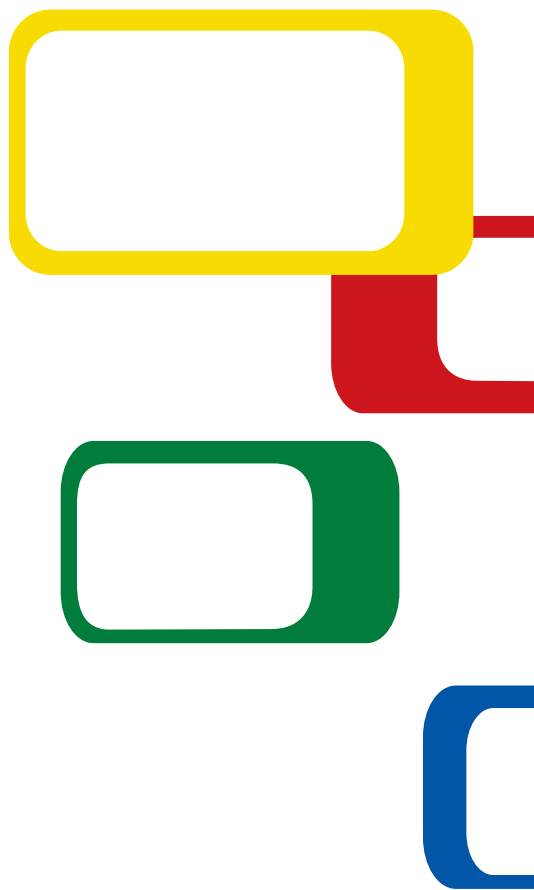


**P**LAN  
NACIONAL  
**S**OBRE  
DROGAS



# AGENDA 2009/2010



MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y POLÍTICA SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL  
DE POLÍTICA SOCIAL

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL  
SOBRE DROGAS



# PRESENTACIÓN

## **Estimado profesor/a:**

Te presentamos el Concurso escolar "El Secreto de la Buena Vida". Se trata de una iniciativa puesta en marcha por el Plan Nacional sobre Drogas que persigue dos objetivos fundamentales:

Por una parte, ofrecer a los escolares un instrumento lúdico y a la vez educativo sobre prevención de las drogodependencias. Se trata del CD Rom el "Secreto de la Buena Vida"; consiste en una aventura gráfica en la que el protagonista tiene una importante misión: descubrir un mapa que le llevará a encontrar dicho secreto. El mapa se ha partido en trozos que están escondidos en las 19 comunidades y ciudades autónomas de España y el jugador o jugadora tendrá que superar 19 miniaventuras para encontrarlo; en ellas tendrá que interaccionar con otros personajes, superar pruebas, realizar tareas, etc., que le ayudarán a entender cuál es el preciado secreto para vivir una vida plena. Además del CD Rom, los alumnos y alumnas reciben una agenda escolar en la que se incluyen mensajes y juegos con contenidos de prevención.

Por otra parte, el concurso pretende hacer llegar a los centros educativos la amplia oferta de programas escolares de prevención de los Planes Autonómicos de Drogas, porque, aunque cada día es mayor la implicación de los profesionales de la educación en esta tarea, sigue siendo necesario implementar acciones que, basadas en la evidencia, ayuden a reducir el número de escolares que experimentan con las drogas.

Sabemos que la prevención es una tarea de todos, de las familias, de las escuelas y de la sociedad en su conjunto, pero la labor de los profesionales de la educación nos parece crucial, por eso es para nosotros imprescindible lograr vuestra colaboración e implicación en el desarrollo de la prevención escolar.



# DATOS PERSONALES

## Datos personales:

Nombre .....

Apellidos .....

Domicilio .....

Teléfono .....

E-mail .....

C.P. .... Población .....

Lugar de nacimiento .....

Centro de enseñanza .....

## Datos del centro:

Dirección .....

Teléfono .....

E-mail .....

C.P. .... Población .....

## Datos médicos:

Grupo sanguíneo ..... Rh. ....

Soy alérgico a .....

En caso de necesidad avisar a .....

Teléfonos .....

# **PNSD** **HORARIO**

<b>Hora</b>													
<b>Lunes</b>													
<b>Martes</b>													
<b>Miércoles</b>													
<b>Jueves</b>													
<b>Viernes</b>													

# CALENDARIO 09/10

## 2009

ENERO 2009

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO 2009

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO 2009

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL 2009

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO 2009

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO 2009

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULIO 2009

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO 2009

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTIEMBRE 2009

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRE 2009

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE 2009

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICIEMBRE 2009

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## 2010

ENERO 2010

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO 2010

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MARZO 2010

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL 2010

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO 2010

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNIO 2010

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULIO 2010

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO 2010

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTIEMBRE 2010

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTUBRE 2010

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE 2010

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE 2010

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

# SEPTIEMBRE 09

Lunes 7

---

---

---

---

---

---

---

---

Martes 8

---

---

---

---

---

---

---

---

Miércoles 9

---

---

---

---

---

---

---

---

M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

# SEPTIEMBRE 09

**Jueves 10**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 11**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 12**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 13**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# SEPTIEMBRE 09

**Lunes 14**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 15**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 16**

---

---

---

---

---

---

---

---

M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

# SEPTIEMBRE 09

**Jueves 17**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 18**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 19**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 20**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# SEPTIEMBRE 09

**Lunes 21**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 22**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 23**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

# SEPTIEMBRE 09

**Jueves 24**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 25**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 26**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 27**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# SEPTIEMBRE 09

**Lunes 28**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 29**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 30**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

# OCTUBRE 09

**Jueves 1**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 2**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 3**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 4**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DMSD OCTUBRE 09

**Lunes 5**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 6**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 7**

---

---

---

---

---

---

---

---

J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

# OCTUBRE 09

**Jueves 8**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 9**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 10**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 11**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# DNISD

## OCTUBRE 09

**Lunes 12**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 13**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 14**

---

---

---

---

---

---

---

---

J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

# OCTUBRE 09

**Jueves 15**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 16**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 17**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 18**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DMSD OCTUBRE 09

**Lunes 19**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 20**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 21**

---

---

---

---

---

---

---

---

J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

# OCTUBRE 09

**Jueves 22**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 23**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 24**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 25**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DMSD OCTUBRE 09

**Lunes 26**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 27**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 28**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

# OCTUBRE/NOVIEMBRE 09

**Jueves 29**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 30**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 31**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 1**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# NOVIEMBRE 09

Lunes 2

Martes 3

Miércoles 4

D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

# NOVIEMBRE 09

**Jueves 5**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 6**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 7**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 8**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# NOVIEMBRE 09

**Lunes 9**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 10**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 11**

---

---

---

---

---

---

---

---

**D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

# NOVIEMBRE 09

**Jueves 12**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 13**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 14**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 15**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# NOVIEMBRE 09

**Lunes 16**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 17**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 18**

---

---

---

---

---

---

---

---

**D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

# NOVIEMBRE 09

**Jueves 19**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 20**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 21**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 22**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# NOVIEMBRE 09

**Lunes 23**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 24**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 25**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

# NOVIEMBRE 09

**Jueves 26**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 27**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 28**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 29**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# NOVIEMBRE/DICIEMBRE 09

**Lunes 30**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 1**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 2**

---

---

---

---

---

---

---

---

M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

# DICIEMBRE 09

**Jueves 3**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 4**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 5**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 6**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# DICIEMBRE 09

