

GUIA de autocuidados
Elige cuidarte

FICHA TÉCNICA

Dirección, coordinación, seguimiento y financiación:

Gobierno Vasco. Departamento de Vivienda y Asuntos Sociales.
Dirección de Drogodependencias.

Coordinación técnica:

Asociación Itxarobide
C/ Iparragirre, 54, 1º, dpto. 13. 48010 Bilbao
☎ 94 444 92 50

Autores:

- Alex Arregi Vicioso
- Udiarraga García Uribe
- Libe Mariscal Ormazabal

Diseño y maquetación:

Kalho media

Marzo de 2009

¿Es para mí esta guía?

- Esta guía es para personas con una historia de consumo de drogas. Incluyendo la vía inyectada, considerado como consumo altamente perjudicial.
- Diversos estudios identifican tres problemas de salud principales asociados al consumo problemático de drogas: las enfermedades mentales, la delincuencia y las enfermedades infecciosas: tuberculosis, hepatitis C, VIH y SIDA

“Se trata de un programa de entrenamiento físico y alimentación que exige una dedicación de cinco días a la semana, por lo que es idóneo para desarrollarla en el medio penitenciario o en comunidad terapéutica o centros de día”

¿Qué vamos a encontrar en esta guía?

1. INTRODUCCIÓN

2. AUTOTEST

- 2.1 Cuestionario de calidad de vida.
- 2.2 Cuestionario sobre riesgo cardiovascular
- 2.3 Test de capacidad aeróbica. Test de los 6 minutos.
- 2.4. Test de capacidad aeróbica. Test de 1 milla.
- 2.5. Test de fuerza de extremidades superiores.
- 2.6. Test de fuerza de extremidades inferiores.
- 2.7 Test de flexibilidad de extremidades superiores
- 2.8. Test de flexibilidad de extremidades inferiores.

3 ENTRENAMIENTO

- 3.1 Resistencia.
- 3.2 Fuerza.
- 3.3 Flexibilidad.
- 3.4 Consejos sobre el entrenamiento.

4 ALIMENTACIÓN

- 4.1 Tipo de nutrientes.
- 4.2 Recomendaciones.

5. AFRONTAMIENTO.

- 5.1. Autotest sobre métodos de afrontamiento.
- 5.2. Cómo mejorar el apoyo social percibido.
- 5.3. Cómo mejorar la competencia social.

6. CONSUMO DE MENOS RIESGO.

- 6.1. Cómo evitar el enganche
- 6.2. Cómo evitar tomar demasiado
- 6.3. Cómo evitar malos rollos
- 6.4. Seis razones básicas para empezar a disminuir el consumo.
- 6.5. El alcohol.
- 6.6. El tabaco.
- 6.7. El cannabis

1. INTRODUCCIÓN

La **CALIDAD DE VIDA** se define en términos generales como el bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo, que le otorga a éste cierta capacidad de actuación, funcionamiento o sensación positiva de su vida

Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la **salud física** del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

Dos conceptos muy ligados a la salud física de cada sujeto, y por lo tanto a su calidad de vida son la forma física o **condición física**, y la **alimentación**.

Podemos admitir que, alguien con una buena alimentación y una excelente forma física, tenga una mala calidad de vida, porque, como hemos dicho, afectan otros muchos factores.

Pero, ¿puede alguien tener una buena calidad de vida con un estado físico malo y una mala alimentación? Puede que si, o mejor dicho puede que sea feliz con su vida pero, a la larga, estos dos aspectos van a ocasionar problemas que repercutirán en su **calidad de vida**.

En esta guía vamos a intentar mejorar la calidad de vida de las personas desde la mejora de la condición física, la alimentación, la fortaleza mental y la adquisición de pautas para la reducción de riesgos en el consumo de drogas.

CONDICIÓN FÍSICA: parte de la condición total del ser humano que comprende los siguientes componentes: fuerza, resistencia y flexibilidad.

ALIMENTACIÓN: Los seres humanos necesitamos, además del agua, una ingestión de alimentos variada y equilibrada. La razón es que no existe un único alimento que proporcione todos los nutrientes necesarios. El consumo regular de un conjunto de alimentos debe proporcionar las cantidades adecuadas de proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación.

Pero, la alimentación moderna urbana es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una **vida** cada vez más **sedentaria**, que provoca una **baja condición física**.

Hipócrates (460-380 a.C.):

*“Si pudiéramos dar a cada individuo la **cantidad exacta de alimento y ejercicio**, ni demasiado, ni demasiado poco, habríamos encontrado el camino más seguro hacia la **salud**”.*

CONDICIÓN FÍSICA

Resistencia: cualidad que permite aplazar o soportar la fatiga y prolongar un trabajo del organismo sin disminución importante del rendimiento tanto físico como psíquico.

Fuerza: capacidad de superar una resistencia mediante una contracción muscular

Flexibilidad: capacidad que tiene un músculo para ser flexible. Rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación.

¿Que nos aporta?

Por separado estas tres cualidades nos pueden ayudar en nuestra vida diaria en las diferentes acciones que tenemos que realizar.

Por ejemplo:

Tener una buena resistencia nos ayuda a realizar las labores del día a día (trabajo, recados, jugar con nuestro hijo o hija, subir las escaleras) sin llegar a agotarnos. Estar en una buena forma hará más fáciles todas estas tareas.

La fuerza puede venirnos bien en ocasiones puntuales, llevar las compras del supermercado, hacer arreglos en casa... Además, tener una musculatura fuerte puede prevenirnos de lesiones en caso de cualquier accidente (caída en la calle, un golpe en casa o con el coche...). Por otro lado, la fuerza va aumentando a medida que vamos creciendo, pero llega un punto en que empieza a disminuir y si no la trabajamos cuando seamos “mayores” puede restarnos autonomía.

La flexibilidad, por un lado va a posibilitar que tengamos un recorrido adecuado de todas las articulaciones y por otro va a dificultar que aparezcan contracturas o dolores musculares. Además, en el futuro nos puede dar autonomía, con la edad es posible ver a abuelos y abuelas que no pueden atarse los zapatos, una cremallera...

En conjunto, el ejercicio físico:

- Reduce el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular en general y por cardiopatía coronaria en particular.
- Previene o retrasa el desarrollo de la hipertensión arterial y mejora la situación de las personas que ya la padecen.
- Previene la diabetes tipo II, o en caso de que se padezca, ayuda en su tratamiento.
- Ayuda a controlar la diabetes tipo I.
- Previene la osteoporosis.

- Previene el dolor lumbar y ayuda a rehabilitar los problemas ocasionados por dichos dolores.
- Ayuda a tratar la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- Ayuda a controlar el sobrepeso.
- Aumenta la masa muscular y la masa ósea.
- Disminuye la ansiedad y el estrés.
- Mejora la autoestima y la autoeficacia.
- Ayuda a conocer gente y a relacionarse.
- Tiene efectos beneficiosos a corto y a largo plazo sobre el sueño.

LA FORTALEZA MENTAL

La capacidad de hacer frente a las situaciones estresantes y difíciles de la vida depende de múltiples factores de personalidad, del aprendizaje, de la experiencia previa y de las circunstancias del entorno actual y pasado de cada persona. Vamos a destacar algunas competencias individuales que pueden mejorar esta capacidad

Afrontamiento

Capacidad de desarrollar habilidades para enfrentarse a demandas externas o internas que son superiores a los recursos percibidos de la persona para afrontarlos. Hay diferentes estilos de afrontamiento. La capacidad de adaptarse al estrés de la vida diaria y mantener un buen equilibrio psicológico está asociada a un estilo de afrontamiento activo y positivo tanto cognitivo (pensamientos positivos) como relacional (apoyo social percibido positivo)

Apoyo social Percibido

La capacidad de percibir el reconocimiento de otros, se mide por la cantidad de apoyo que uno percibe que tiene a su alrededor y el grado de satisfacción con esta red social percibida.

Competencia Social. Se clasifica en:

Competencias Interpersonales

- Asertividad, capacidad de resolver conflictos interpersonales
- Resistencia a la presión de pares
- Competencia social (y emocional): empatía, comprensión
- Competencia comunicativa (ligar, hacer cumplidos)

Competencias Personales

- Capacidad de tomar decisiones de forma racional y estratégica
- Capacidad de definir objetivos propios
- Estrategias de coping para superar las situaciones difíciles
- Creencias normativas

EL CONSUMO DE MENOS RIESGO

La Reducción de Riesgos como modelo de intervención en toxicomanía empezó a desarrollarse en Europa a partir de los años 80.

Este modelo ha encontrado una acogida positiva por parte de los profesionales ya que es fundamentalmente pragmático. La reducción de riesgos obedece a una lógica que no tiene por objetivo intervenir sobre los motivos del uso de las drogas, pero interviene sobre las nefastas consecuencias sanitarias ligadas a este consumo.

La aparición del virus del SIDA ha jugado un papel muy importante en el desarrollo de este modelo pero, otros factores también han contribuido a ello.

La degradación de las condiciones de vida del conjunto de la población europea bajo los efectos de lo que se llama « la crisis económica de los años 80 » que alcanzó primero a las poblaciones más frágiles, ha constituido también un elemento de peso anterior y paralelo a la epidemia del SIDA.

Bajo los efectos de esta crisis estructural, las carencias y las fracturas que han afectado los lazos sociales hasta las condiciones de vida más elementales han pesado mucho en la situación de numerosos sectores de la población, entre los cuales se encuentran con más dificultades las personas usuarias de las drogas.

Estos elementos históricos nos permiten hoy día comprender por qué la reducción de riesgos no puede y no debe reducirse únicamente al problema sanitario.

Si en sus inicios las acciones perseguían el objetivo de reducir la incidencia de las infecciones virales (principalmente VIH) con campañas de información y la distribución de material de inyección limpio, hoy día estas acciones se han diversificado mucho y recogen otras necesidades que desbordan el ámbito de la salud pública y el ámbito de las personas usuarias de drogas intravenosas.

