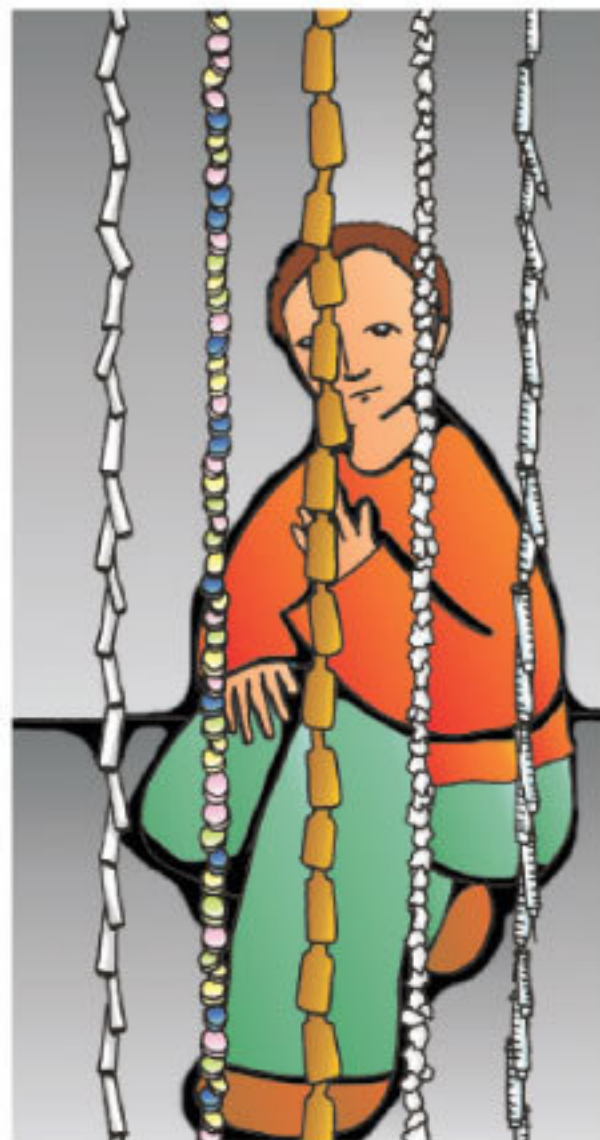


TRÍPTICO ¿QUÉ SON LAS ADICCIONES?

Pag 1

ADICCIONES ¿QUÉ SON?

Campaña educativa sobre prevención de adicciones



Centro para el Fomento de la Educación y Salud de los Operarios del Transporte Público de la Ciudad de México

Pag 2

Entre los objetivos fundamentales del CENFES está promover la dignificación de los operari@s del transporte público. Partimos de que su labor está sujeta a presiones económicas, el estrés del trabajo, la competencia, la contaminación y otros factores que pueden incidir en el consumo de sustancias tóxicas. Tal consumo no debe representar un riesgo para los operari@s y l@s usuari@s.

ADICCIÓN = ESCLAVITUD

La adicción o dependencia es una enfermedad mental para la cual sí hay tratamiento y puede controlarse como cualquier otra enfermedad crónica. Sin embargo, no es cuestión solamente de echarle ganas ni otras cosas, sino de recibir apoyo social, médico y psicológico.

Las 6 sustancias más adictivas son:

- La marihuana.
- Los estimulantes tipo anfetamínico (no el éxtasis).
- La cocaína en polvo o piedra.
- El alcohol.
- La nicotina.
- La heroína.



¿HAY OTRAS ADICCIONES?

Claro que sí: Existe la adicción a muchos comportamientos distintos del consumo de drogas, por ejemplo: a la comida, al teléfono celular, al internet, a las relaciones destructivas, al sexo, al poder, al dinero, al ejercicio físico.

La adicción es una enfermedad del comportamiento, no una debilidad personal ni un vicio de carácter. Es un error hecho costumbre.

Pag 3

CARACTERÍSTICAS

Los adictos persisten en su consumo a pesar de saber sus consecuencias negativas (dependencia); cada vez es necesario consumir más droga para obtener el efecto deseado (tolerancia).

Al dejar de consumir aparece el "síndrome de abstinencia", que es una resaca o "cruda" cuya intensidad depende de la droga de la que la persona es dependiente.

