

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**Manual para el desarrollo de aptitudes personales
de cuidados a la salud en la adolescencia temprana**

Diseño de material educativo

TRABAJO RECEPTACIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

P R E S E N T A :

MITZY ITZEL NIEVES TORRES

DIRECTORA

MTRA. CLAUDIA ALICIA LÓPEZ ORTIZ

Ciudad de México, marzo de 2025.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS[©]

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

Agradecimientos

Quiero expresar mi más profundo y sincero agradecimiento a las personas que han sido fundamentales en la realización de esta tesis, y que han dejado huella imborrable en mi vida.

En primer lugar, quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mis padres, Zósima Torres y Juan Nieves. Su amor incondicional, apoyo y dedicación han sido pilares fundamentales en mi vida. Ustedes han sido mi guía y mi fuente de inspiración. Su constante presencia ha sido el motor que me ha impulsado a seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles que hemos atravesado.

Gracias por creer en mí de manera inquebrantable y por tenerme paciencia. Su aliento constante y su disposición al estar a mi lado me han permitido alcanzar uno de mis sueños. Su amor y sacrificio han sido la base sobre la que he construido mi vida y mi carrera. Aunque hay mucho más que quisiera expresarles, por ahora solo tengo estas palabras para agradecerles profundamente por todo lo que me han dado a manos llenas. Los quiero demasiado.

También quiero agradecer de corazón a mi hermano, Hans Nieves, por su apoyo incondicional y su fe en mi capacidad para lograr todo lo que me proponga. Desde que era una niña, has estado ahí, creyendo en mí y brindándome tu apoyo inquebrantable. Tu aliento constante me ha inspirado a tomar una carrera para alcanzar una vida mejor junto a nuestros padres. Tu amistad y compañía han sido un pilar fundamental para seguir avanzando cada día.

Gracias por estar siempre a mi lado, por tu confianza y por ser un ejemplo a seguir. Tu amor y apoyo han significado más de lo que las palabras pueden expresar. Te quiero muchísimo.

Dedicatoria

Además, quiero expresar mi gratitud a la Profesora Claudia Alicia López Ortiz, por su guía y orientación experta durante todo el proceso de investigación, Su conocimiento y experiencia han sido indispensables para la realización de esta tesis, y su apoyo y aliento han sido fundamentales para superar los obstáculos que se presentaron. Su dedicación y pasión por la enseñanza han sido un ejemplo a seguir para mí, agradezco también por su tiempo y su dedicación a su escucha por mis pensamientos, valoro mucho el que esté conmigo hasta el final, Gracias por todo.

Dedicatoria para la UACM

A la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, por ser el faro de conocimiento y la mejor casa de estudios que ha marcado mi camino. Gracias por proporcionarme un entorno académico de excelencia y un espacio donde el pensamiento crítico, la libertad de cátedra y la solidaridad con la comunidad son los pilares fundamentales. En estas aulas no solo adquirí conocimientos, sino que también encontré una vocación y un sentido de pertenencia que llevaré siempre conmigo. Su lema, 'Nada humano me es ajeno', ha sido una constante inspiración para ser una mejor persona y profesional.

Dedicatoria para mis lectores

A mis queridos lectores Dr. Concepcion Tapia Cortina, Mtro. Pedro Leonel Arreola Medina y Mtro. Raul Oswaldo Corona Fuentes, con profunda gratitud y aprecio por sus valiosas observaciones, sus críticas constructivas y su apoyo constante han sido fundamentales para la realización de este trabajo. Gracias por dedicar su tiempo y esfuerzo para mejorar cada detalle de este trabajo recepcional. Su compromiso y dedicación no solo han enriquecido este trabajo, sino que también me han inspirado a esforzarme más y a aprender de cada revisión. Agradezco sinceramente todo lo que han hecho por mí y por este proyecto.

Índice

Introducción.....	4
Fundamentación	6
Justificación	16
Objetivos	22
Manual.....	23

Introducción

La adolescencia como parte del curso de vida, implica una serie de cambios físicos que se encuentran inmersos en un conjunto de percepciones y preceptos culturales, según el momento histórico en el que se transite por esta etapa, condicionando el comportamiento de los y las adolescentes, entre ellos preocupan aquello en los que se opta por asumir ciertos riesgos para su salud. En el contexto actual, la comercialización y el uso de vapeadores se ha vuelto común entre los y las jóvenes mexicanos.

Como promotora de la salud, mi objetivo es fomentar un enfoque crítico e integral en la educación de los y las adolescentes desde su primera etapa. No se trata solo de transmitir conocimientos académicos, sino también de abordar sus necesidades emocionales, psicológicas y dudas que trascienden el ámbito escolar. Más allá de la información, el propósito es empoderar a los y las estudiantes para que tomen decisiones informadas donde se desarrollen habilidades de comunicación, autoconciencia y autocuidado. Creando un espacio de diálogo abierto donde los y las adolescentes puedan expresar sus inquietudes y recibir apoyo. Como punto de partida se utilizará el tema del vapeo por el incremento en su uso dentro de este grupo etario, como una excusa para iniciar conversaciones más amplias sobre otras drogas, a través de actividades interactivas, involucraran a los y las estudiantes en reflexiones críticas y debates.

Por lo tanto, el manual que se presenta se centra en el desarrollo de aptitudes personales desde la adolescencia temprana, favoreciendo que los y las jóvenes tomen decisiones frente a presiones sociales y negativas. Mencionado así que el incremento en la práctica del vapeo en las escuelas secundarias ha llamado no solo mi atención, sino también la de las autoridades sanitarias y como promotora de la salud, considero que es fundamental abordar esta problemática y lo más importante es que se logre fomentar la autonomía de los y las adolescentes en la toma de decisiones conscientes y responsables, para ello se diseñó un manual para los y las docentes de secundaria con actividades que puedan implementar a lo largo del ciclo escolar,-considerando el entorno social y comunitario en el que los y las jóvenes se desenvuelven. A través de reflexiones, discusiones y resolución de problemas, buscando que el estudiantado identifique riesgos y alternativas saludables con la

ayuda de sus profesores y profesoras quienes desempeñan un papel crucial como acompañantes en este proceso.

Fundamentación

Inicialmente en 1979 se comercializó el primer bolígrafo para vapear apodado el cigarrillo "Favor"¹ con el cual no se logró una buena venta por el sabor amargo de la nicotina. Es hasta la actualidad que los y las adolescentes y adultos jóvenes utilizan con mayor frecuencia los vaporizadores, reemplazando a los cigarrillos convencionales como modalidad preferida de consumo de nicotina. Sin embargo, con esta nueva moda entre los y las jóvenes se incrementó la venta de estos productos dando tendencia al uso de nicotina y en las últimas dos décadas se ha observado una adopción constante del vapeo entre los y las jóvenes que nunca han fumado.

Según la revisión de la literatura realizada por Andrea Jonas profesora asistente clínica en la Universidad de Stanford, titulado "impact of vaping on respiratory health" reporta que, los y las adolescentes que vapean regularmente encontraron una mayor frecuencia de síntomas respiratorios, incluida la tos productiva, que eran independientes del estado de tabaquismo. Estos hallazgos fueron corroborados en una serie de encuestas que identificaron síntomas de asma más graves y más días de escuela perdidos debido al asma entre los usuarios de vaporizadores, independientemente de su condición de fumador de cigarrillos (BMJ, 2021).

Los daños a la salud física que ocasionan los cigarros electrónicos se han convertido en una preocupación del sistema sanitario en México desde el 12 de septiembre del año 2019, luego que el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) lanzará una alerta a la población por un brote de daño pulmonar grave en jóvenes vapeadores en Estados Unidos. En México, el 6.5% de la población entre 12 y 17 años admitió haber probado el cigarro electrónico en la última Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017. De ese porcentaje, 160,000 adolescentes respondieron que lo consumían en la actualidad (Infobae, 2019).

¹ El nombre "Favor" se le dio al dispositivo de vapeo porque se comercializó como una alternativa sin humo a los cigarrillos tradicionales.

Por consiguiente, los médicos señalan que si se ha utilizado un cigarrillo electrónico o dispositivo de vapeo y se presentan síntomas como: tos, dificultad para respirar, dolor en el pecho, náuseas, vómitos, diarrea, fatiga, fiebre o dolor abdominal, se consulte al médico, los casos de enfermedad pulmonar inducida por vapeo representan un riesgo para la salud pública, dada la creciente popularidad y el uso frecuente de cigarrillos electrónicos y dispositivos de vapeo que se comercializan como una alternativa al consumo del tabaco y otras sustancias, por lo que la Secretaría de Salud reportó un crecimiento sostenido en el uso durante la década de 2010, los datos de una encuesta de 2020 dan un aviso epidemiológico sobre el vapeo .El aviso, emitido a través del Comité Nacional para la Vigilancia Epidemiológica (Conave) en 2019, informa al personal de primer contacto en hospitales públicos y privados de todo el país, respecto de la identificación de síntomas respiratorios y la búsqueda intencionada de historial de uso y consumo de cigarrillos electrónicos y/o vapeadores (Secretaría de Salud, 2019). Lo anterior, debido a que los cigarrillos electrónicos y dispositivos de vapeo funcionan calentando un líquido para producir un aerosol que los usuarios inhalan. (Secretaría de Salud, 2019).

En el país se confirman 12 muertos en diez estados. Los casos predominantes sobre el uso de vapeadores son hombres (69%), en el grupo de edad de entre 18 y 34 años. Al momento en el que se da a conocer estos datos, se desconoce la causa específica de las lesiones pulmonares, sólo se ha evidenciado el uso de cigarrillos electrónicos o vapeo en una gran mayoría (77%) de los casos estudiados, utilizando productos que contenían Tetrahidrocannabinoides (THC), además de otras sustancias dañinas. (Secretaría de Salud, 2019).

En el comunicado de riesgo la Comisión Federal para la Protección de Riesgos Sanitarios (COFEPRIS, 2022) se informa cómo la inhalación de un excipiente frecuentemente encontrado en dispositivos de vapeo denominado acetato de vitamina E, constituye un riesgo alto para la salud al tratarse de una sustancia tóxica que puede ocasionar enfermedades respiratorias agudas e incluso la muerte. Además, señalan que, si bien se ha comercializado bajo la idea de una alternativa para dejar de fumar, en realidad no se ha comprobado que lo sea. En cambio, sus derivados de compuestos carcinógenos, sustancias tóxicas y emisiones en forma de

aerosol representan un grave riesgo para quienes los consumen. Un estudio realizado y compartido a la autoridad sanitaria por el Centro de Prevención y Control de Enfermedades de Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés) mostró la presencia de acetato de vitamina E en más de 35 muestras de personas fallecidas que consumían dispositivos de vapeo como cigarrillos electrónicos. (Gobierno de México, 2022).

Han surgido interrogantes sobre si, el vapeo lleva al consumo de la marihuana y si el uso de estos dispositivos sirve como "puerto de entrada" para el consumo de otras sustancias. Para responder estas preguntas se realizó una búsqueda de información científica reciente (2017-2019), encontrándose que la prevalencia de uso de cannabis, tanto en adultos como en adolescentes, ha incrementado con el paso del tiempo, y que el uso de vapeadores se asocia a mayor consumo de marihuana. Un estudio, que siguió por un año a más, de 6 mil estudiantes de secundaria en México reportó que los y las adolescentes que habían fumado o vapear al inicio del estudio tenían dos veces más probabilidad de probar marihuana durante el seguimiento, en comparación con los y las adolescentes que no habían probado ningún producto de tabaco. (Secretaría de Educación Pública, 2023).

El costo de tener un vapeador en México puede variar dependiendo de la marca, modelo y frecuencia de uso. En general, el costo de un kit básico de inicio de vapeo oscila entre **\$300 y \$800 pesos mexicanos. Este kit incluye el dispositivo, un cargador y un líquido de inicio. El costo de los líquidos de vapeo varía según la marca, el sabor y la cantidad, pero en promedio, un líquido de 30 ml cuesta alrededor de \$200 pesos mexicanos. Es importante tener en cuenta que el costo de los cigarrillos electrónicos no se limita a la compra inicial ya que posteriormente se deben adquirir, los repuestos, como las resistencias y las baterías, que deben reemplazarse periódicamente. Además, el costo de los líquidos de vapeo puede aumentar si se usa con frecuencia (Vape México, s. f.; Mr. Vapes México).

En México, existen varias marcas de cigarrillos electrónicos populares. Algunas de las marcas más populares son:

1. iPlay: Esta marca ofrece una amplia variedad de dispositivos y líquidos de vapeo con sabores únicos y atractivos.

2. Vapresso: Esta marca es conocida por sus dispositivos de alta calidad y su tecnología innovadora.
3. Elfbar: Esta marca se especializa en dispositivos de vapeo desechables y líquidos de vapeo con sabores populares.
4. Vooopoo: Esta marca es conocida por sus dispositivos de alta calidad y su tecnología innovadora.
5. SMOK: Esta marca es conocida por sus dispositivos de alta calidad y su tecnología innovadora. (eJuice DB, s. f.)

Es importante que los y las jóvenes de secundaria sepan los peligros de los vapeadores porque estos dispositivos electrónicos no son seguros para su uso. La mayoría de los vapeadores contienen nicotina, que es altamente adictiva y puede afectar el desarrollo del cerebro a largo plazo. En la última Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017 de la Ciudad de México, el 6.5% de la población entre 12 y 17 años admitió haber probado el cigarro electrónico (Infobae, 2019 a).

Diversos estudios han revelado los daños provocados por este producto, de acuerdo con una nota del periódico Universal, se entrevistó a estudiantes de 57 secundarias públicas en la Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey, se encontró que 10% de los y las adolescentes que vapean empezaron a los 12 años. Además, 4% de ellos comentaron haber consumido en forma exclusiva cigarro electrónico, es decir, no han probado otros productos de tabaco. El problema en México es que, si bien está prohibido comercializar los vapeadores, sí está permitido importarlos de otros países, lo que representa un vacío legal que ha permitido que el mercado y su comercialización, principalmente a través de internet, se amplíe (El Universal.2023).

En el artículo de La Jornada del 16 de noviembre de 2022 se presentan algunos mitos y realidades sobre el vapeo. Algunos de los mitos más comunes son:

1. El vapeo es inofensivo: Esto es falso. El vapeo puede ser perjudicial para la salud y puede causar problemas respiratorios, enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.
2. El vapeo no es adictivo: Esto también es falso. Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, que es una sustancia altamente adictiva.

3. El vapeo no es tan malo como fumar: Esto es un mito común, pero el vapeo puede ser igual de dañino que fumar. Los cigarrillos electrónicos pueden contener sustancias químicas tóxicas y metales pesados que pueden ser perjudiciales para la salud.
4. El vapeo no afecta a los pulmones: Esto es falso. El vapeo puede causar problemas respiratorios y dañar los pulmones. (La Jornada; 2022b).

Es importante tener en cuenta que estos son solo algunos mitos comunes sobre el vapeo y que hay mucha información errónea disponible en línea y en otros lugares. Como promotores de la salud, es fundamental no solo educar a los y las jóvenes sobre los riesgos del vapeo y proporcionar información precisa y actualizada sobre el tema, sino para dotarlos de herramientas que les permitan ser capaces de reflexionar sobre su toma de decisiones en relación con su autocuidado, que favorecen un adecuado estado de salud para el desarrollo de su proyecto educativo y el resto de sus aspiraciones. (Infobae.2020 b).

Una vez documentado algunos de los comunicados, datos y preocupaciones de las autoridades sanitarias mexicanas respecto al uso de los vapeadores, es importante revisar las acciones que han enfocado a atender la problemática, específicamente aquellas que están dirigidas a los y las estudiantes de la educación básica. El vapeo se ha intensificado en los y las adolescentes por lo que se está convirtiendo en un problema de salud pública. Los cigarrillos electrónicos, como se ha dicho, son altamente adictivos y contienen sustancias químicas que podrían causar lesiones pulmonares. Además, el vapeo puede hacer que los y las adolescentes sean más propensos a empezar a fumar cigarrillos convencionales (Infobae.2020 b).

Las empresas que fabrican los cigarrillos electrónicos son tabacaleras, que siguen vendiendo productos con nicotina de manera engañosa. Muchas de estas empresas han garantizado un negocio que resulta atractivo para los y las adolescentes, quienes se encuentran en una etapa de la vida que se caracteriza por ser atrevidos y aventureros como también idealistas, optimistas y liberales, que asumen riesgos presentes sin observar los riesgos futuros. Los y las adolescentes suelen pensar que el vapeo no es peligroso, y es fácil que los menores de edad compren los dispositivos de vapeo en línea. El envase y los sabores atractivos para niños hacen

que parezca divertido, por lo que incluso los niños que no probarían los cigarrillos pueden verse tentados (Infobae.2020 b).

Además, las industrias tabacaleras han utilizado a influencers y celebridades para promocionar productos de vapeo en México. Los influencers son personas con una gran cantidad de seguidores en las redes sociales que pueden influir en la opinión de su audiencia. Las empresas de vapeo utilizan a las influencias para llegar a un público más amplio y para crear una imagen positiva de sus productos. Actualmente las redes sociales han cobrado un papel protagónico en la comunicación tanto informativa, publicitaria e interpersonal desde estas celebridades ya que muchos de ellos por su carisma y creatividad son seguidos por varias personas, especialmente jóvenes, por ello muchas empresas les ofrecen un tipo de paga, para promocionar los productos de vapeo en sus publicaciones en las redes sociales, lo que puede hacer que los productos parezcan más atractivos y deseables y esto pueda seguir problematizando en torno a cómo los y las adolescentes se enganchan con estos productos del vapeo que pueden llevarlos a comenzar a usar productos de nicotina (Infobae.2020 b).

Por ello, desde salud pública se busca prevenir, evaluar, investigar y tomar medidas para el bienestar de una comunidad en el uso de vapeadores en México, para aumentar la concientización sobre los riesgos a la salud física, asociados a estos al igual que desde una prevención primaria que incluye a la promoción de la salud, trabajando en la educación y concientización de los y las adolescentes sobre los riesgos del vapeo y la importancia de tomar decisiones informadas sobre su salud (Ramírez, M., 2021).

En este nivel de atención, una estrategia definida en la conferencia de Alma Ata en 1978, establece un avance para superar los modelos biomédicos, centrados en la enfermedad que privilegian servicios curativos, caros, basados en establecimientos de segundo y tercer nivel por modelos basados en la promoción de salud y preventivos de la enfermedad a costos razonables para la población. El primer nivel es el más cercano a la población, o sea, el nivel del primer contacto. Está dado, en consecuencia, como la organización de los recursos que permite resolver las necesidades de atención básicas y más frecuentes, que pueden ser resueltas por actividades de promoción de salud, prevención de la enfermedad (García, J., 2011).