Partiendo del hecho de que hay personas que consumen drogas y que esto es totalmente compatible con el deseo de tener una buena salud física y mental, las estrategias de reducción de riesgos permiten ofrecer INFORMACIÓN acerca de los riesgos que conlleva el uso de drogas y MEDIDAS DE AUTOCUIDADO para disminuir tanto los riesgos físicos como psíquicos.

2. AUTOTEST

Una vez que lleves siguiendo las pautas que te recomienda esta guía durante, por lo menos, 3 meses, podrás realizar de nuevo este test y comprobar en qué te ha ayudado con respecto a mejorar tu calidad de vida.

2.1. CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA. LAMINAS COOP-WANCA

Anexo 1
CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA R/C SALUD "COOP WONCA"

1. Durante las 2 últimas semanas... ¿Cuál ha sido la actividad física que pudo realizar durante, al menos, 2 minutos?	
1	Muy intensa (Ej. Correr de prisa)
2	Intensa (Ej. correr con suavidad)
3	Moderada (Ej. Caminar a paso rápido)
4	Ligera (Ej. Caminar despacio)
5	Muy ligera (Ej. Caminar lentamente o no poder caminar)
2. Durante las 2 últimas semanas... ¿En qué medida le han molestado los problemas emocionales, tales como sentimientos de ansiedad, depresión, irritabilidad o tristeza y desánimo?	
1	Nada en absoluto
2	Un poco
3	Moderadamente
4	Bastante
5	Intensamente
3. Durante las 2 últimas semanas... ¿Cuánta dificultad ha tenido al hacer sus actividades o tareas habituales, tanto dentro como fuera de casa, a causa de su salud física o por problemas emocionales?	
1	Ninguna en absoluto
2	Un poco de dificultad
3	Dificultad moderada
4	Mucha dificultad
5	Todo, no he podido hacer nada
4. Durante las 2 últimas semanas... ¿Su salud física y estado emocional, han limitado sus actividades sociales con la familia, amigos, vecinos o grupos?	
1	No, nada en absoluto
2	Ligeramente
3	Moderadamente
4	Bastante
5	Muchísimo
5. ¿Cómo calificaría su estado de salud en comparación con el de hace 2 semanas?	
1	Mucho mejor
2	Un poco mejor
3	Igual, por el estilo
4	Un poco peor
5	Mucho peor
6. Durante las 2 últimas semanas... ¿Cómo calificaría su salud general?	
1	Excelente
2	Muy buena
3	Buena
4	Regular
5	Mala
7. Durante las 2 últimas semanas... ¿Cuánto dolor ha tenido?	
1	Nada de dolor
2	Dolor muy leve
3	Dolor ligero
4	Dolor moderado
5	Dolor intenso

- a) forma física
- b) sentimientos
- c) actividades cotidianas
- d) actividades sociales
- e) cambio en el estado de salud
- f) estado de salud
- g) dolor
- h) apoyo social
- i) calidad de vida

FORMA FISICA

1. Durante las dos ultimas semanas ¿ cual ha sido la actividad física que pudo realizar durante al menos dos minutos?

Lamina 1.

- 1, muy intensa (comer deprisa)
- 2. intensa (comer con suavidad)
- 3. Moderada (caminar a paso rápido)
- 4. ligera (caminar despacio)
- 5. Muy ligera

SENTIMIENTOS

2. Durante las dos últimas semanas, en que medida le han molestado los problemas emocionales, tales como sentimientos de ansiedad, depresión, tristeza, irritabilidad, y desánimo

- 1. nada en absoluto
- 2. un poco
- 3. Moderadamente
- 4.
- 5.

LAMINA 2

C) ACTIVIDADES COTIDIANAS
3)

LAMINA 3

D) ACTIVIDADES SOCIALES
4)

LAMINA 4

E) ESTADO DE SALUD
5)

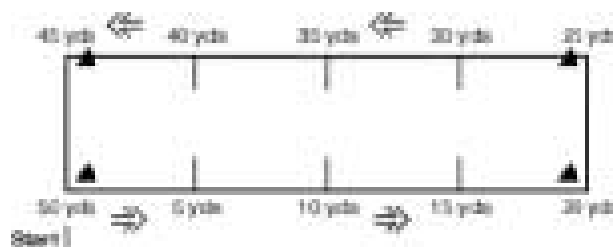
2.2. CUESTIONARIO SOBRE RIESGO CARDIOVASCULAR (ParQ)

Evalúa el riesgo cardiovascular a la hora de realizar ejercicio físico. Si alguna de las siguientes respuestas es positiva, antes de realizar ejercicio físico consulte a su médico.

1. ¿Algún médico le ha dicho que tiene problemas de corazón y que sólo debe hacer actividades físicas recomendadas por un médico?
2. ¿Tiene dolor u opresión en el pecho cuando hace alguna actividad física?
3. En el último mes, ¿ha tenido dolor u opresión en el pecho cuando no estaba haciendo actividades físicas?
4. ¿Pierde el equilibrio por mareos, o ha perdido alguna vez el conocimiento?
5. ¿Tiene problemas en los huesos o articulaciones que puedan ser agravado por un cambio en su actividad física?
6. ¿Está tomando medicamentos recetados por el médico para la presión arterial o para el corazón?
7. ¿Sabe de cualquier otra razón en contra de que ejercite?

2.3. TEST DE CAPACIDAD AERÓBICA. Test de los 6 minutos.

Descripción: Tiempo máximo que se puede recorrer andando en 6 minutos. Sobre una distancia total de 50 metros, haremos el trayecto de ida y vuelta hasta completar los seis minutos y calcularemos los metros recorridos. Para ello marcaremos el trayecto cada 5 metros.



Valores normales:

Entre 550 y 720 metros para hombres y entre 480 y 550 metros para mujeres.

Zona de riesgo:

Por debajo de 320 metros.

2.4. TEST DE CAPACIDAD AERÓBICA. Test de 1 Milla

Descripción: Recorrer una milla (1.609 metros) con la máxima velocidad posible pero caminando. Esta prueba estima el VO2max a través de la siguiente fórmula:

$$132,853 - (0,0769 \times \text{Peso Corporal}) - (0,3877 \times \text{Edad}) + (6,315 \times \text{Sexo}) - (3,2649 \times \text{Tiempo}) - (0,1565 \times \text{FC final})$$

Datos necesarios:

- Peso en kilogramos
- Edad en años
- Sexo: 0 si es mujer y 1 si es hombre
- Tiempo en minutos
- Frecuencia cardiaca final

El VO2max (volumen máximo de oxígeno), es el transporte máximo de oxígeno que nuestro organismo puede transportar en un minuto. Es la manera más eficaz de medir la capacidad aeróbica (**resistencia**) de un individuo.

2.5. TEST DE FUERZA DE EXTREMIDADES SUPERIORES.

Descripción: Sentado sobre un silla tamaño estándar (45cm de altura +/-). Con una pesa en la mano (2,5 kilos para mujeres y 4 para hombres), se realizarán el mayor número de flexiones de brazo posibles durante 30 segundos.



Valores normales:

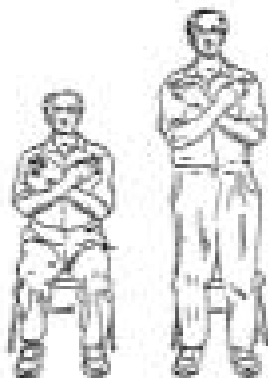
Entre 15 y 22 metros para hombres y entre 12 y 19 metros para mujeres.

Zona de riesgo:

Por debajo de 8.

2.6. TEST DE FUERZA DE EXTREMIDADES INFERIORES

Descripción: Sentado sobre una silla tamaño estándar (45cm de altura +/-). Con las manos cruzadas en el pecho, habrá que levantarse y sentarse cuantas veces sea posible durante 30 segundos.



Valores normales:

Entre 12 y 19 metros para hombres y entre 11 y 17 metros para mujeres.

Zona de riesgo:

Por debajo de 8.

2.7. TEST DE FLEXIBILIDAD DE EXTREMIDADES SUPERIORES

Descripción: De pie, colocamos una mano en la espalda por encima del hombro con la palma de la mano hacia dentro y el codo mirando hacia el techo. La otra mano la colocamos por detrás de la espalda con la palma de la mano hacia dentro y el codo hacia el suelo. Intentamos juntar las dos manos. Se medirá la distancia que hay entre las puntas de los dedos de ambas manos siendo dato negativo (-4cm) cuando no se llega y positivo (+3cm) cuando se sobrepasa.

**Valores normales:**

Entre -7,5 y 0 cm para hombres y entre -3,5 y +1,5 cm para mujeres.

Zona de riesgo:

Por debajo de -4 para hombres y -2 para mujeres

2.8. TEST DE FLEXIBILIDAD DE EXTREMIDADES INFERIORES

Descripción: Sentado al borde de una silla tamaño estándar (45cm de altura +/-). Una pierna flexionada con la planta del pie apoyada y la otra estirada con el talón apoyado y la punta del pie mirando al techo. Con la espalda recta y una mano encima de la otra, intentaremos alcanzar la punta del pie. Se medirá la distancia que hay entre la punta de los dedos y la punta del pie, siendo dato negativo (-4cm) cuando no se llega y positivo (+3cm) cuando se sobrepasa.



Valores normales:

Entre -3 y +4 cm para hombres y entre -0,5 y +5 cm para mujeres.

Zona de riesgo:

Por debajo de -4 cm para hombres y -2 cm para mujeres.

3. ENTRENAMIENTO

3.1. RESISTENCIA

En general, la resistencia se trabaja con cualquier actividad que obligue a nuestro corazón a aumentar el ritmo cardiaco (pulsaciones).

