



# ASTR LABIO

*Cómo orientarse en el universo de las drogas*



## AUTORIA

**Emma Sanmartín**

Técnica PMD – UPCCA València

**Rocío Benito**

Técnica PMD – UPCCA València

**Armando Serrano**

Técnico PMD – UPCCA València

# ASTRO LABIO



## ÍNDICE

I

EMOCIONES Y  
CONSUMO

II

CONCEPTOS GENERALES  
DE LAS DROGAS

III

PROCESO DE LA  
ADICCIÓN

IV

DROGAS, CEREBRO  
Y CONSUMO

V

COVID-19 Y  
ADICCIONES

VI

HABILIDADES  
PARA LA VIDA

SE BUSCAN JÓVENES CAPACES DE VER MÁS ALLÁ



[V. 1. PROYECTO ASTROLABIO. TRAILER.](#)



EMOCIONES Y CONSUMO

I

I



## EMOCIONES Y CONSUMO



Protagonistas



### HELENA

Espíritu libre  
Va a la suya  
Muy espontánea



### JAVI

Reflexivo  
Paciente  
Sensible  
Siempre ve el  
lado positivo



### MARCOS

Divertido a la par  
que irreflexivo  
Vive al límite  
Bromista



I



## EMOCIONES Y CONSUMO

*Javi* lleva tiempo intentando ligar con *Helena*, una chica de su clase.

Por fin *Helena* ha accedido a quedar. Actúa el grupo por el que mataría.

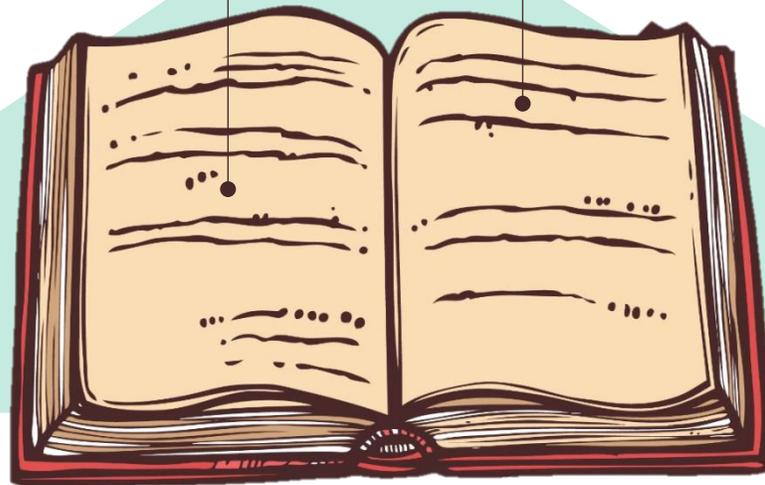
Las entradas estaban agotadas pero *Javi* ha conseguido dos.

Cuando están en la cola, *Javi* ve a su mejor amigo, *Marcos*. No está tocado, está hundido, y se ha puesto hasta arriba de...

**HELENA**



**JAVI**



**MARCOS**



¿Que opción escogerías si fueras Javi?

## Opción 1

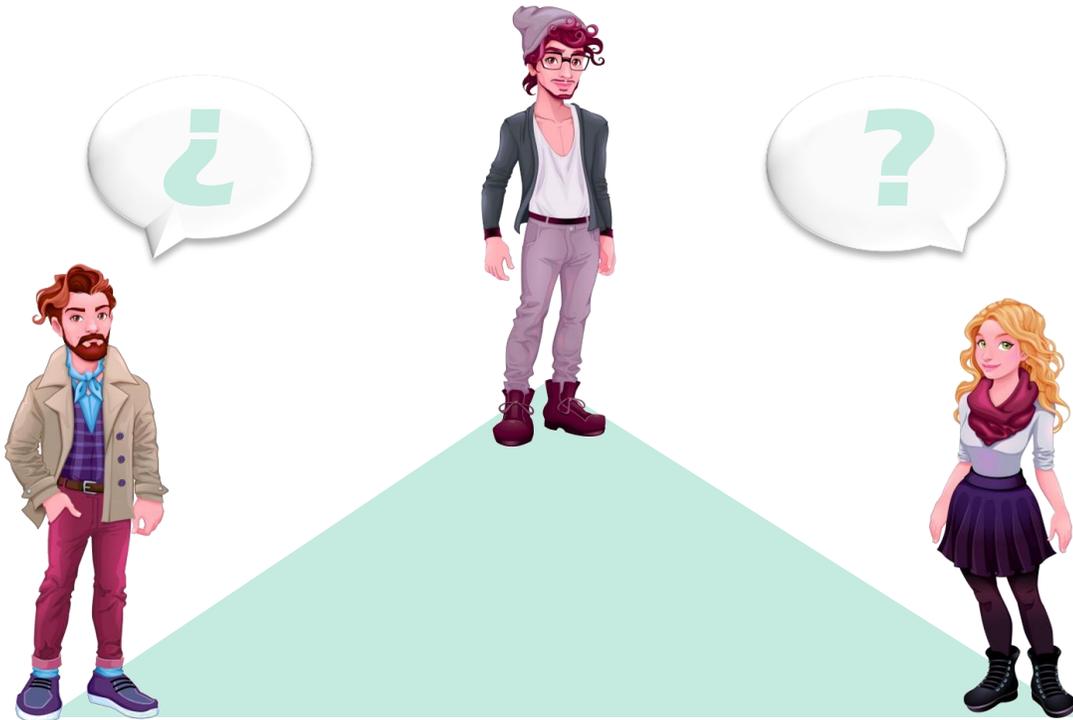
Continuar con tu cita y entrar en el concierto dejando a Marcos

## Opción 2

Cuidar de Marcos perdiendo la oportunidad única de estar con Helena

## Opción 3

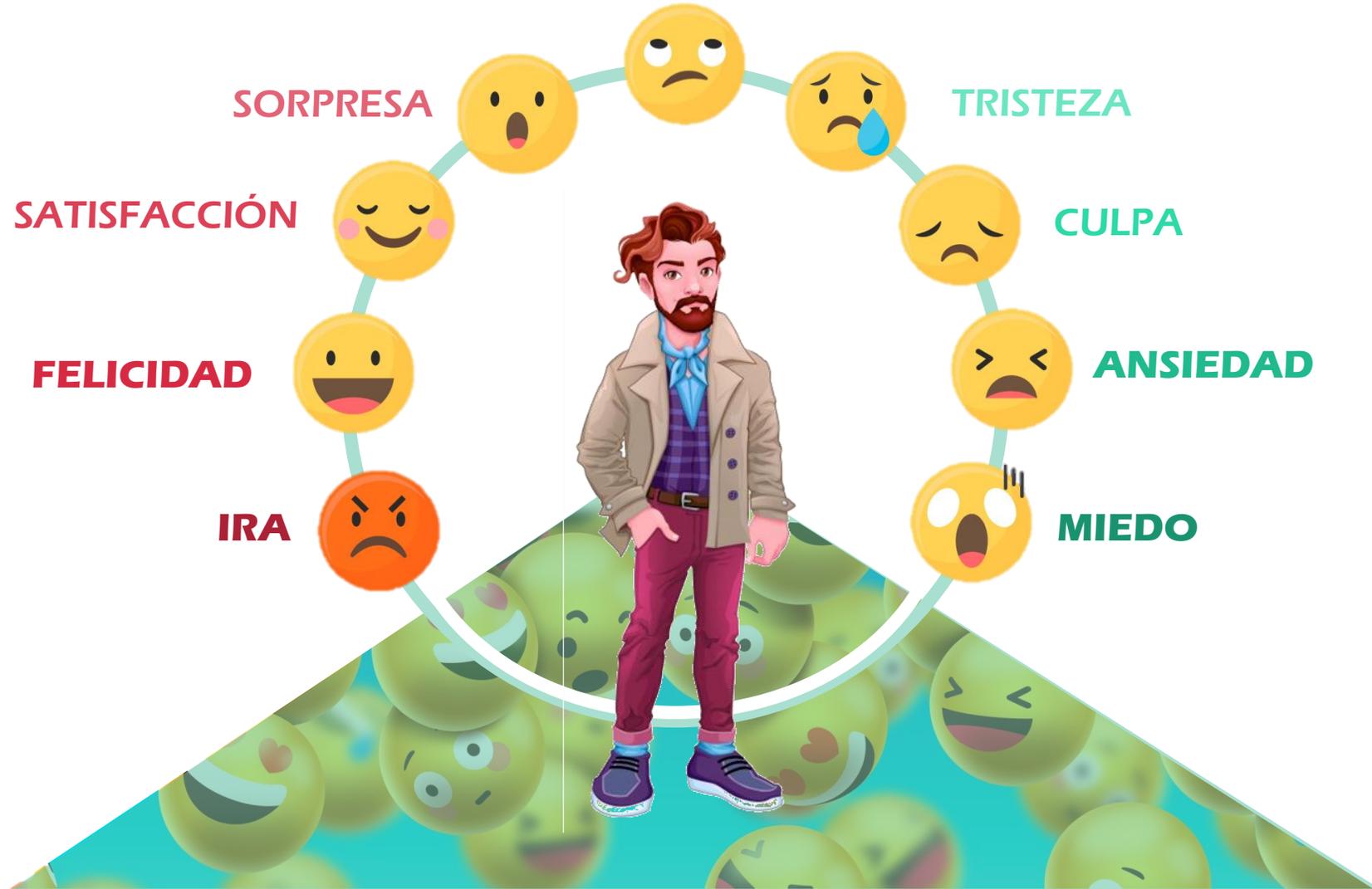
Otras posibilidades...





¿Que emoción/es sentirías según la opción elegida?

INDIFERENCIA





CUALQUIER  
**OPCIÓN**  
GENERA UNA  
**EMOCIÓN**



AUNQUE TÚ  
DECIDAS **NO**  
CONSUMIR PUEDE  
**AFFECTARTE EL**  
**CONSUMO**  
**DE OTROS**



# MARCOS

¿ POR QUÉ HA LLEGADO



A ESTA SITUACIÓN ?