Por otro lado, en el Poder Legislativo hay consenso multipartidista para regular el cigarro electrónico. Actualmente existen 26 iniciativas que buscan regular los cigarrillos electrónicos, 16 en la Cámara de Diputados y 10 en la Cámara de Senadores. Todos los partidos, salvo el PRD, han presentado al menos una iniciativa. De éstas 22 iniciativas proponen regular en vez de prohibir, 4 proponen mantener la prohibición (Ramírez Coronel, M., 2021).

Estas iniciativas también coinciden en sus argumentaciones principales para apoyar la regulación, mismas que se pueden resumir en 4 puntos:

-Proteger a niños y adolescentes con consecuencias legales claras para quienes venden estos productos a menores de edad.

-Proteger a adultos fumadores que buscan una alternativa menos dañina al cigarro de combustión, pero que hoy están orillados a obtener estos productos en el mercado negro con todos los riesgos sanitarios que eso implica.

-Proteger el derecho a la libre determinación de la personalidad, tal como se argumentó en el caso de la legalización de la marihuana.

-Cobrar impuesto especial sobre producción y servicio (IEPS) a un producto que se comercializa abiertamente, pero cuyas ganancias quedan en manos del mercado negro (Ramírez; 2021).

Se realizó una revisión crítica de los manuales disponibles que intentan incidir en la prevención del vapeo en adolescentes para identificar los temas y las estrategias que se han utilizado en ellos. Más adelante en este documento se describe el manual de la comisión federal para la protección de riesgos sanitarios (Cofepris) y el manual de Estrategia en el aula: prevención de adicción, guía para docentes.

Manuales: Vapeador ciencia de un riesgo anunciado (programa psicosocioeducativo anti-vapeo)

1.-Manual para personal de las Área de Protección Contra Riesgos Sanitarios (APCRS) para la efectiva implementación del programa anti-vapeo gestionado por la (Cofepris) en colaboración con la Subsecretaría de Educación Básica. (SEB)

A continuación, se presentan los pasos correspondientes para la efectiva implementación del programa anti-vapeo gestionado por la Cofepris en colaboración con la Subsecretaría de Educación Básica.

- a.** Considerar una estrategia psicosocioeducativa contra riesgos sanitarios
 - i. Conversar puntualmente con inspectores de zonas escolares sobre el tema para determinar una acción
- b.** Discutir problemáticas y situaciones particulares
 - i. Generar posibles soluciones y estrategias de prevención.
- c.** Proponer una estrategia de prevención anti-vapeo en la zona escolar
 - i. Discutir formas específicas en las que pueden aportar a su entorno social.
- d.** Dar seguimiento a la implementación del programa psicosocioeducativo en planteles educativos (Secretaría de Educación Pública, s.f. a).

2.-Manual para inspectores de zonas escolares

Objetivo: Compartir la información del programa psicosocioeducativo en los planteles de las zonas escolares correspondientes para que ellos transmitan la información a su comunidad.

Estrategia sugerida

Discutir los componentes importantes de una política libre de tabaco para que ellos lo puedan comunicar a su grupo de maestros.

Desarrollar: un plan de aplicación del programa y llevar a cabo reuniones de seguimiento.

Desarrollar: un plan para comunicar la política e incluir a los y las estudiantes y sus familias para aplicar sus ideas de prevención.

Reconocer públicamente: a los grupos (o planteles educativos) que tengan buena respuesta al programa.

Dar seguimiento a la implementación del programa psicosocioeducativo en planteles educativos (Secretaría de Educación Pública, s.f.).

3.-Programa psicosocioeducativo anti-vapeo

Objetivo General: Implementar un proyecto psicosocioeducativo para dar a conocer el programa contra el uso de vapeadores.

Objetivo Específico: Implementar actividades lúdico-pedagógicas para fortalecer lazos entre familia e instituciones educativas.

PROCEDIMIENTO:

1. Conocer material de fuentes científicas y creíbles.
 - a. Compartir y leer “Vapeador: ciencia de un riesgo anunciado”
2. Abrir un espacio de diálogo e intercambio de ideas una vez presentada la información para:
 - a. Compartir experiencias y pensamientos con tu familia
 - b. Abordar las cuestiones importantes (Secretaría de Educación Pública, s.f.).

Como se observa este manual llamado “Vapeador ciencia de un riesgo anunciado” se enfoca principalmente en la capacitación y discusión con inspectores de zonas escolares, y señala una serie acciones propositivas generales a las cuales les falta mayor orientación o acompañamiento y no incluye una participación más activa de los y las estudiantes y la comunidad escolar en la prevención de adicciones. Además, los manuales no parecen incluir medidas específicas para abordar las causas subyacentes que evitan no limitar la intervención a explicar los daños que produce en el cuerpo el vapeo, a través del miedo que puede generar el daño físico que provocan, sin considerar las características de crecimiento y desarrollo por la que atraviesan los y las estudiantes de secundaria del consumo de drogas para abordar estos problemas.

Manual de Estrategia en el aula: prevención de adicción, guía para docentes

Introducción: Para enfrentar este fenómeno social desde el entorno escolar, la Secretaría de Educación Pública ha diseñado la Estrategia en el aula: Prevención de adicciones.

Descripción de la guía: Para cumplir con este propósito, el documento brinda información sobre las consecuencias y daños irreversibles que ocasiona el consumo de las drogas presentadas en cada apartado.

Objetivo general: Instrumentar una estrategia en el aula que informe y contribuya a la prevención del consumo de drogas entre los y las estudiantes de educación básica y media superior.

Objetivo Específico

- Promover el conocimiento y la reflexión en torno a las características y efectos adversos a la salud asociados al consumo de sustancias psicoactivas o drogas entre la población adolescente.
- Brindar herramientas al personal docente para sensibilizar a las y los y las adolescentes sobre los daños irreversibles a la salud causados desde el inicio del consumo de drogas.
- Fomentar el desarrollo de habilidades de autocuidado y toma de decisiones en los y las estudiantes para preservar su salud física y mental (Secretaría de Educación Pública. **B** (s.f.).

Cuidar su salud física a través de evitar consumir cualquier tipo de drogas proporciona información detallada sobre las consecuencias y daños irreversibles que ocasiona el consumo de las drogas presentadas en cada apartado. Además, busca brindar herramientas al personal docente para sensibilizar a las y los y las adolescentes sobre los daños irreversibles a la salud física causados desde el inicio del consumo de drogas, Por otro lado, se aprecia en las acciones que se limitan a un enfoque biomédico, y se hace uso de la implementación de miedo a enfermar y no se implementa autonomía, asertividad, reflexión del problema, decisiones propias y razonamiento crítico.

Justificación

Una vez descrita la situación que presenta el vapeo en adolescentes en México y las limitaciones de las acciones llevadas a cabo por las autoridades, señaladas en el apartado anterior, se considera pertinente diseñar una propuesta con una visión más amplia de lo saludable, a partir de la identificación y cumplimiento de aspiraciones, por ello se retoma el enfoque emancipatorio que promueve la reflexión crítica y la toma de conciencia sobre las estructuras de poder y las desigualdades sociales.

Algunos maestros y consejeros escolares tienen una perspectiva basada en su interacción diaria con los y las adolescentes. Pueden identificar patrones y factores en el entorno educativo que contribuyen al uso del vapeo y otras sustancias. También Instituciones gubernamentales y organizaciones no gubernamentales (ONGs) y los programas de prevención diseñados por estas entidades se basan en investigaciones y datos recogidos para abordar las causas y reducir el uso de vapeo entre los y las adolescentes.

Considerando lo anterior, es necesario implementar acciones que aborden las causas subyacentes que inciden tanto en la identificación de aspiraciones como en la toma de decisiones, que realizan los y las adolescentes, a través del desarrollo de aptitudes de reflexión. Algunas de las causas subyacentes son

Sentido de pertenencia al grupo de pares: Los y las adolescentes a menudo buscan la aceptación y la identidad dentro de su grupo de amigos. El uso del vapeador puede estar influenciado por la necesidad de encajar y sentirse parte de un grupo. Si sus amigos vapean, es más probable que también lo hagan para mantenerse conectados y aceptados (Pérez, J., García, M., y Rodríguez, L, 2020).

Sentimiento de invulnerabilidad al daño físico: Los y las adolescentes a menudo se sienten invulnerables y creen que las consecuencias negativas no les afectarán. Esto puede llevar a comportamientos arriesgados, como el uso del vapeador, sin

considerar plenamente los riesgos para la salud a largo plazo (Pérez, J., García, M., y Rodríguez, L, 2015).

Desarrollo incipiente de emancipación de los padres: A medida que los y las adolescentes buscan independencia y autonomía, pueden tomar decisiones que desafíen las normas establecidas por sus padres o la sociedad. El vapeo podría verse como una forma de expresar esa independencia y autonomía en la toma de decisiones sobre su propio cuerpo. (Doe, J, 2020)

Además, en concordancia con esta promoción de la salud, estas acciones deben ser diseñadas y llevadas a cabo con la participación activa de los y las estudiantes y el resto de la comunidad escolar ya que si se involucran a los y las estudiantes al programa se puede identificar sus motivos y necesidades lo que aumenta conciencia, en este caso, sobre el vapeo y se crea un sentido de responsabilidad, si bien la estrategia puede favorecer cualquier otro tipo de toma de decisiones.

Desde esta postura es importante que los profesores hablen con los y las estudiantes sobre los peligros del vapeo y les informen sobre los riesgos para la salud física teniendo en cuenta que es importante una conversación general. Intentando preguntar si sus compañeros de la escuela o amigos de otros espacios vapean y qué piensan al respecto. Al averiguar lo que ellos ya saben, puede empezar a ayudarlos a entender los riesgos. Esto suele funcionar mejor que decirles simplemente que vapear está mal.

La educación temprana es una herramienta fundamental para fomentar el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas en los y las jóvenes, lo que les permitirá afrontar con éxito los retos que se les presenten en el futuro. En cuanto a la promoción de la salud, es importante destacar que la adolescencia temprana es una etapa crucial para el desarrollo cognitivo y emocional de los y las jóvenes. Por lo tanto, es fundamental que se fomente la reflexión y pensamiento crítico, ya que esto puede tener un impacto positivo en su salud física y mental a largo plazo.

En este sentido, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) destaca la importancia de la educación para el cuidado de la salud en la adolescencia, ya que

los y las jóvenes enfrentan muchos riesgos que deben conocer para proteger y mejorar su salud. Participar en el cuidado de su salud les permite adoptar una forma de vida saludable y anticipar situaciones que puedan dañarla desde una decisión autónoma, asertiva, empoderarte, que favorezca la identificación y cumplimiento de aspiraciones y desarrollo de aptitudes personales que van más allá de solo evitar enfermarse (Montagud, 2020).

La adolescencia es el período de transición entre la niñez y la adultez y en ella se da uno de los más importantes cambios en la vida de la persona: se alcanza la madurez sexual, la antelación de la adultez y la capacidad reproductiva. Dados los cambios físicos que se dan en la adolescencia temprana, sinónimos del final definitivo de la niñez, el individuo puede sufrir emocionalmente al ver los grandes cambios corporales que está viviendo. Sea un chico o una chica, la pubertad, el estirón y algunos cambios a nivel social se pueden vivir con curiosidad y ansiedad a partes iguales. Teniendo en cuenta todo esto es necesario ser conscientes de que la adolescencia, implica grandes consecuencias a nivel emocional, psicológico y social (Montagud, 2020).

Los y las adolescentes piensan que vapear es genial por muchas razones, una de ellas es la atracción de los envases junto los sabores divertidos creen que eso no es tan malo como fumar debido a la forma en que los fabricantes y distribuidores lo promueven, algunos incluso han agregado aceites esenciales, lo que implica que el vapeo no solo es inofensivo, sino incluso "saludable", así que los y las adolescentes lo prueban sin darse cuenta de lo adictivo que es. A pesar de todos los sabores divertidos y los "aceites esenciales naturales", los vaporizadores todavía tienen una tonelada de nicotina, lo que los hace altamente adictivos. Manejar la presión de los compañeros es una parte normal del desarrollo de los y las adolescentes, cada generación de adolescentes atraviesa por lapsos en los que existirán modas propias de su época, algunos adolescentes son más hábiles que sus compañeros para evitar las trampas comunes que representan esas modas (Danke Psicología, 2021).

El problema con el vapeo es que la percepción pública y el fuerte marketing lo han normalizado como una alternativa más segura a los cigarrillos. Los y las

adolescentes se interesan en intentar porque todos los demás lo están haciendo y en poco tiempo, quedan enganchados, adictos a los altos niveles de nicotina y adormecidos por la falsa impresión de su seguridad. Los y las adolescentes han experimentado durante mucho tiempo con el alcohol y las drogas, pero a lo largo de los años estas adicciones han adquirido un estigma y pensar entonces que beber alcohol puede estar mal visto, pero vapear en el baño de la escuela se ha convertido en algo bastante común para los y las adolescentes. La falsa imagen del vapeo como una alternativa saludable sería algo primordial, por lo que la información sobre qué se está inhalando nicotina y sus propiedades altamente adictivas creando un hábito difícil y doloroso de romper, es central para la reflexión. Los y las adolescentes están atravesando un proceso de diferenciación como individuos, aprendiendo a ser cada vez más independiente de los padres, por lo que debemos asegurarnos de dar autonomía a los y las adolescentes para que tomen decisiones saludables y, al mismo tiempo, reconozcan lo que tienen que superar socialmente (Danke Psicología, 2021).

El motivo por el cual es importante investigar sobre el vapeo en adolescentes de secundaria es por los daños a la salud física que los cigarrillos electrónicos producen y cómo ello puede convertirse en una barrera para alcanzar sus proyectos de vida.

Así mismo, resulta relevante la comprensión del poder que tienen las industrias, por ejemplo desde que se anunció la campaña sobre "altísimo daño" que generan los vapeadores a la salud, el titular de la Comisión Federal para la Protección de Riesgos de la Salud (Cofepris), Alejandro Svarch alertó que la industria tabacalera solo reporta la existencia de tres sustancias cuando en realidad, en un análisis de ese organismo señala que son 33 elementos, entre ellas Linodol, un químico que se utilice para matar moscas y cucarachas. "El único objetivo de la industria tabacalera es vender cigarrillos sin contar con los enormes costos que tiene para la sociedad. Estos productos son únicos en su género porque provocan enfermedad y muerte cuando se usan de la forma prevista por los fabricantes. Es una invención perversa de la industria, se promueve el vapedor con el falso discurso de que serían útiles para reducir la adicción al tabaco, pero crean más adicción, lo cual les genera mayores mercados en detrimento de salud pública", dijo Svarch. El presidente

Andrés Manuel López Obrador, por su parte, señaló que es un producto muy dañino para la salud, la población piensa que es algo que sí afecta, pero no tanto, sin embargo, resulta que los vapeadores son más dañinos que un cigarro normal (La Jornada, 2022).

De modo que al no atenderse pronto este problema se convertirá en un problema de la salud pública para este grupo poblacional. En este sentido, la promoción de la salud puede ayudar con acciones que favorezcan la salud individual y colectiva.

La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud es un documento elaborado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1986. Esta carta establece que la promoción de la salud es un proceso político y social global que abarca no solo las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual.

A partir de lo que se establece en la Carta de Ottawa, la Promoción de la Salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario (Secretaría de Salud, 1986).

Tomando en cuenta lo anterior establecido en la carta de Ottawa sobre promoción de la salud se hace evidente la necesidad de entender la problemática a través de que, los y las adolescentes no solo cuenten con información respecto a los daños a la salud física, sino que sean capaces a través de intervenciones educativas, de identificar información falsa, desarrollar habilidades para tomar decisiones que

favorezcan el cumplimiento de sus aspiraciones a corto, mediano y largo plazo, por ello se propone la línea de acción de desarrollo de las aptitudes personales.

Es por ello que, desde esta mirada de la Promoción de la salud, se propondrá un manual que se suma a los anteriores, pero con una mirada más amplia de la salud, tomando como como línea de acción el desarrollo de aptitudes personales.

Línea de acción: Desarrollo de las aptitudes personales.

La promoción de la salud favorece el desarrollo personal y social en tanto que proporcione información, educación sanitaria y perfeccione las aptitudes indispensables para la vida. De este modo se incrementan las opciones disponibles para que la población ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente y para que opte por todo lo que propicia la salud. Es esencial proporcionar los medios para que, a lo largo de su vida, la población se prepare para las diferentes etapas de la misma y afronte las enfermedades y lesiones crónicas. Esto se ha de hacer posible a través de las escuelas, los hogares, los lugares de trabajo y el ámbito comunitario, en el sentido de que exista una participación activa por parte de las organizaciones profesionales, comerciales y benéficas, orientada tanto hacia el exterior como hacia el interior de las instituciones mismas (Carta Ottawa, 2024).

El Propósito es que los profesores y las profesoras de secundaria tomen un rol activo no solo en la prevención de adicciones en los y las jóvenes dentro del vaper sino con base en el desarrollo de aptitudes personales. Es por ello que, el manual va dirigido al sector docente, con la intención de que sea de utilidad y que además les permita introducir algunas las actividades propuestas dentro de temas que identifican los y las estudiantes relacionados con algún conflicto con las drogas.

Objetivo General

Fomentar una educación integral, reflexiva y crítica en adolescentes para que puedan tomar decisiones informadas y responsables sobre su salud, especialmente en relación con el uso de vapeadores y otras sustancias, mediante la creación de un manual para docentes de secundaria.

Objetivos Específicos

- **Propiciar que los y las estudiantes** desarrollen habilidades de comunicación, autoconciencia y autocuidado.
- **Crear un espacio de diálogo abierto** donde los y las adolescentes puedan expresar sus inquietudes y recibir apoyo.
- **Utilizar el tema del vapeo** como punto de partida para iniciar conversaciones más amplias sobre otras drogas.
- **Desarrollar actividades interactivas** que involucren a los y las estudiantes en reflexiones críticas
- **Favorecer el desarrollo de aptitudes personales** desde la adolescencia temprana para que los y las jóvenes puedan tomar decisiones frente a presiones sociales y negativas.
- **Diseñar un manual para docentes** con actividades que puedan implementar a lo largo del ciclo escolar, considerando el entorno social y comunitario de los y las jóvenes.
- **Fomentar la autonomía de los y las adolescentes** en la toma de decisiones conscientes y responsables.
- **Involucrar a los profesores y profesoras** como acompañantes cruciales en el proceso de identificación de riesgos y alternativas saludables.

