

Escuela: CENS Valle Fértil

Docente: Fabiana Tejada

Año: 2°

Nivel: Educación de Adultos

Área Curricular: Educación para la Salud.

Título de la propuesta: Enfermedades sociales. Estrés, toxicomanías (drogadicción, alcoholismo, tabaquismo.)

CONTENIDO:

**Enfermedades sociales**

En los últimos años hemos sido testigos de grandes y vertiginosos cambios, no sólo en lo científico, tecnológico y sociopolítico, sino también en las concepciones culturales, éticas y estéticas del hombre actual.

Estos cambios nos han llevado a cambiar nuestras pautas de consumo y a desear modelos de vida que no siempre son fáciles de alcanzar. También las relaciones sociales han cambiado, primando el individualismo, la falta de solidaridad y la agresividad.

Ante esta situación, el hombre se encuentra imposibilitado de adaptarse eficientemente a la velocidad de los cambios, su cuerpo y su psiquis no soportan más tensiones. Sabemos que cuando se ejerce demasiada presión sobre un material poco flexible o de flexibilidad limitada, este material termina quebrándose. Esto es lo que ocurre precisamente con el cuerpo y la psiquis del hombre actual. Este quiebre es lo que habitualmente llamamos ESTRES (en inglés: stress).

La situación de estrés nos lleva a buscar la manera de superar la crisis, algunos eligen caminos saludables como alejarse de las ciudades vivir en el campo, realizar más actividades físicas o de recreación, comparten más tiempo con la familia, priorizan actividades saludables, deporte o alguna actividad artística. Sin embargo, existe un número de creciente de personas que al no poder

soportar las presiones opta por evadirse refugiándose en el uso de sustancias para disminuir la ansiedad, soportar la soledad o simplemente para olvidar la realidad, hábito que trae consecuencias terribles ya que genera adicciones de las que es muy difícil salir.

El consumo de drogas es un mal social, no sólo por los efectos nocivos sobre el organismo sino también por todo lo que implica su comercialización como actividad ilegal; por lo tanto, es responsabilidad de todos aportar nuestra experiencia, formación, o simplemente nuestro sentido común a fin de combatir el flagelo de la droga para las futuras generaciones.

### **El Estrés**

El estrés, es sin duda, la enfermedad que obedece a las más variadas causas, puede darse a cualquier edad y en cualquier clase social. Desde un simple cambio como una mudanza hasta el fallecimiento de un ser querido o una enfermedad pueden provocar estrés, También sus consecuencias pueden ser muy distintas dependiendo del individuo, desde manifestaciones de desequilibrio psicológico como agresiones, fobias, depresión, neurosis etc. hasta manifestaciones físicas.

Todos, absolutamente todos sufrimos en mayor o menor grado de estrés. pero también todos estamos en condiciones de manejarlo si buscamos un modo saludable de hacerlo.

### **ACTIVIDAD N° 1**

- 1- Analícese usted mismo tratando de determinar qué situaciones le han causado estrés y cómo ha respondido su cuerpo.
- 2- Enumere al menos 10 actividades que considera importantes para manejar saludablemente el estrés.

### **Toxicomanía**

En todas las culturas, a lo largo de la historia, el hombre ha utilizado distintas sustancias con diferentes propósitos, ya sean medicinales, en rituales religiosos o como práctica social. En las últimas décadas se ha dado un gran incremento se ha dado un gran incremento del uso indebido de drogas que afecta a toda la sociedad.

¿Qué entendemos por “droga”?

La OMS considera droga a:

Droga es cualquier sustancia, natural o sintética, terapéutica o no que, introducida en el organismo, alteran el equilibrio físico o psíquico, modificando una o varias de sus funciones.

Hay drogas legales como el alcohol, el tabaco o los medicamentos y otras ilegales como la marihuana, cocaína o heroína.

Para poder determinar si el uso de drogas es indebido, es necesario considerar tres factores que intervienen en la situación de consumo, estos son:

- Las características de la persona que consume la sustancia.
- Las características del entorno social del consumidor.
- Las características de la sustancia o droga que consume.

Es importante destacar que estos tres factores están interrelacionados, y al analizar el problema debemos considerarlo como derivado de varias causas.

