



Los peligros ocultos del tabaco, alcohol y drogas

Descubre la verdad sobre estas sustancias y cómo proteger tu salud y tu futuro. Una guía esencial para tomar decisiones inteligentes.

El tabaco: una historia que comienza en América

Las plantas de tabaco son originarias del hemisferio occidental. Los antiguos mayas del sur de México fueron los primeros en fumar e inhalar tabaco hace cientos de años. Esta práctica se extendió por todas las tribus de América del Norte y del Sur.

En 1492, Cristóbal Colón observó a los nativos americanos usando tabaco en ceremonias sagradas. Las semillas de tabaco fueron llevadas a España y finalmente a Inglaterra, donde Sir Walter Raleigh convirtió fumar tabaco en pipa en una moda popular entre la gente rica.

Desde Europa, el hábito de fumar se extendió por todo el mundo. Nadie imaginaba entonces los terribles efectos que tendría en la salud de millones de personas.



Planta de tabaco silvestre

¿Qué le hace el tabaco a tu cuerpo?



Tu corazón

La nicotina hace que tus vasos sanguíneos se estrechen, aumentando tu presión arterial y haciendo que tu corazón trabaje más duro.



Tus pulmones

Fumar daña tus pulmones, causando bronquitis y dificultad para respirar. Puede provocar cáncer de pulmón y otras enfermedades graves.



Tu cerebro

El tabaco afecta tu capacidad de concentración y aprendizaje. Los estudiantes que fuman tienen más dificultad en la escuela.



Tu estómago

Fumar puede causar úlceras (llagas dolorosas) en tu estómago y problemas en tu sistema digestivo.

El humo del tabaco contiene más de 7,000 químicos, y al menos 70 de ellos causan cáncer. Cada vez que alguien fuma un cigarrillo, está introduciendo veneno en su cuerpo.

Datos impactantes sobre el tabaco

1,000

Muertes diarias

El tabaco causa aproximadamente 1,000 muertes cada día solo por sus ingredientes tóxicos.

6.5

Años de vida perdidos

En promedio, los cigarrillos acortan tu vida en seis años y medio. ¡Eso es mucho tiempo!

10x

Más riesgo de cáncer

Los fumadores tienen 1,000% más probabilidades de morir de cáncer de pulmón que los no fumadores.

7x

Comparación con accidentes

Siete veces más personas mueren por usar tabaco que por accidentes de tránsito cada año.

❏ **¿Sabías qué?** El tabaco es tan peligroso que el gobierno exige etiquetas de advertencia en todos los paquetes de cigarrillos. Incluso quieren usar imágenes gráficas para mostrar los efectos del tabaco.

El alcohol: efectos en tu cuerpo y cerebro

¿Cómo afecta el alcohol?

El alcohol pasa por tu estómago y es absorbido por las paredes de tus intestinos hacia el torrente sanguíneo. La sangre lleva el alcohol a los diferentes órganos de tu cuerpo, donde es procesado.

La mayoría del alcohol es procesado por el hígado, pero pequeñas cantidades son eliminadas por los riñones (en la orina) y los pulmones (en el aliento). Por eso puedes oler el alcohol en alguien que ha estado bebiendo.

Factores importantes

- **Cantidad y tiempo:** Más alcohol en menos tiempo = efectos más fuertes
- **Peso corporal:** Las personas más pesadas absorben el alcohol más lentamente
- **Comida:** Tener comida en el estómago hace que el alcohol se absorba más despacio
- **Cada persona es diferente:** Todos metabolizamos el alcohol a ritmos distintos

Efectos del alcohol en tu cerebro

→ Memoria y aprendizaje

El alcohol dificulta que recuerdes, pienses con claridad, prestes atención o aprendas cosas nuevas.

→ Rendimiento escolar

Si un estudiante bebe mucho en un fin de semana, su capacidad para analizar problemas, comparar conceptos y ser creativo estará dañada durante un mes completo.

→ Pensamiento abstracto dañado

Solo cinco bebidas o más pueden afectar tus habilidades de pensamiento abstracto durante casi un mes, ¡incluso si no vuelves a beber!

→ Accidentes peligrosos

El alcohol hace que las personas no puedan reaccionar rápidamente porque su actividad cerebral está lenta. Esto causa accidentes en carreteras, trabajos y hogares.

Dato importante: Los accidentes de tráfico relacionados con el alcohol son una causa importante de muerte y lesiones tanto para quienes beben como para víctimas inocentes en la carretera.

Las drogas: ¿amigas o enemigas?



Medicinas: drogas buenas

Las medicinas son drogas desarrolladas para curarnos. Son estrictamente reguladas por el gobierno y probadas durante varios años para asegurarse de que sean seguras. Pueden salvar vidas y curar enfermedades.

Sin embargo, incluso las medicinas legales pueden ser peligrosas si no se usan correctamente. El abuso de medicamentos recetados es un problema creciente que puede llevar a adicción, enfermedad y muerte.



Drogas ilegales: muy peligrosas

Las drogas ilegales no son probadas ni aprobadas por el gobierno. Son fabricadas y vendidas por criminales cuyo único propósito es ganar dinero.

Cuando alguien compra una droga ilegal, realmente no sabe qué está obteniendo. Químicos venenosos o sustancias extrañas pueden estar mezclados con la droga. ¡Es como jugar a la ruleta rusa con tu vida!