I



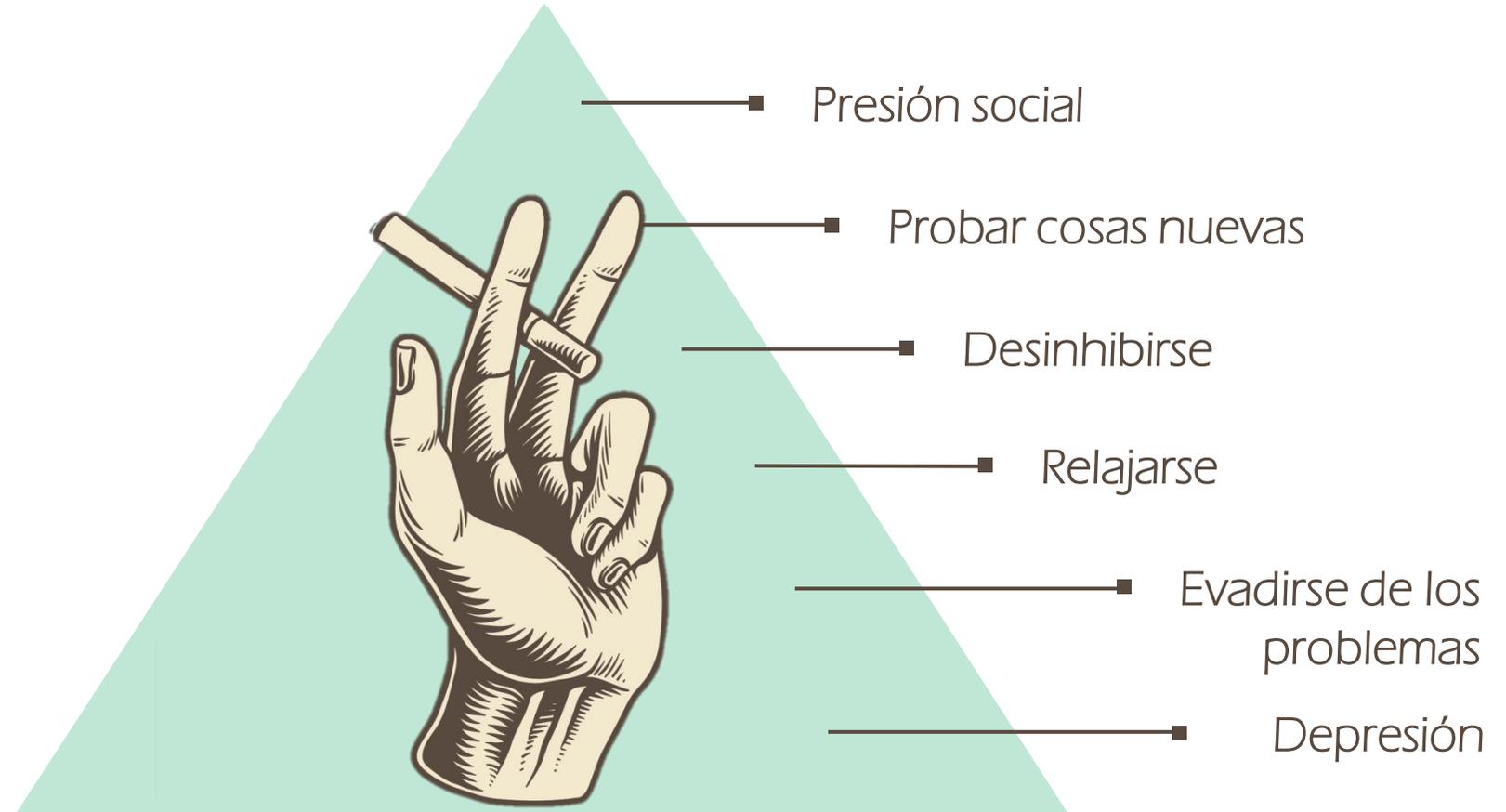
## EMOCIONES Y CONSUMO



Razones del consumo

Debate grupal







V. 2. OTRAS RAZONES DE CONSUMO. Serie Élite.

**Or maybe you will realize how scary it is  
to see someone you care about doing this.**

I

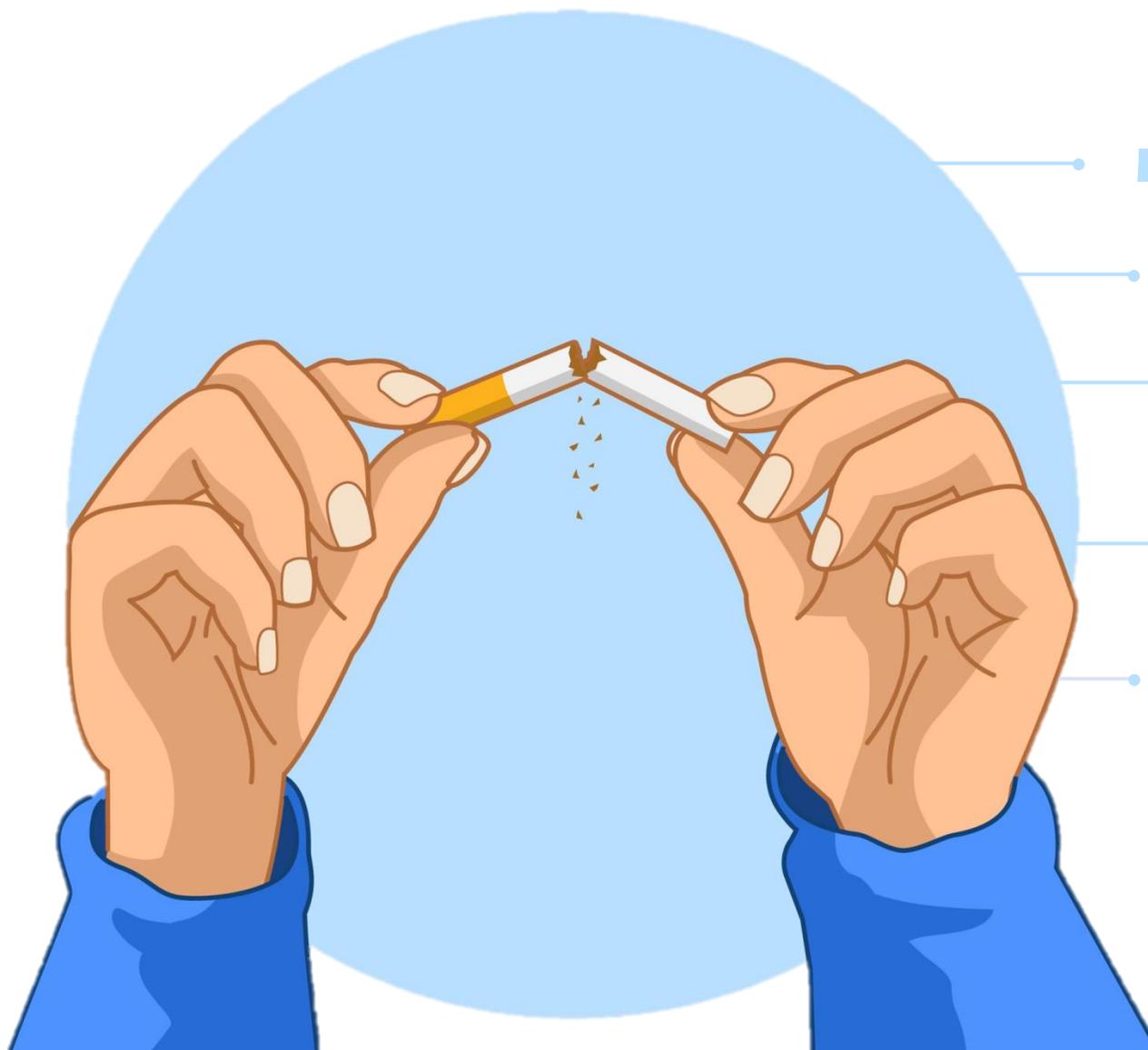


## EMOCIONES Y CONSUMO

Razones del no consumo

Debate grupal





- **Pérdida de control**

- **Cambios anímicos**

- **Poner en riesgo a otras personas**

- **No ser mochila**

- **Perjudica tu salud**



**V. 3. RAZONES DE NO CONSUMO. María Herrejón**

[Más detalles](#)





I



## EMOCIONES Y CONSUMO

### ASTROLABIO *news*

“Con el puntito molo más”



...Y cuando se pasa el puntito, ¿qué?  
**El alcohol no sacará de ti nada que no seas.**  
Ser auténtico sí que mola.



I



## EMOCIONES Y CONSUMO

### ASTROLABIO *news*

“Porque  
me da  
la real  
gana”



Sin duda es  
una razón  
de peso. Si  
aplicas **esa  
seguridad  
en ti mismo**  
en otras  
cosas,  
te irá mucho  
mejor.



I



## EMOCIONES Y CONSUMO

ASTROLABIO *news*

“Para  
ahogar  
las  
penas”



Al día  
siguiente  
aparte de los  
**problemas**,  
tendrás un  
terrible **dolor**  
**de cabeza**.



I



## EMOCIONES Y CONSUMO

ASTROLABIO *news*

“Me relaja”



Si te auto-medicas con las drogas para sentirte mejor, puedes **acabar dependiendo** de ellas.



I



## EMOCIONES Y CONSUMO

### ASTROLABIO *news*

“¿Es que hay algo más para divertirse?”



Jugar,  
bailar,  
hacer camping,  
la música,  
los amigos,  
las amigas,  
la playa,  
el vóley,  
ligar,  
pasear,  
hablar,  
cantar... ¿Te parece poco?



I



## EMOCIONES Y CONSUMO

### ASTROLABIO *news*

“Para ligar”



Te has duchado y perfumado, te has puesto la ropa que te gusta... ¡hoy triunfas! **Mírate al espejo después de un buen ciego...** Por cierto, ¿has ligado?



I



## EMOCIONES Y CONSUMO

### ASTROLABIO *news*

“Para ponerme las pilas”



**Tus verdaderas pilas** son tu imaginación, tus emociones, tus deseos, tus ideas..., las drogas las oxidan.



I



## EMOCIONES Y CONSUMO

### ASTROLABIO *news*

“Ya no soy un crío”



Razón de más.  
Ya es momento de **tomar tus propias decisiones** y hacerte responsable de tu cuerpo, tu “coco” y tu forma de vivir.

I



EMOCIONES Y CONSUMO

Consecuencias



**INDIVIDUALES**





# INDIVIDUALES



PERCEPCIÓN  
DISTORSIONADA

PASIVIDAD Y  
DESINTERÉS

PROBLEMAS  
RENDIMIENTO  
ESCOLAR

DESCOORDINACIÓN  
MOTORA

HACER EL  
RIDÍCULO

TRASTORNOS  
EMOCIONALES  
(ANSIEDAD, DEPRESIÓN,  
PSICOSIS,  
ESQUIZOFRENIA...)



**SOCIALES**



I



## EMOCIONES Y CONSUMO



**ACCIDENTES**

**PROBLEMAS  
FAMILIARES**

**FRACASO  
ESCOLAR**

**AUMENTO DE  
LA  
AGRESIVIDAD**

**ALTERACIÓN  
RELACIONES  
PERSONALES**

**PRÁCTICAS  
SEXUALES DE RIESGO**

(EMBARAZOS, ETS,  
IMPOTENCIA...)



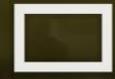
# SOCIALES

# Leire Fernández

Trail runner



[V.4. PODEÍS ALCANZAR VUESTRAS METAS. Adolescentes](#)





II

CONCEPTOS GENERALES DE LAS DROGAS



# FAKE NEWS

“Hay drogas duras y drogas blandas. Las primeras son perjudiciales, las segundas no”





# FAKE NEWS

“Hay drogas duras y drogas blandas. Las primeras son perjudiciales, las segundas no”



**TODAS LAS DROGAS SON DAÑINAS,**  
Aunque algunas tengan efectos más visibles sobre la salud que otras





# FAKE NEWS

“La intoxicación se produce cuando se toma una cantidad de droga y el cuerpo es incapaz de eliminarla o transformarla.”





# FAKE NEWS

“La intoxicación se produce cuando se toma una cantidad de droga y el cuerpo es incapaz de eliminarla o transformarla.”



Las drogas son sustancias muy perjudiciales para el organismo, el **cuerpo puede saturarse intentando eliminarlas con síntomas muy graves**, pudiendo llegar al coma





# FAKE NEWS

“La necesidad que lleva a seguir tomando drogas es lo que llamamos dependencia.”





# FAKE NEWS

“La necesidad que lleva a seguir tomando drogas es lo que llamamos dependencia.”



La dependencia es un estado de **necesidad física o mental** orientada al consumo de una determinada sustancia





# FAKE NEWS

“El alcohol es un estimulante”





# FAKE NEWS

“El alcohol es un estimulante”



El **ALCOHOL ES UN DEPRESOR DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL**, al principio produce desinhibición pero posteriormente genera pasividad y somnolencia llegando incluso al coma etílico





# FAKE NEWS

“Beber alcohol sólo los fines de semana, significa que se controla su consumo.”





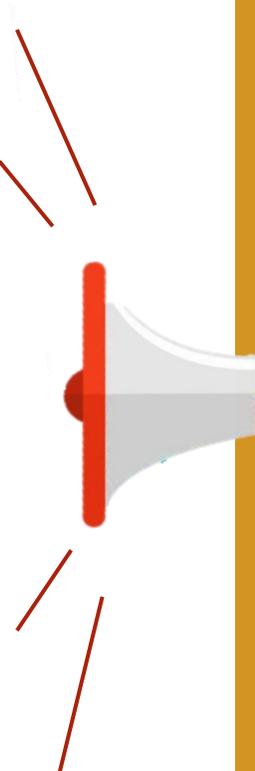
# FAKE NEWS

“Beber alcohol sólo los fines de semana, significa que se controla su consumo.”



El consumo de alcohol, aunque sea sólo los fines de semana, puede provocar adicciones muy serias.

**BEBER MUCHO EN PERIODOS CORTOS PUEDE SER MÁS PROBLEMÁTICO Y PELIGROSO**





# FAKE NEWS

“El alcohol facilita las relaciones sexuales”





# FAKE NEWS



“El alcohol facilita las relaciones sexuales”

El consumo abusivo de alcohol **IMPIDE UNAS RELACIONES SEXUALES PLENAS Y PUEDE PROVOCAR IMPOTENCIA**





# FAKE NEWS

“Mezclar diferentes bebidas alcohólicas emborracha más”





# FAKE NEWS

“Mezclar diferentes bebidas alcohólicas emborracha más”



**EMBORRACHA LA CANTIDAD ALCOHOL** (etanol) que ingieres, no las posibles mezclas.





# FAKE NEWS

“El tabaco es una droga”





# FAKE NEWS



“El tabaco es una droga”

El tabaco contiene una sustancia estimulante que se llama **NICOTINA** que produce una intensa **DEPENDENCIA**





# FAKE NEWS

“Fumar un cigarro relaja y alivia el estrés”





# FAKE NEWS



“Fumar un cigarro relaja y alivia el estrés”

**EL TABACO ES UN ESTIMULANTE,** la sensación de relajación percibida se debe a la supresión de los síntomas de la abstinencia





# FAKE NEWS

“El cannabis es inofensivo para la salud ya que es una sustancia ecológica y natural”





# FAKE NEWS

“El cannabis es inofensivo para la salud ya que es una sustancia ecológica y natural”



¿Natural es siempre sinónimo de saludable?  
El veneno de la cobra también es un producto natural y no te plantearías su consumo





# FAKE NEWS

“El THC tiene una vida media en nuestro cuerpo de una semana, por lo que una semana después, el organismo no ha conseguido eliminar nada más que el 50%”





# FAKE NEWS

“El THC tiene una vida media en nuestro cuerpo de una semana, por lo que una semana después, el organismo no ha conseguido eliminar nada más que el 50%”



El THC es una sustancia muy soluble en grasa y **llega rápidamente** al cerebro, en donde se acumula y se **elimina muy lentamente**. El síndrome de abstinencia pueden aparecer hasta un mes después de dejarlo



# FAKE NEWS

“El consumo de cannabis puede dar lugar a varios tipos de trastornos mentales, entre los que se incluyen los psicóticos”





# FAKE NEWS

“El consumo de cannabis puede dar lugar a varios tipos de trastornos mentales, entre los que se incluyen los psicóticos”



Su consumo aumenta más de 5 veces el riesgo de padecer psicosis.  
**Cuanto antes se empieza a consumir y más frecuente es el consumo, MAYOR ES EL RIESGO.**



# QUIZIZZ



Cuestionario gamificado sobre drogas.



