

**Tú
decides**



Cuaderno del alumno



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

PROGRAMA MUNICIPAL DE PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS
EN EL ÁMBITO ESCOLAR



**Tú
decides**

Cuaderno del alumno

Programa Municipal
de Prevención de las Adicciones

Índice

- 3 UNIDAD 1: *¿Qué pasa con las drogas?*
- 11 UNIDAD 2: *Una forma de empezar*
- 17 UNIDAD 3: *María se divierte*
- 21 UNIDAD 4: *Dos versiones de una misma historia*

Edita

Ayuntamiento de Zaragoza
Sección Drogodependencias

Material gentilmente cedido por el Instituto Municipal de Salud Pública del Ayuntamiento de Barcelona, revisado y actualizado con la autorización de los autores.

Textos

Miquel Amengual, Matilde Borràs, Amador Calafat, Carles Farrés y Gema Mejías

Revisión y actualización de los textos

Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones
(Traducción y adaptación: Rosa María España)

Fotografías

V.M. Lahuerta (cubierta)

Dibujos

Eduard Bosch (cómic) y V.M. Lahuerta (cubierta)

Diseño gráfico, maquetación y coordinación técnica

Víctor M. Lahuerta

Imprime

Graficas Mola, SCL
Pol. Valdeconsejo, c/ Monte Perdido, parc. 14, nave 3
Cuarte de Huerva. 50014 Zaragoza

ISBN

84-8069-270-7

Deposito legal

Z-2.006/02

Sesta edicion

© De los textos, sus autores. Barcelona-Zaragoza, 1994-2002.

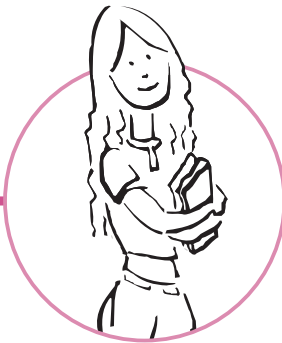
© Diseño gráfico, Víctor M. Lahuerta Guillen. Zaragoza, 2002.

© De la presente edición, Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza, 2009.

¿Qué pasa con las drogas?



Me llamo David. Tengo 16 años.
Me gusta el baloncesto y el fútbol sala.
Me encanta tener amigos y divertirme.
Me gusta vivir sin preocupaciones
y creo que el tiempo libre debe
aprovecharse para evadirse y desconectar.
Lo que más me gusta es salir de juerga
sin haberlo planificado antes, con la idea
de ir improvisando sobre la marcha.



Soy María. Tengo 15 años. Algunas veces
mis compañeros me toman por seria,
quizá porque estudio bastante.
De hecho querría sacar una buena media
que me permitiera hacer la carrera
que me interesa, pero no soporto
que me llamen empollona y yo necesito
divertirme como cualquiera.
Me encanta ir al cine y a las fiestas
de amigos. Cuando me pongo a bailar,
las horas se me pasan sin darme cuenta.



Yo soy Pablo. Tengo 15 años y me gusta
salir con mis amigos los fines de semana.
Unas veces vamos a la discoteca
y otras a un local para charlar un rato.
A veces, incluso, hacemos alguna excursión.
Mis padres piensan que si no saliera tanto
tendría mejores notas, pero yo creo
que se equivocan. Necesito tiempo para
divertirme; de lo contrario me agobio
y rindo menos.



Me llamo Ana. Tengo 14 años
y soy la más joven del grupo,
pero nadie me gana a la hora de hacer
cualquier actividad y, como soy
muy divertida, me aceptan sin ningún
problema. Mis padres no me controlan
demasiado porque voy bien en la escuela
y nunca les he dado problemas.

¿Qué pasa con las drogas?





CUADRO 1. Conocimientos básicos sobre las drogas

	CÓMO SE TOMAN	EFFECTOS
		USO OCASIONAL
ALCOHOL	Es una bebida. Tomada en pequeñas cantidades puede relajar (a algunos les produce sensación de estimulación). A mayores cantidades produce embriaguez que puede durar varias horas.	Dificulta la concentración y las reacciones rápidas. En grandes cantidades puede provocar la muerte.
TABACO	Se fuma. Los que fuman en pequeñas cantidades lo encuentran relajante. A veces estimula.	Afecta a diversas partes del organismo. Acelera el ritmo cardíaco y aumenta la presión sanguínea.
CAFÉ Y COLAS	Son bebidas un poco excitantes. El efecto dura unas horas.	Inicialmente facilita la concentración.
TRANQUILIZANTES	Normalmente son pastillas. El efecto dura unas cuantas horas.	Relajan y en ocasiones puede producir somnolencia. La mezcla con otras drogas puede ser muy peligrosa.
ANFETAMINAS	Normalmente son comprimidos.	Facilitan la concentración al principio y aumentan el rendimiento físico. Pero luego se siente un gran cansancio. Tomadas en grandes cantidades pueden ser mortales.
CÁNNABIS	Normalmente se consume fumado. Produce un amuermamiento que puede durar unas cuantas horas.	Dificulta la concentración y las reacciones rápidas.
LSD	Diversas presentaciones. Los efectos dependen en gran medida de la situación y de la manera como se toman. El efecto puede durar unas cuantas horas.	Dificulta la concentración y las reacciones rápidas. Algunos consumidores se sienten muy mal, incluso después de unos cuantos días de haberlo consumido.
OPIÁCEOS (heroína, metadona...)	Esnifados, fumados o inyectados.	Dificultan la concentración y las reacciones rápidas. Pueden ocasionar la muerte, sobre todo si se inyectan o se mezclan.
COCAÍNA	Principalmente se esnifa. Existe una variedad que se fuma (<i>crack</i>).	Igual que las anfetaminas: euforia, disminución de la sensación de fatiga.
DROGAS DE SÍNTESIS (éxtasis...)	Pastillas de formas, colores y nombres variados. Contenido incierto; difícil saber lo que se está tomando.	Euforia y excitación; disminución de la sensación de fatiga; ansiedad, pánico y posibles alucinaciones; riesgo de golpe de calor, infarto...

