

# GUÍA INTERACTIVA “EL ALCOHOL Y SUS COLEGAS”



Erenia Barrero Rodríguez  
Técnico de Head Training



JUNIO 2011

## PLAN DE ACCIÓN SOBRE DROGAS 2009-2012

### 2. REDUCCIÓN DE LA DEMANDA. PREVENCIÓN

OBJETIVOS	ACCIONES
3. Aumentar las capacidades y habilidades personales de resistencia a la oferta de drogas y a los determinantes de los comportamientos problemáticos Relacionados con las mismas.	11. Impulsar la aplicación de programas acreditados de prevención universal, selectiva e indicada, en los ámbitos familiar, educativo y extraescolar, mejorando la capacitación de todos los agentes implicados, especialmente en el desarrollo de factores de protección frente al consumo de drogas, la detección precoz y el abordaje de los primeros consumos.

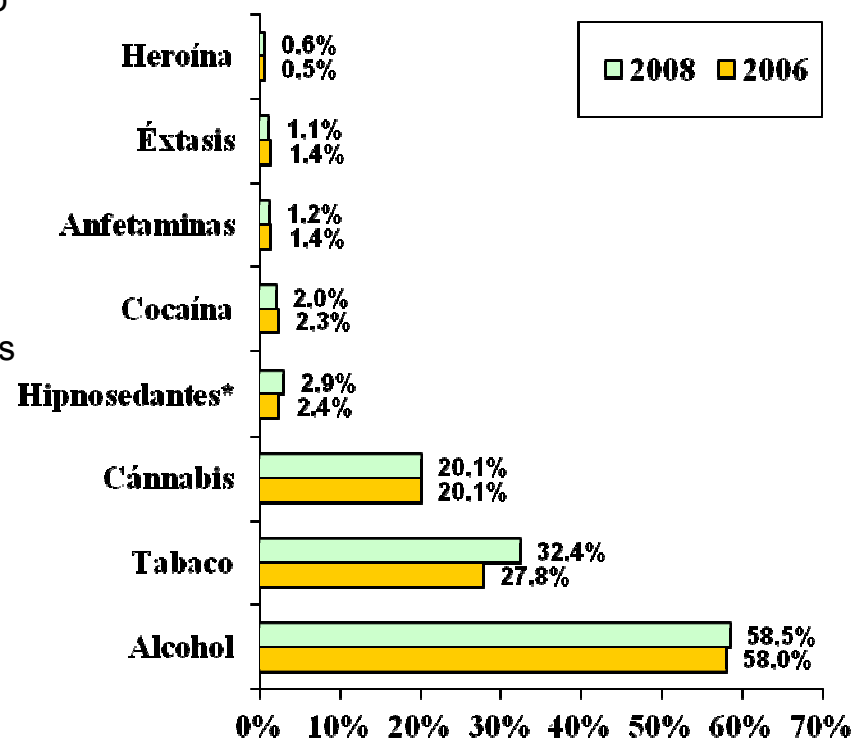
### 5. FORMACIÓN

OBJETIVOS	ACCIONES
13. Mejorar y ampliar la formación de los profesionales que trabajan en este campo, así como la dirigida a personas que colaboran voluntariamente en el mismo.	58. Incrementar la oferta de programas de formación actualizados con inclusión de las nuevas tecnologías, dirigidos a los profesionales de la sanidad, de los servicios sociales, de la educación, de los medios de comunicación, de las ONGs, de los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado y al personal de la Administración de Justicia, así como a los responsables de los servicios de salud laboral.
	59. Fomentar la aplicación de programas de formación dirigidos a voluntarios que desarrollen su actividad en el sector de las drogodependencias.

# SUSTANCIAS MÁS CONSUMIDAS EN ESPAÑA

- Las sustancias más extendidas son el **Alcohol** y el **Tabaco**, seguidas de **Cánnabis** y **Cocaína**.
- Ha descendido el consumo de **Alcohol**, y ha aumentado la frecuencia de consumos intensivos sobre todo entre jóvenes de 15 a 34 años.
- Ha descendido el uso del **Tabaco**, principalmente entre los hombres y la población más joven.
- Ligero descenso en el consumo de **Cánnabis** y las demandas de tratamiento que genera.
- Puede estar estabilizándose o incluso descendiendo el consumo de **Cocaína** (especialmente entre los escolares de 14 a 18 años).
- El uso de **Éxtasis y Anfetaminas**, menor que el de Cocaína, parece estar estabilizado o en descenso, pero aumentan los tratamientos por anfetaminas.
- Aumenta el uso de **Tranquilizantes**, así como los problemas asociados al uso de esta droga.
- Se ha estabilizado el consumo de **Heroína**, e incluso puede haber comenzado a ascender.
- Patrones dominantes:** el policonsumo, la precocidad en el inicio del consumo y su relación con el ocio.

