
Programa de prevenció de consum de substàncies addictives

Material de suport



©2021 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial de las imatges o textos d'aquesta publicació sense prèvia autorització.

<https://www.aspb.cat/ppcs/>

Aquesta publicació està sota una llicència

Creative Commons Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Programa de Prevenció de Consum de Substàncies Addictives

Aquest programa és el resultat de l'actualització dels Programa Pase.bcn i el Programa Sobre Canyes i Petes

Autors/es PASE.bcn: Carles Ariza, Olga Juárez, M. Salut Ferrer,

Autors/es Sobre Canyes i Petes: Carles Ariza, Anna Pérez, Francesca Sánchez, Marta Diéguez, Olga Juárez

Redacció de l'actualització: Eva Oliva, Anna Pérez i Olga Juárez

Col·laboradors/es

Carles Ariza, Ferran Daban, Inma González, Kilian González, Núria López, Maribel Pasarín, Natàlia Sagarra, Isa Sala i Francesca Sánchez.

Agraïments:

A tot l'equip de professionals del Servei de Salut Comunitària (SESAC) per les seves aportacions i a tot el professorat i alumnat que, any rere any, han desenvolupat el Programes PASE.bcn i Sobre Canyes i Petes i han fet les seves propostes mitjançant les avaluacions i entrevistes.

Índex

ITINERARI 1.....	5
Unitat 1.....	6
Unitat 2.....	7
Unitat 4.....	15
ITINERARI 2.....	18
Unitat 1.....	19
Unitat 2.....	20
Unitat 3.....	21
Unitat 4.....	22
ITINERARI 1 i 2.....	23
Unitat 7.....	24

Programa de prevenció de consum de substàncies addictives

Material de suport

ITINERARI 1

Unitat 1

Tu davant les drogues

Per respondre l'enquesta de forma "on line" es pot realitzar a través del següent enllaç: <https://quizizz.com/admin/quiz/61a4ec4e47c6e1001dd2dfdb>

Unitat 2

I tu què en saps?

A. Preguntes i respostes

Bloc 1. Conceptes relacionats amb les drogues i el seu consum

1. Què és una droga?

RESPOSTA: Tota substància que, introduïda a l'organisme per qualsevol via d'administració, pot alterar d'alguna forma el Sistema Nerviós Central de l'individu i és susceptible de crear dependència, ja sigui psicològica, física o ambdues (Organització Mundial de la Salut).

2. Què és la dependència? Quins tipus de dependència hi ha?

RESPOSTA: És la necessitat de consumir dosis repetides d'una substància per a trobar-se bé o per a no sentir-se malament. Son un grup de símptomes cognitius, fisiològics i del comportament que indiquen que una persona presenta una deterioració del control sobre el consum de la substància psicoactiva i que continua consumint-la malgrat les conseqüències adverses. Si no s'especifica, la dependència es refereix tant als elements físics com als

psicològics. La dependència psicològica s'aplica a la deterioració del control sobre el consum de la substància, mentre que la dependència física es refereix a la tolerància i els símptomes d'abstinència (Organització Mundial de la Salut).

3. Què és la tolerància?

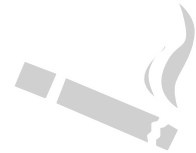
RESPOSTA: Necessitat d'augmentar el consum per experimentar els mateixos efectes.

4. Què és la síndrome d'abstinència?

RESPOSTA: Malestar físic i/o psicològic que es produeix al reduir o abandonar el consum d'una droga. La seva intensitat augmenta en funció de la dosi, la durada i la freqüència del consum i les condicions personals. Els seus símptomes varien segons la substància consumida.

5. Què diu la llei sobre les drogues?

RESPOSTA: Veure l'apartat d'enllaços d'interès



Bloc 2. Tabac

1. Quantes substàncies químiques conté el tabac? Quantes són tòxiques i quantes cancerígenes? Cerca exemples.

RESPOSTA: El fum del tabac té més de 4.000 components, molts dels quals són actius farmacològics o almenys 43 d'aquests són carcinògens. Entre els components hi ha el quitrà, la nicotina, el cianur, metalls com el níquel, l'arsènic, el cadmi, el crom, el plom i substàncies radioactives com el poloni-210, el potassi-40, el radi-226, entre d'altres.

