

# ***PREVENIR PARA VIVIR:***

Programa de prevención de  
drogodependencias y enfermedades de  
transmisión sexual para alumnos de 14 y  
15 años

## **REALIZADO POR:**

*Mударra Peña, Esther  
Pereyra Dottori, María  
Ruiz-Valdepeñas López de la  
Franca, Ángela.*

# ÍNDICE

<b><u>1. Introducción</u></b> .....	2,3
-------------------------------------	-----

## **2. Fundamentación**

2.1 Conocer la institución.....	3
2.2 Describir la población de trabajo. ....	4
2.3 Identificar problemas y soluciones.....	5

## **3. Etapa de planificación**

<b><u>3.1 Objetivos y actividades</u></b> .....	6,7
---	-----

### **3.2 Desarrollo de las actividades**

Sexo .....	8-15
Drogas .....	15-18
Tabaco .....	19-22
Alcohol.....	23-26

<b><u>3.3 Recursos</u></b> .....	27
----------------------------------	----

<b><u>3.4 Temporalización</u></b> .....	28,29
---	-------

<b><u>3.5 Evaluación</u></b> .....	30
------------------------------------	----

<b><u>3.6 Triangulación de resultados</u></b> .....	30
---	----

<b><u>3.7 Conclusión</u></b> .....	31
------------------------------------	----

<b><u>3.8 Limitaciones de la investigación</u></b> .....	31
--	----

## **4. Anexos**

Anexo I .....	32,33
Anexo II.....	34
Anexo III.....	35
Anexo IV.....	36
Anexo V .....	37

<b><u>5. Bibliografía</u></b> .....	38
-------------------------------------	----

<b><u>6. Webgrafía</u></b> .....	38
----------------------------------	----

# INTRODUCCIÓN

Una de las componentes de nuestro equipo, Sara Roldan, fue alumna del colegio CUME durante el curso 2009/2010. Ésta fue testigo de la carencia de orientación de los alumnos sobre temas, que para esas edades, son fundamentales como es el caso de las drogas, el alcohol, el sexo y el tabaco.

Nosotras consideramos que es necesario el conocimiento de estos temas para poder prevenir posibles errores que pueden ser irremediables en un futuro no muy lejano. Aunque parezca que este tema está controlado hoy en día, todo queda en eso, en apariencia, pues es evidente que cada vez se consumen más drogas en este país y que cada vez los consumidores son más jóvenes, y esto puede ser posible porque ellos son los que menos saben y los que más ganas tienen de explorar nuevos mundos que, aparentemente, son divertidos y apasionantes como la adolescencia misma.

Las estadísticas muestran que el 42,6% de los chicos de 14 años consume bebidas alcohólicas, y que ese porcentaje se incrementa en forma directamente proporcional a la edad: entre los 15 y los 16 años el porcentaje de adolescentes que consume bebidas alcohólicas es del 75%, y a los 17 años alcanza ya al 86,2 por ciento.

Un 15 por ciento de los jóvenes de 35 países europeos ha fumado al menos un cigarrillo a la edad de 11 años, prevalencia que se incrementa hasta un 62 por ciento a los 15 años, según revela el estudio europeo 'Hábitos de salud de los niños en edad escolar', que analiza el comportamiento de los adolescentes fumadores.

Las estadísticas de jóvenes universitarios que consumen drogas ilegales tampoco se queda atrás, nos indican que en España el 38,5% son consumidores de cannabis, y el 25% consume otras drogas ilegales al menos ocasionalmente.

Para comprobar el estado de los alumnos de 14 y 15 años nos desplazamos a Atarfe, concretamente al Colegio CUME. Pasamos un test para poder informarnos de cuantos alumnos consumían estas sustancias y cuantos de ellos conocían realmente todas las consecuencias que podían traerles, y además decidimos agregar preguntas para saber que tan informados estaban sobre los métodos de prevención de enfermedades de transmisión sexual. Efectivamente observamos que los alumnos de esta clase no eran diferentes a la mayoría, es más, gran parte de la clase consumía más de una las drogas anteriormente mencionadas.

Los alumnos no tenían la suficiente documentación sobre estos temas e incluso para algunos las palabras tales como “sexo”, “condones” etc les resultaban incómodas.

También era patente la pasividad de ciertos alumnos ante los problemas que causarían las drogas que ellos mismos consumían así pues nos confesaban que a pesar de saber que eran malas para su salud a ellos les daba igual, pero cuando le preguntábamos si sabían realmente cuáles eran los problemas que estas causaban sus respuestas eran demasiado generalizadas y se presentaban sesgadas de información. ¡Era como si estuvieran a gusto en su mundo en el que parece que no sabiendo lo que realmente ocurre se escudaran de las consecuencias!

**Para ellos importa más el presente que el futuro sin ser conscientes de que el futuro algún día será presente.**

Con nuestro trabajo lo que pretendemos es ayudar a estos jóvenes a ser conscientes de que nuestros actos tendrán una importante repercusión en nuestro futuro, podemos divertirnos siempre y cuando seamos capaces de mantener cierto autocontrol.

Por ello hemos creado una serie de actividades para que tomen las decisiones desde el conocimiento.

En estas actividades se dará amplia y curiosa información sobre las drogas en general y sobre los riesgos que conlleva practicar sexo sin protección alguna. Esta parte está diseñada de tal forma que impacte a los jóvenes para que se den cuenta de forma radical de qué es lo que pasa cuando queremos investigar por mundos no aconsejados; que vean que las campañas antidroga no son un capricho del Estado y que cuando tu familia o tus **verdaderos** amigos te

aconsejan que no sigas ese camino lo hacen porque realmente te quieren y no quieren que te pase nada malo.

En las actividades además de dar información escrita, mostramos imágenes porque esto siempre se recuerda mejor y capta más la atención de los receptores. También llevamos a cabo actividades prácticas en las que el alumno es participante; además se hace hincapié en la importancia que tiene la familia incluyendo a esta en las actividades de tal forma que colaboren con sus hijos.

Contaremos con la colaboración del psicopedagogo del centro, profesional que por sus cualidades nos guiará en cuanto a cómo actuar con respecto a determinados alumnos que el, por años de experiencia con ellos, conoce mejor.

En cuanto a métodos de evaluación del proyecto, para comprobar la calidad y la eficacia se pasarán encuestas a los alumnos, porque para nosotras lo más importante son los datos directos que estos nos puedan aportar desde su más íntima opinión, ya que sus opiniones nos pueden ayudar a mejorar como futuras profesionales.

A modo de conclusión decir que este proyecto lo hemos realizado con la ilusión que se merece ayudar a los demás para hacer que sus vidas no formen parte de las desgracias que se suceden en los telediaros.

## **FUNDAMENTACIÓN**

El consumo de drogas en nuestro país es un gran problema con el cual convivimos en la actualidad; día a día crece el número de adictos y de muertes por adicción. Este problema se ha convertido aun más crítico desde que niños y adolescentes están expuestos a la infinidad de drogas que existen en las calles, problema que ya está teniendo consecuencias en nuestra sociedad.

Los adolescentes no tienen suficiente información sobre los riesgos que conlleva el consumo de drogas.

Las drogas son tan populares entre los jóvenes porque se consiguen fácilmente, el índice de consumo de todo tipo de droga, desde tabaco, marihuana, alcohol, pastillas y cocaína.... entre los jóvenes sigue en aumento

### **1-Conocer la institución.**

**El nuevo Colegio Bilingüe C.U.M.E.** (Centros Unificados Medina Elvira) es una Institución Educativa de carácter privado y aconfesional creada por la sociedad Balcep SL (Ceprien SL y Grupo Balboa).

Una dilatada experiencia en la fundación y dirección de centros privados en Madrid y Andalucía es el bagaje de gestión que presentan los miembros que forman Ceprien SL.

La creación de los primeros “Infants School”, el fomento de la convivencia en los “Internados”, el seguimiento académico en las “Residencias Universitarias” y la aplicación de métodos exitosos a través del “seminternado”, constituyen el innovador estilo educativo de colegio integral que os presenta el **Colegio Bilingüe C.U.M.E**

El **Colegio C.U.M.E.** nace desde la ilusión y la vocación de las personas que lo integran, además de las de sus colaboradores, para ofrecer respuestas a las necesidades de aprendizaje y de formación académica que demandan padres, alumnos, docentes y colectiva del ámbito educativo.

## 2- Describir la población de trabajo.

Población de trabajo: el número de alumnos con los que vamos a trabajar será de 23, los cuales pertenecen a la clase 3º de la ESO A, por lo que las edades están comprendidas entre 14-15 años. Vamos a trabajar tanto con niños como con niñas.

La relación que existe entre los componentes de la clase es de buen compañerismo, sin embargo en ciertos momentos puede llegar a ser algo conflictiva. La gran mayoría proceden de diferentes lugares de España y la relación entre ellos la han establecido allí ya que conviven 24 horas del día.

En cuanto a la relación con el personal del centro depende del alumno, la mayoría tienen buena relación ya que los maestros, educadores y componentes del centro son durante toda la semana su “familia”, también hay excepciones sobre todo por parte de alumnos más rebeldes, en la que la relación entre el personal y ellos no es buena por su parte, incluso desafían a las normas del centro incumpléndolas por completo, también nos encontramos con alumnos que piensan y sostienen que por estar pagando una alta cantidad de dinero son los que mandan, insultando a los maestros y profesores e incluso llegando a situaciones violentas.

Respecto a la relación con el entorno, los alumnos se encuentran aislados de todo tipo de distracción como pueden ser tiendas, bares, cines.etc.

Las características personales de estos alumnos son muy variadas, ya que hablamos de un grupo de 23 alumnos, entre los cuales encontramos una mayoría de alumnos de clase alta cuyos padres tienen altos ingresos y todo tipo de caprichos, también encontramos alumnos de clase media en la que los padres sufren un esfuerzo para pagar el colegio, en algunas situaciones los padres lo hacen por no tener otro remedio ya que algunos alumnos están allí por no ser admitidos en otros colegios.

En cuanto a las características académicas como en cualquier colegio hay de todo, es decir, alumnos más aplicados y otros menos.

En cuanto a las características sanitarias encontramos algunos alumnos hiperactivos.

Los alumnos practican deportes ya que disponen de una hora y media todas las tardes para el uso de todas las pistas del centro, de baloncesto, fútbol, gimnasia rítmica, gimnasio, pádel..etc.



Equipo de Fútbol Sala



Clases de Judo.

### **3. Identificar problemas y necesidades.**

Conocido el entorno en el que vamos a trabajar, utilizamos el método de entrevista mixta (con preguntas totales y parciales) para conocer las necesidades orientativas en cuanto a prevención de ETS(enfermedades de transmisión sexual) y drogadicción en los alumnos adolescentes (de tercero de ESO).(Ver anexo I)

Una vez obtenidos los resultados de la encuesta, observamos que Los adolescentes tienen escaso conocimiento sobre las drogas y los efectos que conlleva su consumo tanto en las legales como las ilegales, además de desconocer el riesgo que supone mantener relaciones sexuales sin ningún tipo de protección.

#### **Problemas detectados:**

##### **Sexo:**

- Ignorancia de las posibles consecuencias de practicar sexo no seguro.
- Confianza de pensar que eso no les pasará a ellos.
- Prefieren no preocuparse de las posibles consecuencias como si al ignorarlas dejara de existir el riesgo.
- Desconocimiento de muchos anticonceptivos y de sus ventajas e inconvenientes.



##### **Drogas:**

- Desconocimiento de los efectos de las drogas a largo plazo.
- Desinterés por frenar su consumición.
- Dependencia de las drogas.
- Muchas veces no saben exactamente qué están consumiendo.

##### **Tabaco:**



- Falta de información sobre lo que es el tabaco.
- Desconocimiento de las consecuencias inmediatas y futuras del tabaco en su salud.
- Ignorancia del efecto del tabaco en los fumadores pasivos
- Falta de Fuerza de voluntad para dejar de fumar.

##### **Alcohol:**

- No les importan las consecuencias de su consumo irresponsable.
- Fácil acceso al alcohol, incluso para menores de edad.
- Muchos adolescentes beben para evadirse de la realidad y olvidarse de sus problemas.
- Tienen la idea de que no se divierten sin alcohol.

