

Lectura reflexiva:

UN ÍDOLO DEL FUTBOL

Desde niño empezó a distinguirse en los equipos infantiles de su escuela, descollaba por su fuerza, velocidad y habilidad para conducir el balón.

Sus padres se mostraban orgullosos cuando le veían jugar, a pesar de que se mezclaba y enfrentaba a jugadores de más edad, sobresalía y desde niño era considerado un fenómeno; no fue muy alto, más bien es de estatura media pero de una masa muscular consistente, de tal forma que nunca rehuía los embates de sus contrarios sin importarle la magnitud física del enemigo.

Representó a su país en varias ocasiones y llegó a ser considerado el líder del equipo nacional el cuál conquistó en esa época la copa mundial de futbol y este jugador fue considerado el más valioso.

Me gustaría que investigaras el nombre de este extraordinario atleta que hoy convalece en una lucha denodada, cruenta, difícil contra una tremenda adicción a la cocaína.

Este capítulo de su historia ensucia una limpia trayectoria de un distinguido futbolista; una mancha cruel, perversa que lastima, hiere los más profundos sentimientos de una persona

acostumbrada a ganar, a codearse con las estrellas del futbol mundial. Ahora se debate entre los vericuetos terapéuticos de una clínica de rehabilitación en Cuba. ¡Qué lástima!; una personalidad que pudo haber sido modelo para los deportistas del mundo se encuentra hundido en una lucha de vida o muerte contra una de las adicciones más peligrosas y deprimentes: la cocaína. Acabó una vida prometedora de la manera más lamentable; ahora ni sus luces de aquella figura esbelta, alegre, saludable contra la que hoy presenta; una piltrafa humana, un guiñapo que sólo su ahora esposa soporta estoicamente.

Mis jóvenes amigos:

¿Qué piensan de esta historia?

AUTOEVALUACIÓN:**COCAÍNA Y CRACK**

Investiga y contesta.

1. -¿Qué tipo de drogas son la cocaína y el crack (estimulantes o depresores)?

2. -Describe la cocaína.

3. -Describe el crack.

4. -¿Qué tipo de grupos sociales utilizan esta droga?

5. -Anota cinco(5) consecuencias de usar estas drogas

¿QUÉ SON LAS ANFETAMINAS?

Son drogas de uso médico que deben consumirse bajo prescripción y supervisión ya que cualquier dosis podría producir adicción.

Debido a su acción estimulante del S.N.C. los enfermos descubren que se sienten bien tomándolas y continúan usándolas hasta que esto constituye un problema. Las anfetaminas aceleran la actividad mental, excitan, alteran los sentidos, activan la movilidad y dan fuerza.

CONSECUENCIAS

No todos los organismos las toleran, los efectos tóxicos producidos en el organismo vuelven al usuario desconfiado, violento y de comportamiento extraño. Los que usan anfetaminas por un tiempo presentan acné, sequedad del cabello, mala dentadura, deterioro de encías y uñas.

CAMBIOS PSICOFÍSICOS

Los adictos a las anfetaminas se muestran inquietos, ansiosos, temerosos, alucinantes, cambios bruscos en el estado de ánimo; trastornos cardiacos y circulatorios, convulsiones y hasta la pérdida de la conciencia por sobredosis.

Lectura reflexiva:

EL GRAN SECRETO



Se llamaba Ludivina, era compañera nuestra desde la Prepa, siempre fue muy especial en su comportamiento, sobretodo cuando andaba en su período, todavía la recuerdo, era de esas muchachas nerds que tienen obsesión por los cienes, para lo cual se preparaba arduamente, estudiaba hasta en los descansos, evitaba las fiestas en esos días y se desvelaba estudiando, asistía al examen como navaja filosa y no se si sus padres le exigían demasiado o ella de motu proprio deseaba ser excelente, no se, la verdad es que su personalidad cambiaba radicalmente; se le veía desmadejada, pañosa, con el pelo sin brillo, constantemente luchaba con sus uñas que se tornaban quebradizas, se notaba fastidiada, quisquillosa, emotiva, corajuda; no sabíamos la razón. Ella era una muchacha guapa, alta, buen cuerpo, rostro de rasgos agradables cuando concurría a las fiestas se divertía de lo lindo y andaba entusiasmadísima con uno de los profesores; a ella no le importaba su estado civil, ella lo reclamaba, lo celaba, lo acechaba y a toda costa deseaba ganárselo, era una obsesión, un reto y no le gustaba perder, tenía, hasta en eso, mentalidad ganadora. Yo no se que fin tuvo aquel idilio pero luego en la Facultad, en la cual coincidimos sólo logré verla en los cuatro primeros semestres, no acudía al mismo grupo que yo pero circunstancialmente

la encontraba al entrar o en los inters en la cafetería. Había cambiado de aspecto pero no su conducta académica, seguía siendo alumna distinguida.