2. La nicotina continguda en el tabac provoca addicció? Si és així, mitjançant quin mecanisme?

RESPOSTA: La nicotina altera la forma en que el cervell funciona i fa que la persona s'acostumi a aquesta substància. Fumar pot causar addicció física i mental. Molts joves que proven per primer cop les cigarretes no saben el fàcil que és tornar-se addictes. L'addicció a la nicotina és tan poderosa que diàriament uns 1.000 adolescents passen a ser fumadors regulars.

3. El tabac pot causar malalties? Quines?

RESPOSTA: El consum de tabac és un dels principals factors de risc per a un elevat nombre de malalties cròniques, incloent el càncer, malalties pulmonars i malalties cardiovasculars. El tabaquisme perjudica la capacitat reproductora i la salut dels fills i també dificulta el control de malalties com la hipertensió arterial i la diabetis.

4. Quantes persones es calcula que moren anualment al món per càncer de pulmó i altres càncers degut al tabac?

RESPOSTA: El consum de tabac mata aproximadament 1.000.000 persones cada any en el món per càncer de pulmó i altres càncers. Hi ha molta evidència sobre

el paper del fum del tabac en el desenvolupament dels càncers. El càncer de pulmó era molt poc freqüent el segle passat, quan l'hàbit de fumar tabac no s'havia estès. El ràpid increment de càncers de pulmó en la segona part del segle reflexa l'augment de fumadors, tant homes com dones.

5. Què és el tabaquisme passiu o inhalació passiva del fum de tabac?

RESPOSTA: El tabaquisme passiu o involuntari és l'exposició al fum indirecte del tabac, que és una barreja del fum exhalat del corrent principal i lateral llançats des del cigarret que crema o altres productes del tabac (cigar, pipa, bidi, etc.) i diluïts en aire ambiental.

6. El Fum ambiental de tabac (FAT), anomenat "Second-hand smoke" en anglés, en quina part de les morts relacionades amb el tabac està implicat?

Quina seria la sol·lució per protegir a la població dels efectes del FAT?

RESPOSTA: El Fum Ambiental de Tabac és responsable d'una de cada 10 morts relacionades amb el tabac. La creació d'ambients 100% lliures de fum és la única via per protegir la població dels seus efectes perjudicials.

Bloc 3. Alcohol

1. Què és l'alcohol? Quins tipus hi ha?

RESPOSTA: Al parlar d'alcohol ens referim generalment a l'etanol o alcohol etílic, ja que és el component fonamental de les begudes alcohòliques. Aquestes son de dos tipus:

- Begudes fermentades: obtingudes per fermentació d'un mosto abundant en sucres. Parlem de la sidra, cava, vi o cervesa. El seu grau d'alcohol varia entre 5 i 15 graus.
- Begudes destil·lades: s'obté mitjançant un procediment artificial, destil·lant una beguda fermentada i augmentant la seva concentració d'alcohol pur. És el cas de la ginebra, rom, whisky, vodka...El seu grau d'alcohol varia entre 17 i 45 graus.

2. Què és el grau alcohòlic? Hi ha diferències en l'alcohol present en les diferents begudes?

RESPOSTA: No existeixen diferències en l'alcohol present a les begudes. L'única diferència està en el grau de concentració d'alcohol.

El grau d'alcohol o graduació alcohòlica d'una beguda està indicada a l'etiqueta i representa la concentració o percentatge (%) d'etanol que conté. Quan diem que un vi té 12 graus alcohòlics, vol dir que en 1 litre d'aquest vi hi ha 120 ml d'alcohol o un 12% d'alcohol.

3. L'alcohol és una droga?

RESPOSTA: L'alcohol és la droga més consumida i acceptada en la nostra societat i una de les que més problemes socials i sanitaris genera (dependència, malalties digestives, malalties cardiovasculars, lesions derivades d'accidents de trànsit o absentisme laboral, entre d'altres.). El consum d'alcohol és un factor causal en més de 200 malalties i trastorns. Està associat a un major risc de desenvolupar problemes de salut com ara trastorns mentals i de comportament, inclòs l'alcoholisme, importants malalties no transmissibles com ara la cirrosi hepàtica, alguns tipus de càncer i malalties cardiovasculars, així com traumatismes derivats de la violència i dels accidents de trànsit.

4. Quins son els efectes de l'alcohol en el cos i cervell de l'adolescent?

RESPOSTA: L'alcohol és la droga psicoactiva més utilitzada entre els joves i el seu consum excessiu representa un greu problema per a la salut amb efectes que poden ser irreversibles a llarg termini. El cervell es desenvolupa en els humans d'una manera progressiva, i és precisament en l'etapa adolescent quan tenen lloc canvis més transcendents.

