



INSTITUCIÓN EDUCATIVA REPÚBLICA DE HONDURAS

Aprobada mediante Resolución No 033 del 21 de abril de 2003

SECUENCIA DIDÁCTICA No 3 del 2021

Generado por la contingencia del COVID 19

Título de la secuencia didáctica:	EFFECTOS EN EL CUERPO Y LA MENTE DE LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS	
	Comprende las relaciones entre el deporte y la salud y reconoce las consecuencias del exceso en el consumo de sustancias dañinas para su organismo.	
Elaborado por:	CARLOS FELIPE ABONDANO ALMONACID	
Nombre del Estudiante:		Grado: 8°
Área/Asignatura	CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL	Duración: 16 horas

MOMENTOS Y ACTIVIDADES

EXPLORACIÓN



1. Ve a **classroom.google.com** y haz clic en Ir a **Classroom**.
2. Escribe tu nombre de usuario y haz clic en Siguiente.
3. Introduce tu contraseña **m64lb2m**.

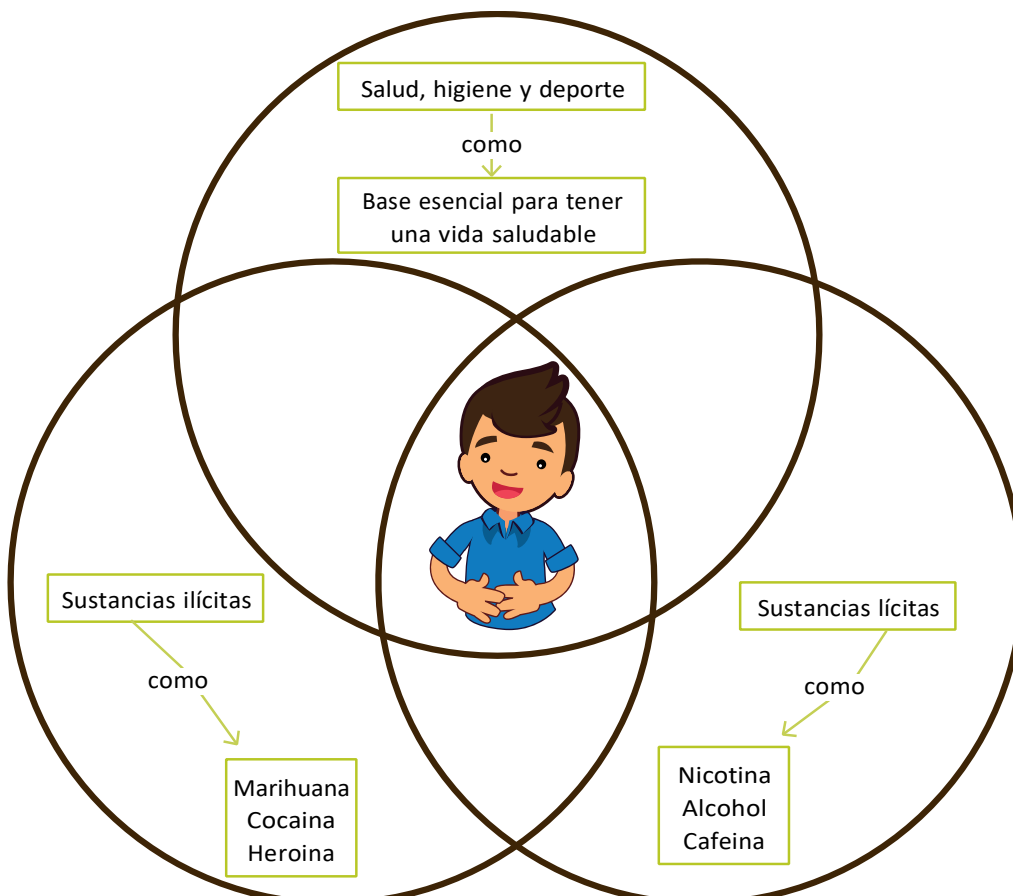
O escribe al whatsapp **3123029712** Email: carlos.abondano@ierepublicadehonduras.edu.co

Preocupémonos por nuestra salud y por nuestra higiene

El cuerpo requiere de cuidados especiales no solo desde el punto de vista de la higiene sino también de su mantenimiento en óptimas condiciones para garantizar que todos los procesos se lleven a cabo tal como debe ser.

