

Lección 2

Las consecuencias de consumir
nicotina y marihuana



PROJECT
ALERT

Descripción general de la lección

Objetivos de la lección

1. Aumentar la percepción de los/as estudiantes de que fumar o vapear nicotina o consumir marihuana tiene serias consecuencias que pueden afectar de inmediato sus vidas diarias y sus relaciones sociales.
2. Motivar a los/as estudiantes a resistir las presiones de fumar o vapear nicotina o consumir marihuana ayudándolos a identificar las consecuencias sociales, psicológicas y físicas del consumo de esas sustancias.

Alcance y secuencia con lineamientos sobre el ritmo

1. Introducir la lección (~1 min)
2. Discutir las consecuencias inmediatas y posteriores del consumo de nicotina (~8 min)
3. Comparar los cigarrillos, el tabaco sin humo y el vapeo (~2 min)
4. Discutir las consecuencias inmediatas y posteriores de consumir marihuana (~12 min)
5. Mostrar el video *Marihuana: la aguafiestas* (~9 min)
6. Discutir el video *Marihuana: la aguafiestas* (~8 min)
7. Conclusión (~2 min)

Breve descripción de la lección

Esta lección se enfoca en expandir la comprensión de los/as estudiantes sobre fumar o vapear nicotina o marihuana y se basa en la información aprendida en la Lección 1. Pone énfasis en la información sobre los efectos sociales, psicológicos y físicos a corto plazo del consumo de sustancias y analiza temas relacionados con el atractivo.

Este enfoque participativo aumenta la motivación de los/as estudiantes. El objetivo del video *Marihuana: la aguafiestas* y la discusión subsiguiente es enfocarse en las consecuencias a corto plazo del consumo de sustancias y desafiar la percepción de que las sustancias en las fiestas son divertidas. Al igual que en la Lección 1, la información se obtiene de los/as estudiantes, no se les da.

Al concluir la lección, tendrás la oportunidad de reforzar la información clave obtenida previamente de los/as estudiantes.

Conocimiento de base: lectura previa

En esta lección, la clase discutirá las consecuencias de consumir nicotina. Estos son datos sobre la nicotina para leer antes de la lección.

1. ¿Qué es la adicción?

Es cuando el cuerpo necesita físicamente la nicotina para sentirse bien. Si fumas uno o dos cigarrillos al día durante cuatro o cinco días seguidos, puedes volverte adicto. Casi un tercio de las personas que prueban un solo cigarrillo a la larga desarrollan dependencia al tabaco.

2. ¿Por qué fumar hace que tu corazón lata más rápido?

La nicotina es un estimulante: eleva la presión sanguínea y acelera las funciones del sistema nervioso central, la respiración y el ritmo cardíaco.

3. ¿Ayuda dejar de fumar?

Sí, y de inmediato.

A las 24 horas de dejar de fumar: disminuye la posibilidad de sufrir un infarto.

A las 48 horas: las terminaciones nerviosas se empiezan a regenerar. Mejora el sentido del gusto y del olfato.

Después de 1 a 9 meses: disminuyen la tos, la congestión nasal, la fatiga y la dificultad para respirar.

Después de un año: el riesgo de enfermedad cardíaca se reduce a la mitad que el de un fumador.

Después de 5-15 años: el riesgo de accidente cerebrovascular se reduce al de las personas que nunca han fumado.

Después de 10 años: el riesgo de cáncer de pulmón es la mitad del de los fumadores.

Después de 15 años: el riesgo de enfermedad cardíaca disminuye al de aquellos que nunca han fumado.

4. ¿Es dañino estar cerca de personas que fuman (humo de tabaco ajeno)?

Sí. Provoca cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas. Los niños y niñas pequeños están especialmente en riesgo. Puede causar infecciones respiratorias y de oído y hacer que los niños y niñas con asma y otros problemas respiratorios se enfermen más.

5. ¿Cómo saber si alguien es adicto a los cigarrillos?

No puede pasar un día sin fumar un cigarrillo.

6. ¿Por qué fumar te marea?

Al fumar, inhalas el monóxido de carbono del humo. El monóxido de carbono reemplaza el oxígeno en la sangre. Entonces, la sangre contiene un nivel más bajo de oxígeno, que es lo que te marea. Este es el proceso por el cual la gente muere en garajes cerrados con el motor de un automóvil en marcha.

7. Menciona dos problemas respiratorios a largo plazo causados por fumar.

Bronquitis crónica y enfisema.

8. ¿Qué es el enfisema?

En un pulmón sano, hay pequeñas agrupaciones en forma de bolsas que se llenan de aire. El enfisema hace que estas bolsas se dañen, por lo que los pulmones no pueden contener tanto aire.