CONSUMO HABITUAL EN JÓVENES DE 14 – 18 AÑOS



\* Pastillas para dormir sin receta médica

# EL ALCOHOL Y EL TABACO EN CIFRAS



**El Alcohol** está implicado en el 30% - 50% de los accidentes mortales de tráfico, que se han convertido en la primera causa de muerte en menores de 25 años. En Europa mueren 57.000 jóvenes al año en accidentes causados por personas que conducen bajo los efectos de esta droga. En España, anualmente, el Alcohol se cobra más de 12.000 vidas y ocupa el segundo lugar entre las drogas que generan más urgencias sanitarias (41,9%), sólo superada por la Cocaína . La mayor parte de estos problemas sanitarios se producen en consumidores que aún no son alcohólicos.

**El Tabaco** es la droga que causa el mayor número de muertes en el mundo. En España, cada año se registran más de 46.000 muertes relacionadas con el hábito de fumar.

# DROGAS BLANDAS Y DROGAS DURAS

SUSTANCIAS	BLANDAS	DURAS	DROGAS MÁS PELIGROSAS		
			LAS MÁS ADICTIVAS	LAS MÁS CORROSIVAS	LA QUE TIENE EL PEOR SÍNDROME DE ABSTINENCIA
ALCOHOL		X	X	X	X
TABACO		X	X		
CÁNNABIS		X		X	
HIPNOSEDANTES		X			
COCAÍNA		X	X		
D. DE SÍNTESIS		X			
HEROÍNA		X	X	X	

**EL ALCOHOL ES LA DROGA MÁS PELIGROSA, A PESAR DE SU CARÁCTER LEGAL.**

# ¿CUÁL ES LA MÁS PELIGROSA?



El grado de peligrosidad de cada una, no lo determina su estatus legal, sino su:

**Capacidad Adictiva:** La rapidez con que producen dependencia. Las más adictivas son el Alcohol, el Tabaco, la Cocaína y la Heroína.

**Capacidad Corrosiva:** El número de sistemas y órganos que pueden llegar a dañar. Entre las drogas más adictivas, son el Alcohol y la Heroína las más corrosivas.

**Síndrome de Abstinencia:** La gravedad de los síntomas que provoca. La única droga con un Síndrome de Abstinencia potencialmente letal es **el Alcohol**.

# ¿QUÉ PASA CON LAS MEZCLAS?

## EL ETERNO COMODÍN



**EL ALCOHOL ESTÁ  
PRESENTE EN EL 90% DE  
LOS POLICONSUMOS**

Quando se mezclan drogas, siempre se **potencian sus efectos**, entrañando riesgos aún más graves para la salud.

- Si se mezclan dos o más sustancias estimulantes, se incrementa la posibilidad de isquemia e infarto.
- Si se mezclan dos o más sustancias relajantes, aumenta la probabilidad de parada cardio - respiratoria.
- Si se mezclan dos o más sustancias de diferente signo, unas enmascaran los efectos de las otras y se consumen cantidades mayores con el consiguiente riesgo de sobredosis.

## ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE USO Y ABUSO?

Ni todo consumidor es un adicto, ni la ausencia de adicción constituye una garantía para el consumo de drogas. **La diferencia entre el uso y el abuso radica no sólo en la cantidad y la frecuencia del consumo, sino también y sobre todo, en la dosis de riesgo que entraña este comportamiento para el individuo y los que le rodean.** Un único consumo de dosis moderadas, puede provocar daños irreversibles e incluso llegar a causar la muerte.

### IMPORTANTE

- Cualquier consumo de Alcohol en menores se considera de riesgo, lo mismo que ingerir gran cantidad (más de 60 g. para los hombres y 40 g. para las mujeres) en poco tiempo (4-6 horas) \*.
- Siempre supone un riesgo beber Alcohol si se va a conducir, se toman fármacos o se sufre una enfermedad incompatible con esta droga.
- No existe el riesgo 0, ni razones de salud que justifiquen el uso de Alcohol.



