



GOBIERNO *de*
GUATEMALA
DR. ALEJANDRO GIAMMATTEI

MINISTERIO DE GOBERNACIÓN
TERCER VICEMINISTERIO DE PREVENCIÓN
DE LA VIOLENCIA Y EL DELITO
UNIDAD PARA LA PREVENCIÓN COMUNITARIA
DE LA VIOLENCIA



PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

Todos Somos Prevención

SECCIÓN DE APOYO AL SERVICIO CÍVICO

AUTORIDADES

Msc. Ronald Yomelfy Portillo Cordón
Coordinador General
Unidad para la Prevención Comunitaria de la Violencia

REVISIÓN

Lic. Javier Alejandro Mejía Valenzuela
Jefe Departamento Investigación Social y Capacitación

Lic. José Alberto Ordoñez Trujillo
Departamento de Organización para la Prevención de la Violencia Juvenil

EQUIPO TÉCNICO

Reyna Isabel Xiloj Quisque

Jaime Orlando Cujá Antonio

Presentación

Estimado servidor cívico:

La Unidad para la Prevención Comunitaria de la Violencia pone en sus manos una guía de actividades sugeridas, como herramienta práctica con elementos teóricos y metodológicos en materia de prevención de la violencia juvenil.

Esta guía, surge en el marco del proyecto para Servidores Cívicos **“Promotores de la Prevención de la Violencia Juvenil”**, que tiene como fin involucrar a jóvenes comprendidos entre las edades de 18 a 24 años, aptos para prestar servicio cívico social, mediante la formación y multiplicación de temas de prevención de la violencia que afecta a grupos vulnerables como niños, niñas adolescentes y jóvenes

El proyecto cuenta con los módulos formativos siguientes: a) Plan de vida; b) Prevención de la violencia juvenil; c) Prevención de la violencia sexual; d) Educación integral en sexualidad; y e) Prevención del consumo de drogas. Los módulos fueron diseñados de acuerdo a los lineamientos del Curriculum Nacional Base (CNB) del Ministerio de Educación, con el propósito que el material sea usado con jóvenes en centros educativos y a nivel comunitario, cada tema contiene una malla curricular que muestra las competencias pertenecientes a las áreas de Formación Ciudadana, Ciencias Sociales, Ciencias Naturales y Tecnología de los tres grados del nivel básico. Cada módulo promoverá el aprendizaje significativo, con una metodología constructivista, interactiva y cooperativa de la prevención; desarrollando conocimientos y destrezas en materia de prevención de la violencia.

Atentamente,

Msc. Ronald Yomelfy Portillo Cordón
Coordinador General
Unidad para la Prevención Comunitaria de la Violencia

Tabla de contenido

1. Prevención del Consumo de Drogas y Consecuencias	4
Referencia Curricular	4
1.1 Prevenir para vivir con salud	5
Ideas clave:	5
2. ¿Cómo Prevenir el Alcoholismo?	10
Referencia Curricular	10
2.1 Tomando decisiones asertivas	11
3. ¿Cómo Prevenir el Consumo de Tabaco?	16
Referencia Curricular	16
3.1 Conviviendo sin humo, sin tabaco	17
ANEXO	21
Anexo 1: Esquema de las Consecuencias del consumo de drogas	22
Anexo 2: Cuadro de Factores de Riesgo del Consumo de drogas.	23
Anexo 3. Solución de Sopa de Letras	24
Anexo 4: Cuadro de Factores de Riesgo y Protección para el consumo de tabaco	25
Anexo 5: Mitos y Realidades sobre el consumo de tabaco	26
Glosario	27

1. Prevención del Consumo de Drogas y Consecuencias

Referencia Curricular

Área	Competencia	Indicadores de logro	Contenidos
1ero. Básico Ciencias Naturales Pág.60 - 63	2. Relaciona la nutrición, el ejercicio físico, la prevención y tratamiento de enfermedades y la educación en seguridad, con la conservación y mejoramiento de la salud humana y la calidad de vida individual y colectiva.	2.5 Describe la función biológica de la sexualidad humana y la responsabilidad que implica.	Confiere importancia al criterio de llevar una vida libre de alcohol, tabaco y otras drogas.
2do. Básico Ciencias Naturales Pág.51- 53	2. Promueve prácticas de vida saludable en la comunidad, tomando en cuenta las estadísticas de salud, los recursos disponibles y la diversidad cultural.	2.3 Explica el impacto de las adicciones en los ámbitos nacional y mundial, con base en datos estadísticos.	Asume voluntariamente una postura crítica con relación al tráfico y consumo ilegal de las drogas.
3ero. Básico Ciencias Naturales Pág. 52 y 53	2. Promueve prácticas de vida saludable en la comunidad, tomando en cuenta las estadísticas de salud, los recursos disponibles y la diversidad cultural.	3.1 Indaga sobre las diferentes formas de gobierno presentes en la historia guatemalteca y sus instituciones políticas.	Valoración de la cooperación y solidaridad social.