**Lunes 7**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 8**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 9**

---

---

---

---

---

---

---

---

M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

# DICIEMBRE 09

**Jueves 10**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 11**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 12**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 13**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DICIEMBRE 09

**Lunes 14**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 15**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 16**

---

---

---

---

---

---

---

---

M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

# DICIEMBRE 09

**Jueves 17**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 18**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 19**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 20**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DICIEMBRE 09

**Lunes 21**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 22**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 23**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

# DICIEMBRE 09

**Jueves 24**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 25**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 26**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 27**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DICIEMBRE 09

**Lunes 28**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 29**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 30**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

# DICIEMBRE/ENERO 10

**Jueves 31**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 1**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 2**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 3**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ENERO 10

**Lunes 4**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 5**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 6**

---

---

---

---

---

---

---

---

V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

**Jueves 7**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 8**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 9**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 10**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lunes 11

---

---

---

---

---

---

---

---

## Martes 12

---

---

---

---

---

---

---

---

## Miércoles 13

---

---

---

---

---

---

---

---

**Jueves 14**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 15**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 16**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 17**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ENERO 10

**Lunes 18**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 19**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 20**

---

---

---

---

---

---

---

---

V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

**Jueves 21**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 22**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 23**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 24**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Lunes 25**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 26**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 27**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Jueves 28**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 29**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 30**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 31**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# PNCS D10

## FEBRERO 10

**Lunes 1**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 2**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 3**

---

---

---

---

---

---

---

---

L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

# FEBRERO 10

**Jueves 4**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 5**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 6**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 7**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# PNCS D10

## FEBRERO 10

**Lunes 8**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 9**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 10**

---

---

---

---

---

---

---

---

L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

# FEBRERO 10

**Jueves 11**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 12**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 13**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 14**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# PNCS D10

## FEBRERO 10

**Lunes 15**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 16**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 17**

---

---

---

---

---

---

---

---

L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

# FEBRERO 10

**Jueves 18**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 19**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 20**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 21**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# PNCS D10

## FEBRERO 10

**Lunes 22**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 23**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 24**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D 22 23 24 25 26 27 28

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

# FEBRERO 10

**Jueves 25**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 26**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 27**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 28**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# DNSD MARZO 10

**Lunes 1**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 2**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 3**

---

---

---

---

---

---

---

---

L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

## Jueves 4

---

---

---

---

---

---

---

---

## Viernes 5

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sábado 6

---

---

---

---

---

---

---

---

## Domingo 7

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DNSD MARZO 10

**Lunes 8**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 9**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 10**

---

---

---

---

---

---

---

---

L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

**Jueves 11**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 12**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 13**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 14**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DNSD MARZO 10

**Lunes 15**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 16**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 17**

---

---

---

---

---

---

---

---

L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

**Jueves 18**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 19**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 20**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 21**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DNSD MARZO 10

**Lunes 22**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 23**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 24**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

**Jueves 25**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 26**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 27**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 28**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# DNSD MARZO 10

**Lunes 29**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 30**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 31**

---

---

---

---

---

---

---

---

L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

**Jueves 1**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 2**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 3**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 4**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ABRIL 10

**Lunes 5**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 6**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 7**

---

---

---

---

---

---

---

---

J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

**Jueves 8**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 9**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 10**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 11**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Jueves 15**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 16**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 17**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 18**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ABRIL 10

**Lunes 19**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 20**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 21**

---

---

---

---

---

---

---

---

J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

**Jueves 22**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 23**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 24**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 25**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# ABRIL/MAYO 10

**Jueves 29**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 30**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 1**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 2**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Lunes 3**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 4**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 5**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Jueves 6**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 7**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 8**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 9**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DNSD MAYO 10

**Lunes 10**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 11**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 12**

---

---

---

---

---

---

---

---

**S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

**MAYO** 10

**Jueves 13**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 14**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 15**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 16**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Lunes 17**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 18**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 19**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Jueves 20**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 21**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 22**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 23**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Lunes 24**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 25**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 26**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Jueves 27**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 28**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 29**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 30**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# MAYO/JUNIO 10

**Lunes 31**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 1**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 2**

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

**Jueves 3**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 4**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 5**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 6**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lunes 7

---

---

---

---

---

---

---

---

## Martes 8

---

---

---

---

---

---

---

---

## Miércoles 9

---

---

---

---

---

---

---

---

**JUNIO 10**

**Jueves 10**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 11**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 12**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 13**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Lunes 14**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes 15**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles 16**

---

---

---

---

---

---

---

---

M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

**JUNIO 10**

**Jueves 17**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 18**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 19**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 20**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**JUNIO 10**

**Jueves 24**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes 25**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sábado 26**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Domingo 27**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# PNCD

## ACTIVIDAD 1

**TABACO. "LA MAQUINA DE FUMAR".** Observar qué sucede en el organismo al fumar un cigarrillo (del manual Construyendo Salud).

### Objetivos

- Generar actitudes de rechazo a las drogas.
- Observar qué sucede en el organismo al fumar un cigarrillo.
- Analizar los componentes del humo del tabaco.

### Materiales que se necesitan

- Botella de plástico.
- Tetina de biberón o dedo de guante de goma.
- Algodón.
- Un cigarrillo.
- Un recipiente para recoger el agua de la botella.

### Actividad

Esta experiencia trata de demostrar lo que ocurre en nuestros pulmones cuando fumamos un cigarrillo.

Asegúrate de tener todo el material necesario para el experimento.

- 1.** Muestra la botella, llénala completamente de agua y cubre su cuello con la tetina en la que habrás encajado previamente un pedazo de algodón.
- 2.** Coloca un cigarrillo encendido en el agujero realizado en la tetina.
- 3.** Haz un agujero en la parte inferior de la botella de plástico para que empiece a salir el agua en el recipiente.
- 4.** El cigarrillo se irá consumiendo a medida que el agua se vacíe y la botella se llenará de humo.
- 5.** Muestra cómo ha quedado el pedazo de algodón introducido en la tetina, señala su color y el mal olor. Permite que los alumnos lo comprueben por sí mismos.
- 6.** Partiendo del algodón, explicar los diferentes componentes presentes en el humo del tabaco: nicotina, alquitrán monóxido de carbono e irritantes.



---

### **Ideas claves**

- El algodón puede ser un símil de lo que ocurre en el pulmón cuando se fuma un cigarrillo.
  - Una gran cantidad de humo pasa a los pulmones con un único cigarrillo.
-

# PNCD

## ACTIVIDAD 2

**ALCOHOL.** Examinar qué hay de cierto y de falso en alguno de los mitos existentes sobre el alcohol (de la Colección Entre Todos. Programa de Prevención escolar y familiar de la Asociación Proyecto Hombre).

### Objetivos

- Desmitificar creencias erróneas sobre el alcohol.
- Fomentar el debate acerca de estos mitos.

### Materiales que se necesitan

- Cartulinas.
- Rotuladores.

### Actividad

Para desarrollar esta actividad se divide a los alumnos en pequeños grupos (5 ó 6) y sigue el procedimiento de:

- Dar a cada grupo por escrito una creencia errónea a debatir.
- Pedirles que valoren lo que hay de acertado o erróneo en el enunciado.
- Posteriormente deben exponerlo a la clase para debatirlo entre todos.

