DEJANDO HUELLA

VOL. 6

SIGUÉNOS Orientadores Escolares Boyacá

SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

¿QUÉ SON?

Son sustancias naturales o químicas que al ingresar a nuestro organismo alteran el sistema nervioso central provocando efectos novimos en el resto de nuestro cuerpo.

SE PUEDEN CLASIFICAR ASÍ:

- POR SU ORIGEN
- POR SUS EFECTOS

ORIGEN DE LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

NATURALES

Vienen directamente de la naturaleza para ser consumidas.

SEMI-SINTÉTICAS

Drogas naturales con procedimientos parciales para aumentar su potencia.

SINTÉTICAS

Combinación de sustancias que no son drogas pero producen una droga.

RETO SUMERCÉ

MOMENTO REFLEXIVO

Cuando estás frustrado, triste, enojado o con algún problema ¿cómo expresas tus sentimientos?:

a. Lloras

b. Juegas y/o ves algo que te agrada

c. Compartes sanamente con tus amigos

d. Buscas refugios **FALSOS** en las sustancias psicoactivas para obtener un supuesto escape.

EFECTOS DE LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

ESTIMULANTES

Causan hiperactividad y aceleración física y mental (Ej: Cocaína, Marihuana y Fetaminas)

DEPRESÓGENAS

Disminuyen nuestra actividad, producen sueño, lentitud en el pensamiento y movimientos. (Ej: Alchol)

ALUCINÓGENAS

Producen alucinaciones, cambios emocionales intensos y distorsión de la personalidad (Ej: Marihuana)

FUENTES:

http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento_institucional/savia/PDF/guias/MANUAL%20DE%20PREVENCION.pdf

Elaborado por:
Angela Lizeth Barón Camargo
I. E. T. PAblo Valette de San Pablo de Borbur
Madyuri Andrea Guerrero S.
I. E. SAn Nicolás de Tuta
Carlos Andrés Sierra Sierra
I.E. Enrique Olaya Herrera de Guateque
Edición: Andrea Bulla Ruiz

OEB ORIENTADORES ESCOLARES BOYACÁ
SIGUÉNOS
Orientadores Escolares Boyacá

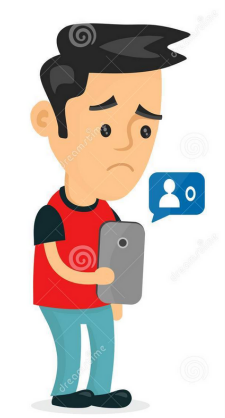
FACTORES DE RIESGO ANTE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

¿SABÍAS QUE HAY CONDICIONES QUE NOS EXPONEN AL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS?

FACTORES DE RIESGO

Son condiciones en **nuestra propia naturaleza** o en el **entorno** que determinan o aumentan la posibilidad de que seamos consumidores de drogas.

1) FACTORES EN NUESTRA PROPIA NATURALEZA



- Problemas de autoestima, identidad o para tomar decisiones, dificultad para controlar impulsos, búsqueda de emociones nuevas e intensas, necesidad de escapar de conflictos familiares o escolares, antecedentes de consumo de sustancias, problemas físicos y neurológicos.

2) FACTORES EN NUESTRA FAMILIA

- Poca comunicación familiar, maltrato físico o psicológico, sobreprotección de los cuidadores o falta de establecimiento de reglas, ausencia de algún padre o falta de reconocimeinto a los hijos.

3) FACTORES EN NUESTROS AMIGOS Y COLEGIO

- Presión de amigos consumidores, amigos conflictivos o retirados de lo escolar, escasa información sobre drogas, poca participación en actividades deportivas o culturales, disponibilidad de drogas dentro del colegio.

4) FACTORES SOCIALES

- Actitud de aceptación del consumo, redes de distribución de drogas, ambientes de violencia y maltrato, empobrecimiento, crisis de valores, promoción de consumo en televisión y radio y falsas creencias sobre supuestos beneficios del consumo de drogas.