1.1 Prevenir para vivir con salud



Ideas clave:

- **Prevención**, busca disminuir la incidencia de contacto temprano con las sustancias psicoactivas, y las afectaciones al bienestar y desarrollo y la progresión hacia patrones de consumo de abuso y dependencia¹.
- **Salud**, es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.
- **Droga**, según la Organización Mundial de la Salud –OMS–, la definen como a “toda sustancia que introducida en el organismo vivo puede modificar una o varias de sus funciones alterando los pensamientos, emociones, percepciones y conductas en una dirección que pueda hacer deseable repetir la experiencia, pudiendo provocar mecanismos de tolerancia y dependencia”. También conocida como sustancias psicoactivas.
- **Tipo de drogas o sustancias psicoactivas dependiendo de su abordaje:**²
 - Según sus efectos en el cerebro pueden ser depresoras o estimulantes del sistema nervioso, o pueden ser alucinógenas.
 - Según su origen pueden ser naturales, sintéticas o semisintéticas.
 - Según la normatividad pueden ser ilegales o legales, por ejemplo, la cocaína es ilegal pero las bebidas alcohólicas son legales.
- **Proceso de Adicción:**³
 - **Experimentación**, es el caso donde la persona, guiada por la curiosidad, se anima a probar una droga, pudiendo posteriormente continuar el consumo o interrumpirlo⁴.
 - **Uso**, es el consumo autoadministrado indebido de cualquier sustancia psicoactiva (drogas), cuya utilización contradice los principios médicos y sociales establecidos.
 - **Abuso**, uso excesivo de una sustancia química y/o natural administrada sin prescripción médica.
 - **Adicción**, consumo de drogas de modo repetitivo, exagerado y sin control. El individuo experimenta ansiedad para continuar su y se vale de cualquier medio para obtenerla.

¹ Plan Nacional para la Promoción de la Salud, la Prevención, y la Atención del consumo de sustancias psicoactivas, 2014-2021. Colombia, junio 2014.

² <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/convivencia-desarrollo-humano-sustancias-psicoactivas.aspx>

³ Guía del Maestro, Unidad para la Prevención Comunitaria de la Violencia, Sección de Escuelas Seguras, julio 2010

⁴ Sitio web del Instituto sobre Alcoholismo y Famacodependencia ¿Qué es la adicción? <https://www.iafa.go.cr/blog/que-es-la-adiccion#:~:text=Experimentaci%C3%B3n%3A%20es%20el%20caso%20donde,deterioro%20laboral%2C%20social%20o%20familiar>

- **Drogodependencia**, es una enfermedad que tiene su origen en el cerebro, se caracteriza por su cronicidad o larga duración su progresiva y recaída. Estado psíquico y a veces físico, causado por la interacción entre un organismo vivo y una droga, caracterizado por modificaciones del comportamiento y otras reacciones que comprenden un impulso irreprímible a tomar drogas en forma continua o periódica.
- **Mitos y realidades sobre las drogas**, entre las más comunes se mencionan⁵:

MITOS	REALIDADES
Se necesita consumir drogas por mucho tiempo para que empiecen a hacer daño	Existen riesgos a veces graves, desde la primera vez que se consume.
Las y los adolescentes son demasiado jóvenes para convertirse en adictos.	La adicción o la farmacodependencia puede desarrollarse a cualquier edad.
El fumar tiene efectos relajantes.	La nicotina es un estimulante que aumenta la tensión y la ansiedad.
Los cigarrón light hacen menos daño	Aunque los cigarrillos light sean bajos en nicotina y alquitrán provocan el mismo daño de los cigarrillos regulares.
Los efectos de la marihuana desaparecen en unas cuantas horas.	Los trastornos de la memoria que afectan la concentración, coordinación y reflejos, pueden durar hasta tres días después de consumo de esta droga.
El alcohol aumenta la potencia sexual	El alcohol puede favorecer la desinhibición para iniciar relaciones sexuales, pero tiene un efecto inhibitor en los mecanismos fisiológicos que favorecen la impotencia sexual.
La cocaína es adictiva solo si se inyecta	La cocaína produce adicción muy rápidamente, no importa la vía de consumo: aspirada, fumada o inyectada.
La inhalación de thinner o de pegamento produce efectos tan rápidamente que no da tiempo que dañe el organismo.	Los inhalables se absorben en la sangre en segundos y circulan por todo el cuerpo, pueden provocar ataques al corazón o muerte por sofocación.
La marihuana es una sustancia natural que no hace daño.	La marihuana es tan dañina como las sustancias químicas.

⁵ Guía del Maestro, Unidad para la Prevención Comunitaria de la Violencia, Sección de Escuelas Seguras, julio 2010.

Las drogas alivian el stress y ayudan a soportar los problemas.

Ciertas sustancias pueden hacer que los problemas se olviden durante su efecto, pero cuando este desaparece, los problemas continúan y aumentan.

- **Consecuencias del consumo de drogas**⁶: Las drogas, producen diferentes efectos para nuestro organismo. Y su consumo genera un tipo de alteraciones que pueden ser muy peligrosas (Anexo 1).
- **Factores de riesgo**, los factores de riesgo, están asociados a un potencial mayor para el consumo de drogas, que puede afectar la parte psicológica, social y afectiva siendo algunos a nivel individual, familiar, escolar y social, (Anexo 2).
- **Factores de protección**, reducen la probabilidad del uso de drogas, no son opuestos a los factores de riesgo y su impacto varía durante el proceso de desarrollo, que afectan a las personas en cinco dominios o ambientes⁷:
 - Individual: Autocontrol
 - Familiar: Monitoreo de los padres
 - Compañeros: Aptitud académica
 - Escuela: Política antidrogas
 - Barrio: Fuerte apego al barrio
- **La salud es importante, ¿Cómo decir si a una vida libre de drogas?**⁸:
 - Aléjese cuando observe estudiantes consumiendo algún tipo de drogas dentro o fuera del centro educativo.
 - Rechace cuando sus compañeros le ofrezcan consumir o ingresar algún tipo de droga al centro educativo.
 - Informe a las autoridades cuando alguien vende o distribuye drogas dentro o fuera del centro educativo.
 - Evite el traslado de paquetes sin antes conocer su contenido.
 - Conozca las leyes que regulan el consumo, venta y distribución de drogas.

