



FORMACIÓ

ONLINE

ALCOHOL Y TABACO

ÍNDICE

	Pág.
1. Introducción	3
2. Mitos y realidades alcohol	4
3. Mitos y realidades tabaco	5
4. Factores de riesgo	6
5. Beneficios y maneras de protegerse	7
6. Mejoras a la hora de dejar el alcohol y tabaco	8
7. Actividad	9
8. Respuestas	10
9. Contacto	11



INTRODUCCIÓN

Tanto el **alcohol** como el **tabaco** están consideradas como drogas legales. Son sustancias psicoactivas y su venta y uso vienen marcados por el estado. Estaremos de acuerdo en que encontrarlas es relativamente fácil, y aunque su **consumo** va descendiendo con el paso de los años, es muy evidente que aún están muy presentes en el día a día de nuestros familiares, amigos/as o personas cercanas. Y no es una situación nueva. La presencia de estas dos **sustancias** históricamente ha sido vital para comprender muchas cosas en el mundo.

En las próximas páginas encontrarás información, pero también algunas falsedades que se han dicho siempre de ambas sustancias.

Te mostraremos de que manera puedes protegerte, o algunos motivos que pueden inducir al consumo. Y te haremos ver los beneficios si dejas apartado tanto el alcohol como el tabaco. Por último una actividad de verdadero/falso, servirá para aprender nuevas cosas en relación a estas dos sustancias.

El objetivo de este documento es que puedas **aprender** de una manera dinámica y a la vez consciente, sobre algo muy presente en el día a día, pero que sin embargo es probable que no tengamos toda la **información** para valorar sus efectos. Aquí encontrarás muchas **respuestas**.

Por último, te adjuntamos todos los datos de contacto para que puedas contactar con nosotras.

Esperamos que te sean útiles las siguientes páginas.

MITOS Y REALIDADES ALCOHOL

MITOS

- 1.-Es bueno para la salud.
- 2.- Si bebes estás más contento
- 3.-Te hace tener más amigos y a estar más integrado en los grupos.
- 4.-Se potencia la creatividad intelectual
- 5.-Tendrás más relaciones sexuales al ser más fáciles.
- 6.-Con el alcohol, ayudas a superar dificultades sociales o laborales.
- 7.-Imprime adultez y seriedad
- 8.-Tendrás mejores digestiones, no pasarás frío, la circulación te irá mejor...

REALIDADES

- 1.- Provoca problemas serios de salud.
- 2.-El alcohol es un depresor.
- 3.- Contribuye a la problemas familiares o entre amigos.
- 4.- Produce deterioro intelectual y pérdidas de memoria.
- 5.- Si eres hombre provoca impotencia, y pérdida de interes en general.
- 6.- Va intimamente relacionado al absentismo tanto laboral como escolar.
- 7.- Deshinibe y en consecuencia aumenta el riesgo de accidente.
- 8.-Provoca problemas digestivos, problemas en los riñones y en el hígado.

MITOS Y REALIDADES TABACO

MITOS

- 1.- Hay cosas bastante peores
- 2.- No es tan dañino
- 3.- La gente fuma y no todos mueren
- 4.- Resultas más atractivo
- 5.- Si es light, el daño es menor
- 6.- Si fumas, no engordas
- 7.- La elegancia va aparejada al fumar



REALIDADES

- 1.- De las 1000 muertes diarias, 150 son a causa del tabaco.
- 2.- El tabaco provoca 29 enfermedades. (Infarto, cáncer...)
- 3.- De 7 a 10 minutos de vida se acortan, cada vez que fumas un cigarro.
- 4.- El tabaco provoca una bajada de calidad del semen y reglas más dolorosas en las chicas.
- 5.- Los cigarros bajos en nicotina tienen los mismos efectos
- 6.- No existe esa evidencia. Es un tema de imagen.
- 7.- Causa sequedad, envejece la piel y provoca arrugas.

FACTORES DE RIESGO QUE NOS HACEN CONSUMIR ALCOHOL Y TABACO

- El hecho de que tus **amigos o amigas** o la gente con la que quedas consuma, aumenta exponencialmente la posibilidad de que acabes fumando o bebiendo alcohol.
- Hay mucha gente que cree que el hecho de consumir drogas a pesar de sus **riesgos**, les compensa para seguir consumiéndolas.
- Si de manera normal estás **insatisfecho/a** con tu vida, es un factor de riesgo destacable.
- Quererse a uno/a mismo/a es uno de los principales argumentos para estar fuerte de cara a posibles situaciones no deseadas. Por ello, el tener una **baja autoestima** es otro factor de riesgo destacable.
- Lo que nuestros padres **hacen o han hecho**, nos influye en lo que nosotros somos. Así que haber tenido abuso de alcohol y tabaco por parte de tus padres, se suma a los factores de riesgo.
- Cuanta menos **capacidad crítica**, más fácil es dejarse llevar. Como factor de riesgo, es esencial el hecho de no tener desarrollado un claro sentido crítico.
- El último factor de riesgo que queremos dejar claro es aquel que tiene que ver con las malas relaciones con **la familia**. Es un hecho que influye y que puede llevar al consumo.