## CARACTERÍSTICAS DE LA GUÍA

Se compone de 3 Módulos con 7 Bloques Temáticos, lo que hace un total de 21 sesiones. Aunque la utilización más óptima sugiere intervenir de forma continuada y progresiva, los contenidos de cada módulo son diferentes y pueden tratarse con autonomía, lo que permite seleccionar itinerarios específicos de acuerdo con las características y demandas del grupo, considerando además los tiempos disponibles y la frecuencia con la que se puedan trabajar.

<b>BLOQUES TEMÁTICOS</b>	<b>1º MÓDULO</b>	<b>2º MÓDULO</b>	<b>3º MÓDULO</b>
<b>INFORMACIÓN</b>	<b>ALCOHOL</b>	<b>CÁNNABIS</b>	<b>COCAÍNA Y DROGAS DE SÍNTESIS</b>
<b>CREENCIAS</b>			
<b>ACTITUDES</b>			
<b>INFLUENCIAS</b>			
<b>AUTOESTIMA</b>			
<b>TOMA DE DECISIONES</b>			
<b>PRESIÓN GRUPAL</b>			

# METODOLOGÍA

## **Cada módulo contiene:**

- ⇒ Objetivos
- ⇒ Ejercicios
- ⇒ Lo que hay que aprender
- ⇒ Resumen en Power Point

## **Procedimiento a seguir en cada sesión:**

- ⇒ Situarse
- ⇒ Hacer. Debatir. Entrenar
- ⇒ Leer y Corregir
- ⇒ Reforzar

En cada sesión de trabajo, se presentarán una serie de preguntas o problemas encaminados a promover la polémica entre iguales, y cuyas respuestas conducirán a la comprensión de los mensajes que se pretenden transmitir.

Las técnicas que proponemos están orientadas a:

- ♦ Potenciar el desarrollo de competencias personales y habilidades sociales.
- ♦ Promover la reflexión, el análisis crítico y el debate colectivo.
- ♦ Favorecer un aprendizaje significativo, con tintes emocionales y vivenciales.
- ♦ Construir los nuevos conocimientos a partir de experiencias previas.
- ♦ Aprender haciendo, para facilitar el entrenamiento de las habilidades adquiridas.

# BLOQUE TEMÁTICO: INFORMACIÓN

LO QUE HAY QUE SABER DE ESTAS DROGAS	
<b>MÓDULO I: ALCOHOL Y TABACO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>⇒ ¿CUÁL ES SU ORIGEN?</li><li>⇒ ¿QUÉ APARIENCIA TIENE?</li><li>⇒ ¿CON QUÉ NOMBRES SE LE CONOCE?</li><li>⇒ ¿EN QUÉ FORMAS SE CONSUME?</li></ul>
<b>MÓDULO II: CÁNBIS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>⇒ ACCIÓN SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO</li><li>⇒ EFECTOS INMEDIATOS: ¿Qué se busca?. ¿Qué se encuentra?</li><li>⇒ ¿QUÉ PUEDE SUEDE A LARGO PLAZO?</li></ul>
<b>MÓDULO III: COCAÍNA Y DROGAS DE SÍNTESIS</b>	<p>Riesgos psicológicos. Riesgos orgánicos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>⇒ ¿PRODUCE TOLERANCIA?</li><li>⇒ CAPACIDAD ADICTIVA</li><li>⇒ DEPENDENCIA FÍSICA Y/O PSÍQUICA</li><li>⇒ ¿CÓMO ES EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA?</li></ul>

# BLOQUE TEMÁTICO: CREENCIAS

MITOS Y LEYENDAS	
MÓDULO I	<b>SOBRE EL ALCOHOL Y EL TABACO.</b>
MÓDULO II	<b>SOBRE EL CÁNNABIS</b>
MÓDULO III	<b>SOBRE LA COCAÍNA Y LAS DROGAS DE SÍNTESIS</b>

# BLOQUE TEMÁTICO: ACTITUDES

MOTIVACIONES	
<b>MÓDULO I</b>	<b>MOTIVOS PARA CONSUMIR Y MOTIVOS PARA NO CONSUMIR.</b>
<b>MÓDULO II</b>	<b>DISPONIBILIDAD Y RIESGO PERCIBIDO VS. PREVALENCIAS DE CONSUMO. PAGAS SEMANALES Y HORA DE REGRESO A CASA EN FIN DE SEMANA.</b>
<b>MÓDULO III</b>	<b>LAS DROGAS Y LA LEY. LO QUE SE PUEDE Y LO QUE ESTÁ PROHIBIDO</b>

# BLOQUE TEMÁTICO: INFLUENCIAS

CÓMO NOS INFLUYEN...	
<b>MÓDULO I</b>	¿QUÉ O QUIÉNES NOS INFLUYEN A LA HORA DE CONSUMIR?
<b>MÓDULO II</b>	LAS TÉCNICAS PUBLICITARIAS. VENTAJAS E INCONVENIENTES.
<b>MÓDULO III</b>	DROGAS, MODAS Y NUEVAS TECNOLOGÍAS. ¿VENTAJA O PELIGRO? ANALOGÍAS Y VALORES QUE LAS SUSTENTAN.

