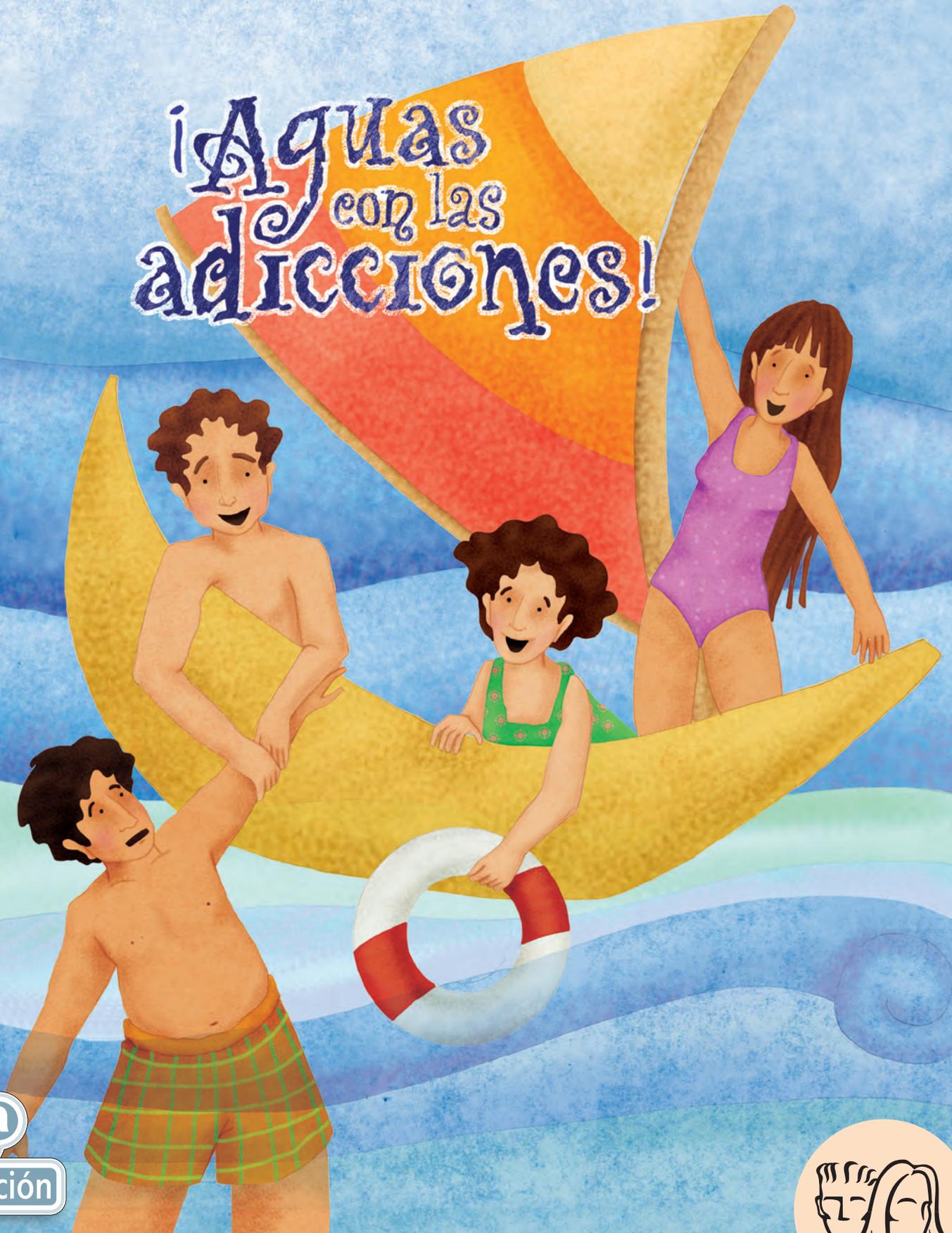


# ¡Aguas con las adicciones!



3<sup>a</sup>  
edición



Secretaría de Educación Pública  
Dirección General del INEA  
Dirección Académica

Coordinación académica  
Sara Elena Mendoza Ortega

Compilación  
Patricia Pérez Gómez  
Marcela Pérez López  
Araceli Borja Pérez

Revisión de contenidos  
Sara Elena Mendoza Ortega  
Marcela Pérez López

Revisión de textos  
Esther Schumacher García  
Águeda Saavedra Rodríguez  
Luz Pérez Moreno Colmenero  
Rocío González Díaz  
Socorro Martínez de la Vega

Coordinación gráfica y cuidado de la edición  
Greta Sánchez Muñoz  
Adriana Barraza Hernández

Seguimiento editorial  
María del Carmen Cano Aguilar

Revisión editorial  
Águeda Saavedra Rodríguez  
Sonia Zenteno Calderón

Diseño gráfico  
Abel Alonso Villagrán  
Inés Olivares  
Juan Manuel Morráz

Diagramación  
Abraham Menes Núñez

Diseño de portada  
Ricardo Figueroa Cisneros

Ilustración de portada  
Dalia Lilia Alvarado Diez

Ilustración de interiores  
Ismael David Nieto Vital

Actualización de contenidos 2014  
Rosalia Mejía Mejía

Revisión de contenidos  
Sara Elena Mendoza Ortega  
Patricia Pérez Gómez

Revisión editorial  
Eliseo Brena Becerril  
Laura de la Torre Rodríguez

Diagramación  
Norma García Manzano

# Contenido

Editorial 2

Nuestro cerebro 3



Aquel aspecto oscuro llamado autoestima 6

Este material tiene como antecedente los contenidos de la primera y segunda edición. Primera edición.- Coordinación académica: Sara Elena Mendoza Ortega. Coordinación técnica: Yvette Núñez Bravo. Compilación: Marcela Pérez López, Araceli Borja Pérez, Patricia Pérez Gómez. Revisión: Sara Elena Mendoza Ortega, Yvette Núñez Bravo. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz. Diseño gráfico: Abel Alonso Villagrán, Inés Olivares. Ilustración: Gerardo Cunillé, Verónica Zenteno Calderón. Segunda edición.- Revisión de contenidos: Sara Elena Mendoza Ortega, Marcela Pérez López, Jimena Garduño Córdoba. Revisión de textos: Esther Schumacher García, Águeda Saavedra Rodríguez, Luz Pérez Moreno Colmenero, Rocío González Díaz, Socorro Martínez de la Vega. Revisión editorial: Laura Sainz Olivares, Marcela Zubieta. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández, Guadalupe Pacheco Marcos. Diseño gráfico: Juan Manuel Morráz.

