

Prevención de adicciones

Guía para Docentes



lineadelavida.gob.mx



Gobierno de
México

ESTRATEGIA EN EL AULA: PREVENCIÓN DE ADICCIONES

GUÍA PARA DOCENTES



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Gobierno de México

Guía para Docentes

Primera edición, 2023

Segunda edición, 2025

D. R. © 2025, Secretaría de Educación Pública
Calle República de Argentina 28, colonia Centro,
alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06020, Ciudad de México.

ISBN versión impresa: 978-607-2605-11-4

ISBN versión digital: 978-607-2605-12-1

Ilustraciones: Freepik.com

Se permite la descarga, reproducción parcial y total de esta obra por cualquier forma, medio o procedimiento, así como su libre distribución, siempre que se reconozca la atribución y no se alteren los contenidos de ninguna manera, ni se utilicen con fines de lucro.

Esta guía es de distribución gratuita. Prohibida su venta.

Hecho e impreso en México / *Made and printed in Mexico*

ÍNDICE

Un esfuerzo integral	04
Propósitos	05
Descripción de la guía	06
Presentación a directivos	08
Temas	
Las drogas y su clasificación	09
¡El fentanilo te mata!	15
Metanfetamina. ¡Te engancha!	21
Vapeadores. ¡Neta son tóxicos!	28
Cannabis (marihuana). ¡Sí te daña!	34
Tabaco. ¡Te afecta a ti y a todos!	40
Alcohol. ¡Cuídate, no inicies!	46
Benzodiacepinas. ¡No son un juego!	53
Glosario	59
Repositorio	62
Referencias	62
Si necesitas ayuda	63





UN ESFUERZO INTEGRAL

EL FENTANILO TE MATA. ALÉJATE DE LAS DROGAS. ELIGE SER FELIZ.

Para el Gobierno de México las escuelas deben ser espacios de promoción de la salud. Por ello despliega una amplia **Estrategia de Vida Saludable** que orienta a las y los estudiantes hacia una alimentación sana, la activación física y la prevención de adicciones a partir de la coordinación entre diferentes instituciones vinculadas al ámbito educativo, la salud y la seguridad, con un fuerte sentido comunitario y social.

La campaña “**El fentanilo te mata: Aléjate de las drogas, elige ser feliz**” es fruto de los esfuerzos interinstitucionales, coordinados por la Presidencia de la República, que ponen en el centro el bienestar y el desarrollo del pueblo de México, todo ello en sintonía con los postulados del Humanismo mexicano y la dignidad de las personas.

Desde la Secretaría de Educación Pública hemos impulsado la **Estrategia en el aula: Prevención de adicciones**, cuyos esfuerzos han tenido como marco los principios de la **Nueva Escuela Mexicana**, expresados en la autonomía profesional de las y los docentes. Así, cada comunidad escolar tiene grandes posibilidades para construir experiencias de aprendizaje, de acuerdo con la realidad social, territorial, cultural y educativa de las y los estudiantes.

Dichas experiencias de aprendizaje trascenderán en actividades prácticas en los proyectos de aula, escuela y comunidad de manera significativa para que estudiantes, madres y padres de familia, docentes y personal directivo, participen en conjunto en la prevención de adicciones de manera corresponsable.

Mario Delgado Carrillo
Secretario de Educación Pública



PROPÓSITOS

GENERAL

Instrumentar **una estrategia en el aula** que informe y contribuya a la prevención del consumo de drogas entre alumnas y alumnos de educación básica y media superior.

ESPECÍFICOS

- Promover el **conocimiento y la reflexión** en torno a las características y efectos adversos a la salud asociados al consumo de sustancias psicoactivas o drogas entre la población adolescente.
- **Brindar herramientas** al personal docente para sensibilizar a las y los adolescentes sobre los daños irreversibles a la salud causados desde el inicio del consumo de drogas.
- Fomentar el desarrollo de **habilidades de autocuidado y toma de decisiones** en las y los estudiantes para preservar su salud física y mental.



DESCRIPCIÓN DE LA GUÍA

Esta guía ha sido diseñada para las y los docentes como figuras clave que, desde su cercanía con el estudiantado, contribuyen a prevenir situaciones de riesgo.

Para cumplir con este propósito, el documento brinda información sobre las consecuencias y daños irreversibles que ocasiona el consumo de las drogas presentadas en cada apartado.

Los contenidos de la guía se organizan en torno a ocho temas para ser trabajados en tres intervenciones semanales en el aula, con una duración aproximadas de diez a quince minutos cada una. La realización de esta propuesta de temas de reflexión se considera un ciclo.

Con objeto de alcanzar un mayor nivel de profundización en los temas, al finalizar el primer ciclo de intervenciones, se llevará a cabo un segundo ciclo para reforzar el conocimiento en el aula.

En cada apartado de la guía se presenta el propósito específico del tema para orientar las intervenciones pedagógico-didácticas. Asimismo, se sugiere a las y los docentes abordar los contenidos de cada tema durante la primera y segunda intervenciones, y los mitos, en una tercera.

Durante las tres intervenciones las y los docentes podrán llevar a cabo actividades que propicien la reflexión y el diálogo con base en la información brindada.

La guía cuenta con propuestas de actividades que favorecen el intercambio de ideas y emociones entre las y los



estudiantes. Éstas han sido diseñadas con base en los diferentes contextos de la comunidad educativa, desde los que cuentan con menor infraestructura escolar hasta aquellos con mayores recursos técnicos y tecnológicos.

Es importante señalar que las actividades pueden ser modificadas, adaptadas e incluso sustituidas por otras que, partiendo de la experiencia de cada docente, resulten más significativas, según los distintos entornos escolares.

Las y los docentes tendrán a su disposición un repositorio digital donde encontrarán materiales audiovisuales, infografías, presentaciones, bibliografía, material de consulta adicional y soporte documental elaborado por diferentes dependencias del Gobierno de México para el desarrollo de las intervenciones.

Además, se contará con sesiones digitales de acompañamiento para las y los docentes, impartidas por especialistas de la Secretaría de Salud, en las que podrán resolver dudas en relación con los temas de la guía.

Mediante estos espacios de reflexión, la **Estrategia en el aula: Prevención de adicciones** ofrece una alternativa para evitar el inicio en el consumo de drogas. Sin embargo, estas intervenciones no pretenden sustituir los servicios del Sistema Nacional de Salud en materia de salud mental y adicciones, ni la atención oportuna de las y los estudiantes que así lo requieran.

La responsabilidad de la prevención del consumo de drogas y el desarrollo de adicciones involucra a las madres, padres de familia y tutores como un pilar para la detección y canalización oportuna de las y los estudiantes que lo necesitan. Esto permitirá contribuir al bienestar del estudiantado y la integridad de la comunidad educativa.



PRESENTACIÓN A DIRECTIVOS

Uno de los fenómenos sociales que mayor impacto negativo genera en la educación básica y media superior es el consumo de drogas. Es una situación preocupante que se ha agudizado en los últimos tiempos.

La Secretaría de Educación Pública se suma, por medio de la **Estrategia en el aula: Prevención de adicciones**, a la política de atención a las causas que generan inseguridad y entornos violentos, como el consumo de drogas.

Esta guía ha sido desarrollada para informar y sensibilizar a las y los docentes, para que, en conjunto con madres y padres de familia, lleven a cabo acciones que eviten que el estudiantado inicie el consumo de drogas. Al prevenir el inicio del consumo se atienden factores que generan bajo rendimiento y ausentismo escolares: que ponen en riesgo la permanencia y la continuidad educativa de las y los estudiantes.

La participación de personal directivo es decisiva para reforzar el compromiso con la salud y la seguridad de las y los estudiantes. Además las autoridades de los planteles actuarán como intermediarias entre docentes, madres, padres de familia y tutores para que se hable acerca de los problemas causados por el consumo de drogas y la violencia a los que pueden estar expuestos las y los estudiantes.

La promoción de una vida saludable y una convivencia escolar libre de violencia es nuestra labor para lograr el máximo potencial de desarrollo de las y los adolescentes y jóvenes. La formación que reciben en la escuela les da herramientas para que tomen mejores decisiones en beneficio de su salud y del bienestar de sus familias y comunidades.

LAS DROGAS Y SU CLASIFICACIÓN



¡Para tener en cuenta!

La adicción es el consumo habitual, prolongado y compulsivo de drogas. Además, se caracteriza por una dependencia física y psicológica que dificulta detener su consumo.

Las personas que padecen adicción suelen buscar con ansiedad estas sustancias para volver a consumirlas, a pesar de los daños físicos, familiares o sociales que se producen por su uso recurrente.



LAS DROGAS Y SU CLASIFICACIÓN

Propósito

Presentar el concepto de droga o sustancia psicoactiva, así como su clasificación con base en los efectos ocasionados en el cuerpo.

¿Qué son?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe las drogas o sustancias psicoactivas como cualquier sustancia, ya sea natural, semisintética o sintética, que cambia alguna función del Sistema Nervioso Central (SNC), sin importar cómo se consuma.

Actualmente se clasifican por sus efectos en cuatro grandes familias:

- **depresores**
- **estimulantes**
- **alucinógenos**
- **fármacos de uso médico**



Depresores

Suprimen, inhiben o reducen algunos aspectos de la actividad del SNC.

- Síntomas de intoxicación: confusión, habla distorsionada, mareos, sequedad en la boca, problemas motrices y de memoria. La respiración se vuelve lenta o se detiene por completo.
- Las principales sustancias depresoras del SNC son medicamentos sedantes y opiáceos.
- Algunos ejemplos son el alcohol, la cannabis, los analgésicos, las benzodiacepinas, los opiáceos y sus análogos sintéticos como el fentanilo.

Estimulantes

Activan, potencian o incrementan la actividad del SNC.

- Síntomas de intoxicación: aumento de la frecuencia cardiaca, la temperatura corporal y la presión arterial. Generan una sensación de energía, un estado de alerta y de locuacidad. Además de una sudoración excesiva, escalofríos, náuseas y vómito.
- Algunos ejemplos son la cafeína, la nicotina, la cocaína y la metanfetamina.

Alucinógenos

Inducen alteraciones de la percepción y del pensamiento. Producen alteraciones leves en la memoria y la orientación.

- Síntomas de intoxicación: euforia o cambios variados del estado de ánimo, ilusiones visuales y alteración de la percepción. Dilatación de las pupilas, elevación de la presión arterial, taquicardia, temblor y reflejos exaltados.
- Algunos ejemplos son dietilamida del ácido lisérgico (LSD), la psilocibina, la mescalina y el peyote.