El consum d'alcohol pot produir-se de forma crònica mantinguda o bé tenir lloc el seu consum d'alcohol excessiu d'una manera episòdica. Aquests patrons de consum d'alcohol entre els joves són ben reconeguts, tot i que és més freqüent la ingesta excessiva en forma incidental. Amb el consum episòdic s'eleva bruscament els nivells d'alcohol en sang, fins a límits que es consideren tòxics. El cervell adolescent és molt susceptible als efectes perjudicials de l'alcohol, ja que en aquest període de la vida es donen uns canvis en la maduració i el desenvolupament cerebral, com són: una major mielinització, més connectivitat funcional i més plasticitat de l'hipocamp.

El consum d'alcohol en els adolescents produeix greus efectes sobre la seva salut física, psíquica i social al no haver-se completat el seu desenvolupament i augmenta la probabilitat de ser dependent de l'alcohol en l'edat adulta.

El cervell dels adolescents és espacialment vulnerable a l'efecte de l'alcohol. En els últims anys, nombrosos estudis científics demostren l'associació del consum d'alcohol i el dany cerebral en els adolescents.

5. Com actua l'alcohol a l'organisme?

RESPOSTA: L'alcohol s'absorbeix a l'estómac, principalment a l'intestí prim. La rapidesa d'absorció depèn de l'alcohol que arribi fins al budell, la presència d'aliments, la quantitat d'alcohol ingerida i les característiques de la beguda consumida. Un cop a la sang, l'alcohol es distribueix pels diferents òrgans del cos, afectant principalment al cervell i al fetge.

L'alcohol és una substància depressora del sistema nerviós central. És a dir, que augmenta el temps de reacció, produeix una falta de percepció de risc, dona una falsa seguretat, provoca descoordinació psicomotora, alteracions sensorials, somnolència i cansament.

6. Què és el coma etílic?

RESPOSTA: És una sobredosis d'alcohol. La persona queda inconscient, no respon, té risc d'ofegament per vòmits, risc de dany cerebral irreversible i la seva vida perilla.

Bloc 4. Cànnabis

1. Què és el cànnabis? Quines substàncies conté?

RESPOSTA: Es coneix amb aquest nom la planta anomenada Cànnabis sativa, natural de l'Àsia central, àmpliament distribuïda per les regions temperades i tropicals del planeta. El fet que sigui una planta no significa que no contingui substàncies tòxiques. Conté uns quatre-cents elements químics diferents. Aproximadament uns seixanta d'aquests compostos simples s'anomenen cannabinoides i contenen "principis psicoactius". Tenen la capacitat de modificar el funcionament normal i habitual de les neurones del nostre cervell.

2. Quin és el principal component del cànnabis?

RESPOSTA: El principi actiu més important de la planta és el Δ^9 -THC (delta-9-tetrahidrocannabinol), al qual s'atribueixen la majoria dels efectes. És el més addictiu i el principal responsable dels seus efectes. S'acumula als teixits grassos i es va eliminant lentament durant setmanes.

3. Com actua el cànnabis a l'organisme?

RESPOSTA: És una droga depressora del sistema nerviós central, interfereix en les capacitats per recordar, per aprendre coses noves, per coordinar moviments i en la capacitat de reacció. Per tant, son efectes que poden alterar les nostres capacitats de raonament i coordinació.

4. Quins són els efectes del cànnabis a curt termini?

RESPOSTA: Els efectes a nivell fisiològic són els següents:

Augment de la gana (al principi l'estimula, però quan el consum és habitual la inhibeix), sequedat de boca, enrogiment i brillantor de la còrnia, taquicàrdia, suor, moderada analgèsia (calma de dolor) i somnolència, descoordinació motora i falta d'expressió mímica.

Els efectes psíquics subjectius duren entre una hora i una hora i mitja en el cas de la inhalació, i més estona si el producte és ingerit. Aquests efectes són:

sensació subjectiva d'eufòria i benestar, exaltació de la ment, relaxació, desinhibició i tendència al riure fàcil, alteracions del temps o de la seqüència dels esdeveniments, despersonalització i alteracions de la memòria de curt termini.

