**GUÍA N° 9**

**Preguntas ya actividades:**

1. “Las drogas son buenas para la vida, en especial, para los jóvenes, sin autorización de un facultativo”. Justifique a favor, en contra.
2. El mal habito de consumir drogas, ¿puede ser causado por un adulto?, ¿por un joven?
3. Porque hay que evitar el consumir drogas ¿Qué puede pasar?
4. El juicio, toma de decisiones, cuando termina de desarrollarse, ¿Qué puede traer por consecuencias el no alcanzar su desarrollo?
5. ¿Cuáles son los factores de protección, para el consumo de drogas? DESARROLLE.
6. El estado de vida saludable ¿Qué trae por consecuencia?
7. Estilo de vida saludable, que dice respecto a: bebidas, dulces, alimentos altamente procesados, ejercicios sin la supervisión de un entendido. Desarrolle
8. Has un resumen de Estilo de vida saludable y drogas.

**Cómo prevenir el uso indebido de drogas y la adicción:**

Como mencionamos previamente, el consumo temprano de drogas aumenta las posibilidades de que una persona se convierta en adicta. Cabe recordar que las drogas modifican el cerebro, lo que puede causar adicción y otros problemas graves. Por lo tanto, prevenir el consumo temprano de drogas o de alcohol puede servir de mucho para reducir estos riesgos. El riesgo de consumir drogas aumenta sustancialmente durante las etapas de transición. En el caso de los adultos, un divorcio o la pérdida del trabajo pueden aumentar el riesgo de consumo de drogas. Para un adolescente, las épocas de riesgo incluyen las mudanzas, el divorcio de sus padres o el cambio de escuela.

Cuando los niños pasan de la escuela primaria a la escuela media, deben hacer frente a nuevas situaciones sociales, familiares y académicas que les resultan difíciles. A menudo, durante este período se ven expuestos por primera vez a sustancias como los cigarrillos o el alcohol. Al ingresar en la escuela secundaria, pueden encontrarse allí con una mayor disponibilidad de drogas, adolescentes más grandes ya dados al consumo y actividades sociales en las que se consumen drogas. Cuando dejan la escuela secundaria y comienzan una vida adulta más independiente, sea en la universidad o en un ámbito laboral, también pueden verse expuestos al consumo de drogas, alejados ya de la estructura protectora que proveen la familia y la escuela.

Un componente normal del desarrollo adolescente es cierto nivel de toma de riesgo. El deseo de probar cosas nuevas y ser más independiente es sano, pero también puede aumentar la tendencia de los adolescentes a probar las drogas.

Las partes del cerebro que controlan el juicio y la toma de decisiones no terminan de desarrollarse hasta pasados los 20-25 años. Esto limita la capacidad de un adolescente para evaluar correctamente los riesgos de probar drogas y hace que las personas jóvenes sean más vulnerables a la presión de sus compañeros. Dado que el cerebro todavía está en desarrollo, es más probable que el consumo de drogas a esta edad perturbe la función cerebral en zonas que son críticas para la motivación, la memoria, el aprendizaje, el juicio y el control del comportamiento.

Los programas basados en la investigación, ¿pueden prevenir la drogadicción en los jóvenes?

**Sí.**La expresión *basado en la investigación* o *basado en las pruebas* significa que estos programas han sido creados sobre la base de pruebas científicas actuales, han sido rigurosamente probados y se ha comprobado que producen resultados positivos. Los científicos han diseñado una amplia gama de programas que regulan positivamente el equilibrio entre los factores de riesgo y los factores de protección para el consumo de drogas en las familias, las escuelas y las comunidades. Los estudios han demostrado que los programas basados en la investigación, como los que se describen en las publicaciones del NIDA *Principios de la prevención del abuso de sustancias en la niñez temprana: una guía basada en la investigación*y *Prevención del consumo de drogas en niños y adolescentes: guía basada en la investigación para padres, docentes y líderes comunitarios*, pueden reducir significativamente el consumo temprano de tabaco, alcohol y otras drogas. Además, si bien muchos factores sociales y culturales afectan las tendencias del consumo de drogas, cuando los jóvenes perciben el consumo como algo peligroso, por lo general reducen el nivel de consumo.

Estos programas de prevención aumentan los factores de protección y eliminan o reducen los factores de riesgo del consumo de drogas. Están diseñados para distintas edades y se pueden usar en forma individual o en un entorno grupal, como la escuela o el hogar. Hay tres tipos de programas:

* **Programas universales:**se enfocan en los factores de riesgo y de protección que son comunes a todos los niños en un ambiente determinado, como la escuela o la comunidad.
* **Programas selectivos:**para grupos de niños y adolescentes expuestos a ciertos factores que aumentan el riesgo de que consuman drogas.
* **Programas indicados:**están diseñados para jóvenes que ya han comenzado a consumir drogas.