Fármacos de uso médico

Afectan directamente al SNC. Son medicamentos empleados en el tratamiento de trastornos mentales.

- Estas sustancias deben ser usadas únicamente por indicación terapéutica mediante una receta médica. Algunas de ellas pueden generar dependencia o adicción porque alteran la composición del SNC.
- Algunos ejemplos son ansiolíticos sedantes (clonazepam, diazepam), antidepresivos (amitriptilina, fluoxetina) y antipsicóticos (risperidona, haloperidol).



Para conocer más

Comisión Global de Política de Drogas, *La clasificación de sustancias psicoactivas. Cuando se dejó atrás a la ciencia. Informe de 2019*, <https://bit.ly/40qbfoa>

LAS DROGAS TRUNCAN TU PROYECTO DE VIDA Y TE PUEDEN MATAR



Ten presente que:

- Las drogas o sustancias psicoactivas modifican las funciones del Sistema Nervioso Central.
- Las drogas se clasifican en cuatro tipos: depresoras, estimulantes, alucinógenas y fármacos de uso médico.
- Afectan el Sistema Nervioso Central de varias maneras, desde cambios en el estado de ánimo hasta daños más graves. El impacto específico depende de cada droga, la cantidad usada, la duración del consumo y la individualidad de cada persona.

Adicción al consumo de sustancias

La adicción o dependencia es el conjunto de daños físicos y psicológicos provocada por el abuso en el consumo de sustancias psicoactivas o drogas.

La adicción al consumo de estas sustancias se caracteriza por dos elementos: la tolerancia y el síndrome de abstinencia.

1. La tolerancia. Se refiere a la demanda del organismo de una dosis más alta para obtener los mismos efectos que se tenían al inicio con dosis menores.

2. El síndrome de abstinencia. Es el conjunto de síntomas físicos y psicológicos negativos que aparecen al reducir o suspender el consumo de la sustancia.

La adicción se caracteriza por la pérdida del control en el consumo habitual de una sustancia, la búsqueda por consumirla a toda costa y obtenerla por cualquier medio. Esta situación ocasiona problemas individuales, familiares y sociales, así como consecuencias negativas a la salud, legales y comunitarias.

La adolescencia como proceso de cambio y su posible relación con las sustancias

La adolescencia se caracteriza por la búsqueda de nuevas experiencias, así como una enorme carga de

deseos y aspiraciones. Es una etapa de fuertes cambios en el estado de ánimo que pueden conducir al inicio del consumo de drogas, el riesgo de desarrollo de adicciones y el daño permanente a la salud, ya que durante la adolescencia el Sistema Nervioso Central aún se encuentra en desarrollo.

En la adolescencia, la capacidad de elegir y evaluar situaciones de riesgo, así como la habilidad de regular las emociones y los deseos aún están en proceso de maduración. Por tal motivo, las y los adolescentes pueden colocarse en situaciones de peligro. Además, el deseo de probar cosas nuevas y la necesidad de encajar socialmente también pueden acercarlos al consumo de sustancias ilícitas.

La adolescencia es un periodo crucial para la consolidación de habilidades sociales y emocionales. Por ello, la orientación sin juicios de las personas adultas cercanas es importante para que las y los adolescentes aprendan a autorregularse, a medir adecuadamente los riesgos y prever las consecuencias de sus actos.

A las y los adolescentes les interesa aprender cosas nuevas, ello incluye pasar tiempo con amigos, divertirse y experimentar con situaciones desconocidas. Es importante fomentar su curiosidad de manera saludable y evitar actividades que

pongan en riesgo su integridad y bienestar, como el consumo de drogas. Además, es fundamental promover entre ellas y ellos un estilo de vida saludable para mantener una buena salud física y mental.

Un estilo de vida saludable incluye ejercicio frecuente, sueño de buena calidad, alimentación nutritiva, un entorno social positivo y el adecuado manejo del estrés. Incorporar este tipo de actividades a nuestra vida estimula el desarrollo de habilidades sociales y brinda espacios de contención, esparcimiento, autoconocimiento, autocuidado y conexión con la comunidad.

La práctica continua de actividades físicas ayuda a regular la energía, mejorar la capacidad de

planeación, promover el cumplimiento de metas e incrementar la tolerancia a la frustración. Actividades culturales y artísticas como leer, escuchar música, tocar un instrumento, pintar o bailar incentivan la expresión personal, ayudan a conocer el cuerpo propio y fomentan la autorregulación de las emociones.

La adolescencia es una etapa decisiva para fortalecer la capacidad de entablar relaciones sociales. Por ello, la convivencia entre adolescentes en entornos saludables y supervisados les ayuda a desarrollar empatía, a comunicar sus necesidades, a dar y recibir apoyo, mejorar la autoestima y aumentar la sensación de pertenencia.



ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Las drogas y su clasificación

Propósito

Reconocer el tipo de drogas que existen con base en su clasificación por efectos.

Recursos

Pizarrón, gis, marcadores y borrador.

Inicio



2 minutos

La o el docente partirá de una pregunta detonadora. Situación sugerida:

En los medios de comunicación, hoy por hoy, es frecuente escuchar sobre el aumento en el consumo de drogas. ¿Sabes cómo se clasifican?

- Dividirá el pizarrón en cuatro columnas.
- Solicitará a las y los estudiantes que, voluntariamente, pasen a escribir el nombre de la sustancia psicoactiva, de acuerdo con el efecto que causa.

Ejemplo:

Estimulantes	Alucinógenos	Depresores	Fármacos de uso médico
Nicotina	LSD	Cannabis o marihuana	Clonazepam

Desarrollo



8 minutos

- Las y los estudiantes escribirán el nombre de la droga con base en la clasificación de la guía.
- La o el docente dará la explicación sobre la clasificación de cada sustancia.

Cierre



5 minutos

Al completar la tabla, la o el docente conducirá una reflexión sobre los efectos de cada sustancia y sus consecuencias nocivas para la salud. Hará énfasis en que las **“Drogas truncan tu proyecto de vida y te pueden matar”**.

¡EL FENTANILO TE MATA!



¡Para tener en cuenta!

Se ha demostrado que el fentanilo es hasta 50 veces más fuerte que la heroína y 100 veces más que la morfina. Por esta razón, la dependencia al fentanilo es casi inmediata.

El fentanilo también se utiliza para adulterar otro tipo de drogas, como la cocaína o la metanfetamina, y no puede ser detectado a simple vista. Por eso, el consumo de cualquier sustancia ilícita es aún más peligroso.



¡EL FENTANILO TE MATA!

Propósito

Dar a conocer el grave daño que causa el fentanilo a la salud de quienes lo consumen en México.

¿Qué es?

El fentanilo es una droga analgésica que se usa para disminuir el dolor; puede causar graves problemas a la salud y muerte por sobredosis. En años recientes, su uso ilícito se ha extendido, principalmente, en el norte del país, donde su fabricación y tráfico han contribuido al aumento de la violencia en esa región.

Existen dos tipos de fentanilo: el fentanilo de uso médico y el ilícito. Los médicos lo recetan a pacientes con cáncer terminal para tratar los dolores crónicos o a personas que se realizan operaciones quirúrgicas.

El fentanilo ilícito es una sustancia de abuso producida en laboratorios clandestinos. Los residuos tóxicos de su fabricación provocan daños en la salud de la población que habita cerca de esos laboratorios. Así también, la competencia por el dominio del mercado genera

entornos violentos que afectan la seguridad de los sitios donde se produce y trafica.

¿Cómo se consume y en qué formas?

Las principales formas de consumo de esta droga son por vía oral, fumado e inyectado; estas últimas dos son las de mayor riesgo. Desde 2016 el fentanilo ilícito se distribuye en diferentes presentaciones:

- polvo blanco
- gotas vertidas sobre papel secante
- pequeñas golosinas
- goteros para los ojos
- vaporizadores nasales
- pastillas como analgésicos recetados
- pastillas de colores con el sello "M30"

Efectos durante su consumo

Se emplea como tratamiento terapéutico del dolor crónico, pero de manera ilícita se toma para tener una sensación de relajación que suele durar entre tres y cinco horas. El abuso en el consumo de esta sustancia provoca los siguientes efectos:

Para conocer más

Arronte Fundación-Centros de Integración Juvenil A. C.,
Lo que hay que saber sobre drogas, México, 2018,
<http://www.cij.gob.mx/SaberSobreDrogas/index.html>



Físicos

- Estado de aletargamiento, adormecimiento.
- Sensación de sopor, ensoñación, sueño profundo.
- En el caso de una sobredosis se reducen las funciones vitales como la respiración y el pulso cardiaco, hasta llegar a la muerte.

Psicológicos

- Sedación, placer.
- Pérdida del interés en las actividades cotidianas y en la convivencia interpersonal.
- Estado de aislamiento.
- Pérdida de la conciencia.

Efectos después de su consumo

Al detener su consumo, se produce un fuerte estado de abstinencia que se manifiesta con la dificultad para conciliar el sueño, irritabilidad, episodios de ansiedad por el

deseo de volver a consumir y episodios de depresión. Los principales síntomas físicos son escalofríos, diarrea, náuseas, vómito, dolor muscular, dolor de huesos, calambres, sudoración excesiva, malestar estomacal, debilidad y fatiga.

Los síntomas de necesidad y falta de la droga (síndrome de abstinencia) inician en cuanto se suspende el consumo y se pueden prolongar por varios días después de la última dosis. Se presentan con mayor fuerza de acuerdo a la frecuencia de consumo y a la cantidad de fentanilo acumulado en el organismo: a mayor dosis y mayor frecuencia, más fuerte es el deseo de seguir consumiendo. Aunque es posible que los síntomas físicos se reduzcan después de un par de semanas sin el consumo, los psicológicos aún se mantendrán.



Ten presente que:

- El fentanilo también es utilizado para alterar el efecto de otras drogas, por lo que se incrementa el riesgo de sobredosis.
- Actualmente, el fentanilo es la droga más potente y adictiva del mercado ilícito.
- Se comercializa en diversas modalidades que facilitan su adquisición.
- No sólo tiene impacto irreversible en la salud de las personas, sino que afecta a las comunidades al aumentar la violencia.

Principales daños irreversibles a la salud

- Descoordinación de las extremidades del cuerpo, como la falla al caminar o el movimiento de un solo lado del cuerpo.
- Alteraciones musculares, es decir, contracciones involuntarias o alteraciones del equilibrio y disminución de la fuerza.
- Problemas en la pronunciación y articulación e incoherencias al hablar.
- Alteraciones del sueño, pérdida de la memoria y del apetito.
- Trastornos en la salud mental: ansiedad y depresión.
- Problemas cardíacos.