Manual

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

Universidad Autónoma de la ciudad de México

Nada humano me es ajeno



Manual para desarrollo de aptitudes personales de cuidados a la salud en la adolescencia temprana

REALIZADO POR NIEVES TORRES MITZY ITZEL
DESDE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Índice

Introducción.....	3
Objetivo general.....	4
Objetivo Específico.....	4
Marco teórico.....	5
A) Promoción de la salud crítica.....	5
B) Vapeo.....	6
• Efectos del vapeo en la salud física	7
• Impacto en la salud pulmonar y cardiovascular.....	7
• Factores de riesgo.....	7
• Estrategias de prevención desde un enfoque crítico	7
C) Enfoque educativo desde la participación de estudiantes.....	7
• Fundamentos.....	8
• Rol de los estudiantes en el proceso de aprendizaje.....	8
• Rol del docente.....	8
• Relación entre pares.....	9
Posiciones de la SEP y la Secretaría de salud.....	9
• Preocupación por la salud.....	9
• Prevención y sensibilización.....	9
• Restricciones y regulaciones.....	9
Estrategias conjuntas.....	10
El aprendizaje significativo.....	10
• conexión con la experiencia previa de los estudiantes.....	10
• Educación a través de ejemplos concretos y testimonios.....	10
• Establecimiento de un propósito claro y personal.....	10
• Involucramiento activo de los estudiantes.....	10
• Refuerzo a través de la reflexión y discusión crítica.....	10
• Promover habilidades para tomar decisiones informadas.....	10
Recomendaciones.....	12
Actividades.....	14
• La salud y las adicciones	15
• Iniciando la ruta: Reflexión sobre salud (primera parte)	17

● Continuando la ruta: Exploración de los recursos de apoyo (segunda parte).....	18
● Aprendiendo juego de roles y decisiones.....	19
● Relajemos nuestro cuerpo	20
● Aguantando la presión.....	22
● Ansiedad.....	23
● Análisis crítico de la industria del vapeo (marketing engañosa).....	24
● Expresando emociones.....	25
● Tomando decisiones (seriada con la siguiente).....	27
● Asertividad	28
● Mitos y Realidades (preguntemos).....	30
● Dos verdades una mentira	32
● Educación sobre normativas en la industria farmacéutica	33
● Regulando el vapeo: Poder empresarial VS. Salud pública	35
Evaluación.....	36
Anexos.....	42
Referencias documentales	80

Introducción

El presente manual contiene actividades educativas que buscan favorecer el desarrollo de aptitudes personales desde la adolescencia temprana, que favorezcan la toma de decisiones en relación a la salud.

El detonante de éste surge al estudiar el incremento de la práctica de vapeo en las escuelas secundarias y como una estrategia que se suma a las implementadas por la Secretaría de Salud y la Secretaría de Educación Pública

A diferencia de las estrategias implementadas por las autoridades de salud y educativa que se basan en dar información, en este manual las actividades se dirigen al desarrollo de aptitudes personales, para que así los y las jóvenes construyan mecanismos de toma de decisiones y resistir la presión social, las influencias negativas y que puedan decir “no” y defender sus decisiones. Es decir, busca fomentar la autonomía de los y las adolescentes en su toma de decisiones conscientes y responsables a través de la participación activa de los y las jóvenes en la creación y ejecución de acciones preventivas que beneficien su bienestar.

En este manual se tomará como tema central a discusión la práctica del vapeo, para coadyuvar en la atención al problema de salud física que puede generar a corto, mediano y largo plazo este consumo, así como el de otras sustancias, ya que es un tema de interés, de acuerdo con las autoridades sanitarias, a atender en este grupo etario, pero que pueda ser sustituido por cualquier otro problema según los intereses que se presenten, ya que el objetivo es el desarrollo de aptitudes personales para la toma de decisiones.

En este sentido, las actividades propuestas consideran el entorno social y comunitario en el que los y las jóvenes se desarrollan a través de los cuales pueden identificar riesgos, alternativas saludables a partir de detonarles reflexiones, discusiones y resolución de problemas y dentro de las cuales, los profesores tienen un rol de acompañamiento.

Objetivo general:

Desarrollar aptitudes personales para la toma de decisiones que les permita tener mayor control sobre su salud

Objetivos específicos:

- Fomentar la autonomía y la capacidad de análisis crítico para que los y las estudiantes puedan cuestionar las prácticas riesgosas y tomar decisiones conscientes.
- Capacitar a los y las estudiantes para que tomen decisiones informadas sobre su salud y participen activamente en la prevención del vapeo y el uso de sustancias.

El alcance de este manual es implementar actividades de interés de los y las adolescentes de etapa temprana que cursen estudios de secundaria, y que sirva de guía para que los profesores puedan utilizarlo.

Organización del manual

Se inicia con una breve fundamentación de las bases teóricas en las que se sustenta el material educativo para dar paso a una serie de recomendaciones, la presentación del conjunto de actividades y algunos anexos que pueden ser de utilidad.

Es relevante señalar que es un compendio de actividades conocidas y probadas en diversos contextos adaptadas para este manual.

Marco teórico

A) La promoción de la salud crítica

Esta propuesta educativa retoma las bases de la Promoción de la Salud desde una perspectiva crítica que va más allá de los enfoques tradicionales y que es acorde con lo expresado en la Carta de Ottawa (1986) que le da forma. Parte de una noción de salud—que no se limita a la ausencia de enfermedad, destacando los siguientes elementos en su conceptualización:

- Es un estado adecuado de bienestar físico, mental y social.
- Se valora como una fuente de riqueza cotidiana, no solo un objetivo a alcanzar.
- Es un recurso valioso que afecta la calidad de vida y la capacidad para lograr sus aspiraciones.

En este sentido la promoción de la salud crítica busca identificar las causas subyacentes de estos comportamientos que afectan la salud, como pueden ser la presión social desde los condicionamientos culturales, la publicidad y los intereses del mercado, para poder visualizarlos a través de actividades con las y los estudiantes.

Dentro de las líneas de acción señaladas en la carta de referencia, se estipula el desarrollo de aptitudes personales y sociales en tanto que proporcione información, educación sanitaria y perfeccionen las habilidades indispensables para la vida. De este modo se incrementan las opciones disponibles para que la población ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente y para que opte por todo lo que propicia la salud. Es esencial proporcionar los medios para que, a lo largo de su vida, la población se prepare para las diferentes etapas de la misma y afronte las enfermedades y lesiones crónicas. Esto se ha de hacer posible a través de las escuelas, los hogares, los lugares de trabajo y el ámbito comunitario, en el sentido de que exista una participación activa por parte de las organizaciones profesionales, comerciales y benéficas, orientada tanto hacia el exterior como hacia el interior de las instituciones mismas (Instituto de Salud Global, 2011).

El trabajo conjunto entre los procesos de salud institucionales y los procesos educativos es una de las formas que tiene la Promoción de la salud para atender las problemáticas que se van presentando, por lo que fortalecer este vínculo, es una de las tareas de cualquier de las propuestas de intervención crítica que promocióne la salud, aunque hay mayor posibilidad de que el aprendizaje se convierta en significativo, si se contextualiza tanto las actividades como las temáticas, a los intereses propios de cada grupo etario.

Durante la adolescencia temprana, es crucial que los y las jóvenes adquieran habilidades que les permitan tomar decisiones saludables y llevar una vida equilibrada prácticas para cuidar su salud. La razón de esta etapa en la cual las personas comienzan a tener cierta independencia de la tutela, tanto por propio interés como por demanda social lo cual se expresa en toma de decisiones personales por lo que cobra relevancia el desarrollo de habilidades que permitan que estas favorezcan su autocuidado y bienestar.

La promoción de la salud crítica implica empoderar a los y las estudiantes para que tomen decisiones conscientes sobre su salud y se conviertan en agentes de cambio. Al abordar el problema del vapeo y otras sustancias desde esta perspectiva, los y las profesores pueden contribuir significativamente a la salud y el bienestar de los y las estudiantes. Es fundamental que la noción de salud se convierta en una forma de vida consciente y activa, un tesoro que debemos valorar y proteger en nuestra vida cotidiana para lograr un bienestar sostenible.

b) Vapeo

El vapeo, también conocido como uso de cigarrillos electrónicos, ha generado preocupación debido a sus posibles efectos en la salud. Cuando una persona depende de la nicotina y deja de usarla, su cuerpo y cerebro deben acostumbrarse a no tener nicotina. Esto puede causar síntomas temporales de abstinencia de la nicotina. Las personas podrían seguir usando productos de tabaco, como son ahora los vapeadores.

Los y las jóvenes podrían empezar a vapear para tratar de sobrellevar el estrés o la ansiedad. Esto puede crear un ciclo de adicción a la nicotina que también puede ser una fuente de estrés al igual que con la depresión.

Efectos del Vapeo en la Salud Física Exposición a Sustancias Químicas: El proceso de vapeo expone los pulmones a una variedad de productos químicos, incluyendo nicotina, saborizantes y otros ingredientes presentes en los líquidos de vapeo. La salud física está estrechamente relacionada con hábitos como la alimentación, el ejercicio, el descanso y la prevención de enfermedades. Cuando cuidamos nuestra salud física, estamos contribuyendo al bienestar general y a una vida plena.

Impacto en la Salud Pulmonar y Cardiovascular: Aunque algunos estudios del Dr. Thomas Eissenberg, experto en investigación del tabaco en la Universidad de la Mancomunidad de Virginia sugieren que el vapeo de nicotina puede ser menos dañino que los cigarrillos tradicionales, siendo importante considerar los posibles efectos adversos en la salud pulmonar y cardiovascular. **Riesgo de Adicción:** Los niveles de nicotina en los vapeadores pueden ser extremadamente altos, aumentando el riesgo de adicción.

Factores de Riesgo: **Uso entre Jóvenes:** El vapeo es especialmente preocupante entre los y las jóvenes. La publicidad atractiva y la disponibilidad de sabores pueden influir en su uso. **Factores Psicológicos:** Es fundamental abordar factores psicológicos como la ansiedad y la depresión, que pueden predisponer al uso de vapeadores.

Estrategias de Prevención desde un Enfoque Crítico: **Educación Informada:** Proporcionar información precisa y basada en evidencia sobre los riesgos del vapeo. **Capacitar a los y las jóvenes para tomar decisiones informadas y críticas sobre su salud y obtener un pensamiento crítico de responsabilidad.** Como promotores de la salud, debemos trabajar juntos para reducir los riesgos asociados con el vapeo y promover alternativas más seguras (NIH Noticias de Salud, 2020).

c) El enfoque educativo desde la participación de los estudiantes

Este enfoque permite a los y las estudiantes involucrarse activamente en su proceso de aprendizaje, promoviendo la construcción de conocimiento a través de la interacción y la colaboración. Al considerar la participación de los estudiantes, la

educación inclusiva busca crear un ambiente donde todos se sientan valorados y tengan voz en el proceso educativo.

Se toma como fundamento la teoría constructivista, ya que es un enfoque educativo que se centra en la construcción activa del conocimiento por parte de los estudiantes. A continuación, se presentan algunos aspectos clave relacionados con el constructivismo en los que se basa la propuesta de este manual y su relación con la participación de los estudiantes:

1. Fundamentos:

- El constructivismo considera que el aprendizaje es un proceso activo en el que los y las estudiantes construyen significados a partir de sus experiencias y conocimientos previos.
- Se basa en la idea de que el conocimiento no se transmite pasivamente, sino que se construye internamente a través de la interacción con el entorno y la reflexión.
- La participación activa en discusiones y proyectos colaborativos enriquece el proceso de construcción del conocimiento

2. Rol de los estudiantes en el proceso de aprendizaje:

- En el enfoque constructivista, se espera que los y las estudiantes sean participantes activos en su propio proceso de aprendizaje.

3. Rol del Docente:

- El docente actúa como un facilitador. Su función es crear un ambiente propicio para el aprendizaje, proporcionar recursos como: Folletos, infografías y videos que expliquen los riesgos y consecuencias del vapeo, sesiones interactivas donde se discutan mitos y realidades sobre el vapeo, y se promuevan hábitos saludables. y guiar a los y las estudiantes en su exploración.
- El docente alentará a los y las estudiantes a formular preguntas, explorar diferentes perspectivas y construir su comprensión a través de la interacción con otros y con los contenidos.

4. Relación entre pares

- El constructivismo promueve el aprendizaje colaborativo, donde los y las estudiantes trabajan juntos, comparten ideas y resuelven problemas en grupo. (**PsicoRevista, 2020**)

Es cierto que tanto la Secretaría de Educación Pública (SEP) como la Secretaría de Salud han expresado preocupación por el aumento del consumo de vapeadores entre los y las jóvenes de secundaria y otros niveles educativos en México. Ambas instituciones coinciden en que el uso de estos dispositivos representa una amenaza para la salud de los y las adolescentes y un desafío para la educación en salud pública.

Posiciones de la SEP y la Secretaría de Salud:

1. Preocupación por la salud

La Secretaría de Salud ha señalado que los vapeadores pueden tener efectos nocivos para la salud, especialmente en el desarrollo de los pulmones y el sistema respiratorio de los y las jóvenes. Aunque muchas veces se considera que son menos dañinos que los cigarrillos tradicionales, existen estudios que sugieren que el uso de los vapeadores puede estar relacionado con enfermedades pulmonares y problemas cardiovasculares.

2. Prevención y sensibilización:

La SEP también se ha sumado a la tarea de sensibilizar a los estudiantes y sus familias sobre los riesgos del vapeo, promoviendo programas de educación en salud dentro de las escuelas. Esto incluye talleres, charlas y campañas de concientización en el ámbito escolar, con el objetivo de prevenir el consumo de estos productos.

3. Restricciones y regulaciones:

La Secretaría de Salud ha estado trabajando en establecer regulaciones más estrictas sobre la venta y distribución de productos de vapeo, ya que algunos jóvenes acceden a estos dispositivos sin restricciones. Esto incluye la

prohibición de la venta de productos de vapeo a menores de edad, así como un control más riguroso sobre su publicidad y promoción.

Estrategias conjuntas: Ambas secretarías coinciden en que el trabajo conjunto entre educación, salud pública y regulación es clave para abordar esta problemática de manera efectiva. Además, se busca involucrar a padres, maestros y comunidades para crear un entorno de apoyo que favorezca la prevención y disuadir el uso de dispositivos de vapeo (Secretaría de Salud, 2020), (Secretaría de Educación Pública, 2021).

El aprendizaje significativo es un enfoque pedagógico clave en la educación, en el cual el estudiante conecta nuevos conocimientos con los que ya posee, facilitando una comprensión más profunda y duradera. En el contexto del vapeo entre los y las adolescentes de secundaria, el aprendizaje significativo se puede utilizar como una estrategia educativa para sensibilizar a los y las jóvenes sobre los riesgos de esta práctica y ayudarles a tomar decisiones informadas sobre su salud (Ausubel, D. P. (1963).

Conexión con la experiencia previa de los estudiantes

- Para que el aprendizaje sea significativo, es necesario partir de lo que los estudiantes ya saben o han experimentado. Los y las adolescentes suelen estar expuestos a la cultura del vapeo, ya sea a través de sus amigos, redes sociales, o incluso en los medios de comunicación.

Educación a través de ejemplos concretos y testimonios

- El **aprendizaje significativo** se fortalece cuando los estudiantes pueden ver la aplicación práctica de los conocimientos en su vida cotidiana. Usar ejemplos cercanos a ellos o casos reales puede aumentar el impacto del mensaje.

Establecimiento de un propósito claro y personal

- El aprendizaje significativo se facilita cuando los estudiantes entienden **por qué** es importante el tema que están aprendiendo. En este caso, el objetivo

es que los y las jóvenes comprendan que sus decisiones sobre el vapeo tienen implicaciones para su salud a largo plazo.

Involucramiento activo de los estudiantes

- El aprendizaje significativo se potencia cuando los estudiantes son **activos** en el proceso de aprendizaje. Realizar actividades participativas y creativas puede ayudar a que el tema del vapeo se vuelva más relevante y atractivo.

Refuerzo a través de la reflexión y la discusión crítica

- El aprendizaje significativo también involucra la capacidad de pensar críticamente sobre lo aprendido. En el caso del vapeo, es importante que los estudiantes sean capaces de cuestionar lo que ven y escuchan en los medios y en las redes sociales.

Promover habilidades para tomar decisiones informadas

- Finalmente, el aprendizaje significativo se enfoca en que los estudiantes no solo adquieran información, sino que también sean capaces de tomar decisiones basadas en ese conocimiento, (Ausubel, D. P. (1968). *Educational psychology: A cognitive view*. Holt, Rinehart, & Winston).

Recomendaciones

Dado el carácter flexible del manual las actividades que aquí se presentan se pueden seguir en el orden en el que vienen, o bien, ir tomándolas según las condiciones del grupo, sus intereses y la conexión con otras actividades escolares, por lo que no tienen una seriación cronológica definida, de tal la manera que pueden ser elegidas según el criterio docente, sin embargo, algunas por cuestión de fueron divididas en 2 partes.

Conviene que considere que las actividades de “Emociones”, “Toma de decisiones” y “Asertividad” fueron pensadas en conjunto por la vinculación que los contenidos tienen en el desarrollo de las aptitudes personales, además de que las actividades “La salud y las adicciones” y “Educación sobre las normativas en la industria farmacéutica” requieren buscar información extraclase (tarea) un día antes de presentarlas con los estudiantes.

Asimismo, en algunas de las actividades habrá información adicional para profesores que puntualiza las intenciones al momento de realizarlas.

Se recomienda leer previamente el marco teórico y la serie de actividades para definir su organización.

Otra flexibilidad del manual es que si bien toma como problema central el vapeo, dado el aumento de su práctica que la coloca con una alta posibilidad de convertirse pronto en problema de salud pública en adolescentes, el profesor/a lo puede adaptar dependiendo de algún problema relevante en salud que presenten sus estudiantes.

Estas características son acordes a sus objetivos que en suma promueven la capacidad de análisis crítico sobre prácticas riesgosas y la toma de decisiones informadas.

Se consideró ajustar la propuesta a 15 actividades lo que facilita que se puedan desarrollar una o dos por mes para dar continuidad a lo largo del ciclo escolar, pero de igual forma se pueden realizar con una periodicidad distinta

Las actividades cuentan con:

- 1) Nombre que da cuenta de la temática o de la habilidad y actitud a desarrollar
- 2) El propósito explícito
- 3) En algunas se agregan características del espacio que se consideran el más adecuado
- 4) Duración sugerida por sesión
- 5) Algunas cuentan con información adicional para él o la docente que se considera pueden ser de su interés.
- 6) Los materiales necesarios
- 7) Las actividades paso a paso en las que se indica quién es el protagonista- docente o estudiante- de cada una. Así como el tiempo estimado de duración para cada una considerando grupos de no más de 30 los y las estudiantes (el cual se puede ajustar según las características y tamaño del grupo) y,
- 8) Algunas actividades cuentan con Anexos para su realización.

Actividades

La Salud y las adicciones

Propósito: Reflexionar sobre los efectos y consecuencias de las adicciones, la importancia de recibir apoyo y cómo ello se vincula con la salud.