**El estudio del cerebro joven**

Aplicando la última tecnología de imágenes, se está llevando a cabo un estudio único en su tipo que arrojará perspectivas cruciales sobre los aspectos fundamentales de la adolescencia que moldean el futuro de una persona. En el marco del estudio Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD), patrocinado por el NIDA, los científicos observarán y analizarán de qué manera las experiencias de la niñez—entre ellas el consumo de cualquier droga—afectan el desarrollo del cerebro, cómo interactúan entre sí y con la biología en evolución del niño, y de qué modo afectan el desarrollo del cerebro y condicionan los resultados sociales, de conducta, educativos y de salud, entre otras áreas de su desarrollo.

 **Cultivar estilos de vida saludable**

es fundamental para gozar de un**bienestar**completo, tanto **físico como mental**. Aunque esto es algo que todos deseamos, a menudo, a la hora de pasar a la acción buscamos excusas y acabamos alimentándonos de forma poco conveniente y llevando una vida sedentaria. Esto es una pena, puesto que, para conseguir **la mejor versión de nosotros mismos**, basta con **incorporar a nuestra rutina ciertos hábitos**. Como todo, al principio cuesta un poco, sin embargo, la recompensa es muy gratificante, pues ¿qué hay mejor que cuidarnos a nosotros mismos y a los que dependen de uno,

 **Salud**

Normalmente asociamos salud a la ausencia de patologías, sin embargo, es mucho más que eso. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), “*la salud es un****estado de completo bienestar físico, mental y social****, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*”.  Como ves, la salud va más allá del cuerpo, pues también tiene que ver con nuestra mente y con nuestras relaciones sociales. Por lo tanto, para lograr un estilo de vida saludable es fundamental **trabajar estos tres aspectos**.  Por lo general los que más solemos descuidar son los dos primeros, es decir, nuestro cuerpo y nuestra mente. Por eso, en los siguientes apartados te damos las claves para cuidarlos de la mejor manera posible mediante la incorporación de algunos hábitos.

 **Estilos de vida saludables: Los 4 pilares del bienestar físico**

Que la mente y el cuerpo están muy relacionados es algo que sabemos desde hace mucho tiempo. Los griegos ya acuñaron la expresión “*Mens sana in corpore sano*”. Y es que, la base de una buena salud mental es el bienestar físico. Pero ¿en qué consiste exactamente cuidar de nuestro cuerpo? De nuevo, el enfoque es global: no basta con hacer ejercicio, sino que también es necesario llevar una dieta adecuada, dormir bien, evitar el tabaco y otros tóxicos e, incluso, realizar revisiones médicas periódicas.

A continuación, te damos algunas pautas para cultivar los cuatro pilares en los que se sustenta el bienestar físico:**la alimentación, la actividad física, el descanso y la ausencia de hábitos perjudiciales para el organismo.**

 **La alimentación: Prioriza los alimentos sin procesar**

El frenético ritmo de vida actual hace que muchas veces recurramos a los ultras procesados: son cómodos, sabrosos y ya están cocinados. ¡Es un gran error! Este tipo de alimentos son los más perjudiciales debido a sus altos contenidos en azúcar, sal, grasa, conservantes, colorantes y aditivos. Por eso, siempre que puedas, di **no a los ultras procesados.**

La falta de tiempo no es una excusa, ya que **sustituirlos por opciones saludables es perfectamente compatible con un estilo de vida en el que no sobra el tiempo.** Por ejemplo, en lugar de tomar un bollo con el café de media mañana, puedes comer un puñado de frutos secos o una pieza de fruta. La clave es que priorices siempre los alimentos naturales. Cuanto menos procesado esté lo que comas, mucho mejor. Existen aplicaciones como MyRealFood que permiten saber si un producto está ultra procesado, procesado, pero no muy nocivo (buen procesado), o es comida sana (comida real). Para conocer esta información de un producto basta con escanear su código de barras y ¡voila! Tenemos información rápida y clave para una alimentación saludable.

