

**Lunes  
17  
de enero**

## **Quinto de Primaria Ciencias Naturales**

*¿Qué pasa en el cuerpo al consumir sustancias adictivas?*

**Aprendizaje esperado:** *explica los daños en los sistemas respiratorio, nervioso y circulatorio generados por el consumo de sustancias adictivas, como tabaco, inhalables y bebidas alcohólicas.*

**Énfasis:** *explicar la relación entre el consumo de sustancias adictivas y los trastornos eventuales y permanentes en el funcionamiento de los sistemas respiratorio, nervioso y circulatorio.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Identificarás de qué manera se afecta al organismo al ingerir sustancias adictivas y cuáles son sus repercusiones directas.

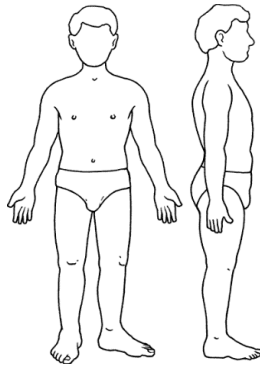
Como hemos visto en clases pasadas, cotidianamente consumimos diferentes sustancias y productos necesarios para vivir, como los alimentos. Sin embargo, también podemos llegar a consumir algunas sustancias sin necesidad de ello, lo que nos puede llevar a ingerirlas sin control y afectar nuestra salud.

Así que hoy vamos a estudiar cuáles son los efectos de estas sustancias adictivas en los sistemas de nuestro cuerpo.

## ¿Qué hacemos?

Es muy importante este tema, porque cada año aumenta el número de personas que consumen alguna droga, de modo que es una situación por la cual debemos estar bien informados.

Para comenzar nuestra clase de hoy, te invito a ver la siguiente imagen.



La imagen anterior es una silueta del cuerpo humano.

- ¿Qué pasa en el cuerpo humano cuando consumimos sustancias adictivas?
- Cuando consumimos este tipo de sustancias. ¿Por cuáles partes de nuestro cuerpo pasan o a dónde se van?
- ¿Qué le sucederá a nuestro cuerpo si consumimos en exceso sustancias?

Veamos el siguiente video en donde se entrevistó a una persona que consumía drogas, del inicio al minuto 03:12

### 1. Las drogas no se controlan.

<https://aprende.org/comparte/vhpouo>

Ahora bien, vamos a recordar que es una **sustancia adictiva**: De acuerdo con organismos internacionales, las sustancias adictivas son cualquier sustancia natural o procesada, que al ser introducida al cuerpo humano por diferentes vías de administración, ingeridas, fumadas, inhaladas, inyectadas, entre otras, producen una alteración al funcionamiento del sistema nervioso central de los individuos modificando la percepción, el estado de ánimo, la conducta, los procesos de pensamiento y las funciones motoras. Las principales sustancias adictivas son el alcohol, el cigarro y los solventes o inhalantes.

Tal vez te estarás preguntando ¿Qué pasa en el cuerpo cuando ingerimos alguna de estas sustancias? Para responder esa pregunta, vamos a ver el siguiente video del segundo 00:34 al minuto 01:35

## **2. Un sistema alterado.**

<https://youtu.be/umj9nXZj1Es>

De ese modo, las sustancias adictivas afectan principalmente a nuestro sistema nervioso central, se debe entender que cada sustancia actúa de manera diferente y por lo tanto afecta distintos sistemas y órganos.

Observa el siguiente video para conocer los efectos del alcohol, del inicio al minuto 02:46

## **3. Alcohol.** <https://youtu.be/-indLrVH5iQ>

Como habrás visto el alcohol causa muchos efectos no sólo en el cuerpo, sino también en las relaciones sociales, el alcohol es la sustancia adictiva legal de mayor consumo entre la población y es de las que tiene más aceptación social y su consumo se encuentra muy arraigado en nuestra cultura.

