

Fundación
BBVA Provincial

Valores y habilidades para tu vida

Apreciados amigos

El compromiso social de BBVA Provincial se materializa a través de la Fundación BBVA Provincial, asumiendo la responsabilidad social corporativa como parte integral de su actividad, y como un compromiso ético que forma parte de su cultura y valores corporativos, bajo una aspiración que se define en una idea: **trabajamos por un futuro mejor para las personas.**

En esta oportunidad, la Fundación BBVA Provincial desea compartir con cada alumno becado, su familia y su comunidad educativa este material informativo, como una manera de contribuir en la sensibilización, formación de valores y habilidades para la vida.

La intención es que este material se promueva mediante la lectura individualizada y también compartida en cada hogar y que se constituya en una excusa para compartir su contenido entre padres e hijos y otros familiares; en los planteles, donde los jóvenes puedan comentar con sus compañeros y sus profesores, propiciando encuentros en torno a temas de tanta importancia para la comunidad educativa y la sociedad en general.

Desde la Fundación BBVA Provincial, concebimos el fomento de los valores para la vida, entre los cuales están la responsabilidad, el respeto, la honestidad y la confianza, como un proceso continuo de formación que constituyen cualidades especiales en cada persona y que van a redundar en una mejor calidad de vida en todos los ámbitos de actuación.

Esperamos que sea del interés de todos y les recordamos que pueden consultar nuestra página web www.fundacionbbvaprovincial.com, donde encontrarán mayor información sobre los programas y actividades que se desarrollan desde la Fundación BBVA Provincial, así como también el blog del Programa Becas de Integración www.becasdeintegracion.blogspot.com.

Fundación BBVA Provincial





Valores

Fomentar los valores para crecer integralmente

Los valores
son cualidades reales
de las personas, las cosas,
las instituciones y los sistemas.
Y están relacionados
con la importancia
que les da la sociedad,
la familia y el individuo.

¿Cómo se forman los valores?

Los valores se forman con: la educación que hemos recibido de nuestros padres y maestros, y la experiencia que vivimos en la sociedad. Desde nuestro nacimiento vamos recibiendo mensajes que luego conforman nuestro sistema de valores.

Los valores que rigen nuestra vida, constituyen el primer paso para estructurar un proyecto de vida sano, que garantice nuestro desarrollo personal, familiar, económico, intelectual y social.

Si como individuos cultivamos el respeto, la responsabilidad, la honestidad, la sinceridad, la gratitud, la confianza, entre otros valores, nuestras relaciones con las demás personas serán satisfactorias y gratificantes, estableciendo vínculos significativos que nos enriquecen como seres humanos.

Cuando una persona tiene un sistema de valores bien definido, tendrá las bases de unos sólidos principios que le permitirán establecer criterios con los cuales pueda lograr los objetivos que se proponga hacia su desarrollo integral, protegiéndole de influencias negativas que le desvían de su camino de vida.

Responsabilidad

La responsabilidad es un valor que se refleja en el cumplimiento de nuestras acciones y metas. Se pone de manifiesto en las conductas que asumimos para cultivar nuestra calidad de vida, como cuidar de nuestra salud, cumplir con nuestras aspiraciones y obligaciones, y alejarnos de aquellas situaciones que puedan poner en riesgo nuestro bienestar. Asimismo interactuar con los que comparten la vida con nosotros: familia, compañeros de estudio, trabajo y otros. Y aceptar las consecuencias de los hechos que libremente realizamos. Así fomentamos una mejor sociedad.

La responsabilidad es un valor, porque gracias a ella podemos convivir con otras personas de forma equilibrada, entendiendo lo que hacemos y lo que dejamos de hacer. Tiene repercusiones sobre el bienestar de los demás, de forma tal que se vincula con el respeto hacia quienes nos rodean. En la medida en que somos responsables fomentamos la confianza con las personas con las cuales compartimos la vida.

La responsabilidad entonces, nos hace personas maduras, capaces de entender los efectos de nuestras conductas sobre otros y sobre nosotros mismos, siendo un valor que nos protege para evitar actividades riesgosas a nuestra calidad de vida y al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas entendiéndolas como elementos que nos perjudican a nosotros y a las personas que nos rodean.

Debemos tener presente:

- Tomar conciencia de que tus acciones de hoy inciden en tus planes futuros.
- Llevar a cabo tu trabajo con compromiso, integridad y sentido de propósito.
- Los padres deben asumir responsablemente el rol de ser modelos positivos para sus hijos propiciando en ellos estilos de vida saludables.
- Un padre responsable en el trabajo contribuye a asegurar el proyecto de vida familiar.
- Un hijo responsable, es un futuro trabajador responsable preocupado por el cumplimiento de sus metas.
- Ante un conflicto recuerda escuchar, ofrecer una explicación y brindar apoyo.

Respeto

El concepto de respeto está íntimamente relacionado con la conciencia de los derechos fundamentales de los seres humanos, tanto de nosotros mismos como de nuestros semejantes.

Como valor resulta la base de la convivencia en sociedad, exige un trato amable y cortés para con los otros y se relaciona estrechamente con la tolerancia en cuanto esta significa la capacidad de aceptar las diferencias entre los individuos y el reconocimiento de los otros como seres valiosos e importantes. De esto se desprende el concepto de pluralidad que sustenta las bases de la coexistencia sana y pacífica de los individuos en el mundo.