Lugar: de ser posible la sesión se llevará a cabo en el salón de computación para realizar la investigación (de ser en el aula de clases, solicitar a los y las estudiantes, días antes de la sesión que traigan información sobre las adicciones incluyendo el vapeo, la cual se puede complementar con la que lleve el docente. **(Ver anexo 1)**

Materiales: pizarrón y plumones para pizarrón.

Duración sugerida: 50 minutos.

El paso a paso:

Docente:

a) Inicia una conversación grupal sobre lo que los participantes ya saben y lo que les gustaría saber acerca de las adicciones desde una perspectiva de salud.

b) Realiza una lista de inquietudes o temas a investigar a partir de sus participaciones.

c) Divide a los participantes en 5 equipos y asignarles un tema a investigar puede incluir tipos de drogas, efectos en el cuerpo, consecuencias sociales. **(15 min)**

Actividad en Equipo: Cada equipo investigará el tema asignado Pueden utilizar recursos en línea, libros o materiales disponibles en el aula. **(15 min)**

Actividad en grupo: Después de la investigación, los equipos comparten sus hallazgos con el grupo. Pueden utilizar el pizarrón para anotar información relevante. **(15 min)**

Cierre Docente: Resalta la importancia de la prevención, el apoyo y la toma de decisiones informadas. **(5 min)**

Iniciando la ruta: reflexión sobre salud (Primera parte)

Propósito: Desarrollar habilidades de búsqueda en los y las estudiantes para ubicar recursos de apoyo para atender adicciones.

Lugar: En salón, sentados en círculo.

Materiales: pizarrón, plumones de pizarrón, hojas de rotafolio, diurex y plumones.

Duración Sugerida: 50 minutos.

El paso a paso:

Actividad Grupal: a través de la técnica de lluvia de ideas él o la docente cuestiona a los estudiantes sobre lo que entienden como salud integral y bienestar **(ver anexo 2 para apoyo)**

Así como de los recursos que hay para la prevención y tratamiento de adicciones incluyendo el vapeo. Se anotan en el pizarrón las ideas. **(10 min)**

Actividad en equipos: Tomando como referencia lo anotado en el pizarrón realizar un mapa mental en las hojas de rotafolio. Cada equipo debe seleccionar a un vocero para exponer el mapa mental. **(15 min)**

Actividad Grupal: se exponen los mapas mentales, compartiendo lo aprendido y expresando cómo se sintieron. **(20 min)**

Cierre del Docente: destacar la importancia de considerar la salud integral en la prevención y manejo de las adicciones. Anima a los y las estudiantes a seguir explorando este tema y a buscar como tarea para la siguiente sesión instituciones que se dedican a brindar apoyo en caso de adicciones incluyendo el vapeo **(5 min)**

Nota: diríjase al Anexo 2.

Continuando la ruta: exploración de los Recursos de apoyo

(Segunda parte)

Lugar: salón de computación y después diríjase a un salón sentados en equipos

Materiales: Papel rotafolio o cartulina, bolígrafos, plumones, pegamento y diurex.

Duración sugerida: 50 minutos.

Información adicional para el docente.

- En anexo encontrará un prototipo de póster o la presentación con información sobre los servicios de apoyo y destaca áreas como prevención, tratamiento, rehabilitación y formación de especialistas **(Diríjase al Anexo 4)**
- Investigue si las autoridades escolares permiten que se coloquen los posters producto de la sesión en áreas comunes.

El paso a paso

Docente: solicita que tengan a la mano la información encontrada que se dejó como tarea sobre los centros de ayuda. (ejemplo **Anexo 3**)

Actividad equipo en el salón de cómputo: realiza una búsqueda de cómo elaborar un póster **(7 min)**. Posterior a ello trasladarse al salón. **(3 min)**

Actividad en equipos en el salón: elaborar el póster que conjunte la diferente información que tenga cada integrante del equipo sobre la tarea de búsqueda de instituciones para atender adicciones. Avísales que cuentan con **25 min** para la elaboración del póster.

Actividad grupal: Cada equipo comparte lo que aprendió y cómo se sienten acerca del impacto que puede tener un póster para todo el público de la escuela. **(10 min)**

Cierre del docente

En caso de que las autoridades permitan la colocación de los posters en los espacios comunes de la institución, pedirles a los equipos que lo hagan, sino exponerlos en el aula. **(5 min)**

Aprendiendo juego de roles y decisiones

Propósito: Fomentar la conciencia sobre las adicciones, y reflexionar sobre la importancia del acompañamiento.

Lugar: En salón, sentados en círculo.

Material: Hoja y Bolígrafo.

Duración sugerida: 50 minutos.

Información adicional para docente, para un ejemplo dirijase al Anexo 5.

El paso a paso:

Docente: Divide a los y las estudiantes en equipos de 5 personas, explica que se realizará una actividad de roles entre un adolescente y un profesional que brinda orientación y apoyo sobre el vapeo.

Actividad en equipos. Cada equipo se pone de acuerdo para representar a un joven que busca ayuda en un centro de apoyo y el otro sea un profesional que brinda apoyo y orientación sobre el vapeo, deben de imaginar conversaciones de **unos 3 min** para representarlas ante el grupo. **(15 min)**

Actividad Grupal:

- Se realizan las presentaciones de cada equipo. **(20 min)**

Presentación de Conclusiones: Cada equipo comparte lo que aprendió sobre las problemáticas planteadas y las actitudes de los profesionales que dan confianza o por lo contrario la inhiben y cómo se sienten acerca de la conciencia sobre el vapeo y la importancia de conectar con recursos de apoyo. **(10 min)**

Cierre del docente: El docente rescata de las presentaciones las acciones específicas que favorecieron recibir ayuda. **(5 min)**

Relajemos nuestro cuerpo

Propósito: crear conciencia sobre la importancia de la salud y la toma de decisiones.

Lugar: Espacio tranquilo sin distracciones puede ser el salón de clases sentados en el piso o en algún lugar del patio de la escuela.

Materiales: Papel y bolígrafos para la reflexión posterior.

Duración sugerida: 50 minutos

El paso a paso:

Docente: Reúne a los y las estudiantes explicando que realizarán una breve visualización para explorar la importancia de la salud, desde un enfoque amplio que incluye entornos saludables. Pide a los y las adolescentes que se sienten en el piso y cierren los ojos y ahora guíalos a través de la siguiente visualización. **(5 min)**

Imagina que estás en un lugar al aire libre, rodeado de naturaleza. Siente cómo inhalas profundamente, llenando tus pulmones de aire limpio y fresco. Al exhalar, imagina que estás liberando cualquier tensión o preocupación. Ahora siente como inhalas profundamente, llenando tus pulmones de aire contaminado de un cigarro o vapeo y ahora dime qué imaginaste liberando ese aire.

Repite este proceso varias veces, concentrándose en la sensación de respirar aire puro y contaminado. Pide a los y las adolescentes que abran los ojos. (15 min)

Actividad en equipos: Escriben en un papel: ¿cómo se sintieron con las respiraciones de contaminación y aire limpio?, ¿Cómo se sintieron durante la visualización?, ¿Qué importancia tiene cuidar nuestra salud?, ¿Cómo podemos tomar decisiones informadas para proteger nuestra salud? Elegir un vocero del equipo quien se encargará de compartir con el grupo lo discutido. **(15 min)**

Actividad grupal: Cada vocero de equipo comparte lo discutido. **(10 min)**

Cierre: discutir en conjunto: ¿Por qué es relevante pensar en nuestra salud y bienestar?, ¿Cómo podemos aplicar estas reflexiones en nuestras decisiones diarias? **(5 min)**.

Aguantando la presión

Propósito: Desarrollar habilidades de resistencia a la presión social relacionada con el consumo de vapeo u otras drogas, especialmente en situaciones cotidianas.

Lugar: Espacio para reunir a los participantes sentados en su silla.

Materiales: Papel y bolígrafos para la reflexión posterior.

Duración sugerida: 50 minutos.

El paso a paso:

Docente: Reúne a cinco estudiantes en equipo y explícales el propósito de la actividad, asigna roles a los participantes. **(5 min)**

Representación Grupal: Tres personas representarán a amigos que presionan a otro compañero para que consuma drogas, una persona será el compañero que resiste la presión, la última persona será un compañero que ya consume y es presionado para consumir más, los escenarios pueden ser situaciones cotidianas como estar en la calle o fuera de la escuela se recomienda que la persona que va a hacer presionada salga del aula de clases para que no conozca las instrucciones. **(30 min)**

Los participantes deben usar frases comunes de presión y resistencia. **(Diríjase al Anexo 6)**

Después de cada representación, discutan si las estrategias de resistencia fueron efectivas y propongan otras formas de resistir con todo el grupo.

Docente: Pida a cada integrante del equipo que escriban en un papel: ¿Cómo se sintieron al resistir la presión?, ¿Qué estrategias funcionan mejor?, ¿Qué mitos sobre el consumo de drogas identificaron durante la actividad? Particularmente a los y las estudiantes que fueron presionados sin conocer la actividad. **(10 min)**

Cierre: Crear entre toda una frase que permita evitar la presión según las que más hayan funcionado. **(5 min)**

Ansiedad

Propósito: Desarrollar habilidades de atención plena para reducir la ansiedad. Al jugar el clásico juego de “Simón dice”, los participantes practicarán la concentración en el momento presente y la respuesta rápida.

Lugar: En el patio de la escuela sentados en el piso si es posible.

Materiales: Ningún material específico es necesario para esta actividad.

Duración sugerida: 50 min

El paso a paso:

Docente: Presenta el juego de “Simón dice” a los participantes. Explica que el objetivo es seguir las instrucciones solo cuando comienzan con la frase “Simón dice”. Elige a un líder (puede ser el facilitador o un participante). El líder dará instrucciones como: “Simón dice tocar la nariz” o “Simón dice saltar”. Los participantes deben seguir la instrucción sólo si comienza con “Simón dice”. Si no, deben quedarse quietos. El líder puede intentar atrapar a los participantes dando instrucciones sin decir “Simón dice”. **(5 min)**

Actividades Grupo

- 1) Comenzar el juego de simón dice. **(25 min)**
- 2) Después pregunta cómo se sintieron durante el juego y discutan cómo la atención plena al escuchar las instrucciones puede ayudar a reducir la ansiedad. (10min)

Cierre: Destaca cómo prestar atención al momento presente puede ser útil en situaciones estresantes, practicar la atención plena en otras áreas de su vida para manejar mejor la ansiedad. **(10 min)**

Análisis crítico de la industria del vapeo (marketing engañosa)

Propósito: Fomentar el pensamiento crítico y la capacidad de análisis en relación con afirmaciones sobre la industria del vapeo.

Lugar: salón de computación.

Materiales: Buscar información sobre la industria del vapeo.

Duración sugerida: 50 minutos.

El paso a paso:

Docente: Dividir al grupo en equipos y proporcionarles el modelo de análisis crítico a cada uno (**Diríjase al Anexo 7**), se busca que los participantes investiguen, reflexionen y compartan sus hallazgos con los demás.

Actividad en equipos:

1. Buscar información publicitaria sobre vapeo y cigarrillo.
2. Buscar evidencias que respalden o refuten la afirmación publicitaria. Esto puede incluir datos científicos, investigaciones, estadísticas y testimonios.
3. Examinar con el modelo de análisis crítico las razones que podrían sustentar la falsedad de la información, así como las posibles consecuencias de creer en ella. **(25min)**

Actividad en grupo: Cada equipo comparte los argumentos y tienen la oportunidad de debatir y contrastar diferentes puntos de vista. Esto promueve la comunicación efectiva y la comprensión mutua. **(15 min)**

Reflexionar sobre la toma de decisiones: Al finalizar la actividad, se reflexionará de forma grupal sobre la importancia de analizar críticamente la información que recibimos. Se destaca cómo estas habilidades son fundamentales para tomar decisiones informadas y responsables en la vida cotidiana. **(10min)**

Expresando emociones

Propósito: Reflexionar sobre las razones por las que algunas personas usan el vapeo u otras sustancias

Materiales Papel: Cada participante debe tener un papel en blanco.

Lápiz o bolígrafo: Para escribir la razón en el papel.

Lugar: salón de clases, sentados en círculo.

Duración sugerida: 50 minutos.

Información adicional para Docente: Los participantes pueden comprender mejor las motivaciones detrás del uso del vapeo y otras sustancias, fomentando la empatía hacia las experiencias de los demás. El objetivo de la actividad es reflexionar sobre las razones detrás del uso de estos narcóticos y explorar sus propios sentimientos al respecto.

El paso a paso:

Actividades individuales

1. Cada participante debe escribir en su papel una razón por la que alguien podría usar el vapeo u otros estimulantes. Algunos ejemplos incluyen: para relajarse, para sentirse parte de un grupo, por curiosidad, etc.
2. Una vez que todos hayan escrito su razón, deben doblar el papel y colocarlo en el centro del círculo **(5 min)**.

Actividad equipo: Se formarán equipos de 5 personas cada equipo tomará un papel y lo tendrá que leer en voz alta para el equipo y deberán expresar sus sentimientos y opiniones. Después de leer cada uno de los papeles. tendrán que elegir a un vocero que presente las razones de estas preguntas, ¿Están de acuerdo o en desacuerdo? y ¿por qué? **(20 min)**

Actividad grupo: El vocero dará las razones al grupo y los demás equipos pueden intervenir y dar su opinión, siempre con respeto y empatía. **(20 min)**

Cierre: Finalmente, se realiza una reflexión sobre la importancia de expresar nuestras emociones para una decisión responsable y cómo estas afectan a uno mismo. **(5 min)**

Tomando decisiones (seriada con la siguiente)

Propósito: Fomentar la reflexión y la toma de decisiones responsables en situaciones de peligro o riesgo.

Materiales: Hojas de papel, una por cada equipo, con la situación de peligro escrita. Bolígrafos o lápices, para que los equipos escriban sus opciones y decisiones.

Lugar: Salón de clases.

Duración sugerida: 50 minutos.

El paso a paso:

Docente: Dividir al grupo en equipos de 3 o 4 personas y proporcionarles una hoja con una situación realista (**Diríjase al Anexo 8**) animar a analizar las opciones disponibles, considerando las consecuencias y elegir la mejor decisión.

Explíqueles que determinar cuál es la decisión más adecuada en esa situación que implica evaluar las consecuencias y elegir la opción que minimice el riesgo y proteja a las personas involucradas. **(5min)**

Actividad en equipos: Analicen la situación y escriban en la hoja las posibles opciones de acción que tienen. Deben considerar las consecuencias de cada opción. **(15 min)**

Actividad grupal: Cada equipo comparte su situación y su decisión con los demás equipos, explicando por qué eligieron esa opción y debatir sobre las diferentes perspectivas. **(25 min)**

Cierre: Finalmente, se realiza una reflexión colectiva colocando las preguntas guía en el pizarrón: ¿cuáles son los pasos para tomar decisiones responsables? ¿cómo afectan las decisiones en uno mismo? ¿cómo afectan a los demás, como familia y amigos? **(5 min)**

Asertividad

Propósito: Fomentar la comunicación asertiva en los y las adolescentes.

Lugar: salón de clases sentados en círculo.

Materiales: Hojas, bolígrafos, situación impresa para dar a cada equipo.

Duración sugerida: 50 minutos.

Información adicional para el Docente: Esta actividad busca que los participantes reflexionen sobre cómo expresar sus opiniones de manera asertiva. Al compartir su situación y decisión con el resto del grupo, los equipos pueden aprender de las perspectivas de los demás. El debate puede enriquecer la comprensión y ayudar a considerar diferentes puntos de vista. Para esta actividad se utilizarán las mismas situaciones del ejercicio anterior. **(ver Anexo 9)**

El paso a paso:

Docente: Dividir al grupo con la misma conformación de equipos que en la sesión anterior (toma de decisiones) proporcionarles a cada uno la situación específica y explicarles a todos los equipos que deben examinar la opción que eligieron y pensar en cómo comunicarla.

Actividad en equipo:

Considerando la decisión tomada en la sesión anterior, valorar las consecuencias en la interacción con los otros.

- Deben reflexionar sobre las consecuencias cómo afectarían a ellos mismos y a los demás de la decisión que se tomó.
- Reflexionar en cómo comunicaran de forma respetuosa y clara la decisión tomada a quien los está invitando. **(30 min)**

Actividad Grupal: Al finalizar la actividad, se reflexiona en grupo sobre cómo estas habilidades son fundamentales en la vida cotidiana. La autonomía permite la toma de decisiones informadas y la asertividad les ayuda a expresar sus necesidades y límites de manera efectiva **(15 min)**

Cierre: Al compartir su situación y decisión con el resto del grupo, los equipos pueden aprender de las perspectivas de los demás. El debate puede enriquecer la comprensión y ayudar a considerar diferentes puntos de vista. **(5 min)**

Mitos y realidades (preguntemos)

Propósito: Que los y las estudiantes identifiquen verdades y mitos

Materiales: Papel y bolígrafos: Para anotar las respuestas y llevar un registro de los puntos

Lugar: Salón de clases sentados

Duración sugerida: 50 minutos

Información adicional para el Docente: En anexo se encuentra una lista de frases que expresan mitos y abajo la realidad. Se trabajará con las frases de los mitos, sin señalar a los y las estudiantes que los son. Se busca involucrar a los estudiantes en la evaluación crítica de la información, fomentando la conciencia sobre los riesgos y mitos asociados con el consumo de drogas.

El paso a paso:

Docente: Dividir a los estudiantes en grupos de 5 e indicar el número de equipo que les corresponde

Actividad grupal:

- El profesor escribirá la primera frase en el pizarrón sin señalar que es un mito (Diríjase **al Anexo 10**) dar 2 minutos a los equipos para que debatan si es verdad o mentira.
- El vocero del equipo dirá en voz alta la decisión y el profesor anotará debajo de la frase los números de los equipos y una V o F según la respuesta del vocero.
- Se escribe la frase siguiente y se realiza el mismo procedimiento una a una hasta terminar con el conjunto de frases.
- Una vez terminadas todas las frases se debatirán las razones entre los equipos con respuestas contrarias que los llevaron a señalarla como verdad o mito, se leerá la realidad y se otorgará un punto a cada respuesta correcta.
(35 min)

Cierre: Finalmente, se realiza una reflexión grupal sobre la importancia de tomar decisiones responsables e informadas, considerando los riesgos reales y desmitificar conceptos erróneos que se transmiten de generación en generación a través de los mitos. **(15 min)**

Dos Verdades y Una Mentira

Propósito: Fomentar la reflexión y la discusión sobre los mitos y realidades relacionados con las drogas.