Por ejemplo:

- Andar.
- Correr.
- Nadar.
- Andar en bicicleta.
- Patinar.
- Remar.
- Cualquier juego colectivo (fútbol, baloncesto, tenis...).

Lo ideal es que sea una actividad que implique grandes grupos musculares (piernas, pectoral, espalda) realizada durante un tiempo prolongado a una intensidad adecuada. Esto que quiere decir:

➤ **Actividad:** andar, correr, remar, nadar. ¿Por que? Por que implica grupos musculares grandes, lo que nos va a ayudar a aumentar el ritmo cardiaco.

➤ **Duración:** de 30 a 60 minutos.

➤ **Intensidad:** media, entre el 55 - 75 % de la FCM, o entre el 12 y 15 en la *escala de borg*. Si estamos menos tiempo la intensidad tendrá que ser mayor y si va a ser más prolongada, podrá ser algo más suave.

➤ **Frecuencia:** entre 3 y 5 veces por semana.

El Colegio Americano de Medicina Deportiva establece que para mejorar la salud hay que hacer ejercicio 3 veces a la semana si se trata de una intensidad media-alta, o 5 veces en caso de ésta sea media- baja.

Para realizar una actividad aeróbica, no precisamos de material especial. Sí es cierto que en gimnasios hay aparatos (cintas, elípticas...) que nos sirven para esto. Pero también podemos llevarlas a cabo en el parque (bicicleta, andar, correr), en cualquier polideportivo (nadar), en ríos o pantanos (remar) alquilando el material.

3.2. FUERZA

En general, se ejercita con cualquier actividad que suponga oponer resistencia adicional al movimiento de un músculo.

Por ejemplo:

- Agachándonos y levantándonos (movemos nuestro propio peso con la fuerza de las piernas).
- Haciendo flexiones (movemos nuestro peso con los músculos del pecho, hombro y brazo).
- Con cualquier sobrepeso que tengamos en casa (cajas de leche), flexionando el brazo, elevando el brazo, etc.

Lo ideal es establecer uno o dos ejercicios en los que se trabajen los principales grupos musculares con una resistencia que les obligue a realizar un sobre esfuerzo. Estos son: cuádriceps (pierna), pectoral (pecho), dorsal (espalda), deltoides (hombro) y bíceps y tríceps (brazo).

Esto quiere decir:

➤ **Actividad:**

Pectoral:

Sin material: Flexiones (contra la pared, apollado en el suelo, con sobre peso...)

Con material: Con unas pesas en la mano, tumbado, brazos estirados, abrir los brazos hasta la altura del cuerpo y subirlos para juntarlos de nuevo.

Dorsal:

Con material: reclinado hacia delante con una mano apoyado en la pared o en una silla. El otro brazo recto y en dirección al suelo con una pesa en la mano, y traer el peso hacia nuestro cuerpo.

Hombro:

Con material: Sentado, con la espalda recta, una pesa en cada mano. Comenzamos con los brazos flexionados y las manos a la altura de la cara. Estiramos los brazos y los flexionamos.

Con material: de pies, con una pesa en cada mano. Brazos estirados hacia abajo, pegados al cuerpo. Elevamos lateralmente los brazos estirados hasta la altura del hombro y los bajamos de nuevo.

Cuádriceps:

Sin material: de pies, flexionamos las piernas sin agacharnos del todo y volvemos a ponernos de pie. Podemos añadirle sobrepeso, sujetando algo con las manos.

Con material: Con unas tobilleras que tengan un peso considerable (mas de 5 kilos), sentados sobre el borde la cama o sofa, estiramos las piernas y las flexionamos.

Bíceps:

Con material: de pies o sentado, brazos estirados y con una pesa en cada mano, flexionamos el brazo acercando la pesa al hombro y estiramos el brazo.

Tríceps:

Sin material: Apoyado con las mano en el borde de un sofa, cama, silla, etc, brazos estirados, el cuerpo en suspensión, y piernas estiradas y apoyadas en el suelo. Flexiono los brazos, acercando el cuerpo al suelo y los estiro.

Con material: Sentados, brazos estirados hacia arriba, sujetando una pesa con las dos manos. Flexionamos los codos, dejando que la pesa caiga lentamente hacia atrás y volvemos a levantarla estirando los brazos de nuevo.

➤ **Duración:** 1 ejercicio de cada músculo, realizando 3 series de 10 – 12 repeticiones en cada serie.

➤ **Intensidad:** 10 – 13 en la escala de borg. Mas o menos un peso con el que podrías hacer alguna repetición mas. Por ejemplo: para hacer 10 cogería un peso con el que podría hacer unas 15, sin que llegue a ser muy poca resistencia.

Sin nada de material, hemos visto que es difícil organizar la parte de fuerza, pero con un juego de pesas, o con algo pesado que se tenga por casa se puede hacer algo en condiciones.

El Colegio Americano de Medicina Deportiva establece que para mejorar los niveles de fuerza, hay que realizar 2 o 3 sesiones a la semana a la intensidad propuesta.

3.3. FLEXIBILIDAD

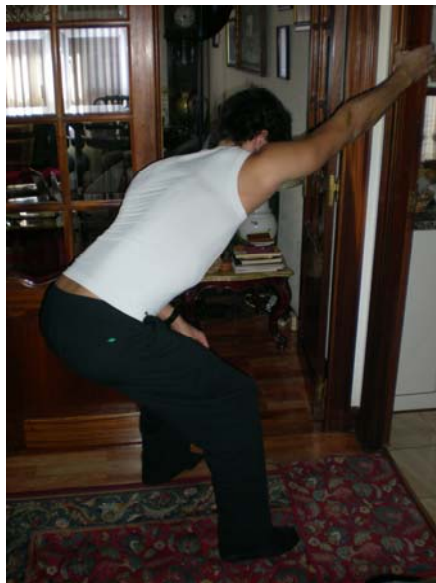
Estiramientos de los grandes grupos musculares, especialmente los que hemos trabajado en la sesión de fuerza.

➤ **Actividad:**

Pectoral: brazo estirado hacia detrás al a altura del pecho, agarramos con esa mano el marco de una puerta y giramos el tronco hacia el otro lado, notando como se estira el pectoral del lado del brazo que sujeta.



Dorsal: mirando al marco de la puerta, flexionamos un poco las piernas, nos agarramos al marco con el brazo estirado y nos dejamos caer un poco hacia atrás, notando como se estira el lado de la espalda del brazo que sujeta.



Cuadriceps: de pie, doblamos una pierna hacia de tras acercando el talón al glúteo y nos agarramos el pie con la mano.



Hombro: De pie, con un brazo nos rodeamos el cuello, y con la otra mano empujamos del codo hacia ese lado.



Tríceps: nos intentamos rascar la espalda llevando el brazo por encima de la cabeza y entonces con la otra mano empujamos del codo hacia abajo.



Bíceps: un brazo estirado con los dedos de la mano estirados, con la otra mano tiramos de los dedos hacia detrás flexionándolos.



➤ **Duración:** 10 – 20 segundos en la posición de estiramiento, y repetimos 4 veces cada uno.

➤ **Intensidad:** estiramos hasta un punto en el que halla molestia pero no dolor, y mantenemos es esa posición.

El Colegio Americano de Medicina Deportiva establece que para mejorar la flexibilidad hay que realizar 2 o 3 sesiones a la semana.

3.4. CONSEJOS SOBRE EL ENTRENAMIENTO

Hacer, como mínimo, 3 veces a la semana ejercicio aeróbico (que nos aumente el ritmo cardiaco). Además, es importantísimo que se mantengan las pulsaciones a ese ritmo, por lo tanto lo mejor es que la actividad que realicemos sea continuada. Para ello, lo mejor son los ejercicios cíclicos, como andar, correr, nadar, remar, bicicleta, etc.

Para conseguir la adherencia al ejercicio y lo hagamos todas las semanas es importante que la actividad nos guste, por ello podemos elegir entre una variedad de actividades que nos agraden como: jugar a fútbol, a frontón, ...

Por otro lado, también es necesario trabajar la fuerza y la resistencia. Podemos hacerlo el mismo día, primero una sesión de fuerza y luego una de resistencia. Por ejemplo dejar un día entre cada sesión de resistencia y ese día hacer este trabajo de fuerza y flexibilidad. Si por falta de tiempo o de ganas, sólo vamos a hacer un tipo de ejercicio, que sea de resistencia, ya que nos aporta mayores beneficios.

4 ALIMENTACIÓN

4.1. TIPO DE NUTRIENTES: proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.

Las **PROTEÍNAS** son importantísimas para el ser humano. Intervienen en muchos de los procesos que se dan en nuestro organismo. Regulan algunas de las hormonas más importantes, transportan oxígeno, nos defienden de las enfermedades...,etc. Por otro lado forman nuestros músculos, y determinan su contracción.

- **Donde encontrarlas:** en la carne (de vaca, de cerdo, de aves...), pescado (bacalao, atún, bonito, sardinas...), frutos secos (cacahuètes, pistachos, almendras...) huevos, productos lácteos (leche, queso, yogures), legumbres (lentejas, alubias), etc.

Las **GRASAS** son la principal reserva energética del organismo. Además, recubren y protegen nuestros órganos y ayudan a mantener la temperatura corporal.

- **Donde encontrarlas:** aceite (oliva, girasol), mantequillas, frutos secos (nueces, avellanas...), embutido (chorizo, jamón, lomo), queso, carne de cerdo y de vaca, dulces...

Los **CARBOHIDRATOS** aportan energía inmediata al organismo, son los responsables de mantener la actividad de los músculos, aunque también ayudan a regular la temperatura y la tensión arterial.

- **Donde encontrarlos:** en el azúcar, pasta, arroz, cereales, maíz, patatas, dátiles, mermelada, legumbres...

Las **VITAMINAS** previenen algunas enfermedades y su ausencia puede causar otras.