La adicción o dependencia al fentanilo se desarrolla con gran facilidad pues la persona que consume buscará evitar los síntomas ocasionados por la abstinencia.

Otros riesgos asociados al consumo de fentanilo

El fentanilo se mezcla con otro tipo de sustancias ilícitas, como la cocaína o la metanfetamina, con el fin de aumentar sus efectos y disminuir los costos de producción. Como adulterante, no puede ser detectado a simple vista, pues no tiene un sabor ni olor característicos, eso impide conocer si está presente en estas sustancias. Por lo anterior, el consumo de cualquier sustancia ilícita es aún más peligroso.



¡EL FENTANILO TE MATA!

MITOS Y VERDADES DEL FENTANILO

1

El fentanilo no es tan potente como se dice.

FALSO

El fentanilo es un opioide sintético, es decir, no existe en la naturaleza, se tiene que fabricar en un laboratorio. Por lo tanto, sus propiedades son totalmente ajenas al cuerpo y altamente tóxicas.

2

El consumo de fentanilo en dosis controladas es estimulante.

FALSO

El fentanilo en dosis bajas fácilmente puede disminuir los signos vitales, en particular, de los órganos que controlan la respiración. Por lo que puede causar un paro respiratorio, pérdida de la conciencia y la muerte inmediata.

3

Con una vez que lo pruebes te puedes morir.

VERDADERO

Los efectos depresores y sedantes del fentanilo son 50 veces más fuertes que los de la heroína. Por lo tanto, en dosis bajas, una persona puede presentar una disminución de la capacidad respiratoria y morir desde la primera vez que lo prueba.

4

Con la primera vez que consumes fentanilo, te enganchas.

VERDADERO

Los efectos de aparente relajación y fuerte sedación aparecen casi inmediatamente si el fentanilo es fumado o inyectado. Sin embargo, también desaparecen al poco tiempo (15 minutos). Por lo tanto, es más fácil que las personas repitan la dosis para volver a sentir sus efectos, lo cual puede llevar a una dependencia o adicción casi inmediatas.

5

Adulteran otras sustancias con fentanilo para hacerlas más potentes.

VERDADERO

La heroína, la cocaína o la metanfetamina son adulteradas con fentanilo para modificar sus efectos estimulantes y potenciarlos. Esto vuelve su consumo más peligroso.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

¿Qué sabes del fentanilo?

Propósito

Concientizar a adolescentes y jóvenes del daño que genera el consumo de fentanilo.

Recursos

Pelota

Inicio



3 minutos

La o el docente:

- Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.
- Solicitará a las y los estudiantes que formen un círculo con las bancas, de tal forma que puedan verse entre sí.

Desarrollo



5 minutos

La o el docente iniciará planteando una situación y una pregunta detonadora. Situación sugerida:

En los medios de comunicación se habla de una sustancia que consumen algunas personas para drogarse llamada "fentanilo". ¿Qué saben al respecto?

Y lanza la pelota a una alumna o alumno.

- La o el estudiante responde.
- La o el docente verifica su respuesta, en caso de no ser correcta pide a otro estudiante que la responda.
- La o el participante lanzará la pelota a una compañera o compañero, y así sucesivamente.
- Las preguntas pueden ser formuladas por la o el docente con base en la información de la guía.

Cierre



7 minutos

A partir de los comentarios del grupo se enfatizará sobre los daños físicos y psicológicos, así como sus consecuencias.

Cierra con la frase:

"¡El fentanilo te mata!"

METANFETAMINA ¡TE ENGANCHA!



¡Para tener en cuenta!

La metanfetamina es uno de los más potentes estimulantes sintéticos que se producen actualmente. Su consumo conlleva distintos riesgos a la salud, como un alto potencial de adicción y tendencia de generar trastornos mentales, que pueden desencadenar brotes psicóticos, crisis nerviosas, desconexión total de la realidad, comportamiento incoherente y carente de razonamiento, y falta de previsión de las consecuencias.



METANFETAMINA

¡TE ENGANCHA!

Propósito

Dar a conocer las características de la metanfetamina y los daños irreversibles a la salud, así como datos sobre su tráfico y consumo en México.

¿Qué es?

La metanfetamina es una de las drogas estimulantes más potentes que existen actualmente. Afecta el cerebro y ocasiona modificaciones en el cuerpo y la mente.

En los últimos años su consumo ha ido en aumento debido a que es barato para los que la consumen.

Desde 2017, en México, el número de tratamientos otorgados en centros de especialidad para atender la dependencia o la adicción a esta sustancia ha aumentado 200% y ha superado a los tratamientos relacionados con el consumo excesivo de alcohol. El volumen de residuos tóxicos generado en su fabricación puede superar, entre cinco y treinta veces, el volumen del producto final, por lo que el impacto negativo al medio ambiente es cada vez mayor.

¿Cómo se consume y en qué formas?

La metanfetamina suele consumirse por vía oral, inhalada, fumada e inyectada. Cada vía de consumo tiene riesgos graves, ya que en todas suele desconocerse la dosis exacta de sustancia que se introduce en el cuerpo. Por ello, hay peligro de sobredosis desde el primer consumo. La metanfetamina se distribuye en diferentes presentaciones:

- Cristal o polvo traslúcido, sin olor y de sabor amargo.
- En forma sólida, como piedras o cúmulos granulados con textura cerosa, de colores blanco, rosado, marrón o amarillo.
- Pastillas, conocidas como “tachas”; son una de las presentaciones más extendidas en el mercado ilícito. Pueden ser de diferentes colores y exhibir logos o estampados de marcas comerciales para facilitar su venta.

Efectos durante su consumo

El consumo de la metanfetamina produce euforia, excitación y estimulación, que son más fuertes y tienen mayor duración que los efectos de la cocaína. Los efectos

Para conocer más

Comisión Nacional contra las Adicciones, *Conoce sobre las metanfetaminas, Guía preventiva para adolescentes*, México, 2023, <https://tinyurl.com/2batu4pv>



causados al tomar esta droga pueden empezarse a sentir entre 20 y 70 minutos después de la primera administración. En contraste, los efectos de la metanfetamina fumada se presentan en pocos segundos.

Se produce euforia, sensación de velocidad, supresión del hambre y del cansancio, por lo que es utilizada por personas que buscan aumentar su rendimiento laboral.

Algunos estudiantes utilizan la metanfetamina de manera indebida en medicamentos empleados para atender enfermedades de la salud mental, como trastornos de déficit de atención e hiperactividad, con el fin de lograr completar largas jornadas de estudio.

Se sabe que el consumo de tan sólo una dosis puede provocar complicaciones del corazón y sus arterias, y fuertes alteraciones de la realidad que pueden llevar a la muerte de la persona.

Físicos

Hay una sensación de euforia y la idea de tener mayor fuerza y velocidad. También, se tensan los músculos, se dilatan las pupilas y se acelera el ritmo cardíaco; aumenta

la temperatura y la respiración se vuelve más agitada. Desaparece la sensación de hambre y cansancio. Hay síntomas físicos no deseados como náusea, sudoración, escalofríos y convulsiones.

Psicológicos

Aumenta las sensaciones de confianza y valor. De igual forma, disminuye la capacidad de medir riesgos y estimula comportamientos impredecibles o violentos. Aparecen síntomas de hiperactividad, paranoia y psicosis; también aparecen episodios de ansiedad y excitación. Es común que se tengan alucinaciones y adormecimiento en las extremidades, percibidos como cosquilleo en la piel.

El consumo de metanfetamina genera desinhibición, manifiesta en conductas más arriesgadas, por ejemplo, en el ámbito sexual, al conducir vehículos y al usar otras sustancias (como el alcohol), que se asocia a situaciones de confrontamiento y violencia.

Efectos después de su consumo

Se presentan fatiga extrema, depresión, ansiedad, agitación grave, paranoia con agresión, así como ansiedad intensa.

¡NO TE ARRIESGUES CON LAS DROGAS!

Principales daños irreversibles a la salud

El consumo de metanfetamina conlleva distintos riesgos a la salud, como un alto potencial de adicción y tendencia a generar trastornos mentales, que pueden desencadenar brotes psicóticos, crisis nerviosas, desconexión total de la realidad, comportamiento incoherente y carente de razonamiento, y falta de previsión de las consecuencias.

En dosis altas se llega a desarrollar un comportamiento conocido como *psicosis anfetamínica*: un trastorno mental similar a los episodios de esquizofrenia.



Se caracteriza por confusión, brotes de ansiedad y alucinaciones; genera sensaciones desagradables como de insectos caminando sobre la piel, desconfianza y delirio paranoide. Los episodios de paranoia intensa pueden conducir a un comportamiento agresivo, incluidas tendencias homicidas y suicidas. Asimismo, se afectan órganos importantes como el hígado y el riñón.

Consecuencias legales

La producción, distribución y comercialización de metanfetamina se consideran delito. La venta y adquisición de esta droga tiene consecuencias penales bajo el cargo de narcomenudeo, con una multa de más de 500,000 pesos y hasta quince años de prisión.

Sin embargo, actualmente, existen medicamentos con derivados anfetamínicos que son vendidos únicamente en farmacias con permisos sanitarios especiales y bajo prescripción médica para el tratamiento de trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Estos productos pueden ser recetados para niñas, niños y adolescentes con problemas de aprendizaje.



Ten presente que:

- Esta droga es altamente adictiva y en años recientes sus consumo ha ido en aumento.
- La intoxicación con metanfetamina provoca paranoia intensa que puede conducir a comportamientos agresivos, incluidas tendencias homicidas y suicidas.
- Su consumo produce daños irreversibles a órganos como el hígado y los riñones.

MITOS Y VERDADES DE LA METANFETAMINA

1

El cristal es diferente a la metanfetamina.

FALSO

La metanfetamina se conoce por diferentes nombres como: cristal, hielo, *meth*, *speed* o *crank*.

2

La metanfetamina llega a ser usada en ambientes laborales con largas jornadas de trabajo.

VERDADERO

Existen reportes del uso de metanfetamina por transportistas y personal que labora en minas. Esta práctica compromete su integridad y su vida al someter a su cuerpo a posibles brotes psicóticos o ataques de pánico en entornos de difícil acceso o durante una actividad de riesgo como el conducir vehículos.

3

El consumo de metanfetamina daña los dientes.