#### Creencia errónea 1:

**Las personas que sólo beben vino o cerveza, aunque sea en grandes cantidades, no pueden llegar a tener problemas con el alcohol.**

Aunque estas bebidas poseen menos graduación, las personas que las consumen en grandes cantidades están ingiriendo tanto alcohol como aquellas que toman licores destilados: hay que tener en cuenta que dos cervezas equivalen a un vaso de whisky.

#### Creencia errónea 2:

**El alcohol hace que la gente sea más sociable.**

Lo único que hace el alcohol es bloquear la capacidad de autocontrol personal, por lo que se pierde la capacidad de reflexionar sobre la conducta y se hacen cosas que, normalmente, no se harían. Por ello, mientras que a algunas personas el alcohol les hace hablar más, otras se comportan de forma agresiva, otras se vuelven más atrevidas y otras más emocionales, pero de forma momentánea, ya que ninguna droga puede resolver las dificultades que se puedan tener en la relación con los demás.

### **Creencia errónea 3:**

#### **Beber alcohol sirve para relajarse.**

Beber alcohol no sirve para tranquilizarse, porque con la desaparición de los efectos, se produce el "efecto rebote", que provoca nerviosismo. Una persona puede relajarse y sentirse bien sin necesidad de tomar ninguna sustancia.

### **Creencia errónea 4:**

#### **Beber alcohol sólo los fines de semana significa que se controla su consumo.**

Una persona puede haber desarrollado dependencia al alcohol, a pesar de estar periodos de tiempo sin beber. Si alguien está esperando el fin de semana para salir y consumir alcohol, ya tiene un serio problema con esta sustancia.

### **Creencia errónea 5:**

#### **El consumo de otras drogas es un problema mayor que tomar alcohol.**

El alcohol es una droga problemática como cualquier otra. El alcoholismo es uno de los mayores problemas sanitarios de nuestro país. Además, el consumo de alcohol puede generar problemas que inciden en la salud propia y en la de los demás (accidentes de tráfico, deterioro de la convivencia familiar, problemas laborales, etc.).

## **Ideas claves**

- Existen diferentes formas de consumir alcohol.
- Para ciertas personas (jóvenes, embarazadas, personas que toman cierto tipo de medicamentos, que realizan trabajos de riesgo...) consumir, conlleva aún más riesgos por las consecuencias añadidas que puede provocar.
- No existen diferencias en el alcohol contenido en cada bebida alcohólica. La diferencia entre las distintas bebidas alcohólicas existentes en el mercado radica en la cantidad de alcohol que contiene, es decir en su graduación, no en el tipo de alcohol con el que está elaborada, ya que en todas, es el mismo.
- No existen buenas razones para beber alcohol y sí muchas para no hacerlo.
- El alcohol es una droga depresora.
- Beber no solo afecta a la salud del que lo hace, sino que puede también afectar al bienestar de otras personas.

# ACTIVIDAD 3

**DROGAS. Baremo de conocimientos y creencias (adaptación de "Baremo de actitudes", de A tu Salud).**

## Objetivo general

Que los escolares adquieran unos criterios que les permita formarse una opinión propia para mejorar su capacidad para analizar con objetividad y tomar decisiones adecuadas respecto al fenómeno de las drogodependencias.

## Materiales que se necesitan

- Pizarra y tiza para las explicaciones posteriores.
- Ficha con frases.

Fichas:

- 1.** Aunque inicialmente no lo sean, Internet, el juego, el sexo, etc., pueden convertirse en auténticas drogas para las personas.
- 2.** Todo consumo genera dependencia.
- 3.** El uso de una sustancia sólo es peligroso cuando llega a crear dependencia.
- 4.** Las drogas no pueden considerarse como duras o blandas.

## Actividad

Todo el alumnado se pone de pie en fila y en el centro del aula.

El tutor/a irá diciendo las frases relacionadas con las drogas, contenidas en la ficha. Cada vez que diga una frase se repetirá la siguiente mecánica: los alumnos que estén de acuerdo con ella deberán colocarse en un lado y los que estén en contra en el lado opuesto.

No se admiten posturas intermedias.

En cada uno de los dos subgrupos se debe desarrollar un breve debate sobre las razones por las que han elegido esa posición y se establecerá un debate entre los dos grupos sobre las distintas posturas que defienden.

Posteriormente, el profesorado aclarará la realidad de cada afirmación.

## Ideas claves

### **1. Aunque inicialmente no lo sean, Internet, el juego, el sexo, etc., pueden convertirse en auténticas drogas para las personas.**

No sólo no son drogas sino que tampoco pueden llegar a serlo. Internet, el juego y el sexo pueden llegar a ser adicciones, al igual que las drogas, pero nunca drogas ya que una droga es:

- una sustancia
- que se introduce en un cuerpo u organismo vivo
- y produce determinados efectos físicos y psicológicos sobre el SNC (sistema nervioso central).
- Su uso continuado puede provocar fenómenos como la tolerancia
- y la dependencia, que puede ser de tres tipos: física, psicológica y social.

Por lo tanto, además de explicar bien cada uno de los aspectos que definen a una droga, es importante que entiendan la diferencia entre las drogas y otros elementos como el juego, y entre droga y adicción.

### **2. Todo consumo genera dependencia.**

Aunque el consumo de drogas sitúa a la persona en riesgo de adicción o dependencia, no todo consumo tiene que terminar generándola. Es importante explicar el proceso que puede llevar a una persona a convertirse en adicta.

### **3. El uso de una sustancia sólo es peligroso cuando llega a crear dependencia.**

Que todo consumo no tenga porqué generar dependencia, no quiere decir que para que una droga sea peligrosa tenga que aparecer el fenómeno de la dependencia. El consumo esporádico de muchas drogas (o incluso consumir tan solo una vez algunas drogas, incluso el alcohol), puede acarrear serios problemas de salud inmediatos y conllevar consecuencias indeseables.

### **4. Las drogas no pueden considerarse como duras o blandas.**

Es un error clasificar las drogas en duras y blandas. Aparte del peligroso mensaje que les estamos lanzando a los jóvenes con esta categorización (les estamos diciendo que hay drogas que no son muy dañinas como el tabaco y el alcohol), no es verdad que por sus efectos psicológicos y físicos las drogas se clasifiquen así. Todos sabemos que las drogas, por sus efectos, se clasifican en estimulantes, depresoras y perturbadoras. La clasificación en duras y blandas responde a intereses comerciales y económicos y tan sólo recoge la potencia de las drogas, no sus efectos. Pero que una droga sea menos potente que otra no quiere decir que sea menos peligrosa, pues existen otros factores como su disponibilidad, su aceptación social, su situación legal, la cantidad que se consume, la frecuencia, etc., que pueden llegar a hacerla muy peligrosa.



# ACTIVIDAD 4

**DROGAS. "LA PUBLICIDAD" (del manual Construyendo Salud).**

## Objetivo general

Tomar conciencia de los mensajes engañosos que comunica la publicidad y de las tácticas que emplea para manipular nuestra conducta.

## Objetivos específicos

- Discutir el impacto de la publicidad en los hábitos de consumo.
- Identificar las estrategias que emplean los publicistas.
- Analizar anuncios de tabaco y alcohol.

## Materiales que se necesitan

Una muestra de anuncios que incluya marcas diferentes de tabaco y bebidas alcohólicas.

## Actividad

Dividir la clase en grupos para trabajar sobre los anuncios de cigarrillos y bebidas alcohólicas. Para analizar en qué medida los anuncios son engañosos y manipuladores, hay que pedir que identifiquen los argumentos utilizados en cada uno de ellos. Tienen que tener en cuenta tanto la parte gráfica del anuncio como el mensaje escrito en él.

