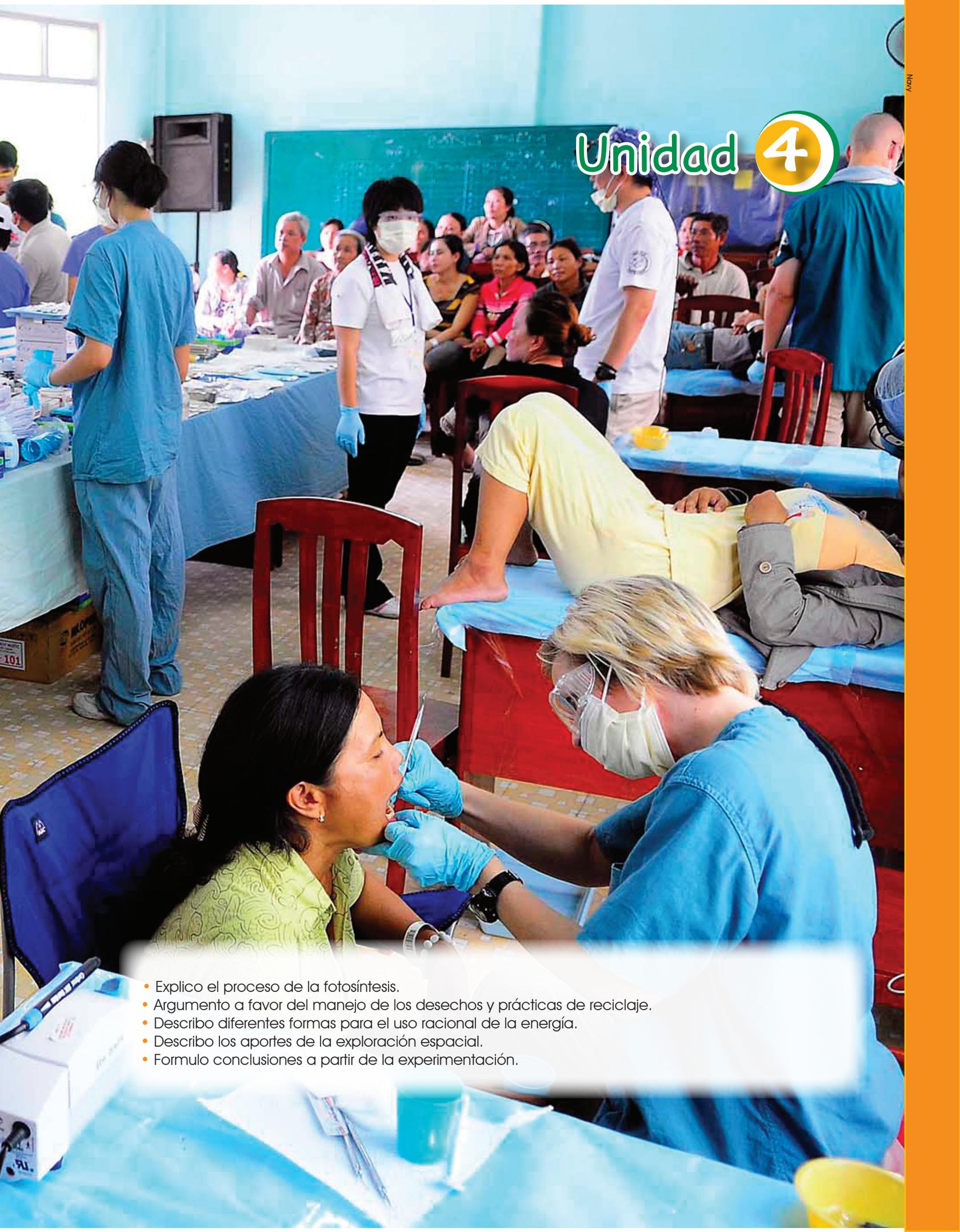


# Unidad 4



- Explico el proceso de la fotosíntesis.
- Argumento a favor del manejo de los desechos y prácticas de reciclaje.
- Describo diferentes formas para el uso racional de la energía.
- Describo los aportes de la exploración espacial.
- Formulo conclusiones a partir de la experimentación.