# **Etapas de planificación**

## **Objetivos:**

Una vez detectados todos estos problemas, nos informamos sobre los diferentes problemas que encontramos en la clase de tercero de la Eso del Colegio Bilingüe CUME, y planteamos una serie de objetivos que queremos que los alumnos alcancen. Tales objetivos son:

### **Sexo:**

Conocer todas las consecuencias de practicar sexo no seguro.  
Tomar conciencia de que las consecuencias pueden afectarle a cualquiera.  
Conocer los diferentes anticonceptivos y saber de las ventajas y desventajas de cada uno.  
Aprender a utilizar los diferentes anticonceptivos.

### **Drogas:**

- Conocer las consecuencias del consumo de drogas.
- Saber negarse cuando no se quiere consumir drogas, no ceder a la presión de los demás.
- Frenar el consumo de drogas “leves”.
- Conocer los diferentes tipos de droga.

### **Tabaco:**

- Saber que es el tabaco y sus componentes.
- Conocer sus consecuencias.
- Saber posibles formas para dejar de fumar.
- Implicarse en el proyecto antitabaco.

### **Alcohol:**

Conocer las consecuencias del consumo irresponsable de alcohol.  
Saber las etapas por las que pasa una persona según su grado de alcohol.  
Saber controlar la ingesta de alcohol.  
Evitar los problemas de comportamiento producidos por el alcohol.

---

Una vez recaudada la información y planteados los objetivos, pasamos a buscarles solución a los problemas mencionados anteriormente de forma que se cumplan todos los objetivos de nuestro proyecto.

Las actividades las dividimos según el tema a tratar. Aquí se muestran las actividades que en las siguientes páginas se explicarán detalladamente.

**Sexo:**

- Ofrecerle a los alumnos charlas sobre las posibles consecuencias de practicar sexo no seguro.
- Informar sobre los métodos de prevención de ETS e ITS.
- Opinar sobre casos reales de ETS.
- Enseñar a los alumnos a utilizar anticonceptivos.

**Drogas:**

- Informar a los alumnos sobre las consecuencias de consumir drogas ilegales.
- Hacer que padres y alumnos trabajen juntos sobre los problemas de la adicción.
- Presentar a los alumnos un caso real, en el que la propia persona explique su experiencia (comienzo, consecuencias, necesidades, abandono de las drogas y secuelas).



**Tabaco:**

- Dar todo tipo de información sobre tabaco.
- Mostrar imágenes de personas afectadas por el tabaco.
- Consejos para dejar de fumar.
- Hacer un debate sobre lo que piensan, de lo aprendido y resolver dudas.

**Alcohol:**

Informar a los alumnos de las consecuencias del alcohol a largo y a corto plazo en nuestro organismo.

Informar de las etapas por las que atraviesa una persona según la cantidad de alcohol ingerido.  
Realizar un debate sobre lo que la ley dice acerca del alcohol.





## **DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

### **Sexo:**

#### **1. CONSECUENCIAS DE PRACTICAR SEXO NO SEGURO.**

En esta actividad informamos a los alumnos de las consecuencias de practicar sexo no seguro, y de como prevenir ciertas enfermedades e infecciones.

Las estrategias de prevención primaria se deben apoyar en que las personas sanas no se expongan a contraer una ETS. Esta tarea se realiza a través de la educación sanitaria mediante consejos prácticos y útiles como son:

1. No se puede confiar en el aspecto externo de las personas para saber si están infectadas por VIH o padecen una ETS.
2. El riesgo no solamente reside en los hábitos de una determinada persona, sino también en los de sus parejas sexuales.

El término «sexo seguro» estriba en utilizar los métodos de barrera, como el preservativo, y evitar las conductas sexuales de riesgo.

Los recursos de los programas de prevención de VIH tanto humanos como económicos, deben integrarse en los programas de control de las ETS. Así los resultados obtenidos en la prevención primaria del VIH deben aplicarse a otras ETS. Desde este punto de vista conjunto se contempla la prevención de las ETS, incluyendo VIH como una actividad diaria de la Atención Primaria.

La importancia en la prevención secundaria de las ETS radica en prevenir sus complicaciones a corto y largo plazo.

El diagnóstico precoz en un paciente con síntomas o signos y pruebas positivas obliga a realizar un tratamiento y a realizar el cribado de la enfermedad en sus contactos. El riesgo de infección puede ser tan elevado que los contactos sexuales precisen ser tratados aunque su infección no haya sido confirmada. El tratamiento basado en el riesgo antes que en el diagnóstico se denomina «tratamiento epidemiológico», ya que es mayor el beneficio de prevenir una posible enfermedad que el riesgo de un tratamiento no necesario.

¿Qué son las infecciones de transmisión sexual?

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) o STD por sus iniciales en inglés son infecciones que usted puede adquirir teniendo relaciones sexuales con alguien que tiene una infección. Estas infecciones usualmente se transmiten durante el coito, pero también pueden transmitirse por medio del sexo anal, oral o por el contacto directo con la piel. Las ITS pueden ser causadas por virus o bacterias. Las ITS causadas por virus incluyen la hepatitis B, el herpes, el Virus de la Inmunodeficiencia Humana, VIH (HIV por sus iniciales en inglés) y el virus del papiloma humano, VPH (HPV por sus iniciales en inglés). Las ITS causadas por bacterias incluyen la infección por chlamydia, la gonorrea y la sífilis.

¿Tengo riesgo de tener una ITS?

Si usted ha tenido sexo alguna vez usted puede tener riesgo de tener una ITS. Su riesgo es mayor si usted ha tenido muchos compañeros sexuales, si ha tenido sexo con alguien que ha tenido muchos compañeros o si ha tenido sexo sin usar condones. Algunos síntomas comunes de ITS están anotados en el cuadro que se presenta abajo.

¿Debo hacer que me chequeen para ITS?

Visite a su médico si usted tiene riesgo de tener una ITS, si tiene cualquiera de los síntomas descritos anteriormente, o si se siente preocupado de que si pudiera tener una. Si se dejan sin tratar las ITS pueden causar problemas.

Por ejemplo, chlamydia puede ocasionar problemas que pueden hacer que las mujeres no sean capaces de tener hijos. El VPH (HPV por sus iniciales en inglés) puede ocasionar cáncer del cuello del útero o del pene, y la sífilis puede causar parálisis, problemas mentales, daño en el corazón, ceguera y causar la muerte.

### **¿Cómo se diagnostican las ITS?**

La mayoría de las ITS pueden ser diagnosticadas por su médico por medio de un examen, un cultivo de las secreciones de la vagina o del pene o por medio de una prueba en la sangre.

### **Signos y síntomas comunes de ITS**

Comezón alrededor de la vagina y flujo vaginal en las mujeres, o solamente esto último.

Secreción del pene en los hombres

Dolor durante el coito o al orinar

Dolor en la región pélvica

Dolor de garganta en las personas que tienen sexo oral

Dolor en el ano o a su alrededor en las personas que tienen sexo anal

Llagas llamadas chancros (llagas rojas que no duelen) en el área genital, ano, lengua y en la garganta o solamente en esta última.

Una erupción cutánea "rash" descamada en las palmas de las manos y en las plantas de los pies.

Orina de color oscuro, materia fecal de color claro y ojos y piel de color amarillento

Pequeñas vesículas que se convierten en costras en el área genital

Glándulas hinchadas, fiebre y dolores en el cuerpo

Infecciones inusuales, fatiga inexplicable, sudores nocturnos y pérdida de peso.

Verrugas de textura suave y del color de la piel alrededor del área genital

### **¿Las ITS pueden prevenirse?**

Sí. La única forma segura de prevenir las ITS es no teniendo relaciones sexuales. Si usted tiene relaciones sexuales, puede disminuir su riesgo de tener una ITS teniendo relaciones sexuales solamente con una persona que no está teniendo relaciones sexuales con nadie más y que no tiene una ITS. Usted siempre debe usar condones cuando está teniendo relaciones sexuales, inclusive sexo oral y sexo anal.

### **¿Los condones previenen las ITS?**

Los condones de látex para hombres pueden disminuir el riesgo de contraer una ITS si se usan correctamente; vea el cuadro de abajo. Asegúrese de usarlos cada vez que tiene relaciones sexuales. Los condones femeninos no son tan efectivos como los condones masculinos pero deben usarse cuando el hombre no acepta usar un condón masculino. Sin embargo, recuerde que los condones no son 100% seguros y que no lo pueden proteger de entrar en contacto con algunas llagas, tales como con las que ocurren con el herpes, o con verrugas que pueden ocurrir en la infección por el VPH (HPV por sus iniciales en inglés).

### **¿Qué más puedo hacer para prevenir las ITS?**

Limite el número de compañeros sexuales que usted tiene. Pregúntele a su compañero si él o ella tiene o si ha tenido una ITS y dígame a su compañero si usted ha tenido una. Hable acerca de si ambos se han hecho pruebas para ITS y acerca de si deberían hacerse las pruebas. Fíjese para ver si su compañero sexual presenta signos de una ITS. Pero recuerde que las ITS no siempre causan síntomas. No tenga relaciones sexuales si usted o su compañero están siendo tratados para una ITS. Lávese sus genitales con agua y jabón y orine pronto después de tener relaciones sexuales.

Esto puede ayudarle a eliminar algunos gérmenes con el lavado antes de que estos tengan la oportunidad de infectarlo.

¿Debo usar un agente espermicida para ayudar a prevenir una ETS?

No. Una vez se pensó que los agentes espermicidas con nonoxynol-9 podían ayudar a prevenir las ITS del mismo modo que ayudan a prevenir el embarazo causando daño a los organismos que causan las enfermedades. La investigación reciente ha demostrado que el nonoxynol-9 también puede irritar la vagina y el cuello del útero de la mujer en realidad aumentando el riesgo de una infección por una ITS. Asegúrese también de chequear los ingredientes de cualquier otro producto relacionado con el sexo que usted posea tal como lubricantes y condones. Algunas marcas de estos productos pueden tener nonoxynol-9 añadido a ellos. Si usted no está seguro si su espermicida o cualquier otro producto contiene nonoxynol-9 pregúntele a su médico antes de usarlo.

### **¿Qué son las ETS?**

Se denomina ETS (Enfermedades de transmisión sexual) a aquellas que se propagan principalmente, aunque no de forma exclusiva, durante las relaciones sexuales. Son producida por una serie de agentes patógenos que sólo tienen en común:

1. Forma de transmisión: siempre a través de otra persona infectada (afectan exclusivamente a la especie humana)
2. Labilidad al medio ambiente: no sobreviven a los cambios bruscos de temperatura y humedad.

Antes también se llamaban enfermedades venéreas.

Actualmente son un grave problema social y sanitario por qué:

1. ES difícil conocer el número de casos existentes dado que la persona se encuentra reticente a consultar su problema, ya que éste se relaciona con el sexo, el cual sigue siendo un tema tabú, lo que condiciona una automedicación que no cura la enfermedad y favorece la transmisión.
2. Algunas personas tienen la enfermedad sin presentar síntomas.
3. La mayoría de los tratamientos médicos permiten la curación, pero no garantizan la inmunidad (se puede volver a contraer la enfermedad).
4. Las personas con ETS suelen minimizar la importancia de su enfermedad, por lo que es difícil que cumplan tratamientos largos.
5. Es necesario diagnosticar y tratar simultáneamente a las parejas sexuales para evitar reinfecciones y transmisiones de la enfermedad.

### **Manifestaciones de las ETS e ITS**

#### **Clamidias**

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual común causada por una bacteria. Se contagia a través de las relaciones sexuales o contacto sexual con una persona infectada. Tanto los hombres como las mujeres pueden tenerla. La clamidia no suele causar síntomas. Cuando sí presenta síntomas, puede aparecer una sensación de ardor al orinar o una secreción anormal por la vagina o el pene.