El respeto se extiende a otras esferas, como el respeto que le debemos al medio ambiente, a los seres vivos y la naturaleza en general, que supone realizar acciones que cuiden el equilibrio natural y rechazar prácticas que lo desmejoran.

Es una obligación para con nosotros el cuidado y atención de nuestra propia vida, de nuestras necesidades, garantizando todo lo que signifique nuestro desarrollo personal, alejándonos de conductas y situaciones que puedan ponernos en riesgo, como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. El respeto consiste en el reconocimiento de los intereses y sentimientos del otro en una relación de convivencia.

Debemos tener presente lo siguiente:

- Ponernos en el lugar de los otros para entender sus problemas y formas de actuar.
- Disponer de espacio en nuestras actividades diarias para atendernos y cuidarnos.
- Enseñar a tus hijos a respetar las normas y los límites los ayuda a aprender a respetar a los otros y por ende respetarse a sí mismos.
- Honrar a nuestros padres, abuelos, hermanos, pareja, hijos, compañeros de estudio y de trabajo constituye expresiones de la convivencia y del respeto.

Honestidad

La honestidad es una cualidad humana mediante la cual las personas actúan basadas en la verdad, la justicia y la equidad. Es sinónimo de ser legítimo, auténtico e imparcial, incapaz de robar, estafar o defraudar, material y afectivamente.

La honestidad se puede ver en nuestras conductas con las demás personas y con nosotros mismos, en la congruencia entre nuestros sentimientos, pensamientos y acciones. Esto conlleva un profundo autoconocimiento de nuestras capacidades y limitaciones, buscando siempre las estrategias para superarlos y procurando en todo momento nuestro bienestar y el de nuestros semejantes.

La honestidad resulta un valor que exige a la persona actuar siempre desde la verdad, la justicia y la honradez, comportándose de forma transparente con quienes le rodean.

La honestidad es entonces un valor que nos fortalece ante el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, porque al ser honestos, somos íntegros y correctos, nos comunicamos efectivamente con nuestros familiares y amigos, sabiendo poner límites cuando sentimos que alguna conducta puede resultar dañina para nuestro organismo o por la forma como nos relacionamos con quienes queremos.

Debemos por lo tanto:

- Defender nuestras ideas de forma justa y razonada, escuchando y respetando las ideas de los otros, actuar siempre desde la verdad, luchar por las cosas que queremos limpiamente, evitar la falsedad y la hipocresía en nuestras relaciones interpersonales.
- El valor de la honestidad se refleja en nuestras acciones con los miembros de nuestra familia, de nuestro trabajo y de nuestro entorno. Evitando las contradicciones y logrando congruencia entre nuestros pensamientos, principios y actos de la vida diaria.

Confianza

La confianza tiene su fundamento en la madurez de las relaciones humanas. Implica estabilidad, respeto y amor.

Existen varios grados de confianza: la profesional y la técnica relacionadas con las capacidades de la persona, la confianza individual y social vinculada con la convivencia familiar y el entorno.

En las relaciones con nuestros amigos y especialmente con la familia, la confianza es un valor fundamental, debido a que nos acerca más a esas personas que son importantes para nosotros, y que son punto de apoyo en cada situación de nuestra vida.

Si tenemos confianza en un amigo, en nuestra pareja, en un proveedor o en un cliente, suponemos que van a actuar dentro de ciertos comportamientos éticos, que van a mantener su palabra y a honrar sus compromisos, lo cual nos da seguridad y tranquilidad. Si por el contrario desconfiáramos de su sinceridad y comportamiento tendríamos otra conducta. La fidelidad es un requisito básico de la confianza que debe existir con predominio de nuestros valores.

La mutua confianza es la emocionalidad para coordinar acciones entre las partes.

- Un clima familiar seguro, cálido y permeable, facilita el diálogo entre sus miembros, les permite sentirse protegidos y queridos, fortalece los lazos afectivos, y los ayuda a enfrentar y superar situaciones difíciles y de riesgo como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Escuchar con atención y respeto, a nuestros compañeros de estudio y de trabajo fortalece la confianza.





Habilidades para la vida

La comunicación asertiva
como habilidad para una mejor calidad de vida

Habilidades para la vida

Las Habilidades para la Vida son aquellas capacidades que poseemos para enfrentar de manera efectiva las exigencias y retos de la vida diaria; evitando los comportamientos riesgosos que puedan ir en contra de nuestra calidad de vida y de nuestro crecimiento personal.

Estamos ante capacidades y destrezas, (no ante comportamientos) que nos ayudan a enfrentar las situaciones de riesgo de nuestra existencia. Así podemos orientar nuestras Habilidades para la Vida hacia acciones personales, e interpersonales.

¿Cuáles son las habilidades para la vida?

- Capacidad para tomar decisiones
- Habilidad para resolver problemas
- Capacidad de pensar de forma creativa y crítica
- Capacidad de manejar la presión de grupo
- Habilidad para comunicarse de forma efectiva y asertiva
- Habilidad para establecer y mantener relaciones interpersonales positivas
- Conocimiento de sí mismo y autoestima
- Capacidad de establecer empatía
- Capacidad de establecer metas y un proyecto de vida
- Habilidad para manejar emociones propias o inteligencia emocional
- Habilidad para manejar la ansiedad y el estrés
- Tolerancia a la frustración

Algunas de estas Habilidades para la Vida se conocen como habilidades sociales, tales como comunicar y expresar sentimientos, establecer y mantener relaciones interpersonales positivas, comunicarse de forma efectiva y asertivamente; otras como habilidades cognitivas tales como la capacidad de analizar situaciones, tomar decisiones, resolver problemas, y establecer un proyecto de vida; y otras como habilidades para manejar emociones ante la presión de grupo, ansiedad y estrés, y la inteligencia emocional.