Agradecemos la colaboración de la Dirección General de Materiales y Métodos Educativos de la Subsecretaría de Educación Básica y Normal de la Secretaría de Educación Pública. Consejo Nacional contra las Adicciones. Instituto Mexicano de la Juventud. Centros de Integración Juvenil, A.C. Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgo, A.C. Así como a Sinto Espresate Renau de la revista *LiberAddictus*, a Mario Bejos Lucero, a Fanny Feldman y a Patricia Reyes del Olmo.

Agradecemos especialmente la colaboración de los y las jóvenes del Círculo de estudio de la Casa del Niño de la Delegación Cuauhtémoc y del Centro contra las adicciones I.A.P., grupo *Ama la vida*.

¡*Aguas con las adicciones!* Revista. D.R. 2000 © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140. 3ª edición 2006. Actualización 2014.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9  
ISBN *¡Aguas con las adicciones!* Revista: 970-23-0692-2

Impreso en México



DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Los sentimientos

7

Diálogos  
entre jóvenes

9

El derecho  
de fumar

15

¿Y si fuera yo?

19

Los riesgos  
de las Drogas

21

Una cáscara  
para resolver problemas

8

La mujer y el alcohol

12

No esfumes  
tu vida

16

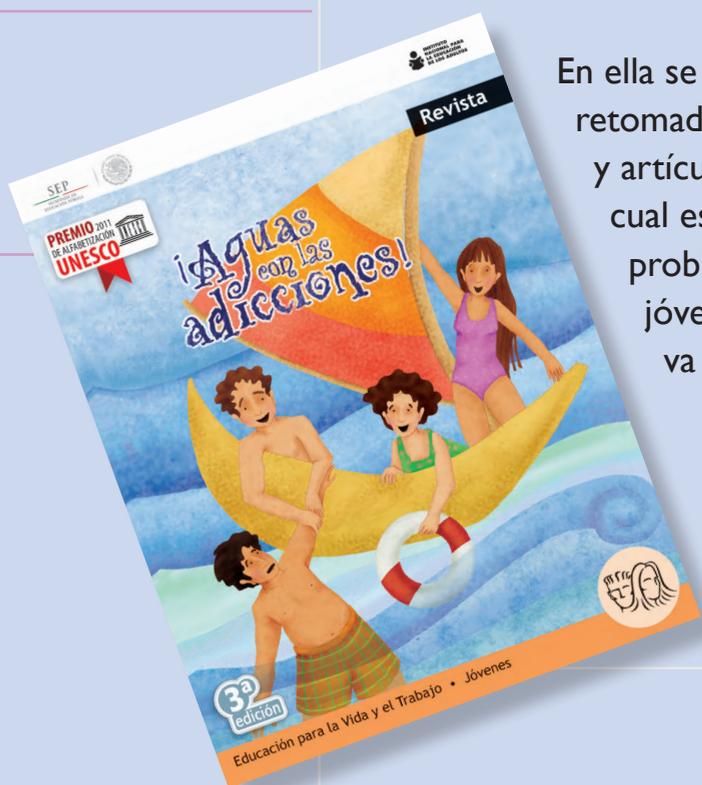
Diversión  
sin  
drogas

20



# Editorial

La Revista *¡Aguas con las adicciones!* ha sido elaborada para los y las jóvenes que están interesados en leer y conocer más sobre temas relacionados con los riesgos que implican las adicciones, cómo se vinculan éstas con la imagen y cuidados que tenemos de nosotros mismos, así como con las relaciones con nuestra familia y amigos y amigas.



En ella se incluye información retomada de libros, revistas y artículos de periódicos, la cual está relacionada con problemáticas de los y las jóvenes y, por lo mismo, va dirigida a ellos y ellas.

# Nuestro cerebro\*



El cerebro está compuesto por millones de células conectadas entre sí por una red que es 100 veces más complicada que toda la red telefónica mundial; sin embargo, su comunicación se realiza en un tiempo menor a una milésima de segundo. La velocidad con la que analiza la información que recibe supera a la computadora más veloz de nuestro tiempo.

Pero, ¿sabías que el cerebro es el principal productor de drogas? Pues sí, produce muchísimas sustancias que va a utilizar nuestro cuerpo para realizar tareas como prevenirnos del peligro, soportar el dolor, sentirnos alegres, estimular nuestra memoria, etcétera.

La tarea de estas sustancias es activar el intercambio de información entre miles de millones de células nerviosas, cuando se ponen de acuerdo para dar respuesta a cada situación que vivimos. Es decir, tienen una función positiva cuando se producen de manera natural.

También se dice que si consumimos drogas, podemos arruinar la producción natural de drogas del cerebro, y entonces va a volverse esclavo de la droga que le llegue por fuera.

La buena noticia es que es posible mejorar la producción de drogas naturales del cerebro con actividades como el ejercicio físico, la respiración y la relajación, la risa y hasta con una actitud alegre y positiva.

\* *Addictus*, compendio 2, núm. 11, p. 5; núm. 8, p. 26 y SSA, CONADIC. *Construye tu vida sin adicciones*, México, 1996, pp. 367-373.



Con nostalgia recorro las calles en que vivía Yola. Al pasar por su casa, siento un extraño escalofrío y mi mente se remonta a aquellos años en que compartíamos tantas cosas juntas. La que en otro tiempo fue su casa me parece más luminosa y apacible. Estoy frente a la reja de la entrada, me quedo inmóvil al apreciar que sigue ahí el viejo columpio, aquel amigo que nos transportó tantas tardes a mundos desconocidos.

La imagen del columpio se me clava en las sienes y recuerdo cuando murió el padre de Yola. Ese día Yola no pronunció ninguna palabra, tampoco lloró, solamente estaba inmóvil como si todo lo que pasaba a su alrededor fuera un sueño, una mentira. Ella era muy pequeña y su padre padecía del corazón.

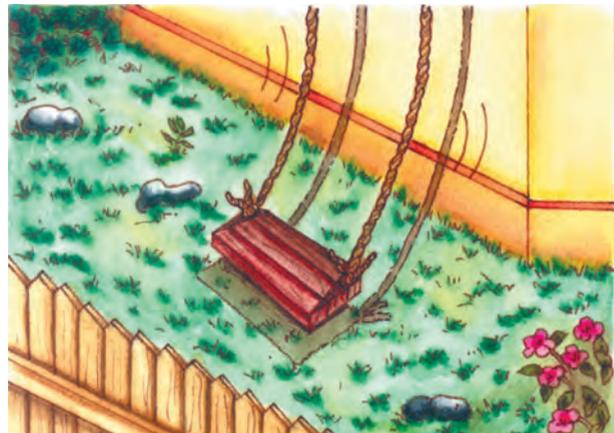
Me imagino que Yola sufrió demasiado, porque en el instante que se columpiaba en las alturas

vio cómo su padre se desplomaba. No pudo hacer nada. Con desesperación intentó bajarse. Cuando lo logró ya nada se podía hacer. Por desgracia, la madre de Yola había salido a la calle. Al llegar a su casa vio al padre muerto, tirado en el pasto, y junto a él, a la niña como autómata.