CONSUMO HABITUAL	SITUACIÓN SOCIAL
Posibles lesiones en el corazón, hígado, cerebro y estómago. Crea dependencia.	Prohibida su venta a los menores de 18 años. La mayoría no perciben el alcohol como una droga. Se usa para facilitar el contacto social. Dado que su consumo se considera normal, los que abusan pasan desapercibidos hasta una fase avanzada de la enfermedad.
Posibles daños en los pulmones y otras partes del cuerpo. Provoca cáncer. Crea dependencia muy intensa.	Prohibida su venta a los menores de 18 años. Pocos ven el tabaco como una droga. Los fumadores se consideran personas normales.
Puede provocar insomnio.	Legal. Lo consumen gente normal.
Crean dependencia y puede resultar difícil dejarlos.	Sólo se pueden conseguir con receta médica. Son medicamentos, pero hay quienes los toman como drogas.
Nerviosismo. Crean dependencia muy rápidamente. Posibilidad de psicosis.	Sólo se pueden conseguir con receta médica. Existe abuso a través de vías ilegales.
Posibles daños en los pulmones. Empobrecimiento de la personalidad. Posibilidad de psicosis.	Venta ilegal.
Los efectos experimentados se pueden reproducir algunos días después, aunque no se haya vuelto a consumir, interfiriendo de forma grave en la vida cotidiana. Posibilidad de desequilibrio y psicosis.	Ilegal. Actualmente puede formar parte de la composición de algunas drogas de síntesis, provocando efectos inesperados y graves en los consumidores.
Daños en las venas y en la piel. Provocan una adicción rápida e intensa, difícil de superar. Riesgo elevado de sobredosis. Inyectarse puede provocar graves infecciones (hepatitis, tuberculosis, SIDA...).	Ilegales si no es con receta médica. Es una de las drogas que tiene peor imagen. La mayoría de la gente cuando habla de drogadictos piensa en los consumidores de heroína.
Crea dependencia. Puede producir trastornos alucinatorios y a veces psicosis.	Ilegal.
Insomnio, irritabilidad, depresión, apatía, paranoias. Dependencia psíquica. Lesiones neurológicas, cardíacas y renales.	Ilegal. Dado que son pastillas, la gente piensa que no pueden ser perjudiciales. Asociada con la música <i>máquina</i> , el <i>bakalao</i> y la <i>marcha</i> en general.

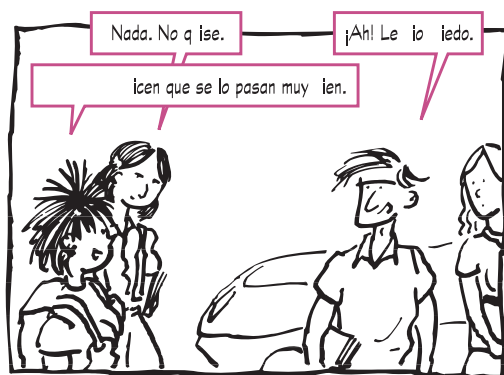
Y tú, ¿qué piensas?

1. ¿Por qué se habla tanto de drogas? ¿Es importante hablar de drogas?

2. En la historieta David dice que no quiso probar el *porro*. ¿Tú que hubieras hecho?

3. ¿Es verdad que se exagera sobre el daño que hacen las drogas? ¿A quién le puede interesar exagerar o engañar en estas cosas? ¿Cómo podemos distinguir lo verdadero de lo falso?

4. ¿Por qué hay tanta gente que toma alguna droga si todos sabemos que pueden perjudicar?



Ira, yo conozco mucha gente que fuma, bebe y toma pas illas y no les pasa nada.

Sí, i padre fuma mucho y no le ocurre nada.

Yo pre iero no probarlo.



5. Tu padre fuma? ¿Crees que sabe que el tabaco es perjudicial para la salud?

6. ¿Por qué la sociedad permite que se consuma alcohol y tabaco, si son drogas nocivas para la salud? ¿Por qué unas drogas son legales y otras son ilegales, si parece que todas son nocivas?

7. ¿Qué es abusar? ¿Cómo diferenciar el abuso del simple consumo? ¿Es lo mismo abusar de unas drogas que de otras? ¿Se puede mantener el consumo de alguna droga sin llegar a abusar?

8. ¿Es necesario tomar drogas para pasarlo bien? ¿Qué puedes hacer para divertirte sin drogas?

9. ¿Por qué crees que hay algunos que aguantan más la bebida que otros? ¿Qué les pasará al cabo de un tiempo? ¿Depende de la fortaleza del individuo? ¿De su habilidad?

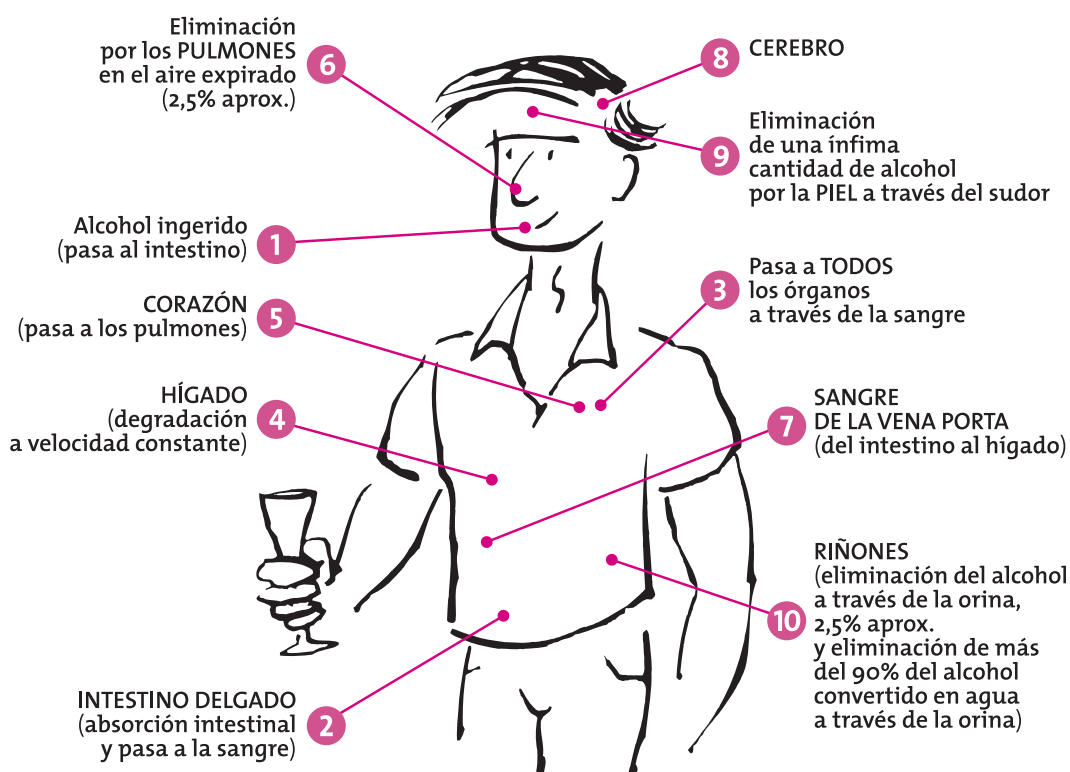


Hechos

Seguramente tú ya sabes muchas cosas sobre las drogas. También podría ser que no, que tuvieras algunas dudas. En cualquier caso, conviene recordar algunos hechos:

1. En primer lugar tienes que saber que las drogas son aquellas sustancias que actúan sobre el sistema nervioso produciendo sensaciones, vivencias y alteraciones de conducta, que inducen al individuo a insistir en su uso, creándose una dependencia o hábito.
2. Debes saber también cuáles son los efectos de las drogas. Aquí tienes algunos efectos de las drogas más utilizadas.
3. Los motivos para empezar a consumir una droga suelen ser muy variados. Puede ser simple curiosidad, deseo de hacer algo distinto, ser como los demás, que lo que se dice de la droga sea interesante, o cualquier otra razón.

