

QUÈ LI PASSA AL NOSTRE COS?

(document per al professorat)

DINÀMICA DE TREBALL

El resultat final d'aquesta sessió és la formulació de les preguntes que, dins de les activitats del programa "Parlem de drogues" de l'Obra Social "la Caixa", fareu al Dr. Rafael Maldonado (catedràtic de farmacologia de la Universitat Pompeu Fabra). Per això, us hem preparat una introducció que heu de llegir detingudament (millor de forma individual) per, tot seguit, analitzar una sèrie de mites sobre els efectes de les drogues. Això ajudarà a obrir un debat entre vosaltres que farà més productiva la generació de les preguntes en relació amb el tema **Què li passa al nostre cos**?, que adreçareu al Dr. Rafael Maldonado.

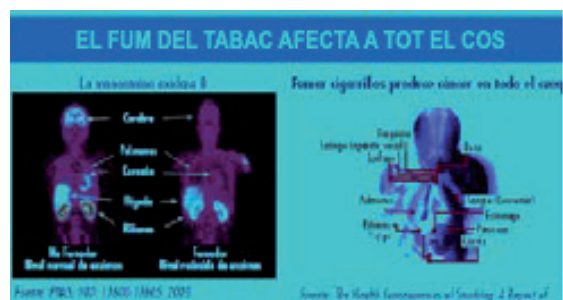
1. INTRODUCCIÓ

Els diversos tipus de drogues que existeixen tenen diferents efectes sobre el nostre sistema nerviós: unes són excitants i d'altres, depressores; unes ens acceleren el funcionament mental, amb el risc d'augmentar els errors, i d'altres l'alenteixen o distorsionen; algunes creen una sensació d'eufòria; d'altres produeixen al·lucinacions o canvis en la percepció de la realitat.

Totes elles provoquen modificacions en el funcionament normal del sistema nerviós humà, i això comporta, en la majoria dels casos, una disminució de les capacitats. Però també trobem efectes sobre el nostre organisme i sobre les funcions corporals.

Aquests en són els efectes immediats:

- El **tabac** produeix una disminució de la capacitat pulmonar, disminució del rendiment esportiu, disminució dels sentits del gust i l'olfacte, mal alè i mala olor corporal, color groguenc de dits i dents (també més infeccions i càries), i tos i expectoracions, sobretot matutines.



- Els efectes principals de l'**alcohol** varien segons la concentració a la sang, i poden arribar, en els casos més greus, a un coma etílic i fins i tot a la mort per inhibició dels centres respiratoris.
- El **cànnabis** produeix un augment de la gana, boca seca, ulls brillants i vermellosos, taquicàrdia i hipertensió, sudoració, somnolència i descoordinació de moviments.



Obra Social
Fundació "la Caixa"

QUÈ LI PASSA AL NOSTRE COS?

(document per al professorat)

2. TALLER DE REFLEXIÓ

Analitzeu els MITES següents i justifiqueu, des d'un vessant científic i tenint en compte que estem treballant el tema **Què li passa al nostre cos?**, si s'ajusten o no a la realitat:

1) "Els cigarrets baixos en nicotina no fan mal, no són cancerígens"

Encara que els cigarrets baixos en nicotina i quitrà són menys nocius, n'acostumem a fumar més quantitat per aconseguir la mateixa concentració de nicotina a la sang, amb la qual cosa s'aconsegueix anul·lar-ne els avantatges i, contràriament, els riscos són semblants als dels cigarrets normals.

2) "Si deixes de fumar, sempre t'engreixes"

Aquest mite és utilitzat amb freqüència per no deixar de fumar. És cert que el fet de fumar comporta en si mateix una despesa calòrica, i que després de deixar el tabac es pot produir augment de pes.

L'ansietat per la síndrome d'abstinència, el fet de picar entre hores i la millora del gust i de l'olfacte en deixar de fumar contribueixen a l'augment de pes. Una alimentació adequada i exercici moderat hi poden ajudar, però també existeixen tècniques de tipus psicològic o farmacològic que són eficaces per a aquest problema.

3) "Beure alcohol només els caps de setmana no produeix danys en l'organisme"

El dany que provoca l'alcohol depèn de l'anomenat patró de consum, és a dir, de la quantitat (com més quantitat, més dany) i de la intensitat (la mateixa quantitat concentrada en menys temps és més nociva). També existeix el risc de convertir-lo en un hàbit, fins al punt de no divertir-se sense beure.

4) "El consum d'alcohol escalfa i combat el fred"

L'alcohol produeix una sensació momentània de calor perquè dilata els vasos sanguinis i dirigeix la sang cap a la superfície de la pell, però al cap de poc temps la temperatura interior del cos disminueix i se sent més fred. Per això, en situacions d'embriaguesa cal abrigar la persona i proporcionar-li escalfor i mai intentar espavilar-la amb dutxes fredes.



Obra Social
Fundació "la Caixa"

QUÈ LI PASSA AL NOSTRE COS?

(document per al professorat)

5) "L'alcohol és bo per al cor"

Diferents estudis han posat de manifest que, en adults, el consum moderat d'alcohol disminueix el risc de patir malalties del cor, però aquests efectes beneficiosos no apareixen en totes les persones ni en tots els casos.

6) "El cànnabis és un producte inofensiu per a la salut, ja que és natural. És una droga ecològica, és la substància de la pau i la relaxació"

Producte natural i producte innoce no són sinònims. El tabac i l'opi també són naturals i ningú no dubta dels seus riscos. El consum de cànnabis provoca alteracions en el funcionament normal del cervell, cosa que no resulta gens ecològic.

7) "Fumar cànnabis és menys perjudicial que fumar tabac"

El cànnabis conté molts dels carcinògens i mutàgens del tabac i en més quantitat (un 50% més). D'altra banda, la forma de consumir-lo (fumat, sense filtre i amb aspiracions profundes) augmenta els riscos de sofrir càncer. Té un efecte broncodilatador, cosa que afavoreix l'absorció de les substàncies tòxiques i, com també passa amb el tabac, és perjudicial per als fumadors passius.

8) "La cocaïna és una droga menys perillosa que altres substàncies"

Les conseqüències que produeix sobre la salut física i psicològica dels seus consumidors són molt greus. Així mateix, juntament amb l'heroïna, és la causa principal de nombrosos actes delictius i violents.



Obra Social
Fundació "la Caixa"

QUÈ LI PASSA AL NOSTRE COS?

(document per al professorat)

3. PREGUNTES PER FER AL DR. RAFAEL MALDONADO

Una vegada analitzats els mites i després que s'hagi generat un debat entre vosaltres, plantegeu 5 preguntes o més que faríeu al Dr. Rafael Maldonado (recordeu que té un enfocament científic i que el Dr. Maldonado és expert en neurobiologia de l'addicció):

1)

2)

3)

4)

5)



Obra Social
Fundació "la Caixa"