Las habilidades para la vida resultan ser así factores protectores de carácter personal que promueven nuestro desarrollo integral, con comportamientos sanos en cada contexto personal, familiar, académico, laboral y social.

Algunas habilidades para la vida están constituidas por los siguientes aspectos.

Manejo de emociones

Las emociones son estados de ánimo que resultan de nuestras experiencias de vida, motivaciones y necesidades como seres humanos, que poseen componentes fisiológicos, psicológicos y sociales.

A través de las manifestaciones corporales y psíquicas podemos definir tipos de emociones, las básicas son: Alegría, Rabia, Tristeza, Miedo y Amor. Estas a su vez se combinan para conformar una gran variedad de sentimientos que experimentamos de acuerdo a la situación que vivimos.

¿Cómo nos protege el manejo de emociones?

Si estamos en contacto con nuestras emociones, reconocemos cómo influyen en nuestro comportamiento y somos capaces de expresarlas y canalizarlas adecuadamente, nos permitimos vivir plenamente las experiencias de vida manejando adecuadamente la relación con nosotros mismos y con el entorno.

Esta Habilidad para la Vida permite aumentar nuestra confianza en la capacidad de manejar nuestra vida, las experiencias y las relaciones con las personas que nos rodean, desarrollando las destrezas sociales necesarias para ello, protegiéndonos de los riesgos como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Mejorar la calidad de nuestra relación con nosotros mismos y con las demás personas contribuye al manejo adecuado de nuestras emociones:

Podemos contribuir a ello de la siguiente manera:

- Conociéndonos y aceptándonos a nosotros mismos
- Reconociendo nuestras emociones y cómo influyen en nuestro comportamiento
- Conociendo, aceptando y tolerando las manifestaciones individuales
- Fortaleciendo nuestros recursos personales
- Aprendiendo a expresar nuestras emociones, pensamientos, ideas y opiniones de forma adecuada (asertividad)
- Reconociendo aspectos mejorables y buscando modificarlos para crecer como persona
- Obteniendo herramientas en el manejo de emociones así como de la ansiedad ante estas situaciones vitales
- Cultivando aspectos emocionales como la empatía, la comprensión de sentimientos, cordialidad, amabilidad, el respeto, la simpatía y la capacidad de adaptación.

La comunicación adecuada

¿Qué es una comunicación?

La comunicación es un proceso cotidiano que nos permite interactuar con el mundo y las personas que nos rodean. Con la comunicación podemos expresar nuestras opiniones, sentimientos, pensamientos, desacuerdos, decisiones y establecer relaciones sanas con nosotros y con el mundo.

Una buena comunicación necesita que el mensaje expresado sea directo, preciso y claro, describiendo aquello que deseamos comunicar, sin juicios y evaluaciones. Además requiere de una escucha atenta e interesada sobre lo que comunica la persona que interactúa con nosotros.

¿Cómo nos protege la comunicación adecuada?

La comunicación es afectada por nuestros valores, creencias, ideas y emociones presentes, en el momento de comunicarnos. En ese sentido mientras exista congruencia entre lo que decimos, sentimos y hacemos, el mensaje que deseamos transmitir será entendido por la otra persona de forma eficaz.

Esto permitirá que nos expresemos de la mejor manera estableciendo y manteniendo relaciones positivas y expresando nuestros puntos de vista efectivamente. Así nos protegemos de situaciones riesgosas, entre otras, ante el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

¿Cómo podemos hacer nuestra comunicación eficaz?

- Mirando y escuchando activamente al otro (asentando con la cabeza, preguntando sobre la información que proporciona).
- Siendo conscientes de nuestras emociones, pensamientos, ideas y del objetivo de nuestra comunicación.
- Expresándonos con la palabra (comunicación verbal), con los gestos y el cuerpo (comunicación no verbal) congruentemente.
- Apropiándonos de lo que decimos (“yo pienso”, “yo siento”, “yo opino”) responsabilizándonos de nuestras ideas, emociones y acciones.
- Explicando cómo nos sentimos lejos de acusar y juzgar al otro por que sintamos algún malestar (“yo me siento”).

Para una comunicación efectiva, debemos considerar:

EMPATÍA: Habilidad para reconocer y responder a los sentimientos, y expresiones del otro.

ESCUCHA ACTIVA: Habilidad para mantener nuestra atención en el otro, demostrándole que nos interesa lo que nos dice.

EXPRESIÓN OPORTUNA: Es la habilidad para expresar oportunamente las ideas y emociones.

¿Qué podemos hacer para desarrollar la empatía?

- Tener una actitud positiva hacia el cambio.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Capacidad de escucha activa.
- Fomentar la confianza en los demás.
- Cultivar la consideración y respeto.
- Evitar los prejuicios y estereotipos.

La comunicación asertiva

Es la capacidad para transmitir a otros nuestras opiniones, sentimientos o creencias de forma eficaz, respetando nuestros derechos y los derechos de los demás. Es saber pedir, negarse, negociar y ser flexible para poder conseguir lo que queremos, expresando claramente, lo que nos protege ante personas que nos quieran obligar a hacer algo que no queremos hacer y de aquellas situaciones en la que las otras personas nos quieran dañar.