Pasapalabra interactivo de palabras relacionadas con drogas y su entorno.

**Dale click a la imagen si quieres acceder a los materiales.**



III

PROCESO DE LA ADICIÓN



*ORDENA LA ESCALERA DE LA ADICCIÓN*



**USO HABITUAL**

**ABUSO**

**USO OCASIONAL**

**USO EXPERIMENTAL**

**DEPENDENCIA**



**ASCENSO  
RÁPIDO**



**DEPENDENCIA**



**ABUSO**



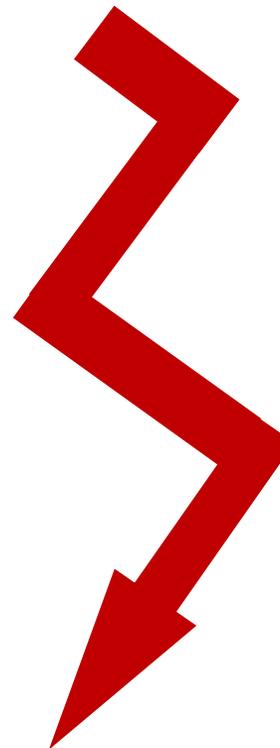
**USO HABITUAL**



**USO OCASIONAL**



**USO EXPERIMENTAL**

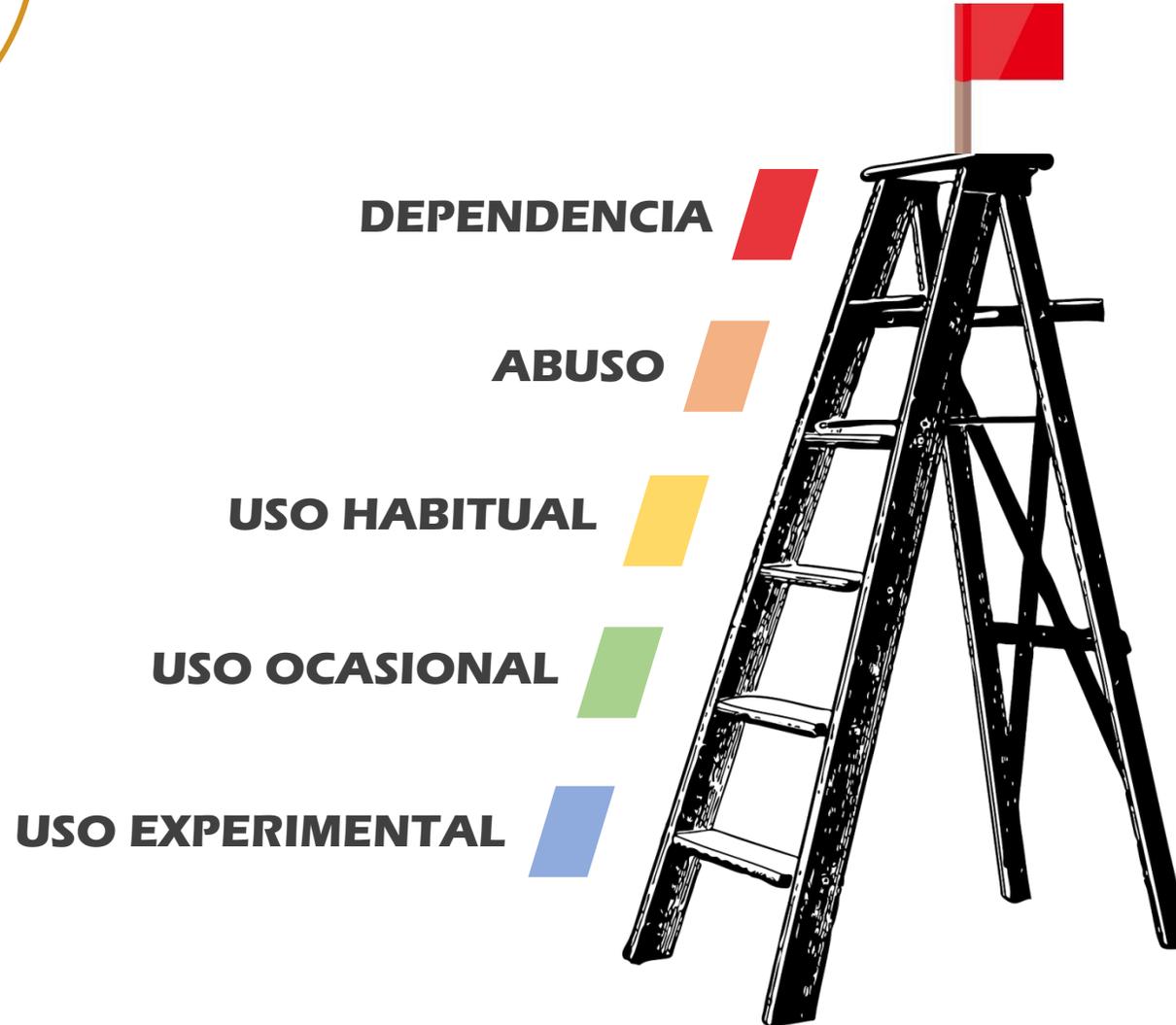


**DESCENSO  
COMPLICADO**





## ESCALERA DE LA ADICCIÓN



Me invitan a una fiesta y conozco a un grupo de gente nueva. Me ofrecen consumir droga y yo, aunque nunca lo he hecho, decido probarla porque quiero integrarme en el grupo.

Cada vez que salgo de fiesta con mis nuevos amigos vuelvo a consumir.

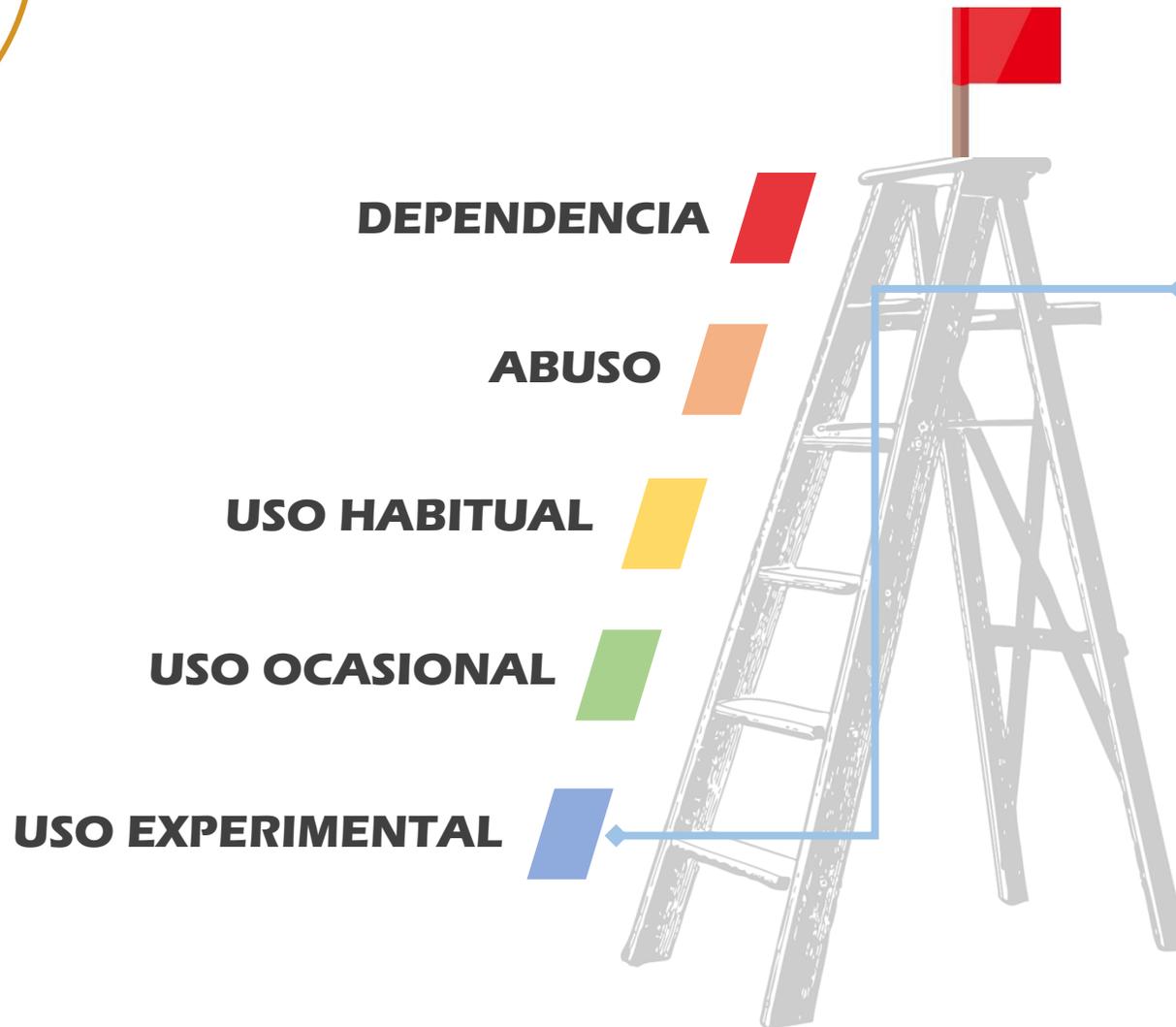
Siempre que salgo con mis amigos consumo.

Salgo con mis amigos y no llevo la cuenta de cuánto consumo. No soy capaz de parar. No me controlo. Más de una vez he tenido problemas.

No consumo para divertirme sino para no encontrarme mal. Me da igual dónde esté y con quién.



## ESCALERA DE LA ADICCIÓN



Me invitan a una fiesta y conozco a un grupo de gente nueva. Me ofrecen consumir droga y yo, aunque nunca lo he hecho, decido probarla porque quiero integrarme en el grupo.

Cada vez que salgo de fiesta con mis nuevos amigos vuelvo a consumir.

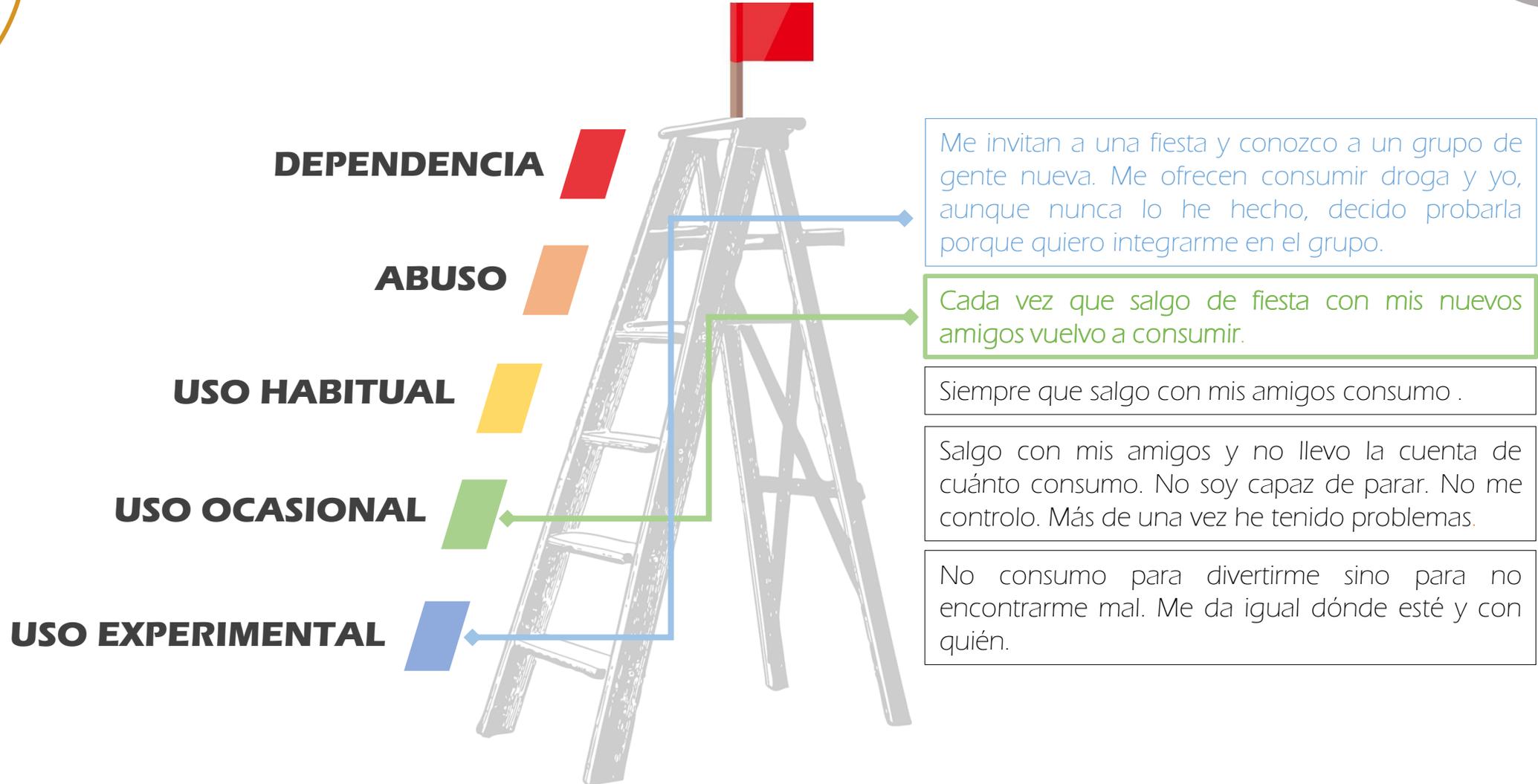
Siempre que salgo con mis amigos consumo .