VERDADERO

El consumo por inhalación ocasiona un daño irreversible a la salud bucal de las personas, quemaduras en labios, lengua y garganta, así como pigmentación amarillenta de dientes y su desprendimiento.

4

El consumo de metanfetamina no es alto en México, eso sólo ocurre en Estados Unidos.

FALSO

En los últimos años, la demanda de tratamiento por consumo de metanfetamina en México ha superado la solicitud de tratamientos por consumo de alcohol en centros de atención.

5

No pasa nada si se consume una sola vez.

FALSO

En cualquier ocasión que se consume metanfetamina la persona puede sufrir un síndrome por "golpe de calor", que se caracteriza por una repentina elevación de la temperatura corporal. Este síndrome puede ocasionar convulsiones, desmayos, pérdida de la conciencia e incluso la muerte.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Autocuidado y toma de decisiones

Propósito

Desarrollar habilidades para el autocuidado ante el riesgo del consumo de metanfetaminas.

Recursos

Caso por escrito.

Inicio



3 minutos

La o el docente:

- Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.
- Partirá de una situación real o ficticia. Por ejemplo:

A la salida de la escuela, el mejor amigo de Roberto se le acerca para venderle unas pastillas que lo harán sentir mejor durante esta semana de exámenes. Roberto las compró porque estaban muy baratas y quería estudiar más para no reprobar sus materias. Una vez que se las tomó, no durmió en tres noches y el día del examen llegó.

Cuando le entregaron el examen sintió que su corazón se aceleraba y vio que sobre sus pies y manos había hormigas, por lo que empezó a gritar intentando quitárselas. Todo el grupo se le quedaba viendo mientras él seguía rascándose desesperadamente, dañándose la piel. El maestro intentó ayudarlo, al igual que sus compañeros, sin éxito. Roberto terminó en el hospital.

Desarrollo



10 minutos

Después de leer el caso, la o el docente planteará preguntas mientras orienta la reflexión. Sugerencia de preguntas detonadoras:

¿Crees que Roberto pasó sus exámenes?

En lugar de Roberto, tú ¿qué hubieras hecho?

¿Cómo le dices que NO a tu mejor amigo?

Cierre



2 minutos

El o la docente propiciará la reflexión de las posibles alternativas para evitar decisiones que te dañen y escribirá en el pizarrón que:

“Quien te ofrece algo que te perjudica, NO es tu amiga o amigo”.

Cerrará con la frase:

“Metanfetamina, ¡te engancha!”.

VAPEADORES ¡NETA SON TÓXICOS!



¡Para tener en cuenta!

Se cree que los vapeadores son un medio para reducir el consumo de tabaco; sin embargo, estudios recientes han reportado que el uso de vapeadores es tóxico y genera adicción.

El uso dual (vapeo y cigarro convencional) se asoció con la progresión de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), bronquitis y disminución de la función pulmonar.



VAPEADORES ¡NETA SON TÓXICOS!

Propósito

Dar a conocer las características de los vapeadores o cigarrillos electrónicos, los daños irreversibles a la salud y los impactos negativos alrededor de su uso.

¿Qué es?

Los vapeadores (cigarrillos electrónicos o *e-cigs*) son dispositivos electrónicos que administran nicotina, sustancia psicoactiva estimulante y con un alto potencial adictivo. Estos dispositivos incluyen un cartucho desechable o recargable que es calentado para permitir la inhalación de un líquido compuesto por nicotina, formaldehído, propilenglicol, saborizantes y aromatizantes.

Existen dos tipos de dispositivos: los Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina (SEAN) y los que no contienen nicotina. Al usar estos dispositivos es difícil definir la dosis de nicotina que se consume en cada inhalación porque depende de la forma en que cada persona utilice el vapeador, lo cual vuelve esta práctica muy riesgosa.

Comúnmente se cree que el uso de vapeadores no conlleva un grave riesgo para la salud porque el porcentaje de nicotina que introducen al cuerpo es menor. Sin embargo, las personas usuarias de vapeadores que padecen tabaquismo presentan un fenómeno “compensatorio”, es decir, aumentan el número de inhalaciones para recibir la dosis de nicotina a la que están acostumbradas.

La industria tabacalera desarrolló estos productos como auxiliares para dejar de fumar. Actualmente, no hay suficiente evidencia documentada que demuestre la efectividad de los vapeadores. Por el contrario, se ha reportado que estos productos generan dependencia rápidamente, por su sabor agradable y la baja percepción de riesgo. Además, estas empresas utilizan viejas prácticas de mercadotecnia dirigidas a adolescentes y personas jóvenes para engancharlas, sin reparar en las consecuencias.

Para conocer más

Comisión Federal para la Protección de Riesgos Sanitarios,
Vapeadores: lo oculto, Ciencia COFEPRIS, 2023,

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/793364/
Revista EneroFebrero_2_.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/793364/Revista_EneroFebrero_2_.pdf)



¿Cómo se consume y en qué formas?

Existe una amplia variedad de vapeadores. Los SEAN se comercializan en forma de cigarrillos, cigarrillos, puritos, pipas o narguiles; otros tienen la forma de objetos del día a día como bolígrafos, lápices, USB y dispositivos cilíndricos o prismáticos.

La cantidad de nicotina que consume una persona a través de los SEAN depende de factores como la duración de la calada, la profundidad de la inhalación y la frecuencia de uso.

Efectos durante su consumo

El uso de vapeadores con o sin nicotina genera una percepción de relajación. Sin embargo, algunos daños relacionados son vómitos, mareos, irritación ocular, en boca y en nariz.

Efectos físicos

La mayoría de las personas que usan los SEAN regularmente son dependientes de la nicotina, la cual genera ligeros efectos estimulantes, aumento de la frecuencia cardíaca y

de la presión arterial. En dosis altas y con un consumo prolongado puede ocasionar un infarto al corazón y la muerte.

Los SEAN también se han relacionado con algunas lesiones físicas, como quemaduras por explosiones o mal funcionamiento de los productos o porque son manipulados de forma equivocada. La exposición accidental a concentraciones muy altas de nicotina a través del líquido del vapeador puede ser muy peligrosa e incluso provocar la muerte.

Los beneficios para la salud al detener el consumo de nicotina suministrada por medio de los vapeadores pueden percibirse en cuestión de horas e, incluso, minutos. El abandono de la nicotina contribuye a modular la frecuencia cardíaca y la presión arterial el mismo día que se detiene su consumo. A los tres meses de dejar de vapear, la circulación y la función pulmonar mejoran y, en un plazo de nueve meses, disminuye la tos y la dificultad para respirar.



Ten presente que:

- Los aerosoles producidos al inhalar estos dispositivos contienen compuestos tóxicos y pueden ser cancerígenos.
- La popularidad de los SEAN está fuertemente asociada a motivos sociales y la búsqueda de aceptación en un grupo.
- Aún no hay suficiente evidencia documentada que demuestre la efectividad de los vapeadores para dejar de fumar.

Vapear tiene graves implicaciones en la salud de las personas, sobre todo, en adolescentes y jóvenes, ya que el inicio en este consumo está asociado al uso de otros productos como tabaco y cannabis.

Las y los adolescentes y jóvenes integran la población de mayor riesgo de uso de estos dispositivos, debido a la atracción por la forma de inhalar de los vapeadores. Además, su utilización tiene una alta aceptación social, lo cual enmascara los verdaderos daños a la salud y el desarrollo de adicciones.

La nicotina consumida a través de estos productos representa daños para la salud de niñas, niños y adolescentes, ya que causa efectos nocivos en el desarrollo del cerebro. Las consecuencias a largo plazo son trastornos de aprendizaje y ansiedad.

Principales riesgos para la salud

El uso de vapeadores, con y sin nicotina, provoca lesiones en el tejido del sistema respiratorio, principalmente en las vías respiratorias altas. Asimismo, disminuye la cantidad de oxígeno en la respiración de personas que eran no fumadores y vapearon.

El vapeo con consumo de nicotina está asociado a dolores abdominales, diarrea e infecciones en vías

respiratorias altas. La exposición continua al sobrecalentamiento de los productos ocasiona heridas en la piel como quemaduras, dermatitis y lesiones en boca y garganta. Se ha documentado que el uso de vapeadores está relacionado a la presencia de características del síndrome metabólico, disminución de insulina en la sangre y fallas en el corazón.

El inicio de consumo de tabaco o nicotina en la adolescencia suele provocar dependencia de esta sustancia en años posteriores. Las y los adolescentes y jóvenes que inician el uso de vapeadores tienen una probabilidad entre dos y tres veces mayor de consumir regularmente cigarrillos convencionales que las personas que no lo hacen.

Entre adolescentes, principalmente estudiantes de secundaria, el uso de vapeadores alguna vez en la vida se correlacionó con una mayor probabilidad de consumo excesivo de alcohol. La edad es un factor de riesgo, ya que a menor edad de inicio en el vapeo, la probabilidad de consumir alcohol incrementa.

La asociación también se ha encontrado a la inversa, es decir, las y los adolescentes consumidores de alcohol son más susceptibles a convertirse en personas fumadoras o vapeadoras.

MITOS Y VERDADES DE LOS VAPEADORES

1

Los vapeadores causan menos daños a la salud que productos tradicionales de tabaco como el cigarro.

FALSO

Los compuestos presentes en los vapeadores como nicotina, formaldehído, propilenglicol, saborizantes y aromatizantes producen daños asociados a su combustión, como alteración en la oxigenación, dermatitis, quemaduras y lesiones en boca y garganta.

2

Vapear es un método efectivo para dejar de fumar.

FALSO

La persona aumenta el número de inhalaciones para recibir la dosis de nicotina deseada. Por lo tanto, los fumadores de tabaco tradicional aumentan la frecuencia y la duración de las inhalaciones.

3

Los vapeadores no generan adicción o dependencia.

FALSO

Existe evidencia de que estos productos generan dependencia rápidamente, por su sabor agradable y la baja percepción de riesgo que producen.

4

Los vapeadores son productos auxiliares en el tratamiento de tabaquismo.

FALSO

En un inicio, estos productos fueron desarrollados como auxiliares en el tratamiento del tabaquismo. Sin embargo, no hay evidencia documentada ni se ha demostrado científicamente la efectividad de los vapeadores para dejar de fumar.

5

Los vapeadores producen daños únicamente en la garganta.

FALSO

Los daños asociados al vapeo con nicotina afectan principalmente al sistema cardiovascular; incrementan la presión arterial, la frecuencia cardiaca y pueden desencadenar un paro cardiovascular.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

¿Alguna vez has visto un vapeador?

