

Las adicciones



Contenido curricular indispensable: Explica las implicaciones de las adicciones en la salud personal, familiar y en la sociedad.



Antes de empezar

1. ¿Qué es una adicción?

2. Anota cinco sustancias adictivas que conozcas.

3. Escribe cinco conductas adictivas que conozcas.

4. Elabora un esquema en el que expliques cómo se desarrolla una adicción.

5. ¿Cómo puede saber alguien que tiene una adicción?



Repaso lo que aprendí

Tipos de adicciones

Hay dos tipos de adicciones: a las sustancias (como el alcohol, el tabaco, la marihuana, los fármacos, entre otras) y a las conductuales (como la adicción al juego, al trabajo, a la comida, a las compras o al ejercicio). En ambos tipos, una persona no puede suspender o controlar una actividad, aunque le genere consecuencias negativas.



1. En equipos de cinco personas investiguen en fuentes confiables y completen las siguientes tablas.

Sustancia	Efectos en la salud personal
Alcohol	
Tabaco	
Marihuana	
Cocaína	
Cafeína	

Conducta adictiva	Efectos en la salud personal
Juegos de azar	
Trabajo	
Comida	
Videojuegos	
Dispositivos electrónicos	



Quiero saber más

Para profundizar en el conocimiento de las drogas, te invitamos a consultar la guía *La neta de las drogas y algo más...*, elaborado por la Comisión Nacional contra las Adicciones (Conadic). La encuentras en: bit.ly/3bq6R4w

2. Reflexiona. ¿Cuáles podrían ser los factores de riesgo para que una persona desarrolle alguna de estas adicciones?

Con la ayuda del profesor, comparen sus respuestas en grupo y enriquezcanlas. Concluyan sobre la forma en que las adicciones afectan la salud personal.

3. Anota tu conclusión sobre cómo las adicciones afectan la salud personal.

Neurotransmisores y adicción

Muchas sustancias son consumidas como drogas y afectan al cerebro y la forma en que percibimos la realidad. Esto se debe a que alteran principalmente la producción de dos neurotransmisores: la dopamina y el glutamato.

La dopamina es un mensajero químico del cerebro que regula el sueño, mejora la atención y controla los impulsos, la actividad motriz y la motivación. El glutamato está relacionado con la capacidad de aprender.

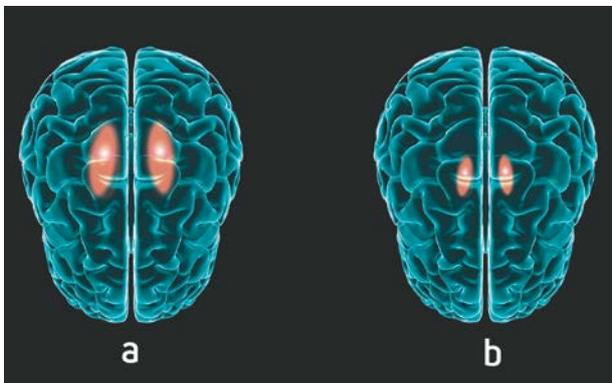
 Aprende en casa



bit.ly/3PToNUb

1. Un cerebro con adicción puede producir hasta veinte veces más dopamina que la que se genera de manera natural con actividades cotidianas que son muy agradables para quien las realiza, por ejemplo, comer, hacer deporte, etcétera. ¿De qué manera afecta esto a la persona?

2. Observa la imagen. En ella se muestra la cantidad de receptores de dopamina (en rojo). Compara el cerebro saludable (a) y con adicción (b). Describe qué pasa con la cantidad de receptores de dopamina y cómo afecta esto a la persona.





Quiero saber más

Si deseas conocer más sobre cómo afectan las adicciones al cerebro, analiza la información del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de los Estados Unidos de América en el siguiente enlace: bit.ly/3zSb5LO