### Leo y aporto mis ideas

#### 1 Observo la fotografía



#### 2 Comento con un compañero

- ¿Qué entiendo por salud integral?
- ¿He participado en campañas de salud?
- ¿He participado en actividades de prevención del uso de drogas?
- ¿Existen focos de contaminación del ambiente en mi comunidad? ¿Cuáles?
- ¿Cómo se tratan los desechos en la comunidad?
- ¿De dónde proviene la energía que utilizo en casa?
- ¿Qué máquinas utilizamos en casa y en la escuela?

#### 3 En mi cuaderno, escribo un comentario sobre:

- La exploración del espacio
- La astronomía maya



## Drogadicción

La drogadicción es una enfermedad que se caracteriza por el uso continuo de sustancias que afectan al sistema nervioso central y que producen alteraciones en el cerebro, nervios y otros órganos.

Las drogas son sustancias o compuestos químicos que producen algún efecto en el organismo. Muchas de ellas causan dependencia y modifican la forma en que trabaja el cuerpo, por ejemplo: alteran las emociones, los sentidos, el comportamiento y, como consecuencia, la forma de tomar decisiones.

La dependencia o adicción a las drogas significa que cada vez se hace más difícil dejar de consumirlas, por los efectos que producen en el cuerpo. La dependencia puede ser psicológica y física.

Algunos efectos, como la distorsión de la realidad, sensación de euforia y la disminución de la ansiedad, entre otros, hacen que una persona padezca de dependencia psicológica de las drogas. Al terminar el efecto de la droga, las personas necesitan consumir nuevamente para sentirse bien otra vez.

Una persona desarrolla dependencia física de una droga porque el cuerpo se ha habituado a ella y se crea una necesidad de la sustancia. Cada vez requerirá dosis mayores para lograr los efectos deseados.

Muchas son las causas por las que las personas empiezan a utilizar drogas, entre ellas:

- Curiosidad
- Influencia de las amistades
- Problemas emocionales, familiares, escolares y otros

Lo más importante es tratar de resolver el problema y suspender el consumo, para evitar el deterioro del cuerpo y situaciones extremas, como la muerte.

Según la Organización Mundial de la Salud, la drogadicción o drogodependencia es un estado de intoxicación, que puede ser periódica o crónica, causado por el consumo reiterado de una droga.



### Glosario

#### **Adicción.**

Dependencia que se adquiere por el uso continuo de una sustancia.

## Tipos de drogas

Las drogas se pueden clasificar en diversas formas:

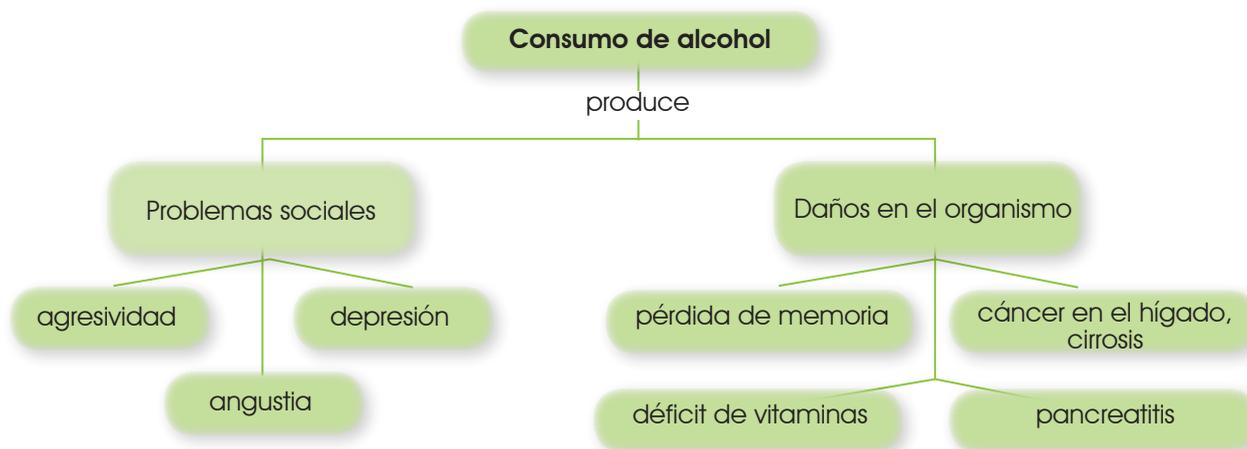
- Legales: que son las que se utilizan para el tratamiento de enfermedades; así como también las admitidas por la sociedad, como el tabaco y el alcohol.
- Ilegales: aquellas que no son permitidas y no se pueden adquirir libremente.