⁶ Guía del Maestro, Programa Escuelas Seguras, Unidad para la Prevención Comunitaria de la Violencia, julio 2010.

⁷ Política Nacional para el Abordaje de las Drogas y las Adicciones 2019-2030. Secretaría Ejecutiva de la Comisión Contra las Adicciones y el Tráfico Ilícito de Drogas –SECCATID-.

⁸ Guía de Prevención de la Violencia Escolar, Unidad para la Prevención Comunitaria de la Violencia, Ministerio de Gobernación, Guatemala 2018.



Actividad sugerida para el desarrollo del tema

Campaña de la Prevención

Duración: 50 minutos

Objetivo de la metodología:

Fortalecer los factores de prevención y reducir los factores de riesgo para una vida sana.

Desarrollo:

El facilitador:

- Divide a los participantes en 4 equipos A, B, C y D. (5 minutos)
- Brinda materiales a los equipos para la elaboración de la campaña (revistas, prensa, tijeras, goma, papelógrafos, marcadores y cinta adhesiva). (5 minutos)
- Entrega un listado del tema que abordará cada equipo: (5 minutos)
 - Equipo A: Formas de Prevenir el Consumo de Drogas
 - Equipo B: Causas y consecuencias del consumo de drogas.
 - Equipo C: Mitos y realidades consumos de drogas
 - Equipo D: Actividades saludables para prevenir adicciones.
- Solicita a los equipos que elaboren una campaña creativa según el tema asignado. (20 minutos)
- Pide a un representante de cada equipo que exponga su campaña al resto de sus compañeros, seguidamente lo deben colocar en un espacio visible. (15 minutos)
- Reflexiona sobre la importancia de las causas y consecuencias del consumo de drogas. (05 minutos)



Materiales sugeridos:

- Papelógrafos.
- Marcadores.
- Revistas.
- Prensa.
- Tijeras.
- Goma blanca.
- Cinta adhesiva.
- Lápiz o lapicero



Evaluar lo que aprendimos: (15 minutos)

El facilitador:

- Brinda a cada equipo un papelógrafo y marcadores.
- Solicita que dibuje y responda el Cuadro de Evaluación.
- Solicita a los equipos que marquen con un cheque las que denoten factores de riesgo o protección.
- Hace referencia sobre la importancia de las medidas de cuidado y protección.

Cuadro de Evaluación

Acción	Riesgo	Protección
Aceptar transportar paquetes sin conocer su contenido.		
Adecuado manejo de emociones y sentimientos		
Probar alguna sustancia por curiosidad.		
Consumir drogas me hace más fuerte e inteligente.		
Mantener una buena relación afectiva con la familia.		
Practicar actividades artísticas y recreativas.		
Permitir que los demás tomen decisiones por mí.		

2. ¿Cómo Prevenir el Alcoholismo?

Referencia Curricular

Área	Competencia	Indicadores de logro	Contenidos
1ero. Básico Ciencias Naturales Pág.60 - 63	2. Relaciona la nutrición, el ejercicio físico, la prevención y tratamiento de enfermedades y la educación en seguridad, con la conservación y mejoramiento de la salud humana y la calidad de vida individual y colectiva.	2.5 Describe la función biológica de la sexualidad humana y la responsabilidad que implica.	Confiere importancia al criterio de llevar una vida libre de alcohol, tabaco y otras drogas.
2do. Básico Ciencias Naturales Pág.51- 53	2. Promueve prácticas de vida saludable en la comunidad, tomando en cuenta las estadísticas de salud, los recursos disponibles y la diversidad cultural.	2.3 Explica el impacto de las adicciones en los ámbitos nacional y mundial, con base en datos estadísticos.	Asume voluntariamente una postura crítica con relación al tráfico y consumo ilegal de las drogas.
3ero. Básico Ciencias Naturales Pág. 52 y 53	2. Promueve prácticas de vida saludable en la comunidad, tomando en cuenta las estadísticas de salud, los recursos disponibles y la diversidad cultural.	3.1 Indaga sobre las diferentes formas de gobierno presentes en la historia guatemalteca y sus instituciones políticas.	Valoración de la cooperación y solidaridad social.

2.1 Tomando decisiones asertivas

Ideas clave:



- **Alcohol**, una sustancia psicoactiva, cuyo consumo excesivo puede hacer daño al organismo. Es una droga socialmente aceptada, pero que puede tener graves consecuencias⁹.
- **Alcoholismo**¹⁰, La OMS en 1976, acuñó el término de síndrome de dependencia alcohólica que corresponde a un estado psíquico y habitualmente también físico resultado del consumo de alcohol, caracterizado por una conducta y otras respuestas que siempre incluyen compulsión para ingerir alcohol de manera continuada o periódica.
- **Alcohólico**¹¹, es la persona hombre o mujer que ha desarrollado la enfermedad en su mente y se ha convertido en dependiente físico de la sustancia.
- **Consecuencias del abuso prolongado:**
 - A nivel orgánico puede causar enfermedades hepáticas y digestivas y afectar al sistema cardiovascular.
 - A nivel psicológico puede aparecer insomnio, irritabilidad, dificultades cognitivas, agresividad, y otras consecuencias negativas a nivel social y familiar.
 - El alcohol produce dependencia a nivel físico y psicológico y su consumo aumenta la tolerancia a la sustancia (para conseguir los mismos efectos es necesario ingerir mayores dosis).
- **Enfermedades**¹²:
 - Cirrosis hepática
 - Pancreatitis
 - Hipertensión
 - Osteoporosis
 - Reducción de 10 a 15 años de vida
 - Anemia
 - Pérdida de memoria
 - Cáncer de laringe, de faringe, esófago, boca.