Salgo con mis amigos y no llevo la cuenta de cuánto consumo. No soy capaz de parar. No me controlo. Más de una vez he tenido problemas.

No consumo para divertirme sino para no encontrarme mal. Me da igual dónde esté y con quién.

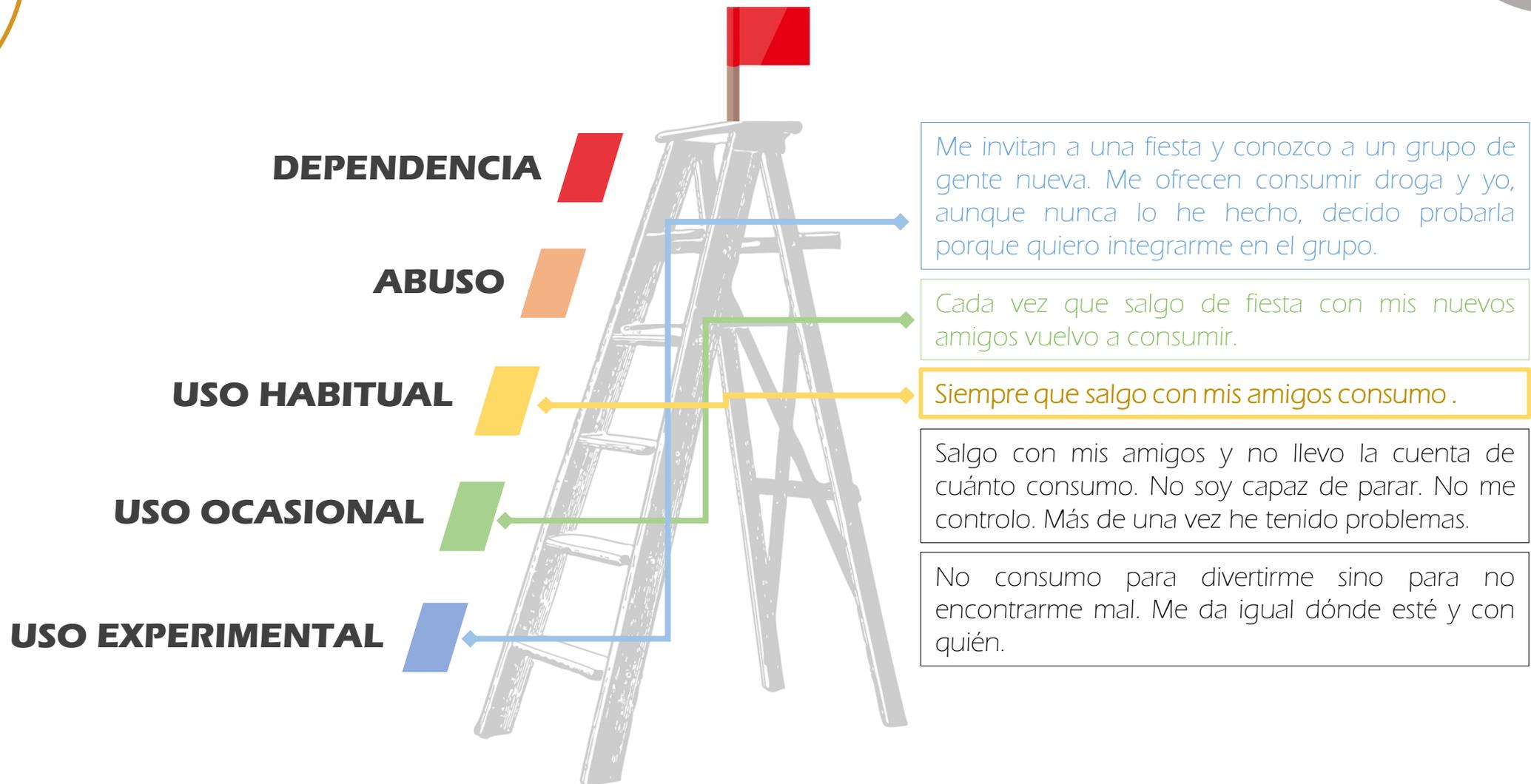


## ESCALERA DE LA ADICCIÓN



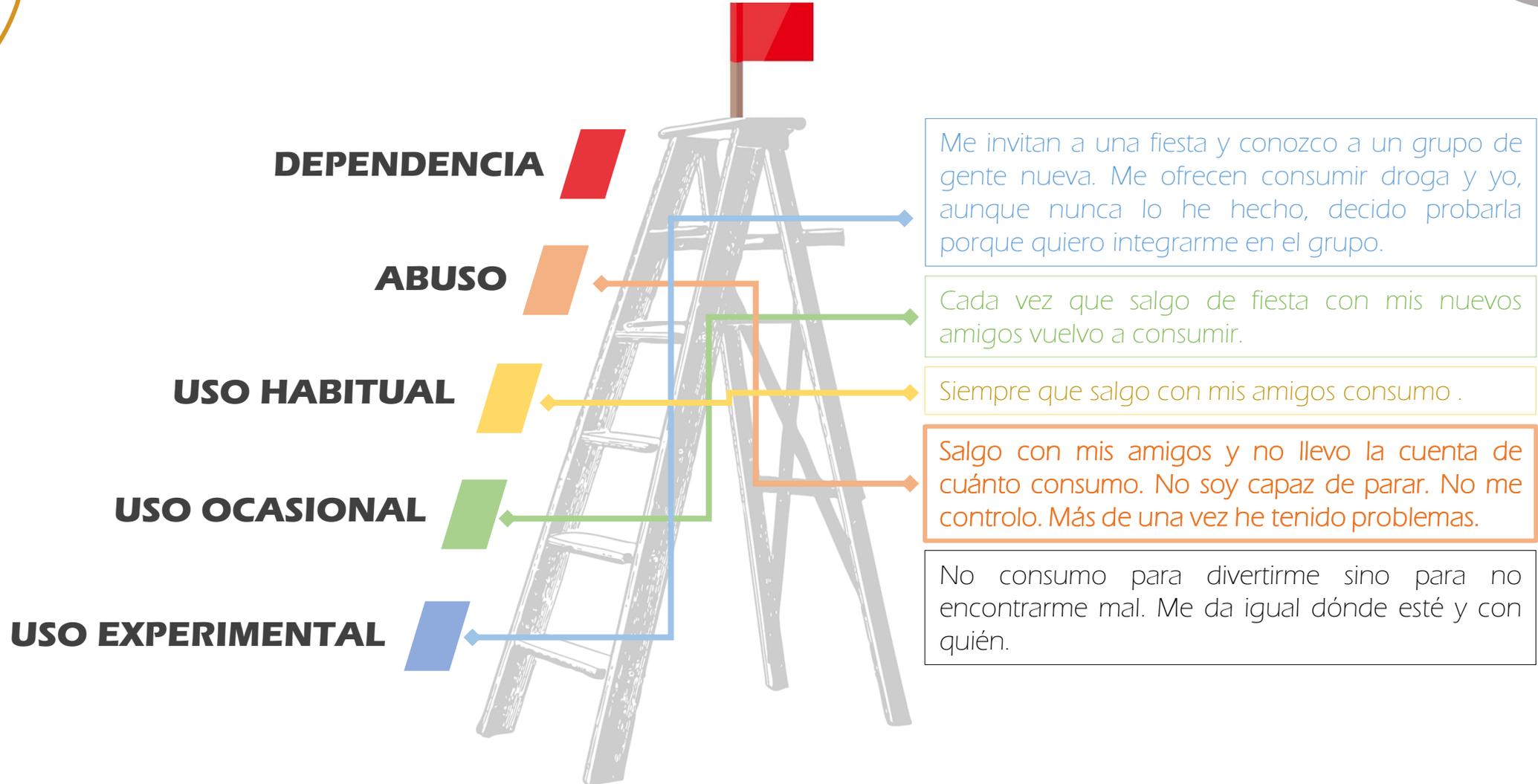


## ESCALERA DE LA ADICCIÓN



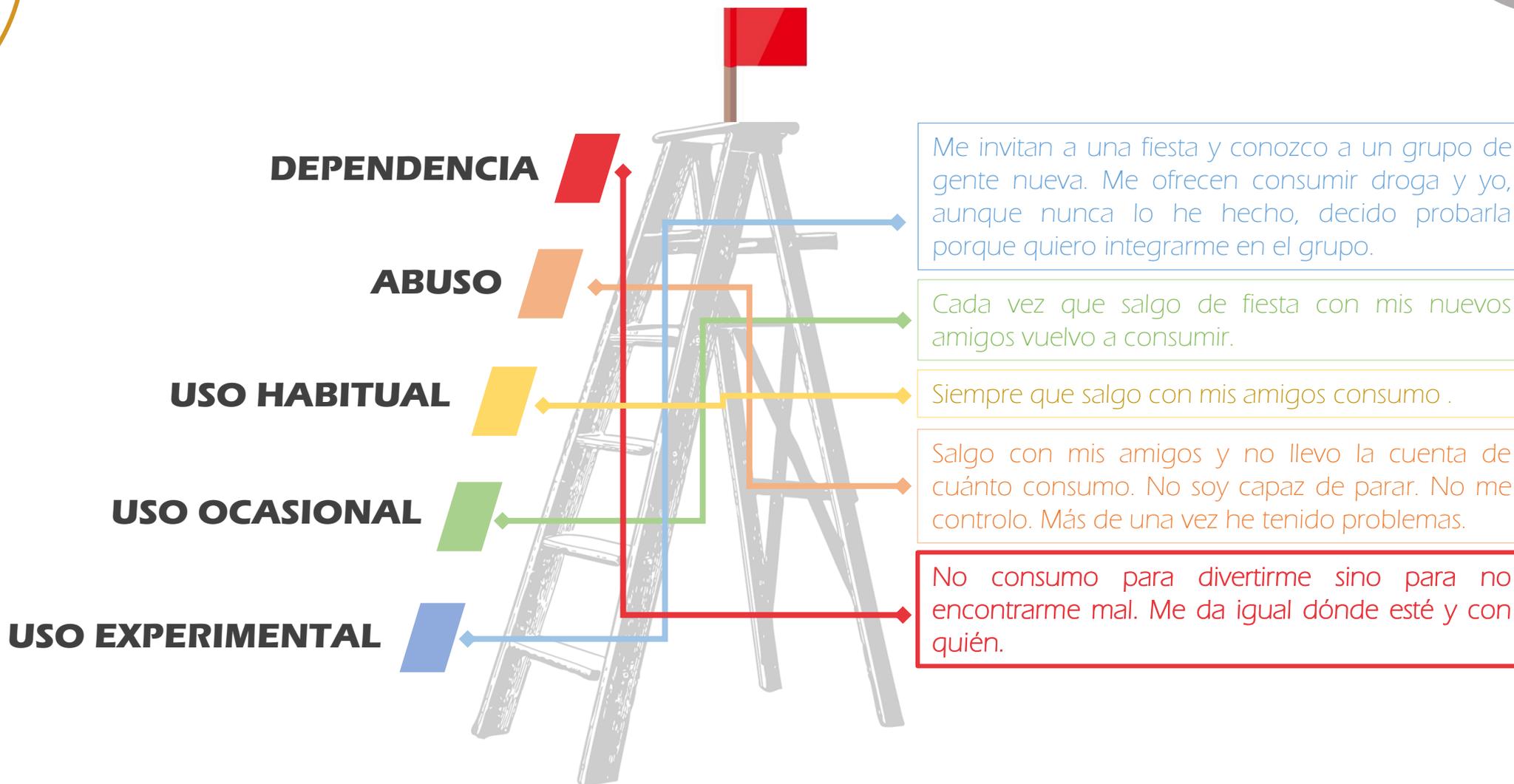


## ESCALERA DE LA ADICCIÓN



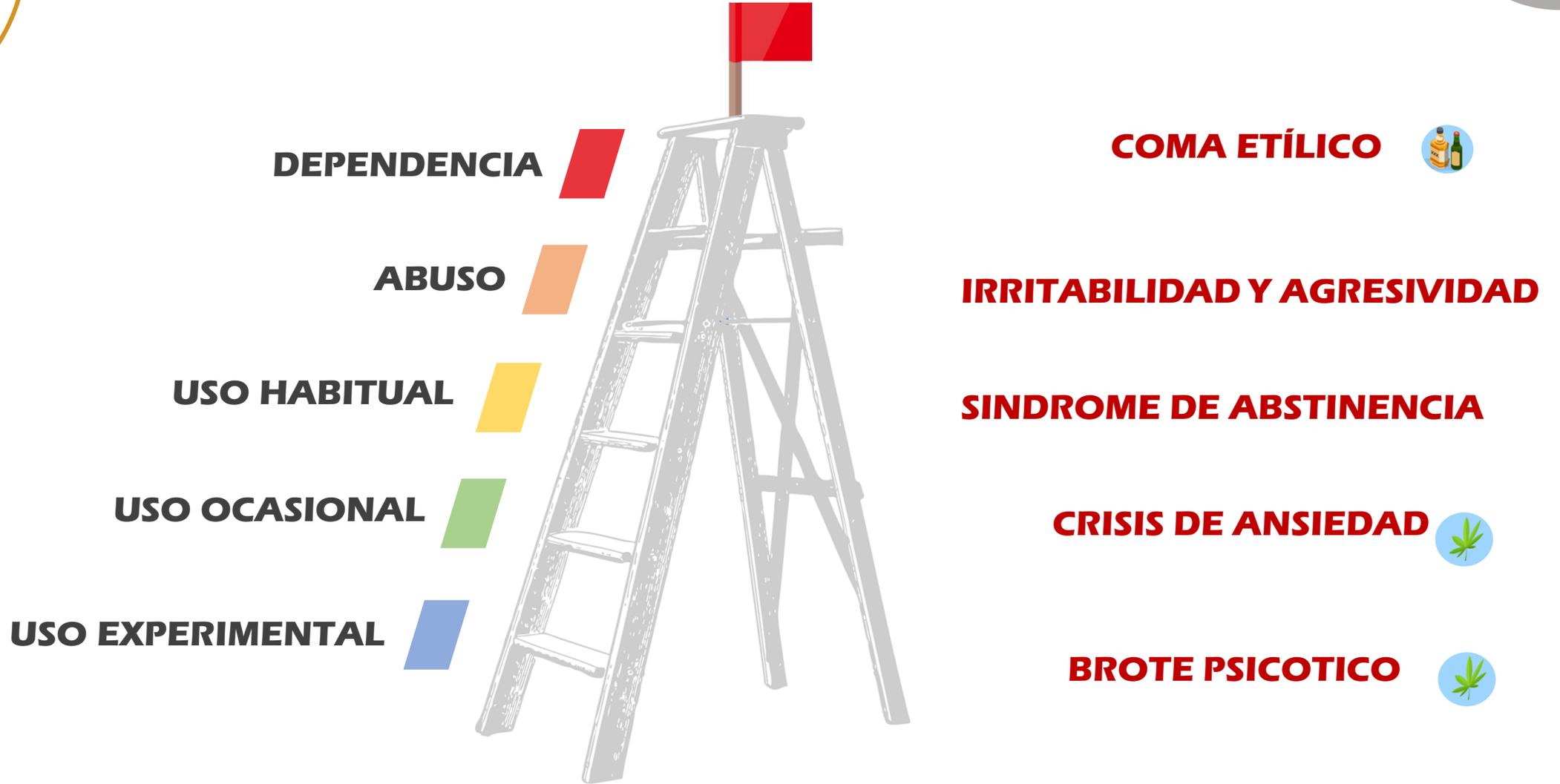


## ESCALERA DE LA ADICCIÓN



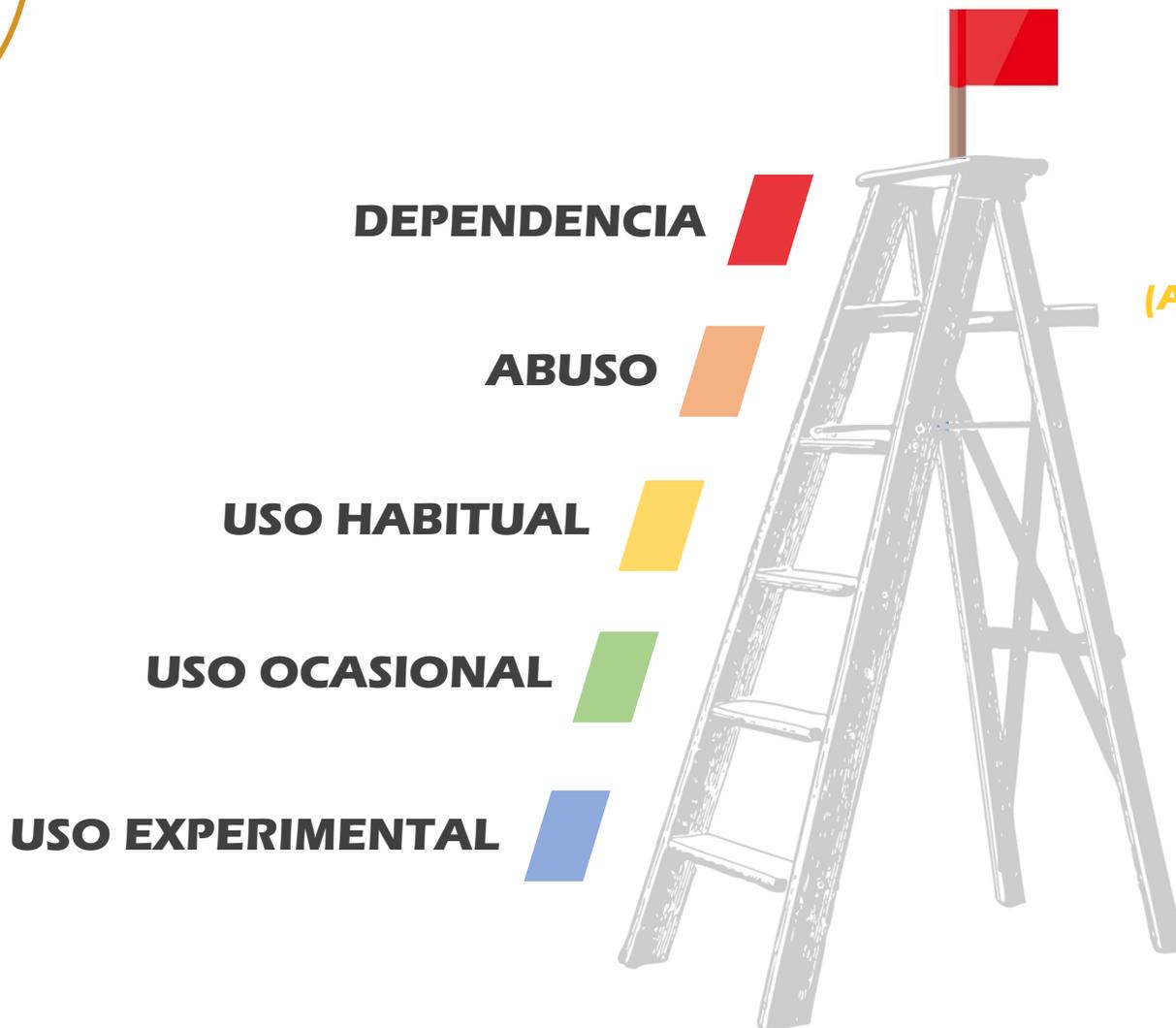


**ESCALERA DE LA ADICCIÓN**





ESCALERA DE LA ADICCIÓN



**COMA ETÍLICO**   
USO EXPERIMENTAL Y OCASIONAL  
(AUNQUE PUEDE DARSE EN CUALQUIER ESCALÓN)

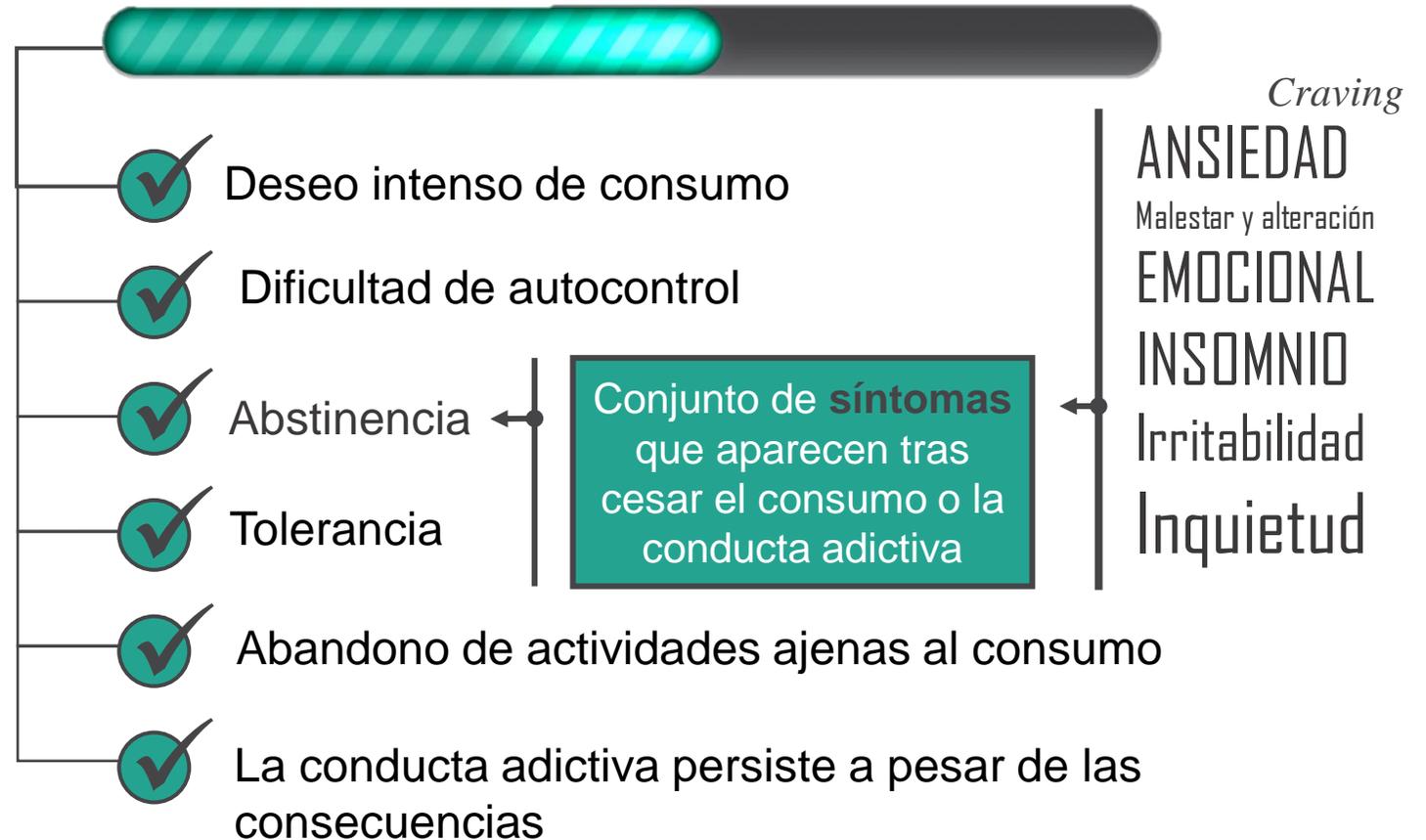
**IRRITABILIDAD Y AGRESIVIDAD**  
ABUSO Y DEPENDENCIA

**SINDROME DE ABSTINENCIA**  
DEPENDENCIA

**CRISIS DE ANSIEDAD**   
EN CUALQUIER ESCALÓN

**BROTE PSICOTICO**   
EN CUALQUIER ESCALÓN


**ADICCIÓN**
**3** CRITERIOS

**12** MESES




[V.5. USO EXPERIMENTAL. El primer cigarrillo.](#)





[V.6. USO HABITUAL. Fumando a la salida](#)





[V.7. DEPENDENCIA. Empezando mal el día](#)





IV

**DROGAS, CEREBRO Y CONSUMO**

IV



# DROGAS, CEREBRO Y CONSUMO

Las 2 caras de la droga





FALSOS



- Desinhibición
  - Euforia
  - Relajación
- Aumento de la sociabilidad



EFECTOS

- Intoxicación aguda.
- Conductas de riesgo.
- Dificultad para hablar y asociar ideas.
  - Descoordinación motora.
  - Posible agresividad.
  - Disfunciones sexuales.
- Afecta a la memoria y el aprendizaje..