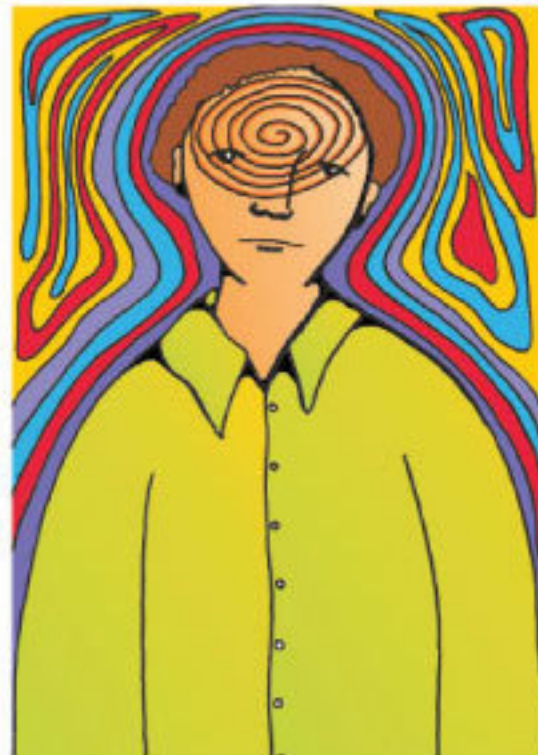


LA ADICCIÓN ES EL ÚLTIMO MODELO DE LA ESCLAVITUD

Una persona adicta hace lo que no quisiera hacer con tal de volver a consumir lo que ya no puede dejar de consumir.

LOS 7 MOTORES QUE PUEDEN INICIAR EL CONSUMO DE UNA O MÁS DROGAS. (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD).

- 1 Curiosidad.
- 2 Necesidad de pertenencia o de aceptación a un grupo determinado.
- 3 Expresar independencia y a veces hostilidad respecto del orden y las costumbres tradicionales.
- 4 Obtener experiencias placenteras, emocionantes, peligrosas o novedosas.
- 5 Adquirir un estado superior de conocimiento o creatividad.
- 6 Conseguir una sensación de bienestar y tranquilidad.
- 7 Escapar de las situaciones angustiosas de la vida.



Las sustancias adictivas tienen la capacidad de distorsionar la percepción pues sus efectos son directos al sistema nervioso central (CEREBRO).

El cerebro aprende a identificar las señales provocadas por la droga como estímulos placenteros e incluso, necesarios para sobrevivir.

UN COMPONENTE DE LA VIDA CONTEMPORÁNEA QUE CONDUCE AL USO Y/O ABUSO PELIGROSO DE LAS SUSTANCIAS ES EL ESTRÉS.

“Estrés es la presión, interna o externa a la que está sujeta una persona en un momento dado”, y un número demasiado elevado de personas encuentran en la droga el alivio inmediato para la depresión, la angustia, la ansiedad y el estrés. Por eso, es importante conocer algunas opciones para enfrentar el estrés sin riesgo para la salud.

5 FORMAS DE MANEJAR EL ESTRÉS

- 1 Cuidate a ti mismo: Hábitos saludables y buenas amistades abren caminos seguros. Antes de nada, abróchate el cinturón.
- 2 Enfócate: si tienes problemas, resuélvelos uno por uno.
- 3 Conserva la calma: aléjate de los conflictos, controla tus nervios como mejor sepas hacerlo (escucha música, practica deporte, baila, haz el amor –con seguridad, claro está-).
- 4 Ante toda situación, haz un plan b por si algo falla: procura conocer varios caminos que puedan llevarte donde quieres ir.
- 5 Habla con alguien: nada como desahogar tus preocupaciones para no ahogarte en alcohol pretendiendo escapar de ellas. y si ya borracho quieres escapar, no manejes ebrio, ¡toma un taxi!

LA ADICCIÓN ES UNA PRISIÓN Y NINGUNA PRISIÓN LIBERA

Promoción de la Salud

Oriente 157, esq. Eduardo Molina, Col. Unidad Habitacional El Coyol, Del. Gustavo A. Madero, CP 07420, Teléfono 5750 8627, a un costado del Módulo de SETRAVI “El Coyol”.

Mayores informes 57 50 84 95
E-mail: contacto.salud@cenfesac.org.mx
www.cenfesac.org.mx