⁹ Prevención del Consumo de Alcohol en el lugar de trabajo. Ministerio de Sanidad Política Social e Igualdad. España 2011. http://portal.ugt.org/saludlaboral/campas/2012-0001/folleto_alcoholismo_UGT.pdf

¹⁰ Trifoliar Prevención del Consumo de Alcohol y Drogas, Unidad para la Prevención Comunitaria de la Violencia –UPCV Ministerio de Gobernación, Guatemala,

¹¹ Infografía Sin Alcohol se Vive Mejor, Secretaría Ejecutiva de la Comisión Contra las Adicciones y el Tráfico Ilícito de Drogas – SECCATID-

¹² Trifoliar Prevención del Consumo de Alcohol y Drogas, Unidad para la Prevención Comunitaria de la Violencia –UPCV Ministerio de Gobernación, Guatemala.

- **¿Cuáles son sus efectos?¹³:**
 - Muerte
 - Trastornos Mentales
 - Alucinaciones auditivas
 - Dificultades respiratorias
 - Trastorno de ánimo
 - Enfermedades cardíacas
 - Problemas hepáticos
 - Insuficiencias renales
 - Incoordinación muscular
 - Accidentes
 - Síndrome de abstinencia
 - Disminución en la capacidad de atención y comprensión.

- **Sin alcohol se vive mejor¹⁴:**
 - No sufre de trastornos mentales provocados por el alcohol.
 - Buena visión
 - Se mantiene de buen humor
 - Estilo de vida saludable
 - Se alimenta bien
 - Se ejercita
 - Hace buen uso del tiempo libre

- **Métodos de ayuda y prevención:¹⁵**
 - Reconocer la adicción
 - Tener deseo de dejar la adicción
 - Grupos de apoyo
 - Infórmate
 - Elimina factores de riesgo
 - Mejora tu autoestima
 - Buscar maneras alternativas de diversión
 - Psicólogo o Terapeuta
 - Elaborar un plan para manejar el deseo de ingerir alcohol u otra droga.
 - Hacer ejercicio
 - Comer saludable

¹³ Infografía Sin Alcohol se vive mejor, Secretaria Ejecutiva de la Comisión Contra las Adicciones y el Tráfico Ilícito de Drogas SECCATID-

¹⁴ *Ibidem*

¹⁵ Trifoliar Prevención del Consumo de Alcohol y Drogas, Unidad para la Prevención Comunitaria de la Violencia –UPCV- Ministerio de Gobernación, Guatemala.

- **Mitos y realidades sobre el alcohol¹⁶:**

Existen diversos factores y creencias erróneas que pueden llevar a una persona a caer en el alcoholismo, es importante conocer la realidad como medida de prevención según lo indica el cuadro de Mitos y Realidades:

MITO	REALIDAD
El alcohol no es una droga	El alcohol es una sustancia que, introducida en el organismo provoca un cambio en su funcionamiento, esta es definición de droga.
El alcohol combate el frío	El alcohol produce una errónea sensación de calor a nivel de la piel, pero en realidad ayuda a eliminar el calor del cuerpo.
El alcohol es un estimulante	El alcohol produce una ilusión de estimulación pero en realidad es una droga depresora del sistema nervioso central.
El alcohol alimenta	El alcohol tiene calorías que se llaman “vacías”, es decir, que no aportan nutrientes
El alcohol ayuda a dormir	El alcohol no ayuda al descanso del organismo, puede hacer dormir un par de horas, pero en realidad, el organismo no descansa.
El alcohol se elimina del cuerpo con una ducha fría, aire fresco o café	El alcohol es una droga que debe ser transformada en una sustancia no peligrosa para el organismo, función que realiza el hígado. El hígado metaboliza una unidad de alcohol por hora y nada puede acelerar el proceso.
El alcohol te da energía	El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, reduce la capacidad de hablar, pensar, moverse, etc.
Por beber sólo una cerveza no voy a tener lesión permanente	En pequeñas cantidades el alcohol no puede lesionar pero en grandes cantidades deteriora el sistema digestivo así como el corazón, hígado, estómago y otros órganos.
El alcohol es más suave que otras drogas	El alcohol es una droga legal y socialmente aceptada en nuestra sociedad, por lo que se tiende a minimizar sus consecuencias, pero en realidad, los efectos son devastadores.
No pasa nada por conducir con una cerveza	El alcohol afecta el juicio del conductor, interfiere en la concentración.

¹⁶ Prevención del Consumo de Alcohol en el lugar de trabajo. Ministerio de Sanidad Política Social e Igualdad. España 2011. P.23

http://portal.ugt.org/saludlaboral/campas/2012-0001/folleto_alcoholismo_UGT.pdf



Actividad sugerida para el desarrollo del tema

Sopa de letras

Duración: 50 minutos

Objetivo de la metodología:

Analizar los conocimientos, intereses y creencias en referencia al consumo de alcohol.

