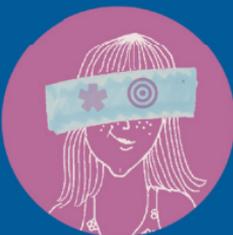


Yo sé  
lo que quiero



EDUCACIÓN SOBRE DROGAS

# PAQUETE DE FICHAS



Universidad de  
los Andes



© 2007-2017, OED, Turín, EU-Dap trial  
Traducción y revisión: Fundación EDEX  
ISBN:978-84-9726-875-2 D.L.: BI-1795-2015  
Mod. 2014100203

Adaptación y revisión para Chile: Dr. Jorge Gaete, Daniela Valenzuela, Sofía Gana y Magdalena Salas. Facultad de Medicina, Universidad de los Andes

Estas 60 fichas sirven de apoyo a la sesión 9. Son parte de los materiales del programa, junto al Manual del profesor y el Cuaderno de los estudiantes.



Unplugged es un resultado de EU-Dap, un proyecto cofinanciado por la Comisión Europea (subvención n°

SPC 2002376, Programa de Salud Pública Comunitaria 2002 y subvención n° SPC 2005312, Programa de Acción Comunitaria en el campo de la Salud Pública 2003-2008). La publicación refleja las opiniones de sus autores y la Comisión no se responsabiliza del uso que pudiera hacerse de la información aquí contenida.



“Yo sé lo que quiero” es la adaptación de Unplugged para Chile. Esta adaptación ha sido posible gracias al Proyecto Fondecyt Regular 1181724 “Programa de prevención de uso de drogas, Unplugged: Adaptación y evaluación de su efectividad en estudiantes en Chile”.

Esta adaptación fue realizada por Dr. Jorge Gaete, Daniela Valenzuela, Sofía Gana y Magdalena Salas de la Universidad de los Andes.

1

¿Qué podría suceder si tomas una pastilla para dormir?

- a. Tendrás energía y lucidez.
- b. Tu percepción y coordinación motora se verán afectadas
- c. Nada

Yo sé lo que quiero



1

Todas las drogas pueden producir efectos negativos en el organismo.

Cada vez que se consume una droga, existe un riesgo para la salud (ej.: puedes tener una reacción alérgica). Uno de los riesgos más graves de las drogas es la dependencia.

RESPUESTA CORRECTA: b



Yo sé  
lo que quiero



2

Sólo una de las siguientes afirmaciones es correcta. ¿Cuál?

- a. Si mi madre toma pastillas para dormir, las puedo tomar yo también.
- b. Mi madre sólo debería tomar pastillas para dormir bajo un estricto control médico.
- c. Si mi madre se siente bien al tomar pastillas para dormir, no pueden tener efectos negativos.



Yo sé  
lo que quiero



Las drogas también se utilizan como fármacos para el tratamiento de enfermedades.



2

Muchas drogas se utilizaban o todavía se utilizan para tratar enfermedades. Debido a sus efectos secundarios, se utilizan sólo para tratar enfermedades muy concretas, con mucha precaución, y se recetan bajo un control muy estricto.

**RESPUESTA CORRECTA: b**



3

¿La cerveza es una droga?

- a. Sí
- b. No

Yo sé,  
lo que quiero



3

Las drogas pueden influir en tus emociones, comportamiento y percepción.

Todas las drogas influyen en nuestra vida psíquica y pueden alterar, por ejemplo, nuestras emociones, pensamientos y percepción de la realidad, porque afectan al funcionamiento del cerebro. Bajo los efectos de las drogas, te encuentras en un estado de conciencia distinto: todo lo que ves, sientes o piensas es diferente. En ese estado todo puede parecer nuevo, más colorido, más oscuro, más alegre, más triste, más intenso, o sencillamente extraño.

**RESPUESTA CORRECTA:** a



Yo sé  
lo que quiero

4

¿El alcohol puede afectar diferente a hombres y mujeres?

a. Sí

b. No

Yo sé  
lo que quiero

## El efecto del alcohol es distinto para hombres y para mujeres

4

Generalmente las mujeres pesan menos que los hombres, por lo que tienen menos cantidad de agua en sus organismos. Ellos hace que, al consumir la misma cantidad de alcohol, el nivel de alcohol en la sangre de las mujeres llegue a ser un 20% más alto que en los hombres. A pesar de esto, los riesgos de consumir alcohol o drogas durante la adolescencia afectan tanto a hombres como a mujeres, debido a que son más vulnerables al estar su cerebro aún desarrollándose.

**RESPUESTA CORRECTA:** a



5

Una de las siguientes afirmaciones no es correcta. ¿Cuál?

- a. Si bebes alcohol, tendrás más probabilidades de aprobar un examen al día siguiente.
- b. Beber alcohol reduce el equilibrio físico y la coordinación al día siguiente de tomarlo (ej.: ir a la escuela en bicicleta).
- c. Beber alcohol reduce la capacidad para tomar decisiones al día siguiente (ej.: en una prueba de clase)

Yo sé lo que quiero



## El consumo de drogas no ayuda a olvidar problemas

5

Quando alguien usa drogas puede olvidar sus preocupaciones y problemas durante un corto periodo de tiempo. Pero los problemas siguen sin solucionarse. Es más, usar drogas puede generar problemas añadidos, porque las drogas tienen efectos no deseados y su consumo en público puede conllevar consecuencias legales.

**RESPUESTA CORRECTA:** a



Yo sé  
lo que quiero

6

Cuanto más comas, más podrás beber  
sin emborracharte

¿Verdadero o falso?

a. Verdadero

b. Falso

Yo sé  
lo que quiero



## La comida no afecta el grado de alcohol en la sangre

6

Aunque hayas comido lo suficiente, sigue siendo imposible beber mucho alcohol sin emborracharse. Los efectos del alcohol son más intensos y más rápidos cuando el estómago está vacío, sin embargo, el alcohol puede acabar emborrachando a cualquiera.

