

Estimadas, Estimados estudiantes frente a lo que estamos viviendo les recomiendo la **Respiración diafragmática**

Cuando estamos estresados, el cuerpo necesita más oxígeno y la respiración se acelera. Pero eso no basta, la oxigenación del organismo necesita aumentar el volumen de aire que respiramos. Para conseguirlo, **la recomendación es hacer entre 5 y 10 inspiraciones y expiraciones abdominales**, de forma lenta y profunda desde el diafragma. Toma aire por la nariz y expúlsalo por la boca, y céntrate en vaciar completamente los pulmones antes de inspirar de nuevo. No hay que infravalorar las bondades de una buena respiración. Que estén muy bien, cuídense ustedes y a sus seres queridos.

Asignatura: Ciencias Naturales Biología	Nº De La Guía: 8
Título de la Guía: <u>Estructura y función del sistema respiratorio</u>	
Objetivo de Aprendizaje (OA): OA 5 Explicar, basándose en evidencias, la interacción de sistemas del cuerpo humano organizados por estructuras especializadas que contribuyen a su equilibrio, considerando: La prevención de enfermedades debido al consumo excesivo de sustancias, como tabaco, alcohol, grasas y sodio, que se relacionan con estos sistemas.	
Nombre Docente: Felipe Espina Astudillo- Elena Sepúlveda	
Nombre Estudiante:	Curso:

Objetivos de la guía: Analizar los efectos nocivos de algunas drogas en la salud de las personas e identificar factores de riesgo.

#### Antes de empezar

#### Nueva técnica para detectar el consumo de drogas en el aliento

El método más utilizado hasta ahora para detectar el consumo de drogas es el análisis de orina. Sin embargo, un grupo de científicos desarrollaron un nuevo sistema mucho más sencillo. El nuevo dispositivo consiste en un aparato que permite identificar restos de drogas, entre ellas, marihuana y cocaína, a través del aliento, muy similar al de los actuales controles de alcoholemia. En una persona que ha consumido drogas, el aire espirado contiene microscópicas partículas contaminadas por estas sustancias, las cuales quedan adheridas a un filtro que luego es analizado en el laboratorio. Esta nueva forma de controlar el consumo de drogas podría ser muy útil para establecer responsabilidades en accidentes, en el contexto laboral, en investigaciones policiales y en muchos otros ámbitos.