Desarrollo:

El facilitador:

- Divide a los participantes en equipos. (5 minutos)
- Brinda la sopa de letras y lápiz a cada equipo. (5 minutos)
- Solicita que identifiquen y marquen las palabras enlistadas en la sopa de letras. (En Anexo 2 se encuentra la solución)
- Indica que al finalizar realice una reflexión hacia la prevención del consumo de alcohol con las palabras identificadas en la sopa de letras. Se les anima a la creatividad. (20 minutos)
- Invita a cada equipo que exponga su reflexión. (20 minutos)

SOPA DE LETRAS

M	A	L	C	O	H	O	L	I	S	M	O	R	A
D	O	S	V	S	T	A	O	B	E	U	S	I	C
I	T	A	D	E	M	B	A	R	A	Z	O	S	C
V	R	I	C	F	E	T	R	O	P	E	D	P	I
E	J	Y	U	G	H	L	N	P	O	M	O	R	D
R	S	E	D	A	D	E	M	R	E	F	N	E	E
S	D	E	T	S	I	S	A	V	U	T	A	V	N
I	L	I	D	M	O	R	T	A	V	P	M	E	T
O	V	A	R	A	M	M	U	E	R	T	E	N	E
N	N	Y	M	L	T	I	H	G	F	D	A	C	S
I	E	U	D	A	D	S	I	V	E	R	R	I	A
Y	S	D	L	I	F	E	I	B	T	A	D	O	N
T	U	A	V	E	R	T	O	M	U	D	Z	N	B
A	O	D	A	D	E	I	S	N	E	M	U	T	R
E	C	I	R	R	O	S	I	S	A	Y	U	T	A

1. ALCOHOLISMO
2. EMBARAZOS
3. MUERTE
4. ACCIDENTES
5. DIVERSIÓN
6. AMISTADES
7. CIRROSIS
8. ANSIEDAD
9. PREVENCIÓN
10. DEPORTE
11. CIRROSIS
12. AYUDA



Materiales sugeridos:

- Papelógrafos
- Marcadores
- Hojas de trabajo (Sopa de letras)
- Lápices
- Papel adhesivo (Post it)



Evaluar lo que aprendimos: (15 minutos)

El facilitador:

- Pega dos papelógrafos en un lugar visible.
- Identifica el primer papelógrafo con el título CAUSAS y el segundo con el título SOLUCIONES.
- Brinda a cada participante dos papeles adhesivos.
- Solicita a los participantes que escriban una causa y una solución para prevenir el consumo de alcohol y lo peguen en el papelógrafo que corresponda.
- Lee en voz alta las respuestas que pegaron para finalizar con una reflexión sobre la importancia de llevar una vida saludable libre de alcohol.

3. ¿Cómo Prevenir el Consumo de Tabaco?

Referencia Curricular

Área	Competencia	Indicadores de logro	Contenidos
1ero. Básico Ciencias Naturales Pág.60 - 63	2. Relaciona la nutrición, el ejercicio físico, la prevención y tratamiento de enfermedades y la educación en seguridad, con la conservación y mejoramiento de la salud humana y la calidad de vida individual y colectiva.	2.5 Describe la función biológica de la sexualidad humana y la responsabilidad que implica.	Confiere importancia al criterio de llevar una vida libre de alcohol, tabaco y otras drogas.
2do. Básico Ciencias Naturales Pág.51- 53	2. Promueve prácticas de vida saludable en la comunidad, tomando en cuenta las estadísticas de salud, los recursos disponibles y la diversidad cultural.	2.3 Explica el impacto de las adicciones en los ámbitos nacional y mundial, con base en datos estadísticos.	Asume voluntariamente una postura crítica con relación al tráfico y consumo ilegal de las drogas.
3ero. Básico Ciencias Naturales Pág. 52 y 53	2. Promueve prácticas de vida saludable en la comunidad, tomando en cuenta las estadísticas de salud, los recursos disponibles y la diversidad cultural.	3.1 Indaga sobre las diferentes formas de gobierno presentes en la historia guatemalteca y sus instituciones políticas.	Valoración de la cooperación y solidaridad social.

3.1 Conviviendo sin humo, sin tabaco



Ideas clave:

- **Tabaco**, es una planta que se cultiva por sus hojas, las cuales se secan y fermentan y luego se usan en varios productos. Contiene nicotina, un ingrediente que puede conducir a la adicción, lo que explica por qué a muchas personas que consumen tabaco les resulta difícil dejar de consumirlo. También contiene muchas otras sustancias químicas potencialmente nocivas, y otras más se generan al quemarlo¹⁷.
- **Tabaquismo**, La Organización Mundial de la Salud –OMS–, lo define como una enfermedad adictiva crónica que evoluciona con recaídas. La nicotina es la sustancia responsable de la adicción, actuando a nivel del sistema nervioso central.¹⁸.
- **Fumador**¹⁹, es la persona que ha fumado por lo menos un cigarrillo en los últimos 6 meses. Dentro de este grupo se puede diferenciar:
 - Fumador Diario, persona que ha fumado por lo menos un cigarrillo al día, durante los últimos 6 meses.
 - Fumador Ocasional, persona que ha fumado menos de un cigarrillo al día; asimismo se lo debe considerar como fumador.
 - Fumador Pasivo, persona que no fuma, pero que respira el humo de tabaco ajeno o humo de segunda mano o humo de tabaco ambiental.
 - Ex Fumador, persona que habiendo sido fumador se ha mantenido en abstinencia al menos por los últimos 6 meses.
 - No Fumador, persona que nunca ha fumado o ha fumado menos de 100 cigarrillos en toda su vida.
- **Humo ajeno o de segunda mano**²⁰, es el humo que llena restaurantes, oficinas y otros espacios cerrados. Significa inhalar y exhalar, quemar o encender cualquier tipo de puro, cigarro, cigarrillo o pipa o cualquier producto, que de cualquier forma contenga tabaco²¹
- **¿Por qué el tabaquismo es una adicción?** (Programa Nacional para el Control del Tabaco)

