



Taller" Prevención del consumo excesivo de sustancias, como tabaco, alcohol.

Curso: 8 año 2020.

**OA 5: La prevención de enfermedades debido al consumo excesivo de sustancias, como tabaco, alcohol, grasas.**

**Habilidades del pensamiento: Conocimiento, Comprensión y Aplicación.**

**Fecha: semana del 3 de Agosto al 7 del 2020.**

## **¿QUE ES UNA ADICCIÓN?**

Cuando alguien es adicto, no es capaz de controlar su consumo de drogas o continúa consumiéndolas a pesar del daño que provocan. En la drogadicción existe en ocasiones un deseo imperioso de consumir la droga (craving). Las personas pueden desear dejar el consumo, pero la mayoría de las veces se dan cuenta de que no pueden hacerlo por sí solas. Para muchas personas, lo que comienza como un consumo casual lleva a desarrollar una adicción. Ésta puede tener consecuencias graves y a largo plazo que incluyen problemas de salud física y mental, de relaciones interpersonales, de empleo y con la ley.

La persona que sufre de drogadicción requiere ayuda médica, de su familia, amigos o grupos de apoyo o un programa de tratamiento estructurado para superar la adicción y mantenerse libre de consumo.

## **¿Cuándo una persona es adicta?**

Los síntomas o conductas que presenta una persona adicta a las drogas incluyen:

- Sentir que tiene que consumir la droga en forma regular; esto puede ser diariamente o incluso varias veces al día.
- Fracasar en los intentos de detener el consumo de la droga.
- Asegurarse de que mantiene una provisión de la droga.
- Gastar dinero en droga aunque no esté a su alcance.
- Realizar actos para obtener la droga que normalmente no haría, tales como hurtar o robar.
- Sentir que necesita la droga para poder enfrentar los problemas.
- Manejar o realizar actividades riesgosas bajo la influencia de la droga.
- Dedicar más y más tiempo y energía para obtener y consumir la droga.

## **Síntomas de adicción a drogas.**

La mayoría de las adicciones parte con un consumo casual o social de la droga. Para algunas personas, el consumo de drogas se transforma en un hábito que se vuelve cada vez más frecuente. A medida que pasa el tiempo requieren dosis más grandes para lograr el efecto deseado y pronto necesitan la droga simplemente para sentirse bien, volviéndose cada vez más difícil estar sin consumir. Suspender el consumo provoca una necesidad imperiosa de consumir (craving) e intenso malestar físico (síndrome de abstinencia).

## **¿Cómo Reconocer los Signos de Consumo y Dependencia a Drogas?**

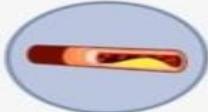
Los signos y síntomas particulares del consumo y de la dependencia de drogas dependen del tipo de droga. Se puede detectar el consumo o abuso en un miembro de la familia según los signos y síntomas físicos y conductuales asociados a la droga.

- Puede haber consumido una sobredosis.
- Pierde la conciencia.
- Tiene dificultad para respirar.
- Tiene convulsiones.
- Tiene signos de infarto cardíaco, tales como dolor o presión al pecho.

# Consecuencias del consumo de drogas

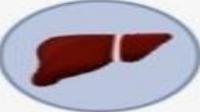


CÁNCER



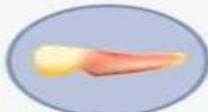
ALTERACIONES EN LA CAPACIDAD DE PENSAR

LESIONES EN EL HÍGADO



PROBLEMAS CARDÍACOS

ENFERMEDADES CONTAGIOSAS



MAL FUNCIONAMIENTO DE LOS RIÑONES



## PREVENCIÓN DE DROGAS PARA ADOLESCENTES

- LIMITES
- COMUNICACIÓN
- NO RESOLVER ACOMPAÑAR
- RESPONDER EN VEZ DE REACCIONAR
- RUTINAS
- RESPONSABILIDADES
- HABILIDADES SOCIALES
- GESTIÓN TIEMPO LIBRE
- GRUPO DE IGUALES
- EDUCACIÓN EMOCIONAL
- REFUERZO POSITIVO

Gestionando hijos  
Anais Lopez Fernandez @anaizlopezfer