**RESPUESTA CORRECTA: b**



Yo sé lo que quiero

7

Si la noche anterior a un examen Eco se emborracha. ¿Qué probabilidades hay de que apruebe su examen de matemáticas a la mañana siguiente?

- a. Más probabilidades de lo habitual.
- b. Como siempre.
- c. Menos probabilidades de lo habitual.

Yo sé.  
lo que quiero

## El alcohol afecta la concentración.

7

Después de abusar del alcohol, el rendimiento físico y mental del día siguiente puede verse afectado. Además, la fase más relajante del sueño (la fase durante la que soñamos) se ve perturbada debido a la gran cantidad de alcohol ingerido, y al día siguiente se ven afectadas las emociones, el pensamiento, la concentración y la energía física.



**RESPUESTA CORRECTA: c**





8

Una persona ha desarrollado tolerancia al alcohol cuando:

- a. Necesita mayores dosis para sentir los mismos efectos.
- b. Se embriaga rápidamente al consumir alcohol.
- c. Sus ojos están rojos.



Yo sé lo que quiero



8

## El alcohol genera tolerancia

La tolerancia al alcohol se desarrolla por un consumo habitual en el tiempo. Este proceso conlleva que tu organismo, especialmente el hígado, esté expuesto a cantidades crecientes de alcohol, por lo que la probabilidad de sufrir daños es también mayor.



**RESPUESTA CORRECTA:** a



Yo sé  
lo que quiero



9

Es mejor tomar bebidas tipo  
"combinados" que una cerveza porque  
puedes beber más sin emborracharte  
¿Verdadero o falso?

a. Verdadero

b. Falso



Yo sé  
lo que quiero

## Los “combinados” no tienen menos alcohol

9

No es más seguro tomar “combinados” (bebidas alcohólicas mezcladas con bebida o jugo) dado que contienen tanto alcohol como la cerveza, sólo que está mezclado con bebida o jugo. Además el sabor del alcohol queda oculto tras el sabor dulce de la bebida, lo que puede hacer que bebas más sin darte cuenta.

RESPUESTA CORRECTA: b

Yo sé lo que quiero

10

¿Es posible no emborracharse bebiendo alcohol si se mezcla con jugo o bebidas?

- a. Sí
- b. No

Yo sé.  
lo que quiero

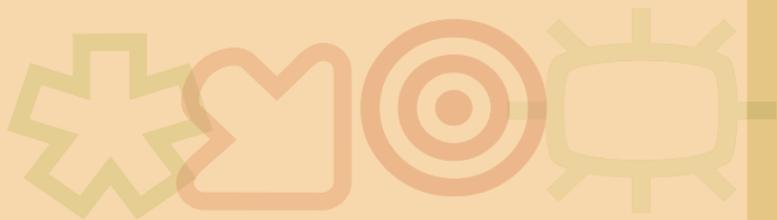


**La bebida o el jugo no reducen el poder del alcohol en el organismo**



10

El efecto del alcohol en el organismo no disminuye al mezclarlo con jugos o bebidas ya que la cantidad de alcohol ingerida es la misma.



**RESPUESTA CORRECTA: b**



Yo sé  
lo que quiero

11

Una de las siguientes afirmaciones es **incorrecta**. ¿Cuál es? Si tienes resaca (caña) después de haber bebido demasiado alcohol, sentirás:

- a. Dolor de cabeza.
- b. Picazón en los brazos.
- c. Dificultad para concentrarse.

Yo sé  
lo que quiero



## Las consecuencias de beber mucho alcohol son diversas.



11

La resaca (caña) es el resultado de haber bebido demasiado alcohol. Es una señal de intoxicación y deshidratación corporal, que generalmente se padece al día siguiente de haber consumido alcohol. Cuando se tiene resaca, se siente dolor de cabeza, cansancio, flojera y dificultad de concentración, entre otros síntomas.



**RESPUESTA CORRECTA:** b



Yo sé  
lo que quiero



12

¿Cuál de las siguientes experiencias es más probable si bebes alcohol?

- a. Serás el líder del grupo de estudiantes.
- b. Aumentarán tus probabilidades de hacer el ridículo.
- c. Tu pareja te apreciará.



Yo sé lo que quiero



**Beber alcohol no aumenta  
las posibilidades de coquetear.**



12

Es posible que te sientas más valiente y por ello, pienses que te resulta más fácil relacionarte con otras personas. Pero el abuso de alcohol conduce a la pérdida de control de las situaciones y de autocontrol, es por eso que corres el riesgo de causar una impresión errónea acerca de tu verdadera personalidad.



**RESPUESTA CORRECTA: b**



Yo sé,  
lo que quiero



13

¿Qué le podría pasar a Eril si maneja borracho después de una fiesta?

- a. No alcanzar a frenar frente a un obstáculo o accidente.
- b. Reaccionar mejor ante una situación de peligro.
- c. Nada, porque ha manejado con alcohol antes y no le ha pasado nada.



Yo sé lo que quiero

## El consumo de alcohol afecta los sentidos

El consumo de alcohol enlentece las reacciones sin que podamos influir sobre este proceso. Además, afecta el funcionamiento psíquico, es decir, nuestras emociones, pensamientos y percepciones se ven modificados por su consumo.

RESPUESTA CORRECTA: a

Yo sé  
lo que quiero



14

¿Cuál de las siguientes afirmaciones es **incorrecta** respecto al consumo excesivo de alcohol en una fiesta?