Efectos del alcohol sobre el organismo humano



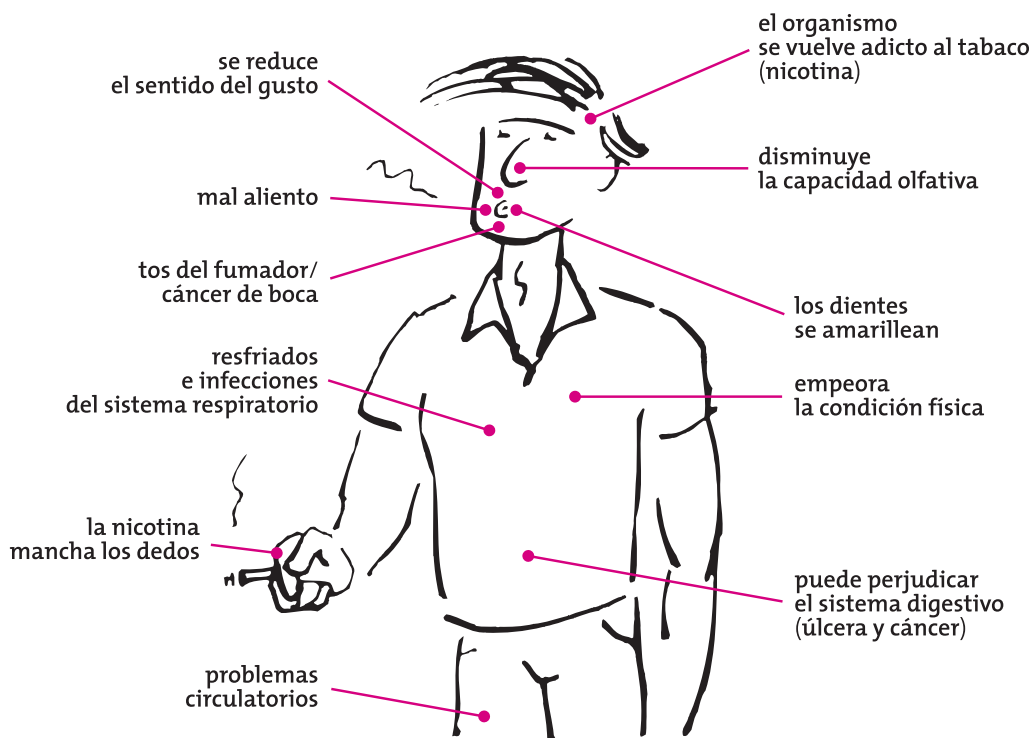
La cuestión es que el consumo de drogas puede resultar atractivo. A esto hay que añadir el efecto estimulante o tranquilizador que producen, al menos al principio. Y puesto que normalmente todavía no aparecen daños en el cuerpo ni trastornos excesivos en la vida cotidiana, el consumidor se convence cada vez más de que su propio consumo es bueno o, al menos, que no le perjudica.

Entonces, con el consumo repetido aparece la **DEPENDENCIA**, cuya característica principal es un deseo intenso y casi irreprimible de volver a tener esas sensaciones.

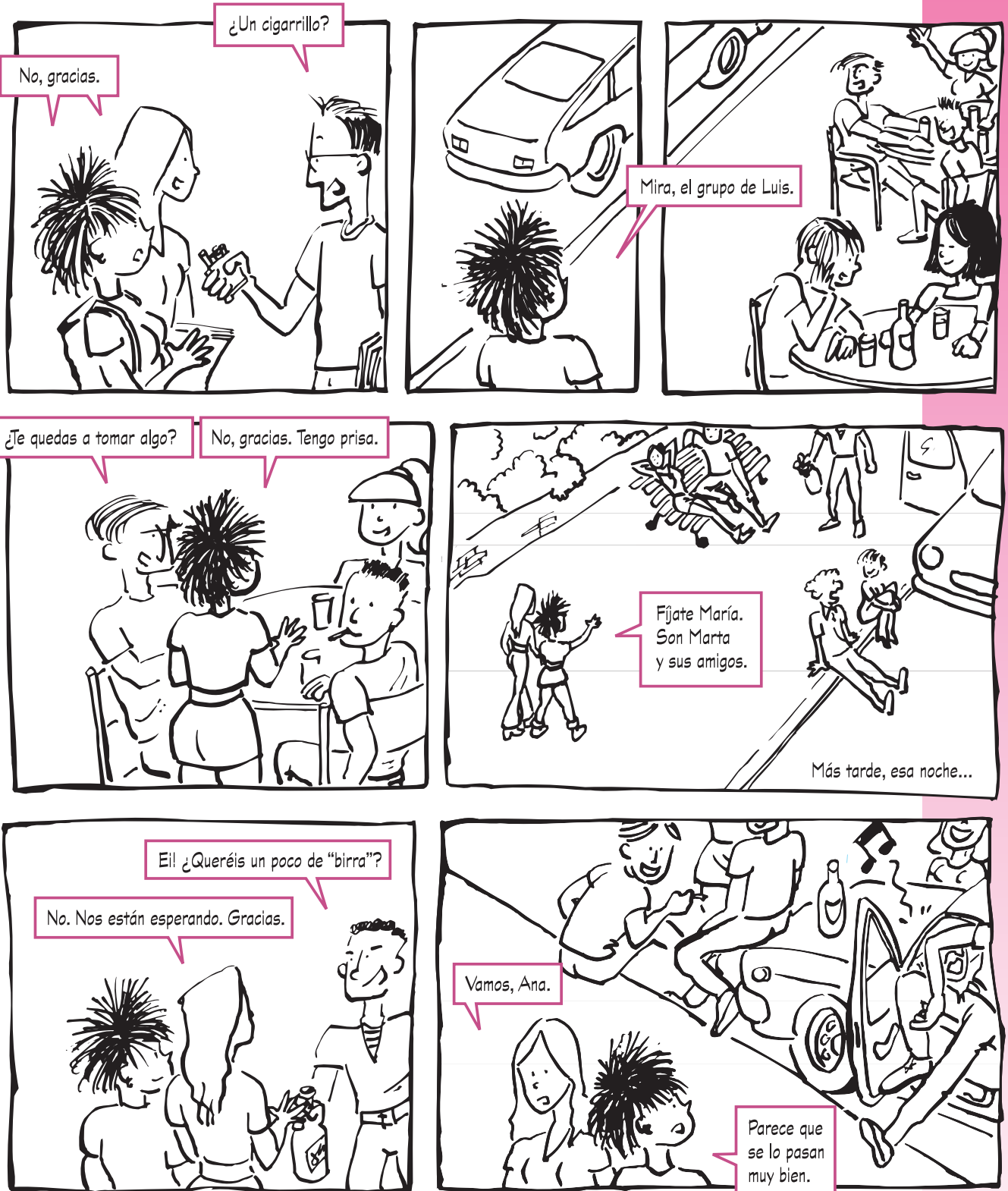
Con algunas drogas (alcohol, tabaco, drogas de síntesis y otras) esto se complica porque se produce la **TOLERANCIA**, es decir, un proceso por el que el cuerpo se acostumbra a la droga de tal forma que es necesario aumentar la cantidad necesaria para obtener el efecto deseado.

