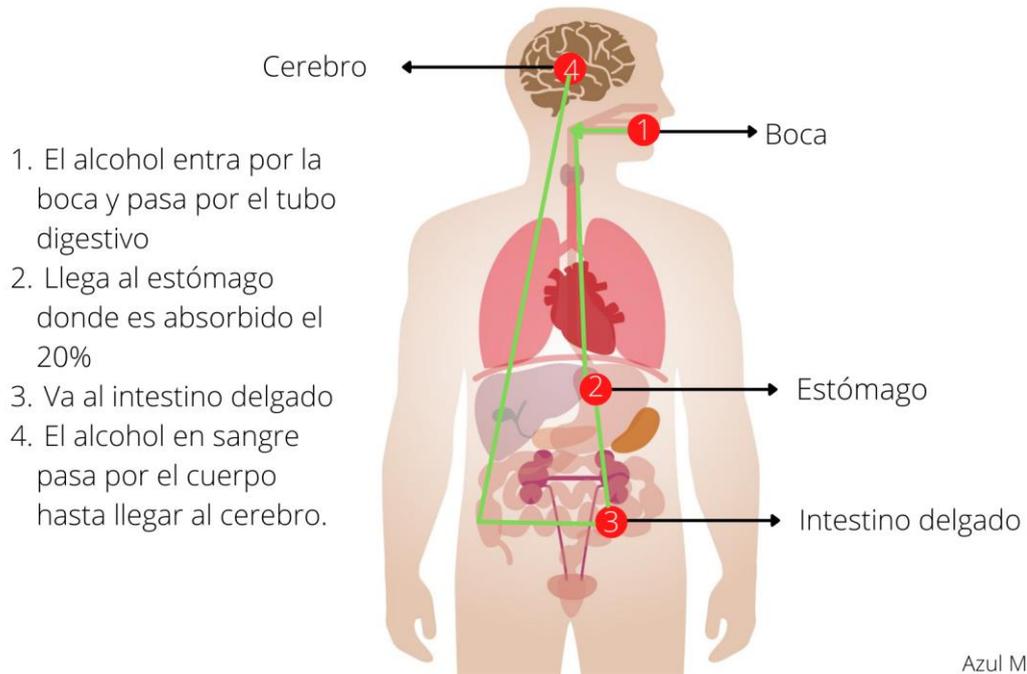


TAREA INDIVIDUAL

- 1) Elaborar un esquema en el que se muestre cómo se metaboliza el alcohol en el organismo una vez que es ingerido. Indiquen qué factores influyen en ese proceso (género, masa corporal, alimentación, tipo de bebida) y cómo lo hacen



Azul Mikalonis Bubilek



- 2) ¿Qué sentiste al ver el video sobre alcoholismo? ¿Y el de Chano? Fundamenta tu respuesta

Me impresionó la frecuencia del consumo de alcohol en los adolescentes; también aprender que los adolescentes tomamos para desprendernos de ataduras y responsabilidades, y cómo tomar nos hace sentir eufóricos (liberación de endorfina y dopamina) pero que después nos sentimos más depresivos (efecto depresivo), son todas cosas que lo veía en la vida cotidiana pero nunca me puse a pensar bien en eso. Ahora sé que cuando esté tomando y me empiece a sentir mareada es hora de dejar de tomar, y que hay que tomar con moderación, ya que así voy a poder disfrutar la experiencia. Me asustó aprender que mezclar alcohol con medicamentos y bebidas energéticas esconde los efectos aparentes, porque por ahí lo hacía, no me enteraba que pasaba eso, y terminaba herida.

El video del Chano me tocó. Te deja ver la realidad de la adicción, y los terribles e indescritibles momentos que pasó él y que todavía pasa. Sentí pena y compasión toda la entrevista, pero especialmente cuando se largó a llorar y habló de que sentía que había defraudado a toda su familia, y la culpa que sentía. Realmente le deseo lo mejor, que no termine en la cárcel, hospital o muerto como él dijo en la entrevista, ya que vuelve a tener recaídas después de 10 años con la adicción por la dependencia física y psicológica, por la abstinencia y por la tolerancia.