También pueden clasificarse según el efecto que producen en el cuerpo:

- Depresoras: disminuyen la actividad del sistema nervioso central. Por lo general, causan somnolencia, relajación y tienen una acción sedante. También produce pérdida de control. Entre las drogas depresoras se encuentra el alcohol y la heroína.
- Estimulantes: aumentan la actividad del sistema nervioso central, alivian el cansancio y producen excitación general. Ejemplo de drogas estimulantes son la cocaína y el tabaco.
- Alucinógenas: alteran el organismo produciendo alucinaciones y diferentes sensaciones visuales y auditivas. Entre estas se encuentran la marihuana y el LSD.

### Nota de interés

Está comprobado que evitar malas amistades así como la disciplina en la práctica de algún deporte, arte, buena lectura, especialmente durante la niñez, adolescencia y juventud, previenen contra las drogas.



## Efectos del alcoholismo

El alcohol es una de las drogas que más se consume en el mundo. Se considera una droga legal y aceptada por la sociedad, por lo que es difícil de controlar; además, está catalogada como una droga dura por los efectos que provoca, uno de ellos, la depresión.

La persona alcohólica presenta irritación en el sistema digestivo, además de problemas en el corazón y en el hígado. Asimismo, padece de falta de memoria y de concentración.

El alcoholismo se considera una enfermedad social, pues no afecta únicamente al individuo que ingiere alcohol, sino también a la familia y a las personas cercanas al enfermo. También, tiene consecuencias negativas para la economía familiar.



M. Leiros



## Factores de protección

Son situaciones o características que disminuyen la probabilidad de que un individuo se inicie en el consumo de drogas.

A nivel individual:

- Habilidades sociales
- Relaciones satisfactorias con padres y demás familiares
- Buenas comunicación con sus padres o adultos a cargo, sentido de la responsabilidad, empatía, generosidad, sentido del humor.

En la familia:

- Vínculos entre los miembros de la familia
- Dar mucho cariño y evitar las críticas, brindar confianza
- Que los padres atiendan los intereses de sus hijos

En el grupo de amigos:

- Relación con personas de la misma edad que participa en actividades escolares, de recreación, de servicio y otros tipos de actividades organizadas.

En la escuela:

- Comprensión y apoyo en la clase, de parte del maestro o maestra y la dirección de la escuela
- Hábitos y normas claras de comportamiento dentro de la escuela
- Participación, responsabilidad y relación de los jóvenes con las tareas y decisiones de la escuela

En la comunidad

- Comprensión y apoyo
- Participación de los jóvenes en las actividades de la comunidad

En la sociedad:

- Apoyo positivo de los medios de comunicación
- Disminución de la accesibilidad
- Aumento de la edad legal de compra de alcohol y conciencia de la población para cumplirla

### Nota de interés

Los factores de riesgos son todas las condiciones individuales, situacionales o de educación, que incrementan la posibilidad del consumo de drogas.