Información adicional para el Docente: Al compartir declaraciones verdaderas y falsas, los y las estudiantes pueden aprender más sobre el tema y cuestionar creencias erróneas **(Diríjase al Anexo 11)**

Materiales: Hojas, bolígrafos,

Lugar donde los participantes puedan hablar y escuchar las declaraciones de los demás.

Duración sugerida: 50 minutos

Información adicional para el profesor: En el anexo 11 se encontrarán algunas declaraciones relacionadas con las drogas.

Por ejemplo:

1. “El tabaco es la principal causa de enfermedades relacionadas con el consumo de drogas”.
2. “La marihuana no tiene efectos negativos para la salud”.
3. “El consumo ocasional de alcohol no tiene riesgos para la salud” **(20 min)**

Actividad en grupal: Compartir las declaraciones, en un círculo o grupo, cada estudiante comparte sus tres declaraciones. Los demás deben escuchar atentamente. Adivinar la mentira, después de que todos hayan compartido sus declaraciones, el resto del grupo debe adivinar cuál de las tres es la mentira. Pueden discutir y argumentar sus razones **(20 min)**

Actividad en grupo: El estudiante que compartió las declaraciones revela cuál era la mentira y explica por qué. Esto permite aclarar conceptos erróneos y aprender más sobre el tema **(10 min)**

Cierre: Finalmente, se realiza una reflexión grupal sobre la importancia de tomar decisiones responsables e informadas

Educación sobre Normativas en la Industria Farmacéutica

Propósito: Qué los y las adolescentes aprendan sobre las regulaciones que afectan a las empresas farmacéuticas, como la aprobación de medicamentos, la publicidad y la seguridad de los productos. También exploran casos de empresas que han infringido estas normativas y las consecuencias legales.

Materiales: Hojas de papel y bolígrafos

Lugar: Salón de clases sentados en sus sillas

Duración sugerida: 50 min

Información previa a la realización de la sesión: Solicitar a los y las estudiantes días antes de la sesión que traigan información de sustancias legales o ilegales, la cual se puede complementar con la que lleve el docente (**diríjase al anexo 12**)

El Paso a paso:

Actividad en equipos: Los estudiantes deberán analizar algunos de las sustancias que investigaron, considerando las implicaciones legales e ilegales (**30 min**)

Actividad Grupal: Cada equipo presenta su situación, la regulación elegida y los argumentos detrás de su elección. Los demás equipos pueden hacer preguntas y debatir las decisiones tomadas (**15 min**)

Cierre: Se les harán las siguientes preguntas a los y las estudiantes ¿cómo afectan tanto a las empresas como a los consumidores la regulación o la falta de esta?
¿Cada decisión tomada por una empresa puede tener un impacto significativo en la sociedad? ¿por qué? (**5 min**)

Regulando el Vapeo: Poder Empresarial vs. Salud Pública”

Propósito: Analizar críticamente la relación entre las empresas de vapeo, las autoridades gubernamentales y la salud pública. Reflexionar sobre el papel, del poder empresarial en la regulación de productos como los vapeadores u otras sustancias

Materiales: Hojas de papel y bolígrafos. Recortes de noticias o artículos relacionados con el vapeo u otras drogas y la regulación.

Lugar: Salón de clases

Duración sugerida: 50 minutos

Docente: Presenta a los y las adolescentes el tema a observar y su impacto en la salud pública. Discute brevemente cómo las empresas en este influyen en la regulación y cómo las autoridades gubernamentales responden. **(Diríjase al Anexo 13)**

Divide a los y las adolescentes en grupos de 5 personas. Entrega a cada equipo un recorte de noticia o artículo relacionado con el vapeo y la regulación.

Actividad en equipo: deben analizar críticamente la información:

- a. ¿Qué intereses empresariales están en juego? ¿Qué intereses en salud pública están en juego?
- b. ¿Cómo se relacionan las decisiones gubernamentales con el poder empresarial? **(30 min)**

Actividad Grupal: Cada grupo presenta su análisis y conclusiones al resto de la clase.

Fomenta el debate sobre:

¿Deberían las empresas de vapeo tener más o menos influencia en la regulación?, ¿Cómo pueden las autoridades gubernamentales equilibrar los intereses empresariales y la salud pública? Involucrar a la comunidad en la toma de decisiones **(15 min)**

Cierre: Reflexión Final: ¿Qué papel pueden desempeñar los y las adolescentes que prioricen la salud pública sobre los intereses empresariales **(5 min)**

Evaluación

Evaluación para los estudiantes

Una decisión responsable

Instrucciones: Lee cada situación y responde las preguntas que se presentan a continuación. Reflexiona sobre tus respuestas y justifica tus decisiones.

Material: pluma y hoja blanca

Lugar: salón de clases sentados individualmente

Duración sugerida: 50 minutos

Situación 1: Elección de Actividades Extracurriculares

María tiene la opción de unirse al equipo de fútbol o al club de teatro. Ambas actividades le interesan, pero solo tiene tiempo para una.

1. ¿Qué factores debería considerar María al tomar su decisión?
2. ¿Qué podría ganar o perder al elegir cada opción?
3. ¿Qué decisión tomarías tú en su lugar y por qué?

Situación 2: Uso del Tiempo Libre

Juan tiene una tarde libre y puede elegir entre estudiar para un examen importante, salir con sus amigos o ver su serie favorita.

1. ¿Cuáles son las posibles consecuencias de cada opción?
2. ¿Cómo podría Juan priorizar sus actividades?
3. ¿Qué harías tú en su lugar y por qué?

Situación 3: Resolución de Conflictos

Ana y su mejor amiga tuvieron una discusión y ahora no se hablan. Ana puede decidir si hablar con su amiga para resolver el conflicto o esperar a que su amiga dé el primer paso.

1. ¿Qué ventajas y desventajas tiene cada opción?
2. ¿Qué valores y principios deberían guiar la decisión de Ana?
3. ¿Qué harías tú en su lugar y por qué?

Situación 4: Planificación del Futuro

Carlos está en su último año de secundaria y debe decidir si continuar sus estudios en la universidad, buscar un trabajo o tomar un año sabático.

1. ¿Qué información necesita Carlos para tomar una decisión informada?
2. ¿Cuáles son los pros y contras de cada opción?
3. ¿Qué decisión tomarías tú en su lugar y por qué?

Cierre: Reflexión Final

1. ¿Qué aprendiste sobre ti mismo al completar esta evaluación y el taller?
2. ¿Cómo puedes aplicar estas habilidades de toma de decisiones en tu vida diaria?

Evaluación

Evaluación para Docentes cuestionario

- Considera que el manual cumple los propósitos que plantea
- ¿Cómo se relacionan estas actividades con los y las adolescentes?
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que los y las estudiantes desarrollaron con estas actividades?
- ¿Cómo evalúa el éxito de las actividades?
- ¿Le fueron de utilidad los materiales plantados en el manual?
- ¿Qué desafíos ha encontrado al implementar estas actividades?
- ¿Qué recomendaciones tiene para mejorar la efectividad del manual?

- Fundación Mexicana para la Salud. (n.d.) Alimentación y hábitos saludables. Fundación Mexicana para la Salud.
<https://funsalud.org.mx/areas-estrategicas/alimentacion-y-habitos-saludables/>
- García, J. (2022). Vapeo: una práctica peligrosa. Recuperado de <https://www.rompeviento.tv/vapeo-una-practica-peligrosa/>
- García, M. C., & Pérez, J. L. (2010) Factores de riesgo en adolescentes. Revista Española de Salud Pública, 84(2), 123-130.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005
- González, J. A., & Pérez, M. L. (2020) Análisis de la situación económica en México. Revista Mexicana de Economía, 6(12), 612-630.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-3813202000600612
- Instituto de Salud Global (ISG), 2011). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Recuperado de https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://isg.org.ar/wp-content/uploads/2011/08/Carta-Ottawa.pdf&ved=2ahUKEwjb_n7PB1NyEAxW6G9AFHdFFDYkQFnoECAQQAQ&usg=AOvVaw3FjoCozCpiNzbR_s51Jibt
- Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA). (s. f.). Directorio de centros de atención de adicciones en la Ciudad de México. Recuperado de este enlace: <https://www.iapa.cdmx.gob.mx/storage/app/media/uploaded-files/DIRECTORIO%20DE%20CENTROS%20ACTUALIZADO.pdf>
- López, M. A., & García, P. R. (2019) Análisis de la situación económica en Chile. Revista Chilena de Economía, 19(2), 166-180.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082019000200166
- Martínez, A. L., & Rodríguez, P. S. (2016). Análisis de la salud pública en España. Revista Española de Salud Pública, 16(2), 166-180.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1886-58872016000200003

- NIH Noticias de Salud.(2020). Los riesgos de vapear. [Recuperado de https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/los-riesgos-de-vapear](https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/los-riesgos-de-vapear) Pedagogía Milennial. (2024). La Educación Emancipadora. Recuperado de URL:<https://www.pedagogiamilennial.com/la-educacion-emancipadora/>
- Pedagogía Milennial. (2011). La Educación Emancipadora. Recuperado de URL:http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-423X2011000100003
- Plan Nacional sobre Drogas. (n.d.). Mitos y realidades sobre el alcohol. Ministerio de Sanidad. <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/menuAlcohol/mitosRealidades.htm>
- PsicoRevista. (2020). Modelo constructivista. Recuperado de <https://psicorevista.com/aprendizaje/modelo-constructivista/>
- Secretaría de Educación Pública. (2023). Estrategia Nacional para la Prevención de Adicciones. Nueva Escuela Mexicana. <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/3595/>
- Secretaría de Salud. (2020). *Regulación del vapeo en México: Informes y medidas de prevención*. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud>
- Secretaría de Educación Pública. (2021). *Prevención del consumo de sustancias en la escuela secundaria: Estrategias y programas educativos*. Recuperado de <https://www.gob.mx/sep>

Anexos

Anexo 1 La Salud y las adicciones

Tipo de drogas y daño a la salud

Mariguana

Nombres coloquiales incluyen maría, chocolate, hachís, hierba, costo, mierda

El cannabis es una planta natural que se utiliza en tres formas principales. El tipo más común se llama la resina, que viene en bloques o trozos sólidos de color oscuro. El menos común son las hojas y los tallos de la planta, llamado hierba o maría. El tercer tipo, aceite de cannabis, apenas se ve en Irlanda.

El cannabis se suele liar con tabaco formando un 'porro' o 'canuto' y fumar, pero también se puede cocinar y comer.

Efectos - 'Colocarse' con cannabis te hace sentir relajado, hablador y feliz. Hay personas que sienten que el tiempo va más despacio y también hablan de una apreciación mayor de los colores, sonidos y sabores. Se puede sentir un apetito desmedido o hambre feroz llamado en inglés 'the munchies'.

Efectos secundarios - El cannabis puede afectar a la memoria y a la concentración y puede dejarte cansado y sin motivación. Si no estás acostumbrado al cannabis o tomas un tipo más fuerte al que estás habituado, puedes sentir ansiedad, pánico o confusión. O tener delirios o alucinaciones.

Riesgos - Muchas personas consideran el cannabis una droga bastante segura. Sin embargo, las investigaciones demuestran que los consumidores a largo plazo pueden tener dificultades para controlar el consumo de la droga y pueden convertirse en adictos. Fumar cannabis aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y cánceres, como el de pulmón, y puede afectar a la fertilidad. En Irlanda es la segunda droga más común hallada en los sistemas de los conductores borrachos, después del alcohol.

Figura: Diseño elaborado en Canva basado en información de Drugs.ie (2024).

Tipo de drogas y daño a la salud

Éxtasis

Entre los nombres coloquiales se encuentran: Eva, Adán, XTC, Mitsubishi, supermanes

El éxtasis se suele elaborar en laboratorios clandestinos de algunos países europeos. Normalmente se vende en pastillas que tienen dibujados diversos logotipos o diseños. En ocasiones las pastillas de éxtasis pueden contener otras drogas y sustancias.

Efectos - El éxtasis puede hacer que te sientas más alerta y sintonizado con el ambiente. Te sientes feliz y tranquilo, con una sensación de cariño hacia otras personas. Los sonidos, colores y emociones son más intensos. Tienes más energía, lo que te permite bailar durante períodos más largos de tiempo.

Efectos secundarios - Tu temperatura corporal, tensión arterial y ritmo cardíaco aumentan. Otros efectos físicos incluyen dolores musculares, náuseas, agarrotamiento de la mandíbula y rechinar de dientes. Puedes experimentar sudor profuso, temblores y palpitaciones. Puedes sentirte deshidratado, confuso y cansado.

Riesgos - La mayoría de las drogas legales se prueban primero en animales, pero los consumidores de éxtasis son los conejillos de indias. Las investigaciones muestran que los consumidores habituales de fin de semana experimentan una 'crisis' a mitad de semana, que los deja muy cansados y deprimidos, a menudo durante días. Pasarán años antes de que conozcamos los efectos a largo plazo, pero algunos consumidores pueden correr el riesgo de desarrollar problemas de salud mental posteriormente en su vida. Las muertes por éxtasis son bastante raras, pero pueden ser debidas a insolaciones, infartos o crisis de asma.

Figura: Diseño elaborado en Canva basado en información de Drugs.ie (2024).

Tipo de drogas y daño a la salud

Heroína

Entre los nombres coloquiales se encuentran: Caballo, Burro, Jaco, Nieve blanca

La heroína se elabora a partir de la morfina, una de las drogas que procede de la adormidera del opio. Se consume inyectándose o fumándose, lo que se llama 'cazar al dragón'.

Efectos - La inyección de heroína produce una ráfaga rápida de excitación seguida de una sensación de paz como en un sueño. Te sientes cariñoso, relajado y somnoliento. Los dolores, la agresión y la libido se ven reducidos.

Efectos secundarios - Entre los efectos secundarios de la heroína y otros opiatos (como la morfina y la metadona) se encuentran el estreñimiento y el debilitamiento de la respiración. Sin embargo, la mayoría de los peligros que acarrea la heroína provienen de la sobredosis o la inyección de la droga.

Riesgos - Lo que se vende en la calle, como la heroína, a menudo contiene otras sustancias, como el azúcar, la harina, los polvos de talco y otras drogas. Estas sustancias pueden parecer inofensivas, pero pueden provocar lesiones enormes en el cuerpo, como coágulos de sangre, abscesos y gangrena, si se inyectan. El SIDA y la hepatitis B y C se pueden contagiar si se comparten las agujas. Consumir heroína de forma frecuente puede crear adicción, en especial si se inyecta la droga.

Figura: Diseño elaborado en Canva basado en información de Drugs.ie (2024).

Tipo de drogas y daño a la salud

cocaína

Entre los nombres coloquiales se encuentran: Coca, Nieve, Farlopa

La cocaína es un polvo blanco que se elabora a partir de las hojas de la coca, una planta que crece principalmente en Suramérica. Se suele consumir inhalando el polvo a través de la nariz. El 'crack' no es una droga distinta, sino que es una forma más adictiva de la cocaína. El crack, también llamado 'roca', 'piedra' o 'base libre' se suele fumar. La cocaína a veces se inyecta o se come.

Efectos - La cocaína es un potente estimulante. Te hace sentir más alerta y activo a la vez que reduce tu hambre y sed. Sus efectos pueden durar hasta 20 minutos después de cada toma. Fumar cocaína de crack ofrece un subidón más corto, pero más intenso.

Efectos secundarios - Debido a sus potentes efectos, los consumidores de cocaína con frecuencia desean tomar más. Las dosis grandes pueden hacerte sentir fatigado, ansioso y deprimido, además de agresivo en ocasiones.

Riesgos - Esnifar cocaína puede causar un daño permanente en el interior de la nariz. El consumo de la cocaína puede dañar el corazón y los pulmones; las dosis grandes pueden provocar la muerte debido a infartos o coágulos de sangre. Tomar cocaína con alcohol aumenta el riesgo de sufrir un infarto y de muerte. Comer cocaína puede dañar el tejido intestinal. La depresión que sigue al subidón puede ser grave y conducir a tentativas de suicidio. Con un consumo exagerado o a largo plazo, la excitación que causa la cocaína puede convertirse en inquietud, pérdida de sueño y pérdida de peso. Hay personas que desarrollan una psicosis paranoica y pueden llegar a ser violentas.

Figura: Diseño elaborado en Canva basado en información de Drugs.ie (2024).

Tipo de drogas y daño a la salud

Anfetaminas

Entre los nombres coloquiales se encuentran: speed, espid, anfenta

Las anfetaminas son un grupo de drogas estimulantes; algunas de ellas se utilizaron en el pasado como pastillas de adelgazamiento. Normalmente se presentan en un polvo blanco grisáceo y se venden en paquetes de papel envueltos, llamados 'papelina'. Se suelen tragar, pero también se pueden inyectar o esnifar. Un tipo conocido como 'hielo' o 'cristal' se puede fumar.

Efectos - Dependen de cómo se tome la droga. Una pequeña dosis por la boca te hace sentir más alerta y activo. Dosis mayores inyectadas o fumadas dan la sensación de una ráfaga de placer. Algunos usuarios de anfetaminas consumen cantidades excesivas y se sienten hiperactivos y habladores.

Efectos secundarios - Como en el caso de otras drogas estimulantes, se experimenta una crisis después del subidón que causa la droga. Dosis elevadas de anfetaminas pueden provocar pánico, paranoia y alucinaciones. Con el consumo a largo plazo, puedes desarrollar una enfermedad que se conoce con el nombre de 'psicosis anfetamínica', con síntomas similares a la esquizofrenia. La paranoia puede hacer que te vuelvas violento si crees que estás siendo amenazado o perseguido.

Riesgos - La psicosis anfetamínica puede continuar después de interrumpir el consumo de la droga. Si te vuelves agresivo o violento, puedes encontrarte en situaciones peligrosas. Los riesgos de inyectarse la droga son los mismos que los de las otras sustancias, como la heroína.

Figura: Diseño elaborado en Canva basado en información de Drugs.ie (2024).

Tipo de drogas y daño a la salud

Disolventes

Entre los nombres coloquiales se encuentran: Esfinar,
Pegamento

Los disolventes incluyen productos que se encuentran en la mayoría de los hogares, como pegamentos, disolvente para pinturas, laca para uñas, combustibles ligeros y aerosoles, como desodorantes. Se pueden inhalar con un trapo húmedo, con la manga del abrigo o directamente del bote. Los aerosoles se aplica directamente a la boca. El abuso de los disolventes es común sobre todo entre los adolescentes. Para la mayoría de los adolescentes es una moda pasajera, pero puede provocar problemas enormes en la escuela y en casa.

Efectos - Inhalar disolventes puede producir una sensación de subidón o de pasarlo bien similar a estar borracho. Los efectos pasan normalmente después de una media hora. Puedes parecer borracho, arrastrar las palabras, tambalearte, reírte y perder el control; a continuación te puedes sentir somnoliento

Efectos secundarios - Tu criterio se puede ver afectado y puedes volverte agresivo. También es común sufrir alucinaciones, vómitos y desmayos. Después de la toma, se tiene una resaca, con dolor de cabeza y dificultad para concentrarse.