# BLOQUE TEMÁTICO: AUTOESTIMA

AUTOIMAGEN Y AUTOESTIMA	
<b>MÓDULO I</b>	<b>APRENDER A CONOCERSE Y QUERERSE. AUTOESTIMA POSITIVA Y AUTOESTIMA NEGATIVA.</b>
<b>MÓDULO II</b>	<b>¿QUÉ DAÑA LA AUTOESTIMA?. LA CRÍTICA CONSTRUCTIVA.</b>
<b>MÓDULO III</b>	<b>¿CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA? EL AUTODIÁLOGO POSITIVO Y EL AUTODIÁLOGO NEGATIVO.</b>

# BLOQUE TEMÁTICO: TOMA DE DECISIONES

APRENDER A DECIDIR	
<b>MÓDULO I</b>	<b>¿SON IGUALES TODAS LAS DECISIONES QUE TOMAMOS? LO QUE NECESITO SABER PARA DECIDIR.</b>
<b>MÓDULO II</b>	<b>EL PROCESO DE DECIDIR DE FORMA RAZONADA.</b>
<b>MÓDULO III</b>	<b>MANTENER LAS DECISIONES. ¿QUÉ LO HACE TAN DIFÍCIL?</b>



# BLOQUE TEMÁTICO: PRESIÓN GRUPAL

RESISTIR LA PRESIÓN GRUPAL	
MÓDULO I	¿ESTAMOS A SALVO DE LA PRESIÓN GRUPAL?
MÓDULO II	TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN EN EL GRUPO.
MÓDULO III	ESTRATEGIAS PARA RESISTIR LA PRESIÓN GRUPAL: ↳ CUANDO TEMEMOS SER RECHAZADOS. ↳ MIENTRAS NOS PREPARAMOS PARA ASUMIR EL RIESGO. ↳ CUANDO YA ESTAMOS LISTOS PARA AFRONTARLO.

# ¿QUÉ HACER ANTE UNA SOSPECHA DE CONSUMO?

## SE DEBE:

- Compartir la preocupación.
- Creer en las evidencias.
- Confrontar la sospecha y buscarle explicación.
- Dar a estos cambios la importancia justa.
- Supervisar sin presionar.

## NO SE DEBE:

- Ocultar la información.
- Subestimar o negar lo que se ve.
- Ignorar la sospecha.
- Registrar sus pertenencias.
- Invadir su privacidad.
- Hacerle analíticas sin que lo sepa.
- Perseguir y presionar al afectado.
- Culpabilizar sin escuchar.
- No dramatizar, las señales que nos hacen sospechar, pueden no tener relación con drogas.

# ¿QUÉ HACER ANTE UNA EVIDENCIA DE CONSUMO?

## SE DEBE:

- Dialogar y analizar las causas.
- Mantener el autocontrol emocional.
- Facilitar al consumidor que tome conciencia de que tiene un problema que afrontar.
- Ofrecer ayuda para buscar una solución.
- Mantener firme la resolución de no consentir el consumo dentro de la familia.
- Darle afecto a quien queremos ayudar por lo que es, al margen de lo que haga.
- Intentar dedicarle más tiempo y atención.
- Entender que es alguien que tiene problemas.

## NO SE DEBE:

- Dejarse arrastrar por la ira o la desesperación.
- Ceder a los chantajes emocionales del consumidor para conseguir lo que quiere.
- Culpar a quien consume o “echarle en cara lo que hacemos por el/ella.
- Convertirse en su perseguidor.
- Criticarlo de forma continuada y violenta.
- Castigar como único recurso de ayuda.
- Acosar al posible consumidor con sospechas y acusaciones, porque posiblemente se alejaría.

**GRACIAS POR SU ATENCIÓN.**



**Erenia Barrero Rodríguez**  
**Técnico de Head Training**



**JUNIO 2011**