Ante situaciones difíciles al expresar nuestros sentimientos y pensamientos solo tomando en cuenta nuestros derechos sin respetar el de los demás podemos no lograr resultados positivos.

Cuando sabemos cómo decir nuestras ideas, sentimientos y pensamientos de forma adecuada somos capaces de expresar nuestras necesidades, obtener nuestras metas y establecer relaciones nutritivas con las demás personas, lo que se constituye en un factor de protección ante el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

¿Cómo es una persona asertiva?

- Busca llegar a acuerdos más que ganar
- No se considera superior inferior a los demás y acepta sus errores
- Es capaz de respetar las opiniones diferentes de otras personas
- Sabe expresar sus sentimientos
- Posee una autoestima adecuada
- Habla de forma fluida con contacto visual directo
- Expresión facial y actitud corporal congruente con el mensaje que transmite
- Mantiene control emocional

¿Cómo podemos expresar nuestras opiniones, sentimientos y pensamientos más adecuadamente?

- Escuchando atentamente lo que la otra persona nos dice
- Comparando lo que deseamos con lo que la otra persona quiere que hagamos
- Decidiendo por nosotros mismo lo que haremos de acuerdo a nuestras metas
- Pidiendo explicaciones sobre lo que nos solicitan
- Expresando directamente sentimientos, ideas, opiniones, desacuerdos, decisiones y derechos, respetando nuestros derechos y los derechos de la otra persona
- Buscando llegar a acuerdos más que ganar
- Aprendiendo a decir "NO"
- Defendiéndonos sin agredir a los demás
- Sintiéndonos iguales que los demás ni menos y más

¿Cómo fomentar la comunicación asertiva en la familia?

- Escuchar a nuestros hijos atentamente
- Expresar nuestros sentimientos y opiniones de forma segura y con tono firme
- Mantener un tono de voz adecuado.
- Establecer contacto visual al comunicarnos
- Promover espacios de seguridad y confianza para la comunicación
- Respetar las opiniones de los demás, aunque no estemos de acuerdo

La comunicación efectiva es una habilidad para la vida que contribuye a:

- Reducir el estrés físico y mental
- Crear buenas relaciones
- Resolver los problemas de manera más rápida
- Identificar y satisfacer los intereses de las partes.
- Mejorar tu calidad de vida.



Drogas y consecuencias

Informarnos de las drogas
y sus consecuencias nos protegen

Mitos y realidades

Con las drogas se han desarrollado mitos y creencias. La información que se conoce no siempre se corresponde con la realidad. Una creencia errada puede convertirse en un mito, por ello es importante estar bien informados y desarrollar conductas de prevención en esta área.

Algunos mitos sobre los cuales podemos informarles son los siguientes:

Se dice **“que El alcohol, el café y el tabaco no son drogas”**. El alcohol, el tabaco y el café son drogas, pues son sustancias que al entrar en el organismo producen cambios en el mismo.

O que **“Las fiestas son más divertidas cuando se consume licor”**. La conducta desinhibida que presentan las personas cuando comienzan a beber puede dar esa impresión, no obstante tras esa euforia inicial se produce un estado depresivo que entorpece la socialización. El efecto del alcohol sobre el sistema nervioso central es depresor.

Que **“La marihuana no hace daño porque es natural”**. La hoja de marihuana posee los mismos componentes que la de tabaco. Crea adicción y efectos psicológicos y físicos negativos para la salud. Y afecta el desempeño del individuo en su entorno, a corto y largo plazo.

Que **“Los jóvenes son los únicos que consumen drogas”**. El consumo de drogas puede darse en niños, adolescentes, adultos y personas de la tercera edad.

Se dice que **“Existen dos tipos de drogas las blandas y las duras”**. La discriminación entre blandas y duras ha sido una táctica para introducir más fácilmente algunas drogas en los consumidores.

Todas las drogas producen graves daños a la salud. Sobre el consumo de las drogas y la información sobre sus efectos en el caso de los adolescentes puede ser un factor de riesgo, pues en esa etapa la búsqueda de sensaciones fuertes puede conducir a probarlas por curiosidad. Lo conveniente es enfocarse en las consecuencias para la salud, en los riesgos de accidentes, la pérdida de dominio de las facultades que puede afectar estudios, trabajo y otras áreas de desempeño y relacionamiento en la familia y la sociedad. Sin embargo el manejo de la información sobre tipos de drogas y sus consecuencias es una estrategia preventiva vital para evitar la ignorancia que conduzca a mitos en torno al tema.

“Yo controlo las drogas pero en este momento no quiero dejarlas”. Es una fantasía de los consumidores para convencerse y convencer a los demás de que pueden manejar la situación, cuando en realidad su vida gira en torno a la sustancia, dependen de la misma para lograr realizar las actividades más básicas. No cuentan con capacidad para dejar de consumirlas voluntariamente y llegan a sentir que no pueden vivir sin ellas.

La prevención integral en el área de drogas

Se entiende por prevención integral al conjunto de procesos dirigidos a promover el desarrollo integral del ser humano, la familia y la comunidad, a través de la disminución de los factores de riesgo y el fortalecimiento de los factores de protección.

Se trata de ver la prevención como UNA necesidad vinculada con las sociedades, las culturas, y los sujetos que ejercen sus derechos, conocen sus valores y se hacen responsables de sus decisiones.

