



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

“CÓMO PREVENIR LAS DROGODEPENDENCIAS”

AUTORÍA PATRICIA RODRÍGUEZ TORRES
TEMÁTICA EDUCACIÓN PARA LA SALUD
ETAPA ESO

Resumen

El consumo de sustancias tóxicas constituye uno de los problemas más importantes para los jóvenes. La prevención, enmarcada dentro de la educación para la salud, es una herramienta fundamental para el diseño de programas que potencien las habilidades de los adolescentes frente al consumo de dichas sustancias.

Palabras clave

Prevención, adolescentes, educación para la salud, hábitos de vida saludables, factores de riesgo.

1. INTRODUCCIÓN

El consumo de sustancias adictivas es el responsable de numerosas muertes en nuestro país. En España, el tabaco y el alcohol son las sustancias adictivas (de uso institucionalizado) de mayor consumo, seguida de los fármacos psicotrópicos y finalmente por sustancias de carácter ilegal como son la heroína, cannabis y cocaína, entre otras; además en los últimos años ha experimentado un fuerte aumento las drogas de diseño. Según los datos ofrecidos por el Plan Nacional de Drogas en los últimos 10 años el consumo de cannabis entre jóvenes de 14-18 años se ha multiplicado por dos, y el consumo de alcohol se ha cuadruplicado unido a las drogas de síntesis. Y si esto fuera poco el inicio del consumo de sustancias adictivas es cada vez más temprano.

Se empieza a fumar a los 13 años, a beber y consumir drogas de diseño a los 14, a fumar cannabis a los 15 años y a los 16 años se esnifa cocaína. Datos preocupantes, las cifras hablan por sí solas.

Además es importante tener en cuenta que las pautas del consumo juvenil de drogas han ido cambiando a lo largo de los años y el consumo se centra cada vez más los fines de semana y aunque las drogas recreativas o drogas de fin de semana por excelencia son el alcohol y el



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

tabaco, se ha popularizado el consumo de drogas de síntesis, entre las que destaca el éxtasis, que según el Plan Nacional de Drogas el 5% de los jóvenes lo han consumido alguna vez.

2. GRUPO DE RIESGO

La mayoría de los jóvenes no son conscientes del riesgo que suponen el consumo de dichas sustancias, y de las repercusiones que tienen, no sólo en la calidad de vida, también en la integración social y el desarrollo personal en todos sus ámbitos.

La prevención es fundamental y es necesario conocer los principales factores de riesgo para evitar el inicio de las drogodependencias. Por otro lado, los adolescentes constituyen en sí mismos un grupo de riesgo ya que poseen unas características psicoevolutivas que pueden favorecer el inicio del consumo. Dichas características son las siguientes:

- Ausencia o disminución de la percepción de riesgo
- Conformación de la personalidad del individuo
- Deseo de aceptación por grupo de iguales, lo que implica asumir los valores, normas y actitudes de dicho grupo
- Necesidad en ocasiones de transgredir las normas sociales
- Mayor vulnerabilidad.
- El deseo de experimentar nuevas sensaciones, es decir, la curiosidad.

Además de las características psicoevolutivas, existen otros factores de riesgo que pueden influir en el consumo de sustancias adictivas. Estas son las siguientes:

- Aprobación social del consumo de determinadas sustancias, especialmente el consumo de alcohol y tabaco. Es bien conocido por todos la presencia de alcohol en celebraciones tales como: bautizos, comuniones, fiestas de cumpleaños, etc.

- Influencia de la publicidad. La publicidad transmite valores y actitudes que inciden negativamente en el adolescente, por ejemplo relacionando el éxito social con el consumo de una determinada bebida dando lugar a mitos.

- Factores familiares como el consumo familiar de sustancias o la actitud positiva hacia el consumo de las mismas; por otro lado, el estilo parental es un factor de riesgo que puede oscilar desde el autoritarismo a la permisividad y evidentemente la ausencia de comunicación entre los miembros de la familia, así como las desavenencias familiares pueden contribuir al consumo de sustancias.