Cuando ya se ha generado la dependencia, la privación de la droga produce angustia, y a veces, incluso sensaciones físicas muy desagradables (**SÍNDROME DE ABSTINENCIA**), lo que lleva a la persona a tomar de nuevo la droga.

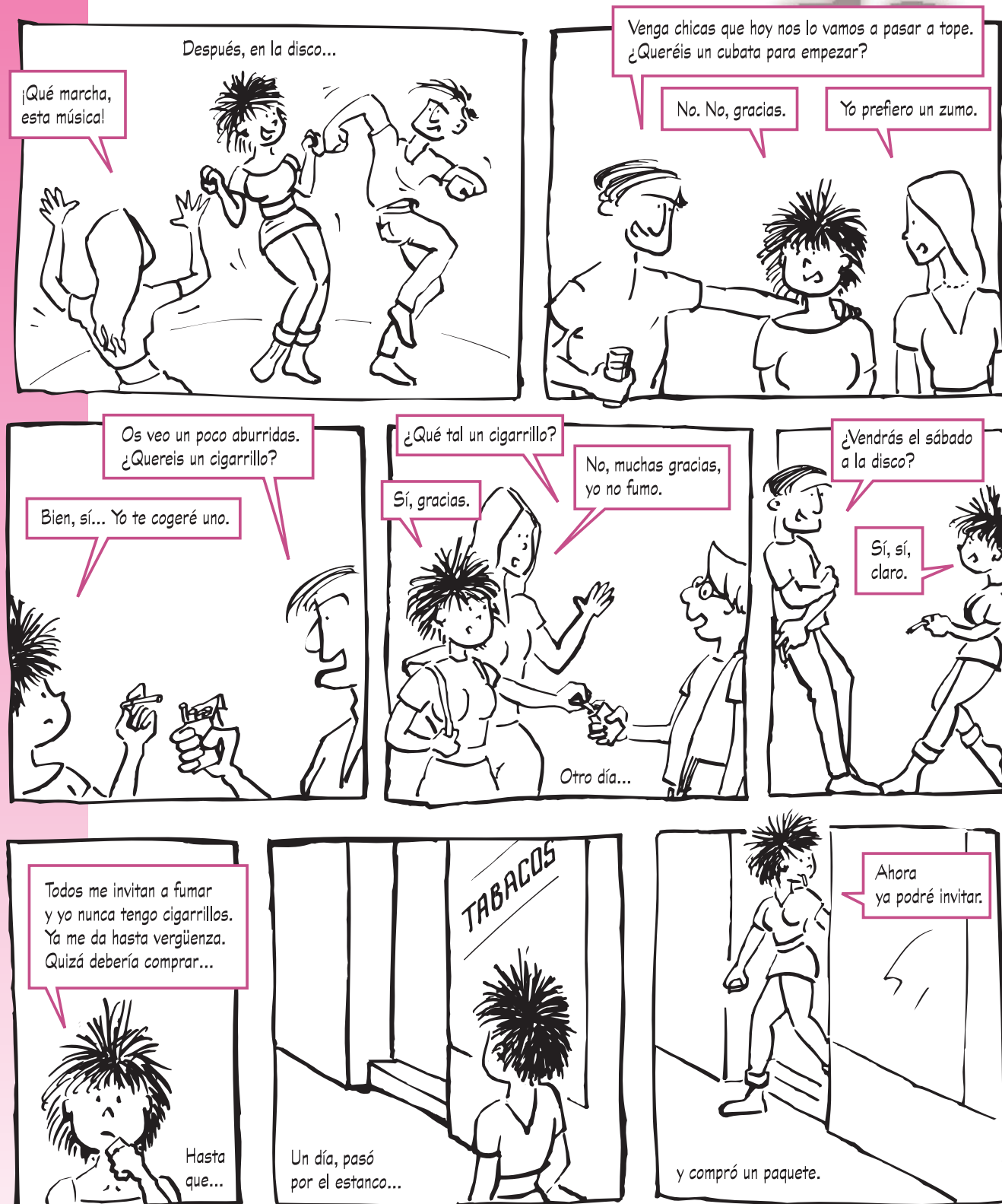
Efectos del tabaco sobre el organismo humano

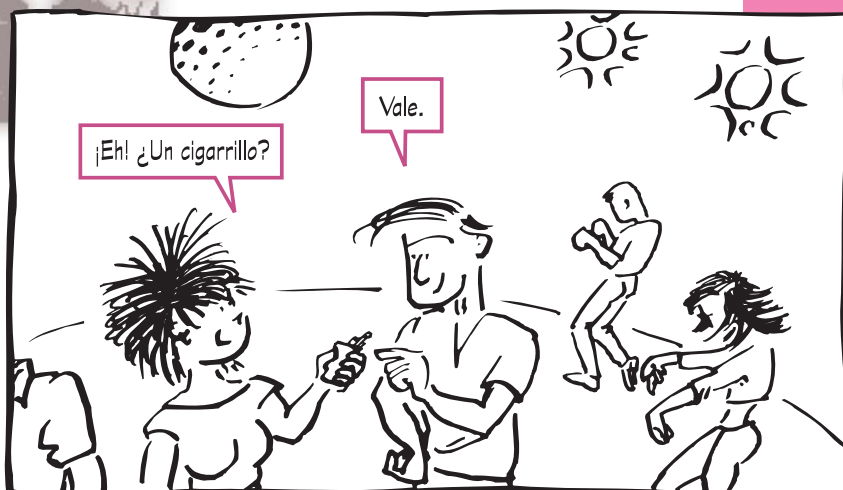


Una forma de empezar



Una forma de empezar





Y tú, ¿qué piensas?

1. ¿Por qué hay gente que fuma?
¿Cómo empezaron?
2. Si tú fumas, ¿cómo empezaste?
¿Quién te dio el primer cigarrillo?
¿Dónde ocurrió?, ¿Te gustó fumar?
3. ¿Por qué da la impresión de que, en algunas ocasiones parece *normal* fumar o tomar una copa?
4. ¿Es más fácil iniciar una amistad con un chico o una chica que no conocemos mucho si les ofrecemos un cigarrillo o una copa? ¿Se puede hacer lo mismo sin ofrecer tabaco o alcohol?
5. ¿Qué pasa en estas ocasiones en que se ofrece tabaco o alcohol?
¿Por qué la mayoría acepta el ofrecimiento?
6. ¿Por qué es tan fácil comprar tabaco o bebidas alcohólicas?
7. ¿Sabías que está prohibido servir bebidas alcohólicas a los menores de 18 años, en locales públicos? ¿o que está prohibido vender tabaco a los menores de 18 años? ¿Crees que esto se cumple? ¿Por qué? ¿Sería necesario que se cumpliera?
8. ¿Crees que es fácil conseguir una pastilla? ¿Te han ofrecido alguna vez? ¿Crees que los que las toman son conscientes de su peligrosidad? ¿Sabías que las drogas de síntesis son ilegales?