Nota: Se sugiere organizar con anticipación a las y los estudiantes, con la finalidad de preparar lo necesario para realizar la actividad y para que, posteriormente, socialicen los materiales resultado de la actividad en el periódico mural del plantel.

Propósito

Identificar los efectos dañinos a la salud que genera el uso de vapeadores en las y los adolescentes y jóvenes.

Recursos

Revistas o periódicos, cartulina blanca, tijeras y pegamento blanco.

Inicio



2 minutos

La o el docente:

a) Partirá de una pregunta detonadora y escuchará las respuestas de sus estudiantes.

¿Vapear es menos riesgoso que fumar un cigarro?

b) Con base en la información de la guía, la o el docente informará de los principales daños a la salud ocasionados por los vapeadores.

Desarrollo



10 minutos

a) Se conformarán equipos de cinco integrantes.

b) Cada equipo buscará en las revistas o periódicos imágenes que puedan expresar los daños físicos o psicológicos del uso de vapeadores, las recortará y pegará en una cartulina.

Cierre



3 minutos

Cada equipo muestra su trabajo concluido, las imágenes que eligió y explica el porqué.

Cerrará con la frase:

“Vapeadores, ¡neta son tóxicos!”.

CANNABIS (MARIHUANA) ¡SÍ TE DAÑA!



¡Para tener en cuenta!

La cannabis o marihuana es la sustancia ilegal de mayor uso a nivel mundial. Su consumo antes de los 15 años es un factor predictivo del abandono escolar y de la probabilidad de inicio en el consumo de otras sustancias.



CANNABIS (MARIHUANA)

¡SÍ TE DAÑA!

Propósito

Dar a conocer las características, los efectos, los impactos negativos y los daños irreversibles a la salud asociados al consumo de cannabis.

¿Qué es?

La cannabis es una planta que contiene sustancias llamadas cannabinoides con propiedades que modifican el comportamiento y alteran la percepción del entorno. Esta planta contiene al menos 750 compuestos químicos y unos 104 cannabinoides diferentes.

Los principales cannabinoides presentes en esta planta son el 9-tetrahidrocannabinol (THC), el cannabidiol (CBD) y el cannabinol (CBN). El THC es el compuesto responsable de los efectos psicoactivos; el CBD es un compuesto no psicoactivo con algunas propiedades terapéuticas; suele emplearse como analgésico bajo supervisión médica.

A nivel mundial, la cannabis es la sustancia ilegal de mayor uso con 209 millones de personas consumidoras. En lo que respecta a los problemas de salud asociados a su consumo, aproximadamente, 13.1 millones de personas presentan trastornos.

El consumo de cannabis antes de los 15 años es un factor predictivo del abandono escolar temprano y de predisposición al consumo de otras drogas ilícitas.

Las personas que se inician en el consumo de cannabis tienen mayor probabilidad de usar otras sustancias. Existen dos factores que influyen en esto:

1. Los espacios para adquirir cannabis son los mismos donde se comercializan otras sustancias ilegales, lo que facilita el acceso a éstas.
2. Los efectos psicológicos del consumo de cannabis aumentan el interés de las personas jóvenes por otras sustancias.

De igual manera, existen factores psicoemocionales como baja autoestima, autocontrol insuficiente y escaso desarrollo de habilidades para la vida que inciden en la transición del consumo esporádico a una dependencia o adicción.

¿Cómo se consume y en qué formas?

La forma habitual de consumo de la cannabis es por vía oral, ingerida o fumada, siendo esta última la forma más extendida.



Para conocer más

Comisión Nacional contra las Adicciones, *Consideraciones técnicas sobre la cannabis*, México, 2019, <https://cutt.ly/280G5Dz>

Sin embargo, cada vez es más popular consumir cannabis mediante vaporizadores y en extractos de alta pureza de THC. Aunque la afirmación de una mayor seguridad en su consumo por esta vía no tiene suficiente evidencia científica.

Efectos físicos

Los efectos físicos que se pueden experimentar son un ligero aceleramiento del ritmo cardíaco, dilatación de los vasos sanguíneos, enrojecimiento de los ojos, aumento del apetito y sequedad en la boca, así como mareo y pérdida de la coordinación.

Efectos psicológicos

Suele presentarse una sensación de relajación o euforia, fatiga, disminución de la concentración, alteración de los sentidos y de la percepción del tiempo, alteraciones en el tiempo de respuesta, en la atención y en la capacidad de toma de decisiones.

Consecuencias no deseadas

El consumo habitual de cannabis puede generar un estado de apatía y falta de motivación para realizar tareas. Además, las personas usuarias pueden experimentar un estado depresivo, que ocasiona falta de interés o satisfacción.

También pueden experimentarse episodios de ansiedad y paranoia al consumir cannabis, aun en bajas dosis. Asimismo, se pueden

desencadenar desórdenes mentales latentes como psicosis o esquizofrenia en personas con predisposición genética.

Las alteraciones de procesos mentales como la disminución de la concentración y la falla de la memoria a corto plazo son consecuencias no deseadas que ocurren en cada consumo.

Uno de los efectos no deseados más comunes es la abrupta disminución de la presión arterial. Por ello, la persona siente un malestar generalizado que se agudiza con náuseas, mareos, vómito, piel pálida, ansiedad y una profunda desorientación.

Efectos después de su consumo

La cannabis provoca un síndrome de abstinencia caracterizado por síntomas físicos como mareos, dolor de cabeza, dolor de extremidades, temblores, sudoración, temperatura corporal elevada y escalofríos. Asimismo, los síntomas psicológicos pueden ser intensos y manifestarse como trastorno del sueño, irritabilidad, depresión, inquietud, ansiedad, agresividad y un fuerte deseo de consumir nuevamente.

Principales daños irreversibles a la salud

Los trastornos en la salud causados por el consumo de cannabis inician con el desarrollo de una

dependencia o adicción, caracterizadas por la pérdida de control en el consumo y la aparición del síndrome de abstinencia.

A corto plazo, las consecuencias que pueden ocasionar la muerte son brotes psicóticos, conductas suicidas, accidentes cerebrovasculares o paros cardiacos.

Uno de los mayores riesgos asociados a los efectos iniciales es la autolesión. La intensa percepción de alteración del entorno y la modificación del comportamiento son factores que provocan lesiones físicas entre las personas consumidoras.

A largo plazo, se presentan las siguientes consecuencias irreversibles: alteraciones de la conducta y trastornos de la salud mental, como psicosis, depresión, ansiedad y conducta suicida; afecciones cardiovasculares, EPOC y cánceres del aparato respiratorio.

Consecuencias legales

En los últimos años, se han modificado algunas leyes y reglamentos con relación al uso de cannabis que han generado una percepción equivocada sobre la permisibilidad de su consumo. Dos de los cambios más importantes son la comercialización legal de algunos productos medicinales elaborados con CBD y la investigación bajo criterios controlados.

Sin embargo, el consumo de cannabis fumada, o de cualquier derivado, de manera recreativa, individual o colectiva, en espacios privados o públicos, sigue estando prohibido en todo el país.

Si bien existen criterios normativos para la portación de 5 a 25 gramos de cannabis, su comercialización, venta y adquisición no han sido reguladas. Por lo tanto, las sanciones legales se consideran como delito de narcomenudeo con multas de hasta 70,000 pesos y cuatro años en prisión.



Ten presente que:

- El consumo de cannabis antes de los 15 años puede llevar a una espiral de consumo de sustancias y fracaso académico, con consecuencias a largo plazo para la salud mental, el bienestar social y el futuro educativo del adolescente.
- El consumo habitual de cannabis genera un estado de apatía, falta de motivación, de interés y de satisfacción.
- Su consumo prolongado puede producir psicosis, depresión, ansiedad, enfermedades cardiovasculares y cánceres del aparato respiratorio.

MITOS Y VERDADES DE LA CANNABIS

1

Los efectos de la marihuana sólo son de relajación y ataques de risa.

FALSO

Desde la primera vez que se consume cannabis se presentan fallas en la coordinación motora, ansiedad, sensación de que el tiempo transcurre lentamente y poca capacidad de toma de decisiones.

2

Los productos electrónicos para consumir extractos de cannabis son menos dañinos que fumarla.

FALSO

Al igual que los vapeadores de nicotina, esta afirmación carece de suficiente evidencia científica. Por el contrario, se tienen identificados daños específicos por el uso de estos productos.

3

La marihuana, por ser natural, no genera daños al organismo.

FALSO

Episodios de ansiedad y paranoia son recurrentes al consumir cannabis, aun en bajas dosis. Asimismo, trastornos mentales como psicosis o esquizofrenia pueden desencadenarse en personas con predisposición genética.

4

Actualmente, las y los jóvenes tienen la percepción de que los riesgos del consumo de cannabis son pocos.

VERDADERO

La falta de evidencia sobre la muerte por sobredosis de cannabis, así como los cambios normativos en la regulación y legalización de su consumo han generado —sobre todo en adolescentes y jóvenes— una percepción poco objetiva de los riesgos y daños irreversibles que ocasiona.

5

El consumo de cannabis en personas menores de edad puede causar problemas a su salud y a su entorno.

VERDADERO

El consumo de cannabis antes de los 15 años es un factor para el desarrollo de una dependencia psicológica con efectos como irritabilidad, inquietud, ansiedad, depresión, agresividad, pérdida de apetito, trastornos del sueño e impactos sociales como el abandono escolar.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Lluvia de ideas

Propósito

Promover la reflexión en las y los estudiantes sobre el daño que provoca a su salud el consumo cannabis.

Recursos

Pizarrón, gis, marcadores y borrador.

Inicio



2 minutos

La o el docente:

- Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.
- Partirá de algunas preguntas detonadoras. Situación sugerida:

Un grupo de compañeras y compañeros te invitan a probar por primera vez marihuana.

¿Aceptas o rechazas la invitación?

¿Conoces las consecuencias?

Desarrollo



5 minutos

- Cada idea debe ser anotada en el pizarrón. Y cada estudiante también las escribirá en su cuaderno.
- Durante la lluvia de ideas la o el docente propiciará la participación en un ambiente cordial y de respeto.

Cierre



8 minutos

A partir de la información de la guía y de las ideas escritas en el pizarrón, la o el docente orientará la reflexión sobre los daños físicos y psicológicos, así como las consecuencias sociales que puede tener el probar marihuana por primera vez.

Cerrará con la frase:

"Cannabis o marihuana, ¡sí te daña!".

TABACO

¡TE AFECTA A TI Y A TODOS!



