



PRESENTACIÓN

Cando falamos de saúde, moitas veces esquecemos a grande importancia que ten o noso comportamento diario. Non se trata só de comer san e facer deporte. Tamén debemos ter uns hábitos que nos axuden a ter unha vida o máis equilibrada posible. Iso abarca desde que evitemos o consumo de determinadas substancias ata que aprendamos a xestionar as nosas emocións e o noso tempo.

DROGAS LEGAIS

A moitas persoas o feito de que determinados produtos sexan legais pódelles facer crer que non teñen efectos negativos sobre a saúde. Ou, no caso de telos, estes serán leves. Nada máis lonxe da realidade.

ACTIVIDADE 1

Indica se as seguintes afirmacións son certas ou falsas

- O tabaco provoca máis de 50.000 mortes ao ano en España
- O tabaco paréceme pouco adictivo
- Estar con fumadores nun espazo pechado é nocivo
- Beber un pouco de alcohol non é malo para a saúde
- O alcohol en calquera cantidade é malo para a saúde
- O alcohol non é adictivo.

Tabaco

Ata hai relativamente pouco non se coñecía a gran toxicidade que tiña o tabaco e o prexudicial que era para a saúde. Así, os teus pais ou avós posiblemente lembrarán profesores fumando na clase, cinceiros nos avións ou mesmo médicos que che atendían cun cigarro na man.

Hoxe en día, grazas ao avance da Ciencia, somos plenamente conscientes da súa toxicidade. Sabemos que o fume do tabaco contén máis de 4000 produtos diferentes, dos cales 250 son malos para a saúde e máis de 50 poden causar cancro.

E non se trata de fumar pouco ou expoñerse pouco ao seu fume. Non hai ningún nivel seguro de exposición. Por pequena que sexa a cantidade de tabaco que fumemos xa estamos a asumir un grave risco de enfermidade.



Por que é tan difícil deixar de fumar?

O tabaco é moi adictivo. Entre os seus compoñentes atópase a nicotina. Esta molécula ten a capacidade de favorecer que o noso cerebro libere dopaminas, unhas substancias que producen sensación de pracer.

Así, o fumador acaba atrapado nun bucle. Cando non fuma, ten síndrome de abstinencia, o seu corpo quere recibir a descarga de dopaminas asociada ao feito de



fumar. Pensa que se considera o tabaco tan adictivo como substancias tan perigosas como a heroína ou a cocaína.

ACTIVIDADE 2

Le o seguinte texto. É parte dun informe da Asociación Española contra o Cancro (Maio de 2018).

En España, o tabaco é a segunda substancia psicoactiva máis estendida na poboación. Ocasiona máis de 50.000 mortes ao ano e representa o 13% do total de mortes anuais. Case un cuarto dos españois di fumar a diario, sendo ao redor de 250.000 as persoas que o fixeron no último ano. A maior cantidade de fumadores novos atópase no rango de idade máis nova, entre 15 e 24 anos. Segundo os datos da enquisa estatal sobre uso de drogas en estudantes de ensinos secundarios (ESTUDES) o tabaco é a segunda droga máis estendida entre os estudantes de 14 a 18 anos tras o alcol. O 34,7% dos estudantes de 14 a 18 anos afirma consumir tabaco algunha vez no último ano. O consumo diario sitúase no 8,8%, cifra mínima da serie histórica da enquisa. A idade media de inicio é de 14 anos. Non existen diferenzas significativas por sexo no inicio de consumo

Contesta ás seguintes preguntas.

- Cantas mortes provocou o tabaco en España desde o ano en que naciches?
- A que idades empeza máis xente a fumar?
- Por que crees que son esas idades e non outras?
- A que motivos cres que se debe que tanta xente nova fume?

ALCOHOL

O tabaco, é a outra “droga” legal. Como desde hai séculos o consumo do alcohol estivo presente na nosa sociedade, adoitamos pensar nel como algo pouco tóxico e que se non nos pasamos non ten nada de malo. Esta interpretación “buenista” sobre o alcohol é totalmente incorrecta. Realmente estamos ante unha droga que deberíamos considerar como dura.