Imagina...

- ... momentos en que sea probable que alguien te ofrezca una droga legal o ilegal. Imagínalo con todo detalle. ¿Quién hay? ¿Cómo te sientes? ¿Qué hace cada uno de los que estáis? ¿Por qué decir sí? ¿Por qué decir no? ¿Qué pensarán los demás si aceptas? ¿Y si no aceptas?
- ... que es la primera vez que vas a una discoteca. Vas con algunos amigos de tu hermano mayor. Una vez dentro, os acercáis a la barra y uno pide whisky y los demás un *cubata* u otra clase de combinados. ¿Tú qué pedirás? ¿Por qué?. Piensa en todas las ventajas y desventajas de lo que decidas.
- ... estás con unos amigos tuyos en tu casa. Tus padres no están. Vas a la cocina a buscar algo y cuando vuelves encuentras que alguien ha preparado un *porro* y se lo están pasando. ¿Qué harás? ¿Pedirás que dejen de fumarlo? ¿Harás como si no te enterases? ¿Pedirás que te dejen probar? Piensa las ventajas y los inconvenientes de cada decisión.

Hechos

1. El comienzo

Para consumir una droga por primera vez no hace falta ser una persona especial, ni tener grandes problemas, ni tener una postura favorable al consumo de drogas. Es suficiente con que alguien la ofrezca.

La primera vez que se toma una droga, sea la que sea, casi siempre es aceptando una invitación.

Es muy corriente ofrecer drogas, especialmente tabaco y bebidas alcohólicas. En algunas situaciones es fácil rechazar la oferta...



Son situaciones en las que no se plantea nada más que consumir o no consumir algo. En otras ocasiones es distinto.



A Ana no se le ofrece sólo el cigarrillo o la bebida. Se le plantea la posibilidad de ser aceptada y de integrarse en la fiesta. El cigarrillo o la bebida son medios para entrar en contacto. Entonces Ana dice que sí a toda la situación, es decir, a integrarse y a las drogas que se le ofrecen. De esta manera, sin apenas darse cuenta, se encuentra fumando y bebiendo.

Tú puedes pensar otras situaciones que te hayan ocurrido, o que posiblemente te ocurran algún día, en donde lo que está en juego es otra cosa que quieres conseguir. Puede ser, por ejemplo, una amistad, que te acepten en un grupo, sentirte capaz de hacer cosas que te da vergüenza hacer, que te vean de una determinada manera, que piensen que eres agradable, etc.

2. Las decisiones se suman, así se construye un hábito

Ana ha decidido aceptar un cigarrillo. Otro día aceptará otro. Después otro más, etc.

Encontrará nuevas ocasiones para fumar. Después decidirá comprar tabaco y, a partir de este momento, ya podrá fumar cada vez que le apetezca, no como antes que sólo fumaba cuando alguien le invitaba.





El hábito no se construye de una sola vez, es una suma de pequeñas decisiones. Cuando acepta el primer cigarrillo, Ana no decide ser fumadora, pero es el primer paso que hace posible que llegue a serlo.

3. Una decisión lleva a otra. La escalada.

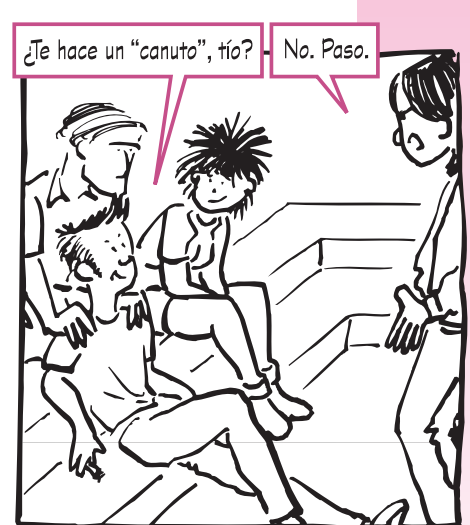
Así como el hacerse fumador de una cajetilla es un proceso largo, también es muy improbable que repentinamente uno decida consumir una droga menos tolerada si antes no consumía otras más toleradas. Quien consume una droga, fácilmente puede consumir otras. No es que consumir una droga cree la necesidad de tomar otras más fuertes. Lo que ocurre es que:

- Aprender unas cosas favorece que se aprendan otras. Así, si te acostumbras a fumar tabaco es más fácil que algún día pruebes los «porros»; si tomas alcohol para animarte, fácilmente buscarás efectos parecidos en otras drogas.
- Si tomas una droga con bastante frecuencia, o tomas muchas drogas, es muy probable que vayas con gente que hace lo mismo. Entonces es muy fácil que conozcas personas que tomen drogas que tú aún no consumes, y que alguna vez te inviten a tomarlas.



Maria Se divierte

Maria



divierte



Hombre, Pablo, tampoco hace falta que te pongas desagradable. Sólo queremos ser amables.

No os quiero hacer ningún feo. Pero yo tampoco quiero tomar nada.



Para hacer algo no hace falta ninguna justificación. Aunque, a veces, parece que si no haces lo que esperan de ti, tienes que justificarte.



Y tú, ¿qué piensas?

1. ¿Es necesario beber para animarse en una fiesta? ¿Hace falta tomar cualquier otra clase de droga?
2. Invitar a fumar o a tomar una copa se suele tomar como señal de amistad. ¿Es señal de enemistad no aceptar?
3. ¿Por qué es difícil decir que no? ¿Por qué da la impresión de que el que no fuma ni bebe, o no toma cualquier otra droga, es un poco raro y aburrido?



4. ¿Por qué la gente suele insistir en que te tomes una copa, por ejemplo, a pesar de tus negativas?

5. ¿Se pueden ofrecer bebidas sin alcohol en una fiesta? ¿A qué se puede invitar que no sea droga?



6. ¿Se tiene que pagar siempre para divertirse? ¿Sabes cuántas cosas se pueden hacer para divertirse sin consumir nada? ¿Has probado hacer una lista de cosas que puedes tomar y que no son droga?

Hechos

1. Decir que no a un ofrecimiento de drogas puede ser difícil entre otras cosas porque:
 - A lo mejor te insisten una y otra vez y llegas a decir que sí para no tener que oírles más.
 - Los otros las consumen y aparentemente no les pasa nada malo.
 - Si los otros consumen y tú no, puedes tener la sensación de que no eres como los demás, de que eres el raro del grupo o de que todos son más fuertes o decididos que tú.
 - Piensas que si haces lo mismo que los demás es más fácil que te acepten o que no te compliquen la vida.
 - Para decir que sí, no hace falta buscar ninguna justificación o excusa, y de hecho sería difícil encontrar una razón convincente; pero para decir no parece que siempre te tengas que excusar y justificar. Es una decisión personal, y no se debe entrar en esta dinámica de explicar el por qué.
2. Cuando alguien te ofrece una droga y tú le dices que no quieres tomar, puede parecer que le reprochas que él consuma. Por eso es posible que insista para que tú también tomes o se burle de ti si no quieres. De esta forma, si tú aceptas, él se sentirá tranquilo porque ya no se le hará ningún reproche. Es necesario que sepas qué es exactamente lo que quieres. Si decides no consumir debes saber mantenerte en tu opción. Si, por el contrario, decidieras consumir, respeta la opción de quienes no consumen: acóúmbrate a consumir para ti y a no invitar.