- La desinformación ocasiona numerosos mitos en lo que se refiere a hábitos de vida saludable y potencia actitudes favorables hacia el consumo de sustancias. Los mitos pueden



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

transmitirse bien a través de agentes socializadores como la familia o a través de la publicidad y el grupo de iguales. Sin duda alguna, la identificación de posibles mitos, su eliminación y la transmisión de hábitos de vida saludable son elementos claves para la prevención de las drogodependencias.

3. PREVENCIÓN: UNA HERRAMIENTA SEGURA

La prevención tradicionalmente se ha basado en la información sobre los efectos nocivos de dichas sustancias, pero no es suficiente. Es necesario incidir en los factores que favorecen el inicio del consumo para desarrollar con éxito programas preventivos. Son numerosos los factores que pueden favorecer el inicio del consumo, como se refleja en el epígrafe anterior, pero se consideran factores principales los siguientes:

- La curiosidad sobre el efecto de las drogas
- La sensación de pertenencia al grupo y de ser aceptado

De estos dos factores se desprende que el consumo de drogas es una conducta socialmente adquirida y aprendida que tiene reforzadores fisiológicos, sociológicos y psicológicos.

3.1 ENFOQUES DE LA PREVENCIÓN

Tal y como establece la Organización Mundial de la Salud (OMS), hay que distinguir tres niveles de prevención:

- Prevención primaria: Tiene como objetivo evitar la aparición del trastorno.
- Prevención Secundaria o intervención: Dirigida a jóvenes en el inicio el consumo.
 - Prevención Terciaria o tratamiento: Dirigida a evitar que trastorno y secuelas profundicen en el drogodependiente.

Además existen varios enfoques preventivos. Destaco los siguientes:

- Enfoque ético-jurídico:
 - Da prioridad a la sustancia
 - Se fundamenta en las drogas ilegales como causantes de las drogodependencias
 - La estrategia de actuación es la penalización
 - En la escuela se realizan charlas, vigilancia
 - Estereotipo: droga ilegal=delincuencia
- Enfoque médico-sanitario:
 - Da prioridad a los efectos nocivos sobre la salud



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

- Se fundamenta en considerar la droga como “enfermedad contagiosa”
- La estrategia de actuación consiste en ayudar a los consumidores y prevenir a los no consumidores
- En la escuela se realizan charlas, se reparten folletos, etcétera.
- Estereotipo: prevención es información (exclusivamente)
- Inconveniente: el individuo es pasivo
- Enfoque psicosocial:
 - Da prioridad al individuo
 - Se fundamenta en que el consumo es un comportamiento
 - La estrategia está dirigida a la toma de decisiones razonadas
 - En la escuela incorpora la prevención drogodependencias a la Educación para la Salud

En la actualidad, la prevención se enfoca de modo global e integrador teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- En cuanto a la prioridad, no se deben tener en cuenta sólo las drogas ilegales. La prioridad se sitúa en la interacción entre el individuo, sustancia y contexto.
 - Se fundamenta en que el individuo no es un agente pasivo
 - En cuanto a las estrategias de actuación, las dos más importantes son: la Educación para la Salud y la participación socio-comunitaria.

4. LA PREVENCIÓN EN EL CENTRO EDUCATIVO

En las actualidad algunos de los problemas de salud más frecuentes en la población están estrechamente relacionados con hábitos de vida inadecuados, que podrían ser evitados si se transformaran, a través de la educación, determinadas actitudes y hábitos.

Por tanto, la prevención de drogodependencias, se enmarcará dentro de la Educación para la Salud y el centro educativo e incluso el propio Sistema Educativo debe preparar al alumnado para la vida y, en consecuencia, debe formarlo para que sea capaz de toma decisiones que afectan a su propia salud.

La prevención desde la escuela, se justifica además por la extensión de los programas a los diferentes miembros de la Comunidad Educativa. Su éxito depende de la relación que se establezca entre ellos, así como los cauces de comunicación y colaboración.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

4.1 EVALUACIÓN DE NECESIDADES

Sería conveniente, que para llevar a cabo una labor preventiva adecuada se evalúen previamente los valores y actitudes del centro educativo entorno a la educación para la salud, y en concreto, sobre la prevención de drogodependencias.