Lo único que encontró con vida fue el columpio que seguía moviéndose.

La madre se volvió loca. Yola no volvió a ser la misma, como si ella también estuviera muerta y hubiese nacido dentro de su cuerpo un ser desconocido y cruel. Su personalidad cambió radicalmente; sonreía sólo para burlarse de sí misma. Confieso que a pesar de mi afecto por ella me costaba trabajo entenderla.

Cuando iba a visitarla, siempre estaba acostada mirando el televisor, envuelta con un gran chal pestilente y acompañada de toda clase de comida. Ese fue su único placer. A partir de la muerte de su padre, ella vivió para comer. La comida ocupó todo su pensamiento. Todos los lunes iniciaba una dieta distinta: pastillas, gotas, vendas, masajes, cremas, laxantes, gimnasia, y nada dio resultado. Ella seguía comiendo cada vez más y cada kilo que aumentaba era proporcional a su sufrimiento y



\* Ana Lara. "La sombra en el espejo", en *Addictus*, año 2, núm. 9, diciembre-enero de 1995, México, pp. 42 y 43.

desolación. Cuando todas las amigas platicaban en el café acerca de la última conquista, Yola sólo comentaba lo delicioso que era saborear en su paladar el magnífico postre que estaba ante su vista. La comida fue su droga, un sedante que la apartó del dolor, de la realidad.

Nunca le conocí un novio, los hombres le rehúían y se burlaban de ella al grado que, en una ocasión, hicieron un apuesta para ver quién se le declaraba, pero nadie aceptó. Consideraban que acercarse a Yola era lo peor que les podía pasar y ninguna suma estaba a la altura de aquella hazaña.

Aparte de pesar 90 kilos, su arreglo personal era nefasto, el pelo siempre graso y lleno de orzuela, su ropa se reducía a grandes vestidos de pésimo gusto y, para colmo, usaba unos anticuados lentes que cubrían sus bonitos ojos verdes. En realidad no era fea, lo feo era su actitud ante el mundo. Esos kilos se traducían en rechazo a los demás. Eran una gran barrera que se imponía por su inseguridad, por sus miedos y su tristeza.

Yola aprendió, desde muy niña, el papel de ser una fracasada; su sobrepeso y su actitud eran signos de una profunda devaluación interna.

Recuerdo que se bañaba con ropa, le daba terror mirarse al espejo.

Conforme pasaron los años, Yola se alejó más de la gente. Durante mucho tiempo no tuve noticias de ella. Después supe que era maestra de

niños con problemas mentales. Yola se entregó a ellos y no volvió a salir con amigas ni con nadie más. Siempre tuvo debilidad por la gente que tenía conflictos de personalidad. Es posible que con estos niños se sintiera identificada y con un dejo de complicidad. Ellos, al igual que Yola, estaban ocultos en su caparazón. Quizá al estar a su lado y al tratar de ayudarlos se estuviera rescatando a sí misma.



La relación con su madre siguió siendo difícil. No entendía por qué Yola tenía ese físico; se concretaba a pensar que era falta de voluntad. Yola vivió las vidas y los problemas ajenos; no sabía cómo forjar la suya. Todo era como si estuviera en medio de un cine y desde su asiento observara la película de su vida, pero

como un simple espectador. Su cuerpo, esa masa inmensa que cubría su verdadera personalidad, su propio yo. En su teatro imaginario, actuaba el personaje del miedo, de la frustración y de la culpa. Tenía mil caras envueltas de dolor.

Tal fue su desesperación que un día intentó suicidarse. Afortunadamente, una psicóloga, compañera de trabajo, se percató de ello y le recomendó tomar un tratamiento psiquiátrico. Al principio fue muy difícil porque Yola inconscientemente se culpaba de la muerte de su padre.

Poco a poco empezó a salir adelante. Ya no comía tanto, cambió de trabajo y creo que por fin tenía un compañero. Después de tanto sufrimiento, hoy puedo decir que quiero a Yola y la admiro.

# Aquel aspecto oscuro llamado **autoestima**\*



La palabra autoestima es un término que la mayoría de nosotros ha escuchado y, sin embargo, poca atención se le pone. Cuando hablamos de que estimamos a tal o cual persona, nos referimos a que la queremos, cuidamos, respetamos y que se trata de alguien en quien, en un momento dado, podemos confiar. Esto precisamente es algo de lo que nos olvidamos cuando se trata de nosotros mismos: ¿cuántas veces hemos olvidado cómo cuidarnos, respetarnos y confiar en nosotros?

Esto sucede en diversos momentos de nuestra vida por diferentes circunstancias. Por ejemplo, cuando sentimos que no hemos hecho o logrado algo que habíamos planeado; cuando nos aqueja alguna enfermedad o cuando nos damos cuenta del rechazo o la reprobación

que existe de un ser querido hacia nosotros. Todo esto hace que dudemos de nosotros mismos, nuestras capacidades y logros. La autoestima, cuando se encuentra bien desarrollada, da la sensación de bienestar y orgullo.

Entonces, ¿de qué depende que podamos sentirnos con una buena autoestima? Pues depende básicamente de nosotros mismos y de qué tanto trabajemos en su desarrollo.

Aquellas personas que basan su bienestar en lo que reciben de los demás tendrán mayor dificultad para confiar en sí mismos, saber detectar qué es lo que necesitan y qué quieren hacer.

Por lo tanto, mientras trabajemos en nosotros mismos, por ejemplo, en aquello que no nos gusta acerca de nosotros, en lo que queremos llegar a ser, y seamos congruentes con nuestras necesidades, más fácil será mantener una autoestima adecuada. Estoy hablando de las personas que se responsabilizan de su bienestar personal y mantienen actividad para llegar a sus metas: estas personas manejarán mejores niveles de autoestima.

En pocas y sencillas palabras: la pasividad es el peor enemigo de la autoestima. Por eso, el ser congruente y activo con nuestra propia vida, con responsabilidad y disfrute, traerá consigo la sensación de tranquilidad, de que sabemos cuidarnos a nosotros mismos; el autorrespeto y la confianza.

\* Ana T. G. Paullada. "Aquel aspecto oscuro llamado autoestima", en *Addictus*, año I, núm. 5, marzo-abril de 1995, México.