5. Quins són els efectes del cànnabis a llarg termini?

RESPOSTA: La continuïtat en la utilització d'aquesta substància comporta la fase d'habitució i el risc de desenvolupar una dependència. A mitjà i a llarg termini el cànnabis pot conduir a la síndrome amotivacional (apatia i desinterés per les coses de la vida quotidiana). A llarg termini, el cànnabis pot afavorir l'aparició d'un càncer de pulmó, ja que sovint es barreja amb tabac.

6. El fet que sigui una herba natural fa que no sigui una droga?

RESPOSTA: L'important d'una droga no és si és natural o no, sinó els seus efectes sobre la salut.

7. El cànnabis cura malalties?

RESPOSTA: El cànnabis no cura malalties, ho fan els medicaments que s'elaboren amb gran quantitat d'estudis i controls per provar la seva eficàcia. L'ús terapèutic del cànnabis serveix per alleugerir alguns dels efectes secundaris de teràpies contra el càncer o alguns símptomes de certes malalties neurològiques.

8. El cànnabis provoca dependència, enganxa?

RESPOSTA: No produeix dependència física però sí psíquica i una síndrome d'abstinència en fumadors continuats. També produeix tolerància.

9. Si fumes cànnabis el cap de setmana, el dilluns ja està bé?

RESPOSTA: És una droga que triga molt en eliminar-se, per això els efectes en la memòria i concentració poden durar una setmana. Si et fas una prova d'orina dies després d'haver consumit encara es detecten restes de la droga.

10. El cànnabis és una droga legal?

RESPOSTA: Veure l'apartat d'enllaços d'interès

B. Enllaços d'interès

Bloc 1. Conceptes relacionats amb les drogues i el consum d'aquestes

www.drojnet.eu/sp/glosario.htm

http://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/les_drogues_davant_la llei

www.elpep.info/el-pep-educa/legislacio-sobre-drogues/

Bloc 2. Tabac

http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/tabaquisme/documents/componentstabac.pdf

www.cdc.gov/spanish/signosvital/tabaco/index.html

www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/es/

http://jovecat.gencat.cat/ca/temes/salut/drogues_i_addiccions/tabac/

www.kolokon.com/drogas/tabaco/

www.drojnet.eu/sustancias/tes/efe/efectos.html

www.elpep.info/el-tabac/que-fa/

http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2010/consumer_booklet/spanish/pdfs/consumer_sp.pdf

Bloc 3. Alcohol

www.aspb.cat/wp-content/uploads/2016/07/informacio_sobre_alcohol.pdf

www.elpep.info/alcohol

<http://kolokon.com/drogas/alcohol/>

http://jovecat.gencat.cat/ca/temes/salut/drogues_i_addiccions/alcohol/

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

https://drogues.gencat.cat/es/ciutadania/sobre_les_drogues/les_drogues_una_a_una/alcohol/

[DROJNET. Alcohol](#)

<https://asscat-hepatitis.org/ca/exposicio-a-lalcohol-en-ladollescencia-i-danys-cerebrals/>

<https://www.mscbs.gob.es/campannas/campanas11/alcoholenmenoresnoesnormal/sabias.html>

Bloc 4. Cànnabis

http://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2016/07/informacio_sobre_cannabis_WEB.pdf

<http://www.drojnet.eu/cannabis/quees.html>

[El efecto terapéutico del cannabis \(elsevier.es\)](#)

Altres

www.sedet.es

www.cnpt.es

<http://www.msps.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/alcohol/>

Activitat 1. Jugar al Kahoot!

El professorat haurà d'accedir al joc mitjançant el següent enllaç:

<https://create.kahoot.it/share/activitat-1-unitat-3/6d0b0db3-fd9e-40a4-9a27-40283d88131b>

Unitat 4

Per què fem el que fem?

Activitat 1. Anàlisi d'anuncis

Anunci de Hendrick's

https://www.google.com/search?q=Hendricks+Gin+Beloved+place&rlz=1C1GCEU_esES910ES910&sxsrf=ALeKk01NoQohl93nR2aLhkdM1X08I572cg:1626870554441&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjomPiLlftxAhXHCWMBHQZABUEQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=937#imgrc=mpt9pkxtiw4hXM

Anunci d'Absolut Fashion

https://www.google.com/search?q=absolut+fashion&rlz=1C1GCEU_esES910ES910&sxsrf=ALeKk03Uq4hMfT9XWWC6LoZSytKlKS8oUg:1626870694030&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=yRo4ZkA-Up7i3M%252C4ylPP2QtmApRMM%252C_&vet=1&usg=AI4 - kS0fbddutWEILKmsQj9cqj3NWxjKA&sa=X&ved=2ahUKEwjwjsDOIfTxAhWTBGMBHc ooA0AQ9QF6BAgUEAE#imgrc=yRo4ZkA-Up7i3M