Bebidas alcohólicas

Cando falamos de alcohol referímonos a un en concreto. O etanol. Esta molécula pódese xerar por fermentación dalgúns azucres. Posiblemente, as primeiras bebidas producíronse de forma accidental, ao deixar repousar o zume dalgunha froita. Crese que o consumo de bebidas alcohólicas remóntase á prehistoria, para integrarse como parte da alimentación en gran parte das sociedades unha vez aprenderon a crealas.

Aínda que hoxe vémolos como un produto recreativo, no pasado tiveron importancia en ámbitos tan diferentes como as relixións ou a conservación de alimentos. Imaxínade unha sociedade primitiva, onde a auga non se almacenaba en condicións hixiénicas. As bebidas alcohólicas consérvanse moito máis





tempo e ademais conteñen nutrientes. Foron unha forma de conservar alimentos e líquidos para as primeiras sociedades humanas.

Hoxe en día sóbrannos evidencias científicas sobre os efectos nocivos do alcohol en máis de 60 tipos de enfermidades. Entre outras consecuencias, co seu consumo podemos padecer:

- Trastornos do comportamento.
- Lesións cerebrais
- Afeccións gastrointestinais
- Cancros
- Enfermidades cardiovasculares.
- Trastornos inmunolóxicos.
- Trastornos reprodutivos.
- Danos durante o embarazo no bebé.

ACTIVIDADE 3

Le o seguinte texto. É parte dun artigo publicado na web de RTVE.

rtve
Noticias
Televisión
Radio
Deportes
Infantil
Alacarta
ElTiempo
Playz

Telediario en 4' +24
Radio 5
Juicio del procés
España
Mundo
Economía
Cultura
Tecnología
Las Claves
Más temas

» Noticias » Ciencia y tecnología

Ningún nivel de consumo de alcohol es seguro, según el mayor estudio realizado sobre el impacto del alcohol en la salud

- ▶ El informe demuestra que casi tres millones de muertes registradas en 2016 se debieron al consumo de alcohol
- ▶ Se han encontrado correlaciones "claras y convincentes" entre beber y muerte prematura, cáncer y problemas cardiovasculares

24.08.2018 | actualización 17:57 horas Por AGENCIAS

Un estudio publicado este jueves en la revista médica internacional *The Lancet*, que recoge la **mayor base de evidencia científica hasta la fecha**, ha concluido que **no hay un nivel seguro de consumo de alcohol**. De hecho, ha demostrado que **casi 3 millones de las muertes registradas en todo el mundo en 2016 se atribuyeron al consumo** de esta droga. Además, se ha comprobado que el alcohol estuvo detrás del 12% de los fallecimientos de hombres de entre 15 y 49 años. (Ver [estudio en pdf](#))

"Los **riesgos para la salud asociados con el alcohol son muy grandes**. Nuestros hallazgos son consistentes con otras investigaciones recientes, que encontraron correlaciones claras y convincentes entre beber y la **muerte prematura, el cáncer y los problemas cardiovasculares**. El consumo de cero alcohol minimiza el riesgo general de pérdida de salud", apunta la autora principal del estudio, Emmanuela Gakidou, del Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud de la Universidad de Washington.

Así, el editor de *The Lancet*, Richard Horton, recalca que **"el mito de que una o dos copas por día son buenas es sólo eso: un mito**. Este estudio rompe ese mito". Por eso, insiste el investigador, "existe una necesidad apremiante y urgente de revisar las políticas para alentar la disminución de los niveles de consumo de alcohol o abstenerse por completo".



- Resume brevemente o contido do artigo.
- Eras consciente do gran número de persoas que morren por culpa do consumo do alcohol? Explica a túa opinión sobre o dato.
- A que atribúes esa crenza de que un pouco de viño nas comidas é san?