3) Testimonio real de Miguel: Lee detenidamente el testimonio real de un ex alcohólico y responde en forma individual.

“Comencé a tomar alcohol alrededor de los 15 años. Un poco por curiosidad, otro poco porque me divertía verme tan desinhibido y otro poco porque siempre me gustó lo prohibido.

Antes de cumplir los 18 años me puse de novio y más alcohol tomaba cuando me peleaba con ella.

Al año siguiente me echaron de la empresa donde trabajaba así que me fui a laburar con papá.

Al principio, los trabajos los hacía, pero no con muchas ganas. De a poco, dejé de hacer los trabajos, hasta que mi viejo habló conmigo y me dijo que para laburar así no labore más y eso fue lo que hice.

Llegaba todos los días a las 7 de la mañana a casa y yo les decía que me quedaba con los chicos en una estación de servicio tomando cerveza y hablando. Ahí empecé con la droga también.

Ya empezaba a desaparecer de mi casa por 3 días y mis viejos se empezaron a mover para buscar una solución a mi enfermedad.

Empecé a ir a una psicóloga. Yo me seguía drogando cada vez más.

Hasta que me empezaron a poner límites. Por ejemplo, no me dejaban salir los días de semana a la noche, y si salía, después no me dejaban entrar.

Me sacaron las llaves de casa y me cambiaron la cerradura y me dijeron que si no me internaba no entraba más a casa.

Agarré y me fui un par de días, creo que eso me hizo reflexionar mucho. Volví a mi casa y les dije a mis viejos que me internaba.

Cuando me interné, me propuse hacer algo por mí por primera vez en mi vida.

Una persona que entra en abstinencia, pero no hace ningún cambio importante, va a sufrir una recaída o cambiar el elemento de su adicción porque no ataca el problema de fondo, que está dentro de él.

El alcohólico no puede soportarse a sí mismo frente a las frustraciones.

No puede resolver la dificultad porque para ello necesita una enorme fuerza de voluntad. Pero, justamente el carecer de voluntad ante los problemas de la vida es lo que lo llevó a la adicción.

Sé que me voy a rehabilitar. Cueste lo que cueste voy a salir por la puerta grande. En los mejores momentos de mi vida, que fueron presenciar los partos de mis hijos, no estaba alcoholizado. El festejo venía la noche posterior. Hoy me siento un estúpido de querer **festejar el nacimiento de una vida con resabios de muerte**. Más de una vez me faltó decir NO: un no convincente y argumentado.

Yo no vivía. Sobrevivía. Hoy priorizo la vida”.

Responde:

a) ¿Los padres de Miguel estuvieron bien poniéndole límites como no dejarlo entrar a la casa hasta que se interne?

En mi opinión si. Hicieron que Miguel recalculara sobre su vida y la dirección en la que estaba yendo. Tuvieron que tomar medidas extremas en una situación extrema. Le hicieron entender lo mal que las acciones que estaba tomando hacían, y le dieron un objetivo para dejar de consumir drogas: volver a casa.

b) ¿Qué quiere decir Miguel, cuando dice que el adicto cambia su objeto de adicción?

Miguel quiere decir que necesita otra cosa a la cual desplazar su atención. Necesita “reemplazar” esa cosa que tanto quiere (consumir), por otra que sea sana. Por eso dice que la persona en abstinencia sin ningún cambio va a tener una recaída, porque como no puede centrar su atención en el cambio, vuelve al consumo.

c) Cómo se entrena el sentido de voluntad que Miguel dice es lo que hace que uno no salga de la droga

El sentido de voluntad es encontrarle sentido a todas aquellas situaciones que obligan al hombre a enfrentarse consigo mismo. Para entrenarlo, hay que tener metas o tener un cambio importante, porque si lo haces, es más probable que no vuelvas a caer en las drogas, ya que centras tu atención en otro objeto. Luchar contra las drogas es luchar por tu futuro.