Riesgos - La muerte procedente del abuso de disolventes es rara, pero puede ocurrir por diversos motivos; por ejemplo la primera vez que se realiza la inhalación. Eres más propenso a sufrir accidentes bajo la influencia de disolventes. También puedes ahogarte o asfixiarte por la acción del disolvente inspirado por los pulmones, de tus vómitos o de los materiales que utilizas para inhalar. Muchos disolventes pueden causar insuficiencia cardíaca.

Figura: Diseño elaborado en Canva basado en información de Drugs.ie (2024).

Tipo de drogas y daño a la salud

LSD

Entre los nombres coloquiales se encuentran: Lenteja, Tripis cuadritos de papel o de carton y suelen tener un dibujo o logo

Efectos - El LSD es una droga alucinógena. Algo así como una hora después de tomar la dosis, provoca un viaje en el cual lo que te rodea parece distinto y los colores, los sonidos y los objetos parecen irreales o anormales. Durante el viaje se pueden tener visiones y escuchar voces; el tiempo parece ir más lento o acelerarse. Los efectos pueden durar unas 12 horas.

Efectos secundarios - Es difícil de predecir qué tipo de viaje se experimentará. Durante un viaje malo, puedes sentirte aterrorizado, tener la sensación de que pierdes el control, te estás volviendo loco o muriendo. Es probable que se experimente un viaje malo si uno ya se siente ansioso o deprimido antes de tomar la droga.

Riesgos - Un viaje malo puede traducirse en una enfermedad mental en algunas personas. Los viajes buenos también son peligrosos, por ejemplo si crees que puedes volar o caminar sobre el agua. También pueden regresar imágenes, en las que te encuentras de nuevo en el viaje durante un corto período de tiempo, durante semanas y meses después de haberlo vivido. Estas imágenes pueden llegar a ser angustiosas. Las setas mágicas son alucinógenos que crecen en estado salvaje. Se pueden comer crudas o cocinadas o servir en forma de té. Los efectos de las setas mágicas son similares a un viaje corto y sencillo con LSD. Al igual de lo que ocurre con el LSD, si tienes viajes malos, pueden ser aterrorizadores. También existe el riesgo de que te equivoques y comas setas venenosas por error, pensando que son mágicas.

Figura: Diseño elaborado en Canva basado en información de Drugs.ie (2024).

Tipo de drogas y daño a la salud

Vapeador

Vapear es inhalar el aerosol (vapor) creado por un cigarrillo electrónico u otro dispositivo para vapear

Los riesgos del vapeo para la salud incluyen los siguientes:

Adicción: Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, una droga que es altamente adictiva. No es necesario vapear todos los días para volverse adicto.

Ansiedad y Depresión: La nicotina empeora la ansiedad y depresión. también afecta la memoria, la concentración, el autocontrol y la atención en especial en los cerebros que están en desarrollo.

Volverse fumador: Las personas que vapean tienen mas probabilidades de comenzar a fumar cigarrillos comunes(con tabaco) y es probable que desarrollen otras adicciones en el futuro.

Impotencia: Existe evidencia de que el vapeo puede causar difusión sexual en los hombres

Figura: Diseño elaborado en Canva basado en información de Drugs.ie (2024)

Anexo 2 Iniciando la ruta: reflexión sobre salud (Primera parte)

DEFINICIÓN

SALUD INTEGRAL

La salud integral es un concepto más amplio que va más allá de la ausencia de enfermedad. Se trata de un estado de completo bienestar físico, mental y social.

Enfoca no solo en la curación y el tratamiento, sino también en la prevención y promoción de la salud en todas sus dimensiones. Fortalece los recursos personales y las habilidades para enfrentar los desafíos de la vida.

Busca el equilibrio en todas las áreas de la vida, con el objetivo de alcanzar un estado óptimo de bienestar.

SALUD BIENESTAR

El bienestar es un estado subjetivo en el que una persona es capaz de realizar plenamente sus habilidades y enfrentar los desafíos de la vida. No se limita solo a la salud física, sino que también incluye aspectos emocionales y sociales.

Es un proceso dinámico de vivir una vida sana y plena, abarcando áreas como la nutrición, la actividad física, las relaciones sociales y la satisfacción personal.

El bienestar es subjetivo, ya que varía según la percepción individual de cada persona.

Figura: Diseño elaborado en Canva basado en información de *Factores de riesgo en adolescentes*, por García, M. C., & Pérez, J. L., 2010, *Revista Española de Salud Pública*, 84(2), 123-130.

Anexo 3 Iniciando la ruta: reflexión sobre salud (Primera parte)

LISTA DE LUGARES DE ADICCIONES

Denominación	Domicilio	Teléfono	Modelo y Modalidad	Población que atiende
Alcaldía Álvaro Obregón				
Casa de Recuperación Decisión y Voluntad A. C.	Calle Paso Florentino núm. 30, Colonia La Mexicana, Alcaldía Álvaro Obregón, C.P. 01260	70415728/ 5573827811 (Guadalupe Blas)	Residencial/ Ayuda mutua	Hombres Mayores de Edad
Casa de Recuperación Liberales, A.C.	Algodón núm. 12, Colonia Ampliación Capulín, Alcaldía Álvaro Obregón, C.P. 01110	26147792/ 5518536243	Residencial / Ayuda mutua	Hombres Mayores de Edad
Casa de Recuperación Volver a la Vida 1, A.C. "Casa de Recuperación Volver a la Vida 3"	Alto Lerma Mz. 1 Lt. 8, Colonia Santa Lucía, Alcaldía Álvaro Obregón, C.P. 01500	56029501/ 54233147/ 12850413	Residencial / Ayuda mutua	Hombres Mayores de Edad
Centro de Asistencia Integración Social "Torres de Potrero"	Francisco González Bocanegra S/N, Colonia Torres de Potrero, Alcaldía Álvaro Obregón, C.P. 01840	55853497	Mixto/ Residencial	Hombre y Mujeres Mayores de Edad
Centro de Integración Juvenil Álvaro Obregón Norte	Cda. De Puerto Mazatlán núm. 21, Colonia Ampliación Piloto, Alcaldía Álvaro Obregón, C.P. 01298	52764488	Ambulatorio / Profesional	Hombres y Mujeres Mayores y Menores de Edad
Centro de Integración Juvenil, A.C. Álvaro Obregón Oriente	Vicente Ambrosia S/N, Colonia Santa María Nonoalco, Alcaldía Álvaro Obregón, C.P. 01298	56110028	Ambulatorio / Profesional	Hombres y Mujeres Mayores y Menores de Edad
Centro de Integración para Adictos y Familiares, A.C. Monte Fénix	Av. Las Flores núm. 439, Colonia San Ángel Inn, Alcaldía Álvaro Obregón, C.P. 01060	56813011/ 53775900	Mixto/ Residencial	Hombres Mayores de Edad

Fuente: Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA). (s. f.). Directorio de centros de atención de adicciones en la Ciudad de México.

Alcaldía Tlahuac

Centro de Rehabilitación Mixto Mi Primer Paso una Puerta a la Vida A.C.	Pedro María Anaya Mz. 72 Lt. 417, Colonia Guadalupe Tlatenco, Alcaldía Tlahuac, C.P. 13450	59423766	Residencial / Ayuda mutua	Hombre y Mujeres Mayores de Edad
"Centro de Rehabilitación Emperadores 10 de Junio, A.C."	Avenida San Rafael Atlixco No. 87, Colonia las Puertas, Alcaldía Tlahuac, C.P. 13400, Ciudad de México.	59410480	Residencial/ Ayuda mutua	Hombres Mayores de Edad
"Unidos por la Fe y el Amor, A.C."	Ciruito Yecahuizotl No. 157, Colonia Santa Catarina Yecahuizotl, Alcaldía Tlahuac, C.P. 13100, Ciudad de México.	5518550126	Residencial/ Ayuda mutua	Hombres Mayores de Edad
Casa de Recuperación para Alcoholismo y Drogadicción Carrasco III, A.C. (femenil)	Benito Juárez núm. 8 A. Colonia Santiago Zapotitlán, Alcaldía Tlahuac, C.P. 13300	58665790	Residencial / Ayuda mutua	Mujeres Mayores y Menores de Edad
Casa de Recuperación para Alcoholismo y Drogadicción Carrasco III, A.C. Varonil	Av. Benito Juárez núm. 8 A, Colonia Santiago Zapotitlán, Alcaldía Tlahuac, C.P. 13300	58664080	Residencial / Ayuda mutua	Hombres Mayores y Menores de Edad
Casa de Recuperación para Alcoholismo y Drogadicción Carrasco, A.C. "Finca Carrasco"	Av. México, S/N, Colonia San Miguel Xicalco, Alcaldía Tlahuac, C.P. 14490	13158630	Residencial/ Ayuda mutua	Hombres Mayores de Edad
Centro de Atención para el Tratamiento de las Adicciones Guerreros la Paz, A.C.	Av. San Rafael Atlixco Mz. 14 Lt. 6, Colonia Las Puertas, Alcaldía Tlahuac, C.P. 13000	36168839/ 5522971632	Ayuda Mutua/ Residencial	Hombres Mayores de Edad
Centro de Recuperación en Adicciones Un Nuevo Camino en tu vida A.C.	Calle Pipila, numero 20, Colonia Santa Catarina, Alcaldía Tlahuac, 13100	58600666	Residencial/ Ayuda mutua	Hombres Mayores de Edad
Centro de Rehabilitación Jóvenes Tulyehualco, A.C.	Rafael Atlixco S/N esq Blas Corral, Colonia La Asunción, Alcaldía Tlahuac, C.P. 13000	70218674	Ayuda Mutua/ Residencial	Hombres Mayores de Edad
Centro de Terapia Intensiva Primer Paso de Alcoholismo y Drogadicción, A.C.	Magdaleno Ita núm. 67, Colonia La Conchita Zapotitlán, Alcaldía Tlahuac, C.P. 13360	13128553	Ayuda Mutua/ Residencial	Hombres Mayores de Edad

Fuente: Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA). (s. f.). Directorio de centros de atención de adicciones en la Ciudad de México.

Alcaldía Iztacalco				
				Hombres Mayores de Edad
Grupo 24 Horas Ampliación Zaragoza, A.A.	Relomo 4 Sur 12 B núm. 13, Colonia Agrícola Oriental, Alcaldía Iztacalco, C.P. 08500	57631647	Residencial / Ayuda mutua	Hombres Mayores de Edad
Grupo Nuevos Horizontes perteneciente a la Oficina Central de Servicios de Grupos Veinticuatro Horas de Alcohólicos Anónimos y Terapia Intensiva, A.C.	Los Reyes núm. 147 A, Colonia Barrio Los Reyes, Alcaldía Iztacalco, C.P. 08620	55901545	Residencial / Ayuda mutua	Hombres Mayores de Edad
Grupo Un Nuevo Horizonte perteneciente a la Oficina Central de Servicios de Grupos Veinticuatro Horas de Alcohólicos Anónimos y terapia Intensiva, A.C.	Prol. Los Reyes núm. 99, Colonia Los Reyes, Alcaldía Iztacalco, C.P. 08620	55901762	Residencial / Ayuda mutua	Hombre y Mujeres Mayores de Edad
Instituto Doctor Jellinek, A.C.	Sur 77 núm. 4366, Colonia Viaducto Piedad, Alcaldía Iztacalco, C.P. 08200	55383229	Residencial / Ayuda mutua	Hombre y Mujeres Mayores de Edad
Nuevo Amanecer en Acción, A.C.	Pico Mz. 8 LL. 11, Colonia Picos Iztacalco, Alcaldía Iztacalco, C.P. 08770	56508484	Ayuda Mutua/ Reconocimiento	Hombres Mayores y Menores de Edad
Alcaldía Iztapalapa				
"El Pescador de Vidas A.C."	Tonatzin núm. 721, Colonia Ampliación Cualhuacán, Alcaldía Iztapalapa, C.P. 09840	5549184388	Residencial / Ayuda mutua	Hombres Mayores de Edad
Amigos J.E.S.A. Centro Especializado Contra las Adicciones A.C.	Av 5 de Mayo núm. 17, Colonia Santa María Aztlahuacán, Alcaldía Iztapalapa, C.P. 09570	56930526	Residencial / Ayuda mutua	Hombre y Mujeres Mayores de Edad
Amigos Renueva Tu Vida Oficina Central de Servicio de Grupos Veinticuatro Horas de Alcohólicos Anónimos y Terapia Intensiva, A.C.	Avenida 4 manzana 5 lote 7, Colonia Renovación, Alcaldía Iztapalapa, C.P. 09209	56909026	Residencial / Ayuda mutua	Hombre y Mujeres Mayores de Edad
Casa Hogar de Restauración El Alfarero A.C. (varonil)	And. Tláloc Mz. 51 B Lt. 3, Colonia Desarrollo Urbano Quetzalcoatl, Alcaldía Iztapalapa	5554281619	Residencial / ALT.emativo	Hombres Mayores de Edad

Fuente: Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA). (s. f.). Directorio de centros de atención de adicciones en la Ciudad de México.

Anexo 4: Ejemplo de Poster. Continuando la ruta: Exploración de los Recursos de apoyo (segunda parte)

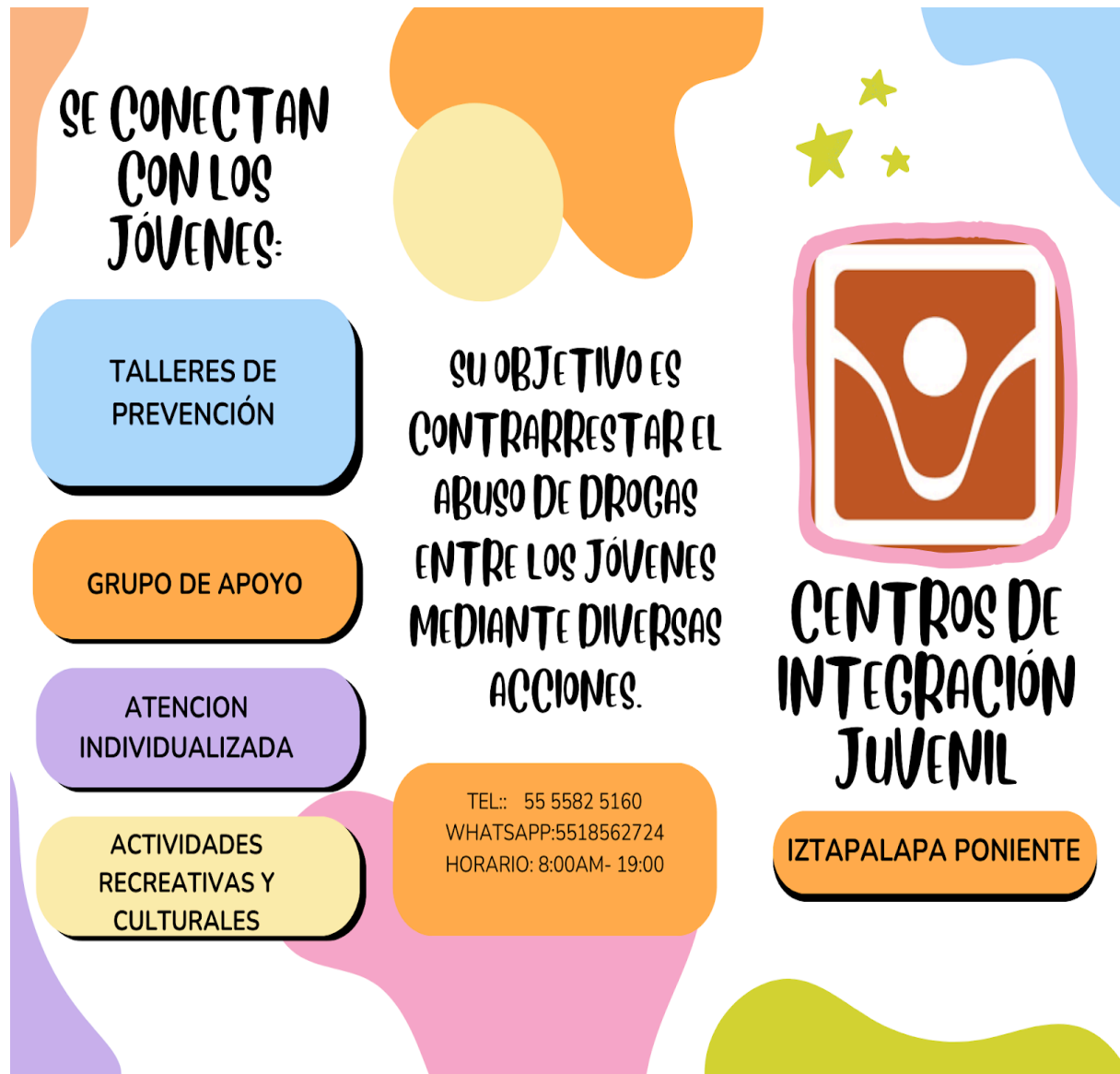


Figura: Diseño propio, elaborado en Canva, (2024). <https://www.canva.com>

Anexo 5 Aprendiendo juego de roles y decisiones

**EJEMPLO DE
CONVERSACION
ADOLESCENTE Y PROFESIONAL**

(Adolescente Juan)
¡Hola! Soy Juan, tengo 13 años. Últimamente, mis amigos han estado hablando mucho sobre drogas y siento presión para saber más. ¿Puedes ayudarme a entender mejor?



**Profesional
(Dra. Martinez)**
Claro, Juan. Estoy aquí para responder tus preguntas. Es normal sentir curiosidad y querer encajar, pero es importante estar informado. ¿Qué te gustaría saber sobre las drogas?



Bueno, primero, ¿por qué algunas personas las usan? ¿Qué las hace atractivas?



Figura: Diseño propio, elaborado en Canva, (2024). <https://www.canva.com>

Buena pregunta. Las personas pueden usar drogas por diferentes razones. Algunos buscan experiencias sociales o quieren sentirse parte de un grupo. Otros pueden usarlas para aliviar el estrés o buscar nuevas sensaciones. Sin embargo, el uso ocasional puede tener consecuencias graves, como sobredosis o accidentes. Además, el consumo de sustancias afecta el desarrollo del cerebro en los adolescentes. Es importante estar informado y tomar decisiones saludables.



¿Y qué pasa con las drogas legales, como el alcohol o el vapeador?

El alcohol, el vapeador y otros productos legales también pueden ser perjudiciales. El uso regular durante la adolescencia se asocia con problemas de salud mental y un mayor riesgo de adicción. Es fundamental que los padres den buenos ejemplos y hablen sobre los riesgos con sus hijos



Figura: Diseño propio, elaborado en Canva, (2024). <https://www.canva.com>



¿Cómo puedo decir “no” si alguien me ofrece drogas?