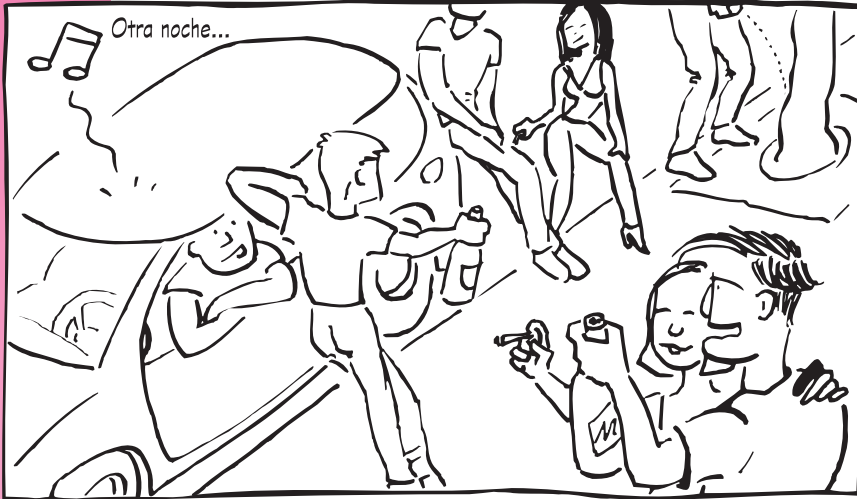
Para hacer algo no hace falta
ninguna justificación.
Aunque, a veces,
parece que si no haces
lo que esperan de ti,
tienes que justificarte.
3. Todos somos, en principio, libres de tomar o no tomar una droga. Parece que hay que respetar esta libertad individual. Conviene tener en cuenta, sin embargo, que no consumir una droga no perjudica a nadie, mientras que las consecuencias del consumo repercuten en consumidores y no consumidores (accidentes de tráfico, coste de tratamientos...)

Dos versiones de una misma historia

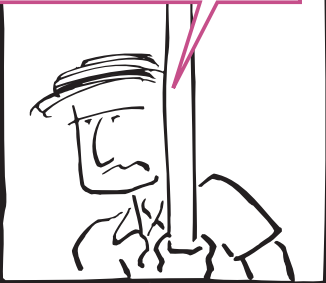
El punto de vista de David



Dos versiones de una misma historia



Pero no soporto que se metan conmigo y que me digan lo que tengo que hacer. Puedo dejarlo cuando quiera. Es suficiente con mi fuerza de voluntad.



Soy el mejor. Todas las chicas me miran...



Beber me ayuda a relacionarme con los demás.



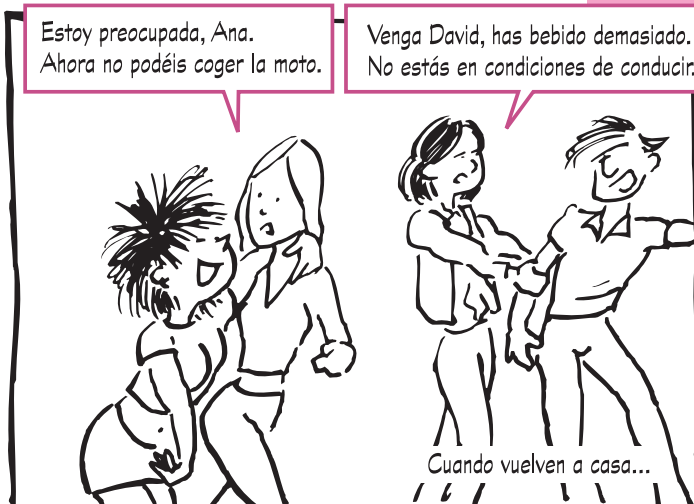
Lo importante es controlarlo. El día que diga «basta» lo dejaré.

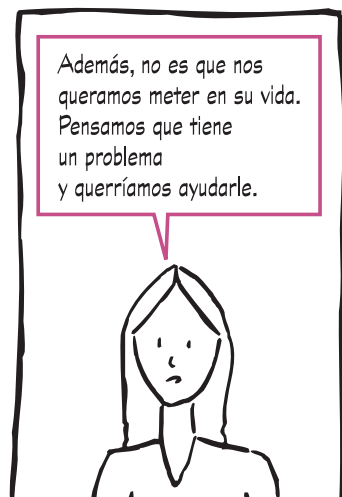
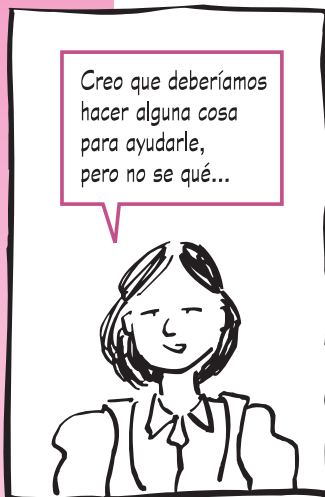
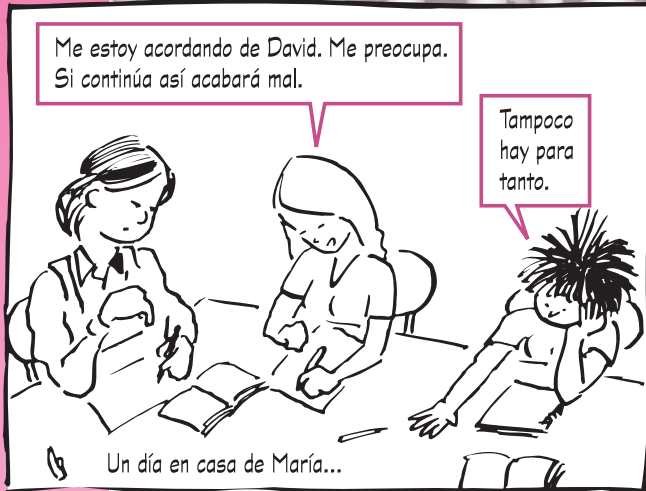


No hay nada de malo en «coger un puntillo». No necesito ayuda.



Cómo lo ven los otros





Y tú, ¿qué piensas?

1. ¿Por qué cuando uno ha bebido demasiado le cuesta admitirlo?

2. A uno que ha tomado drogas, ¿deberíamos dejarle conducir? ¿Por qué? ¿Se debería dejar conducir a uno que se ha pasado toda la noche despierto, aunque haya tomado estimulantes?



3. ¿Le sienta bien a un fumador que le digan que fuma demasiado o que debería dejar de fumar?

4. ¿Es fácil dejar de fumar? ¿Conoces a alguien que haya dejado de fumar? ¿Cómo lo ha hecho?

5. ¿Cuándo se empieza a ser alcohólico? ¿Abusar del alcohol es emborracharse, o existen otras formas de abuso?