# Los sentimientos



a) Todos tenemos una gran variedad de sentimientos; no existen sentimientos buenos o malos, positivos o negativos.



b) Todos tenemos los mismos sentimientos; lo que varía es cómo actuamos cuando tenemos estos sentimientos, es decir, la forma en que los expresamos.



c) Los sentimientos y las emociones van cambiando. No sentimos o reaccionamos igual ante las mismas situaciones cuando somos niños, jóvenes o adultos.



d) Debemos aprender a reconocer lo que sentimos y expresarlo; los demás no pueden adivinar lo que sentimos.

\* Adaptación de: Lucía Venegas, Cecilia Langdon, *Los sentimientos, material educativo, Cuidemos nuestra salud.*

# Una cáscara para resolver problemas \*



- ¿Qué te parece un partidito?
- No mano, hoy no tengo ganas.
- Pues, ¿qué te pasa?
- Ando bien enojado. Nada me sale bien: me regañaron mis papás, se me manchó la tarea y el maestro dijo que era pretexto; mi “chava” también anda molesta. Ya ves que eso lo hace sentir mal a uno.
- Vente, vamos a caminar un rato. Hasta puede que te den ganas de correr para desquitar tu coraje.

Efectivamente, hacer deporte no sólo tiene como objetivo mantener los músculos en buen estado y el cuerpo con aspecto atractivo, sino también es una forma muy positiva de canalizar nuestros conflictos y problemas.

Tal vez el deporte no solucione ninguno de éstos, pero te ayudará a ver las cosas de otra manera. Una vez que has logrado hacer el enojo a un lado, los problemas se ven diferentes, dándote la capacidad de observar con calma la situación para encontrar una respuesta sensata.

*Mensaje protector:  
El ejercicio moderado  
nos da fuerza y alegría.*

Qué te parece si la próxima vez que te sientas enojado, frustrado o decepcionado comienzas a practicar algún deporte o hacer una compostura en casa para desquitar tus sentimientos.

\* “Una cáscara para resolver problemas”, en *Chimalli, Modelo preventivo de riesgos psicosociales en la adolescencia*, Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos (INEPAR), Ed. Pax-México, México, 1997.

# DIALÓGOS

## entre jóvenes

Ser joven es poner en práctica todo lo que hemos aprendido, entre otras cosas, al buscar pareja, y en donde van a entrar en juego la opinión y la estimación que nos tengamos, es decir, nuestra autoestima.

Conoce la forma en que viven esta experiencia algunos jóvenes que se han reunido para hablar de sus experiencias amorosas, así como algunos de los comentarios que se hicieron en el grupo.

**Soy muy amiguelo, pero luego las “chavas” se enojan porque esperan que sea su novio. Siempre busco algo más, pero no lo encuentro; eso me lleva a andar con una y con otra novia.**

**Felipe**

**Buscar a alguien que sólo existe en nuestra imaginación hace que no veamos lo que sí existe.**





Tenía noviazgos destructivos, no ponía mis límites con tal de que no me dejaran, salí muy lastimada.

Me decepcioné tanto que ya no quería volver a arriesgarme.

Susana

Aceptar que algo nos dolió nos permite aprender de esta experiencia y prepararnos para otra relación.

Soy tímida y me siento sola.  
Me preocupa lo que piensen de mí... si soy inculta, tonta.

Griselda



Sentir que nos rechazan, que nos desaprueban, que no gustamos, puede reflejar lo que sentimos por nosotros mismos. Aprendamos a gustarnos como somos.



Tuve una novia que me exigía mucho que cambiara; cada rato me sacaba la tarjeta amarilla o la roja. Era muy explosiva. Me cortó porque dijo que dependía mucho de ella.

Me sentía tan lastimado y con tanto miedo a que me dejara que me salió ser posesivo y dominante, hasta que agoté su paciencia.

Roberto

Mucha gente puede lastimarnos, pero de nosotros depende que lo aceptemos, no elijas lo que te hace daño.



**Cuando terminé con mi novio, quedé muy lastimada, pero después me di tiempo para pensar en mí.**

**Ahora soy más segura, aprendí a no torturarme pensando en lo que el otro opina de mí.**

**No me gusta tener una relación después de otra, prefiero darme un tiempo para pensar.**

**Juana**

**Tener claro que somos valiosos/as aumenta nuestra seguridad y nos permite mejores relaciones.**



**Me hablan las jóvenes y no puedo corresponderles. Siento que tengo que tener novia para ser como los demás.**

**No tengo claro que me gusten las mujeres.**

**Marco**

**Ser sinceros con nuestros sentimientos nos permite reconocer lo que deseamos y luchar porque nos respeten.**

Compartir experiencias con otras personas puede ayudarnos a aclarar nuestras dudas y sentimientos; esta forma de aprendizaje es la que se realiza en los grupos de autoayuda, como los de Neuróticos o Alcohólicos Anónimos.

Forma tu grupo de amigos y amigas y encuentra nuevas formas de manejar tus sentimientos.

Y no olvides...

¡Para que otros nos valoren, primero debemos valorarnos nosotros/as mismos/as!

# La mujer y el alcohol

Preocupada por... ¿Su forma de beber?  
¿Los efectos de la bebida en las mujeres?  
¿O simplemente desea tener más información?  
¡Lea este texto!



## Los efectos del alcohol

El alcohol es una droga. Una droga es cualquier sustancia que al introducirse al organismo produce un cambio en su funcionamiento. Todas las medicinas, el tabaco, el café y, por supuesto, el alcohol, tienen esta característica y, por lo tanto, son drogas. El alcohol es además una sustancia capaz de producir adicción o dependencia, es decir, alcoholismo.

El alcohol deprime la actividad del cerebro y afecta nuestra conducta. Como en el caso de las demás drogas, sus efectos dependen de muchas cosas: el

peso corporal, la estatura, la rapidez en la manera de beber, la presencia de alimento en el estómago, etcétera.

Por lo general, las mujeres tienen una talla menor que los hombres, y poseen menos cantidad de agua en el cuerpo, lo que ocasiona que el alcohol circule en la sangre de manera más concentrada. Por eso, casi siempre que un hombre y una mujer beben la misma cantidad de alcohol, los efectos son mayores en ésta.

Por lo tanto:

- Las mujeres son propensas a emborracharse más fácilmente que los hombres al beber la misma cantidad de alcohol.
- Los efectos del alcohol duran más tiempo en la mujer.
- Las mujeres tienen mayor posibilidad de sufrir daños en el hígado como resultado de la bebida excesiva.

## Mujeres en riesgo

- Actualmente, las mujeres tienen mayor riesgo de padecer problemas relacionados con la bebida.
- Cada vez son más las mujeres que trabajan y obtienen sus propios ingresos, por lo que son más independientes. Esto puede conducir a un estilo de vida que incluya el consumo de alcohol.