Algunas preguntas que pueden ayudar a promover la discusión son:

- ¿Qué pretende comunicarnos cada anuncio?
- ¿Cuál es el beneficio o ventaja que hace "diferente" al producto anunciado?
- ¿Qué relación guarda el producto con la situación representada?
- ¿Consideras correctas las asociaciones que se establecen?
- ¿Qué hay de cierto en los argumentos utilizados?
- ¿Qué cualidades personales se destacan en los modelos que aparecen?
- ¿Qué datos acerca del producto aporta el texto?
- ¿Qué otros datos consideran que deberían aportarse?
- ¿Qué es lo que no muestran los anuncios?

Ej: **Tabaco:** humo, dientes amarillos, toses, etc.

**Alcohol:** accidentes de tráfico, peleas, gente pesada, etc.



---

## **Ideas claves**

La mayoría de los anuncios de tabaco y alcohol van dirigidos a los jóvenes. Tanto para la industria del tabaco como para la del alcohol los jóvenes son un objetivo prioritario, ya que si se logra generar el hábito en ellos, probablemente se consiga un consumidor para toda la vida.

---

# ACTIVIDAD 5

**DROGAS. "EL ORGULLO DE SENTIRSE DIFERENTES ENTRE AMIGOS". Resistencia a la presión de grupo y toma de decisiones (de la Unidad Didáctica sobre el Tabaco. Materiales para Educación Secundaria Obligatoria).**

## Objetivo general

Desarrollar competencias para resistir con éxito la presión del grupo al consumo de tabaco u otras drogas.

## Objetivos específicos

- Conocer las distintas modalidades de presión de grupo.
- Adquirir estrategias eficaces para desentenderse de ofertas que no encajen con las actitudes propias.
- Aprender a conciliar la negativa a ciertas conductas con la pertenencia al grupo.
- Entender la diferencia entre amistad y presión grupal.

## Materiales que se necesitan

- Fotocopias con distintas situaciones de presión de grupo (algunas específicas de tabaco y alcohol y otras genéricas) que el profesorado habrá diseñado previamente.
- Cartulinas y rotuladores.

## Actividad

**1.** Dividir a la clase en grupos de cinco y entregar a cada grupo una tarjeta que relate una situación en la que un o una adolescente recibe la presión de la pandilla para actuar de un modo que le causa incomodidad. La opción final queda abierta en todas las situaciones planteadas.

**2.** Discusión en grupos en base al siguiente guión:

- ¿Alguna vez habéis vivido una situación similar?
- ¿Qué elementos deberá tener en cuenta el protagonista antes de tomar una decisión?
- ¿Qué ocurrirá si rechaza la invitación del grupo?
- ¿Qué ocurrirá si la acepta?
- ¿De qué otros modos puede presionar el grupo para que se acepten sus propuestas?
- En situaciones de este tipo, ¿cuál debe ser la secuencia de una toma de decisiones autónoma y personal?
- ¿Cómo se puede hacer compatible el derecho a la diferencia con la vida en grupo?

**3.** Puesta en común y elaboración de conclusiones, en base al siguiente esquema:

- Alternativas en cada caso.
- Consecuencia de cada una.
- Consensuar criterios por los que guiarse para tomar una opción ante situaciones similares de conflicto con el grupo.

**4.** (Opcional) Cada cual elaborará en una tira de cartulina una frase de autoafirmación frente a la presión de grupo, en la línea de los siguientes:

- "Que todos mis amigos fumen (o beban, o hagan parapente, o estudien FP) no me obliga a mí a hacerlo, no va con mi manera de ser".
- "Quiero pertenecer a mi pandilla, pero a condición de que me aprecien también en lo que me diferencia de ellos".
- "Formamos un grupo de amigos con cosas en común y otras que nos diferencian; eso lo hace más interesante".
- "Lo que por encima de todo tenemos en común en mi pandilla es que cada uno defiende su derecho a ser como es, y respeta el de los demás a actuar de acuerdo con sus propios criterios".

**5.** Estas tiras se utilizarán para ambientar el aula de cara a la próxima actividad.

## Ideas claves

Uno de los elementos que las investigaciones señalan como relevante en el inicio del consumo de drogas, es la presión ejercida por el grupo de iguales. A una edad en la que el adolescente busca sus señas de identidad, el grupo de iguales le brinda vivencias que la familia no puede aportarle, ayudándole así a compensar la incertidumbre propia de la etapa que está atravesando.

Pero esto presenta como riesgo la tiranía del grupo. El adolescente necesita sentirse partícipe del grupo, compartir los rasgos que lo definen, tener un papel que desempeñar en el mismo, sentirse valorado por los "colegas".

Si las drogas forman parte de los rituales identificativos de la pandilla, el adolescente se sentirá presionado a incorporarlas a su estilo de vida, por la dificultad de oponerse a lo que es un rasgo de ese núcleo vital imprescindible que es el grupo.

# RNSD

## INFORMACIÓN SOBRE DROGAS

### INFORMACIÓN GENERAL.

La información es necesaria para tomar decisiones inteligentes en todos los aspectos, incluidas las drogas. Para elegir de forma libre hay que estar informado. La ignorancia es el mayor riesgo.

#### ¿Cómo actúan las drogas?

Las drogas son sustancias o compuestos químicos que alteran la forma en que nuestro cuerpo trabaja. Cuando se introducen en el organismo (ingeridas, fumadas, etc.), llegan a la sangre y desde allí son transportadas a otras partes del cuerpo, como el cerebro. En el cerebro, las drogas pueden intensificar o entorpecer los sentidos, alterar el sentido de alerta y a veces disminuir el dolor físico. Los efectos de las drogas pueden variar según la persona y la clase de droga administrada, la cantidad que se toma, con cuánta frecuencia se utiliza, con cuánta rapidez llega al cerebro y qué otras drogas, alimentos o sustancias se toman a la vez.

Muchas sustancias pueden ser dañinas para el cuerpo y el cerebro. Beber alcohol, fumar tabaco, tomar drogas ilegales e inhalar pegamento puede causar daños graves en el organismo.

Algunas drogas alteran seriamente la capacidad de la persona para tomar decisiones y elegir cosas saludables. Los jóvenes que beben, por ejemplo, son más propensos a participar en situaciones peligrosas, como conducir bajo la influencia del alcohol.

Algunos jóvenes creen que las drogas les ayudarán a pensar mejor, a ser más populares, a mantenerse más activos o a ser mejores atletas. Otros simplemente sienten curiosidad y creen que probarlas no les hará daño. Otros quieren encajar en un grupo. Muchos jóvenes consumen drogas para ganarse la atención de sus padres o porque creen que las drogas les ayudarán a escapar de sus problemas. Pero la verdad es que las drogas no solucionan los problemas. Simplemente ocultan los sentimientos y los problemas. Cuando desaparecen los efectos de las drogas,

permanecen los sentimientos y los problemas o, incluso, empeoran. Las drogas pueden arruinar todos los aspectos de la vida de una persona.

#### Entonces, ¿qué se entiende por droga?

Una droga es toda aquella sustancia química que tiene una serie de características:

Una vez en nuestro organismo, se dirige a nuestro cerebro y modifica su funcionamiento: esta es la característica más importante y que mejor distingue a las drogas.

Si se consume regularmente puede provocar una necesidad habitual y constante (llamada **dependencia**) y una necesidad de mayor cantidad de sustancia para poder alcanzar los efectos deseados (definida como **tolerancia**).