- Gastritis.
- Úlcera gastroduodenal.
- Cirrosis hepática.
- **DEPENDENCIA**



FALSOS



# ALCOHOL

- Desinhibición
  - Euforia
  - Relajación
- Aumento de la sociabilidad



E F E C T O S

- Intoxicación aguda.
- Conductas de riesgo.
- Dificultad para hablar y asociar ideas.
  - Descoordinación motora.
  - Posible agresividad.
  - Disfunciones sexuales.
- Afecta a la memoria y el aprendizaje..
  - Gastritis.
  - Úlcera gastroduodenal.
  - Cirrosis hepática.
- **DEPENDENCIA**



## V.8. Proceso Cerebral de la adicción



**Todas las drogas tienen su efecto sobre el Sistema Nervioso Central**



## EFECTOS

## CEREBRALES DEL ALCOHOL



**Ralentiza** el funcionamiento de la corteza cerebral que trabaja el **procesamiento de la información y los sentidos**

Altera la **coordinación motora** por su efecto en el **cerebelo**

Alteración de la **memoria** por su efecto directo en el **hipocampo**

**Ralentiza el sistema nervioso central**, lo que provoca la **dificultad del habla**, del **movimiento** voluntario y del flujo del **pensamiento**



HASTA LOS 22 O 23 AÑOS EL CEREBRO  
TODAVÍA ESTÁ EN DESARROLLO



[V.9. EFECTOS DEL ALCOHOL](#)



## CONSUMO ABUSIVO DE **ALCOHOL**

### COMA ETÍLICO



- ✘ Llamar al 112
- ✘ Buscar un entorno más tranquilo (si es posible)
- ✘ Tumbarse de lado para evitar ahogamiento en caso de vómito
- ✘ Evitar que se enfríe (tapar)
- ✘ No dejar a la persona sola





FALSOS



- Sensación de relajación.
  - Parecer más mayor.
- Hacerse el/la interesante (imagen atractiva).