¹⁷ Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas; Institutos Nacionales de la Salud; Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Enero 2020. <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/cigarrillos-y-otros-productos-con-tabaco>

¹⁸ Manual Nacional de Abordaje del Tabaquismo en el Primer Nivel de Atención. Programa Nacional para el Control del Tabaco del Ministerio de Salud Pública de la República Oriental del Uruguay. <https://www.who.int/fctc/reporting/Annexsixurue.pdf>

¹⁹ Manual Nacional de Abordaje del Tabaquismo en el Primer Nivel de Atención. Programa Nacional para el Control del Tabaco del Ministerio de Salud Pública de la República Oriental del Uruguay.

²⁰ Adicciones, Nota Universidad Saludable, Universidad Rafael Landívar http://www.url.edu.gt/portalurl/archivos/99/archivos/adicciones_completo.pdf

²¹ Decreto 74-2008 “Ley De Creación De Los Ambientes Libres De Humo De Tabaco” Artículo 2, inciso 3 Congreso de la República de Guatemala.

- Conducta compulsiva, repetitiva
- No poder parar aun sabiendo el daño que causa
- Tolerancia: cada vez se necesita más sustancia para conseguir el mismo efecto.
- Síndrome de abstinencia: aparición de síntomas que causan incomodidad cuando disminuye o cesa el consumo.
- Alteración de los aspectos de la vida diaria y social del adicto.
- **Efectos a corto plazo**²²:
 - Mal olor.
 - Mal aliento.
 - Mancha los dientes.
 - Mancha los dedos.
 - Tos.
 - Disminución de la capacidad física.
 - Mayor gasto económico.
 - Quemaduras en ropa o en la piel.
 - Peligro de incendios y de accidentes de tránsito por distracciones.
- **Efectos a largo plazo**:
 - Enfermedades de corazón (infarto de miocardio).
 - Enfermedades de las arterias (accidentes vasculares-cerebrales).
 - Enfermedades de los bronquios y pulmones (bronquitis, asma).
 - Cáncer (labio, laringe, pulmón, riñón, vejiga, páncreas, leucemia).
 - Enfermedades en las embarazadas y en los fetos.
 - Mayor gasto económico.
- **Factores de Riesgo y Protección para el consumo de tabaco**, los niños, niñas, adolescentes y jóvenes –NNAJ-que son expuestos al tabaco corren grandes riesgos, según datos de la Secretaría Ejecutiva y Comisión contra las Adicciones y el Tráfico Ilícito de Drogas refiere que tres de cada diez jóvenes entre 12 a 15 años fuman en la actualidad; en su mayoría, motivados por la presión social y la publicidad presentada en los medios de comunicación que influyen en el comportamiento de los jóvenes que, poco a poco, se convierten en adictos al tabaco²³. (Anexo 4)
- **Mitos y realidades**, Reconocer mitos y verdades entre las creencias populares se constituye en un importante medio de prevención, pues transforma a la persona en agente de concientización de su propia familia y comunidad. (Anexo 5)

²² Guía del Docente, Maletín Educativo de Salud, Tabaquismo, Argentina. https://www.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/tabaco_aula.pdf

²³ Artículo “Guatemala consume más de 5 mil millones de cigarrillos al año”, por La Hora, Guatemala, Mayo 30, 2014. <https://lahora.gt/hemeroteca-lh/guatemala-consume-mas-de-5-mil-millones-de-cigarrillos-al-ano/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20Chavarr%C3%ADa%2C%20un%20fumador%20promedio,con%20cuatro%20cajetillas%20al%20%C3%ADa.>



Actividad sugerida para el desarrollo del tema

Campaña para una vida saludable

Duración: 50 minutos

Objetivo de la metodología:

Analizar los conocimientos, intereses y creencias en referencia al consumo de alcohol.

Desarrollo:

El facilitador:

- Organiza a los participantes en equipos. (05 minutos)
- Proporciona periódicos y revistas a cada equipo donde deben buscar actividades que promuevan la prevención del consumo de tabaco (actividades deportivas, culturales, recreativas y sociales). (05 minutos)
- Indica a cada equipo que peguen en papelógrafos los recortes encontrados, formando un collage (pegar los recortes unidas en diferente posición) (15 minutos)
- Reúne a los equipos para hacer la presentación de su trabajo a los demás. (15 minutos)
- Hace referencia de la importancia de prevenir el consumo de tabaco. (10 minutos)



Materiales sugeridos:

- Periódicos o revistas
- Goma blanca
- Papelógrafos
- Marcadores
- Lápices
- Tijeras
- Cinta adhesiva



Evaluar lo que aprendimos: (15 minutos)