Su abuso provoca trastornos físicos, psicológicos y sociales.

#### ¿Qué tipos de drogas existen?

Hay muchos tipos de drogas y muy variadas, por ello existen muchas clasificaciones. Una de las más importantes es aquella que se basa en el tipo de efecto que produce sobre el cerebro.

Hay drogas que tienen capacidad para entorpecer el funcionamiento habitual del cerebro, provocando reacciones que pueden ir desde un trabajo más lento del mismo y desinhibición hasta el coma. Es como si el cerebro se adormeciera poco a poco. Por ejemplo, el alcohol tiene esta capacidad (**depresoras**).

Hay drogas que tienen capacidad para acelerar el funcionamiento habitual del cerebro, provocando reacciones que pueden ir desde una activación que nos impide dormir hasta un estado de activación excesiva. Por ejemplo, la nicotina del tabaco provoca estos efectos (**estimulantes**).

Hay drogas que tienen la capacidad para trastornar el funcionamiento del cerebro, dando lugar a distorsiones. Por ejemplo, la

persona ve cosas que no existen o las cosas que ve están deformadas. Esto puede ser causado por drogas como el cannabis o el LSD (**perturbadoras o alucinógenas**).

### **Y, ¿cómo se consumen?**

Las drogas se consumen de distintas formas, por ejemplo: fumada (tabaco y porros) e ingerida (como el alcohol). También hay otras formas de consumir sustancias.

Pero sea cual sea la forma en que una droga se consuma, el destino final de la sustancia siempre es el cerebro, al que se llega a través de la sangre. Una vez en el cerebro, cada droga produce unos efectos concretos y distintos a otras drogas.

### **Pero vamos a aclararnos ¿qué quiere decir que una persona es dependiente a las drogas?**

Vamos a tratar de explicarlo, una persona es dependiente de una droga cuando:

Consumir la sustancia y las actividades relacionadas con ella (lugares de consumo, amigos consumidores,...) se convierte en la motivación central en su vida, por encima de otros aspectos que deberían ser más importantes (por ejemplo su familia, su estudios,...).

Dedica la mayor parte del tiempo de su vida a pensar en ella, a buscarla, a conseguir dinero para comprarla, a consumirla, etc. Es decir, la droga se convierte en el centro de su vida.

### **¿Esto significa que las drogas son sólo peligrosas cuando eres dependiente a ellas?**

Evidentemente consumir alguna vez una droga no significa que se vaya a depender de ella, pero tampoco significa que no conlleve riesgos. Cualquier consumo, puede ocasionar un daño, ya que los efectos dependen de muchas circunstancias (la sustancia, la persona, la situación de consumo,...).

Además, existen formas de consumo que, sin llegar a la dependencia, son igualmente problemáticas. Nos referimos a aquellas formas de consumir que suponen riesgos graves aunque se realicen una sola vez u ocasionalmente: tomar una sustancia sin saber lo que contiene, mezclar diversas drogas, conducir o manejar vehículos bajo efectos de las drogas, consumir durante la adolescencia, etc.

Con mucha frecuencia las personas no consumen una sola droga, sino que las consumen combinadas; como ya hemos dicho esto provoca que los riesgos de las sustancias sean mayores, ya que a los que comporta el consumo de cada una por separado se añaden los relativos a las mezclas.

### **Algunas cuestiones más que son importantes que tengamos en cuenta.**

No existe una sola droga, sino que hay diferentes drogas, y cada una con diferentes efectos y riesgos, tanto físicos como psicológicos y sociales.

El alcohol y el tabaco también son drogas, aunque todavía hay algunas personas que no las conciben como tales. De hecho son las drogas de las que más se abusa y las que más daños producen.

No hay un tipo de persona que consuma un tipo de droga. Pensar que esto es así es un error. Cualquiera puede consumir un tipo de droga en un lugar o situación concreta, por eso debemos estar atentos/as e informados/as.

# RNSD

## INFORMACIÓN SOBRE DROGAS

### INFORMACIÓN SOBRE ALCOHOL.

#### Sabías que el alcohol...

... es un depresor del Sistema Nervioso Central, adormece el funcionamiento de los centros cerebrales superiores. Esto causa conductas y emociones desinhibidas e incontroladas.

... es la droga más consumida en España (y en Europa), de la que más se abusa, y la que más problemas sociales y sanitarios causa (accidentes de tráfico y laborales, malos tratos, problemas de salud, alcoholismo, etc.).

#### ¿Qué efectos y riesgo tiene su consumo?

En España mueren cada año 18.000 personas a causa de enfermedades o accidentes ocasionados o favorecidos por el consumo de bebidas alcohólicas. Al menos el 37 % de los accidentes de tráfico están relacionados con el alcohol. En el caso de los jóvenes este porcentaje aumenta.

En Europa el abuso de alcohol es la primera causa de muerte entre jóvenes. Es responsable de aproximadamente 57.000 muertes cada año entre jóvenes de 15 a 29 años.

Es importante saber que el consumo abusivo, aunque sea de fin de semana, tiene importantes riesgos, tales como accidentes de coche, intoxicaciones etílicas. Toma nota: en el 2002 en España, el consumo de alcohol aparece directamente relacionado en 1.027 episodios de urgencias médicas atendidas. Es un dato como para pensárselo ¿verdad?

#### Veamos a corto y largo plazo que efectos tiene su consumo

*Efectos a corto plazo (inmediatos).*

- Desinhibición.
- Animación excesiva (al principio).
- Relajación.
- Disminución del control de uno mismo (autocontrol).
- Dificultades para hablar y pensar.
- Descoordinación motora.

- Intoxicación aguda.

Según la cantidad de alcohol que se beba se suceden los siguientes efectos:

- estado de apatía y somnolencia,
- coma etílico,
- muerte por parálisis de los centros respiratorio y vasomotor.

*Efectos a largo plazo. Al cabo de los años el abuso habitual de alcohol provoca una necesidad inevitable de beber, y además:*

- Pérdida de memoria.
- Deterioro de nuestras capacidades intelectuales.
- Gastritis.
- Úlceras.
- Enfermedades hepáticas (enfermedades del hígado, como la cirrosis).
- Cardiopatías (enfermedades del corazón).
- Cirrosis hepática.
- Cáncer.
- Hipertensión arterial.
- Alteraciones del sueño.
- Disfunciones sexuales.
- Psicosis alcohólica.

**¡Atentos! Según la Organización Mundial de la Salud no hay una cantidad por debajo de la cual no existan riesgos; por eso, recomienda "Alcohol, cuanto menos mejor".**

#### ¿Y de qué dependen sus efectos en las personas?

Veamos, los efectos del alcohol dependen de diversos factores: edad, peso, sexo, cantidad y rapidez de la ingesta, ingestión simultánea de comida y combinación con bebidas gaseosas (que aceleran la intoxicación).

#### La edad.

Beber alcohol mientras el organismo está aún madurando y desarrollándose es especialmente dañino. Hay que tener en cuenta que hasta la edad adulta no aparece en las personas una de las enzimas que ayuda a metabolizar el alcohol.

### **El peso.**

Las personas con menor masa corporal se ven más afectadas.

### **El sexo.**

El sexo influye en los efectos que causa el alcohol, ya que por circunstancias fisiológicas, la tolerancia femenina es, en general, menor que la masculina. Por tanto, los efectos son mayores para el sexo femenino.