Sin embargo un día y luego de no verla por un tiempo, se me ocurrió preguntar por ella a una de sus amigas íntimas y la respuesta fue sorprendente.

No se que pasó pero una vez en clase se puso mal casi se desmayó, perdió color y se soltó; cuando empezó a recobrase a su mirada nunca tornó el brillo inteligente, estaba como ida, parecía que había perdido la razón.-eso ocurrió una semana después de los exámenes, unos maestros la llevaron a su casa y desde entonces no volvió, de eso ya pasaron tres años. Ahora que nos hemos reunido caí en cuenta del porqué de su comportamiento, sus amigas íntimas, las compañeras de estudio me revelaron su gran secreto, Ludivina era afecta a las anfetaminas, ella creía que ese tipo de "pastas" le proporcionaban energía, le estimulaban el cerebro, la memoria y sobretodo le impedían dormir, de esa manera duplicaba su capacidad de estudio en calidad y cantidad.

LAS ANFETAMINAS

Lee, analiza y contesta.

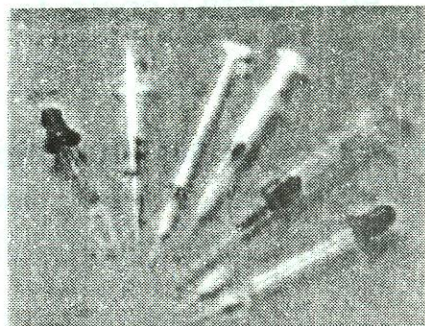
- 1) Hay estudiantes que necesitan de este tipo de estimulantes para vencer al sueño y dedicar más horas al estudio ¿será esto una buena estrategia?

- 2) Durante el día estos adictos se tornan violentos, quisquillosos o totalmente deprimidos como consecuencia de estas drogas, luego entonces ¿valdrá la pena su uso?

- 3) Menciona los cambios físicos y afecciones orgánicas que se presentan en el uso de las anfetaminas como droga.

- 4) ¿Qué sugieres a quienes la utilizan?

BARBITÚRICOS



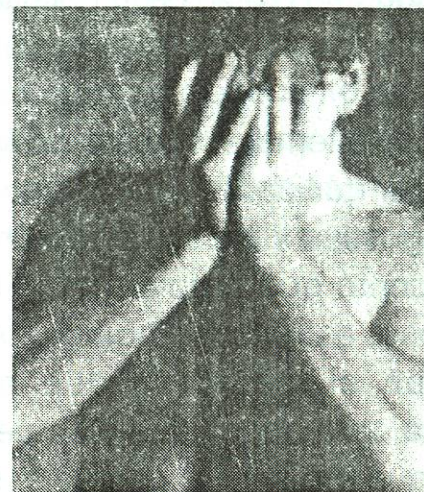
Regularmente los médicos inician prescribiéndolas para control de los pacientes violentos que presentan cuadros neuróticos. Este tipo de sustancias actúa como depresores de S.N.C., producen sueño, disminuyen la tensión emocional y la ansiedad, mejoran la actividad mental utilizándose en hospitales bajo supervisión médica. La automedicación para inhibir el dolor o tranquilizar presenta índices altos; en las farmacias se adquieren medicamentos de este tipo sin problemas a pesar del grado de adicción que causan.

CONSECUENCIAS

Graves síntomas de carencia, convulsiones, psicosis tóxica, el sueño que provoca no es reparador ni profundo.

Lectura reflexiva:

ME HICE ADICTO



Soy médico trabajo en un hospital de la ciudad de Monterrey N.L.; tengo un problema que he decidido contarle, quizá eso resuelva mi cargo de conciencia, pues el hecho de ser profesional de la medicina me pone en un lugar vergonzante dado el ilícito que contra mi propia persona he cometido.

Sucedió desde mi época de estudiante, precisamente en la Facultad de Medicina donde todos saben que la presión es tremenda y el proceso de adaptación tarda; había que desvelarse estudiando, había que madrugar rumbo a algunas clases que programaban demasiado temprano, a veces teníamos que llevar "lonche" o comprar algo allí mismo, ir a la biblioteca, a los laboratorios, a las prácticas, a la observación, a la misma clase donde algunos maestros se mostraban tan sarcásticos que nos hacían sufrir bastante.