- **Donde encontrarlas:** al haber muchas vitaminas, vamos a encontrar alimentos que contengan algunas y alimentos que nos aporten otras. Por ejemplo:

Vitamina C es antioxidante, mejora la visión, disminuye la tensión arterial, ayuda en la cicatrización de heridas. Encontramos vitamina C en las frutas (papaya, kivi, pomelo, mango, mandarina...), coliflor, espinacas, guisantes, etc.

Vitamina A necesaria para la vista, el sistema inmune, el sistema reproductivo y el sistema óseo). Encontramos vitamina A en las zanahorias, espinacas, hígado, patés, mantequilla, queso, tomate, acelgas, congrio, pez espada, etc.

Vitamina D necesaria para el buen funcionamiento del sistema inmune, sistema nervioso, sistema hormonal, sistema óseo, y para el desarrollo celular. La encontramos en los pescados (arenque, congrio, bonito y atún).

Vitamina E importante para la visión, para el envejecimiento, para el sistema inmune, sistema cardiovascular, sistema nervioso, sistema reproductivo. Encontramos vitamina E en el aceite de girasol, avellanas, almendras, turrón, aceite de soja, aceite de maíz, margarina, etc.

Los **MINERALES** son esenciales para la salud del ser humano. Ayudan a controlar el metabolismo y en la función de numerosos tejidos del organismo.

- **Donde encontrarlos:** al haber muchas minerales, vamos a encontrar alimentos que contengan algunos y alimentos que nos aporten otros. Por ejemplo:

Calcio: ayuda a regular la frecuencia cardíaca, disminuye niveles de colesterol, ayuda a coagular la sangre, previene de calambres musculares, reduce la tensión arterial, previene osteoporosis... Estos alimentos contienen calcio: el queso, sardinas, almendras, marisco, soja, yogur, garbanzos, etc.

Hierro: ayuda a transportar el oxígeno, interviene en el transporte de energía, es antioxidante, participa en funciones como el aprendizaje o la memoria. Las almejas, perdiz, codorniz, pistachos, lentejas, soja, morcilla, paté y guisantes contienen hierro.

Magnesio: participa en los impulsos nerviosos, es fundamental para la contracción y relajación muscular y participa en el metabolismo energético. Encontramos magnesio en las pipas de girasol, almendras, soja, garbanzos, maíz y chocolate.

4.2. RECOMENDACIONES

Para un aporte correcto de las necesidades del organismo, está demostrado que lo ideal es realizar 5 comidas al día, siendo las más importantes el desayuno, la comida y la cena. Entre ellas intercalaremos un almuerzo a media mañana y la merienda por la tarde.

- **Distribución del porcentaje de calorías diarias en función del tipo de nutriente.**
 - Carbohidratos: entre el 50 y 55% de las calorías totales.
 - Proteínas: entre el 10 y 15% de las calorías totales.
 - Grasas: entre el 30 y 35% de las calorías totales.

- **Distribución del porcentaje de calorías a lo largo del día.**
 - Desayuno: 20 - 25% de las calorías totales.
 - Media mañana: 10% de las calorías totales:
 - Comida: 30 - 35% de las calorías totales.
 - Merienda: 10% de las calorías totales.
 - Cena: 25-30% de las calorías totales.

- **Distribución de las raciones al día en función de los grupos de alimentos.**

Grupo de alimentos	Raciones al día	Alimentos incluidos en el grupo	Peso de cada ración (gramos)	Nutrientes que aportan
Lácteos	3 - 4	Leche	200 – 250	Calcio, proteínas, vitamina B, A y D
		Yogur	125	
		Leche fermentada	125	
		Queso fresco	60 – 80	
		Queso curado o semicurado	40 – 60	

Grupo de alimentos	Raciones al día	Alimentos incluidos en el grupo	Peso de cada ración (gramos)	Nutrientes que aportan
		Pan	50 – 60	

Pan, cereales y legumbres	6 - 8	Cereales desayuno	30 – 40	Carbohidratos, proteínas, fibra, vitamina B, E y minerales.
		Galletas	40 – 50	
		Arroz	50 – 70	
		Pasta	50 – 70	
		Legumbres	50 – 70	

Grupo de alimentos	Raciones al día	Alimentos incluidos en el grupo	Peso de cada ración (gramos)	Nutrientes que aportan
Carnes, pescados, huevos	2 - 3	Carnes y derivados	100 – 150	Proteínas, grasas, hierro, vitamina B, A y D
		Pescados y derivados	100 – 150	
		Huevo	1 unidad	

Grupo de alimentos	Raciones al día	Alimentos incluidos en el grupo	Peso de cada ración (gramos)	Nutrientes que aportan
Verduras y hortalizas	3 - 5	Verduras: ensalada, espinacas, vainas...	150 – 200	Carbohidratos, fibra, vitamina C y A
		Hortalizas: zanahoria, patatas, tomate....	150 – 200	

Grupo de alimentos	Raciones al día	Alimentos incluidos en el grupo	Peso de cada ración (gramos)	Nutrientes que aportan
Frutas	2 - 4	Zumo	100 – 150	Carbohidratos, fibra, vitamina C y A
		Pieza de fruta: manzana, pera, plátano...	100 – 150	

Grupo de alimentos	Raciones al día	Alimentos incluidos en el grupo	Peso de cada ración (gramos)	Nutrientes que aportan
Grasa y aceites	Con moderación	Aceites vegetales y de semilla, mantequilla, margarina	Menos de 60g/día	Grasas, vitamina E, D y A,

Grupo de alimentos	Raciones al día	Alimentos incluidos en el grupo	Peso de cada ración (gramos)	Nutrientes que aportan
Dulces	Con moderación	Pasteles, golosinas, azúcar	Menos del 10% de las calorías totales.	Carbohidratos

5. FORTALEZA MENTAL - AFRONTAMIENTO

5.1. AUTOTEST SOBRE MÉTODOS DE AFRONTAMIENTO

a) Afrontamiento activo cognitivo

1.	Intento alejar activamente el pensamiento	SI	NO
2.	Intento encontrar la mejor salida a la situación	SI	NO
3.	Acepto las situaciones que no tienen remedio	SI	NO
4.	Pienso en las cosas que he aprendido de las malas experiencias	SI	NO
5.	Me preparo para lo peor	SI	NO
6.	Pienso como lo tomaría alguien que admiro	SI	NO
7.	Planifico un plan de acción	SI	NO
8.	Pienso que el tiempo lo cura todo	SI	NO
9.	Rebobino sobre la misma idea una y otra vez	SI	NO
10.	Recapacito sobre las cosas mas importantes que hay en mi vida.	SI	NO
11.	Pienso en las diferentes maneras de afrontar la situación.	SI	NO
12.	Confío en las personas de mi entorno mas cercano	SI	NO

b) Afrontamiento activo conductual

13.	Hago más vida social	SI	NO
14.	Hablo de lo que me preocupa	SI	NO
15.	Pido consejo acerca de mi problema	SI	NO
16.	Cuido más mi salud y alimentación	SI	NO
17.	Me hago un chequeo médico	SI	NO
18.	Hablo con otras personas en mi misma situación	SI	NO
19.	Me vuelco en el trabajo o en un hobby para distraer mi mente	SI	NO
20.	Disfruto de las pequeñas satisfacciones diarias mas que antes	SI	NO
21.	Hago más ejercicio	SI	NO
22.	Me animo con mis amigos y amigas	SI	NO
23.	Reafirmo mis creencias y valores	SI	NO
24.	Lloro y río más para expresar mis emociones	SI	NO
25.	Me autocomplazco con un regalo o un capricho	SI	NO
26.	Utilizo técnicas de relajación o meditación	SI	NO
27.	Me involucro en una asociación o grupo de autoayuda	SI	NO

c) Afrontamiento evitativo

28.	Evito que la gente conozca mis problemas	SI	NO
29.	Evito la vida social	SI	NO
30.	Intento no pensar en lo que me preocupa	SI	NO
31.	Evito la tensión comiendo, bebiendo o fumando	SI	NO
32.	Uso drogas	SI	NO
33.	Bromeo y le quito importancia	SI	NO

Para conocer tu estilo de afrontamiento has de agrupar tus respuestas afirmativas en los grupos que siguen a continuación. Aquel que tenga más respuestas afirmativas reflejará tu estilo de afrontamiento

<p>IMPLICACION ACTIVA POSITIVA</p>	<p>16. Cuido más mi salud y alimentación 7. Planifico un plan de acción 20. Disfruto de las pequeñas satisfacciones diarias más que antes 26. Utilizo técnicas de relajación o meditación 27. Me involucro en una asociación o grupo de autoayuda 21. Hago más ejercicio 11. Pienso en las diferentes maneras de afrontar la situación 17. Me hago un chequeo médico</p>
<p>IMPLICACION ACTIVA EXPRESIVA</p>	<p>13. Hago más vida social 14. Hablo de lo que me preocupa 15. Pido consejo a amigos, amigas o profesionales acerca de mi problema 18. Hablo con otras personas en mi misma situación 22. Me animo con mis amigos y amigas 24. Lloro y río más para expresar mis emociones 6. Pienso como lo tomaría alguien que admiro</p>
<p>COMPRESION COGNITIVA. BUSQUEDA DE UN SIGNIFICADO</p>	<p>2. Intento encontrar la mejor salida a la situación 3. Acepto las situaciones que no tienen remedio 4. Pienso en las cosas que he aprendido de las malas experiencias 10. Recapitulo sobre las cosas más importantes que hay en mi vida 23. Reafirmo mis creencias y valores</p>
<p>RUMIACION COGNITIVA PASIVA / AISLAMIENTO</p>	<p>8. Pienso que el tiempo lo cura todo 9. Rebobino sobre la misma idea una y otra vez 28. Evito que la gente conozca mis problemas 29. Evito la vida social 31. Como más de lo habitual / Bebo más de lo habitual / Fumo más de lo habitual 32. Uso drogas más de lo habitual</p>
<p>DISTRACCION</p>	<p>1. Intento alejar activamente el pensamiento 19. Me vuelco en el trabajo o en un hobby para distraer mi mente 25. Me autocomplazco con un regalo o un capricho 30. Intento no pensar en lo que me preocupa 32. Bromeo y le quito importancia</p>
<p>RESIGNACION PASIVA</p>	<p>5. Me preparo para lo peor 12. Confío en las personas de mi entorno más cercano</p>

- **Cómo mejorar el estilo de afrontamiento**

La confianza en uno mismo sólo proviene de hacer actividades y no evitarlas. Si se evitan, la existencia se hará más fácil pero a la vez aumentará el grado de inseguridad y desconfianza personal

- **Cómo identificar y transformar los pensamientos automáticos negativos.**

El primer paso para cambiar los pensamientos negativos es identificarlos.