¿Qué son las drogas?

introducida en el organismo por cualquier vía de administración, puede alterar el sistema nervioso central. Son de origen natural o sintetizadas químicamente, y producen cambios en el funcionamiento del organismo, la mente y la conducta, afectando de manera transitoria o permanente la salud física y mental de la persona, sus relaciones con el entorno y es además susceptible de crear dependencia.

¿Principales tipos
de drogas y las
consecuencias
del consumo?

Alcohol

Es una droga depresora del sistema nervioso central. Posee etanol o alcohol etílico (nombres químicos) éste es el único de los alcoholes producidos industrialmente que puede ingerirse sin riesgo de envenenamiento inminente. Su producción, distribución y consumo son consideradas como actividades que están catalogadas dentro de los cánones legales, lo cual no quiere decir que no sea una sustancia psicoactiva con consecuencias a quienes lo consumen y a la sociedad en general, ocasionando más consecuencias negativas y perjuicios que otras sustancias ilegales.

El alcohol afecta de manera instantánea a todos los órganos del cuerpo desde el primer sorbo. Entra en el torrente sanguíneo a través del estómago y el intestino delgado y llega rápidamente a casi todas las células y órganos del cuerpo, provocando un efecto sedante sobre el organismo. Sus efectos dependen de la dosis: a mayor dosis y concentración sus efectos aumentan, produciendo desinhibición y excitación, modificación de la frecuencia cardíaca, irritación del sistema gastrointestinal, alteración del habla, del pensamiento, del entendimiento y del juicio.

La intoxicación alcohólica puede generar un estado de coma y alcanzar la muerte por depresión respiratoria (disminución de la función pulmonar).

A largo plazo afecta el funcionamiento de todos los órganos del cuerpo, tales como enfermedades cardíacas, pancreatitis, gastritis, afecciones del hígado, daños en las células cerebrales disminución de los reflejos genitales e impotencia y cáncer.

Por otro lado, el consumo de alcohol genera dependencia. El delirium tremen es una forma violenta de delirio, causada por la abstinencia en las personas que consumen grandes cantidades de alcohol. Los síntomas son: temblores, sudor, náuseas, insomnio, convulsiones, ideas delirantes y alucinaciones.

Asimismo, el consumo de alcohol está directamente asociado a algunas causas de muerte como enfermedades cardíacas y accidentes cerebro-vasculares, muertes violentas (homicidios, suicidio y asesinatos), accidentes automovilísticos y cirrosis.

En el caso del embarazo de las mujeres el alcohol tiene importantes efectos en el feto: especialmente durante los primeros tres meses, pues pasa directamente a su torrente sanguíneo a través del útero y la placenta.

Las mujeres embarazadas que beben tres o más veces al día pueden causar daños permanentes al feto como bajo peso al nacer, crecimiento insuficiente de la cabeza y el cerebro, desarrollo incompleto del corazón, fisura del paladar, retardo mental, crecimiento lento, defectos cardíacos y genitales, así como síndrome de abstinencia fetal.

Así mismo, investigaciones recientes muestran a predisposición de los hijos de padres alcohólicos a desarrollar la enfermedad. Esto significa que el alcohol es asimilado de una forma especial por el organismo, lo cual facilita que estas personas desarrollen la dependencia. Ello sucede debido a que el consumo crónico de alcohol provoca una modificación genética de las madres o padres alcohólicos, la cual se trasmite a los hijos.

Tabaco

El tabaco es una droga que viene del género suramericano de la familia de las solanáceas y del cual existen diferentes especies, entre las cuales está el tabaco mayor o N. Tabacum, de cuyas hojas fermentadas se extrae el tabaco, que tiene un efecto estimulante sobre el sistema nervioso. Es nocivo debido a que el porcentaje de nicotina que contiene puede llegar a ser hasta de 10%. Además, el humo del tabaco contiene otras sustancias igualmente dañinas, como el benzopireno, que se considera cancerígeno.

La forma más extendida de consumo de tabaco es el cigarrillo, compuesto por hojas trituradas de tabaco, que al quemarse produce humo, éste, al ser inhalado por el fumador o por las personas que están cerca del fumador (fumadores pasivos), introduce en el organismo la nicotina y las demás sustancias tóxicas como el alquitrán y el carbón. En el humo del cigarrillo se han identificado más de 4.000 componentes tóxicos, los nombrados antes, el carbono y muchos otros.

Consecuencias de fumar tabaco (cigarrillo).

- Bronquitis o irritación de los bronquios, aumento de la presión sanguínea, palpitaciones, ronquera y tos persistente.
- Irritación de la garganta.
- Mal aliento.
- Fatiga.

A largo plazo consecuencias son:

- Cáncer de la cavidad oral, laringe, esófago y pulmón.
- Enfisema pulmonar o pérdida de la capacidad que tienen los pulmones de intercambiar gases.
- Bronquitis crónica.

- Contribuye al surgimiento de enfermedades cardíacas, especialmente infartos y accidentes cerebro vasculares.
- Está comprobado que las parejas que fuman tienen un riesgo 4 veces mayor de tener problemas de fecundación que las parejas que no fuman.

El consumo del tabaco también produce dependencia. Debe recordarse que no sólo se perjudica el que fuma, también se afectan las personas alrededor (fumadores pasivos).