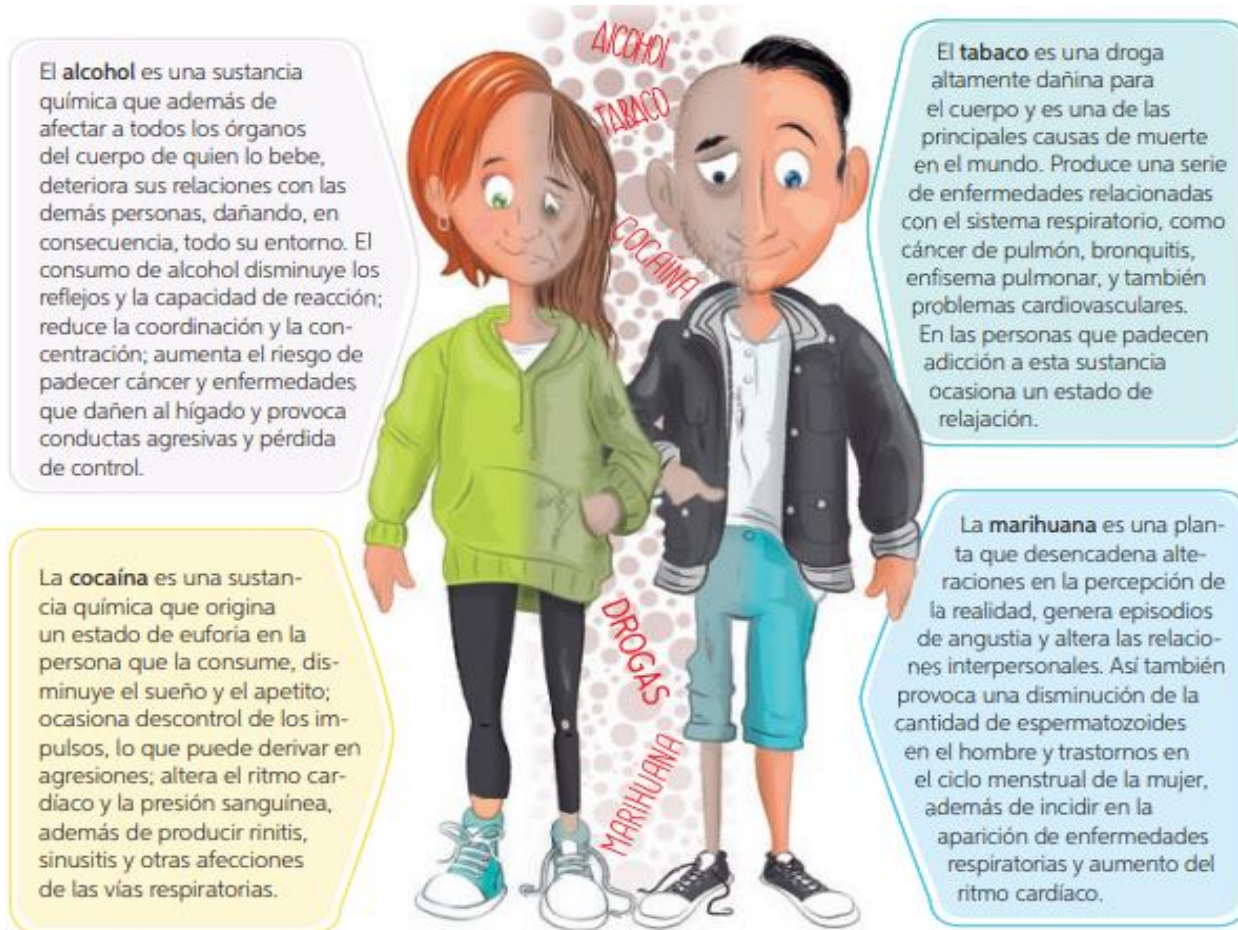


Fuente: <http://www.muyinteresante.es/innovacion/articulo/una-nueva-tecnica-para-detectar-el-consumo-dedrogas-en-el-aliento-761426583130> (Adaptación).

- ¿Qué es una droga? ¿Qué efectos produce en el organismo?
- ¿De qué manera la tecnología contribuye al control de drogas?
- ¿Por qué consideras necesario mantenerse alejado de las drogas? ¿Qué medidas impulsarías para prevenir el consumo de drogas en la población?

## ¿Cómo el consumo de drogas afecta a las personas?

Para mantener el cuerpo sano no basta solo con practicar actividad física de forma regular; también es importante mantenerse alejado de sustancias que dañan peligrosamente el organismo. Las drogas son sustancias que ocasionan efectos nocivos en la salud y además provocan cambios en el comportamiento y en el estado de ánimo. Cuando una persona consume alguna droga de forma reiterada y periódica, se habla de adicción a un padecimiento que afecta tanto a la persona como a quienes la rodean. A continuación te presento algunos ejemplos de drogas y el efecto de su consumo