Pensamiento negativo. Automático, bloquea, se refiere al pasado, al presente o al futuro, y puede dirigirse hacia uno mismo o hacia los demás. Se caracteriza por ser irracional e interpreta la realidad en términos de todo o nada, blanco o negro. Empieza por “nunca”, “siempre”.

Para detectar los pensamientos automáticos o negativos es conveniente que anotes en una libreta todos esos acontecimientos que te hacen experimentar malestar. Los acontecimientos pueden ser externos como: conflictos con los demás, circunstancias que se dan en el trabajo, los estudios, la pareja, la familia o los amigos; o también eventos internos del tipo recuerdos negativos del pasado o imágenes preocupantes de acontecimientos venideros.

Anota a continuación el tipo de pensamientos que ese acontecimiento te ha suscitado. No te preocupes de ser exacto en ellos, es suficiente con que describan más o menos la tendencia de tus pensamientos y anota a su lado la credibilidad que te merecen esos pensamientos, desde 0 (nada) a 100 (totalmente cierto).

Finalmente escribe la emoción que experimentas, puede ser ansiedad, miedo, estrés, angustia, tristeza, rabia, etc., y apunta la intensidad de esa emoción dándole un valor de 0 (nada) a 100 (la emoción más intensa de mi vida). A continuación observa un ejemplo de como se **anota en la libreta**:

Día/Hora	Acontecimiento	Pensamiento (0-100)	Emoción (0-100)
			Tristeza 80 Miedo30

- **Identificar distorsiones cognitivas**

<p>La negación</p>	<p>Es la tendencia a negar nuestros problemas, debilidades o errores. Es la actitud opuesta de las exigencias o el catastrofismo, se concreta en pensar “no me importa”, “me da igual”, “paso”, “no me ocurre nada”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Será oportuno que revises tus sentimientos y que sea la toma de conciencia de ellos, aunque te duelan, la que te permita saber si de verdad las cosas te importan.
<ul style="list-style-type: none"> • La sobregeneralización 	<p>Es la tendencia a creer que si ha ocurrido algo una vez, ocurrirá otras muchas veces. Si me he puesto nervioso en una ocasión, pues “siempre me pondré nervioso”, Las palabras que suelen acompañar a esta distorsión son: “nadie”, “nunca”, “siempre”, jamás”, “todos” o “ninguno”, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Busca pruebas para comprobar las excepciones a las generalizaciones. En cuántas ocasiones he aprobado y en cuántas no. • Cambia las expresiones que implican generalizar por otras como “es posible”, “a veces” o “a menudo”.
<ul style="list-style-type: none"> • Etiquetas globales 	<p>Se extrae uno o dos rasgos de la personalidad y se etiqueta a otra persona (o a uno mismo). Ejemplos de ello son las expresiones: “Es un tacaño”, “es una mala persona”, “es un aburrido”, “es un triunfador”, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • . Aprender a ser específico en las cualidades para no generalizar al conjunto: “a veces se comporta de manera tacaña”, “a veces es aburrido en el trato”. etc.
<ul style="list-style-type: none"> • Negativismo 	<p>Se agrandan las cosas negativas y no se perciben o se desvalorizan las positivas en uno o en los demás. Una forma característica del negativismo es la realización de presagios y predicciones negativas: “seguro que no aprobaré”, “cuando tenga que acudir a la cita, seguro que caigo mal”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Repasa o haz una lista con los aspectos positivos de ti, de los demás, o de tu vida.
<ul style="list-style-type: none"> • Pensamiento polarizado, blanco/negro 	<p>Aunque a veces resulta cómodo abandonar determinadas actividades por considerarlas desagradables, esto trae grandes consecuencias negativas, por ejemplo el dejar de estudiar, de trabajar o de realizar cualquier actividad que requiere esfuerzo físico o psíquico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas no somos totalmente de una manera u otra opuesta si no que nos movemos a lo largo de un continuo (o escala de grises). DE 0 A 100
<ul style="list-style-type: none"> • Razonamiento emocional 	<p>Aunque en normal el tener un cierto grado de dependencia de los demás, no hemos de llegar al punto de que los demás elijan o</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre que te sientas mal es una buena oportunidad para

	<p>piensen por nosotros.</p> <p>Cuanto más se dejan las decisiones en los demás, menos oportunidad tiene uno de aprender. Por lo que actuando así se genera más dependencia, inseguridad y pérdida de autoestima.</p>	<p>reflexionar si no estás haciendo un razonamiento emocional de tipo distorsionado.</p>
<p>• Leer el pensamiento (proyección o interpretación de pensamiento)</p>	<p>Crear saber lo que piensan los demás y porqué se comportan de la forma en que lo hacen: “ella está contigo por tu dinero”, “piensa que soy un inmaduro”, “lo que quiere es ponerme nervioso”, “lo que quiere es reírse de mí”, “piensa que soy un estúpido”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • comprobar con evidencias y confirmaciones. Duda de tus opiniones hasta que tengas claras confirmaciones de ellas.
<p>• Personalización</p>	<p>Pensar que todo lo que la gente hace o dice tiene que ver de alguna manera, para bien o para mal, con uno. Por ejemplo, si a un amigo lo vemos con mala cara pensamos que estará enfadado conmigo por algún motivo, “algo le habré hecho”. Una madre que ve que su hijo no aprueba un examen, piensa que algún error habrá cometido en su educación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prueba y comprueba que los comportamientos de los demás tienen algo que ver contigo . • Comprueba que evidencia tienes para pensar así.
<p>• Filtraje (o atención selectiva)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se escoge algo negativo de uno, de los demás o de las circunstancias y se excluye el resto: un empresario ha tenido éxito en el 90 % de sus negocios, pero está obsesionados por aquellos en los que ha fracasado.. <p>Las expresiones características en el filtraje son: “ es terrible... tremendo... desagradable...horroroso...no puedo resistirlo...no puedo más”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cambia los motivos donde se concentra tu atención: abandono, miedo, rabia. • Cambia las expresiones negativas por otras como “no exageres”, “no es para tanto”, “tu puedes”, “seguro que tienes capacidad para afrontarlo”, “tomate tiempo antes de sacar conclusiones”, etc.

Día/Hora	Acontecimiento	Pensamiento (0-100)	DISTORSION COGNITIVA	Emoción (0-100)
				<p><i>Tristeza</i> 80 <i>Miedo</i>30</p>

- **Registro de pensamientos negativos**

Es importante anotar los pensamientos negativos que más frecuentemente utilizamos para poder transformarlos.

Como hacer este ejercicio:

Anota los pensamientos negativos que detectas frecuentemente que tiendes a asociar a tu estado de salud física y emocional. Para identificarlos, puedes utilizar el comienzo de la frase que propone el ejercicio

Depuse busca una frase en positivo y escribela en la columna de los pensamientos positivos

Rellenar las frases:

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
Nada de lo que me pasa tiene solución	Algunas cosas que me pasan son buenas
Todo...	Muchas cosas
nunca	Algunas veces
siempre	Muchas veces
deberia	Podria
Tengo que	Me gustaría que

5.2. CÓMO MEJORAR EL APOYO SOCIAL PERCIBIDO

La capacidad de percibir el reconocimiento de otros, se mide por la cantidad de apoyo que uno percibe que tiene a su alrededor y el grado de satisfacción con esta red social percibida. El apoyo social se puede mejorar si nos proponemos tareas de socialización y de búsqueda de mejorar las relaciones sociales.

Como hacer este ejercicio: rellena la tabla para medir el apoyo social que sientes en este momento,

CANTIDAD:

Cuántas personas de cada categoría. Cuentalas

SATISFACCIÓN:

Valora la relación que mantienes con esas personas de 0 a 10 según la satisfacción que sientas con ellas :

0 nada satisfactorio con ninguna

3 . poco satisfactorio con algunos

5 mas o menos satisfactorio con la mayoría de ellas,

7: bastante satisfactorio en general

10 totakmente satisfactorio con todas

TAREAS A CORTO PLAZO:

Anota que cosas estas dispuesto /a a hacer para mejorar esas relaciones en las próximas dos semanas

TAREAS A LARGO PLAZO

Anota que cosas estas dispuesto /a a hacer para mejorar esas relaciones en el próximo año,

	Cantidad	Satisfacción	Tareas corto plazo	Tareas largo plazo
Hermanos/as				
Padre/madre				
Hijos/as				
Familia extensa				
Amigos/as				
Pareja				
Compañeros/as profesionales				

5.3. CÓMO MEJORAR LA COMPETENCIA SOCIAL

- **Aprender a decir que no.** Estas son algunas frases que puedes utilizar:
 - No puedo acompañarte
 - No me gusta que me fallen a una cita
 - No quiero hacer las cosas porque me lo manden
 - No me conviene beber
 - Me molesta que fumes a mi lado

- **Estilos de comunicación**

Los estilos de comunicación pueden ser de tres tipos:

PASIVO: tímido, retraído: *"Yo me callo"*

AGRESIVO: invasivo, prepotente: *"Me va a oír"*

ASERTIVO: firme, efectivo: *"Esta es mi opinión"*

➤ **Actividad:** Puedes ensayar a decir esta frase a diferentes personas y en diferentes situaciones:

A quién se lo digo... y donde...	Frase: <i>Me gustaría decir mejor y mas veces que me desagrada ...</i>
----------------------------------	---

A mis padres y hermanos en casa	
Entre compañeros / compañeras en la oficina	
A alguna persona de confianza	
A desconocidos en la cola del supermercado	
A quién se lo digo...	Frase: <i>Me gustaría decir que me encanta.....</i>
A una chica desconocida	
A una persona de confianza	
A una persona amable	

• **Ensayo de tres estilos de respuesta:**

No asertiva	Asertiva	Agresiva
<ul style="list-style-type: none"> - Demasiado poco, demasiado tarde. - Demasiado poco, nunca 	<ul style="list-style-type: none"> - Lo suficiente de las conductas adecuadas en el momento oportuno 	<ul style="list-style-type: none"> - Demasiado, demasiado pronto. - Demasiado, demasiado tarde.
Conducta no verbal	Conducta no verbal	Conducta no verbal
<ul style="list-style-type: none"> - No contacto visual. - Voz baja - Vacilaciones - Gesto desvalido - Niega importancia a la situación. - Postura hundida - Evita - Retuerce las manos - Queja - Risita falsa 	<ul style="list-style-type: none"> - Contacto ocular directo. - Voz conversacional. - Habla fluida. - Gesto firme. - Postura erecta. - Mensajes "Yo" - Mensaje positivo. - Respuesta directa. - Manos sueltas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirada fija. - Voz alta. - Habla fluida, rápida. - Enfrentamientos. - Gesto de amenaza. - Postura intimidante. - Mensaje impersonal.
Conducta verbal	Conducta verbal	Conducta verbal
<ul style="list-style-type: none"> - Quizá... - Supongo... - Me pregunto si... - ¿Te importaría mucho...? - Solamente - No crees que... - Bueno... - Realmente no es importante... - No, no te molestes... 	<ul style="list-style-type: none"> - Pienso... - Siento... - Quiero... - Hagamos... - ¿Cómo podemos...? - ¿Qué piensas...? - ¿Qué te parece...? 	<ul style="list-style-type: none"> - Harías mejor en... - Si no tienes cuidado... - Debes estar de broma - Deberías... - Malo
Efectos	Efectos	Efectos
<ul style="list-style-type: none"> - Conflicto 	<ul style="list-style-type: none"> - Resuelve problemas 	<ul style="list-style-type: none"> - Conflictos

interpersonal - Depresión - Ansiedad - Desamparo - Pobre autoimagen - Autoculpa - Pierde oportunidad - Soledad - Baja autoestima - Adicción	- A gusto con otros / otras - Satisfacción - Relajado / relajada - Con control - Crea oportunidades - Alta autoestima - Respetado / respetada - Bueno para sí y para los /lasdemás	interpersonales - Culpa - Insatisfacción - Hierde a los/as demás - Tensión - Soledad - Descontrol - Enfado - Adicción
--	--	---

6. CONSUMO DE MENOS RIESGO: ALCOHOL TABACO Y CANNABIS

Tomar drogas puede ser una experiencia atractiva: las drogas colocan. Sin embargo, también pueden enganchar. En cualquier caso lo que está fuera de toda duda es que tomar drogas siempre comporta un riesgo. Si decides correrlo te pueden ser útiles algunas recomendaciones. Ahí van:

6.1. CÓMO EVITAR EL "ENGANCHE"

Todas las drogas pueden llegar a producir dependencia física y/o psíquica.

- **Las drogas producen, al ingerirlas, un efecto placentero.** Ese efecto placentero hace que sea muy atractivo volver a tomarlas. El consumo continuado conlleva el riesgo de convertirse en hábito o adicción: deja de ser una decisión el tomar o no tomar para pasar a ser una necesidad. Es importante que mantengas espacios de relación y formas de divertirse alternativas al ir siempre colocado.
- **Si has hecho un consumo continuado,** y la dosis habitual no te sube como antes, quizás debas pensar que es el momento de parar y descansar una temporada. Lo que ocurre es que el cuerpo se ha acostumbrado a la sustancia y necesitas más cantidad para el mismo efecto (a este fenómeno se le llama tolerancia). Incrementar la dosis significará siempre un mayor riesgo.

6.2. CÓMO EVITAR TOMAR "DEMASIADO"

La única forma de permitirte consumir es no pasarse. No tomes "demasiado". Presta atención:

- **Respetar la decisión de quien quiere, como de quien no quiere tomar.** Ni des ni permitas que te den la vara. Si no quieres tomar, no tomes. Tomar o no tomar es una decisión personal.
- **Antes de empezar la fiesta establece ya cuánto vas a tomar.** Ten en cuenta que ocurrirá el día siguiente... Ya se sabe, en mitad de la fiesta el cuerpo te pedirá más y más...
- **Consumir drogas en situaciones donde se tiene muy fácil el acceso a ellas** supone siempre un mayor riesgo de pasarse. Por ejemplo para quien trabaja de noche, etc...
- **En momentos de dificultades personales o depresión,** las drogas, lejos de ayudar, pueden intensificar aún más la problemática y actuar como falso refugio. No las tomes.
- **Si has decidido no tomar** y por el hecho de frecuentar ciertos lugares o amigos acabas consumiendo, es el momento de hacer cambios por un tiempo. De este modo ni ciertos lugares ni ciertos amigos decidirán por ti.
- **Reserva el uso de drogas para situaciones especiales.**

6.3. CÓMO EVITAR "MALOS ROLLOS"

Los efectos adversos o "*malos rollos*" aparecen cuando no se da importancia a la forma en que se consume (demasiada cantidad, consumo demasiado frecuente, mezclar diferentes sustancias, etc...). Si aparecen "malos rollos" abandona el consumo: Para evitar en la medida de lo posible los "malos rollos" es recomendable tener en cuenta que:

- **Un mismo consumo afecta de diferente manera a diferentes personas.** Es muy importante observar como afecta una sustancia a uno mismo. Hay ciertos efectos secundarios o cambios de carácter (incomunicación con gente de fuera de la fiesta, susceptibilidad, irritabilidad, dificultad para reaccionar y afrontar problemas...) que son interpretados como algo normal cuando en realidad son advertencias que nos indican que deberíamos iniciar un descanso en el consumo.
- **Con respecto a drogas ilegales no podemos saber con seguridad que pureza y potencia tienen.** Ante la duda es recomendable tomar poca cantidad para evitar posibles sobredosis. Para tomar más siempre se está a tiempo.
- **Mezclar sustancias diferentes puede provocar efectos peligrosos o anular los efectos deseados:** es recomendable que no mezcles diferentes

drogas. (sobre todo si estas tomando alguna medicación como tratamiento médico).

- **Cuando tomas drogas, primero viene la subida. ¡Y después la bajada!** Estate preparado para aguantarla. Las bajadas pueden ser más o menos largas e intensas. A veces pueden ser horribles. Tomar más para evitarla es una trampa: Más tarde será más fuerte el bajón, amortiguar con otras drogas puede ser el inicio de un policonsumo regular de mayor riesgo.
- **Procura no consumir en solitario:** hazlo con personas de tu confianza y en contextos favorables.
- **No olvides que consumir drogas ilegales en lugares públicos puede conllevar sanciones administrativas y/o penales.**
- **Si aparecen "malos rollos" físicos o psíquicos,** abandona de inmediato el consumo, descansa, y si no desaparecen los efectos adversos acude a un servicio de atención especializada.

El consumo responsable pasa por no hacer cosas que pueden resultar peligrosas o desagradables estando "puesto".

- **Conducir bajo los efectos de drogas** es un riesgo para quien consume y para los demás.
- **Evita consumir si vas a realizar trabajos** que por sí mismos ya comportan un riesgo.
- **Ten en cuenta que cuando se esta colocado las cosas siempre se ven distintas** y algunas sustancias favorecen la agresividad a quien ya tiene carácter irritable; así que tranquilidad y no meter a otros en un rollo que no tienen nada que ver.
- **El sexo con drogas puede convertirse en un "mal rollo".** Puedes tener problemas con la erección o el orgasmo. Pero aún peor sería que te olvidaras de ponértelo o ponérselo... El sexo que más mola es el que no afecta a tu seguridad. Practica siempre sexo seguro.

6.4. SEIS RAZONES BASICAS PARA EMPEZAR A DISMINUIR EL CONSUMO

1. **Las drogas producen, al ingerirlas, un efecto placentero.** Ese efecto placentero hace que sea muy atractivo volver a tomarlas. El consumo continuado conlleva el riesgo de convertirse en hábito o adicción: deja de ser una decisión el tomar o no tomar para pasar a ser una necesidad. Es

importante que mantengas espacios de relación y formas de divertirse alternativas

2. **Si has hecho un consumo continuado**, y la dosis habitual no te sube como antes, quizás debas pensar que es el momento de parar y descansar una temporada. Lo que ocurre es que el cuerpo se ha acostumbrado a la sustancia y necesitas más cantidad para el mismo efecto (a este fenómeno se le llama tolerancia). Incrementar la dosis significará siempre un mayor riesgo.
3. **En momentos de dificultades personales o depresión**, las drogas, lejos de ayudar, pueden intensificar aún más la problemática y actuar como falso refugio.
4. **Si has decidido no FUMAR O NO BEBER** y por el hecho de frecuentar ciertos lugares o amigos acabas consumiendo, es el momento de hacer cambios por un tiempo. De este modo ni ciertos lugares ni ciertos amigos decidirán por ti.
5. **Un mismo consumo afecta de diferente manera a diferentes personas.** Es muy importante observar como afecta una sustancia a uno mismo. Hay ciertos efectos secundarios o cambios de carácter (incomunicación con gente de fuera de la fiesta, susceptibilidad, irritabilidad, dificultad para reaccionar y afrontar problemas...) que son interpretados como algo normal cuando en realidad son advertencias que nos indican que deberíamos iniciar un descanso en el consumo.
6. **Conducir bajo los efectos de drogas** es un riesgo para quien consume y para los demás.