- Aumento de la tos y de catarros
- Aumenta el riesgo de impotencia
  - Disminución del rendimiento deportivo
  - Mal aliento y olor corporal
  - Manchas en dedos, uñas y dientes
  - Infecciones dentales y caries
- Arrugas permanentes en el labio superior, ojos, barbilla y mejillas
- Coloración grisácea de la piel
- Afecta al sistema circulatorio
  - Bronquitis crónica.
  - Gastritis crónica.
- **DEPENDENCIA**

EFECTOS



FALSOS



- Sensación de relajación.
  - Parecer más mayor.
- Hacerse el/la interesante (imagen atractiva).



# TABACO

E F E C T O S

- Aumento de la tos y de catarros
- Aumenta el riesgo de impotencia
  - Disminución del rendimiento deportivo
  - Mal aliento y olor corporal
  - Manchas en dedos, uñas y dientes
  - Infecciones dentales y caries
- Arrugas permanentes en el labio superior, ojos, barbilla y mejillas
- Coloración grisácea de la piel
- Afecta al sistema circulatorio
  - Bronquitis crónica.
  - Gastritis crónica.
- **DEPENDENCIA**





## EFECTOS

## CEREBRALES DEL TABACO



**Aumenta la presión sanguínea** produciendo **dificultades respiratorias y del corazón** que facilitan la aparición de **infartos cerebrales** (ictus).

**Dificulta** la **oxigenación** del cerebro.

**Deteriora** las **células nerviosas** del cerebro, provocando una **reducción** del grosor de la **corteza cerebral**.

Contiene sustancias adictivas que generan **abstinencia**, caracterizada por **malestar, ansiedad, apatía, problemas de sueño y concentración, alteraciones en el olfato y el gusto**.



FALSOS



- Desinhibición
- Alegría desmedida
- Relajación



- **Efecto marmota:** hipotermia, somnolencia, movilidad reducida.
- Aumento del ritmo cardíaco y tensión arterial.
- Sequedad de boca.
- Percepción distorsionada.
- Pasividad
- Alteraciones de memoria, concentración y aprendizaje
- Trastornos de personalidad.
- Trastornos emocionales (ansiedad, depresión, ataques de pánico).
- **DEPENDENCIA**



EFECTOS



FALSOS



# CANNABIS

- Desinhibición
- Alegría desmedida
  - Relajación



## E F E C T O S

- **Efecto marmota:** hipotermia, somnolencia, movilidad reducida.
  - Aumento del ritmo cardíaco y tensión arterial.
  - Sequedad de boca.
  - Percepción distorsionada.
  - Pasividad
  - Alteraciones de memoria, concentración y aprendizaje
  - Trastornos de personalidad.
  - Trastornos emocionales (ansiedad, depresión, ataques de pánico).
- **DEPENDENCIA**



Se demostró que, quienes empiezan a consumir marihuana antes de los 18 años...



[V. 10. KMC. EFECTOS IRREVESIBLES DE LA MARIHUANA](#)





Síntomas de  
adicción



[V. 11. KMC. EFECTOS DE LA MARIHUANA](#)





## EFECTOS

## CEREBRALES DEL CANNABIS



Ralentiza las funciones **cerebrales**

Deterioro **cognitivo**

Disminuye la **capacidad de reacción**.

Aumenta el riesgo de desarrollar **trastornos psicóticos**



## CONSUMO ABUSIVO DE **CANNABIS**

### LIPOTIMIA ("AMARILLO")



- ✘ Llamar al 112
- ✘ Buscar un entorno tranquilo y aireado
- ✘ Tumbar y poner las piernas más altas que la cabeza
- ✘ No dejar a la persona sola





## CONSUMO ABUSIVO DE **CANNABIS**

### BROTE PSICÓTICO

Falta de control y pérdida de contacto con la realidad



- ✘ Llamar al 112
- ✘ Buscar un entorno tranquilo y aireado
- ✘ No dejar a la persona sola



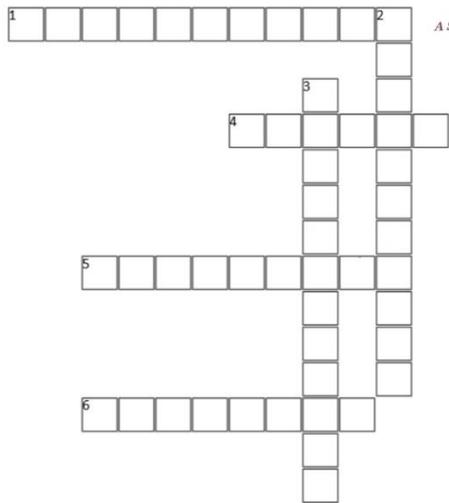


Efectos del alcohol

Taller Astrolabio



ASTROLABIO



Horizontales

- 1 Tendencia a actuar o a responder violentamente cuando consumes alcohol
- 4 Enfermedad que se caracteriza por la transformación de las células y que puede producir la muerte
- 5 Síndrome caracterizado por una tristeza profunda
- 6 Enfermedad mental caracterizada por delirios o alucinaciones

Verticales

- 2 Necesidad compulsiva de consumir alcohol
- 3 Consecuencia grave y, en ocasiones, mortal, de tomar grandes cantidades de alcohol



Taller de prevención de consumo de drogas  
ASTROLABIO



EFFECTOS DEL CANNABIS

Encuentra los efectos que puede causar el consumo del cannabis.



Ministerio de Sanidad

## CIGARRILLO ELECTRÓNICO

### INFORMACIÓN SANITARIA Y NORMATIVA APLICABLE

**Cigarrillo electrónico ¿QUÉ ES?**

Es un **dispositivo electrónico** utilizado para el consumo de líquidos con diversos sabores, habitualmente con nicotina. Pueden ser recargables o de un solo uso.

**NO** contiene tabaco, pero **NO** es una alternativa más saludable y perjudica tu salud. **NO** emiten "vapor" de agua, el uso de ese término es engañoso. **SI** emiten aerosoles

**EFFECTOS en la salud**

- No son inocuos para quien consume ni para las personas alrededor.**
- El aerosol contiene sustancias tóxicas y que pueden generar cáncer.
- Tiene efectos en las vías respiratorias pudiendo ocasionar diferentes patologías.

**No está demostrado que los DSLN sean menos nocivos para la salud que los productos de tabaco o que ayuden a dejarlos.**

Generalmente se consumen con nicotina, una sustancia tóxica y peligrosa para la salud.

**Impacto negativo en población joven.**

- Su carácter novedoso, tecnológico, con sabores afrutados y su menor coste los hacen más llamativos para jóvenes.
- La mitad lo ha consumido, siendo minoritario su uso en mayores de 35 años.

**¿Qué NORMATIVA se le aplica?**

Se clasifica como "dispositivo susceptible de liberación de nicotina (DSLNI)" y por tanto la normativa aplicable es la siguiente:

- Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo.
- Real Decreto 579/2017, de 9 de junio sobre fabricación, presentación y comercialización.
- Debido al mayor riesgo de contagio, y durante el periodo de pandemia por la COVID-19, su uso se encuentra restringido en ambientes comunitarios y sociales. Consulta la normativa específica en tu comunidad autónoma.

**Es un producto relacionado con el tabaco por lo que**

- Prohibida la venta de productos del tabaco a menores de 18 años. **No pueden consumirlo los menores**
- Uso prohibido en determinados espacios.
- Promoción, publicidad y patrocinio limitados.

Por último, ten en cuenta que algunas informaciones sobre los DSLNI pueden ser incorrectas y responder a intereses de tipo comercial.

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD



Relato coma etílico: "ALAS"  
Actividades a realizar en material complementario



COVID-19 Y ADICCIONES





Perdida de control  
(relajamiento de las medidas  
de seguridad).

Relajación de la  
distancia social

Se manipula la  
mascarilla

Contacto de los  
dedos con la  
boca

Beber del vaso de  
otro o que beban de  
tu vaso

Expulsión de  
gotitas  
respiratorias



V



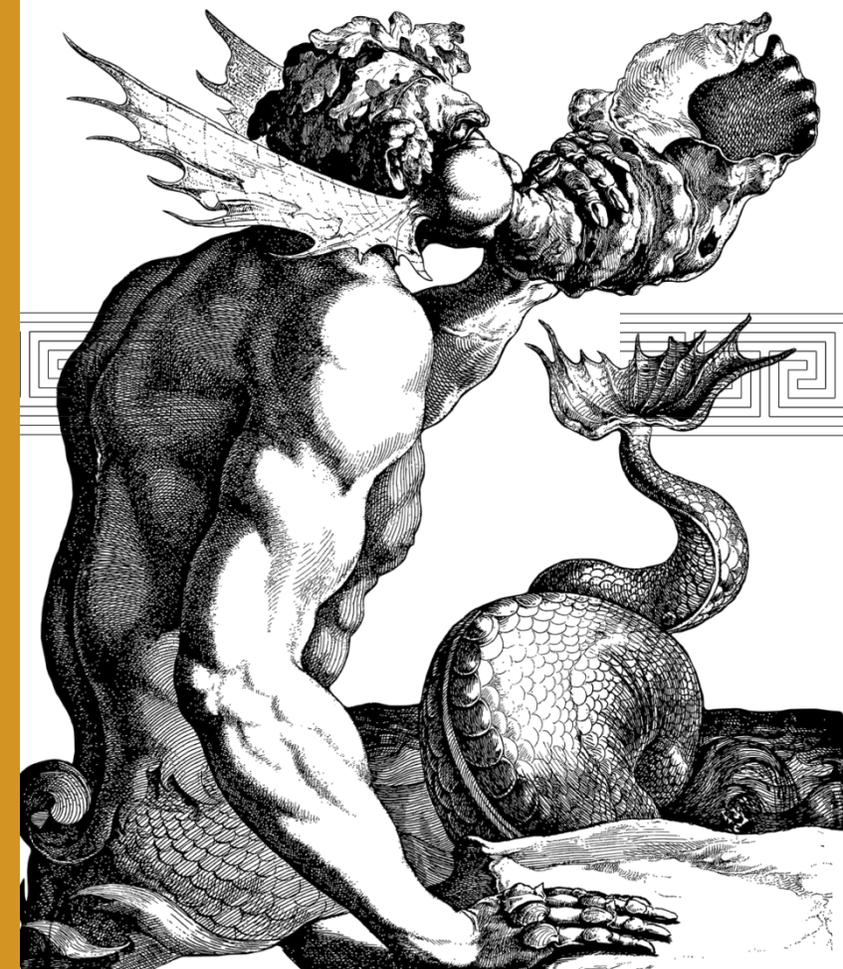
COVID-19 Y ADICCIONES

Alcohol y COVID



La ingestión de alcohol ayuda a prevenir la infección del coronavirus y aumenta la resistencia frente al virus

MITO



V



COVID-19 Y ADICCIONES

Alcohol y COVID



La ingestión de alcohol ayuda a prevenir la infección del coronavirus y aumenta la resistencia frente al virus



MITO

Las bebidas alcohólicas son nocivas para el sistema inmunitario y no estimulan la inmunidad ni la resistencia frente al virus



REALIDAD



V



## COVID-19 Y ADICCIONES

Beber alcohol te hace más vulnerable a la COVID



**BEBER ALCOHOL  
AUMENTA  
EL RIESGO DE  
CONTAGIO**



El consumo excesivo de alcohol aumenta el **riesgo de dificultad respiratoria aguda**, una de las complicaciones más graves del covid-19.



El alcohol **no es un medio de prevenir** o tratar la infección por **coronavirus**. El riesgo de daño para la salud aumenta con cada vaso de alcohol consumido.