 **Lee las etiquetas: evita aditivos nocivos, azúcar añadido y grasas trans**

Acostúmbrate a leer las etiquetas, pues contienen una **información fundamental** para saber qué comemos realmente. Muchos ingredientes, como es el caso de los aditivos, tienen nomenclaturas por las que es difícil deducir si son perjudiciales o no. Para ayudarnos en la tarea de identificarlos, hoy en día contamos con herramientas tan prácticas como[**www.e-aditivos.com**](http://www.e-aditivos.com/) que **nos indica si un aditivo es “no nocivo”, “sospechoso” o “peligroso”,**así como su origen, que puede ser “animal”, “vegetal” o “sintético. Para ello, solo tienes que introducir el código del ingrediente, por ejemplo, E-201. En este caso veremos que nos encontramos ante un conservante, concretamente, sorbato de sodio, de origen químico o sintético y no nocivo.



Como norma, elige siempre aquellos alimentos que tengan menos aditivos “nocivos” o, mejor aún, aquellos en los que todos sean “no nocivos”.

Además de en los aditivos, cuando leas la etiqueta también debes fijarte en la cantidad de azúcares y de grasas saturadas que contienen los alimentos. Las primeras se agregan a muchos productos de forma innecesaria, algo que tiene efectos nocivos en la salud. Por eso, **opta siempre por productos que no tengan azúcares añadidos** o que, si los tienen, sea en muy poca proporción. Del mismo modo, trata de **descartar siempre alimentos con grasas saturadas** -pues aumentan el colesterol en sangre y promueven la inflamación en el organismo – **y con grasas trans**, que son aún más perjudiciales. Estas últimas se obtienen por un proceso artificial en el que se transforma aceite líquido en grasa sólida (como la manteca o la margarina). Hasta ahora no había legislación europea ni española que obligara a declarar en el etiquetado su presencia. Por suerte a partir del 2 de abril de 2021, ningún alimento industrial a la venta en la UE podrá contener más de dos gramos de grasas trans por cada 100 gramos de grasa, como aprobó recientemente la Comisión Europea. Hasta entonces, **si en la etiqueta pone que el producto contiene aceites vegetales** **y aparece el término “parcialmente hidrogenado” o “hidrogenado”,**se trata de grasa tipo trans.

 **Evita los pesticidas y sustancias artificiales:**

Hoy en día, con el fin de mejorar la productividad, **se ha incrementado el uso de pesticidas en la agricultura**. Aunque este está regulado, muchas de las frutas y verduras que llegan a nuestra mesa todavía contienen restos de químicos. Por eso, es mejor pelar la fruta antes de comerla. Cuando veas una manzana en la frutería que brilla mucho, si la compras, procura pelarla antes de comértela porque probablemente le hayan añadido “ceras” para lograr ese brillo tan poco común en una fruta. Por eso, **pela la fruta, lava muy bien la verdura, o bien opta por productos de origen ecológico**, libres de pesticidas.

 **Cinco raciones diarias de fruta y verdura en tu dieta**

Están cargadas de vitaminas y antioxidantes que te **ayudarán a combatir infecciones, y a paliar los efectos del estrés oxidativo en el organismo**, una de las causas del [**envejecimiento**](https://www.veritasint.com/blog/envejecimiento-saludable-la-interaccion-entre-los-genes-y-la-dieta/) y del daño celular. Estos alimentos también favorecen el tránsito intestinal y la detoxificación del organismo, ¡todo ventajas!

 **Modera el consumo de carne roja**

**No se trata de que la suprimas de tu dieta**, sino de que limites su consumo, ya que existe evidencia que asocia el consumo habitual de este tipo de carne con el **riesgo de cáncer colorrectal**. Puedes sustituirla por carne blanca de pollo, pavo o pescado.

 **Pásate a los alimentos integrales**

Integral no es sinónimo de soso o insípido. ¡Todo lo contrario! Los cereales o las harinas integrales son muy sabrosas y, lo mejor, **contienen más vitaminas y minerales, favorecen el tránsito intestinal y no provocan aumentos rápidos de los niveles de azúcar en sangre**, como ocurre en el caso de las harinas refinadas.

 **No abuses del alcohol**

Como en el caso de la carne roja, no se trata de suprimirlo de tu dieta, sino de consumirlo con moderación, puesto que abusar del alcohol tiene probados efectos perjudiciales sobre la salud.

 **Bebe agua**

Mantén tu cuerpo hidratado bebiendo 2 litros de agua al día. Este hábito te ayudará a **purificar tu organismo**eliminando los desechos a través de la orina, la transpiración y el tránsito intestinal.