Materiales y suministros para preparar

- **Material visual** - Reglas básicas: estudiantes (de la lección 1)
- **Material visual** - Crea una gráfica de tres columnas: *¿Qué puede sucederte cuando bebes alcohol?*

¿Qué puede sucederte cuando consumes nicotina...

Por primera vez	Después de un tiempo	Después de mucho tiempo

- **Material visual** - Póster *Fumar y vapear te hacen menos atractivo*
- **Material visual** - Póster *La nicotina es adictiva*
- **Material visual** - Póster *Fumar afecta tu corazón y tus pulmones*
- **Material visual** - Póster *La marihuana puede afectarte de inmediato*
- **Material visual** - Póster *La marihuana puede dañarte a largo plazo*
- **Visual** - Póster *Vapear conduce a...*
- **Materiales** - Video: *Marihuana: la aguafiestas*

Leyenda

Durante las lecciones, usamos los íconos a continuación para indicar qué decir durante la lección, qué tener en cuenta al impartir la lección y qué exhibir en el salón de clases.

Qué exhibir	Qué decir	Qué tener en cuenta
		

Plan de la lección

1. Introducir la lección



Exhibir el material visual creado en la Lección 1: *Reglas básicas para los estudiantes*



Hoy, aprenderán más acerca de cómo la nicotina y la marihuana afectan a las personas. Hablaremos sobre lo que sucede exactamente cuando fuman un cigarrillo, consumen marihuana o usan un vaporizador.

2. Discutir las consecuencias inmediatas y posteriores de consumir nicotina



Exhibe el material visual: ¿Qué puede sucederte cuando consumes nicotina?



Hay muchas razones por las que alguien puede decidir no fumar. Esas razones pueden estar relacionadas con lo que podría suceder cuando fuman en cualquier momento, regularmente o mucho. ¿Qué puede suceder cuando consumen nicotina por primera vez?

Escribe las respuestas de los/as estudiantes bajo el título “en cualquier momento”. Si los/as estudiantes ofrecen respuestas que son apropiadas para las consecuencias a más largo plazo, escríbelas bajo el título correspondiente.

Peligros inmediatos de fumar nicotina:



- El corazón late más rápido
- Mal aliento
- Tos
- Mareo
- Problemas en el hogar o la escuela



Ahora, hablemos de lo que puede suceder cuando alguien consume nicotina por un tiempo. ¿Qué les puede pasar a las personas que consumen nicotina por un tiempo, como por algunas semanas o meses?

Escribe las respuestas de los/as estudiantes bajo el título “después de un tiempo”. Si los/as estudiantes ofrecen respuestas que son apropiadas para las consecuencias a más largo plazo, escríbelas bajo el título correspondiente.



Consecuencias a corto plazo de consumir nicotina:

- Volverse adicto
- Mayor dificultad para respirar
- Dientes amarillos

- Menos dinero
- Exponer a otros a tu humo de tabaco



Ahora, hablemos de lo que puede suceder cuando alguien consume nicotina por mucho tiempo. ¿Qué puede suceder después de consumir nicotina durante mucho tiempo, como varios años?



Consecuencias a largo plazo de consumir nicotina:

- Muerte (mientras fumes, cada cigarrillo te quita 10 minutos de vida)
- Cáncer de pulmón y de otros tipos
- Enfermedad cardíaca
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)



Tenemos una lista exhaustiva de lo que puede suceder al consumir nicotina. ¿Cómo se compara nuestra lista con lo que vemos en los pósteres?

Elogia a los/as estudiantes por saber tanto sobre las consecuencias de consumir nicotina.

Ahora que hemos discutido las consecuencias del consumo de nicotina, analicemos algunos otros hechos sobre la nicotina.

Haz a los/as estudiantes las preguntas marcadas con asterisco y las demás si el tiempo lo permite.

***¿Qué es la adicción?**

***¿Por qué fumar hace que tu corazón lata más rápido?**

***¿Ayuda dejar de fumar?**

***¿Es dañino estar cerca de personas que fuman (humo de tabaco ajeno)?**

¿Cómo saber si alguien es adicto a los cigarrillos?

¿Por qué fumar te marea?

Menciona dos problemas respiratorios a largo plazo causados por fumar.

¿Qué es el enfisema?



*** 1. ¿Qué es la adicción?**

Es cuando el cuerpo necesita físicamente la nicotina para sentirse bien. Si fumas uno o dos cigarrillos al día durante cuatro o cinco días seguidos, puedes volverte adicto. Casi un tercio de las personas que prueban un solo cigarrillo a la larga desarrollan dependencia al tabaco.

