

4. - ¿Podrías hacer una deducción acerca de porqué el porcentaje de adultos fumadores ha disminuido y el número de adolescentes que fuma ha aumentado?

5. - "Cada cigarrillo que una persona fuma le resta seis minutos de vida". Fotografía tu futuro, fija en número tus expectativas de vida desarrollando una operación matemática .

- Perspectivas de vida de acuerdo a la edad promedio del mexicano, 72 años.

EL ALCOHOL



Desde tiempos remotos, el hombre descubrió que algunas frutas al fermentarse producían un líquido especial que al mezclarse con jugo de frutas frescas producían una bebida sabrosa que generaba euforia, alteraba sus sentidos y reducía sus angustias; el problema de ese hallazgo placentero es que se habituaban tanto a ella que luego no podían dejarla; así surgieron los primeros adictos al consumo de sustancias con alcohol.

Al pasar el tiempo, ya el alcohol había hecho estragos en la humanidad y se mostraban temerosos de sus resultados, los hombres reducían su límite de vida a consecuencia de cirrosis, de malformaciones congénitas y de enfermedades nerviosas; en la época de los grandes navegantes se decía "más hombres se ahogan en el vaso que en el mar" y había también algunos proverbios en los libros religiosos que alertaban acerca de los peligros del alcohol; "no consideréis el vino cuando está rojo, cuando centellea o rutila en la copa, cuando resbala suavemente, pues al final corroe y pica como una serpiente".

147096

Se empezaron a formar organizaciones, clubes, instituciones para tratamiento de alcohólicos, pues los médicos piensan que ser adicto es una enfermedad y debe ofrecérsele una oportunidad para rehabilitación "los alcohólicos son también hijos de Dios, olvidados tal vez, pero también hijos de Dios, tendámosle pues, una mano de ayuda".

Los estudios acerca de esta sustancia indican que el alcohol tiende a calmar ciertas angustias, o liberar ciertas inhibiciones y ese es precisamente uno de los riesgos porque los individuos se hacen adictos al efecto aparentemente favorable que luego se hará imprescindible.

El alcohólico se vuelve vulnerable, quizá por tempranas experiencias de falta de seguridad y su inclinación a ese líquido mágico, satisfactorio, grato, insustituible que disipa la tensión, la depresión, la sensación de soledad, coloca una valiosa e instantánea fuente de placer a su disposición, permite el dominio y simultáneamente la expresión de sentimientos hostiles, indómitos constituidos como garantía de sufrimiento y castigo que sirven para apaciguar el mecanismo de la conciencia.

ALCOHOLISMO

Ejercicios:

Reflexiones en equipo

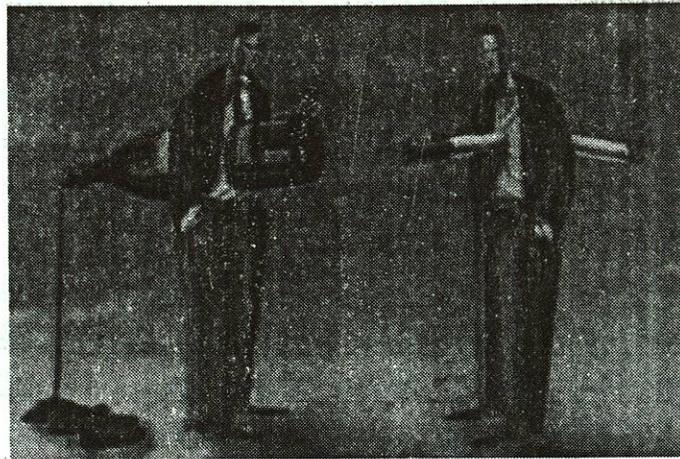
1. -¿Porqué es un mal social?

2. -¿Porqué es un problema económico?

3. -¿Porqué el alcoholismo constituye un problema familiar?

4. -¿Según tú, cuál debería ser la participación de el gobierno y la iglesia en este problema?