➤ **Actividad:** Ahora anota otras seis razones que creas que puedes añadir a esta lista en tu caso:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

6.5. EL ALCOHOL

El alcohol es una sustancia depresora (hacen más lento el funcionamiento del organismo), aunque muchas veces se confunde con un estimulante a dosis bajas. La realidad es que la persona que consume una o dos “copas” se siente más suelta y alegre, pensando que “la está estimulando”, pero lo que sucede es que el alcohol llega al cerebro adormeciendo los centros nerviosos que

habitualmente actúan como inhibidores o censuradores de determinados sentimientos, pensamientos y conductas; es por eso que con las “primeras copas” o lo que se suele denominar “coger el puntillo” una persona actúa con mayor desinhibición.

El consumo excesivo de alcohol implica graves riesgos que se multiplican cuanto más alcohol consumimos.

- Puede interferir en el desarrollo psíquico, sobre todo a edades jóvenes
- Disminuye el rendimiento físico e intelectual
- Aumenta la probabilidad de conductas de riesgo: conducción temeraria, peleas, relaciones sexuales sin precaución, actos violentos.
- Conlleva problemas de salud

No todas las personas responden de la misma forma a la ingesta de alcohol. La alcoholemia (concentración de alcohol en sangre) va a depender de múltiples factores, entre ellos:

1. **La cantidad y el grado** de alcohol de la bebida: a mayor cantidad de bebida y de mayor graduación alcohólica, mayor tasa de alcoholemia.
2. **Tiempo transcurrido** desde el consumo: el hígado es el único órgano que metaboliza (neutraliza) el alcohol, y lo va a realizar a una velocidad constante.
3. **El peso** (a igual cantidad de bebida ingerida, la alcoholemia es mayor en los de menor peso). Las personas de mayor peso, además del tejido adiposo, tienen mayor cantidad de sangre y agua, por lo que la concentración de alcohol en sangre será menor.
4. **El sexo** (a igual peso y cantidad de bebida ingerida la alcoholemia es mayor en la mujer). La mujer, por lo general, tiene menor concentración de agua que el hombre, además de menor capacidad de metabolización del hígado.
5. **La alimentación** (la presencia de alimentos en el estómago retrasa la absorción del alcohol).
6. El alcohol **con gas** (dióxido de carbono) **o en bebidas caliente** aumentan la velocidad de absorción, al acelerar la apertura del píloro.
7. El consumo al mismo tiempo de **medicamentos u otras drogas** pueden potencian los efectos depresores de éste y alterar los niveles de alcohol en sangre.
8. **La costumbre** o no de beber alcohol (Tolerancia). La persona acostumbrada al consumo de alcohol, requiere mayor cantidad de alcohol para alcanzar el grado de intoxicación alcohólica al que antes se llegaba con una cantidad menor.

9. **La edad** (los menores de 25 años y los mayores de 60 son más vulnerables al alcohol).
10. Circunstancias ambientales y de la personalidad (fatiga, emotividad, angustia, embarazo o la menstruación, expectativas al consumo...) modifican los efectos del alcohol. Así, una persona con “expectativas de emborracharse”, alcanza la embriaguez con mayor rapidez.

- **SEÑAL DE RIESGO:**

- **En mujeres: Más de 14 unidades (140 grs.)/ semana = 8 cañas y 3 combinados**
- **En hombres: Más de 21 unidades (210 grs.)/ semana = 12 cañas y 5 combinados**

- **SEÑAL DE PELIGRO:**

- **En mujeres: Más de 21 unidades (210 grs.)/ semana = 10 cañas y 5 combinados.**
- **En hombres: Más de 30 unidades (300 grs.)/ semana = 15 cañas y 7 combinados.**

EL CONSUMO HABITUAL prolongado en el tiempo, además puede:

- Dañar el hígado, el páncreas, el estómago, el corazón y el cerebro.
- Mucha gente cree que el que más aguanta es porque controla. Precisamente aguanta más porque su organismo se ha acostumbrado al alcohol, y eso significa que está más cerca de la dependencia
- La dependencia del alcohol es una de las más graves. El alcoholismo va asociado a deterioro físico y mental, y problemas a nivel social, familiar, y laboral.

PAUTAS DE AUTOCUIDADO

Si quieres reducir los riesgos sigue las siguientes pautas de autocuidado

- Si bebes, hazlo ocasionalmente y de forma moderada. No te acostumbres a beber “mecánicamente”.
- No bebas alcohol si estás tomando medicamentos o si has tomado otras drogas. La mezcla puede ser fatal y puede que los medicamentos que necesitas no hagan su efecto.
- Si bebes alcohol, no conduzcas ni realices actividades que podrían resultar peligrosas si tus reflejos fallasen.

- Decide por ti mismo cuánto, cuándo y qué vas a beber, no permitas que otros decidan por ti.
- No concentres toda la bebida en un día. Aunque no sobrepases la media diaria recomendada, esta forma de beber incrementa los riesgos de todo tipo.
- Para reducir el riesgo de dependencia, no tomes alcohol todos los días. La probabilidad de hacer un consumo elevado es mayor con el consumo diario.
- Las mujeres deben evitar el consumo de alcohol durante el embarazo. Aunque el riesgo alcanza todo el embarazo, es particularmente elevado durante el primer trimestre. Por esto, las mujeres que buscan el embarazo es recomendable que se abstengan absolutamente de consumir alcohol.
- No incites a beber alcohol a los que no desean hacerlo.
- Si vas a conducir no bebas alcohol. Puedes poner en peligro tu vida y la de tus acompañantes.
- No subas en un coche con un conductor o una conductora que ha bebido. Guarda el tiempo de espera para circular con seguridad. Si la persona que conduce no se encuentra bien espera lo que sea necesario. Los remedios antirresaca enmascaran los efectos pero no los eliminan.

Qué se debe hacer frente a una borrachera

- Nunca se debe abandonar a una persona que está borracha.
- Si es menor de edad, avisar a sus familiares.
- Si está inconsciente, llamar a una ambulancia
- Si se queda dormido/a, hablarle y vigilarle hasta que llegue a casa o al hospital
- Evitar que se enfríe, ya que la intoxicación por alcohol produce pérdida de calor
- No se recomienda provocar el vómito. Puede pasar al pulmón.
- Tumbarse a la persona de costado. Si no quiere tumbarse y está consciente, lo mejor es llevarle a casa para que no siga bebiendo.
- El ritmo de eliminación del alcohol es de 7-8 grs. por hora, independientemente del nivel de alcoholemia. Tomar café, mojarse o ducharse con agua fría, hacer ejercicio o sudar no sirve para reducir la cantidad de alcohol en la sangre.

6.6. EL TABACO

Planta perteneciente al género nicotina del que existen más de cincuenta especies diferentes, dentro de estas se encuentra la *Nicotiana Tabacum* que es originaria del continente Americano.

Es uno de los estimulantes vegetales conocidos más poderosos. Su principio activo es la nicotina cuyo efecto es muy rápido. La nicotina que contienen los cigarrillos es física y psicológicamente adictiva y el consumo intenso y prolongado del tabaco acaba provocando más muertes a causa de enfermedades coronarias y de cáncer de pulmón que cualquier otra droga.

- **EFFECTOS DEL TABACO**

- El primer efecto del cigarrillo se produce al cabo de dos o tres segundos y dura aproximadamente una hora. Su efecto instantáneo hace que el fumar sea muy difícil de resistirse.
- La nicotina hace que el corazón bombee más rápido y nuestro cuerpo gasta más calorías.
- Reduce la tensión muscular, esto es lo que provoca una sensación de relajación y de alivio de tensiones.
- Cada persona tiene sus consideraciones particulares respecto a las cosas que el tabaco le aporta.

La nicotina provoca dependencia física bastante severa. El síndrome de abstinencia aparece dentro de las primeras 24 horas posteriores a la supresión y se manifiesta por: irritabilidad, inquietud, dolores de cabeza, disminución de la frecuencia cardíaca, aumento de apetito, disminución de la vigilia o insomnio y dificultades de concentración. En el caso de la nicotina, la dependencia psicológica juega un papel importante, por lo que el síndrome de abstinencia puede durar varios días e incluso semanas.

- **CALCULA TU NIVEL DE DEPENDENCIA: TEST DE FAGESTRON.**

EL test de Fargeston mide el grado de dependencia que tenemos al tabaco. Lo que cuantifica este test (su grado de dependencia) es si es alta baja o nula. Es un test sencillo que nos aporta una puntuación. Son siete preguntas que indican una serie de características deben responderlas y ellos mismos luego lo corrigen, a los puntos que les dan deben quitarle 2 y ese número es su puntuación. Un señalizador de gran dependencia es el cigarrillo de primera hora de la mañana.

TEST DE FAGESTRÖM

Para todos los fumadores que quieran dejar de fumar

(ver anexo, en archivo y en hoja impresa.)