¡Para tener en cuenta!

El consumo de nicotina afecta el aprendizaje, se asocia a episodios de ansiedad, depresión, disminución del sueño y aumento de la vigilia.



TABACO

¡TE AFECTA A TI Y A TODOS!

Propósito

Dar a conocer las características del tabaco, los daños irreversibles a la salud y los impactos negativos alrededor de su consumo.

¿Qué es?

La nicotina es la sustancia que se extrae de las hojas del arbusto del tabaco. Genera efectos estimulantes y tiene un alto nivel adictivo. Se comercializa en diversas presentaciones.

El consumo de nicotina altera la zona del cerebro responsable de modular los procesos de motivación, aprendizaje y ejecución. Además, este consumo se asocia con trastornos de salud mental como episodios de ansiedad, síntomas depresivos, disminución del sueño y aumento de la vigilia.

En los últimos años el tabaquismo ha llegado a considerarse una pandemia y es un importante desafío para la salud pública global. A nivel mundial, más de ocho millones de personas mueren al año a causa de los daños provocados por el tabaco; de dichas muertes, 1.2 millones están asociadas a la exposición al humo de segunda mano.

Efectos

El consumo de nicotina puede producir sensación de relajación y de estimulación. Sin embargo, el síndrome de abstinencia y el deseo de consumir nuevamente se manifiestan al poco tiempo de iniciar su consumo.

Algunos de los síntomas del síndrome de abstinencia son ataques de ansiedad y episodios de depresión, somnolencia y problemas para dormir. Además se presenta tensión, inquietud o frustración, dolores de cabeza, dificultad para concentrarse, incremento del apetito y aumento de peso.

Principales daños irreversibles a la salud

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), neumonías, distintos tipos de cáncer, entre ellos, el de pulmón; algunas enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y enfermedades neurodegenerativas. Las muertes asociadas al tabaquismo son consecuencia de dichas enfermedades.

En relación con los problemas físicos, el consumo de tabaco se asocia con disfunción eréctil y alteración

Para conocer más

Organización Mundial de la Salud, *Informe OMS sobre la epidemia mundial de tabaquismo, 2021: abordar los productos nuevos y emergentes*, Ginebra, OMS, 2021, <https://bit.ly/3LdK5wg>



en la producción de espermatozoides en hombres. En mujeres se reportan alteraciones fisiológicas que pueden ocasionar abortos espontáneos y partos prematuros.

Por último, se han detectado alteraciones en el Sistema Nervioso Central, específicamente en el funcionamiento e interacción de diferentes regiones del cerebro a causa de la nicotina.

Daños del humo de segunda mano

El humo ajeno, de segunda mano o secundario es producido por personas fumadoras y es respirado por quienes están alrededor. No existe una forma segura de exposición al humo ajeno. Incluso un breve tiempo puede causar daños, como irritación ocular, mareos o náuseas.

Por otra parte, la exposición repetida o habitual al humo ajeno puede

provocar enfermedades cardiovasculares, padecimientos respiratorios graves y cáncer.

Las personas no fumadoras que conviven con personas consumidoras de productos de tabaco corren un mayor riesgo de padecer ese tipo de enfermedades y de morir prematuramente. Las y los lactantes y niños son especialmente susceptibles a padecer enfermedades del sistema respiratorio, del oído medio, hasta síndrome de muerte súbita.

Consecuencias legales

En 2023, el control de tabaco, principalmente de cigarrillos, se ha fortalecido. Las nuevas leyes multan con más de 300,000 pesos la venta a menores de edad en cualquier tipo de establecimiento o sueltos. Además, se ha prohibido la publicidad y exhibición de cigarrillos en todas las tiendas de conveniencia.

¡EL TABACO PRODUCE ENFERMEDADES MORTALES!



Ten presente que:

- El consumo de nicotina afecta el aprendizaje; se asocia a episodios de ansiedad, depresión y disminución del sueño.
- Los principales padecimientos asociados al consumo de tabaco son la EPOC, enfermedades cardiovasculares, neumonías, accidentes cerebrovasculares, cáncer y enfermedades neurodegenerativas.
- Las personas no fumadoras que inhalan humo ajeno corren un mayor riesgo de padecer ese tipo de enfermedades y de morir prematuramente.

MITOS Y VERDADES DEL TABACO

1

Fumar productos de tabaco con nicotina genera dependencia o adicción en poco tiempo.

VERDADERO

El consumo de nicotina puede producir sensación de relajación y de estimulación. Sin embargo, el síndrome de abstinencia y el deseo de consumir nuevamente se manifiestan al poco tiempo de iniciar su consumo.

2

Fumar tabaco sólo produce problemas respiratorios.

FALSO

Las principales enfermedades asociadas al consumo de tabaco son la EPOC, además de algunas enfermedades cardíacas, neumonías, accidentes cerebrovasculares y cáncer de pulmón.

3

El humo de segunda mano es muy dañino para las personas que lo respiran.

VERDADERO

Las personas que respiran humo de segunda mano tienen una mayor probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares o cáncer, así como riesgo de morir prematuramente.

4

La primera exposición al tabaco no genera ningún problema.

FALSO

Desde la primera ocasión que se fuma tabaco o se tiene una exposición al humo de segunda mano existen riesgos a la salud, como irritación ocular, mareos o náuseas.

5

Además del cáncer, fumar tabaco provoca daños en otras partes del cuerpo.

VERDADERO

El consumo de nicotina altera los procesos de motivación y aprendizaje. Además, se asocia con episodios de ansiedad, síntomas depresivos, disminución del sueño y aumento de la vigilia.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Dramatizando el consumo de tabaco

Nota: Se sugiere preparar con anticipación los diálogos de las y los estudiantes que vayan a participar en la dramatización, con la finalidad de que ésta resulte más fluida. Es importante que las y los estudiantes que participen entiendan y estén de acuerdo con la situación a representar.

Propósito

Reflexionar sobre el daño que provoca el tabaco en la salud de quien lo consume y de quienes le rodean.

Recursos

Espacio físico para llevar a cabo la representación.

Inicio



3 minutos

La o el docente:

- Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.
- Partirá de una situación real o ficticia. Situación sugerida:

El hijo mayor de la familia, quien tiene 18 años, fuma alrededor de tres cigarros al día y no le importa si en el lugar hay más personas que puedan respirar el humo de segunda mano.

Personajes:

Mamá (regaña al hermano mayor por fumar, le dice que le va a hacer daño).

Hermano mayor (no hace caso a los regaños y tosiendo, en forma de burla, echa el humo a la cara de la hermana menor).

Hermana menor (se ríe y respira el humo; pasado el tiempo, toda la familia tose y tiene dificultades para respirar).

Desarrollo



4 minutos

- a) Las actrices y los actores serán voluntarios.
- b) El público no debe intervenir. Sólo deberá tomar notas sobre la situación representada.

Cierre



8 minutos

A partir de la información de la guía, la o el docente orientará la reflexión del grupo sobre la situación dramatizada. Las actrices y el actor serán los primeros en compartir sus impresiones, para motivar la participación sobre si lo escenificado puede ser una situación real y si están conscientes de que fumar tabaco afecta a todos.

Cerrará con la frase:

“Tabaco, ¡te afecta a ti y a todos!”.

ALCOHOL ¡CUÍDATE, NO INICIÉS!



¡Para tener en cuenta!

La sobredosis por el consumo de grandes cantidades de alcohol puede causar la muerte. Esta intoxicación se manifiesta con la disminución de las funciones vitales, principalmente, la respiración y la frecuencia cardiaca. Además, una persona que se encuentra altamente intoxicada por alcohol es propensa a sufrir accidentes o ejercer violencia grave.



ALCOHOL

¡CUÍDATE, NO INICIES!

Propósito

Dar a conocer las características de las bebidas alcohólicas, los daños más importantes a la salud y los impactos negativos alrededor de su consumo.

¿Qué es?

El alcohol es una droga que tiene la capacidad de producir sedación. Los efectos de su consumo inician de forma leve, con desinhibición y euforia. El aumento en la cantidad ingerida provoca mareo, descoordinación, vómito, desequilibrio, dificultad para hablar y confusión. Una ingesta desmedida puede inducir depresión grave del sistema nervioso e, incluso, la muerte. Además, beber alcohol causa adicción.

El consumo de bebidas alcohólicas en la adolescencia puede afectar el desarrollo del cerebro, la capacidad de construir relaciones saludables y altera el estilo de vida. Asimismo, este consumo puede disminuir el rendimiento escolar y, por la desinhibición que causa, puede acercar a las y los adolescentes a comportamientos sexuales de riesgo.

Por otra parte, la exposición a la publicidad de bebidas alcohólicas reduce la edad de inicio en su consumo y aumenta la probabilidad de tomarlas de forma regular. Ingerir bebidas alcohólicas antes de los 15 años incrementa los riesgos a la salud y la probabilidad de desarrollar dependencia del alcohol u otras drogas en los siguientes años.

Existen diversos aspectos en el consumo de alcohol que incrementan su impacto negativo en la salud, por ejemplo: el tiempo consumiendo, el patrón de consumo (días de consumo al mes y el número de copas por ocasión), beber hasta la embriaguez, la calidad de las bebidas ingeridas, así como su pureza (si el alcohol es adulterado con sustancias nocivas, como el metanol, se vuelve mucho más peligroso).

¿Cómo se consume y en qué formas?

El alcohol es la droga legal más consumida en el mundo. Se estima que existen 2,400 millones de personas que lo consumen. Las

Para conocer más

Comisión Nacional contra las Adicciones, *Conoce sobre alcohol y algo más...*, México, 2020, https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/566344/Guia_Alcohol_2020.pdf



bebidas alcohólicas se ingieren por vía oral y se producen de dos maneras:

1. Por fermentación: contienen entre 3 y 15 grados de alcohol. Algunos ejemplos son el vino, la cerveza y el pulque.

2. Por destilación: se trata de líquidos conocidos como aguardientes o licores, los cuales contienen porcentajes de alcohol que varían entre los 20 y los 80 grados. Los más conocidos son ron, tequila, mezcal, vodka, *whisky* y *brandy*.

Efectos durante su consumo

Los efectos dependen de la cantidad de alcohol que una persona haya ingerido, a continuación se presenta un breve resumen:

- **En bajas cantidades:** socialización, desinhibición, disminución de la atención.
- **En cantidad media:** inestabilidad emocional, se alarga el tiempo de reacción, mareo, desorientación, estado de confusión.