A pesar de todo o que sabemos, cada ano xente moi nova iníciase no consumo deste tipo de bebidas. Na adolescencia, é habitual que o alcohol se vexa como unha iniciación á idade adulta, como unha ventá para ser “maior”. Realmente trátase dunha idea absurda e totalmente equivocada.

Estamos a falar dunha substancia moi perigosa e adictiva que pode repercutir en graves danos para a saúde.

DROGAS ILEGAIS

O feito de tratarse de substancias ilegais xa debería facernos pensar que as drogas son produtos moi perigosos para a nosa saúde e benestar. A pesar diso, o seu consumo entre mozos segue sendo moi elevado.

Trátase de substancias químicas que alteran o funcionamento do noso cerebro. Ao consumilas e entrar no noso torrente sanguíneo, chegan ao cerebro e outras partes do noso corpo provocando distintos tipos de efectos, que poden ir desde adormentar os nosos sentidos ata modificar a nosa percepción da realidade ou provocarnos un nivel de nerviosismo extremo.

Ademais, ao actuar sobre o cerebro repercuten sobre a nosa capacidade de toma de decisións e elección, o que pode provocar que teñamos comportamentos totalmente inadecuados ou mesmo asumamos riscos que nun estado normal nunca tomaríamos.

ACTIVIDADE 4

Mira atentamente esta foto. Procede dunha noticia da Voz de Galicia





Dese grupo de mozos que aparece na foto, só tres seguen con vida. Todos os que teñen un círculo negro cun número faleceron nos anos 80 polo consumo de drogas.

Partindo da imaxe, deseña unha mensaxe para redes sociais (Instagram ou Facebook) cunha mensaxe de prevención sobre o consumo de drogas.

Hoxe en día dispoñemos de moita máis información sobre os efectos nocivos das drogas que hai uns anos. A pesar diso, seguimos tendo uns niveis de consumo inaceptables. Na vida todos debemos enfrontarnos a decisións que marcarán o noso futuro. E moitas delas son tan simples como dicir NON ao consumo de substancias que poden afectar de forma dramática á nosa saúde. Tanto a nivel físico como mental.

HABÍTOS DO DÍA A DÍA

Hai moitos aspectos da nosa vida que debemos coidar. Non só é ter unha dieta sa e practicar exercicio ou non consumir drogas. Tamén debemos coidar a nosa saúde mental.

Dormes o suficiente?

A case todos nos gusta durmir. Pero en moitas ocasións, sacrificamos horas de descanso para realizar actividades (estudar, ler, ver series, xogar...). E cal é a consecuencia? Ao día seguinte levantámonos adormecidos e o noso rendemento durante toda a xornada reséntese.



Na adolescencia (entre 14 e 17 anos) as recomendacións dos expertos apuntan que é necesario durmir entre 8 e 9 horas. E por desgraza, gran parte de vós non alcanza ese obxectivo de horas.

Durmir menos de sete horas non só che leva a un día de preguiza. Se é de forma habitual, pode ter graves consecuencias para a nosa saúde a longo prazo.

- Máis posibilidade de padecer exceso de peso. Algúns estudos apuntan a que se dormes menos de seis horas é moito máis probable que teñas un exceso de peso importante.
- Trastornos do apetito. Se durmimos pouco temos máis apetito porque as hormonas que o regulan desequilíbranse.
- Menos masa muscular. Descansar é importante para manter e aumentar a musculatura.



- Máis estrés. Sucede algo similar ao apetito. Padecemos desequilibrios hormonais que nos levan a aumentar o noso nerviosismo e irritabilidade
- Efectos negativos sobre o cerebro. A nosa mente necesita o descanso. Sen el, o seu rendemento global baixa en picado. A modo de exemplo, se pasas moitas horas sen durmir perdes capacidade ata o punto que o teu rendemento é similar a que bebeses tanto alcohol como para dar positivo nun control de alcoholemia.

Como te levas coa tecnoloxía? Demasiado ben?