Chimó

El Chimó es una pasta oscura derivada del tabaco, contiene nicotina y otras sustancias con efectos nocivos para la salud. Se comporta como una sustancia estimulante. Los consumidores la retienen en la cavidad bucal por lo que puede producir cáncer de esófago. El empleo repetido del chimó puede crear adicción, es decir, la necesidad compulsiva de consumir esa droga regularmente sin que sea posible moderar su consumo o suprimirlo. También produce dependencia física y psicológica.

Narguila

Otra variedad de consumo lo constituye el uso de la Narguila, una pipa de agua para fumar tabaco, que ha adquirido popularidad en los últimos tiempos. Proveniente del Norte de África, Oriente Medio y Asia Central y del Sur.

La Organización Mundial de la Salud señala que representa el mismo riesgo para la salud que fumar cigarrillos y señala que contrario a ciertas creencias populares el humo que emerge de la pipa de agua contiene

numerosas sustancias tóxicas que causan cáncer, enfermedades cardíacas y otros males.

Las personas que usan narguila habitualmente inhalan mucho más humo que los fumadores de cigarrillos y están expuestos a niveles potencialmente más elevados de nicotina, monóxido de carbono y otros químicos. Algunas investigaciones de Lucha contra el Cáncer indican que se ha comprobado que fumar Narguila produce el mismo daño que los cigarrillos comunes, y en ocasiones el daño es mayor. Entre otros datos, dichas investigaciones advierten que la cantidad de nicotina que se encuentra en una Narguila es el doble de lo que hay en un cigarrillo común y la cantidad de tiempo durante el cual se fuma también es mayor.

Marihuana (*Cannabis*)

La marihuana es preparada a partir de hojas secas, flores y pequeños tallos de la planta *Cannabis sativa*. Aunque se conoce desde hace miles de años, su ingrediente activo, el tetrahidrocanabinol (THC), fue sintetizado en 1966.

La resina de la planta es la que contiene los ingredientes activos. La marihuana contiene más de 400 agentes químicos, entre ellos el THC, responsable de buena parte de los efectos. La potencia de la marihuana depende de la concentración de THC; cuanto mayor sea estas concentraciones mayores serán sus efectos nocivos.

Farmacológicamente, se clasifica como un alucinógeno menor. Actúa como depresor y desorganizador del sistema nervioso central.

Su consumo produce diversos efectos que varían de una persona a otra:

- Problemas con la memoria y el aprendizaje.
- Percepción distorsionada: visual, auditiva y del tacto.
- Distorsión del sentido del tiempo y la profundidad.
- Dificultad para pensar claramente y resolver problemas.
- Escasa coordinación física.
- Ansiedad.
- Puede inducir comportamiento descuidado o errático, risa incontrolable y apetito voraz.
- Reduce la habilidad motora.
- Aceleración del corazón.
- Dilatación de las pupilas.
- Boca y garganta secas.

A largo plazo:

- Cáncer, ya que la marihuana contiene algunos componentes del alquitrán de los cigarrillos, y otros químicos que son cancerígenos.
- Daño de las células del cuerpo que ayudan a proteger contra las enfermedades, afectando así al sistema inmunológico.
- En los jóvenes desmotivación para el estudio, el trabajo y las actividades conexas. Afecta la memoria y produce alucinaciones.

En el caso de la mujer los ciclos menstruales se hacen irregulares, esto por el efecto del THC en el hipotálamo (glándula que regula la liberación de hormonas de la pituitaria) y hay disminución del número de óvulos. Se observa una relación entre el uso de la marihuana antes de la concepción y durante el embarazo, y una alta incidencia del efecto tóxico de la sustancia en el feto así como en el número de defunciones neonatales.

Produce impotencia e infertilidad, debido a que los cannabinoides -componentes químicos de la marihuana- se almacenan en los órganos sexuales y en el cerebro. En los hombres disminuye el número y la movilidad de los espermatozoides, produce deformaciones en éstos y afecta al hipotálamo (glándula cerebral que controla el proceso de generación de los espermatozoides).

Ya que el THC es muy soluble en las grasas corporales tiende a acumularse en el tejido adiposo, hasta en el cerebro, motivo por el cual el tiempo de excreción (expulsión del organismo) oscila entre 38 días a más, e incluso puede tomar años, lo que dependerá del tiempo de consumo y de la dosis diaria.

La marihuana (genéticamente modificada) posee una concentración de tetrahidrocanabinol (THC) superior (20-30%) a la de la marihuana orgánica (4-5%), los efectos nocivos sobre la salud se multiplican más o menos en la misma proporción. Estudios científicos señalan que el (THC) parece alterar el estado de ánimo y la cognición, por ello, se ratifica que cuanto mayor sea estas concentraciones mayores serán sus efectos nocivos en la salud.

Cocaína

La cocaína es una droga extraída de las hojas de coca (el alcaloide presente en las mismas), estimulante del sistema nervioso central cuya acción se presenta en forma rápida e igualmente desaparece en poco tiempo, dependiendo en parte de la pureza de la droga y en parte de la vía de administración. Pese a que algunas personas se inyectan la

cocaína, la forma más común de ingestión es aspirándola por la nariz. La presentación más corriente es la de un polvo blanco compuesto de cristales minúsculos.

El crack es un derivado del clorhidrato de cocaína y se presenta en forma de rocas blancas o cristales.

Consecuencias del consumo de Cocaína.