***2. ¿Por qué fumar hace que tu corazón lata más rápido?**

La nicotina es un estimulante: eleva la presión sanguínea y acelera las funciones del sistema nervioso central, la respiración y el ritmo cardíaco.

*** 3. ¿Ayuda dejar de fumar?**

Sí, y de inmediato.

A las 24 horas de dejar de fumar: disminuye la posibilidad de sufrir un infarto.

A las 48 horas: las terminaciones nerviosas se empiezan a regenerar. Mejora el sentido del gusto y del olfato.

Después de 1 a 9 meses: disminuyen la tos, la congestión nasal, la fatiga y la dificultad para respirar.

Después de un año: el riesgo de enfermedad cardíaca se reduce a la mitad que el de un fumador.

Después de 5-15 años: el riesgo de accidente cerebrovascular se reduce al de las personas que nunca han fumado.

Después de 10 años: el riesgo de cáncer de pulmón es la mitad del de los fumadores.

Después de 15 años: el riesgo de enfermedad cardíaca disminuye al de aquellos que nunca han fumado.



*** 4. ¿Es dañino estar cerca de personas que fuman (humo de tabaco ajeno)?**

Sí. Provoca cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas. Los niños y niñas pequeños están especialmente en riesgo. Puede causar infecciones respiratorias y de oído y hacer que los niños y niñas con asma y otros problemas respiratorios se enfermen más.

5. ¿Cómo saber si alguien es adicto a los cigarrillos?

No puede pasar un día sin fumar un cigarrillo.

6. ¿Por qué fumar te marea?

Al fumar, inhalas el monóxido de carbono del humo. El monóxido de carbono reemplaza el oxígeno en la sangre. Entonces, la sangre contiene un nivel más bajo de oxígeno, que es lo que te marea. Este es el proceso por el cual la gente muere en garajes cerrados con el motor de un automóvil en marcha.

7. Menciona dos problemas respiratorios a largo plazo causados por fumar.

Bronquitis crónica y enfisema.

8. ¿Qué es el enfisema?

En un pulmón sano, hay pequeñas agrupaciones en forma de bolsas que se llenan de aire. El enfisema hace que estas bolsas se dañen, por lo que los pulmones no pueden contener tanto aire.

3. Comparar el vapeo, los cigarrillos y el tabaco sin humo



Haz referencia al material visual: ¿Qué puede sucederte cuando consumes nicotina?



Ahora, ¿cuáles de estas consecuencias también son ciertas para el tabaco sin humo?

Marca los efectos en el material visual: ¿Qué puede sucederte cuando consumes nicotina?



¿Cuáles también son ciertas para el vapeo de nicotina?

Marca los efectos en la lista de los estudiantes. Considera usar un color diferente al que usaste para el tabaco sin humo.



El objetivo de esta lección: gran parte/la mayoría de las consecuencias por el uso de sustancias son las mismas y, por lo tanto, se marcaran todas las consecuencias.

Considera usar un color diferente al que usaste para el tabaco sin humo y el vapeo.

Todas las consecuencias de fumar nicotina se aplican al vapeo de nicotina.



La mayoría de las consecuencias de vapear nicotina o consumir tabaco sin humo son las mismas que fumar un cigarrillo. Algunas personas piensan que vapear es menos dañino que fumar cigarrillos, pero eso no es cierto.

4. Discutir las consecuencias inmediatas y posteriores de consumir marihuana



Exhibe el material visual: ¿Qué puede sucederte cuando consumes marihuana?

¿Qué puede sucederte cuando consumes marihuana...

Por primera vez	Después de un tiempo	Después de mucho tiempo



Ahora intentemos lo mismo con la marihuana. La idea es pensar en las consecuencias a corto y largo plazo de vapear marihuana, fumar marihuana e ingerir comestibles con marihuana. Aquí hablaremos de las consecuencias del uso entre los y las adolescentes, no necesariamente

de las consecuencias para los adultos que pueden estar consumiendo, aunque muchas pueden ser las mismas.



Corrige cualquier respuesta incorrecta diciendo “Algunas personas piensan que eso sucede; sin embargo, la verdad es...” y proporciona la información correcta.

Consecuencias inmediatas del consumo de marihuana:

- Dificultad para concentrarse y pensar
- Dificultad para recordar (pérdida de memoria a corto plazo)
- Reacciones más lentas
- No te permite conducir de forma segura (es igual de peligroso que el alcohol)
- Hacer algo que puedas lamentar
- Sentir ansiedad o pánico
- Dificultad para comunicarse
- Sentirse fuera de control, enfermo, mareado
- Tener problemas con la ley/padres
- Aumento de apetito
- Ojos enrojecidos
- Nada
- Puedes ver cosas que en realidad no existen/alucinar
- Reír en exceso o alterarse emocionalmente

La marihuana sigue siendo ilegal en los EE. UU. a nivel federal; y en los estados donde la legislación ha legalizado el uso médico y/o recreativo, todavía hay restricciones de edad.