Fuente:
http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento_institucional/savia/PDF/guias/MANUAL%20DE%20PREVENCION.pdf

RETO SUMERCÉ: Busca propagandas que promocionen sustancias psicoactivas y luego dialoga con tus padres: - ¿Qué nos proyectan los personajes de esas propagandas? - ¿De qué manera influencian nuestra forma de relacionarnos y comportarnos? - ¿Cómo incentivan el consumo de sustancias psicoactivas?

Elaborado por:
Angela Lizeth Barón Camargo
I. E. T. PAblo Valette de San Pablo de Borbur
Madyuri Andrea Guerrero S.
I. E. SAn Nicolás de Tuta
Carlos Andrés Sierra Sierra
I.E. Enrique Olaya Herrera de Guateque
Edición: Andrea Bulla Ruiz

OEB ORIENTADORES ESCOLARES BOYACÁ

SIGUÉNOS Orientadores Escolares Boyacá

FACTORES PROTECTORES ANTE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

¿Sabías que existen condiciones que te protegen del consumo de sustancias psicoactivas?

FACTORES PROTECTORES

Son factores personales y/o sociales que nos protegen del consumo de sustancias psicoactivas y nos permiten enfrentar exitosamente los problemas

FACTORES PERSONALES

- Tener adecuada comunicación, autoestima y autocontrol, claridad en el proyecto de vida, manejar la presión de grupo, pensamiento crítico, valores espirituales y responsabilidad educativa.

FACTORES FAMILIARES

- Familia integrada con apoyo mutuo, capacidad de resistir las influencias del medio, normas y límites claros, comunicación abierta y expresiones de afecto.

FACTORES SOCIALES

- Participación en la comunidad, actitud crítica frente al consumo de drogas, áreas de recreación y deporte, existencia de programas de prevención, incorporar hábitos saludables y oportunidades de estudio y empleo.

AMIGOS Y COLEGIO

- Amigos con metas claras que rechazan las drogas, fomento de la creatividad y habilidades de los estudiantes, desalentar los vínculos negativos en el colegio fortaleciendo el respeto.

***RETO SUMERCÉ*: DE ACUERDO A LO LEÍDO REALIZA UN VIDEO CORTO EXPLICANDO CÓMO TE PROTEGES PARA DECIR NO AL CONSUMO DE TABACO, BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y OTRAS SUSTANCIAS, ENVÍALO A TU DOCENTE PREVIA AUTORIZACIÓN DE TUS PADRES.**

FUENTES:
http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento_institucional/savia/PDF/guias/MANUAL%20DE%20PREVENCION.pdf
DISEÑO CREADO EN: www.canva.com

Elaborado por:
Angela Lizeth Barón Camargo
I. E. T. PAblo Valette de San Pablo de Borbur
Madyuri Andrea Guerrero S.
I. E. SAn Nicolás de Tuta
Carlos Andrés Sierra Sierra
I.E. Enrique Olaya Herrera de Guateque
Edición: Andrea Bulla Ruiz

OEB ORIENTADORES ESCOLARES BOYACÁ

SIGUÉNOS Orientadores Escolares Boyacá

EFECTOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL

CUIDA TU SALUD Y LA DE TU FAMILIA...

EFECTOS A NIVEL MUNDIAL

DEL CONSUMO DE ALCOHOL

El uso nocivo del alcohol contribuye de forma importante a la carga mundial de morbilidad, y ocupa el tercer lugar entre los principales factores de riesgo de muerte prematura y discapacidad a nivel mundial, en donde se incluyen traumatismos intencionales o no intencionales, en particular los debidos a **accidentes de tránsito, violencia y suicidios.** (OMS, 2010)

EFECTOS DEL ALCOHOL

EN EL ORGANISMO

El alcohol es una sustancia tóxica en términos de sus efectos directos e indirectos sobre una amplia variedad de órganos, **existe una clara evidencia de la función causal del alcohol en diferentes cánceres: boca, faringe, laringe, esófago, estómago y colon, entre otros.** La cirrosis hepática también se asocia estrechamente con el consumo excesivo de alcohol,(OMS/OPS, 2010).