6. ¿En qué circunstancias crees que no se debe beber?

7. ¿Crees que hay alguna relación entre el consumo de alcohol o de otras sustancias tomadas por vía oral y el SIDA?

8. ¿Hay que ayudar a un amigo con problemas de drogas, o eso es meterse donde a uno no le importa?

9. ¿Se podría hacer algo útil para ayudarle? ¿Cómo se le podría ayudar?

Imagina...

... que tienes un amigo que bebe mucho: en general lo aguanta bien pero a veces se embriaga. ¿Qué piensas de esto? ¿Crees que el problema está sólo en la embriaguez? ¿Crees que corre algún otro riesgo a corto o largo plazo? ¿Cómo te sientes ante su conducta?

Piensa si podrías hacer alguna cosa y qué podrías hacer. Por ejemplo, analiza las ventajas y los inconvenientes de las siguientes opciones (o de otras que a ti se te ocurran):

- Decírselo a sus padres.
- Hablar seriamente con él para que evite beber.
- Procurar que se relacione con otros amigos que no beban.
- Hacer cosas con él para que no beba.
- Hablar con el dueño del bar y decirle que a la edad de tu amigo es ilegal servirle bebidas alcohólicas.
- No hacer nada.

Hechos

IDENTIFICAR EL CONSUMO DE RIESGO (quizá, en lugar de trabajar todo el contenido, se podría sugerir que los alumnos tuviesen que rellenar una ficha a partir de lo que han aprendido).

1. Frente al tabaco podemos encontrar tres actitudes:

- **NO USO** Incluye a los no fumadores y a los fumadores que lo han dejado.
- **USO** De hecho, ningún cigarrillo es beneficioso y fumar, siempre comporta algún grado de peligrosidad. Los que fuman pueden intentar reducir los efectos perjudiciales del tabaco. Por ejemplo:
 - Escogiendo cigarrillos con menos contenido de nicotina y alquitranes (además de que siempre deben tener filtro).
 - No apurando los cigarrillos. En la última parte del cigarrillo que se fuma se acumulan el máximo de sustancias tóxicas.
 - Procurando no tragarse el humo.
 - No dejando el cigarrillo en la boca entre calada y calada.
 - Fumando menos cigarrillos al día, evitando especialmente aquellos que se fuman de forma automática.
- **ABUSO** Debes saber, que éstos buenos propósitos se mantienen muy poco tiempo. Casi todos los fumadores pierden muy pronto el control de su hábito.

No hay un número fijo de cigarrillos por debajo de los cuales el consumo sea inocuo y que por encima ya sea nocivo. Se calcula que para una persona adulta es excesivo fumar más de media cajetilla diaria. Si en general fumar es perjudicial, lo es más si:

- se fuma durante el embarazo,
- se fuma después de un esfuerzo físico,
- se fuma cuando se tienen enfermedades respiratorias, de garganta o cardíacas.

2. Por lo que respecta al alcohol, podemos encontrar también tres situaciones:

- **NO USO** Incluye a los abstemios y a los que han dejado de beber.
- **USO** Incluye los que beben un vaso de vino o de cerveza durante las comidas o que toman alguna copa (1 o 2 como mucho) de tanto en tanto.

Dado que el alcohol se vende por todas partes, puede parecer que es como un alimento más, sin valorar el riesgo de su consumo.

- **ABUSO** Son prácticas peligrosas:
 - Beber antes de los 18 años (es la edad legal para beber en Aragón y otras comunidades españolas. Se establece esta edad porque

se considera que el organismo no está preparado para desprenderse del tóxico antes de su completa maduración).

- Beber más de dos vasos de vino o dos cervezas al día.
- Beber los fines de semana para *colocarse*, aunque el resto de la semana no se beba nada.
- Beber cuando se tiene que conducir, lo cual es siempre un riesgo, independientemente de la cantidad, dado que las reacciones individuales son variables. Si a pesar de ello se bebe, nunca se debe conducir después de beber 3 cervezas (o el equivalente, en el caso de los hombres) ni antes de un mínimo de dos horas después de la última consumición.
- Beber durante el embarazo.
- Mezclar alcohol con otras sustancias para *colocarse*.
- Beber cuando se toman medicamentos que contraindiquen el consumo de alcohol.
- Beber para hacer frente a un disgusto o a un problema, o para superar incapacidades personales.

2.1. Unidad de Bebida Estándar

La Unidad de Bebida Estándar es una forma práctica y rápida de recoger los gramos de alcohol consumidos y precisa únicamente una tabla de equivalencias con la cantidad y tipo de bebida alcohólica. (ver CUADRO 2). En España (en otros países puede ser diferente) una *unidad de bebida* es igual a 10 gramos de alcohol puro. Es importante destacar que uno de los errores más comunes cuando se bebe, es pensar que si uno se limita a tomar vino o cerveza, no va a derivar en consecuencias negativas en el consumidor. Son bebidas que no se deben subestimar.

CUADRO 2
Tipo de bebida y su equivalente
en Unidades de Bebida Estándar (UBE)

TIPO DE BEBIDA	VOLUMEN	Nº DE UBE
Vino	1 vaso (100 cc)	1
	1 litro	10
Cerveza	1 caña (200 cc)	1
	1 litro	5
Copas	1 carajillo (25 cc)	1
	1 copa (50cc.)	2
	1 combinado (50 cc)	2
	1 litro	40
Generosos (jerez, cava, vermut)	1 copa (50 cc)	1
	1 vermut (100 cc)	2
	1 litro	20

2.2. Límites para la clasificación de bebedor moderado, consumo de riesgo y uso perjudicial del alcohol

El consumo de riesgo empieza, en el caso de un hombre adulto, cuando bebe más de 40 gramos de alcohol puro /día (4 UBE/día) y, para la mujer, a partir de 24 gramos de alcohol puro/día (2,4 UBE/día) (ver CUADRO 3).

CUADRO 3
Tipos de consumo de alcohol

	BEBEDOR MODERADO	DE RIESGO CONSUMO	PERJUDICIAL CONSUMO
Hombres	< 4 UBE	> 4 UBE	Problemas físicos o psíquicos relacionados con el consumo
Mujeres	< 2,4 UBE	> 2,4 UBE	

RECUERDA. Estas bebidas contienen una Unidad de Bebida Estándar (UBE):

- 1 caña de cerveza (200 cc)
- 1 chupito de licor de frutas
- 1 vaso de vino
- 1/2 copa de whisky

¡ATENCIÓN! El efecto de las bebidas alcohólicas no depende de la cantidad de líquido que se toma, sino de su contenido en alcohol. Hay aproximadamente la misma cantidad de alcohol en 1 vaso grande de vino, 1 copa de coñac, 1 cerveza grande, 1 whisky, 1 combinado (tipo cubata, gin-tonic, etc.), 1 botellín de vermouth, 1 copa de licor... La cantidad de alcohol consumida calificable *de riesgo* depende del sexo, de la edad y del peso.

