

PILLANDO

FAKE
NEWS

Prevención del consumo de alcohol

UNIDAD DIDÁCTICA
PARA 3º DE ESO

Programa
ARGOS
Región de
Murcia

PILLANDO *FAKE NEWS*

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL

UNIDAD DIDÁCTICA PARA 3º DE ESO

1ª Edición

Dirección:

José Jesús Guillén Pérez
Olga Monteagudo Piqueras

Elaborado por:

Consuelo Puerta Ortuño
Berta Almudena Medina Infante
Ángela Sánchez Morales
Ana Belén Villar Lorenzo
María Antonia Belmonte Gómez
Sylvia López Davis

Edita:

Servicio de Promoción y Educación para la Salud
(Unidad de Prevención de Adicciones)
Dirección General de Salud Pública y Adicciones
Consejería de Salud
Región de Murcia

2ª Edición

Dirección:

José Jesús Guillén Pérez
Olga Monteagudo Piqueras

Elaborado por:

Irene Espí Ballester
Consuelo Puerta Ortuño
Ana Belén Villar Lorenzo
Sylvia López Davis
Mario Díaz Cutillas

Edita:

Servicio de Promoción y Educación para la Salud
(Unidad de Prevención de Adicciones)
Dirección General de Salud Pública y Adicciones
Consejería de Salud
Región de Murcia

© **Consejería de Salud, Comunidad Autónoma de la Región de Murcia**

Depósito Legal: MU 1199-2023

2ª Edición online: Murcia, septiembre de 2023

Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido, citando a los autores.
En la presente publicación se procura hacer un uso no sexista del lenguaje.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN:	4
¿Qué es <i>Pillando Fake News</i> ?	
¿Por qué en 3º de ESO?	
¿Para qué sirve <i>Pillando Fake News</i> ?	
¿En qué se basa <i>Pillando Fake News</i> ?	
Ética de la actividad.	
FICHA TÉCNICA	9
GUÍA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA <i>PILLANDO FAKE NEWS</i>	10
0. Difusión, presentación del programa en los centros educativos y planificación de la implementación en las aulas.	
1. Indicaciones para el profesorado.	
2. Presentación de la Unidad Didáctica a la clase.	
3. Desarrollo de la Unidad Didáctica <i>Pillando Fake News</i> .	
PRIMER EJERCICIO: Concurso <i>Pillando Fake News</i>.	13
SEGUNDO EJERCICIO: Collage <i>¿Cómo lo hago?</i>	29
Anexo 1: Cuestionario <i>Pillando Fake News</i>.	34
Anexo 2: Respuestas al Cuestionario para el profesorado.	37
Anexo 3: Diapositivas <i>Real News</i>.	39
Primer ejercicio: Concurso <i>Pillando Fake News</i>	
Segundo ejercicio: Collage <i>¿Cómo lo hago?</i>	
Bibliografía:	40
a) Bibliografía consultada en la elaboración de contenidos.	
b) Manuales y recursos didácticos del Programa ARGOS.	
c) Evaluación.	

PRESENTACIÓN *PILLANDO FAKE NEWS*

¿Qué es *Pillando Fake News*?

Pillando Fake News forma parte de los manuales educativos para la prevención de las adicciones, enmarcados en el **Programa ARGOS-Comunitario/Educativo**, con el que se da continuidad a los programas manualizados *Alcohol: conciencia con ciencia* para 1º de ESO y *Drogas: ALTACAN*, para 2º de ESO. Con esta unidad didáctica el alumnado habrá recibido siete unidades didácticas para la prevención del consumo de bebidas alcohólicas, entre 1º, 2º y 3º de ESO, <http://www.argos.e-drogas.es/argos/manuales.jsf>

Ha sido desarrollada por la Unidad de Prevención de Adicciones del Servicio de Promoción y Educación para la Salud, Dirección General de Salud Pública y Adicciones, Consejería de Salud de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, con financiación de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. En su elaboración ha colaborado la Unidad de Prevención y Educación Sanitaria sobre VIH/Sida y otras Infecciones de Transmisión Sexual de este Servicio.

Pillando Fake News es una unidad didáctica para trabajar en clase en 3º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), es decir, con grupos de adolescentes de 14-15 años de edad aproximadamente, no consumidores o con algún consumo inicial (no dependientes), que ya participaron previamente en un programa preventivo relacionado con las bebidas alcohólicas (como *Alcohol: conciencia con ciencia* en 1º de ESO y *Drogas: ALTACAN* en 2º de ESO). Es pertinente aplicarlo en 3º de ESO porque ésta es una edad crítica para el inicio en el consumo de bebidas alcohólicas (Encuesta ESTUDES).