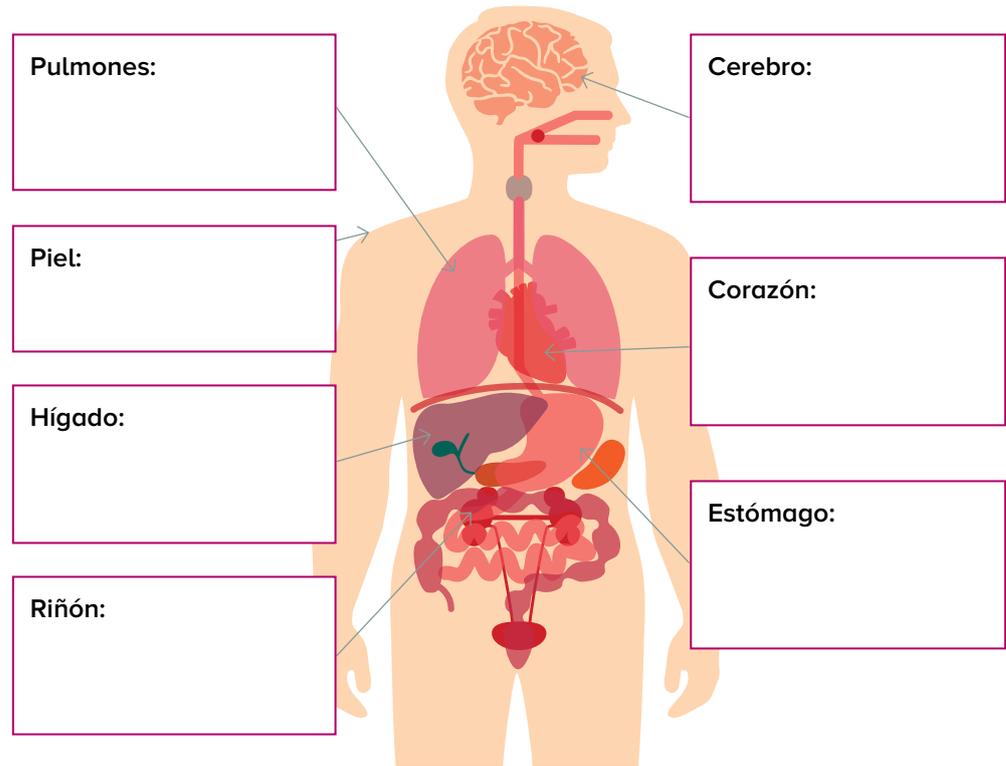
3. Describe todo lo que sepas del cigarro y del alcohol.

Cigarro	Alcohol

4. En parejas completen y expliquen en el cuadro cómo afecta el tabaquismo a cada órgano o función.

Órgano	Afectación
Cerebro 	
Corazón 	
Boca 	
Pulmones 	
Estómago 	
Fertilidad 	

5. El alcoholismo, por su parte, afecta de diferente manera a los órganos. Investiga y anota en los recuadros qué hace en cada uno.



6. ¿A qué crees que se deba que el alcohol y el cigarro sean tan consumidos a pesar de que son tan nocivos?

7. En la tabla se muestran diferentes consecuencias del consumo de sustancias adictivas y de las adicciones. Clasifícalas en físicas, familiares o sociales según corresponda.

Clasificación	Consecuencia
	El cuerpo necesita cada vez mayores cantidades de la sustancia para sentir los efectos.
	Accidente automovilístico por manejar alcoholizado.
	Aislamiento y desconfianza, debido a que una persona puede sustraer cosas de su casa para conseguir drogas.
	Se incrementa la inseguridad y la violencia en las calles debido al tráfico ilegal de drogas.
	Cáncer pulmonar por fumar en exceso.
	Agresión física, verbal o psicológica a las personas cercanas cuando se está en estado de ebriedad.

8. ¿Conoces los factores de riesgo físicos, emocionales y sociales que pueden impactar en una persona para que se desarrolle una adicción? A continuación te mostramos algunos, analízalos y marca con una todas aquellas opciones con las que te identifiques.

Función	
<input type="checkbox"/>	Me alimento correctamente.
<input type="checkbox"/>	Realizo ejercicio al menos tres días por 30 minutos como mínimo.
<input type="checkbox"/>	Duermo al menos ocho horas diarias.
<input type="checkbox"/>	Puedo expresar mis pensamientos y emociones.
<input type="checkbox"/>	Tengo buena autoestima.
<input type="checkbox"/>	Sé pedir lo que quiero y necesito.
<input type="checkbox"/>	Sé decir "No" cuando no quiero hacer algo.
<input type="checkbox"/>	Tengo una buena comunicación con mi familia y amigos.
<input type="checkbox"/>	Tengo amigos que me quieren y aceptan, y a los que quiero y acepto.
<input type="checkbox"/>	Si me siento solo o triste puedo acudir a alguien de confianza.

- ¿Hay alguna acción o actividad que no hayas marcado? ¡Cuidado! Es importante que pongas atención en ella para mantenerte saludable y evitar desarrollar una adicción.

9. Reflexiona y elabora un plan de prevención de tres pasos. ¿Cómo puedes evitar caer en una adicción?

ABC por mi salud		
A	B	C

10. Describe cómo realizar actividades deportivas y culturales u otras de tu interés te puede ayudar a mantenerte lejos de las adicciones.

Para profundizar en este aprendizaje puedes consultar:

Ciencias y Tecnología 1. *Biología, Espacios Creativos*, Editorial Santillana, páginas 40 a 53.
 Ciencias y Tecnología 1. *Biología*, Norma Ediciones, páginas 100 a 106.