



Estimadas y estimados estudiantes, La Organización Mundial de la Salud (OMS) en Europa ha publicado una guía para que las personas sanas se mantengan activas durante la cuarentena.

- **Haz pequeñas pausas con actividad física**

Uno de los primeros consejos es hacer pequeñas pausas con actividad física a lo largo del día, como bailar, jugar con los niños o hacer las tareas domésticas (las tareas domésticas son responsabilidad de todos, no solo de las mamás, **usted no ayuda en casa, es corresponsable como miembro de una familia**). Incluso simplemente levantarse para mover las piernas y facilitar la circulación sanguínea.

- **Camina en casa**

Otra recomendación es caminar por casa, ya que "incluso en espacios pequeños puede ayudarte a permanecer activo". "Si recibes una llamada, levántate o date un paseo por la casa mientras hablas, no te sientes".

- **Levántate cada 30 minutos**

La Organización Mundial de la Salud apunta también en la importancia de ponerse en pie siempre que sea posible, idealmente cada 30 minutos, y pone de relieve la importancia de usar una mesa elevada para, poder seguir trabajando. Por otro lado, durante tiempo libre sedentario sugieren priorizar las actividades de estimulación cognitiva como juegos de mesa, puzles o la lectura.

- **Come sano y bebe agua**

Recuerdan también que para mantener una buena salud durante la cuarentena es importante comer sano y mantenerse hidratado, evitar las bebidas azucaradas y gaseosas, y limitar o incluso evitar las bebidas alcohólicas en personas jóvenes, embarazadas o que estén dando el pecho. Además, recomiendan una mayor ingesta de frutas y verduras frente a otros alimentos salados, azucarados y altos en grasas.

Fuente: http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine/_recache#article. (véanlo... recomiendan ejercicios fáciles de realizar, siempre con cuidado)
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

ELECTIVO: CIENCIAS DE LA SALUD.

Actividad N°2: Efectos del consumo y abuso de drogas y sustancias sobre la salud mental y conductual de las personas

Estimados y estimadas estudiantes, cualquier duda relacionada con la guía, favor de enviar un correo a la dirección: esepulveda@sanfernandocollege.cl.

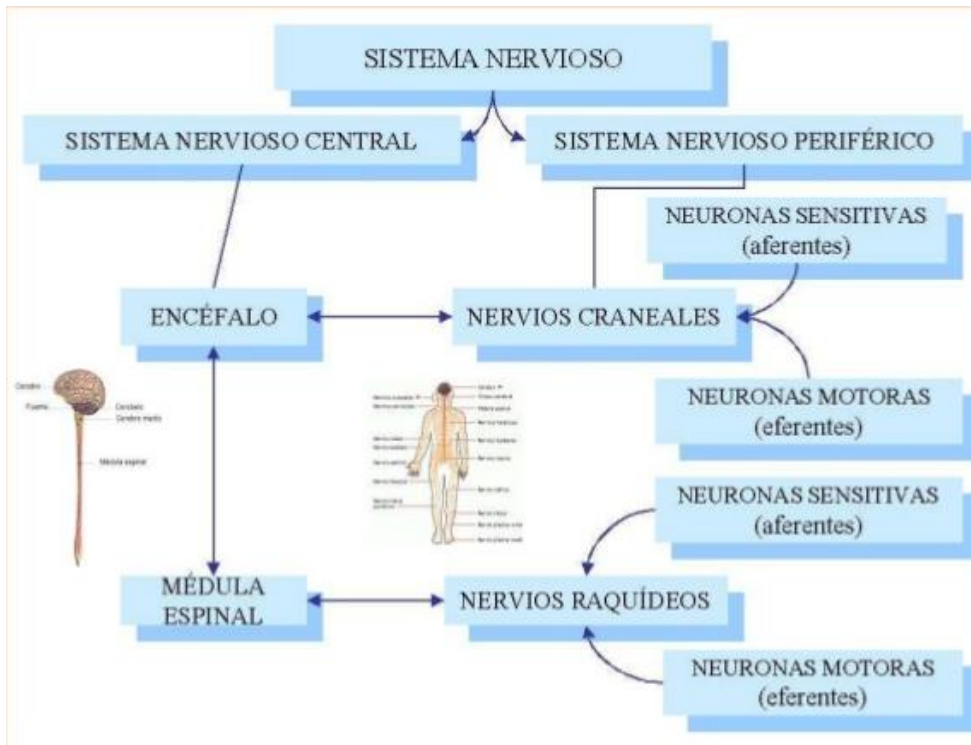
Estudiantes, consumir algún tipo de droga legal o ilegal, ¿afecta la salud mental y conductual de las personas? En tu propia experiencia... ¿qué crees tú?