Cuidar el cuerpo significa mantener hábitos saludables dentro de los cuales están el tener una buena alimentación, hacer deporte y no consumir sustancias extrañas o abusar de algunas de ellas que puedan poner en peligro el cuerpo o deteriorarlo más rápido de lo normal.

Pero todo esto va acompañado del conocimiento que debemos tener sobre nuestras posibilidades y nuestras limitaciones, reconocer la importancia de una vida social activa, el manejo de la autonomía y el fortalecimiento de la misma



ESTRUCTURACIÓN

La práctica del deporte

El deporte es una de las actividades que mayor bienestar le aporta al cuerpo, por ejemplo, las caminatas realizadas de una manera programada son consideradas como uno de los ejercicios más completos que hay; esta actividad proporciona, entre otras cosas: fortalecimiento de los músculos de la respiración, fortalecimiento de la actividad cardiovascular porque mejora la eficiencia de los impulsos del corazón y mejora la capacidad para transportar oxígenos a los pulmones lo que le garantiza al cuerpo el abastecimiento suficiente de oxígeno para la producción de energía en las células; y tonifica los músculos, entre otras.

Casi todas las personas pueden practicar la caminata, tiene la ventaja de que cada uno le impone el ritmo que puede y que se puede practicar en cualquier sitio, se puede hacer solo o en grupo, el clima no es un obstáculo porque se puede esperar a que las condiciones sean favorables.

Salud

El cuerpo humano está sometido a una gran cantidad de trabajo y por lo tanto va sufriendo deterioro paulatino.

Son muchas las instituciones que trabajan tanto a nivel nacional como a nivel internacional en el cuidado y preservación de la salud.

A diario estamos en contacto con sustancias como la nicotina, la cafeína y el alcohol, de una manera u otra, muchas veces sin quererlo; en la televisión, en la radio y en la prensa no dicen que fumemos, que consumamos licor o café o té o chocolate. Todos los días oímos noticias relacionadas con aspectos del tráfico de drogas o los fenómenos asociados a este flagelo.

Es necesario que conozcamos los daños que pueden ocasionarnos estas sustancias, aunque muchas propagandas incitan a las personas a su consumo, es nuestra decisión tomarlas o no, pero esa decisión puede ser más sencilla si somos conscientes de sus peligros y consecuencias.

Actualmente un gran número de adolescentes han llegado a consumir cierto tipos de drogas y/o sustancias psicoactivas, que atentan contra su salud mental, física y social. En las siguientes figuras vas a encontrar diferentes personas que han sido víctimas de este flagelo. Se alcanza a ver en diferentes tiempos como el uso indiscriminado de sustancias afectan la salud y dejan estragos en nuestro cuerpo en corto tiempo.



Figura 1. Los rostros de la drogadicción

Lo que debes saber acerca de las sustancias psicoactivas.

Según la Organización Mundial de la salud, droga es toda sustancia que, introducida en un organismo vivo, pueda modificar una o varias de sus funciones” (OMS. 1996). En este concepto se incluyen todo tipo de fármacos, sustancias psicoactivas, muchas plantas, sustancias químicas o tóxicos para el organismo. Pero en este momento nos detenemos en el término: “sustancia de uso no médico con efectos psicoactivos, es decir capaz de producir cambios en la percepción, el estado de ánimo, la conciencia el comportamiento y susceptibles a ser auto administradas. Por lo general este tipo de sustancias son administradas y aplicadas por el propio individuo quien lo hace sin prescripción médica y el objetivo no es precisamente la curación de una enfermedad. Entre estas sustancias llamadas psicoactivas entre las más comunes están: el alcohol, el tabaco, los fármacos, la cocina, cannabis, LSD 25, éxtasis, heroína, metadona, opio, barbitúricos, sedantes, anfetaminas y marihuana. Muchas de ellas son consideradas socialmente como legales y otras ilegales.

Los rostros de las drogas.

La farmacodependencia es, el estado psíquico (espiritual, anímico, moral, interior, psicológico) de la persona y la sustancia o droga, caracterizado por sus modificaciones en el comportamiento habitual como lo hemos anotado antes. Constituye un problema que afecta a toda la sociedad y un fenómeno sumamente complejo donde intervienen diferentes factores sociales e individuales. La persona puede convertirse en fármaco dependiente sea por las drogas y sus efectos, por ella misma y el medio

ambiente donde vive.