ACTIVIDADE 5

Antes de nada, imos ver o teu nivel de uso da tecnoloxía. Marca cun círculo os produtos ou servizos que uses da seguinte lista.

Play Station	Facebook	Instagram	FIFA	
Xbox	Telf. Móvil	Ordenador	Call of Duty	
Twitter	Fortnite	Tablet	MiiBand3	Navegar por internet

- Ordena os que sinalaches comezando polo que máis che importa ata o que menos. Coloca primeiro ao que máis che custaría renunciar.
- Compara os datos cos teus compañeiros e facede unha clasificación conxunta entre toda a clase.

Hai trinta anos naceu Internet tal como a entendemos agora. Nesa mesma época aparecen os primeiros computadores pensados para uso doméstico. O móbil empeza a estenderse hai uns vinte anos e os teléfonos intelixentes que utilizamos actualmente só existen desde hai uns dez anos.

Estamos mergullados nunha gran revolución tecnolóxica que nos está levando a un mundo totalmente diferente ao que existía hai só unhas décadas. Cada ano aparecen novos dispositivos e aplicacións que nos dan novas opcións tanto laborais como de lecer.



Trátase de algo marabilloso se sabemos xestionalo correctamente. O problema aparece cando os mundos dixitais nos apartan do mundo real. En Xapón acuñaron o termo “ Hikikomori” para denominar aos mozos que pasan case todo o seu tempo encerrados na súa habitación sen relacionarse con ninguén.

Debemos aprender a xestionar o noso tempo e a gozar da tecnoloxía, pero non perder de vista a importancia da nosa vida “fóra” das pantallas. Os psicólogos estudaron o



fenómeno con detalle e indicánnos que debemos preocuparnos se nos sentimos identificados con estes perfís. Estas son algunhas das preguntas que te debes facer.

- Cando estás conectado moléstache se te interrompen?
- Deixas de facer as túas tarefas por pasar máis tempo xogando ou en redes?
- Pasas cada vez máis tempo conectado e menos tempo con amigos e amigas?
- Mentas sobre o tempo que estás conectado?
- Perdes horas de sono por estar a mirar o móbil?

Se respondes afirmativamente a varias destas preguntas posiblemente esteas a ter algún problema de exceso no uso das novas tecnoloxías.

Todo o día pegado ao móbil?



O móbil pasou de ser un sistema para falar a distancia a ser un asistente persoal completo que nos permite desde coñecer o mellor camiño para chegar a un sitio ata acceder a calquera información a través de internet ou manernos conectados constantemente ás redes sociais. Sen el sentímonos perdidos. Non nos imaxinamos unha vida sen este dispositivo.

ACTIVIDADE 6

Es realmente consciente do teu nivel de uso? Propoñémosche unha actividade moi interesante para que levas a cabo cos teus compañeiros e profesores.

Se dispós dun móbil persoal, descarga no teu dispositivo a aplicación gratuíta Checky. É unha app moi sinxela que vai contabilizar as veces que desbloqueas o teu teléfono ao día.

Unha vez a teñas instalada, facede en grupo o seguinte.

- Antes de ver datos, apunta nun sobre pechado a túa estimación das veces que desbloqueas o teléfono.
- Despois dun día, mira os teus datos e compáraos coa túa predición.
- Compara o teu número de desbloqueos co dos teus compañeiros.
- Fai unha media de desbloqueos cos teus compañeiros.
- Calcula cantos desbloqueos de móbil fixeches á hora. Non contes sobre 24 horas, resta as horas de durmir e as de clase, cando fagas un deporte.



Vives para as redes?

As redes sociais son en aparencia xeniais. Permítenche estar en contacto coas túas amizades e coñecer xente nova. Pero como todo, tamén teñen os seus aspectos negativos.



Perda de anonimato

ACTIVIDADE 7. Visualiza o seguinte vídeo de youtube e despois contesta as preguntas.