La clamidia puede provocar una infección urinaria tanto en hombres como en mujeres. En las mujeres, una infección en el sistema reproductivo puede conducir a una enfermedad inflamatoria pélvica, la cual puede conducir a infertilidad o problemas serios con el embarazo. Los niños que nacen de madres infectadas pueden tener infecciones oculares y neumonía por clamidia. En los hombres, la clamidia puede infectar el epidídimo, que es el conducto que lleva el esperma. Esto puede causar dolor, fiebre y, en raros casos, infertilidad.

La infección por clamidia puede curarse con antibióticos. Si usted es una persona sexualmente activa, utilice preservativos para disminuir sus riesgos de contagiarse. Los especialistas

recomiendan que las mujeres de 25 años o menos se realicen pruebas de clamidia todos los años.

### **Gonorrea**

La gonorrea es una enfermedad de transmisión sexual curable. Es más común en los adultos jóvenes. La bacteria que causa la gonorrea puede infectar el tracto genital, la boca o el ano.

Algunas veces, la gonorrea no provoca síntomas, especialmente en las mujeres. En los hombres, la gonorrea puede causar dolor al orinar y secreción proveniente del pene. De no tratarse, puede producir epididimitis, que afecta los testículos y puede causar infertilidad. En las mujeres, la gonorrea puede provocar hemorragias entre los períodos menstruales, dolor al orinar y aumento de las secreciones vaginales. De no tratarse, puede provocar la enfermedad inflamatoria pélvica, que causa problemas de infertilidad y en el embarazo. La gonorrea puede pasar de la madre al bebé durante la gestación.

La gonorrea puede curarse con antibióticos indicados por el médico. El uso correcto de preservativos de látex reduce enormemente, aunque no elimina, el riesgo de contraer y contagiar la gonorrea.

### **Herpes simple.**

El herpes es una infección causada por un virus herpes simple (VHS). El herpes bucal provoca llagas alrededor de la boca o en el rostro. El herpes genital afecta los genitales, las nalgas o la región anal. El herpes genital es una enfermedad de transmisión sexual (ETS). Puede adquirirse por medio de las relaciones sexuales, aún con el sexo oral. El virus puede diseminarse aún cuando no exista la presencia de llagas. Las madres también pueden infectar a sus hijos durante el parto.

Algunas personas no tienen síntomas. Otras presentan llagas cerca del área por la cual penetró el virus al cuerpo. Éstas se convierten en ampollas que causan picazón y dolor y posteriormente se curan. El virus puede ser peligroso para los recién nacidos o las personas con sistemas inmunológicos debilitados.

La mayoría de las personas tiene brotes varias veces al año. Con el transcurso del tiempo, los brotes se hacen menos frecuentes. Los medicamentos que ayudan al cuerpo a combatir el virus pueden ayudar a mejorar los síntomas y disminuir los brotes. El uso correcto de los preservativos de látex reduce, mas no elimina, el riesgo de adquirir y contagiarse con herpes.

### **VIH**

VIH es la sigla del virus de inmunodeficiencia humana. El VIH es un virus que mata o daña las células del sistema inmunológico del organismo. SIDA es la sigla del síndrome de inmunodeficiencia adquirida. Es el estadio más avanzado de esta infección.

El VIH suele contagiarse a través de las relaciones sexuales sin protección con una persona infectada. El SIDA también puede contagiarse por compartir agujas con drogas o mediante el contacto con la sangre de una persona infectada. Las mujeres pueden transmitírselo a sus bebés durante el embarazo o el parto.

Los primeros signos de infección con VIH pueden ser inflamación de los ganglios y síntomas gripales. Los mismos pueden presentarse y desaparecer un mes o dos después de la infección. Los síntomas graves pueden no aparecer hasta pasados meses o años.

Con un análisis de sangre se puede saber si una persona tiene una infección por VIH. El profesional de la salud puede realizar la prueba o llamar para una derivación a la línea nacional (en español y en inglés, las 24 horas del día) 1-800-232-4636 1-888-232-6348

No existe una cura, pero hay muchas medicinas para combatir la infección por VIH y las infecciones y cánceres que la acompañan. Las personas pueden vivir con la enfermedad por muchos años.

## **VPH**

Los virus del papiloma humano (VPH) son virus comunes que pueden causar verrugas. Existen más de 100 tipos de VPH. La mayoría son inofensivos, pero aproximadamente 30 tipos se asocian con un mayor riesgo de tener cáncer. Estos tipos afectan los genitales y se adquieren a través del contacto sexual con una pareja infectada. Se clasifican como de bajo riesgo o de alto riesgo. Los VPH de bajo riesgo pueden causar verrugas genitales. En las mujeres, los VPH de alto riesgo pueden conducir al cáncer en el cuello uterino, vulva, vagina y ano. En los hombres, pueden conducir al cáncer del ano y del pene.

Aunque algunas personas desarrollan verrugas genitales por infecciones con VPH, otras no tienen síntomas. Un profesional de la salud puede tratar o eliminar las verrugas. En las mujeres, el examen de Papanicolaou puede detectar cambios en el cuello uterino que pudieran evolucionar en cáncer.

El uso correcto de los preservativos de látex reduce enormemente, aunque no elimina, el riesgo de contraer y contagiar el VPH. Una vacuna puede proteger contra varios tipos de VPH, incluyendo algunos de los que pueden causar cáncer.

NIH: Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas

## **Sífilis.**

La sífilis es una enfermedad de transmisión sexual causada por una bacteria. Infecta el área genital, los labios, la boca o el ano y afecta tanto a los hombres como a las mujeres. Por lo general se adquiere por contacto sexual con una persona que la tiene. También puede pasar de la madre al bebé durante el embarazo.

La etapa temprana de la sífilis suele causar una llaga única, pequeña e indolora. Algunas veces, causa inflamación de los ganglios linfáticos cercanos. Si no se trata, generalmente causa una erupción cutánea que no pica, frecuentemente en manos y pies. Muchas personas no notan los síntomas durante años. Los síntomas pueden desaparecer y aparecer nuevamente.

Las llagas causadas por la sífilis facilitan adquirir o contagiar el VIH durante las relaciones sexuales. Si está embarazada, la sífilis puede causar defectos congénitos o abortos. En casos raros, la sífilis causa problemas de salud serios e incluso la muerte.

Si se detecta a tiempo, la enfermedad se cura fácilmente con antibióticos. El uso correcto de preservativos de látex disminuye enormemente, aunque no elimina, el riesgo de adquirir y contagiarse la sífilis.

## **2. COMO PREVENIR ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.**

Con esto le proporcionamos más información a los alumnos sobre como pueden prevenir estas enfermedades y les indicamos diferentes anticonceptivos. Algunos de estos anticonceptivos no sirven para evitar ETS, pero se las mostramos porque previenen embarazos inesperados.

*La experiencia nos dice que hay que combinar medidas preventivas y curativas para detener la rapidez de la propagación de las ETS.*

Aún admitiendo que la mayoría de las actividades para el control de ETS deben dirigirse a combatir los comportamientos de riesgo en la población en general, nadie duda de la necesidad de organizar intervenciones dirigidas a grupos especialmente vulnerables.

Las estrategias específicas de control de las ETS serán distintas según se dirijan a la población sana (tendrá por objetivo evitar que el sujeto contraiga la enfermedad) o a la población infectada (el objetivo debe ser doble: detectar y tratar tempranamente la enfermedad para evitar complicaciones, y evitar que infecten a más personas.)

En el primer caso cuando la estrategia de control se dirige a la población sana, lo ideal sería la vacunación. Desafortunadamente, la única vacuna realmente efectiva frente a las ETS que existe en el mercado, es la de la Hepatitis B.

Son varios los puntos en los que se debe incidir si se quiere controlar o erradicar la plaga de las ETS.

### **Información sexual**

La información rigurosa y objetiva, así como el desarrollo de actitudes y conductas saludables en las relaciones sexuales es la mejor medida para prevenir las enfermedades de transmisión sexual.

Concretamente, en la población adolescente, esta realidad cobra gran importancia al estar caracterizada esta etapa, por un lado, por deseos de experimentación, sentimientos de invulnerabilidad y una gran dependencia del grupo, siendo éste en que muchas ocasiones mediatiza sus conductas sexuales; y por otro lado, por ser la etapa en que, generalmente, se inician las relaciones sexuales con mayores conductas de riesgo.

Por lo tanto parece necesario empezar desde edades muy tempranas, en la escuela, con una educación correcta sobre las enfermedades de transmisión sexual, creando unas pautas de conducta responsables y sanas que incluyan información objetiva sobre: la naturaleza exacta de las ETS, como se propagan, como pueden curarse y como se previenen.

### **Higiene personal**

Practicar una correcta higiene personal antes y después de las relaciones sexuales. Simplemente limpiar los genitales externos con agua y jabón, nunca se deben hacer duchas vaginales internas, que destruyen las defensas del organismo y favorecen la aparición de infecciones, como por ejemplo las candidas.

La higiene incumbe a los dos miembros de la pareja. También es aconsejable orinar después del coito.

La higiene corporal no garantiza la prevención de las ETS, pero la falta de ella favorece la aparición y reinfección de las ETS.

### **Ventajas y Desventajas de los distintos métodos anticonceptivos para hombres y mujeres**

Todo el mundo tiene derecho a alternativas, confidencialidad, acceso a información y apoyo. Este es un listado de los métodos anticonceptivos más comunes para prevenir el embarazo. Algunos también ofrecen protección contra las enfermedades de transmisión sexual. Si bien no hay un método anticonceptivo recomendable por excelencia, los especialistas de la salud señalan que el condón masculino ofrece grandes beneficios porque protege al mismo tiempo de enfermedades de transmisión sexual y embarazos. No todos los métodos detallados a continuación están disponibles en todos los países y siempre se debe consultar al médico para acordar la elección más apropiada.

El **condón**: El condón protege a hombres y mujeres. Está hecho de goma de látex fina y algunos están lubricados con espermicida. Cómo se usa: se coloca sobre el pene erecto antes de la penetración. Ventajas: usualmente está disponible fácilmente, no tiene efectos secundarios físicos, protege contra las infecciones de transmisión sexual y el VIH. Desventajas: tiene que ser usado correctamente para ser eficaz, puede interrumpir la actividad sexual.

La **píldora Anticonceptivo oral**: una píldora que contiene hormonas que impiden que los ovarios desprendan un óvulo cada mes. Cómo se usa: depende del tipo de píldora. Normalmente se toma durante 21 días, seguidos de un descanso de 7 días, o sea ciclos de 28 días; una mujer puede dejar de tomar las píldoras en cualquier momento si desea intentar quedar embarazada. Ventaja: es fácil de usar, puede disminuir dolores menstruales, puede

disminuir el riesgo de cáncer ovario y cáncer de la pared interior del útero, pero no previene algunos tipos de cáncer cervical. Desventajas: debe tomarse a diario, no ofrece protección contra las enfermedades de transmisión sexual (como el VIH), las mujeres que la toman tienen más riesgo de desarrollar trombosis (coágulos de sangre) y problemas cardíacos.

El **condón femenino** Tiene forma de un tubo plástico lubricado, cerrado por un lado que cubre el interior de la vagina completamente. Cómo se usa: antes del coito se coloca con cuidado en la vagina. Ventajas: protege contra algunas enfermedades de transmisión sexual (como el VIH). Desventajas: puede interrumpir la actividad sexual, hay que aprender cómo usarlo.

El **dispositivo intra-uterino (DIU)** Es un pequeño dispositivo de plástico con un alambre de cobre alrededor. Cómo se usa: se introduce en el útero (la matriz). Lo debe colocar un médico. Ventajas: protección del embarazo a largo plazo. Desventajas: puede aumentar los riesgos de enfermedades inflamatorias pélvicas entre mujeres con altos riesgos de contracción de enfermedades de transmisión sexual; no ofrece protección contra este tipo de enfermedades (por ejemplo el VIH) y no es recomendable para mujeres que nunca hayan tenido hijos.