Reto sumercé...

DIALOGA EN FAMILIA

¿Por qué antes de los 21 años los efectos del consumo de bebidas alcohólicas son mayores? ¿Cómo podemos en nuestra familia prevenir en menores de edad el consumo de bebidas alcoholicas?

Elaborado por:
Angela Lizeth Barón Camargo
I. E. T. PAblo Valette de San Pablo de Borbur
Madyuri Andrea Guerrero S.
I. E. SAn Nicolás de Tuta
Carlos Andrés Sierra Sierra
I.E. Enrique Olaya Herrera de Guateque
Edición: Andrea Bulla Ruiz

OEB ORIENTADORES ESCOLARES BOYACÁ

SIGUÉNOS

Orientadores Escolares Boyacá

PRINCIPALES REPERCUSIONES

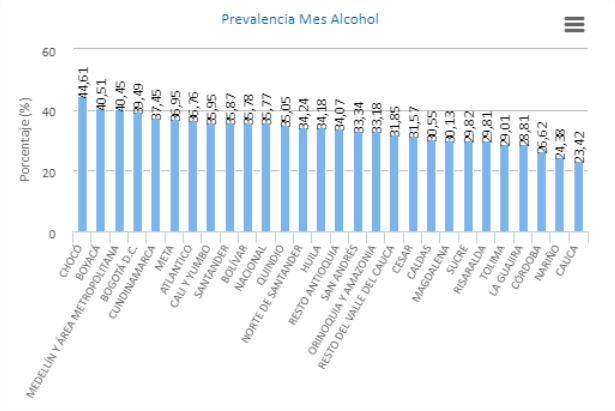
DEL CONSUMO DE ALCOHOL

El uso nocivo del alcohol tiene graves repercusiones en la **salud pública** y es considerado uno de los principales factores de riesgo de la mala salud a nivel mundial, el concepto de uso nocivo del alcohol es una noción amplia que abarca el consumo de alcohol que provoca efectos sanitarios y sociales perjudiciales para el bebedor, así que compromete tanto el desarrollo individual como el social, y puede arruinar la vida del bebedor, devastar a su familia y generar conflictos en la comunidad; Recordemos que el alcohol es la principal causa de **Violencia Intrafamiliar**. (OMS,2010)

ESTADÍSTICAS

DEL CONSUMO DE ALCOHOL

El alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida en Colombia y en el resto del mundo. En el país, la mayor prevalencia de consumo de alcohol se presenta entre los jóvenes de 18 a 24 años (46%), seguidos por los adultos jóvenes con edades entre 25 y 34 años (43%). (Ministerio de la Protección Social, Dirección Nacional de Estupefacientes y UNODC, 2009).



Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Colombia 2013

¿CÓMO PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL?

Cuando se está bien informado se tiene consciencia y responsabilidad en la toma de decisiones, informarse frente a las consecuencias y efectos de consumo de alcohol y otras SPA, lo ayudará a tomar mejores decisiones, así como el tener otras alternativas de recreación y aprovechamiento del tiempo libre donde involucre a su familia, recuerde que el alcohol también está relacionado con el tiempo de ocio.

Elaborado por:
Angela Lizeth Barón Camargo
I. E. T. PAblo Valette de San Pablo de Borbur
Madyuri Andrea Guerrero S.
I. E. SAn Nicolás de Tuta
Carlos Andrés Sierra Sierra
I.E. Enrique Olaya Herrera de Guateque
Edición: Andrea Bulla Ruiz

OEB ORIENTADORES ESCOLARES BOYACÁ

SIGUÉNOS

Orientadores Escolares Boyacá

EFECTOS DEL CONSUMO DE CIGARRILLO

ESTADISTICAS

EN COLOMBIA, EL 7,0% DE LA POBLACIÓN NACIONAL CONSUME TABACO. EL CONSUMO DE TABACO EN COLOMBIA INICIA EN PROMEDIO ENTRE LOS 12 Y 13 AÑOS DE EDAD, EL 22% DE LOS JÓVENES HA FUMADO CIGARRILLO EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA Y EL 9% HA FUMADO AL MENOS UNA VEZ EN EL ÚLTIMO MES.