 **Tus hábitos de vida**

 **Haz ejercicio**

El ejercicio es otra forma de sumarte a los estilos de vida saludable. Realiza **al menos 2,5 horas de ejercicio a la semana**, ya que por debajo de eso se considera que una persona es inactiva. Elige alguna actividad que te guste y practícala, elige caminar en lugar de coger el transporte público o el coche, o busca una aplicación para hacer ejercicio en casa, ¡cualquier opción vale! Lo importante es mantenerte activo, pues los beneficios son múltiples. Por ejemplo, ¿sabías que **la actividad física libera endorfinas que nos hacen sentir bien y activa nuestro sistema inmune**?

 **EJERCICIOS:**

Además el [**ejercicio**](https://www.veritasint.com/blog/resistencia-aerobica-anaerobica) habitual repercute en tu calidad de vida, pues te proporciona más resistencia al cansancio físico y menos disposición a caídas y roturas de huesos. Por este motivo, es muy importante**seguir practicándolo en edades avanzadas.**

 **No fumes:**

El humo del tabaco contiene miles de sustancias químicas, de las cuales, al menos 70 son cancerígenas… no hay mucho más que decir.

 **Duerme las horas que tu cuerpo necesite:**

Si eres de los que sacrifican horas de sueño para ganar tiempo extra al día, estás atentando contra tu salud. La falta de sueño tiene consecuencias perjudiciales tanto a corto como a medio y largo plazo. Cuando dormimos **nuestro cuerpo se recupera de la actividad diaria y** **nuestro cerebro descansa y se ordena.** La mayoría de los adultos necesitamos descansar entre 7 y 9 horas para sentirnos bien. Descansar correctamente mejora la memoria, protege el corazón, e incluso reduce la depresión.

 **El bienestar mental, clave para una vida saludable:**

De poco sirve preocuparse por nuestra salud física si descuidamos el bienestar mental. Por eso:

 **Guarda tu rato diario para ti:**

Concédete cada día un momento para hacer eso que te gusta o te relaja, sin pensar en nada más: ya sea leer un buen libro, practicar yoga o boxeo o hacer otro deporte. **Mimarse es el primer paso para reducir el estrés y estar a gusto con uno mismo** y con la gente que te rodea.

 **Comparte tiempo de calidad con pareja o amigos:**

Los seres humanos **somos “animales sociales”**. Por naturaleza necesitamos interactuar con nuestros semejantes y tener relaciones verdaderas y cercanas. La soledad tiene efectos negativos tanto a nivel psíquico como físico, por eso, no descuides tus lazos afectivos y cultívalos todo lo que puedas. En este caso, ¡sin moderación!

Como ves, los **hábitos que proponemos para llevar un estilo de vida saludable son sencillos y están al alcance de cualquiera**. Su incorporación a nuestra rutina puede resultar un poco cuesta arriba al principio, pero conllevan tantos beneficios que hacen que merezca la pena ponerse manos a la obra y cambiar las malas costumbres por otras mejores.

Los hábitos que implementamos en casa también ayudan a nuestras familias a mejorar. En el caso de los más pequeños esto puede ser de gran ayuda, ya que ellos están desarrollando sus costumbres  y gustos, y por tanto orientarles hacia los más beneficiosos será algo que les quedará para el resto de la vida. Cuidarnos y **evitar la aparición de muchas afecciones** depende en gran parte de nuestras decisiones y comportamiento. ¿Sabes que según la AECC (Asociación Española Contra el Cáncer) aproximadamente el 50% de los cánceres se podrían evitar con hábitos de vida saludables? Esto no significa que adoptando este tipo de hábitos vayamos a estar seguros de no presentar esta enfermedad, pero seguro que nos tocan menos papeletas, así que merece la pena intentarlo.

**Preguntas de selección múltiple:**

1. La OMS, define salud como:

 I bienestar FÍSICO

 II bienestar MENTAL

 IIII bienestar SOCIAL

1. sólo I
2. sólo II
3. sólo III
4. sólo I y II
5. todas
6. Se entiende por alimentos ultra procesados:
7. sus constituyentes tienen poca agua
8. sus constituyentes tienen mucha azúcar
9. elementos naturales macro
10. sólo vitaminas
11. contiene ácidos grasos insaturados
12. El cerebro termina de desarrollarse, en cuanto a decisiones y juicio, en el rango de:
13. 18-20
14. 20-25
15. 25-30
16. 30-40
17. 15-18
18. El problema con los azúcares y grasas trans es:

 I que están altamente procesadas

 II no requieren tratamiento enzimático

 III como ocuparlos dentro del organismo

1. sólo I
2. sólo II
3. sólo III
4. sólo II Y III
5. todas