**EL ALCOHOL TE HACE MÁS VULNERABLE A LA COVID**

V



COVID-19 Y ADICCIONES

Los riesgos de fumar/vapear



**Se manipula la mascarilla**

**Contacto de los dedos con la boca**

**Expulsión de gotitas respiratorias**

**Relajación de la distancia social**

**Empeoramiento de las enfermedades respiratorias.**

V



COVID-19 Y ADICCIONES

Tabaco y COVID



El tabaco reduce el riesgo de padecer el covid-19 actuando como posible escudo contra el coronavirus



MITO



V



## COVID-19 Y ADICCIONES

Tabaco y COVID



El tabaco reduce el riesgo de padecer el covid-19 actuando como posible escudo contra el coronavirus



MITO

Fumar afecta la función pulmonar y dificulta que el cuerpo combata el coronavirus



REALIDAD

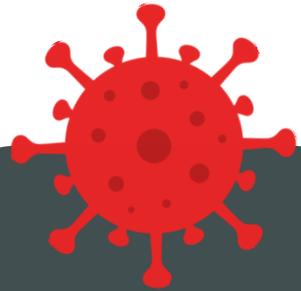


V



## COVID-19 Y ADICCIONES

Fumar/vapear te hace más vulnerable a la COVID

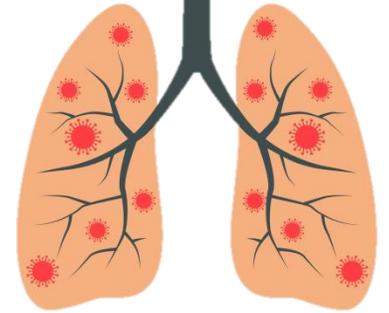


Fumar  
aumenta  
el riesgo de  
transmisión  
de la mano  
a la boca



FUMAR/VAPEAR  
EL RIESGO DE **AUMENTA**   
**CONTAGIO**

Tienes más riesgo de enfermarte  
si tus pulmones no están  
saludables





# CORONAVIRUS Y TABACO

UN RECIENTE METAANÁLISIS PUBLICADO EN LA REVISTA MÉDICA *TOBACCO INDUCED DISEASES*, INDAGA CÓMO AFECTA EL COVID-19 EN AQUELLAS PERSONAS QUE SON FUMADORAS Y CORROBORA QUE FUMAR ESTARÍA RELACIONADO CON UNA PROGRESIÓN NEGATIVA Y RESULTADOS ADVERSOS EN PERSONAS CON COVID-19.



El hecho de ser fumador empeora el pronóstico de la enfermedad, un aspecto evidente teniendo en cuenta el negativo impacto que tiene el tabaco en los pulmones y su asociación a una gran cantidad de enfermedades respiratorias.



Fumar además debilita el sistema inmunitario y su respuesta ante infecciones, haciendo que los fumadores sean más vulnerables ante diferentes enfermedades infecciosas.



Varios estudios previos muestran que los fumadores son dos veces más propensos que los no fumadores a contagiarse de Gripe y tener síntomas mucho más severos, además de que los fumadores tenían una probabilidad mayor de morir en la anterior epidemia de MERS-CoV.

EL ANÁLISIS DE DATOS DE 1099 PACIENTES CON COVID-19 INGRESADOS EN DIFERENTES REGIONES DE CHINA CONTINENTAL MUESTRA QUE:



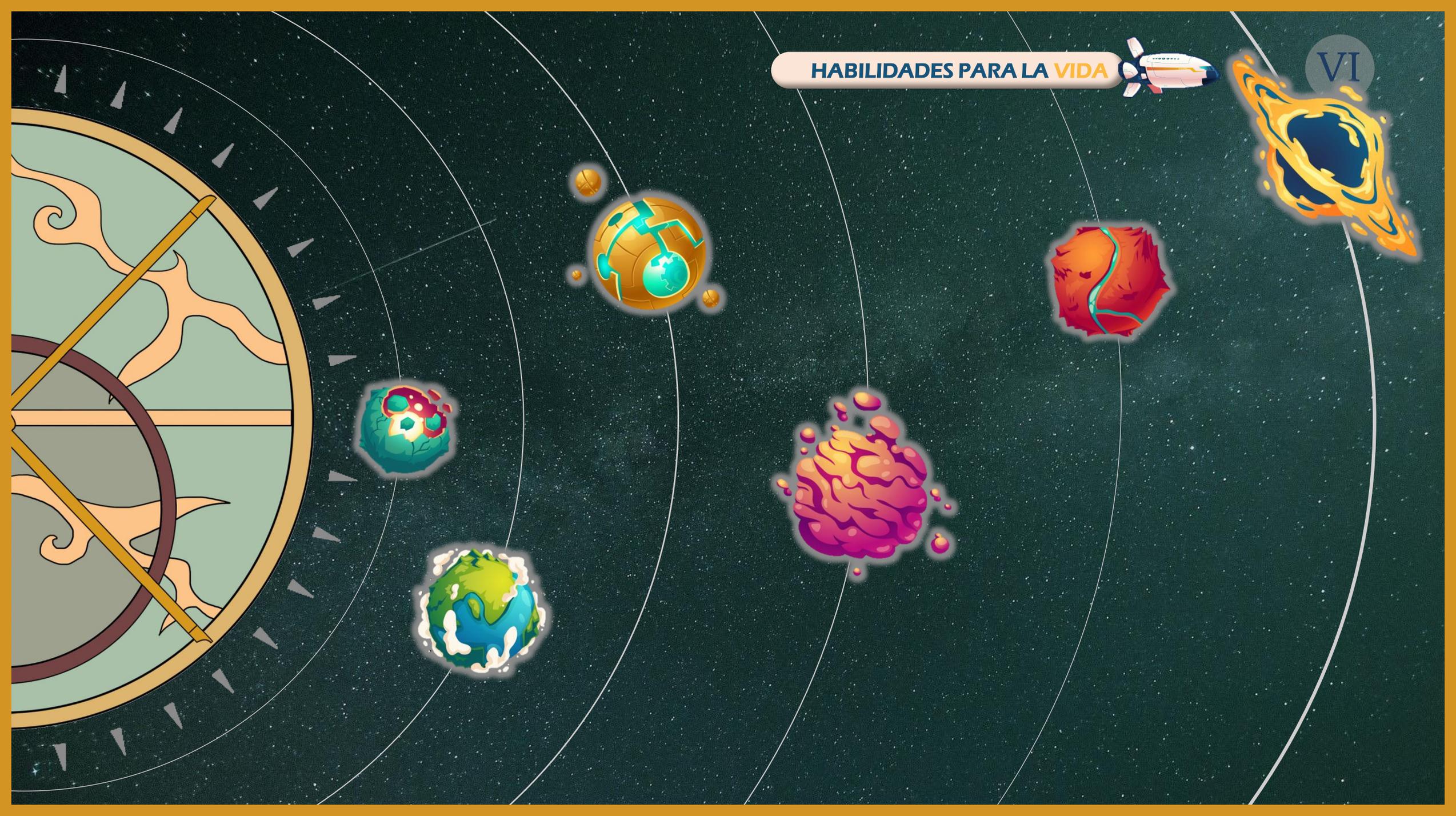
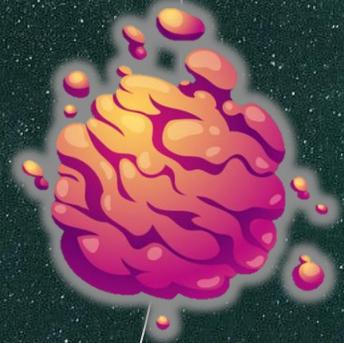
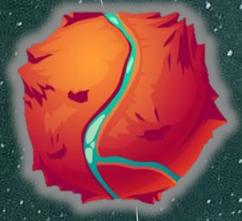
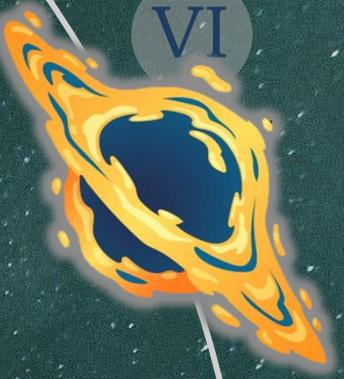
De este total, 173 pacientes tenían síntomas severos de los cuales un 16,9% eran fumadores y un 5,2% eran exfumadores.



Esto se contrapone con los datos de los pacientes infectados que no tuvieron síntomas más graves: un 11,8% del total (926 personas contagiadas sin síntomas severos) eran fumadores y un 1,3% lo habían sido antes.



Además, también se refleja que del grupo de pacientes que necesitó ventilación mecánica, ser ingresado en la UCI o falleció, el 25% era fumador y un 7,6%, exfumador.





**ÉXITO  
EN LA VIDA**





# 5 HABILIDADES

QUE SI EMPLEAS  
O APRENDES

HARÁN  
TU VIDA  
MÁS  
FÁCIL





HABILIDADES PARA LA VIDA



5 HABILIDADES



Que mejor forma de empezar que conociéndonos, eso nos ayudará a **relacionarnos mejor con otras personas y con el mundo** en que vivimos

CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

CARÁCTER

ACTITUDES

FORTALEZAS

DEBILIDADES





Life

5

# HABILIDADES

2



Saber identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana

MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

1



Ver las señales

¿Cómo los gestionamos?

Eliminarlas y contrarrestarlas

De forma saludable





# 5 HABILIDADES

3



Saber decidirse por las mejores opciones, de acuerdo con nuestro sistema de valores.

◀ TOMA DE DECISIONES

¿Qué alternativas?

Ver sus pros y cons

Que consecuencias tienen

¿Cómo afectan a los demás?