#### a- Drogadicción

##### La persona que consume drogas

En primera instancia debemos distinguir en qué etapa de acercamiento a la sustancia se encuentra la persona que consume. El camino hacia la drogadependencia atraviesa por tres etapas:

**Uso:** se refiere al primer acercamiento de la persona a la droga, es cuando se prueba o se consume esporádicamente la sustancia.

**Abuso:** hace referencia al consumo reiterado, en general para lograr un objetivo determinado en una situación.

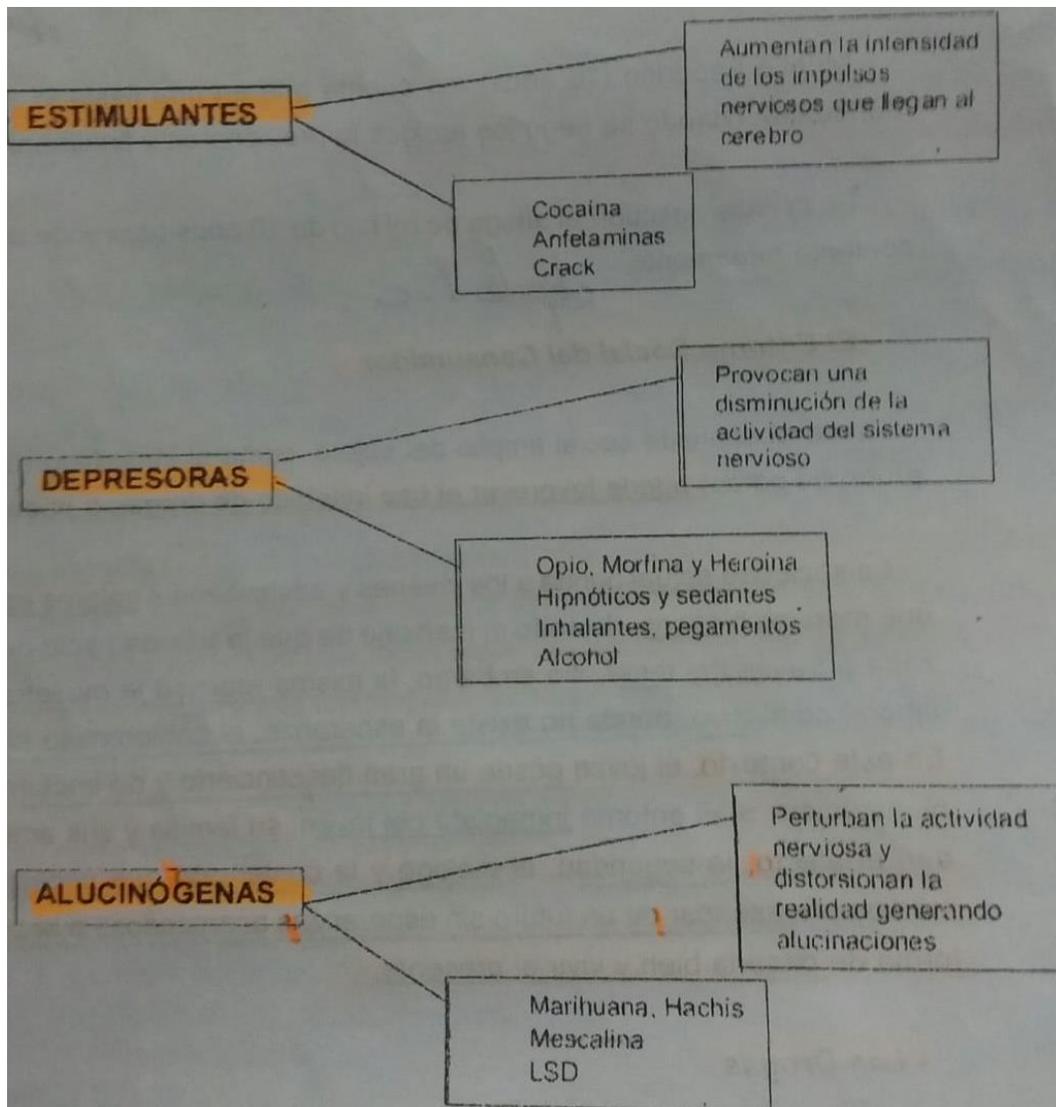
**Dependencia:** se refiere al caso en que la persona hace uso permanente y constante de la droga sin poder dejar de consumirla. Los rasgos principales de un drogadependiente son: la necesidad imperiosa de conseguir la droga, la dependencia física y/o psíquica y la tendencia a aumentar la dosis.