Las DRUGAS

La adicción afecta a todos



Clasificación:

Alcohol

- Whisky.
 - Tequila.
 - Ron.
 - Vodka.
- Entre otros, son legales.

Efectos

- Pueden producir cáncer de hígado, esófago y faringe.
- También enfermedad neuropsiquiátrica por consumo crónico y síndrome alcohólico fetal en hijos de madres bebedoras.



Es una droga, la de más consumo en el mundo. Diferencia de adicción entre géneros y razas. Son muchos más adictivas las destiladas que las fermentadas.

Tabaco

- Es adictivo.
- Porque produce placer, plenitud.
- Es Legal.

Efectos

- Produce cáncer de pulmón, también cuadros de bronquitis crónica y laringitis.
- En madres fumadoras crónicas, genera recién nacido de bajo peso y baja talla.



Daños ocasionador por las drogas- severos.

Derivadas del OPIO

- Heroína (ILEGAL).
- Morfina (TIENE RESTRICCIÓN).
- Opio (ILEGAL).
- Meperidina (Tiene restricción).
- Tramadol (LEGAL).

Efectos

Crean tolerancia. Aunque se aumente su cantidad, no produce el mismo efecto que en el principio y eso hace que se empiecen a buscar otro tipo de drogas, además de esta. Produce depresión severa del sistema inmunológico. Aumenta el riesgo de VIH-SIDA y hepatitis C por contaminación al compartir jeringas.



Sustancias altamente adictivas. Son más adictivas por ser muy potentes y Además, por producir analgesia, placer, alivio y relajación.

Cocaína

- La cocaína suele consumirse aspirada por la nariz y tiene unos efectos casi inmediatos que duran entre 2 y 3 horas.
- Actúa sobre el cerebro modificando los circuitos responsables de la gratificación y el placer.
- Su consumo continuado reduce la capacidad de los consumidores de experimentar placer de forma natural y les hace menos sensibles a las gratificaciones y emociones.



Cannabis

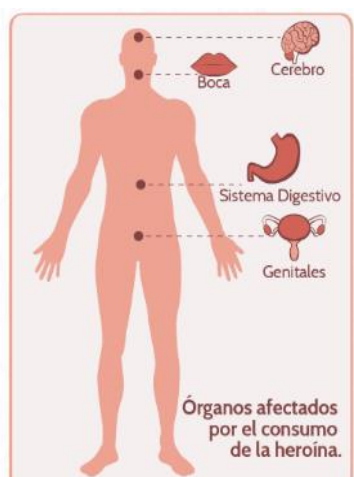
- El THC, Principal principio activo del cannabis, es una sustancia muy soluble en grasa que llega rápidamente al cerebro, donde se acumula y se elimina muy lentamente. Una semana después de consumirlo, el organismo no ha conseguido eliminar más que el 50%.
- Inmediatamente después del consumo se produce lo que se llama a "Borrachera cannabica" con sequedad de boca, enrojecimiento ocular, taquicardia, descoordinación de movimientos, risa incontrolada, somnolencia, alteración de la memoria, de la atención y de la concentración.



Heroína

La heroína es una droga altamente adictiva. Al principio, sus efectos son muy placenteros, lo que propicia una conducta de consumo continuado y repetido que provoca, rápidamente, un fenómeno de tolerancia.

Para conseguir el mismo efecto o evitar los síntomas de abstinencia, el adicto necesita cada vez dosis más altas, siendo necesarias hasta 10 veces más al cabo de un cierto tiempo de consumo.



Éxtasis

El éxtasis afecta al metabolismo del organismo, dificultando su propio proceso de eliminación, por lo que al ingerir nuevas dosis para mantener los efectos buscados, pueden producirse concentraciones muy elevadas en sangre y agravar sus efectos tóxicos.



