

¿QUÉ LE PASA A NUESTRO CUERPO?

(documento para el profesorado)

DINÁMICA DE TRABAJO

El resultado final de esta sesión es la formulación de las preguntas que, dentro de las actividades del programa "Hablemos de drogas" de la Obra Social "la Caixa", realizaréis al Dr. Rafael Maldonado (catedrático de farmacología de la Universidad Pompeu Fabra). Por ello, os hemos preparado una introducción que tenéis que leer detenidamente (mejor de forma individual) para, posteriormente, pasar a analizar una serie de mitos sobre los efectos de las drogas. Esto ayudará a abrir un debate entre vosotros que hará más productiva la generación de las preguntas en relación con el tema *¿Qué **J** pasa **R** nuestro cuerpo?*, que dirigiréis al Dr. Rafael Maldonado.

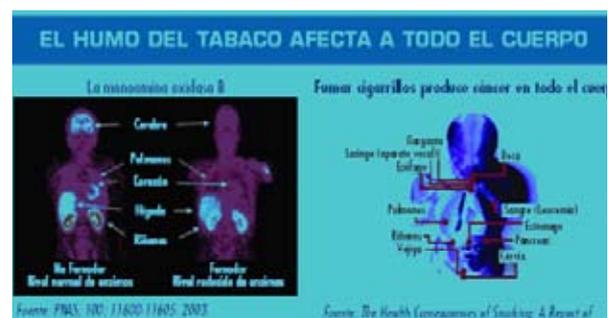
1. INTRODUCCIÓN

Los distintos tipos de drogas que existen tienen diferentes efectos sobre nuestro sistema nervioso: unas son excitantes y otras, depresoras; unas aceleran nuestro funcionamiento mental, con el riesgo de aumentar los errores, y otras lo lentifican o distorsionan; algunas crean una sensación de euforia, otras producen alucinaciones o cambios en la percepción de la realidad.

Todas ellas provocan modificaciones en el funcionamiento normal del sistema nervioso humano, y ello comporta, en la mayoría de los casos, una disminución de las capacidades. Pero también encontramos efectos sobre nuestro organismo y sobre las funciones corporales.

Estos son sus efectos inmediatos:

- El **tabaco** produce una disminución de la capacidad pulmonar, disminución del rendimiento deportivo, disminución de los sentidos del gusto y el olfato, mal aliento y mal olor corporal, color amarillento de dedos y dientes (también más infecciones y caries), y tos y expectoraciones, sobre todo matutinas.
- Los principales efectos del **alcohol** varían con su concentración en sangre, y pueden llegar, en los casos más graves, a un coma etílico e incluso a la muerte por inhibición de los centros respiratorios.
- El **cannabis** produce un aumento del apetito, boca seca, ojos brillantes y rojizos, taquicardia e hipertensión, sudoración, somnolencia y descoordinación de movimientos.



Obra Social
Fundación "la Caixa"

¿QUÉ LE PASA A NUESTRO CUERPO?

(documento para el profesorado)

- La **cocaína** produce inhibición del apetito, así como otros efectos fisiológicos: taquicardia, sudoración, incremento de la tensión arterial, contracción de los vasos sanguíneos, aumento de la temperatura corporal y dilatación de las pupilas.
- La **heroína** disminuye el dolor, pero también produce náuseas y vómitos, inhibe el apetito y produce depresión respiratoria.
- El **éxtasis** produce taquicardia, arritmia e hipertensión, boca seca, sudoración, deshidratación, escalofríos, náuseas, contracción de la mandíbula, temblores y aumento de la temperatura corporal.
- El **LSD** también produce hipertermia e hipotensión, taquicardia y descoordinación motora.

Estos son sus efectos a largo plazo:

- El **tabaco** causa enormes perjuicios sobre el sistema respiratorio y circulatorio (infarto de miocardio y accidentes cerebrovasculares). Es causa de una gran variedad de cánceres. No solo de pulmón, también de laringe, esófago, riñón, vejiga, etc. Además, puede provocar impotencia sexual en el hombre.
- El **alcohol** provoca grandes daños en el tubo digestivo, hígado y páncreas, cardiopatías, impotencia sexual y, en fase avanzada, demencia alcohólica.
- El cannabis se asocia a trastornos de la memoria, la concentración y el aprendizaje. A estos efectos debe sumarse el riesgo inherente a fumarlo en asociación con el tabaco.
- La **cocaína** provoca, además de una gran dependencia e importantes trastornos neurológicos y psiquiátricos, la perforación del tabique nasal, patologías respiratorias, un elevado riesgo de infarto de miocardio y de accidente cerebral, trastornos de inapetencia sexual, impotencia, alteraciones menstruales e infertilidad.
- La **heroína** provoca trastornos digestivos y adelgazamiento, así como la inhibición del impulso sexual. También, todo tipo de infecciones relacionadas con las condiciones higiénicas de su consumo, además de venas colapsadas y abscesos cutáneos. También se asocia con la artritis y otros problemas reumáticos.
- El **éxtasis** puede conllevar hipertermia de graves consecuencias, deshidratación, insuficiencia renal y hepática, hemorragias e infarto. Provoca también trastornos del sueño, ataques de pánico y agresividad.
- El **LSD** puede provocar reacciones psicóticas y de pánico, lo que popularmente se conoce como "un mal viaje", con riesgo de suicidio, y también flashbacks: la reaparición de alucinaciones sin que exista consumo.



¿QUÉ LE PASA A NUESTRO CUERPO?

(documento para el profesorado)

2. TALLER DE REFLEXIÓN

Analizad los siguientes MITOS y justificad, desde una vertiente científica y teniendo en cuenta que estamos trabajando el tema ¿Qué le pasa a nuestro cuerpo?, si se ajustan o no a la realidad:

1. “Los cigarrillos bajos en nicotina no hacen daño, no son cancerígenos”

Aunque los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán son menos nocivos, acostumbran a fumarse en mayor cantidad para conseguir la misma concentración de nicotina en sangre, con lo que se consigue anular sus ventajas y, por lo tanto, sus riesgos son parecidos a los de los cigarrillos normales.

2. “Si dejas de fumar, siempre engordas”

Este mito es utilizado con frecuencia para no dejar de fumar. Es cierto que el hecho de fumar conlleva en sí mismo un gasto calórico, y que tras dejar el tabaco puede producirse aumento de peso.

La ansiedad por el síndrome de abstinencia, el hecho de picar entre horas y la mejora del gusto y del olfato al dejar de fumar contribuyen al aumento de peso. Una alimentación adecuada y ejercicio moderado pueden ayudar, pero también existen técnicas de tipo psicológico o farmacológico que son eficaces para este problema.

3. “Beber alcohol solo los fines de semana no produce daños en el organismo”

El daño que provoca el alcohol depende del llamado patrón de consumo, es decir, de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina). También existe el riesgo de convertirlo en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.

4. “El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío”

El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío. Por ello, en situaciones de embriaguez debe abrigarse y proporcionarse calor a la persona y nunca intentar despejarla con duchas frías.

5. “El alcohol es bueno para el corazón”

Diferentes estudios han puesto de manifiesto que, en adultos, el consumo moderado de alcohol disminuye el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, pero estos efectos beneficiosos no aparecen en todas las personas ni en todos los casos.



¿QUÉ LE PASA A NUESTRO CUERPO?

(documento para el profesorado)

6. “El cannabis es un producto inofensivo para la salud, ya que es un producto natural. Es una droga ecológica, es la sustancia de la paz y la relajación”

Producto natural y producto inocuo no son sinónimos. El tabaco y el opio también son naturales y nadie duda de sus riesgos. El consumo de cannabis provoca alteraciones en el funcionamiento normal del cerebro, lo que no resulta nada ecológico.

7. “Fumar cannabis resulta menos perjudicial que fumar tabaco”

El cannabis contiene muchos de los carcinógenos y mutágenos del tabaco y en mayor cantidad (un 50% más). Asimismo, la forma de consumirlo (fumado, sin filtro y con aspiraciones profundas) aumenta los riesgos de sufrir cáncer. Tiene un efecto broncodilatador, lo que favorece la absorción de las sustancias tóxicas y, como pasa con el tabaco, también es perjudicial para los fumadores pasivos.

8. “La cocaína es una droga menos peligrosa que otras sustancias”

Las consecuencias que produce sobre la salud física y psicológica de sus consumidores son muy graves. Asimismo, junto con la heroína, es la principal causa de numerosos actos delictivos y violentos.



¿QUÉ LE PASA A NUESTRO CUERPO?

(documento para el profesorado)

3. PREGUNTAS PARA REALIZAR AL DR. RAFAEL MALDONADO

Una vez analizados los mitos, y después de que se haya producido un debate entre vosotros, plantead 5 o más preguntas que haríais al Dr. Rafael Maldonado (recordad que tiene un enfoque científico y que el Dr. Maldonado es experto en neurobiología de la adicción):

1.

2.

3.

4.

5.