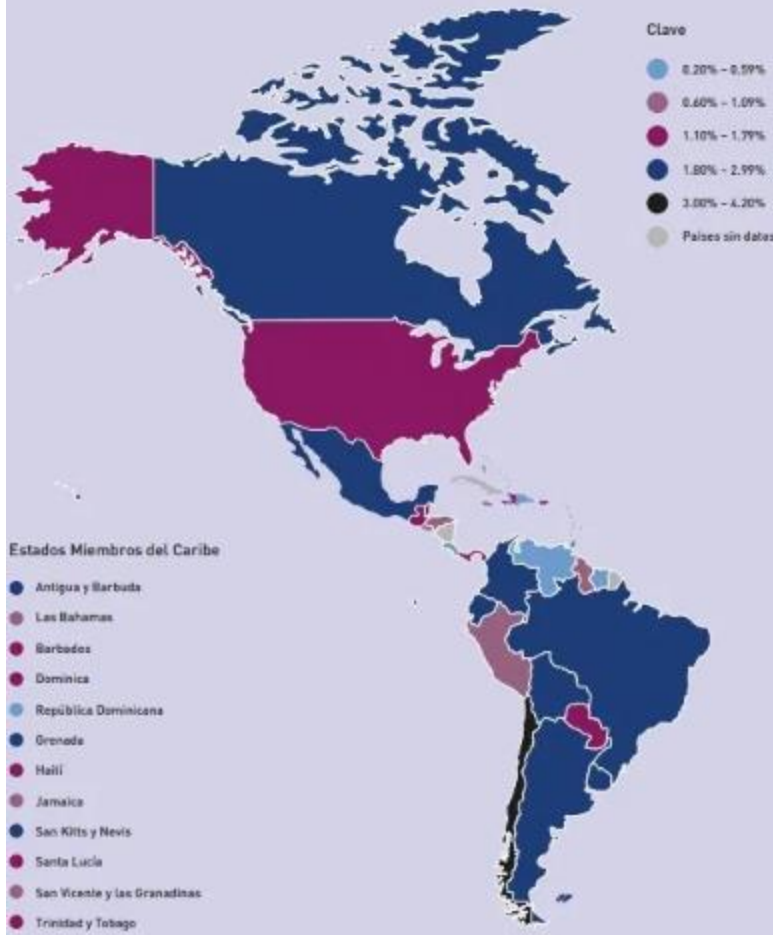
## Consumo de drogas en Chile

- Uno de cada tres estudiantes entre 8° básico y 4° medio ha consumido marihuana este último año. Chile es el primer país de toda América en consumo de esta droga en población escolar con un 30,9%. Ministerio de Educación.
- "Chile es el país de América con mayor consumo de marihuana, cocaína, pasta base y tranquilizantes (sin receta) en NIÑOS/ADOLESCENTES y es cada vez +temprano". Presidente de la República, Sebastián Piñera.
- "#EligeVivirSinDrogas queremos que Chile sea el primer país de América Latina en implementar el programa islandés, que en 10 años pasó de liderar las tasas de consumo a ser de las más bajas de Europa". Presidente de la República, Sebastián Piñera.

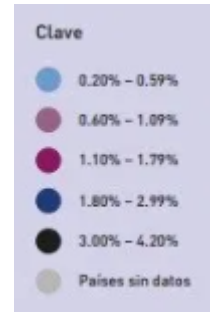
En nuestro país existen muchas drogas, las cuales se pueden clasificar en:

- Drogas lícitas o legales, cuyo consumo y comercialización se encuentran permitidos por la ley, por ejemplo, el alcohol y el tabaco.
- Drogas ilícitas o ilegales, es decir, aquellas cuyo consumo y comercialización no están permitidos por ley, por ejemplo, la marihuana, la cocaína y la pasta base.

### Prevalencia del último año de consumo de **cocaína** entre los estudiantes de enseñanza secundaria de las Américas



Según el [Informe sobre el Consumo de Drogas en las Américas 2019](#), elaborado por la Organización de Estados Americanos (OEA), Chile se encuentra en el número uno en consumo de estupefacientes. “En América del Sur, Chile se destaca con una tasa de consumo de marihuana sobre el 30%, seguido de Uruguay con un registro sobre el 15% y Argentina sobre el 10%”, expone el documento



Con respecto a los siguientes datos de consumo de cocaína en América del Sur:

- Cuál es el país con mayor y menor consumo de cocaína.
- Realiza un gráfico de barras con los datos entregados.
- Investiga sobre el modelo islandés de prevención de drogas, ¿es posible implementarlo en Chile?