\* *La mujer y el alcohol*, Consejo Nacional Contra las Adicciones (CONADIC), Centro de Estudios sobre Alcohol y Alcoholismo, A.C. (CESAAL), Secretaría de Salud (SSA), [s.f.].

- La industria de las bebidas alcohólicas, ante esta situación, ha dirigido también sus campañas publicitarias al público femenino, con la propuesta de mostrar una serie de valores que identifiquen a “la mujer que bebe”.

Advertencia: tenga cuidado, justo antes o durante la menstruación, los efectos del alcohol son mayores.



## Decisiones a tiempo

- Nunca llegue al estado de ebriedad. Cuando beba, hágalo siempre moderadamente.
- Evite las borracheras. Es más probable que ocurran accidentes en la calle o en el hogar cuando se bebe en exceso.
- Alterne el consumo de alimentos sólidos y refrescos o jugos de frutas con las bebidas alcohólicas que ingiera.
- Tenga especial cuidado si sospecha que puede estar embarazada o si está planeando embarazarse (lea más adelante el apartado “Alcohol y embarazo”).
- No beba si está amamantando. El alcohol pasa a la leche y afecta también a su hijo.
- No beba si está tomando medicamentos, sobre todo si se trata de tranquilizantes (lea más adelante el apartado “Alcohol y otras drogas”).

- Nunca trate de beber “al parejo” que los hombres. El límite seguro para las mujeres es más bajo.
- Si se encuentra fuera de su casa y debe regresar manejando su automóvil, es preferible que no beba. En todo caso, hágalo moderadamente y con la comida, nunca después. Está plenamente comprobado que la capacidad para conducir un vehículo disminuye mucho aunque se haya ingerido poca cantidad de alcohol.

## Alcohol y embarazo

- El alcohol, como las demás drogas, pasa de la madre al bebé en desarrollo a través de la placenta.
- Aunque usted beba moderadamente, su bebé puede sufrir daños.
- Muchos de los hijos de las mujeres que beben en exceso durante el embarazo nacen con daños físicos y mentales severos. Esto se conoce como “síndrome del feto alcohólico”.
- Las primeras cuatro semanas de embarazo son las más peligrosas para el bebé. Si usted está planeando embarazarse, no beba.
- Lo mejor para usted y su futuro hijo es no beber alcohol si está embarazada o planea estarlo.
- Es benéfico dejar de beber en exceso en cualquier momento del embarazo.



## Algunos datos básicos sobre el alcohol

### Contenido de alcohol de diferentes bebidas.

1 lata o botella de cerveza de tamaño normal  
1 copa de vino de 110 ml  
1 tarro de pulque de 360 ml  
1 onza de whisky, tequila, ginebra, vodka o cualquier otro destilado.

Una (1) bebida estándar o una (1) unidad contiene la cantidad de alcohol que el hígado puede eliminar en una hora. Si bebe, no tome más de una unidad cada hora durante el tiempo que consuma alcohol, y así evitará emborracharse.

**Tenga cuidado:** en la mayoría de los bares y restaurantes, los cocteles, las bebidas combinadas y las copas de destilados no mezclados contienen de 1 1/2 a 2 unidades de alcohol.

## Padecimientos del hígado

El daño en el hígado, a largo plazo, es una de las consecuencias más comunes de beber excesivamente.

Durante los últimos años, las muertes por cirrosis hepática en las mujeres han aumentado en nuestro país.

## Alcohol y otras drogas

- El alcohol reacciona con una gran cantidad de drogas.
- El alcohol y las aspirinas, tomados al mismo tiempo, producen irritación en el estómago.
- Los antibióticos disminuyen su efectividad si se combinan con alcohol.
- Nunca tome alcohol y tranquilizantes como las benzodiazepinas o pastillas para dormir. Al tomarlos juntos, los efectos del alcohol y los medicamentos se refuerzan y la depresión del sistema nervioso es mayor.
- La combinación de alcohol y barbitúricos, como el nembutal, el tuinal o el fenobarbital, es sumamente peligrosa. Nunca los tome juntos.
- Jamás mezcle alcohol con medicamentos anti-depresivos. Esta mezcla puede provocar efectos desagradables o verdaderamente peligrosos, dependiendo del medicamento utilizado.
- Si tiene dudas sobre los efectos de la combinación del alcohol con algunos medicamentos y otras drogas, debe consultar a su médico, y no decidir usted misma.



Para mayor información, llame al Consejo Nacional Contra las Adicciones (CONADIC) 01 800 911 2000, o escriba al Centro de Estudios Sobre Alcohol y Alcoholismo, A.C. (CESAAL), Hortensia 149, col. Florida, C.P. 01050, México, D.F.

# El derecho de fumar \*

La Asamblea de Representantes del Distrito Federal (ARDF) expidió el Reglamento de protección a los No Fumadores para dicha entidad, el cual entró en vigor desde el 6 de agosto de 1990.

Los artículos citados en ese reglamento resultan fundamentales para preservar la salud de los fumadores involuntarios. A continuación, a modo de referencia, le presentamos algunas de las citas más importantes.

Se establece la prohibición de fumar en las siguientes áreas y establecimientos:

Locales cerrados y establecimientos en los que se expendan alimentos al público para su consumo, en los cuales los propietarios, poseedores o responsables de la negociación de que se trate deberán limitar, de acuerdo con la demanda de los usuarios, secciones reservadas para fumadores y para no fumadores durante su estancia en dichos lugares.

En los cines, teatros y auditorios cerrados a los que tenga acceso el público en general, con excepción de las secciones de fumadores en los vestíbulos.

En centros de salud, salas de espera, auditorios, bibliotecas y cualquier otro lugar cerrado de las instituciones médicas, en los que deberá destinarse una sala con sección reservada para quienes deseen fumar.

En los vehículos de servicio público de transporte colectivo de pasajeros que circulen en el Distrito Federal.

En las oficinas de las unidades administrativas dependientes del Departamento del Distrito Federal en las que se proporcione atención directa al público.

En las tiendas de autoservicio, áreas de atención al público, oficinas bancarias, financieras, industriales, comerciales o de servicio.

En los auditorios, bibliotecas y salones de clases de las escuelas de educación inicial, jardines de niños, educación especial, primarias, secundarias y de educación media superior.

Este reglamento previene que, en caso de haber personas fumando en un lugar prohibido, los propietarios o responsables de los locales cerrados, establecimientos o medios de transporte pueden ayudar en la vigilancia y cumplimiento del citado reglamento, invitando a la persona en cuestión a que se retire de esa área y en caso de negarse, dar aviso a la autoridad.



\* Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), "El derecho a no fumar", en *Revista del Consumidor*, núm. 267, mayo, 1999, México, p. 45.

# No esfumes tu vida\*

## LA SALUD

### Antecedentes

El tabaco es una planta originaria de América, donde antiguamente era utilizado para fines curativos y ceremoniales. A partir de que el uso del tabaco se fue extendiendo a todo el mundo, se reconoce actualmente como uno de los problemas más serios de salud pública.

Las investigaciones realizadas en torno al tabaco han permitido identificar más de cuatro mil sustancias químicas, entre ellas, la nicotina, el monóxido de carbono, el alquitrán y otros componentes que producen efectos negativos en el organismo, tanto de los fumadores como de los no fumadores.

### El tabaco como droga

Fumar tabaco es un forma de adicción, ya que la mayoría de los fumadores se vuelven dependientes de la nicotina, principal componente del tabaco, que aunado a sus demás elementos producen daños irreversibles e incapacitantes que son, generalmente, mortales.

### Reducción en la esperanza de vida

Se estima que los fumadores tienen una reducción en su esperanza de vida de cinco a ocho años, dependiendo del número de cigarrillos que consuman.

### Daños que produce

Entre los principales padecimientos ocasionados por el tabaquismo, destacan los siguientes:

\* Secretaría de la Contraloría y Modernización Administrativa, *iNo esfumes tu vida!*, serie La salud núm. 2, Programa General de Simplificación de la Administración Pública Federal, IMSS, Coordinación General de Atención y Orientación al Derechohabiente, México.

- \* Cáncer pulmonar
- \* Bronquitis crónica
- \* Enfisema pulmonar
- \* Enfermedades cardiovasculares
- \* Arteriosclerosis
- \* Úlcera y gastritis crónicas

El riesgo es mayor en las personas que tienen presión arterial alta y colesterol elevado. Las mujeres fumadoras que toman anticonceptivos orales están expuestas a sufrir trombosis.

Las mujeres embarazadas que fuman pueden sufrir aborto espontáneo, partos prematuros o hemorragias durante el embarazo; además, transmiten los efectos nocivos del tabaco a su hijo, ya que se ha comprobado que acelera el ritmo cardíaco del bebé y disminuye su oxigenación, lo que puede provocar que nazca con bajo peso.

## Fumadores pasivos

Las personas que no fuman pero están expuestas al humo del cigarro en lugares cerrados sin ventilación se convierten en fumadores pasivos, puesto que en una hora, habrán inhalado una cantidad de humo igual a la de tres cigarros, por lo que su salud también resulta afectada con trastornos como irritación en los ojos, dolor de cabeza y tos.

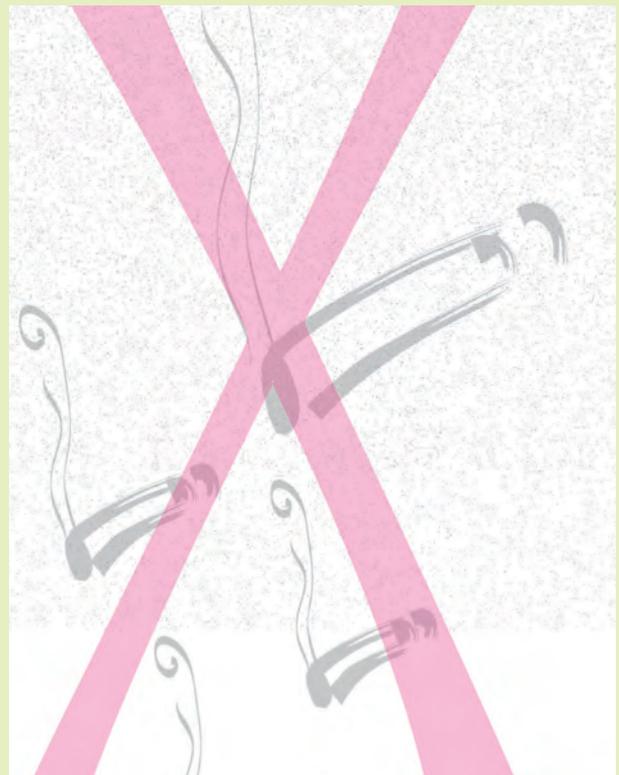
## Causas que originan el tabaquismo

El hábito de fumar se origina por diversos factores psicosociales que van desde lograr aceptación social, por imitación o por presión del grupo de amigos, hasta aliviar las tensiones o en los momentos de soledad.

Otro factor importante que contribuye a fomentar el consumo de cigarrillos es la publicidad desmedida que se le da a través de diferentes medios y que inducen tanto a adultos como a jóvenes a fumar y a comprar determinadas marcas de cigarrillos.

Una vez que la persona se inicia en el hábito de fumar, paulatinamente empieza a sentir los efectos de la dependencia al tabaco, que se manifiestan por la necesidad compulsiva de fumar y la dificultad para abandonar el cigarro.

De ahí la importancia de tomar las medidas convenientes para evitar este hábito nocivo para la salud, como son acudir a los grupos de ayuda donde se propicia un cambio de conducta para no fumar, a través de diversas actividades y sesiones en las que se combinan técnicas de auto-control y sugerencias higiénico-dietéticas para reducir los niveles de nicotina y fomentar la salud.



## Autodiagnóstico

Puntuación	0	1	2
1. Una vez que se despierta ¿cuánto tiempo transcurre para fumar el primer cigarro?	Menos de 30 minutos	Más de 30 minutos	
2. ¿Fuma más durante la mañana que en el resto del día?	No	Sí	
3. ¿Cuál de todos los cigarros le satisface más durante todo el día?	Cualquiera, menos el primero	El primero	
4. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?	1-10	11-30	Más de 30
5. ¿Se incomoda en aquellos lugares donde existe prohibición para fumar?	No	Sí	
6. Si se enferma y tiene que guardar cama, ¿fuma?	Nunca	A veces	Siempre
Total: _____			

## Puntaje

Siete puntos o más. Usted tiene una severa dependencia al tabaco.

Seis puntos o menos. Usted tiene una moderada dependencia al tabaco.

Beneficios para la salud al dejar de fumar:

- Su sangre tendrá mayor oxigenación, pues llevará menos monóxido de carbono y, al recuperar su capacidad pulmonar, podrá realizar ejercicio físico.

- No dañará su organismo por inhalar las sustancias irritantes que componen el cigarro.
- Mejorarán sus sentidos del gusto y el olfato, y disfrutará más sus alimentos.
- Desmanchará sus dedos y dientes, y tendrá aliento más fresco.
- Se reducirá el riesgo de morir por enfermedades cardíacas.