Es, por tanto, una herramienta para afianzar en 3º de ESO los cambios producidos en el alumnado tras la aplicación de programas para la **prevención del consumo de alcohol** en 1º y 2º de ESO.

¿Por qué en 3º de ESO?

La edad de inicio en el consumo de bebidas con alcohol se encuentra en torno a los 14 años (según la encuesta a población escolar de 14 a 18 años ESTUDES) y es la sustancia psicoactiva más consumida por la población adolescente y adulta de España y de la Región de Murcia, con diferencia de las demás drogas (encuesta EDADES a población entre 15 y 64 años). Suele ser en 3º de ESO el momento crucial en el que la mayoría de adolescentes prueban el alcohol.

Estos datos en detalle y actualizados están disponibles en www.e-drogas.es en el enlace al Observatorio sobre Drogas y Adicciones de la Región de Murcia <http://www.e-drogas.es/edrogas/portal/observatorio.jsf>

El currículo básico de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) en España, incluye contenidos relacionados con la prevención del consumo de sustancias adictivas y las consecuencias derivadas de su uso, estando las bebidas con alcohol entre ellas. Es por ello que, con esta unidad didáctica, se ofrece al profesorado de 3º de ESO el acceso a actividades educativas que completan la necesidad de que los adolescentes terminen este ciclo obligatorio habiendo participado en actividades para la prevención del consumo de alcohol.

La evidencia científica muestra que, cuanto más tarde se inicie una persona en el consumo de una droga, menor probabilidad hay de que desarrolle problemas relacionados con ésta. El retraso en la edad de inicio, actúa como un importante factor de protección frente a la dependencia de una sustancia psicoactiva. Aquellos adolescentes que se inician de una manera intensa en el consumo de bebidas con alcohol a edades más tempranas, van a tener más probabilidades de sufrir las consecuencias físicas, psíquicas y sociales del consumo excesivo de alcohol al llegar a la vida adulta, entre ellas, el riesgo de desarrollar dependencia alcohólica.

El uso de alcohol en la adolescencia, máxime si es repetitivo o intensivo (borrachera o/y atracón –binge drinking–) con un organismo inmaduro en crecimiento, interfiere en el desarrollo del Sistema Nervioso Central y afecta a órganos que están en desarrollo (hígado, páncreas, etc.). Numerosos estudios científicos muestran que el cerebro adolescente es especialmente vulnerable a la ingesta de bebidas con alcohol, asociando consumo con daño cerebral en la adolescencia.

A nivel conductual, el consumo de alcohol, supone dejar expuestos a los y las menores a situaciones que pueden poner en peligro su integridad psíquica y física, al poder verse inmersos en conductas que impliquen agresividad o violencia, con incremento de accidentabilidad así como teniendo conductas sexuales de riesgo.

A pesar de que, para protegerlos, la Ley sobre Drogas de la Región de Murcia, prohíbe su venta a los menores de 18 años, el consumo de alcohol por parte de los menores es una realidad, entre otros motivos, porque la información que trasciende a la opinión pública, especialmente a la población juvenil, aparece sesgada y no hace hincapié en los riesgos cercanos asociados a su ingesta. Se

ha generado una imagen de trivialidad del consumo, asociada a mensajes positivos e incentivadores del mismo, que banalizan los efectos, en un estilo de consumo relacionado con la diversión y el exceso.

En la Unidad Didáctica *Pillando Fake News* se incluyen orientaciones para facilitar al profesorado su aplicación en el contexto educativo con adolescentes.

¿Para qué sirve *Pillando Fake News*?

La finalidad con la que se propone esta Unidad Didáctica es reforzar la posición del alumnado participante, en relación con el consumo de bebidas alcohólicas. Se proporciona de nuevo información rigurosa y adaptada a su edad sobre esta droga. Con el trabajo en grupo, se facilita el cuestionamiento de la imagen social de normalidad del consumo de alcohol, sobre el que sustentar una orientación de actitudes y conductas hacia la salud en relación con las adicciones.

Objetivo general:

> Afianzar los logros adquiridos en la prevención del consumo de bebidas con alcohol en la adolescencia, dando continuidad a las acciones preventivas ya iniciadas en 1º y 2º de ESO.