### **La cantidad y la rapidez con que se bebe.**

La misma cantidad en menor tiempo produce una intoxicación mayor.

### **La ingestión de comida.**

La ingestión simultánea de comida influye en los efectos del alcohol: el estómago lleno, sobre todo de alimentos grasos, dificulta la intoxicación.

### **La combinación de bebidas carbónicas.**

La combinación del alcohol con bebidas carbónicas (tónica, coca-cola, etc.) acelera la intoxicación.

### **Y ¿cuándo se está abusando del consumo de alcohol?**

Abusar del alcohol o consumirlo de forma inadecuada no sólo depende de la cantidad, sino de muchas otras cosas. Cualquier consumo es abusivo si:

- Se es menor de edad.
- Se está embarazada.
- Se toman medicamentos.
- Se manejan vehículos (coche, moto,...) o máquinas (excavadora, etc.).
- Se estudia o trabaja, etc.

**iRecuerda! En todas estas situaciones se recomienda la abstención de su consumo.**

### **¿Sabías que hay muchas creencias equivocadas sobre el alcohol? Veamos algunas.**

#### **Lo que la gente piensa.**

Bebiendo alcohol sólo los fines de semana no se provocan daños en el organismo.

#### **La realidad es que...**

El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad que se ingiera o del llamado "patrón de consumo", es decir, de la forma en que se consume. Si un joven consume todos los fines de semana, en grandes cantidades, provocará daños en sus órganos, como el hígado o el cerebro, además de correr el riesgo de convertirlo en un hábito, y luego en dependencia: mucha gente que empieza bebiendo en ocasiones especiales, acaba bebiendo todos los fines de semana, hasta el punto de que ya no sabe divertirse si no se emborracha.

#### **Lo que la gente piensa.**

El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio, a estar más animado y en forma.

#### **La realidad es que...**

En un primer momento puede que no se sienta más alegre y eufórico. El consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una primera y breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido, esta sensación se hará más intensa. Asimismo, se produce una mayor fatiga física y más sueño; además se pierde fuerza porque el cerebro alterado por el alcohol no manda a los músculos órdenes precisas y correctas.

#### **Lo que la gente piensa.**

Tomando unas copas te relacionas mejor con los demás.

#### **La realidad es que...**

En realidad, el primer efecto de desinhibición y euforia que se produce al consumirlo se debe a que el alcohol adormece primero la parte del cerebro que tiene que ver con el autocontrol. Su consumo abusivo produce un descontrol de la conducta que puede llevarte a estados de pasividad, melancolía o a realizar actos agresivos deteriorando tus relaciones sociales.

#### **Lo que la gente piensa.**

El consumo de alcohol te hace entrar en calor y te ayuda a combatir el frío.

#### **La realidad es que...**

El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos



sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero al estar más cantidad de sangre en contacto con una temperatura ambiente baja, se enfriará con mayor rapidez y en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuirá y se sentirá más frío. Por eso, en situaciones de embriaguez hay que abrigar y proporcionar calor al sujeto y nunca intentar espabilarlo con duchas frías.

**Lo que la gente piensa.**

El alcohol es un alimento.

**La realidad es que...**

El alcohol no sirve como sustituto de la comida. Al contrario, aumenta la producción de grasa en el organismo con lo que engorda pero no alimenta.

**Lo que la gente piensa.**

El alcohol es bueno para el corazón.

**La realidad es que...**

Diversos estudios han puesto de manifiesto que el consumo moderado de ciertas bebidas alcohólicas disminuye el riesgo de padecer ciertas enfermedades de corazón, pero estos efectos beneficiosos no aparecen en todas las personas ni en todos los casos. Por ello es preciso matizar muy bien quienes podrían beneficiarse de ello.

**Lo que la gente piensa.**

El alcohol facilita las relaciones sexuales.

**La realidad es que...**

Al contrario, el consumo abusivo muchas veces dificulta o incluso impide unas relaciones sexuales plenas provocando impotencia y otras disfunciones sexuales.

**Lo que la gente piensa.**

El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte.

**La realidad es que...**

Si se aguanta mucho puede ser que el organismo se haya acostumbrado. Se ha desarrollado tolerancia al alcohol y eso no significa que haga menos daño, sino que se tiene más riesgo de convertirse en dependiente, es decir, en alcohólico.

# INFORMACIÓN SOBRE DROGAS

## INFORMACIÓN SOBRE TABACO.

### ¿Qué contiene el tabaco para que se defina como droga?

El tabaco es una planta cuya hoja se utiliza para la fabricación de distintos productos para el consumo (el cigarrillo, el puro, la picadura de pipa, tabaco de mascar), puede consumirse de distintas formas pero la más extendida es en forma de cigarrillos.

Los cigarrillos y los otros productos mencionados, son adictivos, es decir, provocan dependencia, siendo la nicotina la droga en el tabaco que causa dependencia. Pero no es ésta la única sustancia peligrosa que contiene el tabaco. Es interesante saber que en el humo del cigarrillo hay alrededor de 4.000 componentes tóxicos entre los que destacan: nicotina, alquitranes, irritantes y monóxido de carbono.

- La nicotina es una sustancia estimulante del SNC. Es la responsable de los efectos del tabaco sobre nuestro cerebro y, por tanto, la que causa la dependencia, es decir, esa necesidad inevitable de tomarla. La nicotina es altamente adictiva, es decir, provoca una dependencia y necesidad de la sustancia muy, muy fuerte.

La nicotina se absorbe fácilmente del humo de tabaco en los pulmones. Con el uso regular de tabaco, se acumulan concentraciones de nicotina en el cuerpo durante el día que persisten por la noche. Por tanto, el efecto de la nicotina dura las 24 horas del día!

- Los alquitranes del tabaco, sabemos hoy que son cancerígenos. El fumador los inhala, y también aquellas personas que conviven con el fumador en un ambiente cerrado y que se ven forzados a respirar ese humo tóxico.

- Los irritantes son numerosos tóxicos que contiene el humo del tabaco y que, como su nombre indica irritan el Sistema Respiratorio y provocan: faringitis, tos, mucosidad, etc.

- El monóxido de carbono es una sustancia que se adhiere a la sangre, dificultando la distribución de oxígeno por el cuerpo.

### Veamos a corto y largo plazo que efectos tiene su consumo.

Las personas que consumen tabaco lo hacen porque buscan efectos como la sensación de relajación y la sensación de mayor concentración, pero no olvidemos que esto es una sensación pasajera.

### Riesgos que conlleva el consumo de tabaco a largo plazo.

El tabaquismo es considerado como la principal causa de enfermedad y muerte prematura que puede evitarse por medio de la prevención de su consumo.

Las personas que fuman se enfrentan a una serie de riesgos psicológicos: dependencia psicológica (una necesidad y deseo muy fuertes de fumar) y reacciones de ansiedad y depresión causadas por la dificultad para dejar el tabaco.

El tabaco provoca en nuestro cuerpo:

- Faringitis y laringitis.
- Dificultades respiratorias.
- Tos y mucosidades, sobre todo por la mañana.
- Disminuye la capacidad de nuestros pulmones.
- Úlceras gástricas.
- Cáncer de pulmón.
- Cáncer de boca, de laringe, de esófago, riñón y de vejiga.
- Bronquitis y dilatación pulmonar.
- Cardiopatías: infartos de miocardio y anginas de pecho.