## Organizamos

Escribimos tres factores de riesgo de la familia, la escuela y la sociedad.

## Unidad 4

### Efectos de la drogadicción

Además de causar daños en el cerebro, corazón y sistema respiratorio, las drogas producen otros efectos.

Droga	Efectos instantáneos	Efectos secundarios
Marihuana	Euforia, relajación y distorsión de la visión, la audición y el gusto.	Puede generar paranoia, alucinaciones, violencia, desorientación y falta de coordinación.
Cocaína y crack	Euforia instantánea.	Depresión, pérdida de memoria, falta de interés en general, insomnio y cambios de estado de ánimo.
LSD (ácido lisérgico)	Alucinaciones	Ansiedad, pérdida de la realidad.
Heroína	Somnolencia y algunas veces, euforia.	En altas dosis puede provocar el estado de coma.
Éxtasis	Euforia e hiperactividad.	Confusión, insomnio, ansiedad, paranoia y depresión.
Anfetaminas	hiperactividad, euforia y estado de alerta.	Alucinaciones y paranoia.
Solventes, thinner, pegamento	Mareo y confusión	Náusea, hemorragia nasal, pérdida del oído o el olfato, intoxicación.
Tranquilizantes y pastillas para los nervios	Confusión, dificultad para hablar, temblores.	Insuficiencia respiratoria, muerte.
Licor	Relajación, alegría, se pueden realizar algunos actos que en forma consciente no se harían.	Pérdida parcial de la memoria, falta de coordinación del cuerpo, desordenamiento de las ideas.

#### Enlace

#### Historia

El primer registro que se tiene del uso de la marihuana es en China en el año 1,237 a.C.

#### Nota de interés

Originalmente la heroína se comercializó como medicamento para la tos, como un sustituto no adictivo de la morfina.



## Formas de prevención

La drogadicción es un problema cada vez es más común en la sociedad; sus causas varían, desde la influencia de amistades, hasta problemas de carácter económico, familiar y social, entre otros.

Además de un adecuado tratamiento para la drogadicción, la prevención es importante para dar a conocer a los jóvenes los efectos dañinos de estas, así como sus consecuencias en el entorno familiar, social y laboral.

Existen muchas campañas de divulgación a nivel nacional sobre la prevención del uso de drogas; sin embargo, estas campañas deben dirigirse tanto a las personas jóvenes, como a sus familias, para difundir la importancia de la prevención en el consumo de drogas.

Hay aspectos considerados como factores de riesgo, es decir, todas aquellas circunstancias o características que aumentan la probabilidad de que una persona abuse de las drogas. Entre estos: una personalidad agresiva, las dificultades para el autocontrol, los problemas familiares, el bajo rendimiento académico, amistades o parientes que consumen drogas.

Algunas formas de prevención de la drogadicción son:

- Practicar deporte y actividades recreativas saludables, que produzcan bienestar y satisfacción.
- Alimentarse bien.
- Rodearse de amistades que no sean consumidores de drogas.
- Procurar que los jóvenes tengan un ambiente donde reciban afecto y confianza.
- Evitar las conductas evasivas, enfrentar los problemas y asumir las responsabilidades.
- Llevar a cabo estas actividades y tener una buena comunicación con los padres, hace que los jóvenes tengan un equilibrio emocional, y una persona que posea ese equilibrio, difícilmente consumirá drogas.



### Organizamos

- Proponemos actividades que se pueden realizar para evitar el uso de drogas.
- Enumeramos las consecuencias del uso de drogas y elaboramos afiches informativos.
- Colocamos los afiches en lugares visibles de la escuela y la comunidad.
- Organizamos una mesa redonda donde participemos todas y todos, acerca de las actividades que cada grupo propuso. Justificamos nuestras elecciones y escuchamos a las y los demás.

**Palabras clave:** drogas, dependencia, depresoras, estimulantes, alucinógenas, alcoholismo y factores de protección.