- a. Seré más admirado por mis amigos.
- b. Podría olvidar algunas situaciones ocurridas durante la noche.
- c. Prodría no controlar mis emociones frente a alguna situación.
- d. Podría hacer cosas de las que después me podría arrepentir



Yo sé  
lo que quiero



14

Beber más puede hacer perder el control de a situación, mal interpretando el peligro y asumiendo riesgos excesivos. Podría ocurrir que se reaccionara de forma impulsiva que se actuara de modo que posteriormente se lamente.



**RESPUESTA CORRECTA:** a



Yo sé lo que quiero



15

Si Ilina está triste, angustiada y consumió alcohol, ¿cuál de las siguientes afirmaciones es incorrecta?

- a. Se podrían intensificar sus emociones negativas.
- b. Podría reaccionar más violentamente de lo normal cuando alguien la critica.
- c. Olvidará el problema y no se angustiará nunca más.



Yo sé lo que quiero



15

El alcohol afecta el funcionamiento psíquico, es decir, nuestras emociones y percepciones se ven modificados por su consumo. Por lo que me hace sentir y vivir de forma distinta la situación, a la forma en que lo haría normalmente.



RESPUESTA CORRECTA: C



Yo sé lo que quiero



16

Erin a consumido 2 cervezas. Dice que puede manejar sin problema. ¿Qué debería hacer?

- a. Debería manejar más lento para que se pueda concentrar.
- b. Es preferible irse en taxi o que otra persona nos venga a buscar
- c. Confío plenamente en Erin, porque suele manejar borracho y dice que así conduce mejor.



Yo sé lo que quiero



16

El consumo de alcohol provoca que las reacciones sean más lentas sin que te des cuenta, puede que la persona se sienta bien, sin embargo no por eso quiere decir que está lo suficientemente alerta como para manejar.



**RESPUESTA CORRECTA: B**



Yo sé  
lo que quiero



17

¿Cuál de las siguientes señales puede indicar dependencia al alcohol?

- a. Cada vez debo tomar mayor cantidad de alcohol para emborracharme.
- b. Estoy acostumbrándome a tomar alcohol más seguido.
- c. En cada panorama que tengo necesito consumir alcohol.
- d. Todas las alternativas son correctas



Yo sé lo que quiero



17

Las personas que beben alcohol habitualmente desarrollan tolerancia al alcohol, esto significa que el organismo necesita una cantidad cada vez mayor para alcanzar el mismo efecto.



RESPUESTA CORRECTA: D



Yo sé  
lo que quiero



18

Tebo salió de fiesta y se emborrachó. Al día siguiente tiene una audición para ser parte del grupo de teatro ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es incorrecta?

- a. Le costará concentrarse para memorizar el diálogo de los personajes.
- b. Estará más relajado y seguro
- c. No podrá audicionar bien porque se siente mal, con dolor de cabeza, estómago y/o mareos.



Yo sé lo que quiero



18

Después de beber demasiado, lo habitual es sentir malestar y mareos al día siguiente. Normalmente se sufre dolor de cabeza, de estómago y la persona se siente sin energía



**RESPUESTA CORRECTA: C**





19

Tebo fue a una fiesta en la que consumió alcohol en exceso, lo cual lo llevó a una intoxicación. ¿cuáles podrían ser una señal de ésta?

- a. Pérdida de conciencia.
- b. Vómito.
- c. Malestar general
- d. Todas las anteriores.



Yo sé lo que quiero

Cuando se bebe demasiado apenas se pueden coordinar los movimientos y la persona se tambalea, ve doble y se tambalea, además puede sentirse mareada. Luego se siente un frío o calor intenso y el cuerpo genera vómito como respuesta a la toxicidad del alcohol.

**RESPUESTA CORRECTA: D**

Yo sé,  
lo que quiero



20

¿Qué tipo de accidentes están frecuentemente relacionados al consumo excesivo de alcohol?

- a. Accidentes automovilísticos (choques y/o atropellos).
- b. Accidentes domésticos.
- c. Suicidios o comportamientos destructivos.
- d. Todas las respuestas son correctas.



Yo sé lo que quiero



20

La mayoría de los accidentes son provocados por el alcohol: los accidentes de automóvil, los accidentes domésticos, el comportamiento destructivo e incluso los suicidios, están muy frecuentemente relacionados con un consumo excesivo de alcohol.



RESPUESTA CORRECTA: D



Yo sé,  
lo que quiero



21

Uno de los efectos del alcohol es el aumento de peso. ¿Verdadero o falso?

- a. Verdadero
- b. Falso



Yo sé  
lo que quiero



21

El alcohol puede provocar aumento de peso: un vaso de cerveza contiene 100 kilocalorías, lo que equivale a una golosina. Los combinados (destilados con bebidas) contienen 146 kcal en un vaso, es decir más calorías que un helado.



RESPUESTA CORRECTA: A



Yo sé,  
lo que quiero



22

La mayoría de las personas que fuman,  
siguen haciéndolo de por vida.

- a. Sí
- b. No





Casi todas las personas que fuman dejan el tabaco después de un tiempo.



22

Mucha gente joven sólo fuma durante un corto periodo de tiempo y lo dejan en cuanto se dan cuenta de que no es tan interesante como pensaban. Otras razones para abandonar el tabaco son el alto precio de los cigarrillos, los malos resultados en competiciones deportivas, el aspecto físico y el cuidado de la salud. Las personas adultas que fuman, aunque hayan recaído en varias ocasiones acaban dejándolo, porque cada vez les pesa más su adicción y los diversos síntomas del tabaquismo sobre su salud.