Por ello, sería necesario evaluar los siguientes aspectos:

- Clima y atmósfera del Centro.
- Normas de convivencia
- Ambiente del aula
- Pertinencia de los materiales y recursos empleados
- Aspectos socio-económicos y culturales del entorno, si existe marginalidad, oferta de ocio para los jóvenes.

Tras la evaluación será posible ajustar la intervención a la realidad del centro educativo, y llevar una labor preventiva realista. Dicha intervención implicará, como he señalado anteriormente, a los diferentes miembros de la comunidad educativa.

4.2 EL PROFESORADO

El profesorado tiene una labor indiscutible. Sin ellos, no es posible llevar a cabo una acción preventiva adecuada. Por tanto, para prevenir las drogodependencias con éxito y contar con el apoyo e implicación del profesorado es necesario que el orientador del centro, así como organismos públicos o privados sin ánimo de lucro intervengan en una doble vía:

1. Formación del mismo
2. Adaptación del currículo de áreas concretas con el objetivo de introducir y eliminar los aspectos que favorezcan o dificulten la educación para la Salud.

Con respecto a la primera vía, la formación del profesorado, sería importante que dicha formación fuera completa y que abarcara los diferentes ejes o ámbitos del problema tan complejo y multidimensional que representa el consumo de drogas y su prevención. Así los aspectos a abordar serían los siguientes:

- Formación global del tema transversal Educación para la Salud.
- Información sobre las drogas y sus efectos.
- Conductas de riesgo más habituales en la adolescencia.
- Características psicoevolutivas del adolescente. Grupos de riesgo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

- Indicadores para detección precoz del consumo en el alumnado.
- Conocimiento de diferentes programas que desarrollen las habilidades sociales del alumnado, tales como: la asertividad, autoestima, autoconocimiento, toma de decisiones, etcétera.
- Información sobre recursos y cómo acceder a ellos.
- Conocimiento de diferentes programas de prevención de las drogodependencias como: “Prevenir para vivir”, “A no fumar me apunto”, “La historia de Rubén”, entre otros.

Por otro lado, la adaptación del currículo de áreas concretas, es fundamental para integrar la Educación para la Salud y en concreto la prevención de drogodependencias de forma transversal. Es decir, al igual que el resto de temas transversales (Educación para la Convivencia y la Paz, Educación Vial, Educación Ambiental, etc.), la Prevención de las drogodependencias como parte integrante de la Educación para la Salud debe estar presente en el currículo escolar integrándose de forma transversal en las diferentes materias.

Su tratamiento interdisciplinar facilitará la Prevención de las drogodependencias, ya que aumenta la motivación del alumnado potenciando a su vez un aprendizaje significativo.

Además, supone una innovación educativa porque permite que los contenidos meramente curriculares se relacionen con problemáticas de la sociedad como es la prevención de drogodependencias y la adquisición de hábitos de vida saludables.

Algunas de las experiencias educativas que puede llevar a cabo el profesorado son las siguientes:

- **Biología:** En esta materia, el docente abordará los efectos del alcohol en el organismo, tiempo de eliminación, cantidad de alcohol en sangre que provoca embriaguez; igualmente se podrá trabajar los efectos del tabaco en el sistema respiratorio, el efecto del cannabis, etc.
- **Química:** Con esta materia es fácil llevar a cabo diferentes experimentos como la destilación de una bebida alcohólica, el famoso experimento de la botella y la tetina para observar la nicotina que contiene un cigarro, etc.
- **Lengua Castellana y Literatura:** Se realizarán análisis de textos publicitarios, escucha y análisis de canciones vinculadas con la droga, lectura y análisis de noticias de periódicos relacionadas con la drogadicción, etc.
- **Matemáticas:** Análisis e interpretación de datos estadísticos relacionados con el consumo de drogas, realización de gráficas, etc.