- **En altas cantidades:** somnolencia, vómito, pérdida del control de esfínteres, descoordinación, adormecimiento del cuerpo.

- **Intoxicación grave:** Estado de inconsciencia, hipotermia, falta de reflejos, coma y posible muerte por paro respiratorio.

Consecuencias irreversibles para la salud

El alcohol es un factor de riesgo asociado a más de 200 trastornos de salud física y mental, como enfermedades cardiovasculares, problemas del hígado, algunos tipos de cáncer y accidentes con desenlaces fatales (de tránsito o riñas).

Por su parte, el inicio en el consumo de alcohol durante la adolescencia puede estar asociado a trastornos de salud mental, como depresión y ansiedad. De igual forma, el consumo de bebidas alcohólicas por personas jóvenes está vinculado con intentos de suicidio y muerte por esta causa.



Ten presente que:

- El consumo de bebidas alcohólicas antes de los 15 años aumenta los riesgos en la salud y la probabilidad de desarrollar una dependencia del alcohol y otras drogas.
- Beber alcohol de forma excesiva afecta la atención y la concentración en actividades diarias, incluidas las laborales y las escolares; además reduce la capacidad de aprendizaje.
- Una intoxicación grave por alcohol puede causar inconsciencia, hipotermia, falta de reflejos, coma y posible muerte por paro respiratorio.

El consumo de bebidas alcohólicas puede causar dolores de cabeza y migrañas durante y después de su consumo. Durante la resaca se manifiesta esta consecuencia no deseada. Asimismo, trastornos del sueño pueden aparecer desde la primera vez que se toma y durante el consumo frecuente.

Otras consecuencias son las alteraciones en la atención y concentración para realizar las actividades diarias, laborales o escolares. Así como la dificultad para controlar impulsos, alteraciones del juicio o dificultad en la toma de decisiones, y déficit en el aprendizaje.

Una de las consecuencias negativas más características del consumo excesivo de bebidas alcohólicas es la pérdida de la memoria de corto plazo, es decir, la falta de recuerdos de las situaciones ocurridas bajo los efectos del alcohol.

Consecuencias legales

El Gobierno de México ha buscado prevenir la venta de alcohol a personas menores de edad. Actualmente, quien venda bebidas alcohólicas a menores enfrenta el riesgo de pasar de tres a seis años en prisión, y multas de hasta 350,000 pesos.



MITOS Y VERDADES SOBRE ALCOHOL

1

Beber bebidas alcohólicas produce la muerte.

VERDADERO

El alcohol en bajas dosis produce sedación leve, mareos y descoordinación. En dosis medias y altas, el alcohol puede provocar depresión grave del sistema nervioso y muerte.

2

Cuando se toma mucho alcohol se tienen "lagunas mentales".

VERDADERO

La pérdida de memoria de corto plazo o "las lagunas mentales" son falta de recuerdos de situaciones ocurridas bajo los efectos del alcohol.

3

Beber alcohol en la adolescencia no te afecta en la edad adulta.

FALSO

El consumo de bebidas alcohólicas antes de los 15 años aumenta la probabilidad de sufrir problemas a la salud, desarrollar dependencia del alcohol u otras drogas en los siguientes años.

4

Si una persona "aguanta mucho" tomando alcohol no llega a una sobredosis.

FALSO

La sobredosis por alcohol es real y se produce por el consumo excesivo de bebidas alcohólicas; disminuye funciones vitales como la respiración y la frecuencia cardíaca y puede causar la muerte.

5

La dependencia al alcohol puede ocasionar problemas graves a la salud mental.

VERDADERO

Trastornos de salud mental, como depresión y ansiedad, pueden estar asociados al inicio de consumo de alcohol en la adolescencia. Además, el abuso del alcohol está vinculado con intentos de suicidio y la muerte por esta causa en personas jóvenes.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Un caso... ¿ficticio?

Propósito

Reflexionar sobre los efectos del alcohol y las situaciones de riesgo a las que las y los adolescentes y jóvenes se pueden exponer al consumirlo.

Recursos

Presentar el caso por escrito.

Inicio



3 minutos

La o el docente:

- Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará y la dinámica a realizar y su duración.
- Partirá de una situación real o ficticia. Situación sugerida:

Araceli, estudiante de secundaria, acudió a una fiesta. Quería llamar la atención del chico que le gustaba y decidió tomar alcohol para demostrar que era divertida y, así, él se fijara en ella.

Tomó una cerveza. Al principio todo era divertido y se reía mucho. Más tarde, alguien le invitó un vaso con tequila y ella lo tomó. Después de eso no recuerda qué pasó: despertó en su casa, pero no sabe cómo llegó ni quién la llevó.

El lunes siguiente en la escuela escucha murmullos, pero cuando ella se acerca todos se callan y se alejan. Araceli se siente incómoda y le pregunta a Martha, su mejor amiga, quien estuvo también en la fiesta, pero Martha tampoco le quiere decir.

Desarrollo



10 minutos

Después de leer el caso, la o el docente realizará preguntas orientando la reflexión. Sugerencia de preguntas detonadoras:

¿Qué habrá pasado en la fiesta?

¿A qué riesgos se expuso Araceli?

¿Crees que Araceli hubiera evitado esa situación si no hubiera tomado alcohol?

¿Cómo habrá terminado la historia?

Cierre



2 minutos

El o la docente cerrará con la reflexión de que los efectos del alcohol provocan que las y los estudiantes se pongan en situaciones de riesgo, además de dañar su salud física y emocional.

Cerrará con la frase:

“Alcohol, ¡cúdate, no inicies!”.

BENZODIACEPINAS ¡NO SON UN JUEGO!



¡Para tener en cuenta!

La combinación de benzodiacepinas con otras sustancias que deprimen el Sistema Nervioso Central, como alcohol, cannabis, solventes, heroína y fentanilo puede producir un efecto de sedación muy potente, que incrementa el riesgo de sufrir un paro respiratorio y la muerte. Estas mezclas han sido asociadas con diferentes tipos de delitos, principalmente, el abuso sexual.



BENZODIACEPINAS

¡NO SON UN JUEGO!

Propósito

Dar a conocer las características de las benzodiazepinas, los daños a la salud y los impactos negativos alrededor de su consumo.

¿Qué es?

Las benzodiazepinas son uno de los grupos de medicamentos más usados a nivel mundial por sus efectos depresores y moduladores del Sistema Nervioso Central. Bajo prescripción médica son altamente utilizados en el tratamiento de la ansiedad y para el trastorno del sueño. También son recetados como anticonvulsivos, ansiolíticos y relajantes musculares.

Sin embargo, el tratamiento médico con benzodiazepinas suele administrarse por un corto periodo y en dosis bajas debido a su alto potencial adictivo. Con el uso prolongado se puede desarrollar tolerancia, síndrome de abstinencia y otras consecuencias no deseadas.

Por lo tanto, su venta es únicamente bajo prescripción médica con receta controlada y a personas mayores de edad.

Las benzodiazepinas más conocidas son el clonazepam, diazepam y el alprazolam. Las unidades de emergencia hospitalaria han reportado intoxicaciones por su uso indebido en personas menores de edad y en adultas.

Efectos durante su consumo

El principal efecto de las benzodiazepinas es la sedación que en muchas ocasiones genera somnolencia, mareo y vértigo. Asimismo, pueden ocasionar confusión y pérdida temporal del juicio, de la conciencia y desmayos.

Todos estos efectos pueden ser controlados si están acompañados de un seguimiento o vigilancia médica para el tratamiento de enfermedades de salud mental como ansiedad, depresión o psicosis.

Consecuencias irreversibles para la salud

El uso no supervisado de las benzodiazepinas puede generar dependencia. En grandes cantidades o por periodos prolongados, el abuso de esta sustancia puede causar daños a las funciones

Para conocer más

UNODC, Global SMART Update, *El uso de benzodiazepinas con fines no médicos: ¿Una amenaza para la salud pública?*, vol. 18, 2017, <https://bit.ly/2L806Dr>



motoras, hipotensión, depresión respiratoria, coma y la muerte.

Los numerosos casos de muertes asociadas al consumo de benzodiazepinas ocurren fuera de un tratamiento médico y porque, normalmente, se les mezcla con otras sustancias como alcohol, estimulantes u opioides.

El consumo de benzodiazepinas tiene efectos no deseados como arritmia del corazón, hiperventilación y convulsiones. Los síntomas del síndrome de abstinencia ocasionados por detener abruptamente su consumo pueden ser ataques de ansiedad y depresión, dolores de cuerpo, mareos y escalofríos.

El consumo de estas sustancias de uso médico también tienen un impacto a largo plazo, principalmente en la modificación de la conducta de las personas. Los daños que las

benzodiazepinas como el clonazepam o diazepam pueden ocasionar son pérdida de la visión, disminución en la capacidad y agilidad del pensamiento, alteración en la memoria y en la concentración, así como dificultad para hablar. Estas consecuencias mencionadas pueden producirse a cualquier edad y pueden llegar a ser irreversibles.

La ingesta de benzodiazepinas puede acarrear problemas educativos, laborales, familiares y con amistades, autoexclusión social e intentos de suicidio.

Consecuencias legales

Desde hace más de quince años, las leyes mexicanas castigan con una pena de hasta cinco años de cárcel y 150,000 pesos a las personas que suministren o comercialicen sin recetas cualquier tipo de medicamento. Incluso al regalarlos se está incurriendo en un delito.



Ten presente que:

- La ingesta de benzodiazepinas sin supervisión médica puede inducir daños a las funciones motoras, hipotensión, depresión respiratoria, coma y muerte.
- La combinación de benzodiazepinas con otras sustancias produce un efecto de sedación tan potente que puede ocasionar un paro respiratorio y la muerte.
- El consumo de esta sustancia afecta la capacidad de procesamiento de información (agilidad mental), altera la memoria y la concentración, y dificulta el habla.

MITOS Y VERDADES DE LAS BENZODIACEPINAS

1

Las benzodiazepinas, como el clonazepam, se pueden comprar libremente en la farmacia.

FALSO

Su venta es únicamente bajo prescripción médica, con receta y a mayores de edad para el tratamiento de algunas enfermedades mentales.

2

Cualquier persona puede consumir benzodiazepinas para dormir mejor.

FALSO

Las benzodiazepinas pueden ser utilizadas en el tratamiento para el trastorno del sueño únicamente bajo prescripción y vigilancia médicas.

3

Una persona que esté bajo un tratamiento médico con benzodiazepinas puede beber alcohol.

