**TEMARIO VIDA SALUDABLE 3ER PARCIAL DEL III TRIMESTRE**

**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.

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

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

**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.

**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.

**Síndrome de abstinencia (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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DROGA** | **MITO** | **REALIDAD** |
| **Cigarro o tabaco.** | Fumar un cigarro te libera del estrés y te relaja. | El tabaco no es relajante porque es un estimulante. La sensación de "relajación" que trae fumar se debe a la supresión de los síntomas de abstinencia causados por la ausencia de nicotina. |
| Cuando quiero yo puedo dejar de fumar.  Si fuera malo no lo venderían en la tienda. | La dependencia y adicción que puede causar el cigarro es tan alta que se requiere de intervención clínica especializada para dejarlo. |
| Si fumas, adelgazas y si no fumas, engordas. | Este mito se utiliza a menudo para evitar dejar de fumar. Fumar consume calorías, por esto, el peso aumenta después de dejar de fumar. La ansiedad por la abstinencia, puede llevarte a consumir “bocadillos” entre comidas, y la mejora del gusto y el olfato al dejar de fumar contribuyen al aumento de apetito. |
| **Alcohol** | El alcohol sirve para entrar en calor y no tener frío. | El alcohol produce una sensación de calor a corto plazo al expandir los vasos sanguíneos y dirigir la sangre a la superficie de la piel, pero en un corto período de tiempo, la temperatura interna corporal del cuerpo humano bajará y se sentirá frío. Por eso, si alguien está borracho, es necesario abrigarlo y darle calor. No intentes despertarlo con una ducha fría. |
| Quien toma mucho alcohol es porque tiene mucha resistencia o es muy fuerte. | No existe relación entre fuerza o vitalidad y “tolerar” un mayor consumo de licor. Puede ser que el cuerpo de una persona se acostumbre con el tiempo a sus efectos y sienta que ha desarrollado tolerancia al alcohol. Pero esto no significa que sea menos dañino para su cuerpo ya que con el alcohol hay más riesgo de volverse dependiente o, en pocas palabras, un alcohólico. |
| Tomar alcohol sirve para el corazón. | Varios estudios han demostrado que beber con moderación puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares en adultos, pero estos efectos beneficiosos no se reflejan en todas las personas ni en todas las situaciones. |
| Si tomas alcohol mejora tu potencia sexual. | Totalmente opuesto. El abuso del alcohol a menudo dificulta o impide el desempeño de las relaciones sexuales, lo que conduce a la impotencia y otras disfunciones relacionadas. |
| **Marihuana o Cannabis.** | Es un producto natural, por lo tanto, es inofensivo para la salud. Es una medicina ecológica, la esencia de la paz y la relajación. | Los productos naturales y los productos inofensivos no son sinónimos. El tabaco y el opio también son naturales y nadie duda de sus riesgos. El consumo de marihuana provoca cambios en la función normal del cerebro, que no es nada saludable. |
| La juventud consume marihuana porque está prohibida, si se legalizara se consumiría menos. | Las drogas más consumidas por los jóvenes son el tabaco y el alcohol, todas ellas legales. Sin embargo, el consumo no sólo es una prohibición, sino que también afecta el grado de dificultad para obtenerla y su aceptación por la sociedad juvenil es amplia. |
| La marihuana tiene usos medicinales, por lo que no debe ser malo fumarse un porro de vez en cuando. | Es cierto que tiene usos médicos y clínicos, pero debe ser prescrita por expertos en medicina, bajo supervisión legal y de manera controlada; nada tiene que ver con el propósito social, de juego o relajación que se le da. También existen derivados de la planta del opio para fines médicos, pero nadie duda de los efectos nocivos de la heroína. |
| Fumar marihuana es menos dañino que fumar un cigarro. | El humo del cigarro de marihuana tiene consecuencias cancerígenas. Si a esto le sumamos que, regularmente, la marihuana se fuma sin filtros y con inhalaciones profundas, aumenta el riesgo de contraer cáncer. Por tanto, es más perjudicial que el cigarro sin que éste último sea aceptable. |
| **Cocaína** | La cocaína te da energía. | Al ser un estimulante, la cocaína causa un efecto rápido de euforia y entusiasmo, incluso de vigor o fuerza. Después de 30 a máximo 60 minutos, se produce el característico “bajón” y aparecen los efectos secundarios, como son, dolor de cabeza, depresión, tristeza, entre otros. |
| Consumir cocaína hace que seas más sociable y hables mejor en público. | El consumo constante de cocaína hace que las personas se vuelvan irritables (enojonas) y agresivas. Las relaciones personales de los consumidores de cocaína se deterioran significativamente, ocasionando su aislamiento y soledad. |
| Si consumes cocaína en fiestas y reuniones no pasa nada. | Es evidente que el consumo, incluso en una sola ocasión, puede ocasionar daños irreversibles a nivel cerebral, psicológico o físico. Además, no sólo causa afectaciones el día de su consumo, sino que tiene un efecto residual que afecta en los días posteriores. |
| Es fácil de controlar su uso. Si quieres la puedes dejar en cualquier momento. | La cocaína es una droga con un alto índice de adicción. Cada vez es más común observar a personas que sufren de problemas de adicciones relacionados con el consumo de cocaína. Otro dato importante es que los vendedores de cocaína ahora la están “revolviendo o mezclando” con un sinfín de sustancias químicas nocivas y altamente peligrosas para el cuerpo, como raticidas, insecticidas, harina, entre otras. |
| **Heroína** | Si la heroína está en estado puro o no está mezclada no hace daño. | El consumo de heroína conlleva importantísimos riesgos para la salud, aun en estado puro o no mezclada. Si a esto le sumamos que la adulteran, los riesgos para la salud se potencian cien por ciento. |
| Si consumes heroína no te contagiarás de VIH o sida. | Puesto que la forma más común de consumir heroína es a través de inyecciones en las venas, regularmente en el antebrazo, el uso de agujas entre varios consumidores presupone el potencial contagio de cualquier enfermedad, incluyendo sida. Consumir heroína no evita que te contagies. |
| No es posible dejar de consumir heroína cuando ya iniciaste. | El tratamiento actual para la adicción a la heroína es eficaz. Hoy en día, existen varios tratamientos que pueden ayudar a los adictos de heroína a dejar de consumirla. |
| **Drogas**  **Sintéticas (éxtasis, anfetamina, pastillas, polvo de ángel, etcétera)** | Las drogas sintéticas se pueden consumir sin riesgo ya que son inofensivas. | Los propios consumidores reconocen los efectos negativos que se producen inmediatamente después del consumo. Del mismo modo, los usuarios a largo plazo también admiten que provocaron serios problemas en su salud física y mental, y en su vida social. Las reacciones de sobredosis aguda son más frecuentes. Algunas son particularmente graves y pueden poner en peligro la vida de los consumidores. |
| Las drogas sintéticas tienen efectos afrodisíacos. | La realidad es que están lejos de favorecer las relaciones sexuales consensuadas o su disfrute ya que dificultan el orgasmo y aumentan el riesgo de episodios de impotencia en los hombres. Además, su uso a largo plazo reduce el interés en el sexo y el placer que produce. |
| Es distinto consumir “cristal” que consumir pastillas de “éxtasis”. | Son la misma sustancia, y el efecto de su consumo depende de la concentración del ingrediente activo. La concentración puede ser diferente en las dos formas de manifestación, posología, forma de consumo, ambiente y expectativas del consumidor. |