RESPUESTA CORRECTA: b



Yo sé  
lo que quiero

23

¿Los cigarrillos ayudan a adelgazar?

a. Sí

b. No





## Fumar engorda.



23

Las células cerebrales que transmiten la sensación de hambre y el sentido del gusto o del olfato resultan ligeramente afectadas por la nicotina. Pero cuando lo dejamos, se produce una especie de efecto rebote que lleva a comer más, lo que hace que podamos engordar 3 ó 4 kilos.



**RESPUESTA CORRECTA: b**



Yo sé  
lo que quiero

24

Los cigarrillos hacen que la piel esté más pálida y con mayores poros e impurezas.  
¿Verdadero o falso?

- a. Verdadero
- b. Falso





**Fumar tiene efectos adversos sobre la piel.**



**24**

La circulación sanguínea disminuye, lo que provoca un proceso de degeneración de la piel. La piel de una persona que fuma es más gris y pálida, comparada con la de una persona que no fuma. Las arrugas aparecen antes.



**RESPUESTA CORRECTA: a**



Yo sé lo que quiero

25

En Brasil, las clínicas de cirugía estética no ofrecen operaciones para personas que fuman, porque sus heridas cicatrizan peor.  
¿Verdadero o falso?

- a. Verdadero
- b. Falso





Fumar hace que la cicatrización de la piel sea más lenta.



25

Este es uno de los efectos de la nicotina, en cualquiera de sus formas de presentación. No es un asunto de poca importancia: en el país donde se realizan más operaciones de cirugía estética, Brasil, quienes la practican tienen por norma no iniciar tratamientos con las personas que fuman, porque la cicatrización no alcanza la calidad deseada.



RESPUESTA CORRECTA: a



Yo sé lo que quiero



26

¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta?

- a. Si fumo cigarrillos sólo los fines de semana, no corro riesgo de dependencia.
- b. Una persona adolescente puede volverse adicto a la nicotina aunque fume solo unos pocos cigarrillos a la semana.
- c. Mascar tabaco o inhalar tabaco no crea adicción a la nicotina.





No existe ninguna droga que no cause dependencia.



26

El riesgo de adicción está presente en todas las drogas. Este riesgo es mayor con las drogas que se inyectan, fuman o inhalan, porque llegan al cerebro de forma muy rápida e intensa. Como los efectos son pasajeros, puedes querer repetir la experiencia enseguida, por lo que te expones a perder el control.



RESPUESTA CORRECTA: b



Yo sé lo que quiero

## Menciona la alternativa correcta

- a. El consumo excesivo de alcohol te hará una persona popular y admirada.
- b. Tomar alcohol puede ayudar a resolver tus problemas.
- c. Consumir bebidas alcohólicas puede llevarte a hacer cosas de las que luego te puedes arrepentir.





A la gente no le vas a gustar más porque uses drogas.



27

Las personas pueden creer que consumir alcohol las hará verse más seguros de sí mismos, sin embargo, el alcohol y las drogas pueden llevarte a hacer cosas de las que luego puedes avergonzarte



RESPUESTA CORRECTA: c



Yo sé lo que quiero

Tina está fumando un cigarro y siente que su corazón se acelera y sus ojos se enrojecen ¿Cuál crees que será la explicación?

- a. Son señales que indican que es dependiente a la nicotina.
- b. Los efectos de la nicotina provocan aceleración del ritmo cardíaco y enrojecimiento de los ojos.
- c. Está nerviosa y asustada





## Los efectos del cigarro se sienten inmediatamente



28

A los pocos segundos de haber inhalado el humo del cigarro, la nicotina y el resto de los compuestos químicos presentes en su humo pasan a la sangre, a través de la cual se redistribuyen al resto del organismo. Los efectos estimulantes de la nicotina son aceleración del ritmo cardíaco, tos, malestar, dolor de garganta y enrojecimiento de los ojos (además de lagrimear); todas señales que indican que el organismo está luchando contra esta sustancia tóxica.



**RESPUESTA CORRECTA: b**



Yo sé lo que quiero

29

¿Cuál de las siguientes señales puede indicar dependencia a la nicotina?

- a. Presentar insomnio e irritabilidad
- b. Dificultad de concentración y aumento del apetito
- c. Presentar una gran necesidad de fumar e intentar dejar el cigarro sin éxito
- d. Todas las anteriores



## La nicotina genera dependencia

29

Además de la gran necesidad de fumar, intentos de dejarlo sin éxito y necesitar cada vez más cigarros, las personas dependientes generan hábitos que incluyen el cigarro y asocian lugares y situaciones al consumo, esto los puede llevar a consumir sin parar.

RESPUESTA CORRECTA: d

Yo sé  
lo que quiero

30

Después de fumarse un cigarro, Eril va a subir un cerro con sus amigos. En el camino siente que se queda sin aliento. ¿Cuál crees que será la explicación más probable?

- a. El humo del cigarro presenta un gas tóxico que disminuye el tránsito de oxígeno hacia los órganos y esto conlleva una pérdida de energía y forma física.
- b. El humo del cigarro contiene alquitrán, que se pega a los capilares y va cubriendo el pulmón, provocando infecciones en el sistema respiratorio.
- c. Eril no tiene buen estado físico, por lo que deberá entrenar más.





El cigarro contiene gases muy tóxicos



30

El dióxido de carbono es un gas muy tóxico presente en el humo de los cigarrillos. Disminuye el tránsito de oxígeno hacia los órganos, por lo que las personas que fuman tienen mayores dificultades para responder adecuadamente a esfuerzos físicos.



RESPUESTA CORRECTA: a



Yo sé lo que quiero

31

Solo una de las siguientes afirmaciones es **incorrecta** ¿Cuál?