PROPÓSITO

Esta actividad tiene por finalidad que los estudiantes comprendan y analicen el efecto que tiene el consumo y abuso de diversas drogas y sustancias sobre la salud mental y conductual de las personas.

Objetivo de aprendizaje	Habilidades	Curso
Analizar relaciones causales entre los estilos de vida y la salud humana integral a través de sus efectos sobre el metabolismo, la energética celular, la fisiología y la conducta. Analizar las relaciones entre las partes de un sistema en fenómenos y problemas de interés, a partir de tablas, gráficos, diagramas y modelos.	Describir Comprender Analizar Establecer Aplicar Realizar	3° medio __ Ciencias de la Salud.

RECORDEMOS:



Analiza las siguientes imágenes y responde:

¿Qué funciones cumple el sistema nervioso en nuestras vidas?

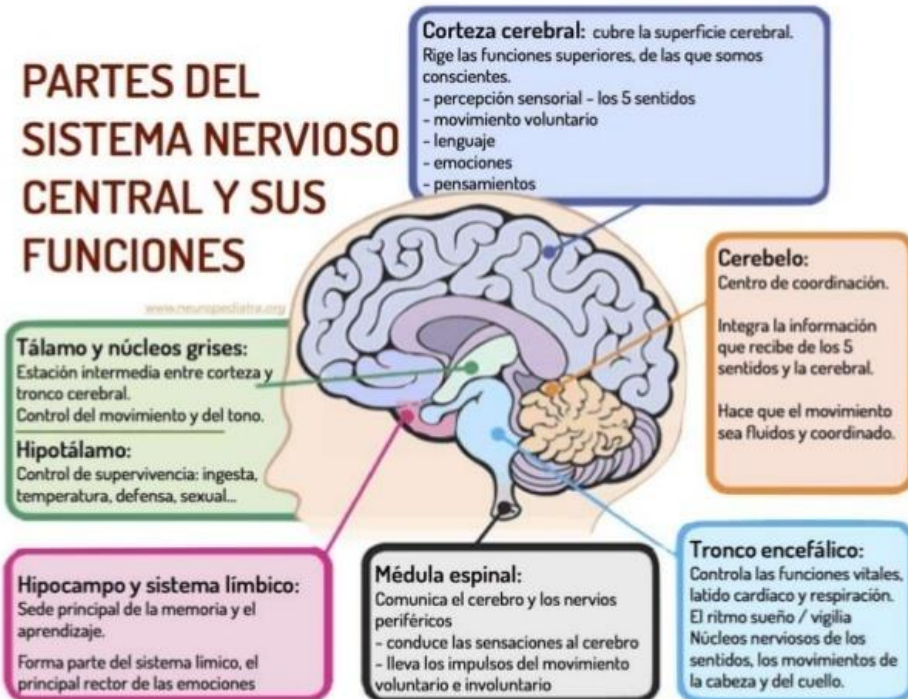
¿Las drogas afectan las funciones de este órgano? Averigua.

¿Crees que las drogas legales no afectan al cerebro? ¿Por qué?

¿Por qué las drogas son adictivas?

¿Qué pasa con la dopamina, cuando se consume cocaína?

PARTES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Y SUS FUNCIONES



DROGAS ¿CÓMO AFECTAN TU CEREBRO?

CUANDO HACEMOS ALGO PLACENTERO NUESTRO CEREBRO REFUERZA UNAS CONEXIONES LLAMADAS CIRCUITO DE RECOMPENSA. EN ESTE CIRCUITO SE USA PRINCIPALMENTE LA DOPAMINA

EL CEREBRO INTENTA ADAPTARSE AL EXCESO DE ESTIMULACIÓN, ESTO PUEDE DESTRUIR LAS NEURONAS Y DISMINUYE EL NÚMERO DE RECEPTORES DE DOPAMINA

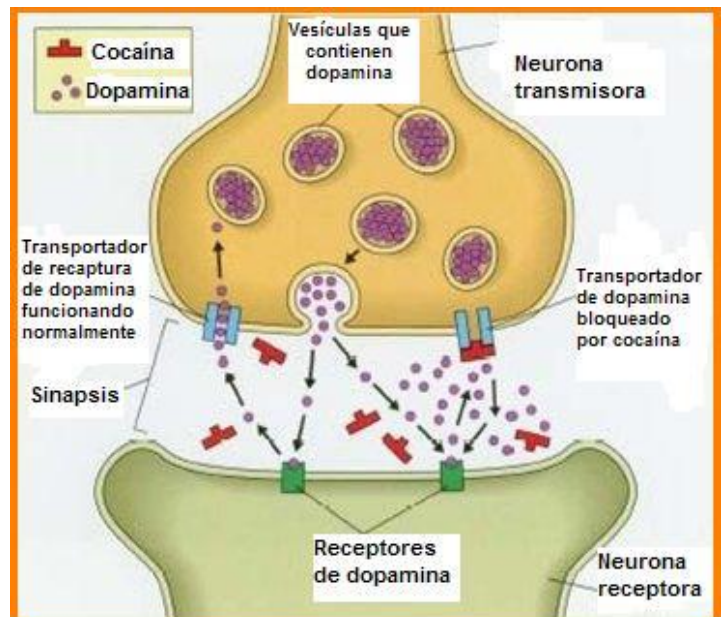
ESTO HACE QUE EL CEREBRO NECESITE CADA VEZ MÁS DROGA PARA IGUALAR EL EFECTO DE LA PRIMERA VEZ