<https://www.youtube.com/watch?v=k046eLzdU1o>

- Que intenta mostrar o vídeo?
- Cres que hai moita información sobre ti nas redes?
- Webmii. com Entra neste buscador e escribe o teu nome e apelidos. Trátase dunha web programada para recompilar información sobre persoas. Aparecen máis ou menos cousas das que esperabas?

Como puidiches comprobar, sen darnos conta compartimos moitísima información sobre a nosa vida nas redes e que está a disposición de calquera persoa que queira buscar información sobre nós.

Angustia polos likes

E non é só o problema de estar sobreexpostos sen sabelo. Tamén podemos ter problemas emocionais derivados do noso éxito social nelas. Moitas persoas, especialmente adolescentes, angústianse se unha publicación non ten os likes que espera.

ACTIVIDADE 8

Le este texto. É un fragmento dun artigo do xornal ABC.

Adictos al 'like': cómo hacer frente a la nueva droga 'millennial'

Cada día se dan 4.200 millones de likes en redes sociales como Instagram, a la que sus 500 millones de usuarios activos mensuales suben más de 95 millones de fotos y vídeos al día. Estos datos dan cuenta de la importancia que han adquirido las redes sociales, especialmente para los más jóvenes, y de cómo se han erigido como el principal baremo para medir la aceptación en su entorno social que, además, ahora es más amplio y no se reduce solo a su centro educativo o a los amigos del barrio.

De hecho, conseguir likes en Instagram suponen un motivo de satisfacción para el 70% de los millennials, según un encuesta reciente realizada por Kaiku Caffè Latte. Estos jóvenes nativos digitales pasan más de cuatro horas diarias en las redes sociales, que se han convertido para ellos en un medio natural para relacionarse y mostrarse a los demás. Por eso, no es de extrañar que más del 75% de los encuestados cuide el contenido que sube a Instagram y que a más del 38% le preocupe bastante no tener una amplia comunidad de seguidores, ya que a más followers y likes, más éxito social.

El problema de este mundo de *estrellas fugaces virtuales* es que se corre el riesgo de vivir en una pose constante para gustar a los demás. No está permitido enfadarse, tener un mal día o no ser el más cool e interesante de tu comunidad porque eso no queda bien en nuestro perfil social. Necesitamos seguidores que nos valoren positivamente, porque nos hace sentir triunfadores. Esto es un arma de doble filo que puede derivar en una adicción a las redes sociales y al refuerzo instantáneo, o en otros síndromes como el FOMO (Fear of Missing Out), es decir miedo a sentirse fuera del núcleo social y a perderse algo si no se está permanentemente conectado. Un temor que se puede convertir en una obsesión, llegando a provocar estrés, ansiedad y hasta depresión.



- Resume en tres liñas o que explica o artigo.
- Sénteste indentificado co artigo?
- En que consiste a síndrome FOMO? Coñeces a alguén que encaixe cos seus síntomas?



Reflexión final

Vivimos unha época marabillosa chea de oportunidades. Grazas ao avance da Ciencia e a Tecnoloxía gozamos dunha calidade de vida moi superior á de xeracións anteriores.

Pero para gozar dunha vida plena debemos coñecernos e ter uns hábitos de vida saudables. E iso só depende de nós.

Esperamos que o que aprendiches durante o desafío sexa enriquecedor para a túa vida e non quede só nunha cousa máis que che fixeron estudar.



BIBLIOGRAFÍA

<https://www.aecc.es/sites/default/files/content-file/Informe-tabaquisimo-cancer-20182.pdf>

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dejar-fumar/san005150wr.html>

https://www.eldiario.es/tumejoryo/estar_bien/sueno-dormir-privacion-salud_0_679282784.html

https://elpais.com/elpais/2018/07/04/ciencia/1530697422_761705.html

https://elpais.com/tecnologia/2018/01/15/actualidad/1516013891_871963.html

<https://www.abc.es/contentfactory/post/2018/06/20/love-orange-adictos-al-like-como-hacer-frente-a-la-nueva-droga-millennial/>