- a. El consumo de tabaco mientras se toman píldoras anticonceptivas puede provocar alteraciones relacionadas con la circulación sanguínea.
- b. Existe evidencia del impacto del tabaquismo de la mujer embarazada sobre el desarrollo del feto, tales como crecimiento disminuido, parto prematuro o muerte súbita.
- c. La gran mayoría de las personas que fuman comienzan a hacerlo durante la etapa adulta.





El comienzo del consumo se produce durante la adolescencia.



31

La inmensa mayoría de las personas que fuman comienzan a hacerlo durante la adolescencia, tratándose de una conducta que, resultado del propio mecanismo de fumar, va generando dependencia.



RESPUESTA CORRECTA: c



Yo sé lo que quiero

32

Elina se fumó un cigarro por primera vez. ¿Cuál de los siguientes efectos crees que experimente?

- a. Náuseas, mareos, lagrimeos y tos.
- b. Su conversación será más animada.
- c. Cansancio e irritabilidad.





## Efectos del cigarro



32

Como consecuencia directa de su toxicidad, la primera experiencia de consumo de tabaco provoca con frecuencias náuseas, mareos lagrimeos y tos, acompañado de una sensación general de malestar, manifestaciones de la reacción defensiva del organismo.



**RESPUESTA CORRECTA:** a



Yo sé  
lo que quiero

33

El humo del tabaco contiene muchos componentes químicos como amoniaco, que es uno de los componentes que se usan para elaborar detergentes y arsénico, que se utiliza como matarratas. ¿Verdadero o falso?

- a. Verdadero
- b. Falso



## El humo del cigarro

33

En el humo que genera el tabaco durante su combustión se han identificado alrededor de 7.000 componentes, la mitad de ellos tóxicos para el organismo, 70 de los cuales son cancerígenos. Entre ellos se encuentra el amoniaco, arsénico, alquitrán, hidrógeno, cianuro, monóxido de carbono y gas butano. La OMS destaca que aproximadamente el 50% de las personas que fuman fallece como consecuencia del tabaquismo.

RESPUESTA CORRECTA: a

Yo sé  
lo que quiero

34

Elina quiere dejar de fumar, pero cada vez que lo intenta, recae en el consumo y vuelve a hacerlo. Elige la explicación más probable.

- a. El cigarro la ayuda a mantenerse concentrada y con energía, por lo que vuelve a necesitarlo.
- b. Lo necesita para poder dormir y conciliar un sueño profundo.
- c. Tras un consumo elevado, mantenido por mucho tiempo, se genera una dependencia física y psicosocial difícil de erradicar





## La adicción al cigarrillo



34

Cuando una persona dependiente del tabaco suspende su consumo, habitualmente experimenta síntomas de abstinencia, que acaban provocando en un porcentaje considerable de los casos recaídas en el consumo. Los síntomas son los siguientes: ansiedad, irritabilidad, depresión, dificultad en la concentración y aumento de apetito.



RESPUESTA CORRECTA: c



Yo sé  
lo que quiero

¿Cuáles de los siguientes efectos del consumo del tabaco, son considerados efectos a corto plazo?

- a. Cáncer al pulmón.
- b. Las manos y los pies se enfrían.
- c. Se establece la adicción y el consumo permanente durante décadas.





**El cigarro tiene efectos a corto y largo plazo**



**35**

Entre los efectos a corto plazo encontramos que las manos y los pies se enfrían, debido a la concentración de los vasos sanguíneos que afecta especialmente a las zonas más distantes del organismo.



**RESPUESTA CORRECTA: b**



Yo sé  
lo que quiero

36

Elia piensa que a pesar de que fuma regularmente no va a caer en la adicción del tabaco porque ella puede controlar su cuerpo y su mente.  
¿Verdadero o falso?

a. Verdadero

b. Falso



La adicción al cigarro se produce lo  
quieras o no

36

El tabaco contiene nicotina que es la causa de la adicción. La nicotina se absorbe por los pulmones y enseguida llega al cerebro a través de la sangre. Debido a esta gran velocidad, la persona que fuma nota los efectos de la nicotina muy rápidamente y genera adicción en todas las personas.

RESPUESTA CORRECTA: b

Yo sé  
lo que quiero



37

En relación a los efectos de la marihuana, señala la alternativa correcta:

- a. Es muy probable que el efecto sea menos interesante de lo que esperaba.
- b. Es probable que no me gusten los efectos.
- c. Es posible que no note ningún efecto.
- d. Todas las respuestas anteriores son correctas.



Yo sé lo que quiero

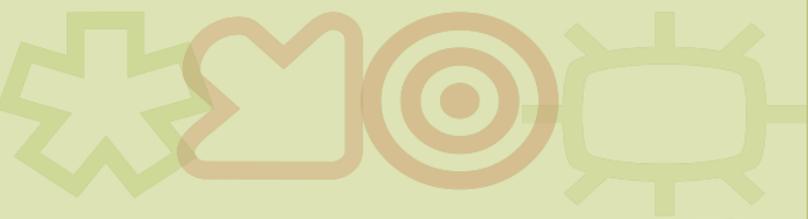


Todas las respuestas son correctas.

37



Los efectos percibidos del consumo de marihuana dependerán de factores personales, por lo que las experiencias serán individuales. Si bien muchas personas destacan los efectos positivos de las drogas y las describen como una experiencia interesante, existen consecuencias negativas que no siempre son percibidas inmediatamente, además de diversos riesgos y la posibilidad de vivir una experiencia desagradable.



**RESPUESTA CORRECTA:** d



Yo sé  
lo que quiero



38

¿Cuál de las siguientes alternativas es incorrecta?