DESPUÉS TODAS LAS ACTIVIDADES QUE RESULTABAN PLACENTERAS DEJARÁN DE SER INTERESANTES Y SOLO QUEDARÁ LA DROGA PARA LLENAR ESE VACÍO

¡¡¡QUIERO MÁS!!!

NO NECESITO NADA MÁS

DESPUÉS IRÁ AFECTANDO EL CIRCUITO DE APRENDIZAJE EL CUAL SERÁ EL ENCARGADO DE CREAR EL HÁBITO Y LA ADICCIÓN



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

➤ En grupos pequeños (2 a 4 personas), analizan los siguientes gráficos guiados por las preguntas a continuación.

Evolución de la prevalencia consumo MARIHUANA, COCAINA y PASTA BASE último año.

Total país, 1994-2016

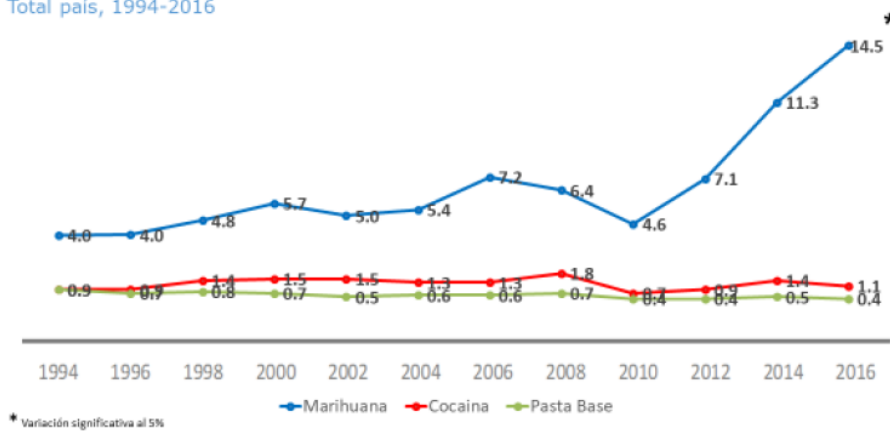


Gráfico N°1:

(Fuente: Décimo Segundo Estudio Nacional de Drogas en Población General, 2016 Servicio Nacional para la prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA), Ministerio del Interior y Seguridad Pública)

1. ¿Qué relación se puede establecer entre marihuana, cocaína y pasta base?
2. ¿Existe algún tipo de correlación entre la prevalencia del consumo de estos tres tipos de drogas en la población chilena?
3. ¿Cuáles serían las razones del aumento significativo del consumo de marihuana en el último tiempo en nuestro país?
4. ¿Se puede afirmar que la marihuana es una puerta de entrada para el consumo de otras drogas?
5. ¿Cuáles podrían ser las razones por las que el consumo de cocaína y pasta base se hayan mantenido estables a través del tiempo?
6. En relación con el consumo de este tipo de drogas en Chile, ¿qué proyecciones o predicciones se podría establecer en un tiempo aproximado de 5 años?

Evolución de la prevalencia consumo TABACO diario y ALCOHOL mes.

Total país, 1994-2016

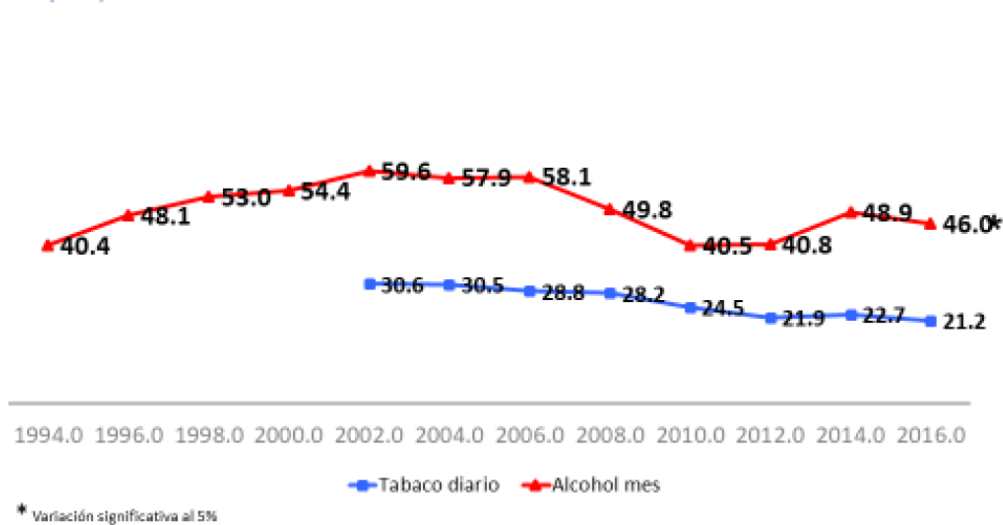


Gráfico N°2:

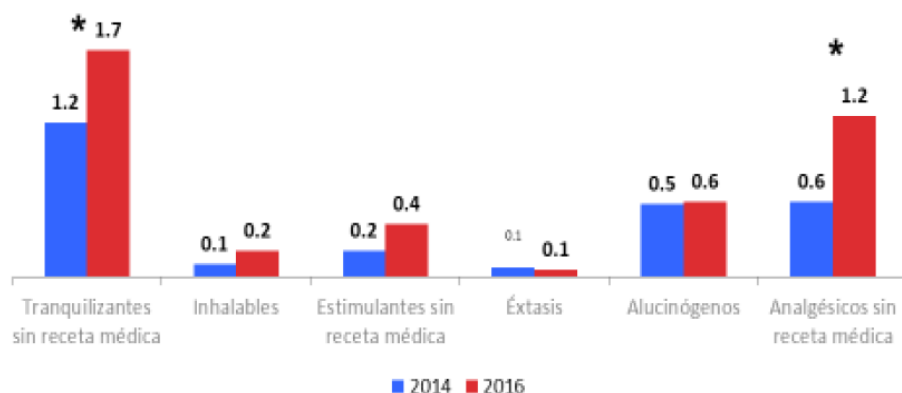
(Fuente: Décimo Segundo Estudio Nacional de Drogas en Población General, 2016 Servicio Nacional para la prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA), Ministerio del Interior y Seguridad Pública)

1. ¿Existe una correlación entre el consumo de tabaco y de alcohol en la población chilena?
2. ¿Cuáles podrían ser las razones que explican la disminución del consumo de tabaco en Chile en el último tiempo?
3. En relación con el consumo de alcohol, ¿cómo se explica que en el año 2010 la prevalencia del consumo de alcohol disminuyó significativamente en el país?
4. ¿Cuáles serían las causas por las que en 2014 la tasa de prevalencia por consumo de alcohol aumentó considerablemente en la población chilena?
5. ¿De qué manera se debiese abordar el problema del consumo de alcohol en Chile para contar con una tasa de prevalencia menor al 46% de aquí a cinco años más?
6. ¿Qué tipo de estrategias o políticas públicas han sido implementadas en nuestro país que han permitido una disminución tanto del consumo de tabaco como de alcohol en la población chilena?

Prevalencia de uso de OTRAS SUSTANCIAS durante el último año Total país, 2014-2016

Gráfico N°3:

(Fuente: Décimo Segundo Estudio Nacional de Drogas en Población General, 2016 Servicio Nacional para la prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA), Ministerio del Interior y Seguridad Pública)



1. ¿Cuáles podrían ser las causas del aumento significativo del consumo de este tipo de sustancias en la población chilena en el último tiempo?
2. ¿Qué elementos, factores o situaciones del entorno influyen en el aumento del consumo de este tipo de sustancias en las personas?
3. ¿Cuáles podrían ser las consecuencias en la salud de las personas producto de la venta y consumo de tranquilizantes, estimulantes y analgésicos sin receta médica?
4. ¿Existe una correlación entre el consumo de estas sustancias y los problemas de salud mental que existen actualmente en la población chilena?

Lectura de investigación:

https://www.webcir.org/revistavirtual/articulos/2018/2_mayo/esp/cerebro_esp.pdf

<http://www.senda.gob.cl/>

<http://www.cicad.oas.org/main/pubs/Informe%20sobre%20el%20consumo%20de%20drogas%20en%20las%20Am%C3%A9ricas%202019.pdf>

<https://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-articulo-cocaina-cerebro-S1575097310700258>

<https://www.drugabuse.gov/es/news-events/nida-notes/2017/08/efectos-de-las-drogas-sobre-la-neurotransmision>

<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/las-drogas-el-cerebro-y-el-comportamiento-la-ciencia-de-la-adiccion/las-drogas-y-el-cerebro>

<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/la-marihuana-como-medicina>

<https://psicologiamente.com/drogas/consecuencias-consumo-drogas>

Documento PDF: https://www.who.int/substance_abuse/publications/neuroscience_spanish.pdf