaca en sus casos más leves.

– Otros efectos :

El alcohol afecta a todo el cuerpo, pero donde más daño ocasiona es en el hígado y en el cerebro, este efecto produce : retraso en el tiempo de reacción, aumento en la tolerancia al riesgo, descoordinación psicomotora, alteraciones sensoriales, somnolencia, cansancio y fatiga muscular.

– Consecuencias de carácter social.

Absentismo laboral, accidentes de tráfico, laborales y domésticos, peleas, delincuencia y marginación, rupturas familiares y malos tratos a mujeres y niños.

Tabaco.

Consecuencias del consumo de tabaco

–A CORTO PLAZO:

Aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial.

Intoxicación aguda : Tos, faringitis, dolor de cabeza. Se inicia un aprendizaje que comienza con el consumo ocasional y que aumenta progresivamente en frecuencia. Aumentan el número de situaciones en las que parece "adecuado" fumar.

–EFECTOS A LARGO PLAZO:

Disminución de la memoria, dolores de cabeza, fatiga, bronquitis, enfisema pulmonar, cáncer de pulmón, boca y de laringe. Disminuye el rendimiento deportivo. Dependencia física, con su correspondiente síndrome de abstinencia. Dependencia psíquica. Manifestaciones comportamentales derivadas de los momentos de abstinencia (irritabilidad, ansiedad, etc...)

– Otros efectos :

El humo del tabaco produce una acción irritante sobre las vías respiratorias, esta irritación incrementa la producción de moco y una dificultad para eliminarlo, esto origina el síntoma más frecuente del fumador, la tos, acompañada por la expulsión de moco que aparece especialmente por las mañanas al levantarse.

– Enfermedades asociadas :

Bronquitis crónica, enfisema pulmonar, cáncer de pulmón, boca y laringe, arterioesclerosis, trastornos vasculares, cerebrales (trombosis, infarto cerebral) y cardíacas (infarto de miocardio).

También está comprobado el aumento del número de abortos espontáneos y de complicaciones durante el embarazo y parto.

– El fumador pasivo.

Es aquella persona que aspira el humo del tabaco por permanecer en ambientes donde fuman otras personas.

Se ha comprobado que los fumadores pasivos están expuestos 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 ocular, dolor de cabeza, tos, sensación de incomodidad y alteración del tiempo de reacción.

– PREVENCIÓN.

Entendemos por prevención de las drogodependencias al conjunto de medidas orientadas a evitar el uso o abuso de drogas, así como a disminuir o retrasar su consumo. En el tema de salud es siempre más rentable la prevención que el tratamiento, tanto en costes económicos como personales.

La prevención en este tema ha de ser de forma continuada y nunca puntual, no tiene que reducirse a un charla

puntual, sino que debe ser un proceso sistemático, con la ayuda de información ocasional, pero no reducida sólo a eso.

El centro educativo es un marco idóneo para la prevención por varias razones : toda la población pasa por él, se dispone de medios técnicos y humanos, y su fin es la educación del individuo.

Teniendo en cuenta esta idea de prevención se propone el plan de acción tutorial como una vía adecuada de acercamiento continuo al alumno. Así es posible desarrollar una serie de actividades en sesiones donde se trabajarán distintos ejercicios tanto de análisis de la situación, como de reflexión y modificación de hábitos.

-BIBLIOGRAFÍA

DELGADO ARCOS, ESTEBAN, y otros (1994) : **Programa de prevención de drogodependencias (tabaco y alcohol) al finalizar la educación primaria. Guía didáctica y material de trabajo para el alumnado.**