1



2





5

## HABILIDADES

4



◀ ASERTIVIDAD

Saber expresar  
nuestro punto  
de vista de  
forma  
apropiada

Saber decir no

Defender nuestra postura

Respetar a los demás

No dejarse influenciar

1

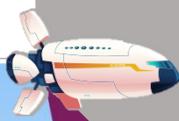


2



3





# 5 HABILIDADES

◀ PENSAMIENTO CRÍTICO

Ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad



Preguntar e investigar

No creernos todo

Pensar en la intención

Contrastar la información





**ÉXITO  
EN LA VIDA**



**CONÓCETE  
A  
TI  
MISMO/A**



**FORTALEZAS**

**DEBILIDADES**

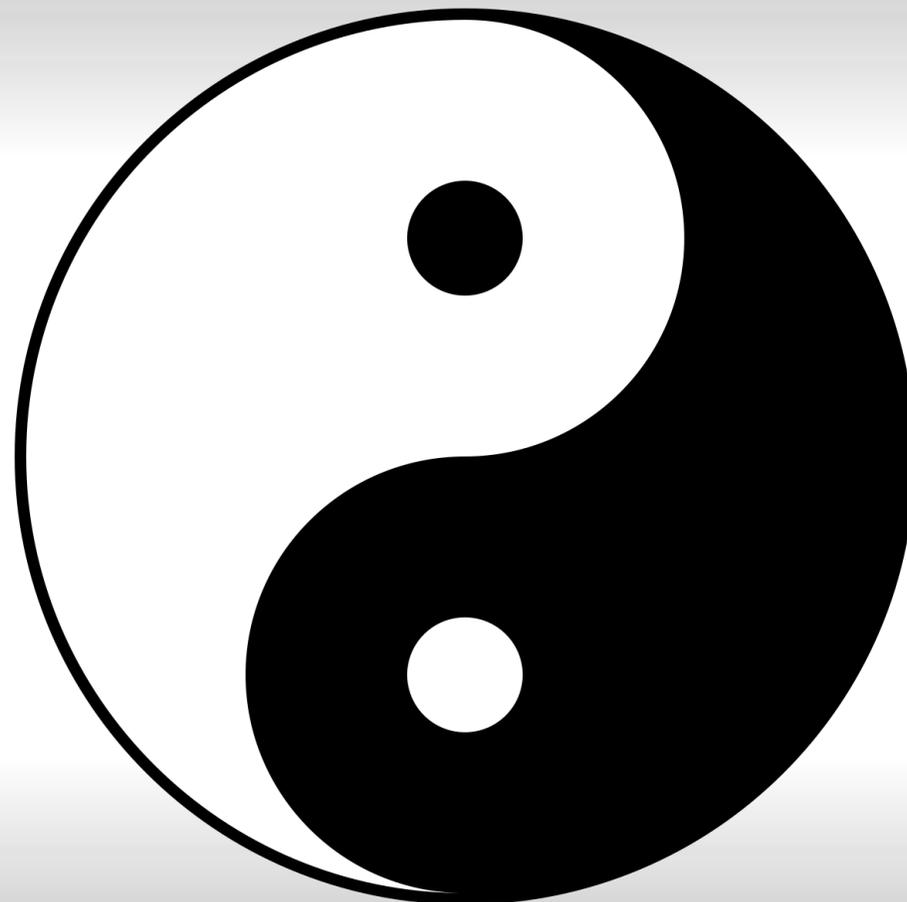
**CARÁCTER**

**ACTITUDES**





**FORTALEZAS**



**DEBILIDADES**



**¿Cómo actuarías frente a una situación conflictiva?**





**¿Cómo actuarías frente a una situación conflictiva?**



**Afrontar el problema**



**Evadirse del problema**



**Pedir ayuda**

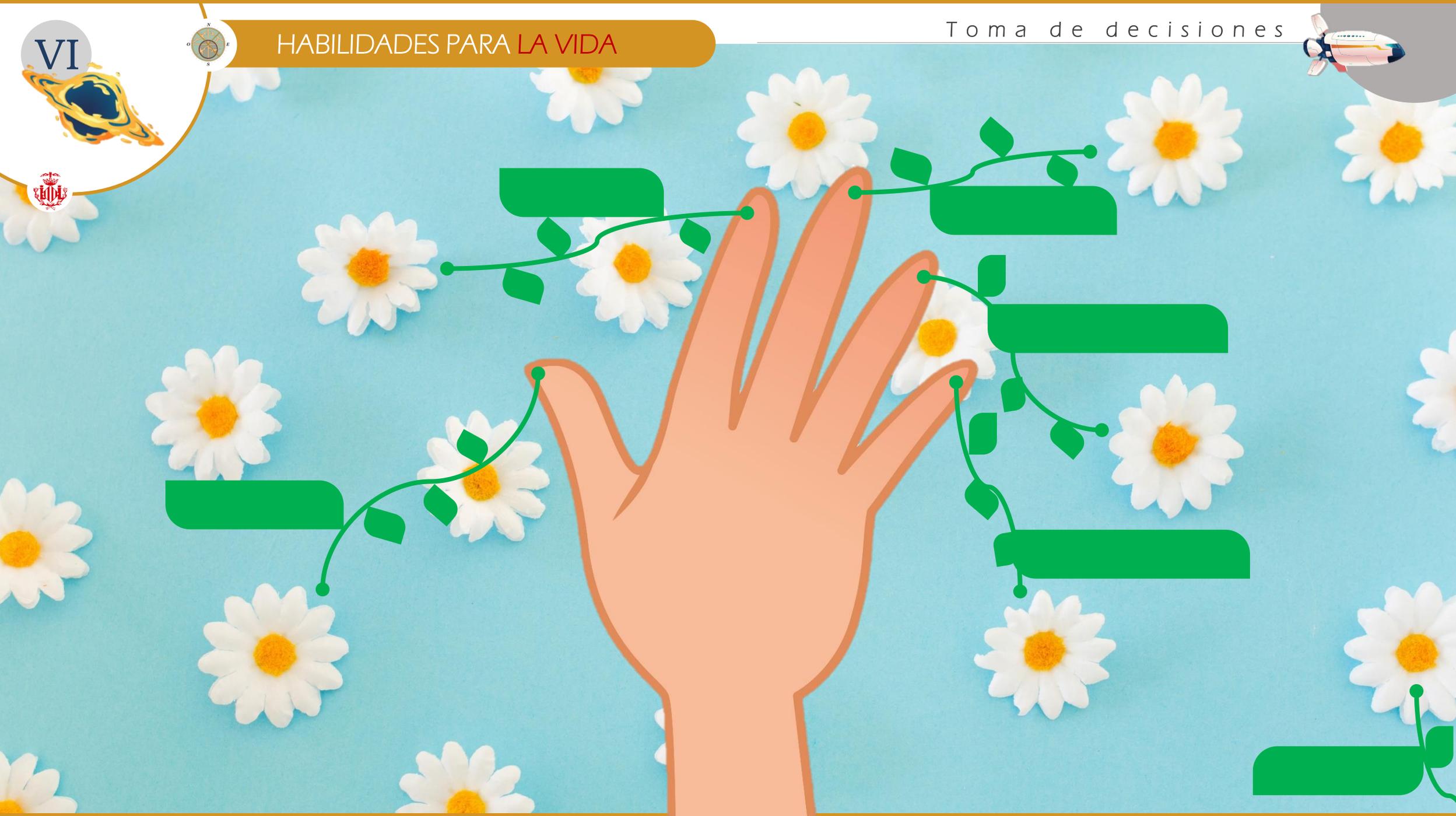


**Posponer el problema**



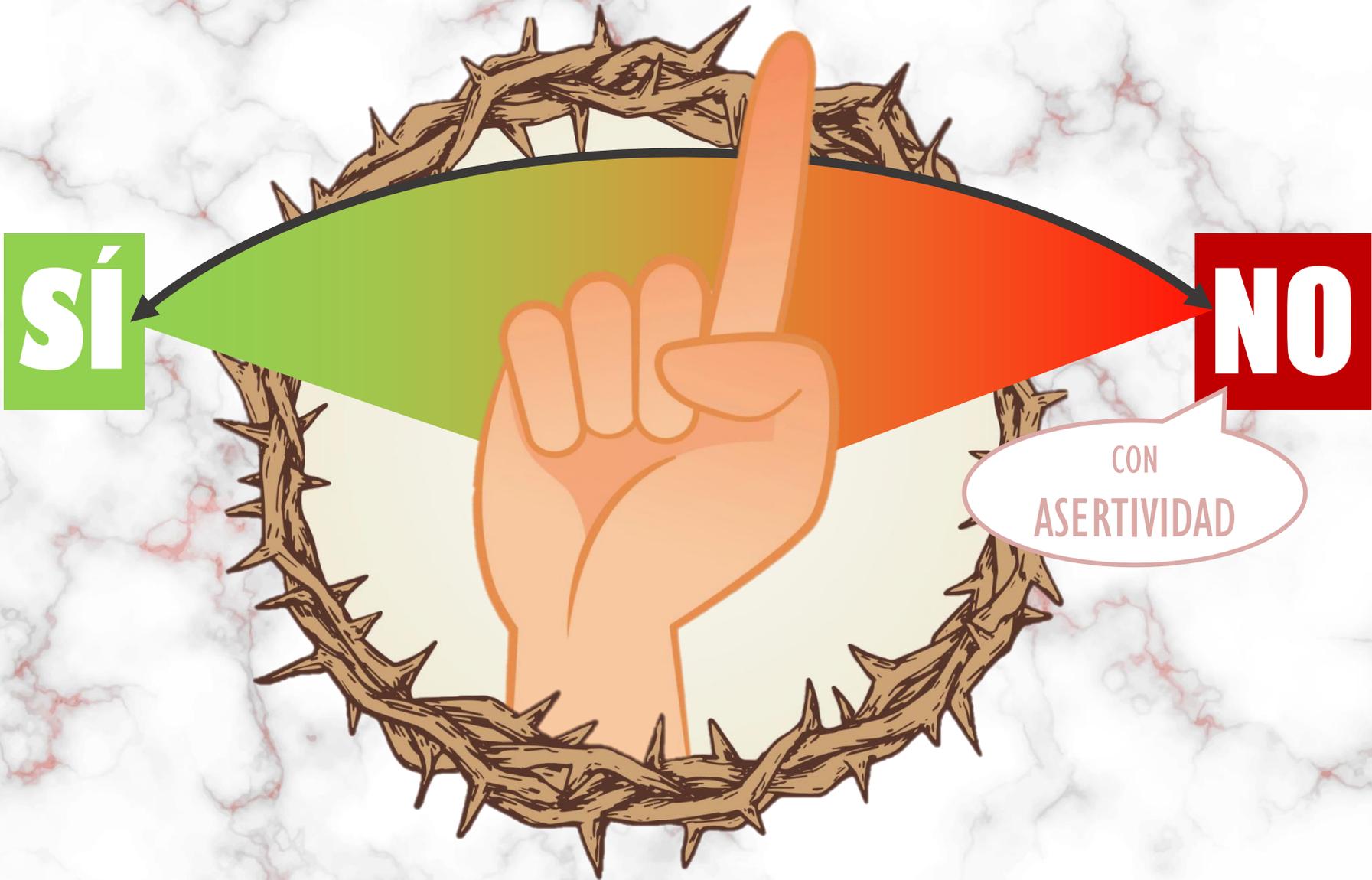
*¡Me influye...!*

*No me influye...*





**OTROS**







**Decir una excusa:** “No, gracias, ahora tengo prisa”

**Decir NO y cambiar de tema:** “No, gracias, ¿viste el partido de ayer?”

**Decir la VERDAD:** “No, gracias, no me apetece”

**NO**

**Disco rayado:** Repetir NO o constantes negativas

**Decir simplemente NO:** “No, gracias”

CON  
ASERTIVIDAD

**Evitar situación,**  
ignorar a la persona



*No todos los cuentos,  
son como nos los cuentan.*



**¿QUIÉN TEME AL  
LOBO FEROS?**

*(audio en material complementario)*



## CONTRASTA LA INFORMACIÓN

HAY QUE VER VARIAS FUENTES ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN

## STOP al Postureo

UNA IMAGEN NO VALE MÁS QUE MIL PALABRAS  
NO ES ORO TODO LO QUE RELUCE

## REFLEXIONA

ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN

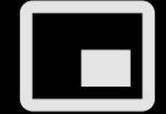
## SE TÚ MISMO

QUE NADIE TE MANIPULE.



[V. 12. RAYDEN: "Sé tú mismo"](#)

36





**MUCHAS GRACIAS POR VUESTRO  
INTERÉS Y PARTICIPACIÓN**





## Colaboradores

### Pràcticums Psicologia

Irene SANCHIS RIBERA  
Mireia VERDEJO ARRUE  
Alicia Nieto SÁNCHEZ-CAMPILLO  
Inés ESTRELLA SÁNCHEZ  
María DÍAZ-SANTOS APARICIO  
Yolanda SORIANO SALCEDO  
Mónica LLORENS MAESO  
Inma GARCÍA CARPENA

### Diseño gráfico

Amparo LUJÁN BARRERA  
Rosa HURTADO  
Laura GARCÍA BERLANGA

### Audiovisuales

Adrián CASTILLEJO  
Rosa HURTADO  
Pascual RAGA MASIP  
Laura GARCÍA BERLANGA

# ASTRO LABIO



## Fuentes

### GUÍA SOBRE DROGAS

Ministerio de Sanidad y Consumo

### NEXUS

Programa para la prevención del consumo de drogas

### ADOLESCENCIA Y DROGAS

Consejería de Salud Andalucía

### PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD. EDUCACIÓN SECUNDARIA

Concejalía Juventud Alicante

### RECURSOS EDUCATIVOS PARA PROMOVER EL CONSUMO CERO DE ALCOHOL EN MENORES EDAD (CEAPA)

### PROGRAMA DE DROGAS

Junta Castilla y León

### NUBES. TABACO, MARIHUANA ,ALCOHOL, PASTILLAS...

Madrid Salud. Servicio PAD

### Retomemos

Edex

### IMÁGENES

Pixabay, Freepik

### Youtube, Quizziz & Educaplay

### Lief Fearn

La historia del lobo calumniado

# Referencias

# ASTROLABIO

[www.freepik.es/](http://www.freepik.es/) y [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

<http://www.freepik.com>>Designed by Upklyak>

<http://www.freepik.com>>Designed by user10320847>

<http://www.freepik.com>>Designed by macrovector>

<http://www.freepik.com>>Designed by dgim-studio>

<http://www.freepik.com>>Designed by Alvaro\_cabrera >

<http://www.freepik.com>>Designed by pch.vector>

<http://www.freepik.com>>Designed by vectorpouch>

<http://www.freepik.com>>Designed by starline>

<http://www.freepik.com>>Designed by Freepik>

<http://www.freepik.com>>Designed by upklyak>

<http://www.freepik.com>>Designed by rawpixel.com>

<http://www.freepik.com>>Designed by ddraw>

<http://www.freepik.com>>Designed by mokoland>

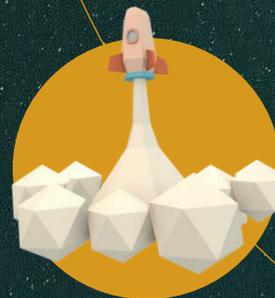
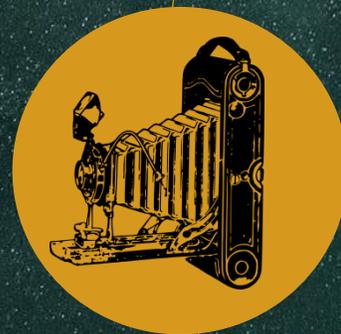
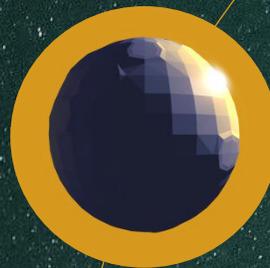
<http://www.freepik.com>>Designed by vectorpocket>

<http://www.freepik.com>>Designed by macrovector\_official>

<http://www.freepik.com>>Designed by dgim-studio>

<http://www.freepik.com>>Designed by pikisuperstar>

<http://www.pixabay.com/>>Picture by PublicDomainPictures/17905 >





**AJUNTAMENT  
DE VALÈNCIA**  
SALUT I CONSUM



**GENERALITAT  
VALENCIANA**  
Conselleria de Sanitat  
Universal i Salut Pública