Con dosis bajas:

- De 3 a 5 minutos después de haber inhalado cocaína, la persona suele experimentar cierta disminución de inhibiciones, cambios en los niveles de atención, sensación de competencia y habilidad, aceleración de los procesos de pensamiento, disminución de la fatiga, el hambre y la sed, y dilatación pupilar acompañada de aumento del ritmo cardíaco, de la respiración, de la temperatura y aumento de la sudoración. Incluso con un sólo ensayo pueden aparecer sensaciones de ansiedad y dificultades para dormir.
- Dificultad de la erección en los hombres.

Con dosis altas:

- Ansiedad intensa y agresividad.
- Ilusiones y alucinaciones.
- Temblores y movimientos compulsivos.
- Luego de la primera sensación de euforia se produce un descenso caracterizado por cansancio, apatía, irritabilidad y conducta impulsiva.
- Debido a las características fisiológicas de la cocaína se pueden producir muertes por sobredosis o por ejercicios muy exigentes luego de la ingestión.

Consecuencias del consumo de Cocaína

A largo plazo.

- La cocaína es una droga estimulante cuyo consumo puede generar importantes trastornos psíquicos, tales como crisis de ansiedad, insomnio, desazón, irritabilidad, desinterés por la familia, el trabajo y las relaciones en general. Además puede ocasionar ruptura de conductas éticas habituales, psicosis (ideas persecutorias, alucinaciones visuales y auditivas así como reacciones agresivas) y depresión.
- La dependencia psíquica a la cocaína es una de las más intensas entre las causadas por otras drogas. Entre los efectos que causa en el organismo se pueden mencionar: insomnio, perforación del tabique nasal, patologías respiratorias (como sinusitis e irritación de la mucosa nasal, rinitis y bronquitis), riesgos de infarto, hemorragia cerebral (posible daño permanente en el cerebro) y cardiopatías.
- Importantes secuelas sobre el feto durante y después del embarazo (aumento de la mortalidad en el período cercano y posterior al parto, aborto y alteraciones nerviosas en el recién nacido).
- Riesgo de hepatitis por inyección de cocaína con jeringas no esterilizadas.

La cocaína cuando se combina con el alcohol forma el etilato de cocaína el cual es más tóxico que ellos por separado produciendo insuficiencia renal, llegando hasta producir la muerte. Los riesgos a la salud existen independientemente si la cocaína se aspira, se inyecta o se fuma.

Éxtasis

(Metilendioxi metanfetamina. MDMA)

Éxtasis (Drogas de Diseño)

La MDMA, llamada "Adam", "éxtasis" o "XTC" en la calle, es una droga sintética psicoactiva (que altera la mente) con propiedades alucinógenas y similares a las de la anfetamina. Son sustancias producidas por síntesis química (sin componentes naturales) en laboratorios clandestinos con un potencial tóxico adicional debido a la variedad de sustancias adictivas y adulterantes que se le agregan: talco, contenidos antiparasitarios para perros e incluso anfetaminas, mescalina o ácido lisérgico. Por lo general se trata de derivados anfetamínicos a los que se les hacen modificaciones estructurales. Aunque existen desde hace décadas, su consumo se popularizó a finales del siglo XX bajo el nombre de "drogas de diseño" en las llamadas fiestas "rave".

Estas drogas se comercializan en forma de pastillas, comprimidos o cápsulas, en cuya superficie se graban diversos dibujos o iniciales que sirven como elemento de identificación. Existen varias sustancias que entran en la denominación de "drogas de diseño", sin embargo nos referiremos a la más conocida y consumida de ellas: el metilendioxi metanfetamina (MDMA), conocida comúnmente como éxtasis.

Consecuencias del consumo de Éxtasis

A corto plazo.

Debido a que nunca se sabe con precisión cuáles son los componentes de lo que se vende por éxtasis, sus efectos pueden variar de forma considerable, sin embargo, el MDMA produce los siguientes efectos:

- Entre sus principales efectos psicológicos se pueden nombrar: sociabilidad, empatía, euforia, sensación de autoestima aumentada, desinhibición, deseo sexual aumentado, locuacidad, inquietud, agobio y alucinaciones visuales o auditivas, confusión, problemas para dormir, ansiedad severa y paranoia, tensión muscular, náuseas, visión borrosa.

A largo plazo puede producir.

- Depresión con o sin posibilidad de suicidio.
- Pérdida de peso.
- Alteraciones del sueño.
- Deterioro de partes del cerebro que son cruciales para el pensamiento y la memoria.
- Se han informado episodios psicóticos en algunos casos.
- Otros efectos fisiológicos que puede generar son: convulsiones, insuficiencia renal, rbdomiólisis (aumento de proteínas musculares en la sangre), coagulopatía, hemorragias, insuficiencia hepática, trombosis e infartos cerebrales.
- Genera dependencia como cualquier otra sustancia tóxica.

Los daños producidos en algunos consumidores revelan graves riesgos para la salud y específicamente sobre el Sistema Nervioso Central. En la actualidad se está investigando sobre la capacidad del éxtasis para producir en humanos la neurotoxicidad detectada en animales de laboratorio, pues existen evidencias de su impacto negativo sobre la memoria (efecto neurodegenerativo).

Se ha encontrado que el consumo de éxtasis lleva a relaciones sexuales sin protección, por ello los que consumen corren el riesgo de contraer el VIH/SIDA, hepatitis y otras infecciones de transmisión sexual.