Decir “no” puede ser difícil, pero es importante. Practica respuestas firmes pero amables, como “No, gracias” o “Prefiero no usar drogas”. También busca apoyo en amigos o adultos de confianza. Recuerda que cuidarte a ti mismo es lo más importante.



Gracias, Dra. Martínez. Me siento más informado ahora.

De nada, Juan. Siempre estoy aquí para ayudarte. ¡Cúidate!



Figura: Diseño propio, elaborado en Canva, (2024). <https://www.canva.com>

Anexo 6 Aguantando la presión

AGUNTANDO PRESIÓN
EL EJERCICIO DE HOY

PRESIÓN DE AMIGOS

- Todos lo están haciendo, ¿por que no pruebas también?
- “No seas aburrido, solo tómatelo una vez.”
- “ Es solo una fiesta, no pasa nada si pruebas”
- “¿Tienes miedo de vivir un poco?”
- “ No seas tan cuadrículado, relájate y disfruta.”

PRESIÓN PARA CONSUMIR MAS DE LO QUE CONSUMES

- “Vamos, solo una vez mas, no pasa nada.”
- “¿Por qué te detienes ahora? Estas en esto, ¿verdad?”
- “ Todos los demás están tomando mas, ¿ por que no tu también?”
- “No seas débil. ¿Donde esta tu espiritu aventurero?”
- “ Una vez mas no te hará daño. ¿Que podría salir mal?”

Figura: Diseño propio, elaborado en Canva, (2024). <https://www.canva.com>

Anexo 7 Análisis crítico de la industria del vapeo(marketing engañosa)

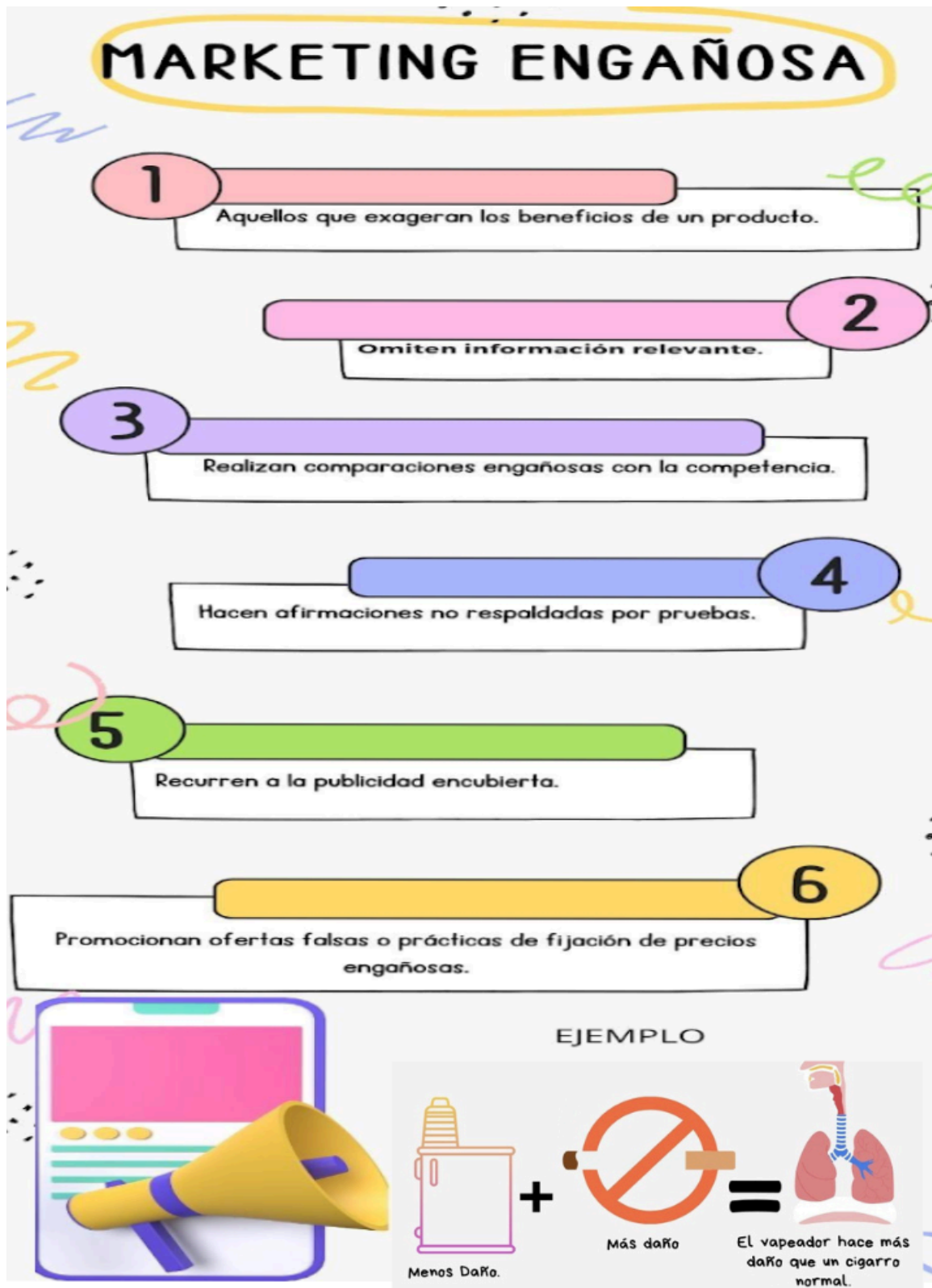


Figura: Diseño propio, elaborado en Canva, (2024). <https://www.canva.com>

Anexo 8 Tomando decisiones

Toma de decisiones

1.-Presión de grupo en una fiesta para consumir drogas: Imagina que estás en una fiesta con tus amigos y algunos de ellos te ofrecen drogas. Sientes la presión de unirte a ellos, pero también sabes que es peligroso.

2.-Influencia de amigos para probar el vapeo y el alcohol: Tus amigos te invitan a probar un vapeador o a beber alcohol. Sabes que no es saludable, pero no quieres sentirte excluido.

3.-Encontrar drogas en casa: Un día, encuentran drogas en casa. No sabes cómo llegaron allí ni quién las dejó.

4.-Enfrentar una situación de acoso por no consumir drogas: Tus vecinos o compañeros de escuela te acosan porque no consumes drogas como ellos.

5.-Salida nocturna en lugares peligrosos donde vendan sustancias: Tus amigos quieren ir a una zona peligrosa donde se venden sustancias ilegales.

6.-Aceptar bebidas de desconocidos: En una fiesta, alguien te ofrece una bebida. No conoces a esa persona y no sabes qué contiene la bebida.

7.-Quedar de acuerdo en llevar alcohol a la escuela: Un amigo te pide que lleves alcohol a la escuela para una fiesta. Sabes que es contra las reglas.

8.-Decidir si unirse a un grupo de amigos que fuma marihuana: Imagina que tus amigos te invitan a unirte a ellos mientras fuman marihuana.

9.-Elegir entre estudiar para un examen o salir con amigos para consumir drogas: Tienes un examen importante al día siguiente, pero tus amigos te invitan a salir.

10.-Elegir entre probar una sustancia desconocida o rechazarla: Alguien te ofrece una droga que nunca has probado

Figura: Diseño propio, elaborado en Canva, (2024). <https://www.canva.com>

TOMANDO DECISIONES

¿Qué pienso?

¿ cómo me siento?

¿ cómo reacciono?


¿ cómo se puede sentir el otro?

¿ he explicado mi sentimiento?

¿ cómo puedo decir " No"?

Figura: Diseño propio, elaborado en Canva, (2024). <https://www.canva.com>


Anexo 9 Asertividad



En una fiesta con amigos

- **Situación:** Estás en una fiesta y alguien ofrece compartir un porro de marihuana.
- **Decisión:** Evaluar si quieres participar o no.


Si } No



Presión de grupo

- **Situación:** Tus amigos están consumiendo alcohol o drogas y te insisten en que te unas.
- **Decisión:** Decidir si ceder a la presión o mantener tu posición.


Si } No



Curiosidad

- **Situación:** Encuentras pastillas desconocidas en una fiesta.
- **Decisión:** Decidir si las pruebas o no.


Si } No



Oferta de medicamentos recetados

- **Situación:** Un amigo te ofrece pastillas recetadas para relajarte o divertirte.
- **Decisión:** Aceptar o Rechazar.


Si } No



Estrés o ansiedad

- **Situación:** Te sientes abrumado/a y alguien sugiere que pruebes una droga para relajarte.
- **Decisión:** Decidir si las pruebas o no.

Si } No



Reunion de amigos

- **Situación:** En la reunion ofresen cocaína
- **Decisión:** Decidir si las pruebas o no.

Si } No

Figura: Diseño propio, elaborado en Canva, (2024). <https://www.canva.com>

“fiesta secreta”

- Situación: Recibir un mensaje de texto invitándolos donde se consumen drogas
- Decisión: Decidir si asistes o no.

Si } No

Mochila de compañero

- Situación: ves una botella de alcohol
- Decisión: Decidir si informas o no

Si } No

vapeador con sabor a frutas

- Situación: En una reunión con amigos, alguien ofrece que pruebes los sabores
- Decisión: Decidir si quieren probarlo o rechazarlo.

Si } No

cigarrillos

- Situación: Eres una persona que dejó el consumo de cigarrillos hace un año y te costo trabajo
- Decisión: Decidir si quieres volver a fumar

Si } No

Reunión en casa de un amigo

- Situación: Eres una persona que dejó la cocaína hace 5 años ves un a línea en la mesa de esa sustancia
- Decisión: Decidir si quieres volver a consumir o no

Si } No

Cupcake de marihuana

- Situación: sabes quien lo llevo
- Decisión: Decidir si informas o no

Si } No

Figura: Diseño propio, elaborado en Canva, (2024). <https://www.canva.com>

Anexo 10 mitos y verdades(preguntemos)



Mitos y VERDAD



Vapear es una alternativa sana a fumar cigarrillos

[Mito]

Realidad: El jugo electrónico del vapeo podría contener nicotina y sustancias químicas cancerígenas, y se sabe que puede causar problemas de salud, como respirar con silbido, toser, sinusitis, sangrado en la nariz, falta de aliento y asma.

La marihuana es natural, por lo tanto no es dañina

[Mito]

Realidad: Aunque proviene de una planta, el consumo de marihuana puede tener efectos duraderos en el cerebro de los adolescentes en desarrollo, especialmente cuando se utiliza a una edad temprana. Muchas cosas son naturales pero siguen siendo venenosas. Es importante considerar los riesgos.



Beber alcohol solo los fines de semana no produce daños en el organismo" [Mito]

Realidad: FALSO. El consumo de alcohol en adolescentes puede tener consecuencias graves para la salud.



Los individuos con problemas de consumo de drogas tomaron una mala decisión (Mito)

Realidad: El consumo de drogas está vinculado a múltiples factores, como la genética, el entorno y la salud mental. No es simplemente una "mala decisión".

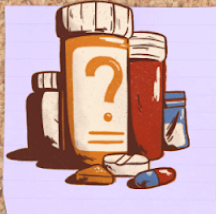
Las drogas afectan por igual a hombres y mujeres. (Mito)

Realidad: Las mujeres metabolizan las drogas de manera diferente a los varones. Además, las estadísticas muestran que más mujeres son recluidas por delitos relacionados con drogas.



Usar medicamentos sin una prescripción médica no es peligroso (Mito)

Realidad: Automedicarse puede tener consecuencias negativas para la salud





Fumar marihuana no es adictivo

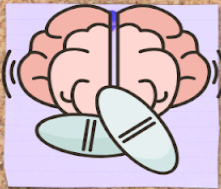
[Mito]

Realidad: La marihuana puede ser adictiva. Algunas personas desarrollan dependencia y experimentan síntomas de abstinencia cuando intentan dejar de consumirla.

Las drogas recreativas son inofensivas

[Mito]

Realidad: Todas las drogas tienen riesgos y efectos secundarios. Incluso las drogas recreativas pueden causar daños físicos y mentales, especialmente si se usan de manera irresponsable.



Las drogas solo afectan a quienes las consumen **[Mito]**

Realidad: El consumo de drogas puede afectar a las familias, amigos y comunidades. Las consecuencias se extienden más allá del individuo.

Figura: Diseño elaborado en Canva basado en información de Colorado Sin Tabaco. (n.d.). El vapeo: Mitos vs. realidad. Colorado Sin Tabaco, Eluna Network. (n.d.). Marihuana: Mitos y realidades de la adolescencia. Eluna,Network., Plan Nacional sobre Drogas. (n.d.). Mitos y realidades sobre el alcohol. Ministerio de Sanidad y en González, J. A., & Pérez, M. L. (2020). Análisis de la situación económica en México. Revista Mexicana de Economía, 6(12), 612-630.



Mitos y REALIDADES (PREGUNTEMOS)



"El vapeo es una opción segura y saludable para adolescentes." (Mito)

Realidad: Aunque el vapeo se promociona a veces como una alternativa más segura que fumar cigarrillos tradicionales, no es seguro ni saludable, especialmente para los adolescentes. El vapeo puede crear dependencia y servir como puerta de entrada a otros hábitos poco saludables.

"Los adolescentes que consumen drogas son fáciles de identificar." (Mito)

Realidad: No siempre es evidente cuando un adolescente está consumiendo drogas. Pueden ser estudiantes exitosos y tener vidas sociales activas, pero estar lidiando con problemas de consumo en secreto.



"Hablar sobre drogas con los adolescentes solo aumenta su curiosidad y hace que quieran probarlas."(Mito)

Realidad: La comunicación abierta y honesta sobre los riesgos y consecuencias del consumo de drogas es crucial. Los adolescentes valoran la información precisa y pueden tomar decisiones más informadas cuando tienen acceso a datos reales y confiables.



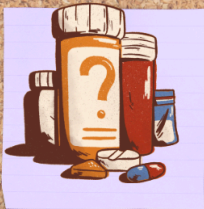
"Los programas de prevención del vapeo son inútiles porque los adolescentes no les prestan atención." (Mito)

Realidad: Los programas de prevención pueden ser muy efectivos si están bien diseñados y ejecutados. Cuando se utilizan métodos interactivos y se involucra a los adolescentes en la creación y implementación de estos programas, se aumenta significativamente la conciencia y el cambio de comportamiento.

"El consumo de drogas es solo un problema de los adolescentes con entornos familiares problemáticos." (Mito)

(Mito)

Realidad: El consumo de drogas puede afectar a adolescentes de todos los entornos, independientemente de su situación familiar o social. Factores como la presión de grupo y el acceso a las drogas también juegan un papel importante.



"Solo los profesionales de la salud pueden ayudar a los adolescentes con problemas de drogas." (Mito)

Realidad: Aunque los profesionales de la salud son una parte crucial del apoyo, padres, docentes y amigos también juegan un rol importante en el apoyo a los adolescentes. La construcción de una red de apoyo fuerte es esencial para su bienestar.



"La mayoría de los adolescentes usan drogas." (Mito)

Realidad: La mayoría de los adolescentes no consumen drogas. Sin embargo, la percepción de que "todos lo están haciendo" puede influir en algunos para empezar a consumir.

"Las campañas de prevención de drogas no funcionan." (Mito)

Realidad: Las campañas de prevención pueden ser muy efectivas si están bien diseñadas y se basan en evidencia. Programas que involucran a la comunidad, las escuelas y las familias pueden reducir significativamente el consumo de drogas entre adolescentes.



"Solo las drogas ilegales son peligrosas." (Mito)

Realidad: Las drogas legales, como el alcohol y los medicamentos recetados, también pueden ser peligrosas si se usan de manera inapropiada. Es crucial educar a los adolescentes sobre los riesgos de todas las sustancias, legales e ilegales.

Figura: Diseño propio, elaborado en Canva, (2024). <https://www.canva.com>

Anexo 11 Dos verdades una Mentira

DOS VERDADES UNA MENTIRA

Vapeador

- El vapeo es 95% menos perjudicial que el tabaco
- La nicotina no es un veneno en sí misma
- Vapear no ayuda a dejar de fumar.

Alcohol

- El organismo de los menores de 18 años no está completamente desarrollado para metabolizar el alcohol
- alcohol puede producir malformaciones y daño en el bebé desde cantidades muy pequeñas
- El alcohol no es un alimento y ni mucho menos esencial

Mariguana

- La marihuana tiene más de 100 cannabinoides, y su potencial médico terapéutico más potente lo tiene el cannabinoide CBD.
- Fumar marihuana no causa ningún daño
- Casi todos los tipos de marihuana tienen efectos sobre el dolor.

Cigarro

- Los aditivos del cigarro son muy nocivos para la salud
- Fumar un cigarrillo relaja y alivia el estrés.
- El tabaco no es una droga ilegal, pero eso no significa que no sea mala para la salud

Figura: Diseño propio, elaborado en Canva, (2024). <https://www.canva.com>

drogas

- El alcohol es la droga más consumida por adolescentes.
- La marihuana es popular entre los adolescentes
- Los opioides son raramente utilizados por adolescentes

drogas

- El tabaco es una droga legal que contiene nicotina
- El éxtasis es común entre los adolescentes.
- El uso de inhalantes es peligroso.

drogas

- Usar medicamentos sin prescripción médica no es peligroso
- Las mujeres metabolizan las drogas de manera diferente a los hombres, y las consecuencias pueden variar
- El problema del consumo de drogas no se reduce a una simple mala decisión.

drogas

- El consumo de tabaco es perjudicial para la salud.
- El alcohol puede afectar el desarrollo cerebral en adolescentes
- Las drogas recreativas son inofensivas.

Figura: Diseño propio, elaborado en Canva, (2024). <https://www.canva.com>



DEFINICION

LEGAL

Se refiere a todo lo que esta conforme a la ley, lo que se ajusta a las normas juridicas.

ILEGAL

Se utiliza para describir lo que va en contra de lo establecido por la ley.



Figura: Diseño propio, elaborado en Canva, (2024). <https://www.canva.com>

TABLA COMPARATIVA MARIJUANA

El uso medicinal del cannabis puede ofrecer beneficios para ciertas condiciones de salud, como el alivio del dolor crónico o la reducción de las convulsiones en ciertos tipos de epilepsia. Sin embargo, el uso recreativo puede llevar a problemas de salud, como la dependencia y otros efectos negativos en la salud mental y física. Además, existe un debate legal y social sobre la regulación del cannabis, que varía ampliamente entre diferentes regiones y países.