ALCOHOLISMO Y BEBIDAS CON ALCOHOL



El alcohol es un estimulante momentáneo del área física e inhibidor de la mente. El alcoholismo es uno de los males sociales más graves. El individuo se enfrenta a conflictos internos y externos. El alcohólico busca un estado de placer o satisfacción constante que luego no puede zafarse.

El alcohólico necesita embriagarse para descargar sus impulsos, él no puede esperar. El alcohólico no tolera la angustia y frustración.

El alcohol es una droga. Si dependes del alcohol, dependes de una droga. El alcohol es la droga que más usan los adultos y jóvenes de hoy.

Muchas bebidas contienen alcohol en diversas cantidades. Entre éstas se incluyen la cerveza, el vino y los

refrescos de vino, el whisky, el brandy la ginebra, el vodka y otros tipos de licor.

El tomar alcohol mientras se usan otras drogas, particularmente otros depresivos como las pastillas para dormir, es extremadamente peligroso y puede causar la muerte. El efecto conjunto de estas sustancias es mucho más serio que el efecto de solo una de ellas.

La forma en que el alcohol afecta a las personas depende de muchos factores, tales como el tamaño de la persona, su edad, su estado de ánimo, la cantidad que ingiere, el tomarlo rápido, la cantidad de alimento que tiene su estómago y el lugar en donde se está embriagando.

Aunque el alcohol afecta de diversas maneras al que lo usa, su efecto es mayormente el de un depresivo. El alcohol retarda el funcionamiento del sistema nervioso central, el ritmo de la respiración, la digestión y el ritmo de los latidos del corazón.

El alcohol entorpece los pensamientos y afecta la coordinación y las acciones de las personas. Puede afectar el buen juicio y el autocontrol.

El alcohol es adictivo. Puede causar dependencia física y psicológica (el usuario necesita y lo desea desesperadamente).

La reacción negativa más común al alcohol es la resaca

o la cruda: la sensación de cansancio, dolor de cabeza, mareo y vómitos en la mañana siguiente.

Muchas personas creen que el malestar de la resaca se puede curar con café fuerte o baños fríos. La única "cura" para una resaca o cruda es el tiempo. Después de un rato, los efectos externos del alcohol desaparecen. Sin embargo, a la larga, el consumo excesivo del alcohol daña los órganos internos de una persona.

El tomar alcohol durante un largo período puede causar problemas, que incluyen una enfermedad mortal llamada cirrosis del hígado.

El exceso también daña el forro del estómago y con el tiempo puede causar úlceras estomacales.

A pesar de lo que sugieren los anuncios de cerveza, vino y licor; el alcohol no ayuda a que una persona sea atractiva. De hecho, el alcohol puede causar impotencia y esterilidad. Es posible ingerir una sobredosis de alcohol y morir por esa razón.

Algunas personas se tornan peligrosas, deprimidas, enojadas, homicidas o suicidas bajo la influencia del alcohol. La mitad de todos los asesinatos y una tercera parte de todos los suicidios están relacionadas con el alcohol. (1)

Los problemas de la bebida no lastiman sólo a la persona que lo bebe. También pueden afectar a la familia de la persona,

(1) Airola, Paavo "El Alcohol destructor de la Salud", Editors Press Service, Inc Nueva York, USA, 1977

o a sus amigos y a la sociedad. De igual manera, puedan afectar a otros inocentes si la persona conduce un automóvil cuando bebe.

Si una mujer durante el embarazo consume bebidas alcohólicas, puede ocasionar serios daños a su bebé. Las mujeres alcohólicas corren un gran riesgo de tener bebés con defectos de nacimiento. Entre otros problemas, estos bebés pueden ser deformes o retardados mentales.

La mitad de todos los accidentes automovilísticos están relacionados con un conductor que ha bebido.

El alcohol afecta el modo en que el cerebro funciona. Por esto, las personas que beben a menudo demuestran no tener buen juicio y toman malas decisiones.