El entorno social del consumidor puede favorecer el uso indebido de drogas o puede prevenirlo.

La sociedad actual brinda valores económicos más que morales o éticos. En este contexto, el joven posee un gran desconcierto y no encuentra contención ni inserción. Si su familia y amigos no le brindan el afecto, la seguridad, el diálogo y la contención que necesita, buscar a un medio para escapar de un futuro sin esperanzas acercándose a la droga como una forma de pasarla bien y vivir el presente.

### Las drogas

Clasificación de las drogas en función de sus efectos sobre el sistema nervioso:



Las sustancias que generan adicción actúan sobre el sistema nervioso. En la sinapsis, el impulso nervioso pasa de una neurona a otra a través de los neurotransmisores. Las drogas actúan sobre los neurotransmisores estimulándolos o inhibiéndolos, lo que determina que se altere el impulso nervioso. El consumo de drogas también tiene consecuencias sobre otros órganos, como los pulmones, corazón, hígado y riñones.

### b- Alcoholismo

Es la forma de drogadependencia más difundida en el mundo el alcohol. Es considerado una droga dentro de la categoría de las depresoras del sistema nervioso central, ya que provoca trastornos físicos, psíquicos y alteraciones de la personalidad.

Existen distintos tipos de bebedores:

**Bebedor moderado:** es el que habitualmente bebe en las comidas un vaso de vino, en general, menos de tres cuartos litros por día.

**Bebedor habitual:** es el que vive en situaciones sociales, generalmente lo hace para sentirse seguro o ponerse alegre.

**Bebedor excesivo:** bebe más de un litro de vino, o su equivalente, por día y se embriaga más de una vez por mes.

**Alcohólico:** depende del alcohol tanto física como psíquicamente, no puede detenerse ni abstenerse de beber y la falta de la bebida le provoca síndrome de abstinencia.

El alcohol se incorpora rápidamente a la sangre y llega al sistema nervioso provocando depresión de sus funciones, disminuye el autocontrol, la autocrítica, la coordinación motora, la atención, los reflejos y afecta la respiración, la circulación y la función sexual. El alcoholismo severo trae aparejado una serie de lesiones orgánicas como gastritis, úlceras, pancreatitis, cirrosis hepática, etc.

c- Tabaquismo

Es la forma de drogadependencia más extendida en la Argentina. La causa de la adicción al cigarrillo es un alcaloide que se encuentra en las hojas del tabaco: la **Nicotina**, que actúa sobre el sistema nervioso generando sensaciones de placer, sin embargo el humo del cigarrillo contiene muchísima sustancias tóxicas además de la nicotina, que son causantes de graves enfermedades; entre estas sustancias podemos mencionar al monóxido y al dióxido de carbono, cianuro de hidrógeno y alquitrán que es una sustancia cancerígena que se deposita lo largo de las vías respiratorias.

El cigarrillo produce acostumbramiento y dependencia y suspenderlo implica la aparición de síndrome de abstinencia.

Otro de los problemas asociados al hábito de fumar es que el humo exhalado por la persona que fuma es inspirado por otros que se encuentran en ese momento en el mismo ambiente, los fumadores pasivos.

Se ha estimado que cada 20 cigarrillos que consume un fumador activo, el pasivo inhala el equivalente a un cigarrillo.

ACTIVIDAD N° 2

- a- Teniendo en cuenta las 3 etapas de la drogadependencia, de un ejemplo de cada una de ellas: uso, abuso y dependencia.
- b- Buscar en libros o en la web. ¿Qué es el doping? ¿Porque y cómo se realizan los controles antidoping?
- c- Teniendo en cuenta los tipos de bebedores, de un ejemplo de cada uno de ellos.
- d- Indaga en internet. ¿Cuántas personas mueren en nuestro país diariamente por enfermedades asociadas al hábito de fumar?