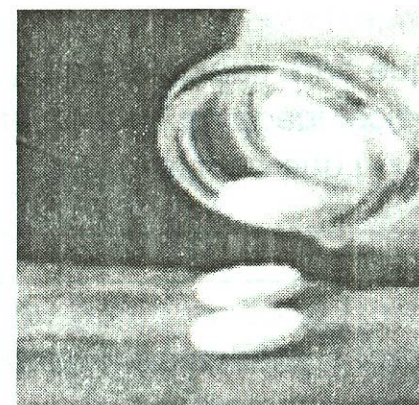
Total, era mucho el estrés al que estaba sometido, mi vida social estaba pendiente, sólo tenía relación amistosa con mis compañeros con quienes compartía mis pesares. Yo veía que ellos se clavaban mucho, se afanaban bastante para poder salir airosos de los exámenes que siempre eran duros

y desgastantes, aunque también había compañeros que sudaban la gota gorda para aprobar las materias y creo que yo era uno de esos. Siempre fui nervioso, voluble, me llenaba de pánico a la hora de presentar y no sólo eso, también me intranquilizaban los maestros, el traqueteo propio de la Facultad; todo se estaba volviendo para mi desesperante.

Un día alguien a quien conté mis temores me sugirió que empezara a tomar sedantes o tranquilizantes para que no sufriera, para que liberara mis angustias y me sintiera ad hoc ante cualquier situación. Él me contó que regularmente los utilizaba cuando se sentía nervioso, estresado, inquieto. Así lo hice, quiero decirles que en el medio en que nos desenvolvemos no hubo problema para adquirirlos y empecé a tomarlos con naturalidad cada que me sentía inestable, sin embargo, las situaciones de inquietud se volvieron cada vez más frecuentes hasta el caso de ingerir un tranquilizante diario, que por supuesto su efecto me hacía sentir maravillosamente.

Quizá hasta aquí todo marchaba bajo control, un control que estaba muy lejos de llevar pues creía ingenuamente que a la hora que quisiera, el día que determinara dejaría de tomar esos barbitúricos; pero no fue así, a medida que pasaba el tiempo hube de aumentar la potencia del medicamento pues su efecto era débil, posteriormente la cantidad de barbitúricos se elevó, mi cuerpo, mi cerebro me los pedía y si me resistía y me aguantaba sobrevenía cefaleas y neuralgias tan intensas que sólo volviendo a los barbitúricos pasaban, mi temperamento, mi personalidad cambiaron, me volví inconsistente, tembloroso, dubitativo, irritable, insomne; mi piel se tornó amarillenta y la

mirada huidiza, no soportaba las conferencias en el auditorio, las clases, ni las charlas con mis compañeros y en las prácticas quirúrgicas empecé a tener grandes errores; ¿Qué estaba sucediendo? Decidí decírselo a uno de mis maestros que era neurólogo quien me sometió inmediatamente a tratamiento que resultó muy largo, difícil, complicado y desgastante pero lo cumplí cabalmente por mi bien, fue una verdadera odisea. Ahora estoy bien y narro esto para que a otros les sirva; que bueno que cada quién enfrente sus problemas con sus propios medios naturales y nunca acudan a los medicamentos.



**EVALUACIÓN:
LOS BARBITÚRICOS**

1. ¿Qué imaginas que está sucediendo cuando una persona no puede conciliar el sueño?

2. La gente que necesita de barbitúricos para disminuir su nerviosismo y los utiliza frecuentemente ¿qué pudiera ocurrir?

3. Hay personas que para cualquier dolor, por pequeño que sea, se automedica, luego no pueden prescindir de tales medicamentos, ¿tú que opinas?

4. ¿Este tipo de adictos pueden ser buenos deportistas o si son adultos buenos padres?

**REGLAMENTACIÓN OFICIAL RESPECTO A LA
FARMACODEPENDENCIA**

LEY GENERAL DE LA SALUD

PUNTO DE VISTA DE LA SECRETARIA DE SALUD PARA AYUDAR A LA ERRADICACIÓN DE LA FARMACODEPENDENCIA.

Artículo 191

- "Se refiere a la lucha contra la farmacodependencia a través de acciones de prevención, tratamiento y rehabilitación.
- Educar sobre los efectos del uso de estupefacientes, sustancias psicotrópicas y otras sustancias que pudieran producir dependencia.
- Instruir a la familia y a la comunidad sobre la sintomatología, prevención y tratamiento".

Artículo 192

"La Secretaría de Salud elaborará un programa nacional contra la farmacodependencia y se coordinará con los gobiernos de los estados para su ejecución".

Artículo 193

"La prescripción que hagan los médicos deberá ajustarse a la ley que regula las sustancias con valor terapéutico y los que buscan los adictos controlando su producción, distribución y venta ilícita de drogas narcóticas y psicotrópicas , lo mismo

se refiere a los adelgazadores, aerosoles considerados como sustancias psicotrópicas por inhalación utilizadas y producidas industrialmente, la ley restringe su venta a menores".