El **diafragma** Se trata de una tapa de goma suave que cabe sobre la cerviz impidiendo que los espermatozoides entren al útero. Cómo se usa: se coloca en la vagina antes del coito y lo deja colocado por varias horas después. Ventajas: no tiene efectos secundarios para la mujer, puede prevenir el desarrollo de cáncer cervical y proteger de algunas enfermedades de transmisión sexual. Una vez puesto, no interfiere con la actividad sexual. Desventajas: se necesita planificar con tiempo, tiene que usarse con espermicida, hay que aprender cómo usarlo, tiene que ser medido por un médico profesional, puede dañarse con el uso, tiene que ser examinado con regularidad para asegurar que todavía sigue en buenas condiciones.

La **inyección hormonal** Al igual que las **píldoras**, tiene contenido hormonal. Cómo se usa: una inyección cada tres meses, dos meses o cada mes para prevenir la ovulación. Ventajas: se inyecta y después no se necesita tomar ninguna otra medida hasta la próxima inyección. Desventajas: tiene que inyectarla un profesional médico, puede resultar en un sangrado menstrual irregular o la ausencia de sangrado menstrual, no protege contra las enfermedades de transmisión sexual (como el VIH).

**Anticonceptivos de emergencia** Los médicos profesionales o las asociaciones de planificación familiar pueden proveer **píldoras de anticonceptivos de emergencia en menos** de 72 horas después del coito no-protégido (el sexo sin uso de ningún método anticonceptivo). Las píldoras de anticonceptivos de emergencia son las mismas de otros tipos de anticonceptivos orales, pero tomadas de una manera distinta. Los anticonceptivos de emergencia previenen el embarazo demorando o evitando que un óvulo salga de un ovario o impidiendo que un óvulo fertilizado se implante en el útero. Ventajas: es el único método anticonceptivo que se puede usar después de tener relaciones sexuales sin protección o en el caso de un fallo anticonceptivo. Desventajas: no es tan eficaz a largo plazo como otros métodos anticonceptivos; los efectos secundarios pueden incluir náusea, mareos, vómito, dolores de cabeza, dolores en los senos y calambres; no protege contra las enfermedades de transmisión sexual (como el VIH).

**Método del ritmo** También conocido como "**abstinencia periódica**". Este método se basa en el conocimiento del ciclo menstrual femenino para que la mujer, o la pareja, pueda identificar la fase del ciclo en que la mujer es fértil y la fase en que no es probable que quede embarazada. Durante la fase fértil, la mujer o la pareja se abstienen de tener relaciones sexuales para prevenir el embarazo. Ventajas: no tiene efectos secundarios físicos. Desventajas: es un método difícil de usar de manera eficaz, porque es complicado saber cuando una mujer puede



o no quedar embarazada, especialmente cuando es joven; no protege contra las enfermedades de transmisión sexual (como el VIH).

El **coito interrumpido**, retiro o marcha atrás El hombre retira su pene de la vagina de su compañera antes de eyacular. Ventajas: no tiene efectos secundarios físicos. Desventajas: es muy inviable y no protege contra las enfermedades de transmisión sexual (como el VIH).

La **vasectomía** y la **ligadura de trompas** (anticonceptivos permanentes) La vasectomía para los hombres y la ligadura de trompas para las mujeres, son alternativas médicas por razones de salud o como un anticonceptivo permanente. Si se usa como un tipo de anticonceptivo, normalmente se adopta cuando se está completamente seguro de que no se quiere tener hijos o tener más hijos. Estas son intervenciones quirúrgicas con consecuencias permanentes y no se deben considerar sin el consejo de un profesional, de un médico de confianza o de una asociación de planificación familiar.

### 3. OPINAR SOBRE CASOS REALES DE ETS.

Para que los alumnos se involucren un poco más en las actividades de nuestro proyecto y podamos conseguir los objetivos que nos propusimos, les entregamos un folio en el que se narre una historia real, sobre la que más tardes ellos tendrán que opinar. (Ver anexo II)

### 4. ENSEÑAR A LOS ALUMNOS A UTILIZAR LOS DIFERENTES ANTICONCEPTIVOS.

Les mostramos algunos anticonceptivos de los mencionados anteriormente y les explicamos cómo se utilizan.

#### Drogas:

#### 1 INFORMAR A LOS ALUMNOS SOBRE LAS CONSECUENCIAS DE CONSUMIR DROGAS.

Esta actividad consiste básicamente en informar mediante charlas y diapositivas de las consecuencias del consumo de diferentes drogas. En primer lugar informaremos a los alumnos de los efectos que tiene cada droga y en segundo lugar mostraremos diapositivas con imágenes impactantes sobre los efectos que han hecho las drogas en personas que las han consumido.

##### 1º. MARIGUANA

##### **¿Qué es la marihuana?**

La marihuana es una combinación de hojas, tallos, semillas y flores de la planta conocida como cáñamo (*Cannabis sativa*), y puede ser de color verde, café o gris.



El hachís y el aceite de hachís son las variaciones más potentes de la marihuana. En todas sus modalidades, la marihuana afecta la mente. Es decir, que altera la función normal del cerebro debido a que contiene el ingrediente químico activo llamado THC, la planta de la marihuana contiene otras 400 sustancias químicas adicionales.

### **¿Qué consecuencias tiene el consumo de marihuana a corto y largo plazo?**

-Entre los efectos a corto plazo se encuentran: Problemas con la memoria y aprendizaje; percepción distorsionada (visual, auditiva, y del tacto), y del sentido del paso del tiempo; problemas para pensar claramente y para resolver problemas; menor coordinación física; y ansiedad y aceleración del corazón. Estos efectos son aún más graves cuando se mezcla la marihuana con otras drogas. En muchas ocasiones, la persona ni siquiera sabe qué otro tipo de drogas pueden haber sido agregadas a la marihuana.

-En cuanto a los efectos a largo plazo los estudios científicos han demostrado que el THC puede dañar las células y los tejidos en el cuerpo que ayudan a proteger a la persona contra las enfermedades. Cuando las células inmunes se debilitan, tienes más posibilidad de enfermarte. Estas personas también están a alto riesgo de tener infecciones pulmonarias como la pulmonía.

-Algunos estudios muestran que cuando un individuo ha fumado marihuana en cantidades grandes por años, la droga daña sus funciones mentales. El uso de la marihuana afecta las partes del cerebro que controlan la memoria, la atención y el aprendizaje

### **¿Por qué usan marihuana los jóvenes?**

Existen muchas razones por las que algunos niños y adolescentes consumen marihuana. La mayoría de las personas que fuman marihuana lo hacen porque tienen amigos, hermanos o hermanas que la usan y les presionan a probarla. Algunos jóvenes la fuman porque ven a otros adultos en su familia usándola.

Otros piensan que fumarla les hace populares o envidiables, porque las canciones modernas la mencionan, o porque ven que la usan en las películas o en la televisión.

Algunos adolescentes pueden pensar que necesitan la marihuana y otras drogas para ayudarles a escapar de problemas en casa, la escuela o con amigos.

Pero no importa cuánto veas la marihuana en ilustraciones de camisetas o gorras, y no importa cuántos grupos musicales canten sobre ella, es importante que sepas que: No tienes que fumar la marihuana sólo porque crees que todo el mundo lo hace. ¡La mayoría de los adolescentes no la usan!

Un hecho sobre la marihuana: La marihuana realmente te puede arruinar. El fumarla puede afectar tu desempeño en la escuela, los deportes y otras actividades.

### **¿Cómo afecta la marihuana el desempeño escolar, deportivo, y de otras actividades?**

La marihuana afecta la memoria, la percepción y la habilidad de juzgar. Para los jóvenes, la droga puede realmente afectar el desempeño en la escuela, los deportes, los clubs sociales, y las relaciones con otros amigos. Si te encuentras drogado con la marihuana es más probable que cometas errores que podrían avergonzarte e incluso lastimarte. Si fumas marihuana muy frecuentemente, tendrás menos interés en tu apariencia personal y en tu desempeño escolar o en el trabajo.

Los atletas no logran el mismo desempeño porque el THC afecta sus reflejos, movimientos y coordinación. También, ya que la marihuana puede afectar la manera que piensas y juzgas, las personas que la usan pueden olvidarse de protegerse durante actos sexuales y posiblemente, exponerse al VIH, el virus que causa el SIDA.

## **2º. COCAINA**

### **¿Qué es la cocaína?**

Es una droga estimulante fuertemente adictiva que se obtiene de las hojas de la planta de coca es un polvo blanco cristalino, parecido a la sal.

La cocaína es una droga estimulante y altamente adictiva, El crack es la cocaína que no ha sido neutralizada por un ácido para convertirse en sal de clorhidrato. Este tipo de cocaína viene en forma de cristales de roca que se pueden calentar y cuyos vapores se pueden fumar.

Su alto margen de consumo y su popularidad se explica debido al consumo ilícito como droga "recreacional" que ha venido en un vertiginoso aumento entre los jóvenes y adultos del mundo entero, en las últimas décadas.

La dependencia a la cocaína es considerada como una enfermedad primaria, crónica, progresiva y frecuentemente mortal si no se detiene. Existe tratamiento disponible actualmente y se basa en la abstinencia total y terapias de grupo, ya sea de manera intrahospitalaria como ambulatoria.

### **¿Qué consecuencias tiene el consumo de cocaína?**

No importa la forma ni la frecuencia de consumo, el usuario de cocaína se expone a tener una emergencia cardiovascular o cerebro vascular agudo, como un ataque al corazón o al cerebro, éste último también conocido como apoplejía, embolia, derrame cerebral o trombosis, que pueden resultar en la muerte súbita. La cocaína es un poderoso estimulante del sistema nervioso central. Acelera el ritmo cardíaco y al mismo tiempo estrecha los vasos sanguíneos, que procuran absorber el flujo de sangre. Las pupilas se dilatan y se aumenta la temperatura y la presión arterial.

Efectos físicos: son muy abundantes y variados; problemas de corazón y respiratorios; en el intestino, musculares, y nerviosos; trastornos sexuales, pérdida de olfato, etc.

Efectos psíquicos: depresión, insomnio, desmotivación, irritabilidad, ansiedad, pánico, comportamiento repetitivo, vívidas alucinaciones, paranoia, psicosis, cambios de personalidad.

Efectos sociales: la cocaína produce disgustos familiares, inestabilidad laboral, pérdida de capacidades profesionales, actos delictivos, propagación de la droga, aislamiento en grupos de drogadicción. Peleas callejeras, accidentes de tráfico, robos; muchos robos pues es droga cara.

Además encuentran que necesitan mayores cantidades con mayor frecuencia para generar el mismo nivel de estímulo (tolerancia), situación que puede conducir a la adicción.

### **¿Por qué consumen cocaína los adolescentes?**

Los estudiantes suelen dar diferentes razones sobre por qué toman drogas. Algunos dicen que las consumen porque los demás compañeros también lo hacen y para divertirse dentro del grupo. Otros las toman por simple curiosidad, para ver cómo se sienten. Algunos las usan para evitar situaciones difíciles que pueden surgir en la universidad, en el trabajo, con la familia o con los amigos. También hay gente que las consume porque son adictos y no pueden dejar de consumirlas; en esos casos la droga se convierte en algo más importante que la familia, los amigos o la escuela. Incluso hay personas que usan las drogas atraídas por mitos como que su uso hace estar más seguro de uno mismo, permite trabajar durante más horas, hace sentirse menos cansado, mejora la vida sexual del individuo o hace que uno se lo pase mejor. La idea errónea más extendida es que su uso ocasional no es nocivo para la salud. Es importante saber que cualquier persona que tome drogas corre el riesgo de desarrollar problemas de adicción.

## **3º.PASTILLAS; ANFETAMINAS**

### **¿Qué son las anfetaminas?**

Las anfetaminas son un tipo de droga que estimulan el Sistema Nervioso Central. Se presentan en forma de pastillas o cápsulas de diferente forma y color. Pueden ser legales si son consumidas bajo un estricto control médico, sin embargo, el abuso de las mismas se produce cuando son adquiridas y consumidas de manera ilícita.

### **¿Qué consecuencias tiene el consumo de pastillas o anfetaminas?**

El uso prolongado de grandes cantidades de anfetaminas puede llevar a un deterioro general de la salud debido a que la falta de apetito y de sueño disminuye las resistencias del organismo a las enfermedades. De esta forma el usuario habitual de anfetaminas se encuentra mucho más vulnerable a contraer cualquier tipo de enfermedad.