BENEFICIOS Y MANERAS DE PROTEGERSE

Evidentemente, al igual que te hemos comentado muchas situaciones adversas con respecto al consumo de alcohol y tabaco, también te ofrecemos posibilidades para protegerse del consumo. ¡Te damos algunas claves!

-Si haces algún **ejercicio físico** o deporte, a buen seguro te sentirás mejor y eso conllevará beneficios de todo tipo.

-Saber **decir que no** es algo extremadamente complicado, lo sabemos. Pero por ello es una de las maneras más complicadas, pero más efectivas para protegerse.

-El encontrar satisfacción inmediata es otro de los hechos que puede inducir al consumo. Por ello, buscar **actividades de ocio** que sean sanas y basadas en la igualdad, te ayudarán a protegerte.

-Cuanto más sepas y más datos tengas, más fácil te será protegerte. Elementos como esta formación o cualquier **información que recibas de expertos** o instituciones de reconocido prestigio, te dará datos para poder afrontar mejor la protección frente al consumo de alcohol y tabaco.



MEJORAS A LA HORA DE DEJAR EL ALCOHOL Y EL TABACO

Podríamos poner muchos ejemplos de todo tipo, pero vamos a centrarnos en algunos de ellos.

-Mucha gente no se lo plantea al corto plazo, pero si empiezas a **sumar todo el gasto** que representa lo que puedes llegar a invertir en alcohol y tabaco, te darás cuenta del dineral al año que se gasta.

-Es habitual no recordar nada de una fiesta, si el alcohol ha sido consumido en exceso. Mucho **mejor si lo recordamos**.

-Si eres una fumadora o fumador habitual, es muy probable que por las mañanas tengas una tos que no suena nada bien. **¿Qué te parecería dejar de tenerla?**

-Al no fumar ni beber alcohol, todo tu cuerpo lo agradece y en consecuencia **aumenta tu rendimiento** tanto mental como físico.

-No hay mucha gente que disfrute con **el olor** que tiene la ropa y el pelo cuando huele a tabaco. Si no fumas, no huele así.

-Has pensado en cuando besas, **¿qué sabor tienes?** Tal vez no sea el más agradable...

-Los **dientes blancos o el aliento limpio**, son difíciles de tener si fumas o bebes alcohol. Un cambio de hábitos te permitirá recuperar el tono blanco y a su vez una mejora de imagen muy importante.

ACTIVIDADES

Estas preguntas se contestan con un simple verdadero/falso. Pero en la siguiente página te damos también la explicación. No obstante, intenta contestar sin mirar las respuestas.

- 1- ¿Hombres y mujeres del mismo peso pueden beber el mismo alcohol y afecta igual?
- 2- Beber cerveza, vino y un chupito, produce más borrachera que tomar una cosa sola
- 3- El alcohol es un excitante
- 4- Se necesitan 30 minutos para eliminar el alcohol de una bebida con vodka
- 5- ¿El alcohol da sed?
- 6- El alcohol es una droga

RESPUESTAS

1- La distribución de la grasa, y la baja presencia de una enzima, hace que las mujeres tengan mayor afectación que los hombres cuando toman alcohol.

2- El alcohol es alcohol. Mezclar activa más rápidamente el alcohol en sangre, no por la mezcla, sino por el hecho de cambiar con rapidez de bebida.

3- Aunque inicialmente el alcohol pueda producir una sensación de energía, realmente enlentece las distintas funciones del cerebro (habla, motricidad, reflejos...) hasta poder llegar el coma.

4- Con 30 minutos no es suficiente. Dependerá de muchos factores, pero de media hará falta más de 2 horas para que tu organismo elimine el alcohol de una bebida con vodka, ginebra...

5- Hay gente que cree que calma nuestra sed. Pero la realidad es que el alcohol deshidrata y de ahí viene la famosa "resaca".

6- Según la OMS, el alcohol es: "Aquella sustancia que introducida en el cuerpo por cualquier vía, modifica la forma de pensar, sentir o actuar. Y que puede generar adicción" ¿Es o no es?

Si quieres más información, contacta con nosotras:



@UPCCA



facebook.com/MelianaVinalesaFoiosBonrep/



upcca@ahnar.org



96 149 33 42