Por otro parte, urge la siguiente pregunta. ¿Qué efectos tiene el cigarro? Observa el siguiente video para dar respuesta a esta interrogante del inicio al minuto al 02:17

## **4. Tabaco.**

<https://youtu.be/iOMQ2qKVcl8>

Como pudiste ver, el cigarro afecta principalmente a nuestro sistema respiratorio, pero también a otros sistemas y órganos de nuestro cuerpo. Al fumar tabaco, la nicotina se distribuye en el organismo, llegando al cerebro diez segundos después de la inhalación.

En el video también se dijo que hay otras sustancias adictivas como los inhalables vamos a describirlos.

**Inhalables:** son sustancias volátiles que producen vapores tóxicos. Cuando estas sustancias se evaporan y entran en contacto con el ambiente producen vapores que, al inhalarse por la nariz o la boca produce alteraciones en nuestro cuerpo.

Observa el siguiente video para conocer más de estas sustancias del inicio al minuto 03:12.

## **5. Inhalables.**

<https://youtu.be/B6PU7NZLI8M>

Por lo que hemos visto hoy, las sustancias como el alcohol, el cigarro o los inhalables afectan nuestro sistema nervioso, el respiratorio y el circulatorio de manera directa, también al digestivo y el urinario como en el caso del alcohol. En general, todas estas sustancias alteran el funcionamiento del cuerpo, la mente, el comportamiento y la interacción con otros, su consumo puede generar adicción y daños severos, llegando hasta la muerte.

Debido al consumo de sustancias adictivas, los adolescentes se pueden ver envueltos en comportamientos de riesgo, como tener relaciones sexuales precoces y sin medidas de protección, intentos de suicidio, accidentes, comportamientos violentos entre otros. Muchas de estas situaciones de riesgo se deben a que las sustancias afectan principalmente el sistema nervioso, el circulatorio y el respiratorio, provocando que se sientan eufóricos, que pierdan la razón o se exciten ante ciertas situaciones.

Frente al consumo de sustancias adictivas, como tabaco, inhalables y bebidas alcohólicas, necesitamos mucha información confiable y segura. La pregunta en este caso es: ¿Qué podemos hacer para que nosotros, nuestros familiares o amigos no consuman estas sustancias?

Lo mejor, sin duda es prevenir el consumo temprano de tabaco, inhalables y bebidas alcohólicas, lo cual puede ayudar a reducir la posibilidad de consumirlas. Pero para prevenir es importante identificar los factores de riesgo. Observa el siguiente video del segundo 00:45 al minuto 03:31

#### **6. Prevención de adicciones.**

<https://youtu.be/-wxduO6GVXo>

Como pudiste ver, prevenir el consumo de adicciones es una tarea compleja y con propósitos diferenciados que dependen de las situaciones o factores de riesgo.

No hay que olvidar que el consumo de sustancias adictivas, como el tabaco, el alcohol o los inhalables pueden afectar a cualquier persona sin distinción de sexo, edad o condición social, económica y cultural.

Por eso, es importante prevenir el consumo de las sustancias adictivas como una medida que ayude a reducir el número de personas que las consumen.

Recuerda que la adolescencia es una etapa de muchas inquietudes que nos impulsan a querer explorar nuevas situaciones y experiencias. Sin embargo, debemos aprender a tomar decisiones asertivas, es decir, que nos generen bienestar y buena salud física, mental y emocional, por ejemplo, la elección de nuestras amistades, la práctica deportiva, los pasatiempos que nos gustan o lo que consumimos. Es importante saber elegir bien para evitar ponernos en riesgo.

### **El reto de hoy:**

¿Te animas a hacer una campaña de salud?

En una hoja de papel, elabora trípticos con información relevante en torno a los daños en los sistemas y órganos del cuerpo generados por el consumo de sustancias adictivas, como el tabaco, los inhalables y las bebidas alcohólicas.

Escribe algunas medidas que consideras pueden ayudar a prevenir el consumo de estas sustancias.

Después, difunde los trípticos entre los integrantes de tu familia o seres queridos que te rodean y explícales la información.

Por ejemplo, podrías dibujar la silueta del cuerpo humano y con ayuda de flechas, ideas clave y dibujos tratar de explicar cuáles son los órganos y sistemas del cuerpo con los que interactúan las sustancias adictivas.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/primaria.html>