EL HUMO DEL CIGARRILLO

CONTIENE MÁS DE 4.000 SUSTANCIAS QUÍMICAS DAÑINAS, TALES COMO LA NICOTINA, EL MONÓXIDO DE CARBONO, EL ALQUITRÁN, EL CIANURO, EL FORMOL Y EL PLOMO.

EFECTOS EN EL ORGANISMO

LOS COMPONENTES DEL CIGARRILLO PUEDEN PRODUCIR UNA GRAN CANTIDAD DE DESÓRDENES CAPACES DE GENERAR ENFERMEDADES CANCEROSAS Y MORTALES. SE DESARROLLAN ALGUNOS DAÑOS A LA SALUD RELACIONADOS CON EL HÁBITO DE FUMAR, EL PROBLEMA DE LA DEPENDENCIA SOCIAL Y LOS RIESGOS Y CONSECUENCIAS PARA QUIENES FUMAN DE MANERA PASIVA.

AFECTACIONES A LA POBLACION INFANTIL

ESTA EXPOSICIÓN PASIVA AL HUMO PUEDE AFECTAR GRAVEMENTE LA SALUD DE NIÑOS Y ADULTOS (MATA A 890,000 PERSONAS/AÑO), Y SE HA DETERMINADO QUE 165,000 NIÑOS MUEREN DEBIDO A INFECCIONES RESPIRATORIAS PRODUCTO DEL TABACO QUE OTROS FUMAN EN SUS ENTORNOS.

Elaborado por:
Angela Lizeth Barón Camargo
I. E. T. PAblo Valette de San Pablo de Borbur
Madyuri Andrea Guerrero S.
I. E. SAn Nicolás de Tuta
Carlos Andrés Sierra Sierra
I.E. Enrique Olaya Herrera de Guateque
Edición: Andrea Bulla Ruiz

OEB ORIENTADORES ESCOLARES BOYACÁ

SIGUÉNOS

Orientadores Escolares Boyacá

¿CÓMO PREVENIR SU CONSUMO?

DAR UN BUEN EJEMPLO EN CASA DONDE NINGÚN MIEMBRO DE LA FAMILIA FUME, DISFRUTAR DE ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE, PENSAR EN EL FUTURO Y SER CONSCIENTE DE LOS DAÑOS QUE PODRIA OCASIONAR SU CONSUMO A LARGO PLAZO.

ACTIVIDAD EN FAMILIA

RETO SUMERCÉ

En familia observar el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=td5rqcBeEQM, si desean realizar el experimeto se debe hacer en compañía de padres o adultos responsables.

DIALOGA EN FAMILIA

De acuerdo al video y de la información aqui presentada, ¿cuáles son los efectos a corto y largo plazo de fumar?, ¿por qué creen que algunos menores de edad empiezan a fumar?, Averigua con tus padres y profesores en que consisten los estilos de vida saludable. Desde nuestra realidad ¿Cómo se podría promover desde la Institución Educativa los estilos de vida saludable?

Referencias

Peña, E y duran, J. Instituto Nacional de Cancerología E.S.E. Colombia, 2019

Elaborado por:
Angela Lizeth Barón Camargo
I. E. T. PAblo Valette de San Pablo de Borbur
Madyuri Andrea Guerrero S.
I. E. SAn Nicolás de Tuta
Carlos Andrés Sierra Sierra
I.E. Enrique Olaya Herrera de Guateque
Edición: Andrea Bulla Ruiz