Burundanga (*Escopolamina*)

El nombre popular burundanga, tiene origen afrocaribeño y significa bebedizo, brebaje o sustancia usada con fines delictivos. La burundanga no es una sustancia específica, es cualquier hipnótico capaz de controlar a una víctima con el fin de cometer actos ilícitos. Es entonces, una mezcla o cóctel de sustancias, entre ellas el alcohol y otras drogas, que siempre tiene como ingrediente básico la escopolamina, compuesto que administrado en grandes dosis, generalmente por vía oral, producen confusión y desorientación, ya que tiene una rápida absorción.

También se ha encontrado que es un alcaloide que se extrae de plantas de la familia de las solanáceas, principalmente el "Datura arbórea", conocida como cacao sabanero o borrachero, del velero (*Hyoscyamus niger*) y de la belladona (*Atropa belladonna*), la cual produce una intoxicación que genera en las personas alucinaciones, alteraciones en el estado de conciencia y una pérdida de memoria.

Vías de absorción, es un alcaloide que no tiene olor ni sabor, se absorbe velozmente en el tracto gastrointestinal, siendo por vía oral como más frecuentemente se administra a las víctimas, es fácil su mezcla con dulces, chocolates, gaseosas, café y licor (por esto, es fundamental prestar especial atención al ofrecimiento de personas desconocidas, así como evitar dejar las bebidas y alimentos sin precaución en sitios públicos)

Los síntomas ocurren entre 30 - 60 minutos después de la ingesta y pueden prolongarse por un lapso de 24 a 48 horas, debido a que el vaciamiento gástrico se ve retardado.

Consecuencias del consumo de Burundanga

- Genera un estado de pasividad completa de la víctima, con actitud de “automatismo”, de este modo, recibe y ejecuta órdenes sin oposición, desapareciendo la voluntad propia, pierde la memoria y se confunde, quedando expuesta a la manipulación por parte de otros.
- Para que esto ocurra la escopolamina debe penetrar bien en el organismo. Sus efectos una vez producida la intoxicación son: el aumento de la frecuencia cardiaca, palpitaciones, boca seca, sed, dificultad para deglutir y hablar, pupilas dilatadas con reacción lenta a la luz, visión borrosa. Disminución de los ruidos intestinales y globo vesical.
- Pueden presentarse en algunos casos, debido a las mezclas utilizadas y las cantidades administradas, hipertermia, confusión, agitación, convulsiones y coma.

Heroína

Es una droga obtenida a partir de la morfina, que es el ingrediente activo primario del opio. Farmacológicamente clasificada como depresora del sistema nervioso central así como altamente adictiva. Los efectos tóxicos dependen de la pureza, la dosis, la frecuencia de consumo y la vía de administración.

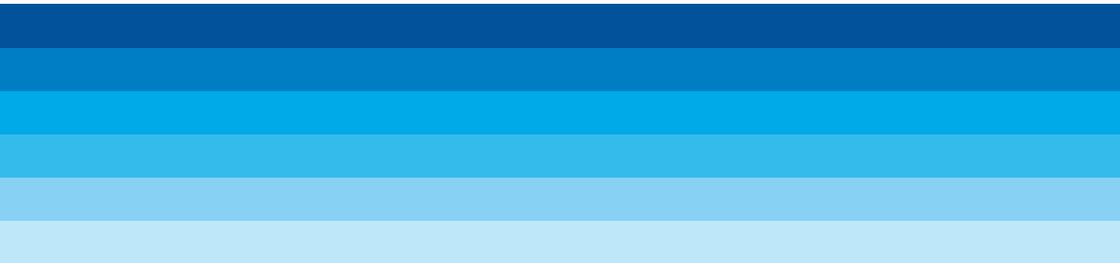
- Sedante y analgésica.
- Sonrojo en la piel.
- Boca seca.
- Extremidades pesadas.
- Turbación de las facultades mentales.
- Durante el primer tiempo de consumo la heroína produce efectos psicológicos como euforia, sensación de bienestar y

placer. Entre los efectos fisiológicos que tienen lugar durante esta etapa no son raros las náuseas y vómitos, la falta de sensibilidad al dolor y la inhibición del apetito.

Consecuencias del consumo de Heroína.

A largo plazo.

- Psicológicamente provoca alteraciones de la personalidad; alteraciones cognitivas como problemas de memoria, trastornos de ansiedad y depresión; y la dependencia psicológica, que hace que la vida del consumidor gire totalmente en torno a la sustancia.
- En el organismo genera: Estreñimiento, Caries, Anemia, Insomnio, Inhibición del deseo sexual, Pérdida de la menstruación en la mujer.
- Cuando se consume por vía inyectada hay riesgos de infecciones diversas (abscesos, endocarditis, etc.) asociadas a las condiciones higiénico sanitarias en que tiene lugar el consumo y al estilo de vida del consumidor.
- Riesgo de contagio de HIV/SIDA, tuberculosis, meningitis, hepatitis y otras enfermedades
- Elevada dependencia, acompañada de un desagradable síndrome de abstinencia si se suspende el consumo, o se administra dosis inferiores a aquellas a las que el organismo se ha adaptado. Este síndrome se caracteriza por síntomas como: lagrimeo, sudoración, rinorrea (exceso de agua en la nariz), insomnio, náuseas y vómitos, diarrea, fiebre, dolores musculares, etc., acompañados de una fuerte ansiedad.



Este material fue elaborado para BBVA Provincial por la Fundación de Asesoramiento Preventivo y Desarrollo FUNDAPREDES. Para solicitar información adicional o realizar alguna consulta sobre su contenido, puede escribir a fundapredes@gmail.com