- ❑ Drogas legales comunes: Nicotina (cigarrillos), cafeína (refrescos, café), y alcohol (cerveza, vino) también son drogas y pueden causar adicción y problemas de salud.

Tipos de drogas y sus efectos mortales



Estimulantes

Aceleran el cerebro y el sistema nervioso central. Aumentan el ritmo cardíaco, la presión arterial y la vigilia. Pueden causar alucinaciones y delirios. En dosis grandes, pueden matar.

Ejemplos: Anfetaminas, cocaína, crack, éxtasis, metanfetaminas, cafeína, nicotina.



Depresores

Reducen la actividad del sistema nervioso central. Dosis bajas reducen la ansiedad, pero dosis altas pueden causar coma o muerte. Combinar diferentes depresores aumenta enormemente el riesgo de sobredosis.

Ejemplos: Alcohol, tranquilizantes, barbitúricos, marihuana, heroína, morfina, codeína.



Alucinógenos

Alteran drásticamente la percepción sensorial. Los sonidos y las vistas se perciben de maneras extrañas y aterradoras. Pueden causar ataques de pánico, daño cerebral permanente y muerte.

Ejemplos: LSD, PCP, mezcalina, psilocibina, ketamina, éxtasis/MDMA.



Inhalantes: peligro en productos comunes

¿Qué son?

Los inhalantes son una clase de depresores que liberan vapores o humos que las personas inhalan. Son productos que encuentras en cualquier casa.

Efectos inmediatos

Causan dolores de cabeza, alucinaciones, náuseas, desorientación, comportamiento violento, confusión y pérdida de memoria.

Daño permanente

Una sobredosis puede disminuir las funciones del corazón y respiración, y dañar los riñones, hígado, médula ósea y el cerebro. Pueden causar muerte instantánea.

Productos comunes usados como inhalantes: Adelgazador de pintura, pegamento de modelismo, gasolina, líquido corrector, freón, aerosoles en spray.

☐ **¡Advertencia seria!** Nunca inhales estos productos. Una sola vez puede matarte o causar daño cerebral permanente. No vale la pena arriesgar tu vida.

Cómo decir "no" con confianza

La mejor defensa es tener claras tus creencias antes de enfrentarte a la presión. Cuando sabes lo que piensas y por qué, es más difícil que otros te convenzan de hacer algo que no quieres.

01

Sé directo y firme

"No, gracias. No me interesa" es una respuesta completa. No necesitas dar explicaciones largas.

02

Ofrece una alternativa

"Prefiero que hagamos otra cosa. ¿Qué tal si vamos al cine?" Cambia el tema o la actividad.

03

Usa el humor

"¿Yo? Prefiero mantener mi cerebro funcionando bien, gracias" puede aligerar la tensión sin ceder.

04

Retírate de la situación

Si la presión continúa, simplemente vete. Los verdaderos amigos respetarán tus decisiones.

05

Busca apoyo

Rodéate de amigos que compartan tus valores y que también digan no a las drogas y el alcohol.

Razones poderosas para mantenerte libre de sustancias



Tu futuro brillante

Las sustancias pueden arruinar tus sueños de ir a la universidad, tener una buena carrera, o ser atleta profesional. Mantente enfocado en tus metas.



Ahorra tu dinero

Las drogas y el alcohol son caros. Ese dinero podría usarse para cosas que realmente quieres: videojuegos, ropa, salidas con amigos.



Tu salud es valiosa

Solo tienes un cuerpo. Las sustancias dañan tu corazón, pulmones, hígado, riñones y todos tus órganos vitales.



Tu familia te ama

Tus padres y familiares se preocupan por ti. No quieren verte sufrir o enfermarte por el abuso de sustancias.



Protege tu cerebro

Tu cerebro todavía está creciendo. Las sustancias pueden dañarlo permanentemente y afectar tu capacidad de aprender y tomar buenas decisiones.



Amistades verdaderas

Los verdaderos amigos te aceptan por quien eres, no por si consumes sustancias o no. No necesitas drogas para pertenecer.

Tarea: campaña contra el abuso de sustancias

Es hora de poner en práctica todo lo que has aprendido. Vas a crear una campaña educativa sobre los peligros del tabaco, alcohol o drogas, **trabajando junto con tu familia.**



Conversa con tu familia

Comparte con tus padres y familiares lo que aprendiste. Pregúntales sobre sus experiencias y opiniones sobre las sustancias.



Elijan un formato juntos

Decidan en familia qué tipo de campaña crear: un cartel, un video de un minuto, una carta persuasiva, o un marcador de libros con mensaje.



Diseñen el proyecto

Trabajen todos juntos. Cada miembro de la familia puede aportar ideas, hacer dibujos, escribir mensajes o buscar información adicional.



Presenten su campaña

Compartan su proyecto con la escuela, su comunidad o súbanlo a redes sociales (con permiso de tus padres).

- ☐ **Entrega:** Tu proyecto debe incluir: 1) El material de campaña que creaste, 2) Una reflexión escrita de una página sobre qué aprendiste trabajando con tu familia, 3) Firmas de todos los miembros de la familia que participaron.

¡Recuerda! Tu mensaje debe ser claro, creativo y persuasivo. Usa datos, imágenes impactantes y un lenguaje que haga pensar a las personas antes de tomar malas decisiones.