Su decisión es lo importante:

¡Evite que su vida se haga humo!

# ¿Y si fuera yo?\*

Lee el siguiente caso.

Tomé el primer trago de alcohol a los 13 años en la fiesta de cumpleaños de mi primo. Al principio no me gustaba el sabor del alcohol, pero poco a poco me acostumbré. En las fiestas de la “prepa”, los amigos me decían que me ponía alegre y chistosa con “unos cuantos tragos”. No sospechaba entonces que “esos cuantos tragos” llegarían a ser tantos que me harían perder el control.

Mi familia comenzó a sospechar, porque bajaron mis calificaciones en la escuela y cada vez me resultaba más fácil recurrir a donde mis padres guardaban los licores cuando estaba deprimida, por mi novio o por cualquier otra cosa.



\* “¿Y si fuera yo?”, en *Chimalli. Modelo preventivo de riesgos psicosociales en la adolescencia*, Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgo (INEPAR), Ed. Pax-México, México, 1997.



Ahora queremos que te imagines qué pasaría si tú, que empiezas a utilizar la bebida ocasionalmente en fiestas, reuniones, bailes y otras circunstancias donde está más o menos aceptado que tomes “una copa”, lo hicieras de manera cada vez más frecuente o si tuvieras la “necesidad” de tomar para sentirte bien. Muchos jóvenes a los que se les plantea esta situación dicen que a ellos no les pasaría eso jamás, pues son muy dueños de sí mismos. Pero existe el riesgo de desarrollar el alcoholismo. No utilizar o moderar siempre y en toda ocasión el uso del alcohol es el primer paso para defenderte de esta dependencia.

# Diversión

Desde el momento mismo de nacer, el ser humano siempre busca los elementos que le dan placer y alegría, todo aquello que lo ayuda a ser feliz.

El bebé se satisface comiendo, durmiendo y sintiéndose amado por su familia. Posteriormente empieza a jugar, y jugando aprende. Cuando se siente triste, cansado, de mal humor o con hambre, llora para comunicarse y así sus padres solucionen el «problema». El bebé volverá a sentirse feliz.

Sin embargo, conforme crecemos, aprendemos a esconder nuestros sentimientos, a no llorar, no gritar, no hacer «berrinches», «no brincar ni bailar de alegría». El comportamiento así no siempre es positivo, pues al llegar a la adolescencia no sabemos qué hacer con tantos sentimientos que luchan por salir.

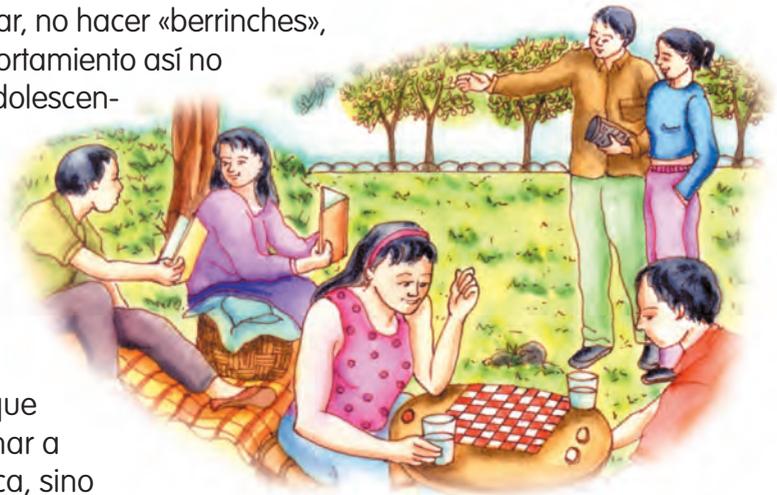
¿Cómo podemos expresarnos? ¿Cómo demostrar alegría, gozo, tristeza? Pues así, tal y como lo sientes, escríbelo, piénsalo, comunícalo, léelo, pláficalo... En fin, la lista es interminable. Lo único que necesitas evitar al manifestarte es lastimar a otras personas y a ti mismo, no sólo física, sino también emocionalmente.

Para poder expresarte, comunicarte y divertirte, no necesitas utilizar ningún tipo de droga, ni de estimulantes, ni depresivos, ni alcohol, ni ningún tipo de sustancia que no sea la alegría natural que te da la vida misma.

Organiza con tus compañeros fiestas, reuniones, foros de discusión, clubes de lectura, competencias deportivas y otras actividades en las que no se utilice ningún tipo de droga, ni alcohol, e invita a todos aquellos que saben divertirse sin recurrir a una «muleta falsa».

\* «Diversión sin drogas», en *Chimalli. Modelo preventivo de riesgos psicosociales en la adolescencia*, Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos (INEPAR), Ed. Pax-México, México, 1997.

# Sin drogas\*



# Los riesgos de las Drogas

## El uso y abuso de la marihuana

El consumo de la marihuana provoca inicialmente una sensación de relajación y/o sueño; las ideas se vuelven confusas y la risa frecuente; también afecta la forma como se perciben los sonidos, los colores, y se siente como si el tiempo pasara más rápido o más lento de lo normal.

A veces puede presentarse el “bajón” que es un estado en el que las personas se sienten deprimidas o decaídas.



Si el uso de la marihuana es prolongado y excesivo, los usuarios se vuelven apáticos, desinteresados y sin energía. También disminuye su capacidad de memoria, comprensión y atención.

Además de dañar el sistema respiratorio, por lo que podría presentarse bronquitis, asma o incluso cáncer, afecta el ciclo menstrual y la producción de espermatozoides.

## La cocaína

El uso de la cocaína puede provocar una sensación de energía y seguridad. Este efecto dura poco tiempo y después se pasa a un estado de cansancio, apatía, irritabilidad, tristeza o tensión en general.

Para evitar las sensaciones molestas, muchas veces se recurre nuevamente a la droga, por eso es tan fácil volverse adicto a ella.

El abuso de la cocaína produce ansiedad y favorece que se presenten conductas violentas. La persona se vuelve irritable e intranquila, siente que la “vigilan” o “persiguen” y experimenta terror o pánico.



También ocasiona graves daños al corazón, al sistema respiratorio y al cerebro.

# Los inhalables y sus efectos

Los inhalables son sustancias que se usan en la industria, el comercio o el hogar, como pegamentos, solventes, pinturas y limpiadores.

Su uso provoca irritación de la nariz o boca, falta de hambre, sueño, mareo, pérdida del equilibrio, cambios en la forma en la que se perciben las cosas, tensión, enojo y conductas violentas, etcétera.

Los efectos duran poco tiempo y muchas veces se vuelven a inhalar las sustancias, por lo que es fácil volverse adicto a estas drogas.