Y además debes saber que:

Las mujeres embarazadas que fuman cigarrillos corren mayor riesgo de que sus hijos nazcan prematuros o con bajo peso al nacer.

Ser fumador pasivo conlleva, igualmente, riesgos: en los adultos puede favorecer la aparición de cáncer de pulmón, en los niños puede producir un aumento de infecciones

respiratorias y en los recién nacidos, aumenta el riesgo de muerte súbita.

## ¿Por qué a la gente le cuesta tanto dejar de fumar?

El tabaco crea una dependencia que es difícil de superar, aunque el fumador quiera hacerlo. Esto no significa que sea imposible.

Cuando se intenta dejar de fumar se suelen sufrir una serie de síntomas como:

- Ansiedad.
- Irritabilidad.
- Insomnio.
- Dolor de cabeza.
- Fatiga.
- Aumento del apetito.
- Dificultad de concentración.

Este conjunto de reacciones cuando la persona deja de fumar se llama "síndrome de abstinencia", aunque lo más importante no es eso, sino que aparece pocas horas después de fumar el último cigarrillo y puede durar de una semana a 10 días. Aún así, hay personas que mantienen el deseo de fumar i durante años!!

Esto nos da una idea de la peligrosidad del tabaco.

## ¿Quieres saber algunos datos tan curiosos como alarmantes sobre el tabaco?

Ahí van:

- Una persona que fuma, cuando tiene 50 años, tiene la capacidad respiratoria de una persona que no fuma de 75 años. ¿Has visto? 25 años de diferencia.
- Se considera que una persona ya tiene dependencia a la nicotina (ese deseo tan fuerte del que hemos hablado) a partir del consumo de 10 cigarrillos al día.
- En España mueren cada año más de 50.000 personas a causa del tabaco.

- El tabaco es, después del alcohol, la segunda droga más consumida por los españoles. A nivel general, los hombres fuman diariamente más que las mujeres, pero entre los jóvenes sucede lo contrario: las chicas fuman más. Aún así, aunque el consumo sea alto, la tendencia va hacia el menor consumo, es decir: cada vez fuma menos gente.

## ¿Sabías que hay muchas creencias equivocadas sobre el tabaco? Veamos algunas.

### Lo que la gente piensa.

Los cigarrillos "light" no hacen daño, no son cancerígenos.

### La realidad es que...

Son igual de perjudiciales. Aunque tienen menos nicotina y alquitrán, se necesita fumar más cigarrillos para que el fumador alcance los efectos deseables de la nicotina. Por otro lado, los demás componentes cancerígenos son los mismos.

### Lo que la gente piensa.

El tabaco contamina, pero más los automóviles y las fábricas. La contaminación ambiental también puede provocar cáncer de pulmón.

### La realidad es que...

Los estudios epidemiológicos señalan que el tabaco es causante del 30% de todos los cánceres diagnosticados, frente a un 2% producido por la contaminación ambiental.

### Lo que la gente piensa.

No noto que me haga tanto daño, tendría que fumar mucho más tiempo para notar los efectos negativos del tabaco.

### La realidad es que...

La sola acción de fumar un cigarrillo produce un aumento notable de la tensión arterial y del ritmo cardiaco. ¿Sabías que si inyectaran a una persona 5 gotas de nicotina moriría en la siguiente media hora? Aunque la persona no note el daño, su cuerpo sí lo detecta.

### Lo que la gente piensa.

Fumar no causa cáncer.

**La realidad es que...**

La asociación: consumo de tabaco - presencia de cáncer (sobre todo cáncer broncopulmonar) es una realidad apoyada por clínicos e investigadores. La Organización Mundial de la Salud afirma que el riesgo de cáncer de pulmón se multiplica por 25 ó 30 entre la población de fumadores, con respecto a los no fumadores.

**Lo que la gente piensa.**

Los efectos del humo en el no fumador no pasan de producir molestias en los ojos y la garganta. El alquitrán sólo afecta al fumador activo.

**La realidad es que...**

Los no fumadores que conviven con fumadores tienen también el riesgo de contraer cáncer de pulmón. El alquitrán forma parte del humo y es respirado igualmente por las personas que están en ese ambiente.

**Lo que la gente piensa.**

El fumar se relaciona con una mujer independiente, sofisticada y bella.

**La realidad es que...**

Los cigarrillos manchan los dientes, arrugan la piel, generan mal aliento y destruyen la capacidad aeróbica, además, ¿cómo se puede considerar independiente a una persona que depende intensamente de una sustancia?

**Lo que la gente piensa.**

El tabaco no afecta a los niños que están cerca del fumador.

**La realidad es que...**

El niño se convierte en un fumador pasivo si está con personas que fuman y, como consecuencia, si vive continuamente en un ambiente muy cargado de humo, puede ser más vulnerable a las infecciones respiratorias, a sufrir un retraso en el crecimiento y, a lo mejor, a padecer algunas alteraciones neurológicas que le podrían afectar a su comportamiento.

**Lo que la gente piensa.**

Dejar de fumar engorda.

**La realidad es que...**

Es cierto que al abandonar el tabaco se puede engordar unos kilos, pero desde luego,

los efectos negativos sobre la salud de este aumento de peso son muy inferiores a los que causa el fumar. Además, si al dejar de fumar se hace una dieta sana y se realiza ejercicio físico no se tiene por qué engordar.

# RNSD

## INFORMACIÓN SOBRE DROGAS

### INFORMACIÓN SOBRE CANNABIS.

#### ¿Qué es el cannabis?

El cannabis es una planta de la que se utilizan la resina, las hojas y las flores para elaborar dos sustancias ilegales que habitualmente se consumen en forma de "porro": hachís y marihuana.

Como el tabaco, el cannabis suele consumirse fumado, por lo tanto, los pulmones lo absorben fácilmente y llega con mucha rapidez al cerebro. Esto hace que sus efectos se manifiesten en pocos minutos, y puedan durar entre dos y tres horas.

#### Efectos y riesgos que tiene su consumo.

##### Efectos a corto y a largo plazo.

Cuando alguien consume una droga, se pueden distinguir efectos a corto y a largo plazo. Es decir, una persona se fuma un porro y a corto plazo va a sufrir alteraciones en la memoria y el aprendizaje, percepción distorsionada, dificultades para pensar y solucionar problemas, pérdida de coordinación, y una aceleración del corazón. Pero a largo plazo, es decir, cuando una persona fuma porros habitualmente, las investigaciones demuestran que los cambios y las alteraciones en el cerebro son más profundas y permanentes.

##### Cómo afecta el fumar porros al cerebro.

Cuando una persona fuma un porro, hay un compuesto de la sustancia, el THC, que pasa rápidamente de los pulmones a la sangre y de ahí a todos los órganos del cuerpo, incluyendo el cerebro.

El cannabis afecta a partes del cerebro que influyen en la memoria, en el pensamiento, en la concentración, en la manera de percibir, en la capacidad para realizar movimientos coordinados, etc.

##### Efectos del cannabis sobre el corazón.

Las investigaciones sobre el consumo de cannabis demuestran que tiene efectos muy dañinos sobre el corazón, ya que por ejemplo, el riesgo de sufrir un ataque al corazón es cuatro veces mayor durante la primera hora después de haberlo fumado. Esto, puede

deberse al hecho de que el cannabis aumenta la presión arterial y el ritmo cardíaco, reduciendo la capacidad de la sangre para transportar oxígeno al corazón.