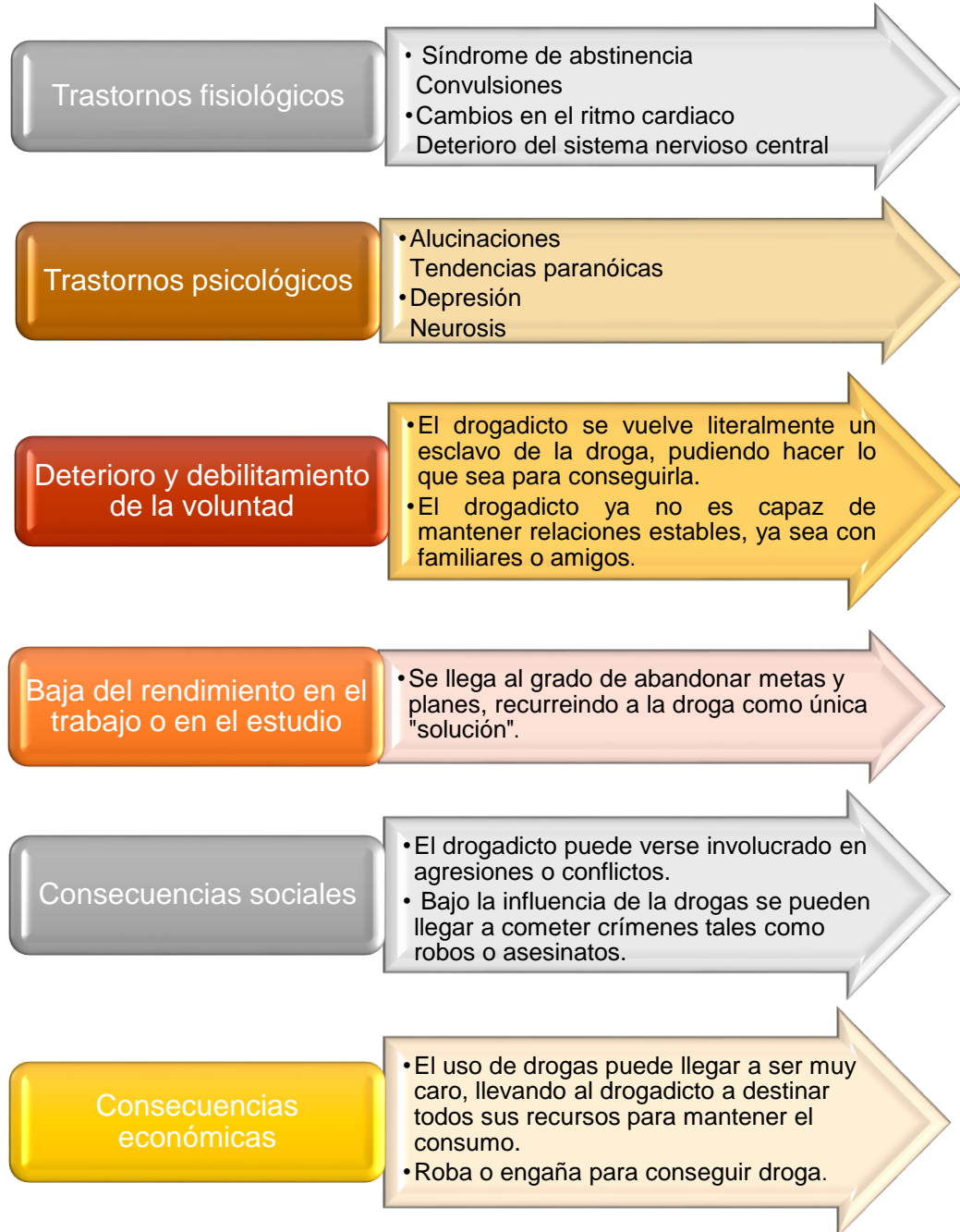
El facilitador:

- Elabora el cuadro de Evaluación y lo coloca en un lugar visible del salón.
- Brinda a cada equipo un papelógrafo y marcadores.
- Solicita que cada equipo elabore el cuadro de Evaluación indicado y marque con un cheque Falso o Verdadero e indicar el porqué de su respuesta.
- Hace referencia sobre la importancia de las medidas de protección.

	Falso	Verdadero	¿Por qué?
“Unos pocos cigarrillos al día no hacen mal”			
“La publicidad influye sobre el consumo de tabaco.”			
“Una mujer embarazada que fuma de 3 a 5 cigarrillos por día no le causa daños al feto.”			
“La combustión de los automóviles contamina más que el tabaco”.			
“El tabaco aumenta el rendimiento intelectual”.			
“Dejar de fumar engorda”.			

ANEXO

Anexo 1: Esquema de las Consecuencias del consumo de drogas



Anexo 2: Cuadro de Factores de Riesgo del Consumo de drogas.

Factores de Riesgo

A nivel individual	Baja autoestima Sentido de invulnerabilidad Retraimiento Inseguridad Curiosidad Miedo Falta de auto aceptación y la aceptación de los demás Popularidad, rebeldía y las normas sociales establecidas Falta de asertividad Incapacidad de reconocer, elegir o rechazar “amigos”
A nivel familiar	Mal ejemplo Desintegración familiar Manejo inadecuado de los problemas cotidianos Carencia de normas y límites Presencia de violencia Comunicación inadecuada
A nivel escolar	Dificultades de adaptación con sus compañeros Ausentismo escolar Bajo rendimiento académico Baja autoestima Desinterés hacia las tareas escolares Deserción escolar Falta de proyecto de vida
A nivel social	Impacto de los medios de comunicación Drogas aceptadas socialmente Tipo de amigos

Anexo 3. Solución de Sopa de Letras

	A	L	C	O	H	O	L	I	S	M	O		A	
D													C	
I				E	M	B	A	R	A	Z	O	S	C	
V					E	T	R	O	P	E	D	P	I	
E													R	D
R	S	E	D	A	D	E	M	R	E	F	N	E	E	
S		E											V	N
I			D										E	T
O		A		A		M	U	E	R	T	E	N	E	
N		Y			T								C	S
		U				S							I	
		D					I						O	
		A						M					N	
		D	A	D	E	I	S	N	A					
	C	I	R	R	O	S	I	S						