4.3 ACTUACIONES CON EL ALUMNADO

C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

Los diferentes programas preventivos de drogodependencia hacen especial hincapié en los factores de riesgo que favorece el inicio del consumo, especialmente en el deseo de aceptación por parte del grupo con el que el adolescente se identifica; por todo lado, los programas informan sobre los efectos de las diferentes drogas y tienen como objetivo general el no consumo por parte de los jóvenes. Sin embargo, existen programas como el conocido Órdago: “el desafío de vivir sin drogas” que pretende evitar el consumo abusivo de sustancias o dicho de otra manera intenta prevenir el consumo de drogodependencias sin prohibiciones estrictas. Quizás, esto se debe a la idea de que la curiosidad en experimentar nuevas sensaciones es uno de los factores que inician el consumo, y una prohibición hacia su consumo sea menos eficaz que evitar el menor consumo posible.

De todo esto, se desprende la necesidad de avanzar y superar esta lacra social.

Por ello, esta experiencia educativa pretende trabajar la prevención de drogodependencias formando e informando al alumnado en diferentes aspectos. Para ello, sería muy interesante llevar a cabo un **taller de prevención de drogas** en el que se trabajarán diferentes aspectos tales como:

- Conocer las actitudes hacia el consumo de drogas
- Información sobre diferentes tipos de drogas y sus efectos
- Conocer las diferentes posibles motivaciones que inician el consumo
- La importancia de las habilidades sociales: asertividad, resistir a las presiones sociales”. Para ello, se realizarán escenificaciones de situaciones en las que el alumno debe aprender a decir “no”
- Capacidad para la resolución de problemas: aprender a tomar decisiones.
- Identificación de los posibles mitos relacionados con el mundo de la droga. Por ejemplo: el alcohol mejora las relaciones sociales, fumar cannabis no es malo para la salud, el éxtasis es la droga del amor, etc.
- Analizar los mensajes publicitarios, ya sea el análisis de anuncios de determinadas bebidas alcohólicas en las que relacionan el consumo de dicha bebida con el éxito social; o bien el análisis de las campañas de prevención de drogodependencias que lleva a cabo la Fundación de Ayuda a la Drogadicción (FAD).
- Conocer la oferta de ocio de su ciudad, así como elaborar una agenda sobre alternativas de ocio de fin de semana distintas al “botellón”. Algunas de estas alternativas pueden ser las siguientes: ir de acampada con los amigos, realizar actividades deportivas, ir al teatro, al cine, participar en concursos culturales, realizar actividades de voluntariado, etc.

4.4 ACTUACIONES CON LAS FAMILIAS



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

La familia es un pilar fundamental en la prevención del consumo de drogodependencias. Es en agente socializador que transmite valores, actitudes y normas.

El consumo de drogas es una conducta socialmente aprendida y que contiene reforzadores psicológicos, físicos, y evidentemente sociales.

En el taller de prevención de drogodependencias, se informará a las familias sobre aspectos fundamentales del consumo de drogas, así como se darán pautas básicas de comportamientos. Se llevarán a cabo actuaciones con las familias en el mismo centro educativo y otras actividades se realizarán en el hogar con el objetivo de favorecer la continuidad y coherencia de dicha experiencia educativa. Dichas actuaciones son las siguientes:

a) En el centro educativo se citará a las familias para informar de la problemática que representa el consumo de drogas haciendo especial hincapié en la necesidad de la prevención. Se animará a las familias a participar en dicho taller y se comenzará explicando porqué se inicia el consumo de drogas y cuales son las motivaciones que favorecen dicho consumo así como los factores de riesgo. Para ello, se abordarán los siguientes aspectos:

Factores de riesgo. Aquí es importante diferenciar entre los factores sociales y factores personales o familiares.

1. Los factores sociales. La adolescencia es una etapa psicoevolutiva que se caracteriza por la “separación” del adolescente de sus progenitores y el apego al grupo de iguales. Esta separación, forma parte del proceso de socialización del adolescente y contribuye a la búsqueda de su identidad personal. El adolescente necesita ser aceptado por el grupo de iguales, asumiendo las conductas, valores y normas de dicho grupo. Por tanto, si existieran actitudes positivas hacia el consumo y/o consumieran algún tipo de sustancia es probable que el adolescente inicie el consumo para identificarse con los iguales.