FALSO

La combinación de benzodiazepinas con otras sustancias como alcohol, cannabis o fentanilo produce efectos de sedación muy potentes que pueden ocasionar un paro respiratorio y la muerte.

4

El uso de benzodiazepinas no médico puede generar una fuerte adicción.

VERDADERO

El uso no supervisado de benzodiazepinas puede generar dependencia. Por lo tanto, su uso en tratamiento médico es por poco tiempo y en bajas dosis.

5

La mezcla de benzodiazepinas con otras sustancias se asocia a diversos delitos.

VERDADERO

El uso indebido de benzodiazepinas con otras sustancias ha sido asociado con diferentes tipos de delitos, principalmente, al abuso sexual.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Juguemos a falso o verdadero

Propósito

Dar a conocer a las y los estudiantes los daños que causan a la salud las benzodiazepinas.

Recursos

Pizarrón, gis, marcadores y borrador.

Inicio



2 minutos

La o el docente informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.

Desarrollo



9 minutos

La o el docente leerá las siguientes aseveraciones. Pedirá que levanten la mano quienes consideren que la aseveración es verdadera. Contará y anotará el número de manos levantadas en el pizarrón. Posteriormente, repetirá la dinámica con quienes consideren que la aseveración es mito.

Aseveración	Número de manos levantadas	
	Falsos	Verdaderos
Las benzodiazepinas, como el clonazepam, se pueden comprar libremente en la farmacia.		
Cualquier persona puede consumir benzodiazepinas para dormir mejor.		
Una persona que está bajo un tratamiento médico con benzodiazepinas puede beber alcohol.		
El uso de benzodiazepinas, sin prescripción médica, puede generar una fuerte adicción.		
La mezcla de benzodiazepinas con otras sustancias se asocia a diversos delitos.		

Cierre



3 minutos

Al finalizar la o el docente aclarará cuáles aseveraciones son falsas y cuáles son verdaderas, y explicará por qué; hará énfasis en que el uso de benzodiazepinas no es un juego y pone en riesgo su salud.

Cerrará con la frase:

"Benzodiazepinas, ¡no son un juego!"



GLOSARIO

Adicción o dependencia: conjunto de fenómenos físicos, mentales y del comportamiento desarrollado por el consumo reiterado de sustancias; se caracteriza por el fuerte deseo de consumir y dificultades para controlar este deseo, a pesar de las consecuencias negativas. Una persona adicta suele dar prioridad al consumo por encima de otras actividades y obligaciones, además desarrolla tolerancia y síndrome de abstinencia.

Analgésico: medicamento que se usa para aliviar el dolor.

Ansiolítico: medicamento utilizado para tratar la ansiedad, actúa sobre el Sistema Nervioso Central para reducir la actividad neuronal y producir efectos calmantes y relajantes.

Anticonvulsivos: medicamento usado para prevenir o tratar las convulsiones o ataques epilépticos.

Autolesión: cualquier comportamiento que una persona realiza con el objetivo de dañarse físicamente.

Cannabinoides: grupo de sustancias químicas que se encuentran en la planta de cannabis y que pueden afectar el cerebro y el cuerpo.

Cocaína: alcaloide que se obtiene de las hojas de la coca. Es un potente estimulante del Sistema Nervioso Central empleado con fines no médicos para producir euforia o insomnio.

Coma (estado de): estado de inconsciencia profunda en el que una persona no responde a estímulos externos.

Droga o sustancia psicoactiva: toda sustancia (natural, semisintética o sintética) que, introducida en el organismo por cualquier vía, es capaz de alterar el funcionamiento normal del Sistema Nervioso Central.

Dosis: es la cantidad específica de una sustancia, como un medicamento o una droga, que se toma en un periodo determinado.

Enfermedades neurodegenerativas: son aquellas que afectan al sistema nervioso y que pueden llevar a la pérdida de funciones cerebrales y neurológicas. Ejemplos de estas enfermedades son el Alzheimer y el Parkinson.

Esquizofrenia: es un trastorno mental que afecta la forma en que una persona piensa, siente y se comporta. Los síntomas de la esquizofrenia incluyen alucinaciones, delirios y pensamientos confusos.

Formaldehído: sustancia química incolora y con olor fuerte, usada comúnmente en la fabricación de plásticos, adhesivos, revestimientos y materiales de construcción.

Hipotensión: condición en la que la presión arterial es anormalmente baja. Puede causar mareos, desmayos, debilidad y fatiga.

Hipotermia: condición en la que la temperatura corporal disminuye por debajo de lo normal.

LSD (dietilamida del ácido lisérgico): droga alucinógena que altera la percepción, el estado de ánimo y el pensamiento. Puede causar experiencias aterradoras y potencialmente peligrosas; aumenta la probabilidad de tener comportamientos arriesgados.

Memoria de corto plazo: capacidad de recordar información por un corto periodo de tiempo, generalmente de unos pocos segundos a unos pocos minutos.

Metanol: sustancia química tóxica que se encuentra en algunos tipos de alcohol, como el metílico. La ingesta de metanol puede provocar graves problemas de salud, incluida la ceguera y el daño al hígado.

Narguiles: también conocidos como pipas de agua o *hookahs*, son dispositivos utilizados para fumar tabaco mezclado con saborizantes y otros aditivos.

Nicotina: alcaloide que constituye la principal sustancia psicoactiva del tabaco; tiene efectos estimulantes y relajantes.

Opiáceos: subconjunto de opioides integrado por los diversos productos derivados de la planta de adormidera, incluidos el opio, la morfina y la heroína.

Opioides: término aplicado a los opiáceos y a sus análogos sintéticos.

Propilenglicol: aditivo alimentario usado como solvente, humectante y emulsionante. También se utiliza en algunos líquidos para vapear.

Psicosis: trastorno mental en el que la persona pierde el contacto con la realidad y tiene dificultad para distinguir lo que es real de lo que no lo es. Puede incluir delirios, alucinaciones, pensamiento desordenado y comportamientos extraños.

Psicosis anfetamínica: trastorno caracterizado por delirios paranoides, con frecuencia acompañados de alucinaciones auditivas o táctiles que aparecen durante el consumo repetido de dosis moderadas o altas de metanfetamina, o poco tiempo después.

Resaca: se produce después de consumir alcohol en exceso. Los síntomas pueden incluir dolor de cabeza, náuseas, mareos, fatiga y sequedad de la boca.

Sedante: sustancia que disminuye la actividad del Sistema Nervioso Central y puede causar somnolencia, relajación muscular y reducción de la ansiedad.

Síndrome de abstinencia: conjunto de síntomas que aparecen al suspender o reducir el consumo de una droga de la que se ha hecho uso de forma repetida, comúnmente, durante un periodo prolongado o en dosis altas.

Síndrome de muerte súbita: síndrome producido cuando una persona muere inesperadamente sin una causa aparente. En algunos casos, se ha relacionado con el uso de drogas y sustancias ilegales.

Síndrome metabólico: conjunto de afecciones médicas, incluidos presión arterial alta, niveles elevados de azúcar en la sangre, exceso de grasa alrededor de la cintura y niveles anormales de colesterol.

Sistema Nervioso Central (SNC): parte del sistema nervioso; incluye el cerebro y la médula espinal. Controla las funciones corporales y mentales, y es afectado por el consumo de drogas.

Somnolencia: sensación excesiva de sueño que puede llevar a la persona a tener dificultades para mantenerse despierta y alerta. La somnolencia puede ser un efecto secundario de ciertas drogas y medicamentos, así como un síntoma de trastornos de salud como la apnea del sueño o la depresión.

Sobredosis: consumo de cualquier droga en una cantidad que provoca efectos adversos agudos físicos y mentales. Además, aparecen efectos pasajeros o prolongados e, incluso, la muerte.

Suicidio: el acto de quitarse la vida de manera intencional.

Sustancia ilegal: es cualquier tipo de droga o sustancia que está prohibida por la ley.

Tachas: droga de diseño que afecta el Sistema Nervioso Central. Puede provocar efectos secundarios graves, como convulsiones, daño cerebral y problemas cardíacos.

THC (9-tetrahidrocannabinol): principal ingrediente activo en la marihuana; produce efectos psicoactivos y afecta el Sistema Nervioso Central. El consumo de THC puede tener efectos a corto y largo plazos en el cuerpo.

Tolerancia: disminución de los efectos de una droga después de su uso repetido. La tolerancia puede llevar a un mayor consumo de drogas para lograr los mismos efectos, lo que aumenta el riesgo de adicción y problemas de salud.

REPOSITORIO

Escanea el código QR para acceder a

estrategiaenelaula.sep.gob.mx/repositorio
lineadelavida.gob.mx



Donde podrás consultar y descargar material de consulta adicional: recursos audiovisuales, infografías, presentaciones y soporte documental elaborado por diferentes dependencias del Gobierno de México para el desarrollo de las intervenciones.

REFERENCIAS

Escanea el código QR para ver en línea el apartado donde se enlistan los documentos consultados para la elaboración de esta *Guía para Docentes*.

estrategiaenelaula.sep.gob.mx/referencias



Para acceder a toda la información referente a la Campaña **“El fentanilo te mata. Aléjate de las drogas, elige ser feliz”** y la Estrategia en el aula: Prevención de adicciones consulta:

lineadelavida.gob.mx

SI NECESITAS AYUDA

INFORMACIÓN

Consulta el micrositio:
lineadelavida.gob.mx



Educación

Secretaría de Educación Pública

ATENCIÓN ESPECÍFICA

Línea de la Vida
800 911 2000

Atención personalizada sobre el consumo de sustancias psicoactivas y de salud mental.



Salud

Secretaría de Salud

DENUNCIA ANÓNIMA

55 2230 2100
Número único para denunciar problemas generadores o promotores de adicciones en la comunidad y espacios públicos.



Seguridad

Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana

Consulta también el cuadernillo
Orientaciones para madres, padres y familias en

lineadelavida.gob.mx

Guía para Docentes
forma parte de la
Estrategia en el aula: Prevención de adicciones
realizada por el Gobierno de México
a través de la Secretaría de Educación Pública.

Se imprimió en los talleres
de la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos,
con domicilio en Avenida Acueducto núm. 2,
Parque Industrial Bernardo Quintana, C.P. 76246,
El Marqués, Querétaro, en enero de 2025.
El tiraje fue de 1,000,000 ejemplares
para su distribución gratuita en todo México.



Gobierno de
México



SI NECESITAS AYUDA, LLAMA A:
LÍNEA DE LA VIDA 800 911 2000
INFÓRMATE: LINEADELAVIDA.GOB.MX