LEY GENERAL DE LA SALUD

PUNTO VIGÉSIMO DE LA SECCIÓN PRIMERA DE SALUD PARA AYUDAR A LA EFECTIVIDAD DE LA FARMACODEPENDENCIA

Artículo 191 - El Estado garantizará el acceso al diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de los pacientes con adicción a sustancias psicoactivas, así como el control de los efectos del uso de estas sustancias en la población.

El Estado garantizará el acceso al diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de los pacientes con adicción a sustancias psicoactivas, así como el control de los efectos del uso de estas sustancias en la población.

Artículo 192 - El Estado garantizará el acceso al diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de los pacientes con adicción a sustancias psicoactivas, así como el control de los efectos del uso de estas sustancias en la población.

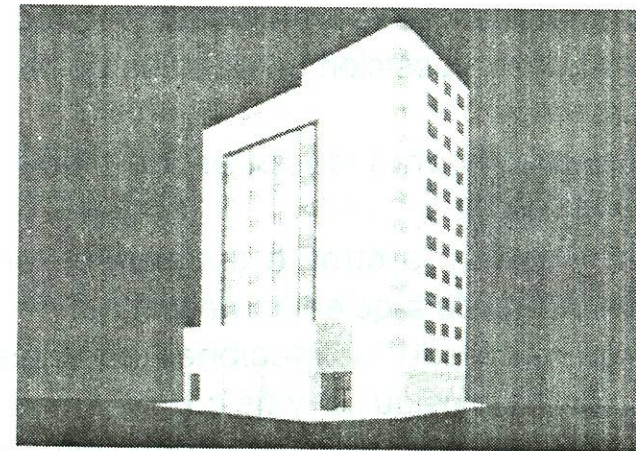
Artículo 193 - El Estado garantizará el acceso al diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de los pacientes con adicción a sustancias psicoactivas, así como el control de los efectos del uso de estas sustancias en la población.

ACTIVIDADES DE EQUIPO

1. -Reflexiones y conclusiones sobre el artículo 191.

2. -Investigación sobre las estrategias del artículo 192.

3. -Establece la diferencia entre sustancias para uso médico de carácter legal e ilegal, así como las de uso industrial y estrategias de control.



Reflexiones en equipo ESTRATEGIAS PARA NO CAER EN LA DROGADICCIÓN

Una vez que hemos revisado problemas de adicción, drogas de la región, efectos, consecuencias; podríamos intentar formas de protección, de prevención y de tratamiento a los que desgraciadamente ya cayeron en las garras de la farmacodependencia.

He aquí algunas propuestas que junto a tus aportaciones podríamos formar un frente común en la lucha contra los estupefacientes.

- Estudiar, trabajar, practicar algún deporte, llenar el tiempo libre con hobbies positivos, divertirse con moderación, sueño y descanso.
- Seleccionar programas de televisión, criticar snobismos, posturas enajenantes, perniciosas, soeces, establecer claramente nuestra posición en defensa de nuestras sanas tradiciones.
- El ocio es gratificante después de una productiva actividad.
- Superarse y ayudar a otros a superarse, tener siempre disposición de ayuda a quien la necesite.
- Imponernos deberes y obligaciones es importante para nuestro bienestar psíquico y físico.
- Respetar para ser respetado, es el principio clave para el ejercicio de relaciones humanas cordiales, ser amable con todos.

- Disfrutar lo que nuestros ojos nos permitan, amar la naturaleza, el clima, el aroma de las flores, el campo, las estrellas, también es gratificante profesar una fe; unos momentos de meditación intentando una relación teológica es una buena terapia.
- Enfrentar problemas con valentía y honestidad.
- Fijarse una meta.
- Quererse a sí mismo cuidando tú cuerpo y su mente.
- Rechazar la influencia de compañeros perniciosos y desleales.
- Armarse de valor para decir no a las proposiciones que ensucian la mente y el cuerpo.
- Participar en programas sociales contra la drogadicción.
- Hacer planes con la familia, convivir con ella.
- Buscar compañías de amigos cuyos intereses sean similares, agruparse en torno a filosofías positivas que enaltezcan el espíritu.
- Incorporarse a grupos donde se da paso a la creatividad y convivencia por ejemplo: excursiones con amigos de mente sana, clubes ecológicos, deportivos, actividades artísticas, trabajos honestos para ganar dinero como pintar casas, cortar el césped, reparar sistemas de agua y, si has aprendido alguna tecnología en tu escuela busca la manera de utilizarla.
- Buscar una adecuada nutrición en base de alimentos balanceados, desechar los productos chatarra y el consumo de sustancias nocivas, no olvidarse que estos preceptos son la base para un crecimiento saludable.
- Definir tu responsabilidad de acuerdo a valores probados, es decir; responsabilidad, honestidad, perseverancia, respeto, amor y adaptarse al ambiente en que se esta inmerso.