Por otra parte, altas dosis consumidas durante muchos días pueden causar delirios, reacciones de pánico, agresividad, disturbios emocionales, alucinaciones y sentimientos de persecución (lo que se conoce con el nombre de “psicosis anfetamínica”). Estos efectos desaparecen gradualmente a medida que la droga desaparece del organismo.

El consumo a largo plazo de anfetaminas puede provocar además dependencia psicológica y dependencia física. El mismo puede generar además un síndrome de abstinencia cuando la droga deja de ser consumida. Las anfetaminas suelen generar sentimientos importantes de autoconfianza.

### **Efectos del consumo de anfetaminas**

Es una sustancia que actúa directamente sobre el sistema nervioso central, al igual que la cocaína aunque más fuerte, funcionando como un estimulante. En un principio, en la década del cincuenta, fueron utilizadas para tratar la depresión, así como para matar el apetito, como pastillas adelgazantes.

La anfetamina, es una sustancia que se puede encontrar como pastilla o como polvo, blanco o amarillo, por lo tanto se consume, habitualmente, por vía oral o por vía nasal. Sin embargo, también pueden ser encontradas en cápsulas o en forma líquida.

Los efectos frecuentes que produce, son el aumento del estado de alerta, acrecenta la energía y la autoconfianza, así como reduce el hambre, el cansancio y el aburrimiento. Por otro lado, también acentúa las funciones cognitivas como la memoria.

Igualmente, los efectos que produce el consumo de anfetaminas, al igual que el consumo de cualquier otra droga, obedecen a distintas particularidades, como pueden ser la forma en que se consume, la frecuencia con que se haga uso de la droga y el lugar en donde se consuma.

## **2. HACER QUE PADRES Y ALUMNOS TRABAJEN JUNTOS SOBRE LOS PROBLEMAS DE ADICCIÓN.**

Debido a que el colegio en el que vamos a destinar el proyecto es un internado, los alumnos se llevan que llevarse el siguiente texto a casa y para leerlo con sus padres. Una vez leída esta información deberán realizar una redacción conjuntamente sobre las conversaciones que han surgido después de leerla, y si han llegado a alguna conclusión, tanto los alumnos como los padres.

Ver el texto en el anexo V

## **3. PRESENTAR A LOS ALUMNOS UN CASO REAL.**

Vamos a presentar un caso real de un sujeto que ha sufrido las graves consecuencias de las drogas y como ha podido superarlas, será la misma persona la que cuente su experiencia. De esta forma pretendemos que los alumnos se mentalicen de la gravedad que tiene el consumo de drogas. (Ver Anexo III).

## Tabaco:

### 1. INFORMAR A LOS ALUMNOS SOBRE EL TABACO Y SUS CONSECUENCIAS.

En esta actividad lo que pretendemos hacer es que los alumnos sepan todo sobre el tabaco, es decir, que es, de qué se compone y sus consecuencias. Para que ellos se den cuenta de lo perjudicial que es el tabaco y que en la mayoría de casos no se sabe ni la mitad del daño que puede ocasionar.

El tabaco es un producto de la agricultura originario de América y procesado a partir de las hojas de varias plantas del género *Nicotian tabacum*. Se consume de varias formas, siendo la principal por combustión produciendo humo. Su particular contenido en nicotina la hace muy adictiva. Se comercializa legalmente en todo el mundo, aunque en muchos países tiene numerosas restricciones de consumo, por sus efectos adversos para la salud pública.

Su composición incluye un alcaloide, la nicotina, que se encuentra en las hojas en proporciones variables (desde menos del 1% hasta el 12%). Cuando estas hojas se procesan para producir cigarrillos se añaden sustancias químicas que pueden ser dañinas para la salud.

Junto con el alcohol es la sustancia adictiva que más se consume y más problemas sanitarios acarrea. Es una droga legal; sin embargo, en la mayoría de los países no está permitida la venta de tabaco a menores de 16-18 años.

#### **Las consecuencias que el tabaco causa son diversas:**

1. El tabaco genera adicción y, por tanto, los fumadores deben fumar un número determinado de cigarrillos cada día para mitigar la dependencia. Si no pueden hacerlo aparece el síndrome de abstinencia.
2. La tos y los problemas respiratorios son muy frecuentes entre los fumadores. Los fumadores regulares y tras mucho tiempo de consumo aumentan el riesgo de padecer cáncer de pulmón, de garganta, problemas circulatorios y bronquitis.
3. Fumar durante el embarazo puede dañar muy peligrosamente al desarrollo del feto.
4. Cuando se fuma delante de otras personas se les está convirtiendo en 'fumadores pasivos' al obligarles a respirar un aire contaminado con el humo que el fumador expulsa y el que genera el cigarro. Los fumadores pasivos también pueden padecer problemas respiratorios.

Los efectos generados por el tabaco resultan de la acción de la nicotina sobre el sistema nervioso central. Esta genera un aumento del pulso y la presión sanguínea. Los efectos son sentidos en forma casi inmediata por el usuario y pueden durar hasta unos 30 minutos después de haber fumado el cigarrillo.

A pesar de la aparente lentitud con la que actuaría el tabaco en el organismo de los fumadores, existen toda una serie de síntomas menores que aparecen a los pocos años de comenzar a fumar a diario. Podríamos interpretar estos síntomas como señales de alarma que se disparan en el organismo de los fumadores para hacerles saber que están recibiendo una agresión tóxica para la cual su cuerpo no se encuentra preparado.

Algunos de estos síntomas son la aparición de fatiga prematura, mayor riesgo de anginas, aumentos de la tos y las expectoraciones, pérdida de apetito, arritmias, y el color amarillento de dedos y dientes.

El tabaco es altamente adictivo. Su uso regular puede resultar en dependencia física la cual da lugar a un importante síndrome de abstinencia si se deja de consumir.

La nicotina es una de las drogas más adictivas que ha conocido la historia de la humanidad. Estudios en EEUU y Europa han mostrado que la nicotina es potencialmente

mucho más adictiva que el alcohol y puede generar una dependencia aun más fuerte que la generada por la heroína.

Hoy en día, está plenamente asumido que los fumadores tienen una tasa de mortalidad superior en un 70 % a los no fumadores como consecuencia del desarrollo de distintas enfermedades. Este incremento en la mortalidad es directamente proporcional a la cantidad de cigarros fumados, a la duración en el tiempo del consumo, a la profundidad de la inhalación del humo, y al contenido de nicotina y alquitrán del tabaco fumado.

Esta alta mortalidad se debe fundamentalmente a la cardiopatía coronaria y a otras enfermedades cardiovasculares, al cáncer de pulmón, la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar.

El tabaquismo es responsable del 90 % de las muertes por cáncer de pulmón, del 75 % de las muertes por bronquitis y del 25 % de las muertes por cardiopatía isquémica.

En síntesis, las enfermedades más comunes asociadas al tabaquismo son:

- **ENFERMEDADES DEL SISTEMA RESPIRATORIO:** bronquitis crónica, enfisema pulmonar y cáncer de pulmón.
- **ENFERMEDADES DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR:** enfermedades coronarias por obstrucción de las arterias coronarias, accidentes cerebro vasculares por obstrucción de las arterias cerebrales y enfermedades vasculares periféricas por déficit de irrigación en las extremidades superiores e inferiores.
- **ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO:** gastritis crónica y esofagitis.

Asimismo, el consumo de tabaco acarrea riesgos importantes para la salud del fumador pasivo o involuntario. En este sentido, la exposición cotidiana al humo del tabaco en ambientes poco ventilados puede provocar irritación en los ojos, dolor de cabeza, estornudos, tos y afonía.

Puede tener además consecuencias más severas como:

Empeoramiento de los síntomas en personas con problemas de alergia, asma y enfermedades cardiovasculares.

Incremento de la posibilidad de padecer enfermedades del corazón.

Aumento del riesgo de padecer cáncer de pulmón.

Mayor frecuencia de problemas respiratorios.

En el caso de una mujer embarazada, es importante que recuerden que existen evidencias muy importantes acerca de los daños que puede ocasionar al feto el fumar durante el embarazo.

El fumar durante el embarazo puede producir:

**PROBLEMAS DURANTE EL EMBARAZO:** el tabaco puede provocar sangrados, abortos espontáneos, partos prematuros o producir la muerte del bebé. Las fumadoras tienen entre un 30 y un 70% más riesgo de tener abortos espontáneos y entre un 36 y un 47 % más riesgo de tener un parto prematuro.

**PROBLEMAS EN EL PARTO:** Las fumadoras tienen partos más difíciles y con más problemas que las no fumadoras.

**PROBLEMAS EN EL BEBÉ RECIEN NACIDO:** los bebés de madres fumadoras tiene dos veces más probabilidades de nacer con bajo peso, y los bebés que nacen con bajo peso, a menudo tienen más problemas de salud. Por otro lado, el hecho de que tu bebé sea pequeño de tamaño no implica que el parto vaya a ser menos trabajoso.

**PROBLEMAS EN EL CRECIMIENTO:** la denominada “*muerte blanca*” ocurre con más frecuencia en hogares de fumadores. (Se le llama “*muerte blanca*” a una muerte repentina que ocurre sin aviso en bebés aparentemente saludables). Por otro lado, los bebés que están en ambientes

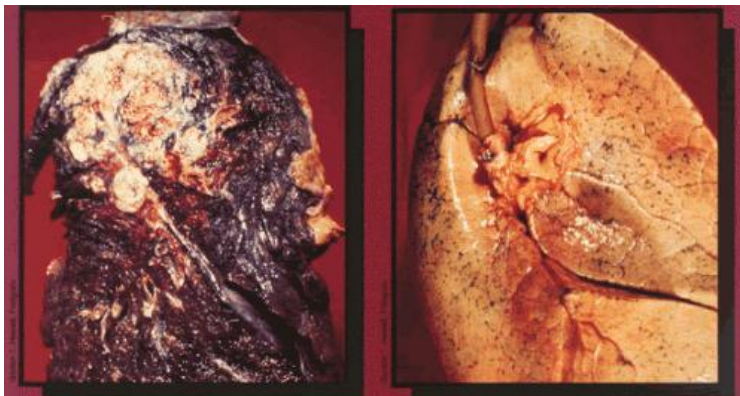
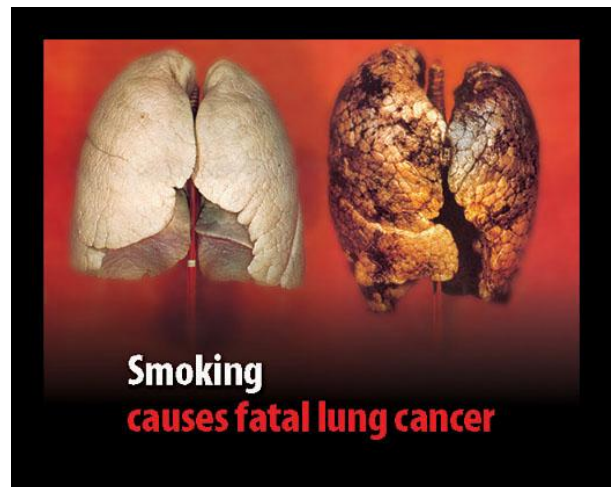
donde se fuma se enferman más, son más propensos a tener gripe, resfríos, infecciones en los oídos y problemas respiratorios, como por ejemplo, asma o bronquitis.

Si estás embarazada no es conveniente que uses parches de nicotina o chicles de nicotina porque tu cuerpo podría absorber demasiada cantidad de nicotina y podría resultarte aún más dañino que fumar.