- Respecto a las otras drogas** recuerda que ninguna droga está exenta de riesgo. No olvides que no sólo las drogas inyectadas causan daños. Las pastillas sean de la clase que sean, los ácidos, etc., constituyen también un consumo de riesgo. Este riesgo es imprevisible en el caso de las drogas de síntesis, elaboradas en laboratorios clandestinos, sin ningún control sanitario, y que no tienen una composición fija, razón por la cual nunca se puede estar seguro de lo que se toma.

¿Que hacer...

... para dejar de fumar?

Para cambiar cualquier hábito o conducta que te esté perjudicando, lo más importante es que te plantees las ventajas y los inconvenientes que ello puede suponer.

Hazte una lista en la que figuren las dos columnas: valórala.

1. Si crees que vas a ganar con el cambio, **decídetete**. Comenta con alguien tu decisión y pacta un compromiso de cambio. Sin una decisión firme, el hábito reaparecerá en poco tiempo.
2. **Piensa** en las ventajas de una vida sin humo.
3. **Señálale un día** a partir del cual dejarás de fumar, sin ponerte excusas ni cambiar o retrasar la fecha
4. **Prepárate** hasta que llegue este día, descubriendo nuevos motivos por los que dejar de fumar.
5. **La noche antes** tira o fuma el tabaco que te quede y esconde todos los utensilios de fumar (encendedores, ceniceros, etc.).
6. **El día señalado** levántate un poco más temprano y haz algo de gimnasia. No pienses que no fumarás más. Piensa simplemente que hoy no fumarás, otro día ya se verá lo que pasa. No tomes bebidas alcohólicas ni excitantes. Procura, si la organización de las comidas en tu casa lo permite, comer sobre todo frutas y verduras. Si te entran ganas de fumar no te asustes, te relajas y haz algo para no fumar: puede servirte beber agua, comer una fruta o masticar alguna cosa. Procura no hacer las cosas que antes acompañabas con un cigarrillo. Al acostarte, si no has fumado, podrás sentirte orgulloso.
7. **El día después** y los cinco o seis días siguientes, sigue las mismas instrucciones de ayer.
8. Al cabo de una semana el impulso de fumar ya no será tan fuerte. Sin embargo, no te descuides. No es verdad que por un cigarrillo no pasa nada. Si lo fumas, aunque ya haga mucho tiempo que lo dejaste, tus esfuerzos anteriores habrán sido inútiles, y en poco tiempo estarás fumando otra vez como antes.
9. Si recaes, no te desanimes. Repasa lo sucedido para corregir los errores y vuelve a empezar desde el principio.

... en caso de abuso de alcohol?

1. **INTOXICACION AGUDA ALCOHÓLICA.** Puede ocurrir que ocasionalmente tú o algún amigo tuyo os toméis una cantidad excesiva de bebidas alcohólicas, lo que producirá un rápido aumento de la tasa de alcoholemia, con el consiguiente efecto sobre la conducta, como retrasos en las reacciones, errores en la estimación de distancias y de velocidad, excitación, etc. (lo que, entre otras cosas, hace peli-

grosa la conducción), aunque uno está tan eufórico que ni se da cuenta de que le ocurra esto. Para esas ocasiones has de saber que:

- No se debe beber en ayunas.
- No se debe mezclar el alcohol con medicamentos ni con otras drogas ya que los efectos pueden ser incontrolables.
- No hay que conducir hasta que pasen varias horas.
- No dejar conducir a los que hayan bebido.
- Hay que dejar de beber bastante antes de tener que irse.
- Conviene beber líquidos no alcohólicos (especialmente zumos) en abundancia al percibir los primeros síntomas de la borrachera.
- La embriaguez no pasa con café, es más, beberlo podría empeorar las cosas.
- En caso de pérdida del conocimiento, la mejor opción es siempre trasladar a la persona a un servicio hospitalario inmediatamente. Mientras se espera el traslado, la persona inconsciente debe estar tendida, con la cabeza de lado (para evitar el riesgo de que se ahogue, en caso de vómito) y a ser posible tapada con algo de abrigo.

2. INTOXICACIÓN AGUDA POR OTRAS DROGAS. Si una persona parece intoxicada (sea por la sustancia que sea) *lo preferible es llevarla a un servicio hospitalario lo más rápidamente posible.*

Recuerda que ni una borrachera ni ninguna intoxicación por drogas se pasa con café. Las intoxicaciones en consumidores de pastillas, pueden tener consecuencias muy variables, dependiendo sobre todo de su composición. Si a ello añadimos que a menudo se mezclan con alcohol u otras sustancias, los efectos de todo ello pueden ser imprevisibles. Un golpe de calor (que puede ser provocado por un consumo de pastillas), requiere salir al aire libre, aflojar la ropa y beber mucho líquido (agua o zumos de frutas) con medida, nunca de golpe.

3. ABUSO CRÓNICO, es decir, consumo repetido (no necesariamente cada día) de drogas:

- recuerda que si se produce la tolerancia se tiene la impresión de que la droga no afecta. Esta impresión es engañosa porque cuando aparezcan los efectos desagradables, quizá ya sea demasiado tarde.
- Intentar reducir el consumo, si no es posible dejarlo del todo. Si no se puede conseguir, buscar la ayuda de algún profesional (por ejemplo, un médico o un psicólogo). A continuación encontrarás un listado de centros a los que puedes acudir.
- Si se trata de que el que abusa es un amigo, puedes interesarte por lo que le ocurre. Hay que saber que muchas veces no bastará nuestra voluntad para ayudar de verdad, por lo que es conveniente consultar con algún profesor o profesional.

¿A quién puedes acudir?

Si surge alguna *duda o problema*, tus padres y tus profesores pueden ayudarte a resolverlas. Pero si necesitas una ayuda más especializada puedes dirigirte a:

CEMAPA

(Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones)

Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59. 50018 Zaragoza
Tel. 976 291727 – 976 724916. Fax 976 724917
E-mail: prevencionadicciones@ayto-zaragoza.es
atencionadicciones@ayto-zaragoza.es

Presta los siguientes servicios:

- Información – orientación.
- Tratamiento, rehabilitación y seguimiento de usuarios con problemas de adicción.
- Formación a colectivos específicos.
- Apoyo y colaboración con instituciones y asociaciones.
- Realización de programas de prevención.
- Información y orientación en programas de prevención de adicciones.
- Biblioteca especializada en adicciones.
- Realización de material de prevención.

Servicio Provincial de Sanidad. Sección de Drogodependencias (DGA)

C/ Ramón y Cajal, 68. 50004 Zaragoza
Tel. 976 715261. Fax 976 715281
E-mail: areadrog.spz@aragob.es

Hospital Provincial de Zaragoza. Sección de Drogodependencias

C/ Ramón y Cajal, 60. 50004 Zaragoza
Tel. 976 440022. Fax 976 445301

- Tu médico de cabecera puede orientarte y ponerte en contacto con los servicios especializados *que necesites*.
- Puedes acudir, también, a cualquier médico, psiquiatra o psicólogo que merezca tu confianza.
- Piensa que también tus padres, profesores o tu familia te pueden ayudar.