2. Los factores familiares son determinantes en el inicio del consumo. Aquí es importante abordar los estilos educativos, los modos de comunicación entre padres y alumnos. Así, en el **taller de prevención de drogodependencias** se trabajará este aspecto con profundidad. Para ello, se formarán grupos de padres/madres y alumnos evitando el parentesco para abordar los diferentes estilos educativos y las actitudes del adolescente frente al mismo. Posteriormente, se formarán grupos de padres e hijos/as y realizarán una puesta en común sobre los aspectos trabajados y se darán pautas de actuación adecuadas.

Las características de los estilos educativos extremos son las siguientes:

- Estilo autoritario: baja comunicación, ausencia de diálogo, normas estrictas y rígidas, falta de afecto.

Problemas del adolescente: baja autoestima, agresividad, consumo de drogas,

- Estilo permisivo: falta de disciplina, sobreprotección, comunicación inadecuada.

Problemas del adolescente: dependencia, baja autoestima, poca capacidad para tomar decisiones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

b) En el hogar. Es importante, como he señalado anteriormente, generalizar lo aprendido al contexto familiar para favorecer la continuidad de dicha experiencia educativa.

Así es importante realizar las siguientes actuaciones en el hogar:

a) Establecer pautas claras y normas de comportamiento. Algunas de ellas son:

- Responsabilidad en casa
- Establecer límites en las normas
- No mostrar actitudes favorables al consumo de sustancias adictivas
- Inculcar hábitos de vida saludables
- Señalar las consecuencias positivas y negativas de sus acciones
- Mejorar la comunicación a través del diálogo y la negociación
- Definir la situación problemática
- Ofrecer alternativas para la solución del problema
- Realizar actividades de ocio de forma conjunta
- Evitar actitudes sobre protectoras y/o autoritarias

b) Conocer y analizar diferentes indicadores del consumo de drogas, como son:

- Pérdida de responsabilidades
- Bajo rendimiento académico
- Déficit atencional, lapsus de atención
- Bruscas oscilaciones de humor, irritabilidad, depresión
- Pérdida de peso excesivo
- Trastornos del sueño
- Dificultad para relacionarse, aislamiento
- Mentiras
- Actos vandálicos

4.5 ACTUACIONES CON EL ENTORNO

La prevención de drogodependencias debe enfocarse desde un punto de vista sistémico, global que implique a todos los miembros de la Comunidad Educativa, incluyendo aquí a los agentes sociales que puedan colaborar con el centro educativo. Así, los agentes que pueden colaborar para que esta experiencia educativa sea posible así como sus actuaciones son las siguientes:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

- Área de la juventud. Colaborando con el ayuntamiento. Promueven alternativas de ocio frente al botellón: actividades deportivas, lúdicas, talleres, etc.
- Centro de Salud. El médico/a acude al centro educativo para impartir una charla sobre los efectos del tabaco, alcohol y otras sustancias en el organismo
- Asociaciones para la rehabilitación del drogodependiente. Pueden acudir al centro educativo para informar sobre diferentes aspectos vinculados con el consumo de drogas, así como puede asistir un ex drogodependiente para ofrecer su testimonio.
- Cruz Roja u otras entidades o instituciones que llevan a cabo programas que promueven la educación para la salud y la prevención y seguimiento del consumo juvenil.

5. CONCLUSIONES

El consumo de drogodependencias supone una lacra de nuestra sociedad. Cada vez inician el consumo a edades más tempranas, por lo que la prevención es una herramienta indiscutible y necesaria.

La sociedad tiene un papel primordial en dicho objetivo y por tanto, la escuela como agente social debe promover la educación para la Salud de forma transversal e incluirla en todas las materias. La escuela, debe colaborar a su vez con los diferentes agentes sociales y favorecer los cauces de colaboración con la familia.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Secades, R (1996). Alcoholismo juvenil. Prevención y Tratamiento. Madrid: Pirámide.
- Becoña, E (1999). Bases teóricas que sustentan los programas de prevención escolar. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2008). Glosario de términos de alcohol y drogas.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Patricia Rodríguez Torres
- Málaga
- E-mail: patriciarodriguez9@yahoo.es