## **2. MOSTRAR IMÁGENES DE PERSONAS AFECTADAS POR EL TABACO.**

Estas son algunas de las imágenes que mostraremos a los alumnos, cada imagen se acompaña con una explicación recordándoles las consecuencias de fumar

**Pulmones de una persona que lleva 10 años fumando frente a unos pulmones sanos.**



**El humo producido del cigarro convierte a las personas de alrededor en fumadores pasivos causándoles algún tipo de molestia e incluso enfermedad.**





### 3. INFORMAR SOBRE COMO SE PUEDE DEJAR DE FUMAR.

En esta actividad les explicamos unos pasos para dejar de fumar para todos aquellos que quieran intentarlo, o simplemente reducir su consumo:

- Empezar despacio. Fíjate mentalmente un día para dejar y hacerlo. - Ser realista. Los fumadores con metas realistas adquieren más confianza en sí mismos.
- Ponerte una meta fácil de alcanzar, por ejemplo, “tal día, en vez de fumar 20 cigarros, voy a fumar 10. Una vez hecho te vas a sentir capaz de seguir haciéndolo reduciendo la cantidad cada día.
- Tratar de encontrar a alguien que te ayude a dejar de fumar, alguien que te aliente, alguien en quien confíes. Es más fácil cambiar cuando te sentís apoyado/a por alguien.
- Practicar todo tipo de deportes: caminar, correr, jugar a fútbol, volleyball etc.
- Se pueden utilizar parches de nicotina, chicles o cigarrillos electrónicos para reducir la ansiedad.

### 4. DEBATIR SOBRE EL TABACO.

En el debate podremos analizar si los niños han aprendido o quieren transmitir sus opiniones e inquietudes sobre el tema explicado exponiendo una pregunta relacionada con el tabaco. Algunas de las preguntas que vamos a transmitir a los chicos en el debate son:

- ¿Qué os parece la nueva ley antitabaco?
- En un futuro tenéis hijos y averiguáis que fuman, ¿Qué haríais?
- ¿Qué medidas podrían tomarse para concienciar a las personas sobre los problemas del tabaco?
- ¿Pensáis que el tabaco en un futuro podría prohibirse totalmente?

Estas son algunas de las preguntas de debate pero también cabe mencionar que si hay que formular una nueva pregunta según se vea el ritmo del grupo se hará.

## **Alcohol:**

### **1. INFORMAR A LOS ALUMNOS DE LAS CONSECUENCIAS DEL ALCOHOL EN NUESTRO ORGANISMO**

El alcoholismo es una enfermedad progresiva, crónica y degenerativa; con síntomas que incluyen una fuerte necesidad de tomar a pesar de las consecuencias negativas.

Se caracteriza por daños físicos en todos los sistemas del organismo, siendo los más complicados los que se relacionan con el sistema cardiovascular, el sistema nervioso y el hígado.

Cuando el consumo de bebidas alcohólicas es exagerado o recurrente se produce tolerancia. Es decir, el organismo requiere una mayor dosis de alcohol para obtener las mismas sensaciones. Esta situación facilita la adicción, la cual es acompañada de grandes dificultades por detener el consumo cuando se empieza a beber. Al suspender la utilización de alcohol, se desarrollan síntomas como náuseas, temblores y ansiedad.

A continuación citaremos las acciones que provoca el alcohol en el organismo:

#### **Acción Sobre el Estómago**

Una vez ingerida la bebida alcohólica la mucosa gástrica absorbe rápidamente gran parte del alcohol ingerido; casi todo es transformado en el hígado y el resto es eliminado con la orina y el aire expirado. Produce una acción cáustica e irritante sobre la mucosa del estómago que aumenta la producción de mucus y de ácido clorhídrico, perturbando de este modo la función digestiva hasta producir una gastritis crónica. Este aumento de secreción del estómago puede favorecer la aparición de úlceras gástricas y duodenales.

#### **Acción Sobre el Hígado**

La ingestión de bebidas alcohólicas puede ocasionar con el tiempo una grave afección hepática llamada cirrosis, cuya evolución es lenta pero fatal. El apetito está disminuido, el sujeto queda satisfecho con solo beber, no consumiendo la cantidad indispensable de alimentos; de este modo se produce la "Avitaminosis" y otras carencias nutritivas que disminuyen la capacidad antitóxica del hígado, el cual se ve seriamente dañado por el alcohol, llegando a desarrollar la cirrosis hepática de tan grave pronóstico.

#### **Acción sobre el páncreas**

El alcohol irrita una mucosa que está situada en el duodeno, en donde desemboca el conducto excretor del páncreas, perturbando así el libre flujo del jugo pancreático. Por este mecanismo asociado a otros factores puede producirse gravísimas afecciones, muchas veces fatales, llamadas pancreatitis aguda o pancreatitis crónica con brotes agudos.

#### **Acción sobre el Aparato Reprodutor**

El alcohol lesiona las células germinativas que intervienen en la descendencia, los espermatozoides y los óvulos, siendo causa de infertilidad y pérdida de la potencia sexual en una mínima parte de los casos.

#### **Acción sobre el Sistema Nervioso Central**

Es justamente en el sistema nervioso central donde ejerce el alcohol sus acciones más nocivas. El alcohol deprime las funciones cerebrales, comenzando por las más elevadas como la autocrítica y el autocontrol, siguiendo con la ideación y coordinación motriz, para terminar con las más simples o vegetativas como la respiración y la circulación.

#### **Otras consecuencias del consumo exagerado de alcohol, son:**

- Existen una serie de enfermedades que se relacionan con el consumo reiterado de bebidas alcohólicas, como la cirrosis hepática y las enfermedades cardíacas.



- Algunos estudios señalan que quienes se inician en el abuso de las bebidas alcohólicas desde jóvenes, tienen una expectativa de vida 5 a 10 años menor que los que no experimentan esta situación.
- El alcohol es una de las drogas más peligrosas para la mujer que esta embarazada, ya que en el cuerpo de la mujer el alcohol se transforma en sustancias dañinas para las células que son absorbidas por el feto. En cantidades abundantes aumenta el riesgo de nacer con defectos, como el "síndrome alcohólico fetal", que implica la formación de un cráneo pequeño, facciones anormales, retardo físico y mental. Consumir bebidas alcohólicas al final del embarazo, puede también afectar al feto.
- En el sistema cardiovascular, incrementa el riesgo de enfermedades al corazón , el bebedor incrementa sus niveles de lípidos ( grasa en al sangre) que puede resultar en arteriosclerosis , incrementa el riesgo de una muerte temprana y un ataque al corazón, y el desarrollo de cardiopatía.
- En el sistema nervioso, daño en el sistema nervioso central se reconoce luego de muchos años.
- Pueden aparecer problemas neurológicos desarrollados por falta de vitamina B.
- El sistema gastrointestinal es probablemente el sistema más dañado por efecto del consumo de alcohol. Podemos ver úlceras faciales ( úlceras sangrantes y perforantes), problemas en el páncreas e incremento de la incidencia de desarrollo de cáncer al esófago.
- Los alcohólicos podrían desarrollar cirrosis. En la primera etapa de la cirrosis, las células del hígado se perjudican y acumulan gotas de grasa; cuanto más células sufren esta infiltración, el hígado se dilata más. Si el consumo de alcohol continúa, se forman cicatrices hasta que esto se vuelve irreversible.

En definitiva, muchas de estas causas pueden llegar a la muerte, tanto a largo plazo con lo que acabamos de nombrar como a corto plazo debido a un coma etílico.

## **2. INFORMAR DE LAS ETAPAS POR LAS QUE ATRAVIESA UNA PERSONA SEGÚN LA CANTIDAD DE ALCOHOL INGERIDO.**

Efectos negativos en el cerebro, corazón, estómago, páncreas, hígado, en la sangre, en el sistema inmunológico y reproductor. La persona confunde la realidad con sus invenciones. Etapas que atraviesa una persona según la cantidad de alcohol ingerido.

Gramos de alcohol por litro de sangre	Estado mental	Conducta	Movimientos y percepciones
0 - 0.5	Leve alegría	Apropiada	Leve lentitud y/o torpeza
0.5 - 1	Alegría, menor juicio, menor concentración	Desinhibición social	Lentitud, torpeza, disminución del campo visual
1 - 1.5	Emociones inestables, confusión	Descontrol (mal genio), agresividad	Lengua traposa, andar tambaleante, visión doble
1.5 - 2	Incoherencia, tristeza, rabia	Mayor descontrol, mareo / vómitos	Dificultad para hablar y caminar
2 - 3	Escasa conciencia	Apatía e inercia. Incontinencia de esfínteres	Incapacidad de hablar y caminar
3 - 4	Coma (inconciencia)	Ausente	Ausencia de reflejos y sensibilidad

A continuación aparecerá un cuadro con las distintas etapas por las que se pasan en cada gramo de alcohol por litro de sangre:

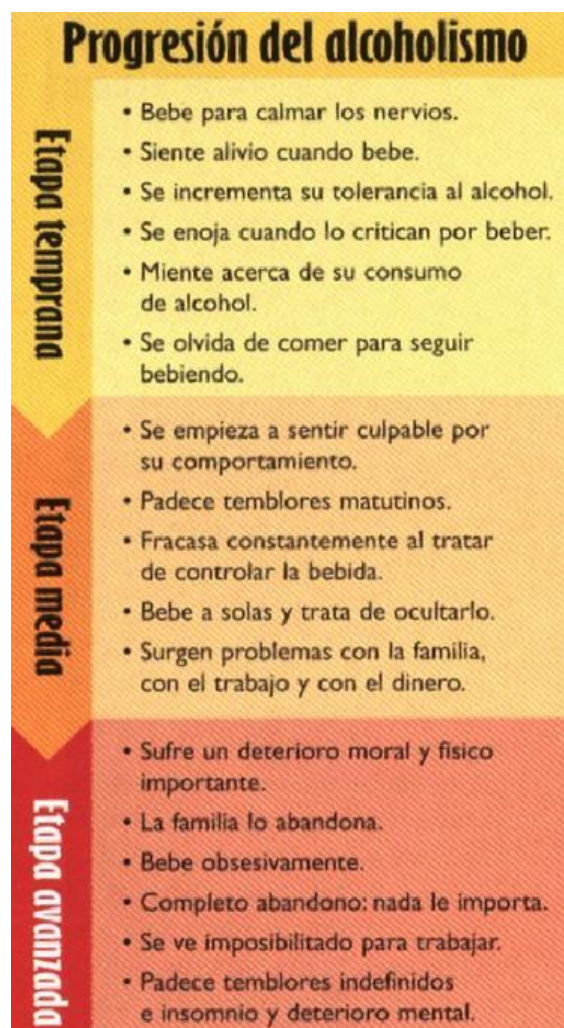
El alcohol también afecta a la personalidad, por ello el alcohólico pierde el interés por lo que le rodea, lo cual puede ocasionar la pérdida de su empleo y de su familia. A continuación os mostraremos un cuadro en el cual se ve las etapas por las que va pasando una persona hasta convertirse en un alcohólico.

#### TRATAMIENTO

El principal propósito del tratamiento antialcohólico es el de enseñarle a los enfermos a enfrentar y solucionar sus problemas sin recurrir al alcohol. A favor de este objetivo tiene mucha importancia el abordaje de los problemas por los grupos de alcohólicos de ayuda mutua continua, de los que existen varios en nuestro país y donde personas que han pasado experiencias similares orientan y capacitan a enfermos en asistencia. Una de esas organizaciones es la de Alcohólicos Anónimos (A.A.) la cual es de gran ayuda para todas aquellas personas que necesiten ayuda para superar su alcoholismo.

#### INFLUENCIA DE LOS MEDIOS SOCIALES.

El uso de los medios masivos de comunicación social es determinante para la adquisición de diferentes productos nocivos para la salud, relacionando los productos con personajes televisivos.



### 3. REALIZACIÓN DE UN DEBATE SOBRE LAS LEYES ACERCA DEL CONSUMO DE ALCOHOL.

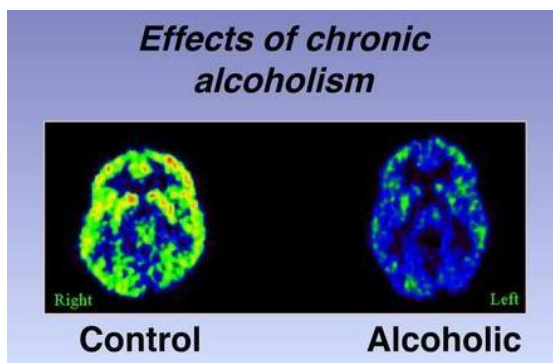
- Ley de prohibición de ir alcoholizado al volante.
- Ley de prohibición de consumir alcohol en la calle.
- Ley de prohibición de venta de alcohol a menores de edad.

