

# Hábitos tóxicos



**Naia Fernández**

**Silvia Mendoza**

**Haizea Negro**

## ÍNDICE

1. Resumen
2. Introducción
3. Material y métodos
4. Conclusiones
5. Bibliografía y referencias
6. Eskerrak

## RESUMEN

Hay un porcentaje muy alto de personas con hábitos tóxicos. Cada vez más adolescentes consumen diversos tipos de drogas y tienen hábitos poco saludables, a veces hay cosas por la presión social, otras veces sin ningún motivo aparente. El tabaco y el alcohol son las drogas más conocidas, pero también existen otras menos frecuentes como por ejemplo la Mefedrona, la GBH o la Salvia. Nosotras hemos querido dar respuesta a este problema que va en aumento

## INTRODUCCIÓN

El 55,8% de los adolescentes entre 13 y 17 años consumen alcohol sin control y abusan de las drogas. Además de todas las consecuencias negativas que esto tiene para la salud; a nivel respiratorio, mental o social, este tipo de hábitos tóxicos tiene otras consecuencias menos conocidas por la población pero que también son importantes. Es el caso con el que se encuentran los anestesistas que las personas fumadoras están predispuestas a padecer complicaciones graves durante una intervención quirúrgica.

### Consumo de alcohol por franjas de edad

Porcentaje de la población

	Últimos 30 días		Nunca	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
15 - 24	63,8	54,9	11	14
25 - 34	73	53,2	4,2	8,1
35 - 44	70,6	53,8	4,3	6,8
45 - 54	75,3	56,1	3	5,7
55 - 64	71,8	44,9	2,7	9,5

Fuente: Ministerio de Sanidad

LA VANGUARDIA

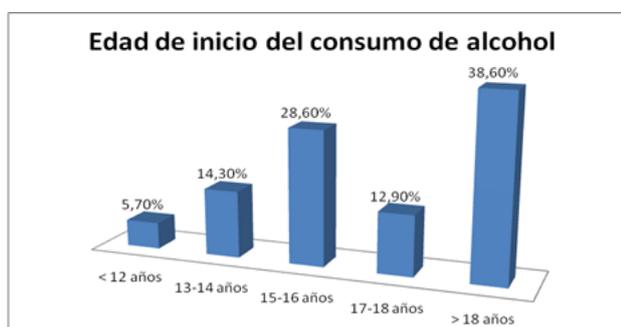


Figura 1. Datos gráficos del consumo de alcohol por franjas de edad

Son muchas las razones para abandonar este tipo de hábitos y aún así los niños de entre 13 a 17 años están empezando a beber cada vez más pronto. Hay muchos motivos por los cuales la gente consume cualquier tipo de drogas. Muchos lo hacen por disfrute, otros piensan que pueden servir para arreglar algún problema, es decir, que si les pasa algo como sentirse mal por algo, por eso, van a poder arreglar ese

sentimiento metido un chute de cualquier cosa, otros empiezan por presión social, especialmente en las edades más tempranas.

Teniendo en cuenta todos estos datos, queremos enseñar a las personas de 13-18 todo tipo de hábitos tóxicos y sus malas consecuencias, y por lo tanto, concienciarnos de que esto no se puede hacer. La idea es prevenir antes de tener que curar. Empezando a consumir, caes en el riesgo de ir desarrollando una dependencia que genere una adicción y que luego sea menos probable que puedas parar por lo que hemos dicho antes, la adicción.

Proponemos realizar una campaña y hacer carteles para concienciar ya no solo mediante este trabajo sino también mediante carteles más visuales. Ahora, el ayuntamiento, solo prepara actividades y talleres para niños hasta 12 años y a partir de 20. Por eso nosotras proponemos lo siguiente: Proponer al ayuntamiento más actividades o establecimientos para que niños de 13 a 18 años nos entretengamos y cuando quedemos tengamos sitios para disfrutar y estar bien, que no pasemos frío y que podamos estar disfrutando. Así no tenemos la tentación de probar estas sustancias tóxicas y no las probamos.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

Para hacer este trabajo hemos necesitado buscar bastante información para entender cuál es la magnitud de este problema y poder centrarnos en aportar soluciones.

El objetivo de este trabajo, es la concienciación acerca de este tema, por eso hemos buscado gráficos que nos ayuden a explicar de forma visual todos esos datos que nos habían preocupado tanto desde el principio.

Para la realización de todo el trabajo hemos contado con la ayuda de un profesional que se encuentra con este problema todos los días, Joseba. Él nos ha ayudado a enfocar el trabajo, a comprender la información que habíamos encontrado y a sacar las conclusiones de las que hablaremos más adelante.

Con estos conceptos claros pensamos en las diferentes soluciones que podíamos darle a este problema. Nos queremos centrar en los agentes sociales más cercanos a nosotros:

- Colegio.

Pasamos muchas horas en nuestro centro educativo, estaría bien hacer carteles visuales sobre este tema y ponerlos por el colegio, ya que podrían ayudar a los niños a conocer mejor el tema. También se podrían organizar charlas o talleres amenos que nos hagan interesarnos en el tema e impartidas por profesionales que nos hablen sobre las consecuencias negativas que conllevan empezar a consumir estas sustancias. De la misma forma, estas charlas podrían ser también ofertadas a las familias, ya que muchas veces, tratan de ayudar, pero sienten que no tienen herramientas para ello.

- Agentes sociales (ayuntamiento).

Queremos proponer al ayuntamiento, actividades para adolescentes de 13 a 17 años. Los más pequeños tienen actividades como campamentos y también hay actividades para las edades más adultas. Pero los jóvenes de esta franja de edad, no tenemos espacios para estar y divertirnos, y son pocas las actividades que se ofrecen para la gente de nuestra edad. Quizá si tuviéramos un lugar donde pasar las tardes, con actividades guiadas y de la mano de monitores, tendríamos alternativas a este tipo de hábitos, que muchas veces cumplen una función social.

- Medios de comunicación.

Proponemos crear un programa televisado que hable de los hábitos tóxicos. Se podría contar con famosos, personas cercanas a nuestro entorno (tiktokers, cantantes, deportistas...), personas a las que admiramos y a las que la gente de nuestra edad sigue su ejemplo.

## **CONCLUSIONES**

Este trabajo nos ha ayudado a conocer mucha más información sobre los hábitos tóxicos. Nos ha enseñado bastantes enfermedades que conlleva consumir este tipo de drogas como la infertilidad, cánceres, accidentes cerebrovasculares, infartos, etc.

Ya conocíamos este problema, sin embargo, el hecho de pensar en las posibles soluciones ha sido un reto ya que no es un problema sencillo de resolver.

Si tuviéramos que repetir este trabajo nosotras creemos que haríamos una maqueta o algún taller visual/manipulativo para que se vea como daña fumar a los pulmones o beber a otras partes del cuerpo, ya que sería más visual para que niños más jóvenes puedan entender mejor lo que supone empezar a consumir estas sustancias tóxicas.

## **BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS**

<https://nida.nih.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/la-adiccion-y-la-salud>

## **AGRADECIMIENTOS**

Tenemos que agradecer la colaboración en este trabajo a Joseba, médico y profesor de la UPV, por el tiempo que nos ha dedicado y por ayudarnos a centrar el trabajo y avanzar con él.