Solventes o Pegantes

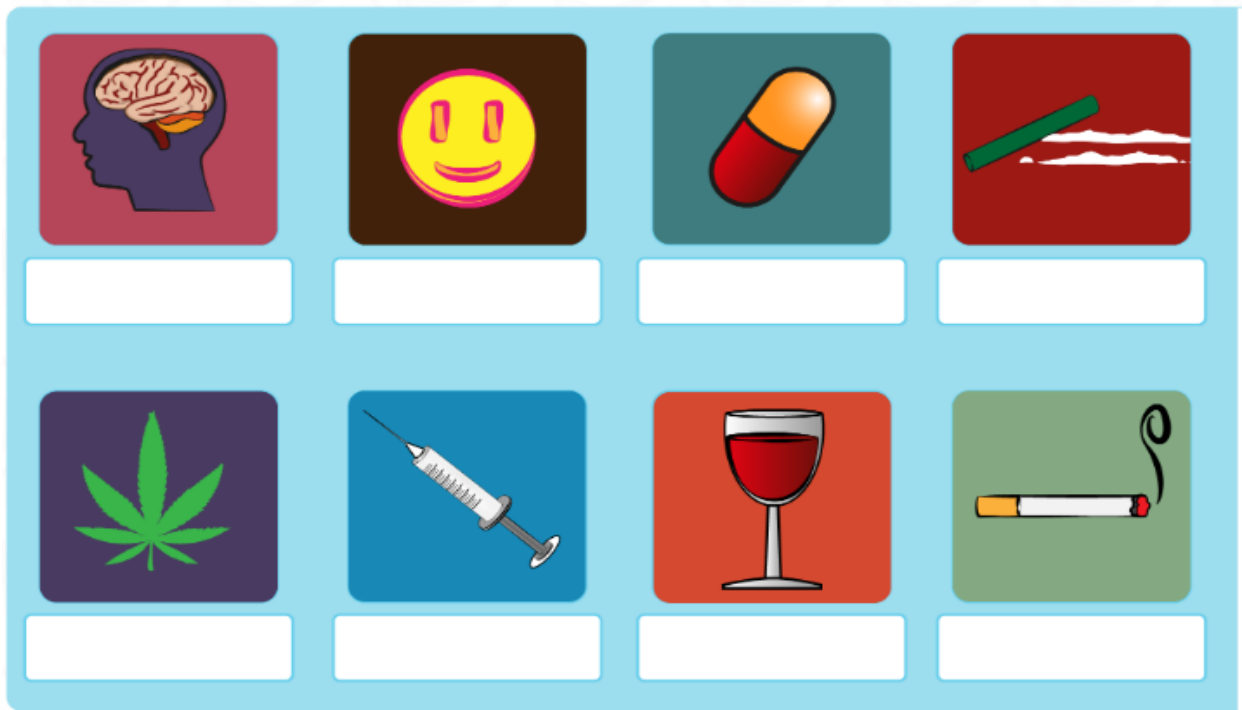
Todos son legales. Son sustancias derivadas del petróleo, tienen un gran poder adictivo por la sensación de ebriedad suave, porque eliminan el agotamiento físico y el hambre. Tiene la mayor afectación en la salud.

- GASOLINA.
- TINNER.
- PEGANTES.
- INDUSTRIALES.
- AEROSOLES.
- PINTURAS.
- DICK O LADIES, la que más están utilizando los jóvenes en Colombia. Tiene un olor agradable.

TRANSFERENCIA

Actividad 1

Diligencia según la clasificación al tipo de sustancia:



Actividad 2

Relaciona la sustancia con el principal efecto en la salud

Sustancia

Cannabis

Cocaína

Tabaco

Alcohol

Heroína

Efectos

Depresión

Estimulante

Alucinaciones

Depresión

Estimulante

Actividad 3

Explica el concepto de la farmacodependencia y las diferencias en su intensidad de acuerdo a la sustancia psicoactiva.

--

Actividad 4

Completa el siguiente cuadro comparativo entre las drogas y los efectos que produce en el farmacodependiente.

DROGAS	ADICCIÓN EN LOS FARMACOS DEPENDIENTES	EFFECTOS EN LOS FARMACO DEPENDIENTES	SITUACIÓN
Solventes			
Drogas sintéticas			
Éxtasis			
Cannabis			

AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Qué aprendizajes construiste?
2. Lo que aprendiste, ¿te sirve para la vida? ¿Si/no; por qué?
3. ¿Qué dificultades tuviste? ¿Por qué?
4. ¿Cómo resolviste las dificultades?
5. Si no las resolviste ¿Por qué no lo hiciste?
6. ¿Cómo te sentiste en el desarrollo de las actividades? ¿Por qué?
7. ¿Qué nota te colocarías por la realización de esta secuencia? Por qué?

RECURSOS	Hojas, lápiz, lapicero, colores. Opcional: computador e internet
-----------------	------------------------------------------------------------------

FECHA Y HORA DE DEVOLUCIÓN	De acuerdo a la programación institucional.
-----------------------------------	---------------------------------------------