LEGALES

Esto incluye la aprobación de la sustancia para ciertas condiciones médicas, la regulación de su producción y distribución, y la necesidad de recetas médicas para su adquisición. Las empresas farmacéuticas que producen medicamentos a base de marihuana deben seguir estrictos protocolos para garantizar la seguridad y eficacia de sus productos.

ILEGALES

Esto incluye la producción sin licencia, la venta sin receta médica y el uso para condiciones no aprobadas por las autoridades de salud. Además, en países o estados donde la marihuana no está legalizada para uso medicinal, cualquier actividad relacionada con ella en el contexto farmacéutico sería considerada ilegal.

Figura: Diseño elaborado en Canva basado en información de Lopez, M. A., & García, P. R. (2019). Análisis de la situación económica en Chile. Revista Chilena de Economía, 19(2), 166-180.

Consensos Legislativos



Los argumentos principales para apoyar la regulación incluyen:

- Proteger a niños y adolescentes al establecer consecuencias legales para quienes venden estos productos a menores de edad.
- Brindar una alternativa menos dañina al cigarro de combustión para adultos fumadores.
- Respetar el derecho a la libre determinación de la personalidad.
- Cobrar IEPS (Impuesto Especial sobre Producción y Servicios) a un producto comercializado abiertamente, cuyas ganancias quedan en manos del mercado negro.

Consensos Legislativos:

- En el Poder Legislativo, hay consenso multipartidista para regular el cigarro electrónico. Actualmente, existen 26 iniciativas que buscan regular estos productos, con 22 de ellas proponiendo la regulación en lugar de la prohibición.

Otras Noticias Relacionadas:

- Aumento de Incidentes en Aviones: El vapeo contribuye al incremento del mal comportamiento en los aviones.
- Acciones Gubernamentales: Organizaciones como Cofepris, CNCA, UNAM y Salud Justa Mx han puesto contra las cuerdas a los cigarrillos electrónicos, informando sobre enfermedades pulmonares relacionadas con el uso de vapeadores y rechazando la idea de que el "vape" es más saludable que el tabaco.
- Combate a Riesgos Sanitarios: A un año de la prohibición de circulación y comercialización de vapeadores, la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) ha emprendido acciones para proteger la salud de la población.

Figura: Diseño elaborado en Canva basado en información de El Economista. (2021).

Vapeo, una práctica peligrosa

¿Qué es vapear?

Se refiere a inhalar el vapor creado por un cigarrillo electrónico.

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos para fumar que funcionan con pilas. Contienen unos cartuchos llenos de un líquido que suelen contener nicotina, saborizantes y sustancias químicas.

¿Qué contiene un cigarrillo eléctrico?

Tiene componentes químicos como el propilenglicol, etilenglicol y la glicerina. Además, se les puede agregar cualquier sustancia líquida como aceite de Cannabis y fentanilo, que es similar a la morfina, pero más potente.

Los sistemas electrónicos de administración de nicotina (SEAN) fueron introducidos como una forma novedosa para ayudar a dejar de fumar.

Sin embargo, la Facultad de Medicina de la UNAM alertó que a causa de estos se han reportado casos de neumonía.

Pese a que la COFEPRIS prohibió su comercialización, siguen usándose en todo el país, especialmente y con mayor frecuencia entre los jóvenes.

La OMS expuso la necesidad de prohibir todos los sistemas electrónicos de administración de nicotina por las emisiones tóxicas.

En San Luis Potosí se registró hace unas semanas la primer muerte a causa del vapeo. La víctima fue un joven de 18 años que murió de neumonía atípica.

El vapeo puede provocar: asma, inflamación en los pulmones, irritación en la garganta y ojos, afectar a la memoria, la concentración, el aprendizaje, el auto-control y la atención.

ROMPEVIENTO
TELEVISIÓN POR INTERNET

Figura: García, J. (2022). Vapeo: una práctica peligrosa.



EL ROL DE LAS EMPRESAS EN LA SALUD

La participación de empresas farmacéuticas y de seguros en Funsalud ha influido en decisiones cruciales sobre medicamentos y cobertura médica en México. Aunque estas alianzas pueden mejorar la eficiencia, también plantean preocupaciones sobre conflictos de interés y equidad. Es fundamental mantener un equilibrio que priorice la salud pública.

[Imagen: Ilustración de una píldora y un contrato de seguro superpuestos, simbolizando la interacción entre empresas y salud]

Figura: Diseño elaborado en Canva basado en información de Martínez, A. L., & Rodríguez, P. S. (2016). Análisis de la salud pública en España. Revista Española de Salud Pública, 16(2), 166-180.

NOTICIAS

Universal

03-Agosto-2024

EL DILEMA DE LA ALIMENTACIÓN Y LA INDUSTRIA

La Fundación Mexicana para la Salud (Funsalud) ha influido en políticas relacionadas con la alimentación y hábitos saludables en México. Sin embargo, su enfoque a menudo favorece a la industria alimentaria en detrimento de la salud pública. Esto plantea un dilema: ¿cómo equilibrar los intereses comerciales con el bienestar de la población?



Figura: Diseño elaborado en Canva basado en información de la Fundación Mexicana para la Salud. (n.d.). Alimentación y hábitos saludables. Fundación Mexicana para la Salud.

Referencias Documentales

- BMJ. (2021). Covid-19: Vaccine efficacy against delta variant is reduced but still high, study suggests. <https://www.bmj.com/content/378/bmj-2021-065997>
- Canva. (2024), Recuperado de: <https://www.canva.com>
- Carta Ottawa(2024) Recuperado de <https://isg.org.ar/wp-content/uploads/2011/08/Carta-Ottawa.pdf>
- Centers for Disease Control and Prevention. (s.f.). Regreso a clases: prevención del tabaquismo. Recuperado de <https://www.cdc.gov/tobacco/features/back-to-school/spanish/index.html>
- Centros de Integración Juvenil. (2024). Recuperado de <https://www.cij.mx:89/>
- Chapela. (2024). Título del artículo o descripción del contenido. Recuperado de URL: <https://enlacesx.xoc.uam.mx/wp-content/uploads/2022/10/chapela.pdf>
- Clínicas CITA. (s.f.). Padres y prevención del consumo de drogas. Recuperado de <https://clinicascita.com/padres-y-prevencion-consumo-drogas/>
- COFEPRIS, (2022) Comunicado de riesgo a la población sobre la detección de la sustancia química acetato de vitamina E, como ingrediente para la elaboración de productos de vapeo. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/726922/CR_19-05-22.pdf
- Colorado Sin Tabaco. (n.d.). El vapeo: Mitos vs. realidad. Colorado Sin Tabaco. <https://www.coloradosintabaco.org/informese-de-los-hechos/el-vapeo-mitos-vs-realidad/>
- Danke Psicología.(2021). La psicología del vapeo: por qué los y las adolescentes eligen vapear[Artículo de blog]. [Recuperado de https://www.dankepsicologia.mx//la-psicologia-del-vapeo-por-que-los-adolescentes-eligen-vapear/](https://www.dankepsicologia.mx//la-psicologia-del-vapeo-por-que-los-adolescentes-eligen-vapear/)¹.
- Doe, J. (2020)El impacto del vapeo en los y las adolescentes. Salud Juvenil. Disponible: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502018000100083
- Drugs.ie. (2024). Tipos de drogas. Recuperado de: [https://www.bing.com/ck/a?!&&p=af8b4698d46732a4JmltdHM9MTcyMzc2NjQwMjZpZ3VpZD0xNzA4NDYxMy1iYTdhLTY2ODItM2Q4Mi01NDNkYmI0ODY3M2UmaW5zaWQ9NTlwMw&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=17084613-ba7a-6682-3d82-543dbb48673e&psq=https%3a%2f%2fwww.drugs.ie%2fes%2finformacion_sobre_las_drogas%2ftipos_de_drogas%0aTipos+de+Drogas+-+Drugs.ie%0aWEBSon+sustancias+psicoactivas+\(droga&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuZm11Z3MuaWUvZXMvaW5mb3JtYWNPb25fc29icmVfbGFzX2Ryb2dhcy90aXBvc19kZV9kcm9nYXMv&ntb=1](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=af8b4698d46732a4JmltdHM9MTcyMzc2NjQwMjZpZ3VpZD0xNzA4NDYxMy1iYTdhLTY2ODItM2Q4Mi01NDNkYmI0ODY3M2UmaW5zaWQ9NTlwMw&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=17084613-ba7a-6682-3d82-543dbb48673e&psq=https%3a%2f%2fwww.drugs.ie%2fes%2finformacion_sobre_las_drogas%2ftipos_de_drogas%0aTipos+de+Drogas+-+Drugs.ie%0aWEBSon+sustancias+psicoactivas+(droga&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuZm11Z3MuaWUvZXMvaW5mb3JtYWNPb25fc29icmVfbGFzX2Ryb2dhcy90aXBvc19kZV9kcm9nYXMv&ntb=1)

- eJuice DB. (s. f.). The Most Popular Vape Flavors of 2022. Recuperado el 2 de octubre de 2023, de <https://www.ejuicedb.com/blogs/vaping-products/most-popular-vape-flavors>
- El Economista. (2021, octubre 14). Prohibir o regular cigarros electrónicos y vapes en México: Decisión importante de salud pública. El Economista. <https://www.eleconomista.com.mx/empresas/Prohibir-o-regular-cigarros-electronicos-y-vapes-en-Mexico-Decision-importante-de-salud-publica-20211014-0050.html>
- El Universal. (2023, octubre 10). Vapeo, una adicción peligrosa entre jóvenes. <https://www.eluniversal.com.mx/nacion/vapeo-una-adiccion-peligrosa-entre-jovenes/>
- Eluna Network. (n.d.). Marihuana: Mitos y realidades de la adolescencia. Eluna, Network. <https://elunanetwork.org/resources/marihuana-mitos-y-realidades-de-la-adolescencia>
- García, M. C., & Pérez, J. L. (2010) Factores de riesgo en adolescentes. Revista Española de Salud Pública, 84(2), 123-130. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005
- Fundación Mexicana para la Salud. (n.d.) Alimentación y hábitos saludables. Fundación Mexicana para la Salud. <https://funsalud.org.mx/areas-estrategicas/alimentacion-y-habitos-saludables/>
- García, J. (2011). Niveles de atención, de prevención y atención primaria de salud. Revista Médica del Uruguay, 27(1), 17-23. Recuperado de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-423X201100100003
- García, J. (2022). Vapeo: una práctica peligrosa. Recuperado de <https://www.rompeviento.tv/vapeo-una-practica-peligrosa/>
- García, M. C., & Pérez, J. L. (2010) Factores de riesgo en adolescentes. Revista: [https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ee02884b20263022JmltdHM9MTcyMzc2NjQwMCZpZ3VpZD0xNzA4NDYxMy1iYTdhLTY2ODItM2Q4Mi01NDNkYml0ODY3M2UmaW5zaWQ9NTlwNw&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=17084613-ba7a-6682-3d82-543dbb48673e&psq=Garc%c3%ada%2c+M.+C.%2c+%26+P%c3%a9rez%2c+J.+L.+\(2010\)Factores+de+riesgo+en+adolescentes.+Revista&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuc2NpZWxvc3Aub3JnL2FydGlibGUvc3BtLzlwMjAudjYybjlvMTI1LTEzNi9lcy8&ntb=1](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ee02884b20263022JmltdHM9MTcyMzc2NjQwMCZpZ3VpZD0xNzA4NDYxMy1iYTdhLTY2ODItM2Q4Mi01NDNkYml0ODY3M2UmaW5zaWQ9NTlwNw&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=17084613-ba7a-6682-3d82-543dbb48673e&psq=Garc%c3%ada%2c+M.+C.%2c+%26+P%c3%a9rez%2c+J.+L.+(2010)Factores+de+riesgo+en+adolescentes.+Revista&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuc2NpZWxvc3Aub3JnL2FydGlibGUvc3BtLzlwMjAudjYybjlvMTI1LTEzNi9lcy8&ntb=1)
- Gobierno de México. (2022, 22 de septiembre). Anuncian Segob y Cofepris alerta sanitaria máxima para vapeadores y nuevas acciones para proteger la salud.

- <https://www.gob.mx/cofepris/articulos/anuncian-segob-y-cofepris-alerta-sanitaria-maxima-para-vapeadores-y-nuevas-acciones-para-proteger-la-salud-302272?idiom=es>
- González, J. A., & Pérez, M. L. (2020) Análisis de la situación económica en México. Revista Mexicana de Economía, 6(12), 612-630.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-3813202000600612
- Infobae. (2019, septiembre 25 a). Más de 160 mil adolescentes en México practican el vapeo. Infobae.
<https://www.infobae.com/america/mexico/2019/09/25/mas-de-160-mil-adolescentes-en-mexico-practican-el-vapeo/>
- Infobae. (2020, 1 de junio b). Influencers: la estrategia del vapeo para llegar a los y las jóvenes. Infobae.
<https://www.infobae.com/america/mexico/2020/06/01/influencers-la-estrategia-del-vapeo-para-llegar-a-los-jovenes/>
- Instituto de Salud Global (ISG); (2011). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Recuperado de
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://isg.org.ar/wp-content/uploads/2011/08/Carta-Ottawa.pdf&ved=2ahUKewjn7PB1NyEAXW6G9AFHdFFDYkQFnoECAQQAQ&usq=AOvVaw3FjoCozCpiNzbR_s51Jibt
- Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA). (s. f.). Directorio de centros de atención de adicciones en la Ciudad de México. Recuperado de este enlace:
<https://www.iapa.cdmx.gob.mx/storage/app/media/uploaded-files/DIRECTORIO%20DE%20CENTROS%20ACTUALIZADO.pdf>
- La Jornada, (16 de noviembre 2022 b) 5 mitos y realidades sobre el vapeo. La Jornada, Sociedad, Recuperado de
<https://www.jornada.com.mx/notas/2022/11/16/sociedad/5-mitos-y-realidades-sobre-el-vapeo/>
- La Jornada. (18 de octubre de 2022 a). Industria tabacalera reporta solo tres sustancias dañinas en vapeadores; son 33 [Nota periodística]. La Jornada. Recuperado de:
<https://www.jornada.com.mx/notas/2022/10/18/politica/industria-tabacalera-reporta-solo-tres-sustancias-daninas-en-vapeadores-son-33-svarch/>
- López, M. A., & García, P. R. (2019) Análisis de la situación económica en Chile. Revista Chilena de Economía, 19(2), 166-180.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082019000200166
- Martínez, A. L., & Rodríguez, P. S. (2016). Análisis de la salud pública en España. Revista Española de Salud Pública, 16(2), 166-180.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1886-58872016000200003

- MedlinePlus Magazine. (2022, julio). Cómo hablar con un adolescente sobre el vapeo.
<https://magazine.medlineplus.gov/es/art%C3%ADculo/como-hablar-con-un-adolescente-sobre-el-vapeo>
- Montagud Rubio, N. (2020). Adolescencia temprana: qué es y qué cambios se producen en ella. Psicología y Mente.
<https://psicologiaymente.com/desarrollo/adolescencia-temprana>
- Mr. Vapes México. (s. f.). Tienda de vaporizadores y E-líquidos en México Recuperado el 2 de octubre de 2023, de <https://mrvapes.mx/>
- NIH Noticias de Salud.(2020). Los riesgos de vapear. [Recuperado de https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/los-riesgos-de-vapear](https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/los-riesgos-de-vapear) Pedagogía Millennial. (2024). La Educación Emancipadora. Recuperado de URL:
<https://www.pedagogiamilennial.com/la-educacion-emancipadora/>
- Pedagogía Millennial. (2011). La Educación Emancipadora. Recuperado de URL:
http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-423X2011000100003
- Pérez, J., García, M., y Rodríguez, L. (2015). Conductas de riesgo en los y las adolescentes, Scielo.Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572015000200010
- Pérez, J., García, M., y Rodríguez, L. (2020). Influencia de los grupos de pertenencia en el desarrollo y bienestar de los y las adolescentes. [Psicología Juvenil](https://psicologotorrejonvelasco.es/los-grupos-de-pertenencia-de-los-adolescentes-como-influyen-en-su-desarrollo/), Disponible en:
<https://psicologotorrejonvelasco.es/los-grupos-de-pertenencia-de-los-adolescentes-como-influyen-en-su-desarrollo/>
- Plan Nacional sobre Drogas. (n.d.). Mitos y realidades sobre el alcohol. Ministerio de Sanidad.
<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/menuAlcohol/mitosRealidades.htm>
- PsicoRevista. (2020). Modelo constructivista. Recuperado de <https://psicorevista.com/aprendizaje/modelo-constructivista/> Secretaría de Educación Pública. (2023). Estrategia Nacional para la Prevención de Adicciones. Nueva Escuela Mexicana.
<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/3595/>
- Ramírez Coronel, M. (2021, octubre 14). Prohibir o regular cigarrillos electrónicos y 'vapes' en México? Decisión importante de salud pública. El Economista. Disponible en:
<https://www.economista.com.mx/empresas/Prohibir-o-regular-cigarros-electronicos-y-vapes-en-Mexico-Decision-importante-de-salud-publica-20211014-0050.html>

- Secretaría de Educación Pública (2019) Aviso epidemiológico por el uso de cigarrillos electrónicos o vapeo.
[https://www.gob.mx/salud/prensa/279-emite-secretaría-de-salud-aviso-epideomologico-por uso-de-cigarrillos-electronicos-o-vapeo?idiom=es](https://www.gob.mx/salud/prensa/279-emite-secretaría-de-salud-aviso-epideomologico-por-uso-de-cigarrillos-electronicos-o-vapeo?idiom=es)
- Secretaría de Educación Pública. (2023). Instituto Nacional de Salud Pública. Estrategia en el aula: Prevención de adicciones. Recuperado el 2 de octubre de 2023, de: <https://estrategiaenelaula.sep.gob.mx/vapeadores>.
- Secretaría de Educación Pública. a (s.f.). Vapeador es un riesgo anunciado. Estrategia en el aula: Prevención de adicciones. Recuperado el 2 de octubre de 2023, de: <https://estrategiaenelaula.sep.gob.mx/vapeadores>.
- Secretaría de Salud. (1986). La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud [Archivo PDF].
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/10206/2_carta_de_ottawa.pdf
- Secretaría de Salud. (2019, 22 de agosto). Emite Secretaría de Salud aviso epidemiológico por el uso de cigarrillos electrónicos o vapeo de la página <https://www.bmj.com/content/378/bmj-2021-065997>
- Secretaría de Educación Pública.b (s.f.). Estrategia en el aula: Prevención de adicciones [Archivo PDF]. Recuperado el 7 de enero de 2024, de <https://www.gob.mx/conafe/documentos/estrategia-en-el-aula-prevencion-de-adicciones-332147>
- Vape México. (s. f.). Compra lo mejor Vapers y cigarros electrónicos. Recuperado el 2 de octubre de 2023, de <https://vape-mexico.com/>