- a. La gente joven fuma marihuana para sacar mejores notas en las pruebas de destreza manual.
- b. La gente joven bebe alcohol en las fiestas porque creen que les ayuda a superar su timidez.
- c. La gente joven normalmente fuma cigarros para sentirse parte del grupo de estudiantes.



Yo sé  
lo que quiero

## Razones por las que la gente joven prueba las drogas.

38

Hay muchas razones por las que alguien puede probar una droga. La curiosidad, el deseo de transgredir son algunas de ellas. También existen razones psicológicas, como la creencia de que las drogas ayudan a resolver o a olvidar los problemas, que te hacen ser una persona más enérgica en tus decisiones, etc.

RESPUESTA CORRECTA: a

Yo sé  
lo que quiero



39

¿Cuál de las siguientes señales puede indicar una dependencia de la marihuana?

- a. Tener los ojos enrojecidos.
- b. No dormir bien.
- c. Necesitar consumir marihuana constantemente para sentirse bien.



Yo sé  
lo que quiero



## La marihuana puede crear dependencia.



39

Si tienes que consumir marihuana cada vez que quieres relajarte, sentirte a gusto, disfrutar de la música o estar con otras personas, puedes correr el riesgo de convertirte en dependiente. Una persona dependiente necesita ayuda y asesoramiento psicológico.



RESPUESTA CORRECTA: c



Yo sé lo que quiero



40

¿Cuál de las siguientes afirmaciones es **correcta**?

- a. Es menos arriesgado fumar un cigarrillo de marihuana que uno de tabaco.
- b. Fumar marihuana y fumar cigarrillos suele estar relacionado.
- c. Fumar marihuana es tan perjudicial como fumar tabaco.



Yo sé  
lo que quiero



No es menos dañino para el organismo fumar marihuana que fumar cigarrillos.



40

Puesto que al fumar marihuana el humo se inhala más profundamente y se mantiene durante más tiempo en los pulmones que al fumar un cigarrillo; el daño que un cigarrillo de marihuana puede causar equivale al daño causado por entre 3 y 5 cigarrillos de tabaco. Además, la mayoría de la gente que fuma marihuana también fuma cigarrillos, por lo que aumenta el riesgo.



RESPUESTA CORRECTA: C



Yo sé,  
lo que quiero



41

¿Qué consejo le darías a un amigo que quiere fumar marihuana para dejar de sentirse mal o triste?

- a. Que fume marihuana porque se sentirá mejor.
- b. Que no fume marihuana porque se sentirá peor.
- c. Que se tome un trago en vez de fumar marihuana, eso lo hará sentir mejor.



Yo sé  
lo que quiero



**La marihuana no mejorará tu estado de ánimo cuando te sientas mal.**

41



La marihuana no mejorará tu estado de ánimo cuando te sientas mal, es probable que empeore la situación, ya que es una sustancia que amplifica las emociones. Las personas que se sienten triste, sufren ansiedad o padecen trastornos mentales corren el riesgo de que la marihuana potencie los trastornos mentales o los haga aparecer y desarrollarse por completo.



**RESPUESTA CORRECTA: B**



Yo sé lo que quiero



42

¿Cuáles son los efectos más comunes al consumir comida con marihuana como un queque, galletas, etc?

- a. Alucinaciones o crisis de pánico.
- b. Sentir el cuerpo dormido.
- c. Desmayos.
- d. Todas las anteriores.



Yo sé  
lo que quiero

## La comida con marihuana es muy dañina

42

Beber o comer marihuana produce efectos muy fuertes y dañinos, aunque esos efectos empiecen a sentirse más tarde (aproximadamente una hora después). Su consumo por vía oral puede provocar alucinaciones, vómitos, desmayos, incluso experimentar crisis de angustia o de pánico con mayor frecuencia.

RESPUESTA CORRECTA: d

Yo sé  
lo que quiero



43

La marihuana al ser una planta de origen natural es segura para consumir.  
¿Verdadero o falso?

- a. Verdadero
- b. Falso



Yo sé  
lo que quiero

## Las plantas no siempre son seguras para consumir

43

Es una creencia falsa que el consumo de marihuana sea seguro. Al igual que con el alcohol, se puede generar una dependencia, bajo la cual las personas no pueden dejar de consumir. Además, hay algunas personas que por su genética al consumir marihuana u otras drogas alucinógenas pueden perder el contacto con la realidad.

**RESPUESTA CORRECTA: b**

Yo sé lo que quiero



44

¿Las personas que consumen marihuana regularmente suelen tener el mejor rendimiento académico?

- a. Sí
- b. No



Yo sé lo que quiero



## La marihuana no aumenta el rendimiento académico



44

El consumo habitual de marihuana, especialmente durante la adolescencia, puede asociarse con un menor rendimiento académico. Una de las consecuencias del consumo crónico de marihuana es la disminución de las capacidades para resolver problemas complejos. Esa puede ser la explicación de las dificultades académicas señaladas.



**RESPUESTA CORRECTA:** b



Yo sé lo que quiero



45

Tari está muy triste porque tuvo una pelea con sus padres. Una de sus amigas la invita a fumar un pito de marihuana para distraerse. ¿Qué es lo más probable que le pase a Tari si accede?

- a. Se va a olvidar de la pelea con sus padres y se va a divertir mucho.
- b. Su tristeza va a aumentar.
- c. Se va a poner agresiva y va a pelear con su amiga.
- d. Nada



Yo sé lo que quiero

## La marihuana aumenta las emociones

Consumir marihuana estando triste, preocupado/a, o si es que tienes algún trastorno psiquiátrico puede llevar a la persona a concentrarse aún más en sus procesos internos, intensificando emociones o pensamientos.