### 4. MOSTRAMOS IMÁGENES DE CÓMO AFECTA EL ALCOHOL A LOS ÓRGANOS.

De esta forma pretendemos que los alumnos no solo escuchen las consecuencias del exceso de alcohol, sino que también sean capaces de observar lo dañino que puede llegar a ser esta sustancia si no se consume con responsabilidad, porque muchas veces una imagen impacta más que las palabras.

No pretendemos que los alumnos no consuman bebidas alcohólicas, solamente que lo hagan con moderación porque las consecuencias pueden ser irreversibles si no nos controlamos. Con estas imágenes le pretendemos mostrar todo esto y que se conciencien de los peligros a largo plazo que acarrea beber sin control.

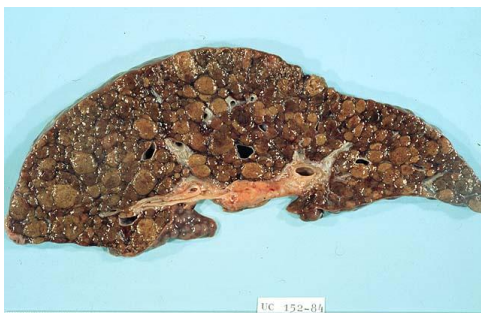
Estas son algunas de las imágenes que mostraremos:



Efectos del alcohol en el cerebro.



Diferencias entre un hígado sano y uno con cirrosis.



## **Recursos:**

### **Recursos humanos:**

- Don Carlos, Director del centro
- Don Santiago, el Psicopedagogo del centro
- Doña Silvia, Tutora del grupo
- Seis estudiantes de segundo de pedagogía de la Universidad de Granada.

### **Recursos materiales:**

- Proyector
- Muestras de anticonceptivos
- Papel y fotocopias.

### **Temporalización del proyecto.**

Semana/Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1/ 10:30-11:30			Sexo		
1/ 15:45-16:45					Sexo
2/ 10:30-11:30			Drogas		
2/ 15:45-16:45					Drogas
3/ 10:30-11:30			Tabaco		
3/ 15:45-16:45					Tabaco
4/ 10:30-11:30			Alcohol		
4/ 15:45-16:45					Alcohol

El proyecto se va a desarrollar durante el mes de Mayo y su duración será de cuatro semanas. Trabajaremos con los niños los miércoles en horario de tutoría y los viernes en horario de “estudio”.

La duración de las actividades será de una hora al día y dos horas por semana.

Esta planificación ha sido seleccionada de esta forma para que los niños no se cansen y empleen el cien por cien de su atención y de su interés en todas las actividades.

## Distribución temporal de las actividades:

	Miércoles	Viernes
Sexo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ofrecerle a los alumnos charlas sobre las posibles consecuencias de practicar sexo no seguro.</li> <li>- Informar sobre los métodos de prevención de ETS e ITS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opinar sobre casos reales de ETS.</li> <li>- Enseñar a los alumnos a utilizar anticonceptivos.</li> </ul>
Drogas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informar a los alumnos sobre las consecuencias de consumir drogas ilegales.</li> <li>-Charla sobre el tabaco</li> <li>-Mostrar imágenes de personas afectadas por el tabaco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer que alumnos y padres trabajen juntos sobre los problemas de la adicción.</li> <li>- Presentar a los alumnos un caso real.</li> </ul>
Tabaco	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Información de las consecuencias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Consejos para dejar de fumar.</li> <li>-Debate sobre lo aprendido.</li> </ul>
Alcohol	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Etapas por las que se atraviesa en estado de embriaguez.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Afección a la percepción.</li> <li>-Debate sobre la ley.</li> </ul>



## **EVALUACIÓN:**

Además de pasar la encuesta antes de llevar a cabo el proyecto, también les haremos a los alumnos otra encuesta, al final de las prácticas, para conocer si nuestro proyecto fue satisfactorio para ellos. (Ver anexo IV).

Para comprobar la evolución positiva o negativa de este proyecto vamos a tener en cuenta:

- La disposición de los alumnos hacia el proyecto y como varia en el transcurso del mismo.
- La participación del alumnado en las actividades que se realizan. Esta información se obtendrá mediante nuestra observación.
- La cantidad de preguntas realizadas por los alumnos al final de cada actividad.

## **TRIANGULACIÓN DE RESULTADOS:**

Debido al aumento de ETS, consumo de sustancias legales e ilegales de los menores, decidimos intentar de algún modo frenar este aumento mediante la proporcionalidad de información a nuestros menores.

Al saber que en este instituto no se proporcionaba tal información decidimos llevarlo a cabo.

La adolescencia es una etapa muy complicada, donde se busca la experimentación de diferentes conductos, por lo que creemos que debemos hacer propias una serie de conocimientos, actitudes y valores, para posibilitarlos en una armonía individual y social.

Junto con los resultados obtenidos, hemos podido comprobar como una correcta educación es la mejor forma de prevención.

Pretendemos que en esta etapa educativa, adquieran y asuman una conducta responsable y preventiva que abarque el comportamiento individual, familiar y social, respecto a estos temas.

Como muestran los estadísticos, hemos podido comprobar cómo de los 23 alumnos a los cuales nos hemos dirigido, como el consumo de bebidas alcohólicas y el tabaco se ha dado en varias ocasiones a esta temprana edad.

Además hemos podido comprobar mediante las encuestas realizadas como ellos mismos consideran que hay una gran facilidad para la adquisición de bebidas alcohólicas y el tabaco.

En los debates realizados hemos comprobado que sus amistades también realizan estas acciones, por lo que en algunos casos estos realizan esta conducta, por ser uno más, porque se lo pasan mejor, etc.

Consideramos que en los centros educativos, sean de carácter público, privado o concertado, estos temas han de ser de una gran relevancia a estas edades, ya que así conseguiremos prevenir futuros problemas, conductas que puedan dañar a nuestros jóvenes, mediante campañas y programas de educación para la salud.

Con la evolución de nuestros tiempos, los medios de comunicación, la cada vez menor atención a los jóvenes, etc., los niños van realizando conductas de adultos cada vez a más temprana edad.

Este tipo de información o temas se van dejando cada vez más a los padres, pero consideramos que en la educación debe de haber una comunicación continua entre el centro escolar y los padres, ya que toda la información es poca para la mejora de los alumnos y un futuro en salud pública.

## **CONCLUSIÓN:**

Para nosotras, el proyecto ha sido bastante enriquecedor ya que nos hemos sentido útiles, para poder ayudar a los alumnos de este centro, a intentar prevenir y darles toda la información necesaria para poder ayudar y capacitarles en la medida de lo posible ante diferentes decisiones que toman.

Respecto a los alumnos, en un principio se notaban poco receptivos, pero a medida que las explicaciones les iban llamando la atención, pudimos comprobar cómo se hacían cada vez más participativos.

## **LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN:**

Respecto a las limitaciones que nos hemos encontrado para la realización de este proyecto han sido varias, ya que por parte del centro nos teníamos que delimitar al horario que nos impusieron, siendo estas una hora escasa de tutoría.

La necesidad de autorización de los padres respecto a hablar de temas como sexo y drogas, por lo que nos hemos tenido que limitar en nuestro proyecto, a dos temas que al ser de menos “agresividad”, no necesitábamos esta autorización.

Al tener poco tiempo para la realización de este, no hemos podido llevar a cabo el proyecto completo, si no que nos hemos tenido que limitar simplemente a dos puntos, como es el alcoholismo y el tabaquismo, siendo los demás puntos de drogas y sexualidad, tan importantes como estos mencionados anteriormente, pero esos deberíamos de llevarlos a cabo en el mes de Mayo.

Por parte de los alumnos, en un principio nos hemos encontrado con varias dificultades, entre ellas la poca receptividad que estos presentaban en un principio, ya que nos lo habían avisado de nuestra presencia y lo que íbamos a realizar. Por otra parte ante las entrevistas, estos presentaban poca participación ya que tenían miedo a que sus padres se enterasen de algunas actuaciones que tenían, pero fue cambiando cuando les mostramos que las entrevistas iban a ser anónimas y solamente se utilizarían para la realización de nuestro proyecto, es decir que los resultados obtenidos no iban a estar en manos de profesores o padres.



## ANEXO I

Test para detectar los problemas en los adolescentes y algunos de los test ya respondidos por los alumnos.

Antes de comenzar el siguiente cuestionario lea atentamente:

Este cuestionario forma parte de un estudio sobre el conocimiento que los adolescentes tienen sobre las drogas, el alcohol, el tabaco y el sexo.

La encuesta es realizada por un grupo de alumnas de la Universidad de Granada con motivo de llevar a cabo un proyecto de orientación.

No escriba su nombre en el cuestionario.

Responda a las cuestiones con suficiente sinceridad.

Las respuestas se valorarán de forma generalizada y no aparecerá su nombre en ningún documento.

Este cuestionario no afectará de ninguna manera positiva o negativa a sus notas de clase.

Esto no es una prueba. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

No tiene obligación de cumplimentar este cuestionario; por lo tanto si quiere puede entregarlo en blanco.

Procure que sus respuestas sean lo más concretas posibles.

1.¿Cuál es tu sexo?	
2.¿Qué edad tienes?	
3.¿Cuál es el curso que cursas en estos momentos?	

### Referido a drogas:

1.¿Qué drogas conoces?			
2.¿Cuáles son las mas consumidas por las personas que te rodean?			
3.¿Sabes cual es el riesgo, a corto y largo plazo, que conlleva tomar esas sustancias?			
4.¿Has consumido alguna vez drogas por sentirte presionado?	<table border="1"><tr><td>si</td><td>no</td></tr></table>	si	no
si	no		
5.¿Has tenido o tienes problemas por culpa de las drogas?	<table border="1"><tr><td>si</td><td>no</td></tr></table>	si	no
si	no		
6.En el caso de que consumas, ¿consumes a menudo a pesar de que eso tenga malas consecuencias para tu salud?	<table border="1"><tr><td>si</td><td>no</td></tr></table>	si	no
si	no		

### Referido al alcohol:

1.¿Consumes alcohol?	<div>si</div> <div>no</div>	
2.¿Sabes como hacerlo o consumes sin ningún control?		
3.¿Lo consumes con normalidad o sólo en fiestas?		
4.¿ Crees que es malo?	<div>si</div> <div>no</div>	

### Referido al tabaco

1.¿Fumas?	<div>si</div> <div>no</div>	
2.¿ Con qué edad fumaste tu primer cigarro?		
3.¿Cuántos cigarrillos fumas al día?		
4.¿ Fumas a diario o solo los fines de semana?		
5.¿ Tus amigos o amigas fuman? ¿ Fueron ellos quienes te incitaron a probarlo?		
6.¿Crees que estas enganchado o que podrías engancharte?	<div>si</div> <div>no</div>	
7.¿Conoces todos los riesgos que eso supone?		
8.Si prohibieran el tabaco y lo tacharan como droga ilegal ¿ estarías de acuerdo?	<div>si</div> <div>no</div>	

### Sexo:

1.¿Mantienes o has mantenido relaciones sexuales?	<div>si</div> <div>no</div>	
2.¿ Conoces todos los diferentes tipos de anticonceptivos de los que puedes disponer? ¿estás dispuesto a utilizarlos al mantener relaciones sexuales?		
3.En caso de que ya practiques sexo, ¿ utilizas algún método anticonceptivo? ¿ Por qué?		
4.En caso de que no los uses, ¿ Conoces los peligros que conlleva esto? ¿Porque no los utilizas?		
5.Si te quedaras embarazada, ¿ te supondría eso un gran problema?	<div>si</div> <div>no</div>	

## ANEXO II

### Prevención de ETS, actividad 3º

Ricardo de 19 años, sale con Laura de 18 hace 2 años. Sus primeras relaciones coitales fueron con preservativo, el último año no lo han usado porque Laura decidió tomar píldoras anticonceptivas. Desde hace 6 meses sus relaciones afectivas no están muy bien. Los dos han tenido relaciones fuera de la pareja, ninguno de los dos ha usado preservativo. Tras la última relación con Ricardo, a Laura le picaba mucho la vulva. Ahora piensa en la posibilidad de haber contraído una enfermedad de transmisión sexual.