Anexo 4: Cuadro de Factores de Riesgo y Protección para el consumo de tabaco²⁴

Factores de riesgo	Factores de protección
Baja autoestima	Autoestima saludable
Falta de actividad deportiva	Participación en deportes
Alta concurrencia a fiestas	Participación en programas formativos y recreativos con el propósito fundamental de la prevención del consumo de tabaco.
Tener amigos que fumen y en especial su mejor amigo/a.	Tener amigos que no fumen, en especial su mejor amigo/a
Padres fumadores	Padres que no fuman.
Familiares fumadores que vivan permanentemente con ellos.	Familiares que no fuman y compartan el mismo techo.
Tabaquismo medio para integrar un grupo en búsqueda de identidad propia.	Pertenecer a un grupo que realice actividades saludables (scouts, iglesia u otro)
Desconocer los efectos dañinos del tabaquismo	Tener un buen conocimiento del daño que el tabaquismo provoca a la salud.

²⁴ Artículo Consumo de Tabaco en Adolescentes: Factores de Riesgo y Factores Protectores, Ciencia y Enfermería, 8 (2), 2002. Valparaíso, Chile. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=s0717-95532002000200004&script=sci_arttext

Anexo 5: Mitos y Realidades sobre el consumo de tabaco²⁵

MITOS	VERDADES
Fumar es solo un mal hábito	Fumar es una adicción que provoca tres tipos de dependencia, la física, causada por la nicotina, además de la psicológica y social.
Pocos cigarrillos al día no hacen daño	No existe una dosis de tabaco más segura que otra, por lo que la única forma de estar seguros de evitar este daño es dejar de fumar o no hacerlo.
El humo ambiental no mata	Los fumadores pasivos están expuestos a los riesgos del tabaco. Si fumas un cigarrillo en una habitación con otra persona estarás dañando también su salud.
No fumar mucho no hace daño	No existe un consumo seguro ni sano del tabaco, fumar incluso un cigarrillo al día es dañino, no fumar es la única manera de evitar todo tipo de riesgos.
Fumar relaja	Lo que ocurre es que el cuerpo se ha acostumbrado a la nicotina y es normal sentirse más relajado cuando se obtiene de nuevo esta sustancia, de la que uno probablemente ya es dependiente.
La prohibición de fumar restringe los derechos y la libertad de elección de la población fumadora	Las leyes que prohíben fumar no restringen derechos a nadie. Protegen la salud de las personas al regular los ambientes 100% libres de humo de tabaco.

²⁵ Portal Plan Nacional de Drogas, <https://portal.inen.sld.pe/wp-content/uploads/2019/05/Mitos-y-verdades-sobre-el-consumo-de-tabaco.pdf>

Glosario

Nicotina	Es un alcaloide encontrado en las plantas del género Nicotiana, en la planta de tabaco, en la especie Nicotiana Tabacum. Constituye cerca del 5% del peso de la planta. Se sintetiza en las zonas de mayor actividad de las raíces y es transportada por la savia a las hojas verdes donde se concentra la mayor cantidad, depositándose en forma de sales de ácidos orgánicos. Es un potente veneno e incluso se usa en múltiples insecticidas (fumigantes para invernaderos). En bajas concentraciones, la sustancia es un estimulante y es uno de los principales factores de adicción al tabaco.
Cirrosis hepática	Es la cicatrización y el funcionamiento deficiente del hígado. Es la última fase de la enfermedad hepática crónica.
Dependencia	Estado mental y físico patológico en que una persona necesita un determinado estímulo para lograr una sensación de bienestar.
Desinhibición	Comportamiento de la persona que ha perdido la vergüenza o el miedo que le impedía actuar de acuerdo con sus sentimientos, deseos o capacidades.
Estimulantes	Los estimulantes son fármacos que aumentan la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la actividad cerebral. Algunos estimulantes afectan solamente un órgano específico como el corazón, los pulmones, el cerebro o el sistema nervioso.
Intoxicación	Según la OMS esta puede ser definida como un estado más o menos breve de discapacidad funcional psicológica y motriz inducida por la presencia de alcohol en el cuerpo, aún con un nivel bajo de consumo. Intoxicación no es sinónimo de consumo excesivo ocasional.
Semisintéticas (drogas)	Son aquellas sustancias obtenidas por síntesis parcial de otras drogas de origen natural. En este caso los componentes activos son de origen natural, pero el producto que las contiene se obtiene mediante un proceso artificial, es decir, no-natural, por intervención del hombre.
Sintéticas (drogas)	Se crean utilizando productos químicos artificiales en lugar de ingredientes naturales.

Sustancia	Se caracteriza por un conjunto de propiedades físicas o químicas, perceptibles a través de los sentidos.
Sustancias Psicoactivas	Sustancia Psicoactiva o droga es toda sustancia que, introducida en el organismo, por cualquier vía de administración, produce una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central y es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.
Thinner	Sustancia volátil e inflamable hecha a base de disolventes, que se emplea para diluir lacas, barnices y pinturas



MINISTERIO DE GOBERNACIÓN
TERCER VICEMINISTERIO DE PREVENCIÓN
DE LA VIOLENCIA Y EL DELITO
UNIDAD PARA LA PREVENCIÓN COMUNITARIA
DE LA VIOLENCIA



UPCV GUATEMALA