**RESPUESTA CORRECTA: b**

Yo sé  
lo que quiero



46

Hace un tiempo que Taz empezó a bajar sus notas en el colegio y a ir menos a clases. También dejó de juntarse con los amigos que se juntaba y dejó de ir al taller de fútbol los martes y jueves, ¿Cuál crees que es la causa más probable de su cambio de comportamiento?

- a. Tiene cosas más importantes que hacer.
- b. Maduró y ya no le interesa hacer cosas de niño chico.
- c. Está fumando marihuana todos los días.



Yo sé lo que quiero



El consumo regular de marihuana afecta todos los aspectos de tu vida

46



El consumo diario de marihuana puede dar lugar a problemas en el rendimiento académico, disminuir las actividades o contactos y provocar la pérdida de interés en las cosas que antes atraían.



RESPUESTA CORRECTA: c



Yo sé lo que quiero



47

Fumar marihuana regularmente puede hacer que estés constantemente olvidando dónde dejaste tu celular, que no recuerdes el nombre de personas conocidas o que olvides lo que ibas a hacer justo antes de hacerlo

- a. Verdadero
- b. Falso



Yo sé lo que quiero



El consumo de marihuana puede generar problemas de memoria

47



El consumo diario de marihuana tiene efectos negativos sobre las funciones cerebrales, tales como la memoria que te permite mantener en tu mente pequeñas cantidades de información y usarla de forma activa.



RESPUESTA CORRECTA: a



Yo sé lo que quiero



48

Fumar marihuana, a diferencia de fumar tabaco, no genera daño en los pulmones.

- a. Verdadero
- b. Falso



Yo sé  
lo que quiero

## El fumar marihuana genera daño en los pulmones.

El daño pulmonar producido por un pito de marihuana es comparable al que producen entre 3 y 5 cigarros de tabaco, ya que su humo también contiene alquitrán y monóxido de carbono. Su efecto nocivo es mayor porque generalmente se inhala más profundamente y se mantiene durante más tiempo en los pulmones.

**RESPUESTA CORRECTA: B**

Yo sé lo que quiero



49

Hay estudios científicos que han concluido que empezar a fumar marihuana en la adolescencia puede llevar a una pérdida de entre 6 y 8 puntos de coeficiente intelectual

¿Verdadero o falso?

a. Verdadero

b. Falso



Yo sé lo que quiero



El consumo habitual de marihuana, especialmente durante la adolescencia, puede asociarse con un menor rendimiento académico.

49



Un estudio en Nueva Zelanda encontró que haber consumido marihuana de manera frecuente en la adolescencia estaba asociado con una pérdida en promedio de 6 y hasta 8 puntos de coeficiente intelectual en la etapa adulta. Estos resultados sugieren que la marihuana tiene un mayor impacto en las personas jóvenes, cuyo cerebro está todavía madurando y estableciendo conexiones nuevas.



**RESPUESTA CORRECTA:** a



Yo sé lo que quiero



50

Demo juega fútbol en una liga semi-profesional. La próxima semana tiene una competencia importante y le van a hacer una prueba de orina para verificar que no haya consumido drogas. ¿Crees que será un problema que Demo haya fumado marihuana en una fiesta el fin de semana pasado?

- a. Sí
- b. No



Yo sé lo que quiero



La marihuana se mantiene en el cuerpo durante **50**  
mucho tiempo

Al fumar marihuana, el THC pasa a la sangre a través de los pulmones, siendo así transportado a todos los órganos. Las trazas de THC se pueden detectar en la orina incluso varias semanas después de consumirlo



**RESPUESTA CORRECTA:** a



Yo sé  
lo que quiero

51

Sólo una de las siguientes afirmaciones es correcta: ¿Cuál es?

- a. Consumir cocaína te ayudará a perder peso
- b. Consumir cocaína te hará engordar.
- c. Consumir cocaína probablemente no afectará a tu peso





51

## La cocaína afecta la sensación de hambre

La cocaína solo reprime la percepción de hambre mientras quien la consume está bajo sus efectos. Esto implica que posiblemente no comerá nada durante ese tiempo, pero es bastante probable que coma más tarde, en aproximadamente una hora, porque se sentirá triste. Probablemente tomará comidas dulces o grasas, lo que aumenta el riesgo de engordar.



**RESPUESTA CORRECTA: b**



Yo sé  
lo que quiero

52

¿Cuál de las siguientes situaciones es más probable que viva Eco si consume cocaína?

- a. Su conversación será más animada.
- b. Parecerá más sexy y elegante.
- c. Sus amigos escucharán un parloteo sin sentido.





## La cocaína te hará engordar

52

Los efectos de la cocaína hacen que tengas muchas ganas de hablar y que sientas que te vuelves más sociable o interesante. Pero las demás personas lo ven más como un parloteo sin sentido que como una conversación interesante. Además, la cocaína suele causar rinitis permanente y fuerte sudoración, lo cual estropea la "imagen sexy" que se desea conseguir.



RESPUESTA CORRECTA: c



Yo sé  
lo que quiero

53

¿Cuál de las siguientes afirmaciones es **correcta**?

- a. El consumo esporádico de cocaína no crea dependencia.
- b. El consumo de cocaína mejora el rendimiento escolar.
- c. Tras tomar cocaína te sentirás una persona fuerte y relajada durante un buen rato
- d. Ninguna de las afirmaciones es correcta





¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta?

53

Es posible depender de la cocaína, especialmente porque una vez pasado “el peak” (momento de mayor euforia), te puedes sentir mal y querer volver a tomarla enseguida para sentirte de nuevo fuerte y con energía.