Anunci de Corona

https://www.google.com/search?q=CORONA+beer+take+a+seat+in+a+corona&tbm=isch&ved=2ahUKEwj5oYCMlvTxAhUugc4BHxp5CCYQ2-cCegQIABAA&oq=CORONA+beer+take+a+seat+in+a+corona&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECAAQE1DwuwdYqNMIYNfWCGgLcAB4AIABVygBzxKSAQIzM5gBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=JhT4YPn2PK6Cur4P-vKhsAI&bih=937&biw=1920&rlz=1C1GCEU_esES910ES910#imgrc=nHBdypw485ivGM

Anunci de Ron Barceló

https://www.google.com/search?q=ron+barcel%C3%B3+este+oscuro+objeto+de+deseo&rlz=1C1GCEU_esES910ES910&sxsrf=ALeKk01nqXvtTLMgFyeHo5qoXnu24relZg:1626871030750&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewjag4jvIvTxAhXL6eAKHV_sA0YQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=937#imgsrc=klygRfST-2k-MM

Anunci de Quilmes

https://www.google.com/search?q=Quilmes+la+fiesta+perfecta&rlz=1C1GCEU_esES910ES910&sxsrf=ALeKk02Rxe1FhU4J9AgRaGNKWhZvH-axZw:1626871138442&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewjw87Sil_TxAhVDcBQKHbXJdJ8Q_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=937#imgsrc=UqSCKKhv-DWB1M

Anunci de Cointreau

https://www.google.com/search?q=cointreau+fuego+bajo+el+hielo&rlz=1C1GCEU_esES910ES910&sxsrf=ALeKk03gG7CDaMGvAG9EV6bAjcyxjx1oGA:1626871210020&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewjLwsXEI_TxAhUID2MBHfZ8CfkQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=937#imgsrc=BTrV9u-gEt0ssM

Activitat 2. Anàlisi de curtmetratges

Vídeo 1. Perquè fuma la gent?

Contingut: tabac

<https://youtu.be/qtRPyZIFypg>

Vídeo 2. Perquè beuen els joves?

Contingut: Alcohol

<https://youtu.be/OaqLZhSaHAY>

Vídeo 3. Decideixes tu o les amistats?

Contingut: Alcohol i Cànnabis

<https://youtu.be/tjCdrEbwY88>

ITINERARI 2

Unitat 1

Tu davant les drogues

Per respondre l'enquesta de forma "on line" es pot realitzar a través del següent enllaç: <https://quizizz.com/admin/quiz/61a4ec4e47c6e1001dd2dfdb>

Unitat 2

I tu què en saps?

Activitat 1. Treball d'investigació

Veure PREGUNTES I RESPOSTES i ENLLAÇOS D'INTERÈS de la UNITAT 2 de l'ITINERARI 1

Activitat 2. Quiz

Al joc Quiz s'hi accedeix a través del següent l'enllaç:

<https://quizizz.com/admin/quiz/61697393da14df001f59d458>

Unitat 3

Per què fem el que fem (Alcohol)

Vídeo 1. Perquè beuen els joves?

<https://youtu.be/OaqLZhSaHAY>

Vídeo 2. Com afecta l'alcohol a la nostra societat?

<https://youtu.be/TPJAMBiA9Ys>

Vídeo 3. Campanya contra l'alcohol en joves

Campaña contra el alcohol en jóvenes - Bing video

Vídeo 4. Campanya de la dgt per conscienciar als joves del perill de l'alcohol al volant

Campaña de la DGT para concienciar a los jóvenes del peligro del alcohol al volante - Bing video



Unitat 4

Per què fem el que fem (Cànnabis)

Vídeo 1. "Parlem-ne"

<https://youtu.be/d2pGmejBthY>

Vídeo 2. "Decideixes tu o les amistats?"

<https://youtu.be/tjCdrEbwY88>

Vídeo 3. "Reaccions al Cànnabis"

https://youtu.be/pD4M_9FQbc0

ITINERARI 1 i 2

Unitat 7

Efectes de l'alcohol i el cànnabis

Activitat. L'ampolla fumadora

<https://www.youtube.com/watch?v=72SYT6lahoY>



C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem
f t v in

www.aspb.cat