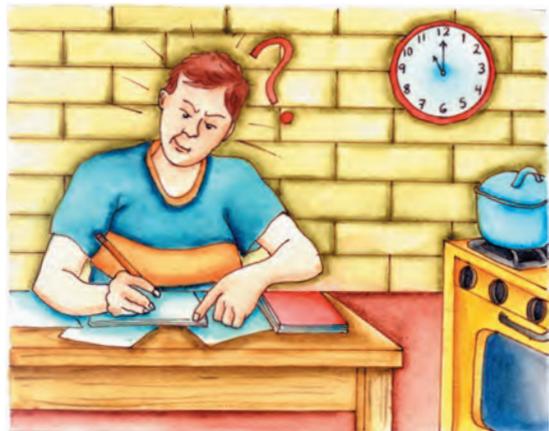


El abuso o uso continuo de los inhalables provoca daños permanentes al organismo, como temblores, fatiga, disminución de la memoria y la inteligencia, depresión, ceguera, infartos cerebrales, problemas respiratorios, del corazón, hígado o riñón, etcétera.

# Tranquilizantes y anfetaminas

Los tranquilizantes y sedantes calman la ansiedad y favorecen el sueño; los movimientos se vuelven torpes y se presentan fallas para la concentración, la memoria y los reflejos.

Estos medicamentos resultan eficaces sólo por algún tiempo, por lo que se tiende a aumentar la dosis y crean adicción. En grandes dosis, producen efectos embriagadores como los del alcohol, y su consumo continuo vuelve a la persona más irritable y depresiva.



Las anfetaminas son drogas que provocan una sensación de energía, pérdida del hambre e insomnio.

En dosis mayores, provocan inquietud, ansiedad, sensación de superioridad o de poder y alucinaciones, crisis de pánico y la idea de sentirse “perseguido” o “vigilado”. El consumo reiterado vuelve a las personas irritables, agresivas, miedosas.

En poco tiempo se tiende a aumentar su consumo y es fácil volverse adicto a estas drogas.

# El columpio emocional\*

Yo nomás no me hallo

La esperanza de empezar un nuevo día se aboca a la gran urgencia por buscar al “necte”, al que vende drogas. La dosis matutina inicia el ascenso a un viaje vertiginoso de fantasías y frustraciones.



Más tarde, en la reunión con los “brothers”, los inigualables cómplices de la parranda, se planea la actividad nocturna matizada por grandes dosis de alcohol y droga, en un ambiente oscuro y concupiscente, apto para exceder los límites. Aquí las carcajadas, los miedos, el “pasón”, la resaca y el “bajón” juegan un papel constante en el mundo de la actividad adictiva. En este ir y venir del adicto, se mezclan conflictos familiares, pleitos, enojos, decepciones al ser rechazado por diferentes personas, miedo al efectuar la ilícita transacción de compra, una angustia flotante por saberse portador de una sustancia ilegal. La ansiedad se presenta pagando “una buena lana” por una aventura que dura poco. Los remordimientos, la culpa, la pérdida que acompañan este sube y baja existencial hacen un conjunto de experiencias que entrenan la mente del adicto, de esta forma el farmacodependiente aprende una forma de vida matizada por la intensidad emocional...



\* Carlos Pérez Iruaste. “El columpio emocional: Yo nomás no me hallo”, en *Liberaddictus*, año 5, núm. 25, diciembre de 1998, México, pp. 34, 35.

# PARA INFORMARNOS...

Tener dudas es algo normal en la vida de cualquier persona, por eso es importante que tengamos a la mano información de sitios o personas a las que podemos recurrir cuando lo necesitemos. A continuación, te presentamos teléfonos y direcciones de internet que puedes consultar en las plazas comunitarias; pregunta a tu asesor/a cuál es la que te queda más cerca.

## Apoyo telefónico

Locatel, (01 55) 56 58 11 11: Línea de joven a joven: apoyo psicológico las 24 horas.

Centro de orientación telefónica en adicciones, 01 800 911 2000: información de los lugares a los que puedes recurrir si tienes problemas de consumo de drogas. Puedes llamar sin costo desde cualquier lugar del país.

## Direcciones de internet

[www.conadic.salud.gob.mx](http://www.conadic.salud.gob.mx) Comisión Nacional contra las Adicciones: información sobre adicciones.

[www.cij.gob.mx/](http://www.cij.gob.mx/) Centros de Integración Juvenil (CIJ): prevención de adicciones.

Teléfono: (01 55) 52 12 12 12.

[www.adolesc.org.ni/](http://www.adolesc.org.ni/) Biblioteca Virtual de la Salud: cuenta con un consultorio juvenil gratuito.

[www.mexfam.org.mx/](http://www.mexfam.org.mx/) Fundación Mexicana para la Planeación Familiar: información relacionada con salud sexual y reproductiva.

[www.emexico.gob.mx/](http://www.emexico.gob.mx/) Aquí puedes ubicar un portal para jóvenes, con información diversa sobre temas que te pueden interesar y ayudar a formar proyectos para tu vida.

[www.imjuventud.gob.mx/](http://www.imjuventud.gob.mx/) Instituto Mexicano de la Juventud: información cultural, artística; proyectos y becas para jóvenes.

En las instituciones de salud como ISSSTE o IMSS, puedes solicitar ayuda psicológica, médica, atención sobre adicciones; lo mismo en la SSA, donde los costos son muy bajos.

También es importante que sepas que algunas facultades de psicología de las universidades públicas del país tienen programas para atender problemas de adicciones, de consumo de drogas, con costos accesibles.

## Bibliografía

[http://encuestas.insp.mx/ena/ena2011/ENA2011\\_drogas\\_con\\_anexo.pdf](http://encuestas.insp.mx/ena/ena2011/ENA2011_drogas_con_anexo.pdf)

[http://encuestas.insp.mx/ena/ena2011/ENA2011\\_alcohol.pdf](http://encuestas.insp.mx/ena/ena2011/ENA2011_alcohol.pdf)

[http://encuestas.insp.mx/ena/ena2011/ENA2011\\_tabaco.pdf](http://encuestas.insp.mx/ena/ena2011/ENA2011_tabaco.pdf)

<http://cendoc.imjuventud.gob.mx/clr/libros/index.php>

[http://www.cij.gob.mx/Transparencia/pdf/libro\\_blanco.pdf](http://www.cij.gob.mx/Transparencia/pdf/libro_blanco.pdf)

Olivencia Lorenzo, Juan José y Cangas Díaz Adolfo. *Las adicciones en adolescentes*. Arguval, España, 2003.



Es **tiempo** de  
**superarse...**



¡con  
**Educación  
para la Vida  
y el Trabajo!**