RESPUESTA CORRECTA: d

Yo sé lo que quiero

54

¿Cuál de las siguientes afirmaciones es **incorrecta**?

- a. Después de consumir cocaína te sientes agresivo/a.
- b. La cocaína quita el dolor de cabeza.
- c. El consumo de cocaína aumenta la predisposición a conductas de riesgo, como por ejemplo conducir muy rápido.



## La cocaína puede produce daño al organismo

54

La cocaína produce rápidamente una sensación de euforia. La persona que la toma se siente muy despierta, vital y con ganas de moverse. Los pensamientos fluyen a gran velocidad y a veces la gente habla sin parar y dice cosas sin sentido. La persona se siente enérgica, predispuesta a arriesgarse, y puede comportarse de forma desconsiderada y agresiva. Esto incluye el peligro de menospreciar riesgos reales. Bajo los efectos de la cocaína, no se siente hambre, sed o cansancio. Cuando sus efectos desaparecen, la persona se siente triste, tensa y ansiosa durante un período aún más prolongado, y con necesidad de volver a consumir.

**RESPUESTA CORRECTA:** b

Yo sé lo que quiero

55

Sólo una de las siguientes afirmaciones es **correcta**: ¿Cuál es?

- a. Consumir cocaína es una buena táctica para aprobar fácilmente los exámenes.
- b. Consumir cocaína aumenta la concentración.
- c. Después de consumir cocaína es difícil controlar los pensamientos





## La cocaína afectará tus pensamientos

55

El consumo de cocaína hace perder el control sobre los pensamientos. Además, cuando una persona consume cocaína tiene una idea equivocada de sus propias capacidades: cree saberlo todo, lo cual, evidentemente, no es cierto.



RESPUESTA CORRECTA: c



Yo sé  
lo que quiero



56

¿Cuál de las siguientes afirmaciones respecto de la pasta base es falsa?

- a. La pasta base te hace sentir euforia y placer por un momento muy corto y después te hace sentir angustiado y deprimido.
- b. El consumo de pasta base genera baja de peso y problemas en la absorción intestinal de los alimentos.
- c. La pasta base te hace sentir relajado y con sueño.
- d. Una de las características de la pasta base es que te lleva a necesitar consumirla cada vez en mayor cantidad y con más frecuencia.



Yo sé lo que quiero

## La pasta base tiene un alto nivel adictivo

56

La pasta base tiene un alto poder adictivo. Es una sustancia que inicialmente provoca euforia, excitabilidad y placer, pero rápidamente da paso a una etapa de angustia, malestar físico y malestar emocional. A las personas que consumen pasta base se les apoda "angustiados/as", porque su comportamiento suele ser impulsivo y agresivo cuando no pueden consumir la sustancia.

RESPUESTA CORRECTA: c

Yo sé  
lo que quiero



57

Tebo ha notado que uno de sus amigos más grandes del colegio se ve muy distinto a como era antes, ya que se le nota delgado y ojeroso. El otro día Tebo se iba a acercarse a hablarle, pero su amigo lo miró con con desconfianza y le dijo "¿que mirai, sapo?". ¿Qué es lo más probable que le esté pasando al amigo de Tebo?

- a. Está haciendo mucho deporte para estar en forma.
- b. Está volado en pastillas
- c. Cree que Tebo es mal amigo y no se quiere juntar más con él.
- d. Está consumiendo pasta base.





La pasta base cambiará tu aspecto y tu relación con otros.



57

El consumo de pasta base genera problemas en la absorción intestinal de los alimentos, causando baja importante de peso. Además, en casi la totalidad de los consumidores de pasta base se tornan suspicaces y desconfiadas; se sienten espiadas o perseguidas, y pueden incluso llegar a tener alucinaciones.



RESPUESTA CORRECTA: d



Yo sé lo que quiero



58

El consumo prolongado de pasta base puede ocasionar daño cerebral y una disminución de las funciones cognitivas

a. Verdadero

b. Falso





## La pasta base afecta el cerebro



58

El consumo prolongado de pasta base puede ocasionar un daño neurológico progresivo, que se traduce en una disminución de las funciones cognitivas. Es decir, se ven cada vez más afectadas las capacidades mentales para organizar, hacer planes con amigos, tomar decisiones, evaluar tu propio comportamiento, entre otros.



**RESPUESTA CORRECTA:** a



Yo sé  
lo que quiero



59

La pasta base es una droga con muy bajo poder adictivo

- a. Verdadero
- b. Falso





La pasta base es una de las drogas más adictivas



59

La pasta base tiene un alto poder adictivo, debido a que sus efectos son rápidos e intensos, y la tolerancia a ella se desarrolla con mucha facilidad (necesitas consumir más de la misma sustancia para sentir el mismo efecto).



RESPUESTA CORRECTA: b



Yo sé lo que quiero



60

¿Cuál es la composición química de la pasta base?

- a. Una mezcla de marihuana y alucinógenos.
- b. Una forma básica de cocaína mezclada con sustancias tóxicas como plomo, ácido sulfúrico y parafina.
- c. Un derivado de la marihuana en su forma menos pura.
- d. Una síntesis química de sustancias pertenecientes a la familia de las anfetaminas



Yo sé lo que quiero



La pasta base está compuesta por una serie de sustancias químicas



60

La denominada pasta base (PBC) es una droga química estimulante. Es un residuo de la elaboración de cocaína no tratada. Esta droga se elabora a través de un procesamiento de la hoja de coca con agua y posteriormente se mezcla con solventes que contienen elementos tóxicos, como parafina, ácido sulfúrico, kerosene, entre otros.



RESPUESTA CORRECTA: b



Yo sé lo que quiero