Sólo ha comentado este hecho con su mejor amiga. Ella le ha dicho que también ha tenido síntomas parecidos alguna vez y que han desaparecido por si solos, que no debe preocuparse. Laura no ha oído a Ricardo quejarse, entonces piensa que a él no le pasa nada y espera con preocupación cada día que esos síntomas disminuyan.

#### Guión de análisis

¿Te parece justificada la preocupación de Laura?

¿Qué piensas de lo que ha dicho la amiga?

¿Qué situación les ha llevado a Laura y Ricardo a no usar el preservativo?

Desarrolla el diálogo que tienen que mantener Laura y Ricardo para solucionar esta situación.

Poner tres adjetivos que califiquen el comportamiento de Laura y Ricardo.

¿Qué conductas sexuales pueden favorecer la propagación de las ETS?

## ANEXO III

### Prevención de drogodependencia, actividad 3º

---

A Gustavo Morales lo traicionó la curiosidad. No sabía por qué la gente la consumía, ni mucho menos los efectos que causaba. Sólo supo que una vez que la probó, la cocaína se posesionó de su cuerpo y mente.

Morales alega que cayó en las drogas por ignorancia. A su edad no le habían explicado que los estupefacientes cambian la vida de cualquiera.

“Cuando empecé mi adicción a las drogas tenía 14 años de edad. No entendía por qué a la gente le gustaba, entonces decidí probarla para darme cuenta. La primera vez que lo hice fue con marihuana y descarté los mitos de que a uno lo ponía loco, más bien me sentí relajado y con unas ganas enormes de reírme”, detalló este joven de 24 años, quien hasta hace poco logró rehabilitarse por completo.

“Luego un amigo me dio a probar cocaína y sólo puedo decirte que me fascinó. Me sentí súper enérgico y eufórico, tal como si fuera el dueño del mundo. Y lo bueno es que no me sacaba de los límites”, detalló.

A Morales no le importaba inhalar cocaína en las fiestas, en el colegio o incluso, durante un juego de fútbol mientras su mamá creía que estaba seguro.

“Al inicio me la metía por la nariz cada 15 días, pero después lo hacía diario supliendo el papel de la comida. Eso sí, en pocas cantidades”,

#### SE BURLÓ DE SU FAMILIA

Gustavo Morales asegura ser técnico medio en electricidad industrial.

Al comienzo “sacaba buenas calificaciones, pero con las drogas terminé con notas mediocres”, narró muy avergonzado. El dinero que su familia le enviaba desde su ciudad natal, Málaga, lo gastaba en “tilas” de cocaína. “Y como no me ajustaba siempre le pedía mucho más diciéndole que necesitaba comprar libros y folletos”.

“De pronto me vi en la necesidad de trabajar. Recuerdo que conseguí un trabajo, cada céntimo me lo gasté en cocaína”. En ese momento ya estaba acabado.

Al poco tiempo se quedó sin trabajo y se mudó hacia Madrid. Allí también consumió droga hasta más no poder. Su aspecto fue desmejorando. “Cuando no conseguía dinero para drogarme, todo el mundo empezaba a caerme mal”, cuenta.

En ese país pasó su peor etapa: no comía, ni siquiera tenía para el bus. Entonces regresó a Málaga.

#### LISTO A LA “DECISIÓN FATAL”

Pese a su desgracia, no dejaba de consumir drogas hasta que un día decidió que ya no quería vivir “no estaba haciendo nada en esta vida, era prácticamente una lacra social y cuando me sentí completamente decepcionado y dispuesto a tomar la decisión fatal, marqué un número que había visto por allí y le conté a la muchacha que me contestó lo que quería hacer”. Pero ella lo convenció diciéndole que tenía una última oportunidad. Ese número telefónico era el de la Fundación Proyecto hombre allí encontré apoyo moral, cariño y aprecio. Después de más de un año de estar interno me siento normal”, confesó con cara de alivio. Nuestra charla terminó con un consejo para los jóvenes. “La droga es lo peor que te puede pasar en la vida”.

## ANEXO IV

### Encuesta al alumnado sobre los resultados del proyecto.

Antes de comenzar a realizar esta encuesta lea atentamente las instrucciones:

**Respuestas:** Ponga una cruz en la casilla correspondiente a:

- 1 (nada, nunca, muy poco o muy pocas veces)
- 2 (poco, pocas veces)
- 3 (mucho, muchas veces)
- 4 (del todo o siempre)

AQUELLAS CUESTIONES QUE NO SEPA, O NO QUIERA, CONTESTAR,  
POR FAVOR  
DÉJELAS EN BLANCO.

Nº	Pregunta	1	2	3	4
1	¿Cómo se le ha informado?				
2	El personal cuenta con recursos materiales suficientes para llevar a cabo su trabajo				
3	El personal dispone de tecnología adecuada para realizar su trabajo (equipos informáticos y de otro tipo)				
4	La actividad cuenta con suficiente espacio y mobiliario para acoger a todos los usuarios de forma cómoda				
5	Las organizadoras de la actividad realizan la labor esperada correctamente y con seguridad				
6	El personal se muestra dispuesto a ayudar a los usuarios				
7	Las responsables dan respuesta rápida a las necesidades y problemas de los usuarios				
8	El personal está totalmente cualificado para las tareas que tiene que realizar				
9	El trato del personal con los usuarios es considerado y amable				
10	Las organizadoras de la actividad informan de una manera clara y comprensible a los usuarios				
11	Las responsables conocen las necesidades de los usuarios				
12	Las organizadoras recogen de forma adecuada las quejas y sugerencias de los usuarios				
13	En general, me encuentro satisfecho con esta actividad				

Si lo desea, señale las observaciones o aclaraciones que crea oportunas con respecto a las preguntas y/o sugerencias para mejorar esta actividad:

## Anexo V

### SINCERIDAD

En todas las conversaciones relacionadas con la droga. Muchos de los que ahora son padres hemos probado sustancias en el pasado, y es un error mentir a nuestros hijos adolescentes al respecto. Intenta no evadir la pregunta, ponerte incómodo ni tampoco responder con un "*a tí ¿qué te importa?*". Ya hemos tratado la importancia de lograr tener una buena comunicación con los adolescentes. Y cuando se trata de un tema tan grande como el de la droga, es especialmente importante que su hijo pueda confiar en ti. Si intuye que mientes, perderás credibilidad. Además, reconocer que has tomado ciertas sustancias da mayor credibilidad a tu rechazo actual. Si eres uno de los que sí tomó en el pasado, utiliza la experiencia para darle información. Subraya los daños que hacen ciertas drogas y cómo afectan de forma negativa la capacidad de concentración (algo especialmente importante durante la adolescencia), de razonamiento y de relaciones. Háblale de casos reales, de posibles amigos que lo perdieron todo por culpa de una adicción.

Conviértete en aliado o aliada del adolescente. Si no sabe cómo decirle que no, que te utilice a ti. "Mi padre me mataría". Si tiene algún contacto con una de las llamadas drogas blandas (tabaco, alcohol, hachís...), no le recrimines de forma automática. Es preferible que pueda compartir estas primeras (en muchos casos, inevitables) experiencias para que tú puedas ayudarle a que no se conviertan en hábito. Si te conviertes en aliado (NO amigo, porque debes retener tu autoridad como madre o padre) en cuanto al consumo de drogas, se sentirá capaz de llamarte para que vayas a sacarle de una posible situación o fiesta que vaya fuera de control. Conocer a los amigos de tu adolescente. Es importante conocer a los amigos (y si es posible los padres de los amigos) de tu hijo adolescente. Esto te ayudará a seguirle la pista si está en una época evasiva o poco comunicativa.

Mantenerte en contacto con el adolescente cuando no estáis juntos. A esta edad los teléfonos móviles son una gran ventaja. Envíale mensajes, dile que te llame a ciertas horas, o deja notas en tu casa si no vas a estar cuando llegue del colegio. Si pasas muchas horas fuera de casa, no dejes al adolescente solo en casa sin nada que hacer. Búscale alguna actividad extraescolar, contrata clases particulares para que aprenda algún instrumento musical.... Hay estudios que indican que los adolescentes que tienen intereses y una vida ocupada tienen menor probabilidad de consumir drogas que los adolescentes que quedan en la calle o salen con amigos sin realizar ninguna actividad más allá que estar juntos. Si le gusta hacer deporte, anímale en todo lo que puedas. El deporte supone un magnífico escudo contra las drogas.

Hablar con frecuencia sobre el tema de las drogas con el adolescente. Aprovecha programas de televisión para verlos juntos y comentar sobre los contenidos.

Crea un ambiente anti-droga en el hogar. Establece unas normas muy claras. En tu familia, nadie toma drogas. Esto no quiere decir que vayas a marginar a un hijo adolescente que te confiesa haber tomado alguna sustancia. Pero sí demuestra un rechazo colectivo al asunto, y que existen actividades más divertidas y sanas en las que emplear el tiempo.

Saber qué hacer en los momentos de mayor exposición a las drogas. Cuando el adolescente empieza a salir por la noche, pregúntale todo hasta que sepas con detalle a dónde va, con quién y qué van a hacer. Establece la hora de regreso y la forma de regresar. Habla con los padres de sus amigos y, al ser posible, organiza un sistema rotatorio de recogidas por fin de semana, con tal de compartir con ellos la responsabilidad de llevar a vuestros hijos sanos y salvos a casa. La mañana después, intenta pasar un rato con tu adolescente para que te pueda contar anécdotas de la noche anterior. No le hagas un interrogatorio porque se resistirá. Y además tiene derecho a su intimidad. Pero adopta una postura dialogante y abierta, para que sepa que si quiere compartir alguna información contigo, lo puede hacer con total confianza.

Enseñar dando ejemplo. Es evidente que no tienes ninguna fuerza moral para exigir a tu adolescente que se abstenga de tomar sustancias que tu tomas. Si abusas de alguna sustancia, ahora es el momento más que nunca para buscar ayuda de forma urgente. Y si tienes amigos que tomen ciertas drogas, tal vez sea el momento para buscar nuevas amistades.

## **Bibliografía:**

Gascón Jiménez, J.A, Navarro Gochicoa, B. ; Gascón Jiménez F.J,; Jurado Porcel A.; Montes Redondo, G. (2003). “*Conocimientos de los adolescentes sobre el sida y las enfermedades de transmisión sexual*” Vol. 32, Nº. 4, 2003 , págs. 216-222.

Heredia, S. 1999. *Medicina Legal de Costa Rica*, Revista de pediatría (Costa Rica) v.16 n.1-2

Torrice Espinoza, A; Salas Mallea, A; Gutiérrez Avilés, A; Arce Carreón, M. y Salazar Fuentes, J.(2004). Factores de riesgo asociados al inicio de relaciones sexuales en adolescentes mujeres estudiantes de secundaria. *Revista de la Sociedad Boliviana de Pediatría*.(La Paz) v.43, n.1

Informe: OMS (2008) “*Estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol*”

León, P; Minassian, M; Borgoño, R y Bustamante, F. (2008). “*Embarazo adolescente*” Revista Pediatría Electrónica (En Línea) Vol 5, Nº 1.

## **Webgrafía.**

<http://www.buzoncatolico.es/actualidad/drogaslamarihuanainformacionparaadolescente.html>

<http://www.colegiocume.com/web3/>

<http://www.blogmedicina.com>

[www.familydoctor.org](http://www.familydoctor.org)

[http://usuarios.multimania.es/marccioni/n\\_sexual.htm](http://usuarios.multimania.es/marccioni/n_sexual.htm)

<http://pueblosandaluces.com>

<http://www.monografias.com/trabajos13/infalcoh/infalcoh.shtml>

<http://www.cedro.org.pe/lugar/articulos/alcoholismo.htm>

<http://www.sosdrogas.com.ar/tabaco.htm>