##### Efectos del cannabis sobre los pulmones.

Las investigaciones realizadas hasta el momento demuestran que el consumo de cannabis también produce efectos negativos sobre los pulmones, desmintiendo así la falsa creencia de que fumar porros es más sano que fumar tabaco.

##### Otros riesgos.

El hecho de consumir porros supone un riesgo, primero por los efectos de la sustancia en sí (efectos del cannabis) y segundo porque se consume fumado, lo cual acelera sus efectos y afecta muy negativamente al Sistema Respiratorio.

A **nivel físico**, fumar porros provoca en nuestro cuerpo la aparición de los siguientes problemas:

- Respiratorios: El consumo esporádico causa irritación y ardor en la boca y en la garganta, mientras que el consumo regular causa problemas como tos, secreciones respiratorias diarias, riesgo de sufrir infecciones de pulmón, bronquitis, etc.
- Cardiovasculares: Puede aumentar la tensión arterial. Los síntomas de personas que sufren hipertensión (tensión alta) e insuficiencia cardíaca se agravan.
- Aumenta la probabilidad de desarrollar un cáncer de pulmón y otras partes de las vías respiratorias debido a los irritantes y carcinógenos que contiene. Hay algunos estudios que sugieren que el cannabis puede aumentar el riesgo de cáncer aún más que el tabaco.

• Puesto que en muchas ocasiones se consume con alcohol, sus efectos se multiplican y también los riesgos asociados.

A **nivel psicológico**, fumar porros conlleva una serie de riesgos. El primero que hay que tener en cuenta es que se concentra en el

cerebro con mucha facilidad y a los siete días aún se mantiene en el cuerpo, favoreciendo que se acumule. El cannabis afecta a:

- Nuestra capacidad para aprender, concentrarnos y memorizar va haciéndose más torpe y lenta.
- Tareas complejas como conducir un vehículo (por ejemplo, una moto) o tomar decisiones (por ejemplo, si estamos resolviendo un problema de matemáticas) las haremos mal.
- Podemos tener reacciones agudas de pánico, y ansiedad y de angustia.
- Puede favorecer la aparición de trastornos psicológicos en personas con cierta predisposición a sufrirlos.
- En la infancia, los niños expuestos al cannabis, como fumadores pasivos, tienen más dificultad para realizar determinadas tareas escolares. Además, tienen dificultades para tomar decisiones, para memorizar y para permanecer atentos.

Consumir siempre implica un riesgo, las drogas no son inocuas, pero estos riesgos pueden ser superiores en determinadas situaciones:

- En la **adolescencia**: El cannabis provoca cambios neurobiológicos durante determinados periodos del desarrollo del cerebro. El inicio temprano en el cannabis se asocia con la aparición de trastornos mentales en la edad adulta, como la ansiedad, la depresión y la psicosis; con un mayor consumo de ésta y de otras drogas en el futuro; con más dificultad para dejar de consumir; con problemas de rendimiento escolar y con el abandono prematuro de los estudios.
- Durante la **conducción de vehículos**: dificulta la ejecución de tareas que exigen coordinación y atención. Cuando se combina con alcohol aumenta el riesgo de sufrir un accidente en un 50%.
- Durante **el embarazo y la lactancia** puede tener efectos negativos en el desarrollo del feto: conlleva riesgos de bajo peso al nacer y alteraciones en las funciones cognitivas del niño.

- Cuando se realizan tareas que requieren concentración, como por ejemplo los **estudios**, ya que entorpece el aprendizaje. Esto sucede incluso muchas horas después de su consumo, debido a su larga vida media en el organismo, por lo que hacerlo el fin de semana influirá en el rendimiento escolar los días siguientes.

- Las **personas** que han tenido **problemas psiquiátricos o problemas respiratorios**, cardiovasculares o alérgicos son especialmente vulnerables a las consecuencias negativas del consumo de cannabis.

#### **Cannabis y rendimiento escolar.**

El consumo de cannabis durante la adolescencia se asocia con dificultades escolares: peores notas, menos satisfacción escolar, actitudes más negativas hacia la escuela, aumento del absentismo y abandono de los estudios y fracasos en el intento de ingresar en la universidad o de terminar los estudios universitarios.

Casi la mitad de los estudiantes que han consumido cannabis afirman haber sufrido problemas como la pérdida de memoria, tristeza, pereza, dificultad para estudiar, etc. Hay estudios que indican que los estudiantes que fuman cannabis obtienen notas más bajas.

**¿Sabías que hay muchas creencias equivocadas sobre el cannabis? Veamos algunas.**

#### **Lo que la gente piensa.**

El porro es terapéutico y puede utilizarse como un medicamento.

#### **La realidad es que...**

El cannabis es una sustancia que aún está bajo estudio médico, pero esto no significa que sea beneficiosa para el organismo sino que se está estudiando su posible utilidad terapéutica (como un medicamento) para tratar síntomas de enfermedades como los vómitos en tratamiento de pacientes con cáncer o la pérdida de apetito en personas enfermas de SIDA. Aún así, esto no debe confundirnos, el opio, del cual se deriva la heroína, también es utilizado en medicamentos y sin embargo nadie piensa

# PNSD

## INFORMACIÓN SOBRE DROGAS

que consumir heroína sea positivo; además de esto aún no se ha demostrado que tenga ventajas sobre medicamentos que ya existen.

En cualquier caso, si las investigaciones demostraran que el cannabis puede tener aplicaciones terapéuticas, el médico no recetaría cannabis fumado, sino pastillas o jarabes de compuestos derivados de la planta, para evitar así los efectos negativos del porro.

### **Lo que la gente piensa.**

Es un producto inofensivo para la salud, ya que es un producto natural. Es una droga ecológica, es la sustancia de la paz y el relax.

### **La realidad es que...**

Producto natural y producto inocuo no son sinónimos. El tabaco y el opio también son naturales y nadie duda de sus riesgos. El cannabis no es una sustancia inofensiva, sino que su consumo facilita la aparición de problemas psicológicos previos y empeora los síntomas cuando ya se sufren. También aumenta las posibilidades de sufrir depresión y ansiedad, no sólo mientras se consume, sino años después, por ejemplo, en la edad adulta.

### **Lo que la gente piensa.**

El consumo de cannabis puede controlarse ya que no produce adicción.

### **La realidad es que...**

Existen estudios científicos que demuestran que su consumo continuado puede producir adicción, especialmente cuando se comienza a consumir en la adolescencia.

### **Lo que la gente piensa.**

Fumar tabaco resulta menos perjudicial que fumar cannabis.

### **La realidad es que...**

Al contrario de lo que mucha gente piensa, el cannabis contiene muchos de los cancerígenos del tabaco y en mucha mayor cantidad. Los daños pulmonares que produce son aún mayores que los asociados al tabaco. También resulta perjudicial para el fumador pasivo de cannabis.

### **DÓNDE CONSEGUIR MÁS INFORMACIÓN:**

Hoy los adolescentes saben gran cantidad de cosas sobre las drogas, pero las fuentes que algunos utilizan no son siempre las más adecuadas (los amigos, Internet,...). Existen muchos recursos donde obtener información, pero hay que acudir siempre a servicios educativos o de salud, que ofrecen con garantía una información de calidad. En la siguiente página web se puede encontrar información fiable así como una selección de sitios de Internet que te recomendamos.

**<http://www.pnsd.msps.es>**

También se puede solicitar información en:

**[cendocupnd@msps.es](mailto:cendocupnd@msps.es)**

Tfno: **918226100**