Nombre y Apellidos:

0 – 4 puntos: poco dependiente
5 – 6 puntos: dependencia media
< 7 puntos: altamente dependiente

- **SI QUIERES DEJAR DE FUMAR**

- Existe un fármaco llamado **SINTABAC**, que es si un antidepresivo que se comenzó a utilizar cuando la guerra del Golfo en los soldados ya que se encontraban mal anímicamente, hacían terapias etc... ; fue entonces cuando se vio que los que eran fumadores dejaron de fumar por lo tanto actualmente se usa como apoyo a este tipo de terapias. Es un fármaco caro y se vende sin receta. Su utilización debe ser continua y durante 2 meses pero es seguro, vienen a salir unos 72 euros, y no lo pueden tomar la gente que sufre epilepsia, o problemas psiquiátricos y las embarazadas. Quita la apetencia y mitiga el síndrome de abstinencia. Nos puede alterar el sueño.
- Los **PARCHES** de nicotina. Uno se hace a la idea de que cada día se pone uno después de ducharse en un sitio diferente vienen a costar según la cantidad que traigan de 18 a 72 euros. También tenemos los **CHICLES**.
- **NICOTEL**, son comprimidos de nicotina que se toman al despertar, otro al medio día y otro a la noche. Su precio ronda los 12 euros.

- **PAUTAS DE AUTOCUIDADO**

Si quieres reducir los riesgos sigue las siguientes pautas de autocuidado

Si eres fumador o fumadora:

- Respetar los derechos de la persona no fumadora. Ten en cuenta que el humo del tabaco también mata.
- Intenta dejar de fumar. Es posible.

Y no te dejes engañar:

- Por la publicidad.
- Por falsos mitos.
- Por otros fumadores.
- Sería importante que realizarás algún ejercicio físico como caminar.
- Mentalízate y practica una respiración más profunda.
- Bebe mucha agua o líquidos (no excitantes) como zumos.
- Evita las comidas pesadas.

● SI DE VERDAD QUIERES DEJAR DE FUMAR...

- Decisión: desde hoy PROHIBIDO FUMAR. Posible síndrome de la falta de nicotina (nerviosismo, ansiedad, sed, irritación, malestar general...)
- Pon carteles con el mensaje en tu trabajo, en tu mesa, en casa; pon avisos... Coméntalo a la gente (familia, compañeros...)
- No compres tabaco. Esconde o tira el que tengas. No lles nunca tabaco encima ni lo guardes al alcance de la mano.
- No pidas; no aceptes; no ofrezcas.
- Conciénciate: al empezar el día reflexiona y proponte firmemente no fumar en todo el día; piensa en lo negativo y en lo positivo de fumar y no fumar.
- Quita ceniceros, escóndelos. Lo mismo con cerillas y mecheros.
- Ventila bien las habitaciones.
- Lava las cortinas, las sábanas, la ropa, las tapicerías. (Pinta las paredes)

- Reflexiona, haz las cosas con tranquilidad, despacio, con un plan preestablecido. Busca tiempo para relajación.
- Haz ejercicio físico. Ejercicios de respiración. Técnicas de relajación.
- Agua y Oxígeno. Bebe mucha agua.
- Complejo vitamínico de apoyo
- Apoyo Social: los demás nos pueden ayudar mucho.
- Autoinstrucciones: hablaremos con nosotros mismos para decirnos que somos capaces. Terapia racional de las ideas.
- Imaginación. Podemos dedicar tiempo a imaginarnos muy enfermos por el hecho de fumar; también imaginaremos situaciones positivas por dejarlo: mayor salud, menor cansancio...

AGUA Y OXÍGENO

- Empieza el día con 2 vasos de agua, bebiéndolos lentamente, y luego 6 minutos de respiración profunda. (8 segundos inspirar, 4 s. mantener y 8 s. expirar). El agua no tiene ninguna contraindicación, no engorda, y supondrá una gran ayuda para ir diluyendo la nicotina y otras sustancias de nuestro organismo. El oxígeno de la respiración también supondrá una gran ayuda por el aumento de ventilación del organismo.
- Haz lo mismo (beber agua y respiración) dos veces por la mañana y otras dos por la tarde. También antes de acostarse.
- Cada vez que tengas ganas de fumar, bebe agua a sorbos, despacio, y piensa a la vez que el agua corre por el interior de todo tu cuerpo, limpiándolo de nicotina por fuera y por dentro, y que te hace sentirte bien, te tranquiliza y desaparece el ansia de fumar.
- Cada vez que tengas ganas de fumar respira hondo, manteniendo el aire... y así un mínimo de 5 veces seguidas, a la vez que imaginas tu cuerpo lleno de oxígeno que te limpia y purifica, haciendo desaparecer la nicotina que provoca la necesidad física de fumar.
- Simula que fumas aspirando y soplando, usando, si quieres, un bolígrafo, una pipeta de mentol...
- Alimentación sana y natural. Muchos zumos, frutas, verduras... Dieta "mediterránea". Evita estimulantes. Dedicar tiempo a las comidas, con calma.

APOYO SOCIAL

- Podría ser útil comunicar a todos (familiares, amigos, compañeros...) que estás intentando dejar de fumar. No importa que alguien se burle. Pero esto dependerá de como cada uno sea capaz de encajar que constantemente le recuerden el tema, ya que la presión puede volverse en contra. La decisión de dejar de fumar ha de ser de uno mismo, no de los demás.
- Pide que no te dejen fumar. Si te ven un cigarrillo, que te lo quiten.
- Que no te ofrezcan ni te pidan tabaco. Rechaza si te ofrecen.
- Que no fumen ante ti (puedes abandonar la sala)
- Que te quiten el paquete si llevas encima.
- Que te recuerden (o te recuerdes a ti mismo) varias veces al día tu intención de no fumar.
- Que te ayuden y te animen en los momentos difíciles.
- Que te vigilen y te feliciten cuando lleves mucho tiempo sin fumar (establece intervalos cada vez más amplios... empezando por minutos u horas...)

SI A PESAR DE TODO LLEGAS A FUMAR...

- No inhales el humo.
- Fuma tabaco bajo en nicotina.
- Aspira menos en cada calada. Da menos calado a cada cigarrillo.
- Deja y apaga las colillas muy largas.
- Retira el cigarrillo de la boca entre caladas.
- Usa boquillas filtrantes.
- Cada vez que compres un paquete, mete en una hucha su valor en dinero. Cuando haya cierta cantidad, será para donarla a alguna institución de lucha contra el tabaco.
- Evita el alcohol y los estimulantes (café, té...)
- Juega a retrasarlo: ¿vas a encender un cigarrillo? Pues espera 3 minutos... ¿has sido capaz? Otros 3 minutos... Aumenta cada día el intervalo en un minuto si estás siendo capaz de cumplirlos.
- ¿Volver a empezar? Seguir. Las recaídas no suponen un paso atrás. Si somos metódicos en el plan diseñado e insistimos sobre todo en el uso del agua y la respiración, el éxito es seguro.

6.7. CANNABIS

El cannabis se considera una droga **depresora y alucinógena**, aunque hay consumidores /as que manifiestan que les estimula y despierta. Los efectos van a depender de numerosas variables: estado de ánimo, consumo en grupo o en solitario, expectativas, vía de administración, frecuencia de consumo, dosis utilizada, mezclas ... pero se pueden esquematizar en:

- **EFFECTOS FÍSICOS:** Aceleración de ritmo cardíaco (taquicardia) y de la presión arterial, apetito desmedido (sobre todo de dulces), adormecimiento, sequedad de boca y sed, pérdida de fuerza muscular y de coordinación motora, enrojecimiento de los ojos. También puede dar lugar a bronquitis, tos crónica, aumento de resfriados, ... si se consume junto con tabaco.

Las complicaciones físicas suelen ir asociadas al consumo conjunto de cannabis y tabaco.

- **EFFECTOS PSÍQUICOS:** Pueden ser buenos “rollos” (sentimientos de relajación, sociabilidad, ganas de conversar, pérdida de inhibiciones,...) y malos “rollos” (distorsión del sentido de la distancia, de la imagen corporal y del tiempo, nerviosismo, ansiedad o paranoias, dificultad para hablar y en la memoria inmediata, apalancamiento y apatía, ...)

A dosis elevadas o en consumidores / as noveles y en personas predispuestas, puede aparecer psicosis tóxica aguda con síntomas de pánico, depresión, ansiedad, paranoias.

También es frecuente el síndrome amotivacional (apatía, pérdida de eficacia y concentración en trabajo y estudios).

Las dificultades para concentrarse y mantener la atención afectan de manera significativa al rendimiento laboral y escolar (sobre todo cuando el consumo es inmediatamente anterior a la realización de cualquiera de estas tareas). De igual manera influye en la ejecución de otras acciones como son la conducción de vehículos o el manejo de maquinaria. El riesgo de accidentes se incrementa notoriamente.

Dentro de la clasificación de las drogas y según sus efectos el cannabis se considera una **droga depresora y alucinógena**.

No produce dependencia física, pero sí puede producir dependencia psíquica y funcional (te convences de que no puedes hacer determinadas cosas sin que te fumes un porro) y un **síndrome de abstinencia** en caso de retirada brusca caracterizado por ansiedad, paranoia, dificultades para conciliar el sueño, etc. También produce **tolerancia** (se necesita cada vez más cantidad

para conseguir los efectos deseados). Los efectos del cannabis son muy variables y dependen de:

- cómo se siente en el consumo (se potencia el estado de ánimo)
- el lugar y las personas con quien se consume
- la frecuencia de consumo
- el tiempo transcurrido desde el último consumo de cannabis
- la reacción del organismo en el momento del consumo
- la vía de administración
- el tipo de cannabis y su riqueza en THC
- la dosis utilizada
- uso de otras sustancias
- las expectativas.

● **REDUCCIÓN DE RIESGOS**

- Cuanto más esporádico sea el uso del cannabis, mayor y más intensa será la experiencia que se obtenga.
- Que te pasen el porro no significa que tengas que fumar. En ti está decidir cuándo, dónde y con quién consumes.
- Respeta al que no fuma o no quiere fumar.
- Si notas algo raro cuando consumes o que no te sienta bien, sería recomendable estar un tiempo sin consumir.
- Al fumar, ten en cuenta que retener largamente el humo en los pulmones (caladas prolongadas), aumenta mucho la retención de alquitranes y no tanto los cannabinoides que son asimilados rápidamente.