4) Distinguir las características de un consumo problemático y de una adicción.

Consumo problemático: se le llama al consumo que afecta negativamente la salud física y/o psíquica del sujeto, y/o las relaciones sociales

- el problema es el vínculo que las personas establecen con el objeto
- conductas impulsivas.
- quieren divertirse y estar entretenidos, exige pasarla bien.
- taponamiento: ante la incomodidad, inquietud, hay una solución: consumo
- sucede cuando una situación de vida exige aliviar un dolor

Adicción: cuando la vida de una persona gira en torno de un consumo problemático

- no puede vivir sin esa sustancia
- necesita con todas sus fuerzas esa sustancia por la sensación que le da, sin ella se le es inaguantable vivir.
- Se sustituye los vínculos por el consumo = aislamiento social.
- a través de la adicción decimos lo que no podemos poner en palabras.
- usualmente, el joven con aspiraciones no entra al mundo de las drogas.
- tres síndromes: dependencia física y psíquica, abstinencia y tolerancia.

5) ¿Qué pudiste aprender sobre éste tema?

Aprendí muchas cosas, entre ellas los efectos del alcohol (mareos - pesadez de los sentidos - pérdida de memoria, coordinación, reflejos y del juicio); ahora sé que nunca se deben mezclar bebidas energizantes, pastillas o medicamentos con bebidas alcohólicas para no esconder los efectos aparentes del consumo. Aprendí que pocos (casi ningún) adolescentes toman porque les gusta el sabor de la bebida alcohólica, lo suelen hacer por aburrimiento, para investigar, etc. Toman cuando el ambiente les demanda algo y no tienen respuesta para dar. Al tomar alcohol, se libera endorfina y dopamina, las cuales dan una sensación de euforia pero después llega el efecto depresivo. Todos somos consumidores de sustancias pero algunos consumos pueden volverse un problema: todos consumimos sustancias (ej: tomar té o medicamento cuando estás enfermo) pero existen drogas legales e ilegales y depende mucho de la sociedad. Las drogas legales son las socialmente aceptadas y las ilegales son las socialmente prohibidas. Sin embargo, que sean legales no significa que no hagan daño a nuestra salud. Hay 3 niveles de consumo= uso: esporádico y ocasional (en una fiesta me fume un cigarrillo) y puede ser problemático, depende de lo que hagas después; abuso: la conducta es desadaptativa (ej: fumar un porro todos los fines de semana), o si te recetan un medicamento para 1 mes pero lo terminas tomando 4 años; y adicción: a (sin) dicción (palabras) decimos con la adicción lo que no podemos decir con las palabras. El factor más importante es el aislamiento social. Tiene tres síndromes: dependencia (física porque el cuerpo empieza a necesitar de la droga para funcionar y psicológica porque piensan que si se lo sacas, se van a empezar a sentir mal), abstinencia (se sienten espantosos, ya que es la reacción del cuerpo acostumbrado a la droga y para evitar esa sensación, vuelven a la droga); y tolerancia: para tener el mismo efecto aumento la cantidad. Aprendí que nunca hay que pelear con una persona alcoholizada porque la conducta violenta es uno de los síntomas. Los otros son: verborragia ("¡Ay, cómo te quiero!"), abuso de malas palabras y discurso confuso (se le traban las palabras). Si tienen estos, nunca hay que dejarlo cerca de calles, balcones y piletas, ya que puede resultar herido o ahogado en la pileta. Hay que llevarlo a un lugar seguro y libre de peligros y NUNCA dejarlo solo porque le puede agarrar un coma y morir; por eso, hay que fijarse si está durmiendo o en un coma alcohólico y cada media hora darle un estímulo doloroso, ya que el dolor es una de las últimas sensaciones que se pierden, hay que pellizcarlo.