¿Qué puede suceder después de haber consumido marihuana por un tiempo?

Escribe las respuestas de los/as estudiantes bajo el título “en cualquier momento”.

Si los/as estudiantes ofrecen respuestas que son apropiadas para las consecuencias a más largo plazo, escríbelas bajo el título correspondiente.



- Puedes recordar a los/as estudiantes que vapear THC, fumar marihuana y consumir comestibles de marihuana tienen la mayoría de los mismos riesgos, solo que son formas diferentes de consumir THC.
- Puedes recordar a los/as estudiantes que el consumo de marihuana y alcohol puede aumentar el riesgo de muchos efectos nocivos y, específicamente en la función cerebral, que controla el cuerpo y la mente.
- Puedes enfatizar que la dependencia psicológica, o el trastorno por consumo de cannabis, pueden ser tan poderosos como la

adicción. Estas afecciones pueden hacer que una persona sienta síntomas físicos de abstinencia, como nerviosismo o temblores, cuando no consumen. El riesgo de desarrollar una dependencia o trastorno por consumo de cannabis aumenta cuanto antes se empieza a consumir, se vuelve más probable con el uso regular y a largo plazo y, en casos extremos, puede conducir a la adicción.

Consecuencias a corto plazo del consumo de marihuana:

- Dependencia (necesitar marihuana para sentirse bien)
- No experimentas emociones ni resuelves problemas
- Problemas con los padres/madres
- Tener menos dinero
- Problemas en la escuela (bajan las calificaciones, expulsión de la clase)
- Menor motivación
- Bajo rendimiento en la escuela y en el trabajo
- Tos crónica/afecciones respiratorias/enfermedades
- Problemas de salud mental como depresión, ansiedad, psicosis y esquizofrenia



¿Qué puede sucederte después de haber consumido por mucho tiempo?



Consecuencias a largo plazo del consumo de marihuana:

- Problemas de aprendizaje y memoria
- Alto riesgo de consumo en el futuro de otras drogas, como alcohol y tabaco
- Pérdida de interés en actividades que no sean consumir drogas
- Problemas de salud mental como depresión, ansiedad, psicosis y esquizofrenia
- Dependencia severa y adicción
- Posible daño pulmonar (la marihuana tiene muchas de las mismas sustancias que dañan los pulmones que el tabaco, y más de algunas de ellas)
- Posible daño a la salud reproductiva (retraso en el inicio de la pubertad, menor producción de esperma en los hombres, interrupción del ciclo menstrual y trastornos en la ovulación para las mujeres)
- Daño al sistema inmunológico (células que protegen a las personas de enfermedades)



La marihuana es una droga psicoactiva, lo que significa que afecta la capacidad del cerebro de pensar, aprender, recordar y percibir la realidad (es decir que a veces las personas no ven las cosas como realmente son).

La marihuana puede afectarte de inmediato y puede dañarte a largo plazo.

5. Mostrar el video *Marihuana: la aguafiestas*



Vamos a ver un video que ayuda a responder la pregunta: ¿Puede la marihuana dañar a un adolescente si la consume solo una vez?

Indica cualquier otra expectativa mientras los estudiantes miran el video.



Mostrar el video: *Marihuana: la aguafiestas*

6. Discutir el video *Marihuana: la aguafiestas*



¿Qué mostró el video sobre lo que puede suceder cuando alguien consume marihuana solo una vez?

¿Qué sucedió cuando los y las adolescentes de la fiesta se drogaron?

¿Qué opinan de las elecciones de los y las adolescentes que se drogaron?

¿Qué piensan de las reacciones de los amigos y las amigas que no consumieron hacia quienes sí lo hicieron? ¿Cuáles fueron algunas de las consecuencias del consumo de marihuana mencionadas por los amigos y las amigas que no consumieron?

¿Cómo se veía Lindsay al final del video? ¿Por qué? ¿Qué crees que sucedió cuando sus padres llegaron a casa?

Objetivos de la discusión



1. Hacer énfasis en las consecuencias inmediatas del consumo de marihuana
2. Reforzar la idea de que consumir marihuana tan solo una vez puede tener consecuencias graves

7. Concluir la lección



Hoy hablamos sobre los efectos a corto, mediano y largo plazo del consumo de nicotina y marihuana. Aprendimos que muchas consecuencias negativas graves eran similares en todas las sustancias.

En la próxima lección, hablaremos sobre las consecuencias del consumo de alcohol.