Objetivos específicos:

- > Identificar y corregir informaciones falsas usuales (creencias erróneas) sobre el uso de bebidas con alcohol.
- > Aumentar la percepción de riesgo sobre el consumo de alcohol.
- > Mejorar los conocimientos sobre las consecuencias del consumo de bebidas alcohólicas en la adolescencia.
- > Facilitar habilidades para la gestión de la presión de grupo hacia el consumo.
- > Retrasar la edad de inicio del consumo de alcohol.

¿En qué se basa *Pillando Fake News*?

Se interviene en factores de riesgo relacionados con la baja percepción de riesgo sobre el consumo de alcohol (el inicial, el consumo intensivo, sus efectos a corto y medio plazo, etc.), la sobreestimación de la prevalencia poblacional (creencia de que ‘todos consumen’), la percepción de actitudes sociales tolerantes hacia estos consumos y de aprobación del consumo en el entorno inmediato.

Se aplican las directrices que, la evidencia en programas de prevención de adicciones en el ámbito escolar, considera como buenas prácticas efectivas.

La siguiente tabla muestra las principales características de los programas escolares efectivos.

Tabla 1: Resumen de las principales características de los programas escolares efectivos.

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LOS PROGRAMAS ESCOLARES EFECTIVOS	
En cuanto a la orientación del programa:	Dirigido a las influencias sociales: <ul style="list-style-type: none"> ○ Presión socio-cultural directa. ○ Norma social subjetiva: percepción subjetiva de la conducta y la actitud del entorno respecto al consumo.
Metodología:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Activa.
Principales contenidos:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Consecuencias negativas del consumo a corto plazo. ○ Abordaje de la norma social subjetiva. ○ Técnicas para resistir la presión social.
Mediadores:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Profesorado. ○ Participación de iguales.
Sesiones:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicación completa. ○ Número mínimo (a partir de 4-5 sesiones). ○ Sesiones de refuerzo una vez acabado el programa.
Evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Imprescindible la evaluación rigurosa para reflejar los efectos positivos.

Fuente: Fernández, S.; Nebot, M.; Jané, M., *Evaluación de la efectividad de los programas escolares de prevención del consumo de tabaco, alcohol y cannabis: ¿qué nos dicen los meta-análisis?* Revista Española de Salud Pública, vol. 76, nº 3, mayo-junio. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2002 Madrid, España. <http://redalyc.org/comocitar.oa?id=17076302>

Desde el modelo de Promoción de la Salud y Socio-cognitivo aplicado a la prevención de las conductas adictivas (Salvador et al., 2010), se utiliza la Teoría de la acción razonada de Fishbein y Ajzen (1980), la cual, agrupa diversos componentes que son sobre los que se incide:

- La *norma subjetiva*. Se trata, por un lado, de la percepción de las creencias que tienen las otras personas significativas acerca de la conducta que el individuo debe realizar y, por otro, de la motivación del individuo para satisfacer las expectativas que los otros significativos tienen sobre él.
- La *actitud*. Está determinada por las creencias personales que se tienen sobre un objeto y la evaluación positiva o negativa realizada sobre cada creencia. En otras palabras, la actitud está determinada por la probabilidad subjetiva de que haya un efecto tras la conducta y de la evaluación subjetiva que se hace del efecto.
- Ambas (norma subjetiva y actitud), determinarán la *intención conductual* para realizar la conducta de riesgo, que es el componente más próximo a la conducta que se ha demostrado.

Para ello, se trabaja la norma subjetiva a través del cambio de la distorsión normativa, así como de la percepción de permisividad de estas conductas y de la respuesta a la presión de grupo. También sobre la actitud, alterando los componentes de escasa percepción del riesgo y la ilusión de invulnerabilidad (propia de la adolescencia) ante las posibles consecuencias del consumo.

Todo ello, construido en grupo, lo que facilita el cambio de actitud y disminuye la presión del grupo de iguales hacia el consumo.

Los contenidos sobre las bebidas alcohólicas mostrados en esta Unidad Didáctica, tienen como referencia los publicados por el Ministerio de Sanidad y la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas en los siguientes documentos (además de otros recogidos en Bibliografía):

Plan Nacional sobre Drogas, MITOS Y REALIDADES SOBRE EL ALCOHOL: <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/menuAlcohol/mitosRealidades.htm>

Ministerio de Sanidad, LÍMITES DE CONSUMO DE BAJO RIESGO DE ALCOHOL ACTUALIZACIÓN DEL RIESGO RELACIONADO CON LOS NIVELES DE CONSUMO DE ALCOHOL, EL PATRÓN DE CONSUMO Y EL TIPO DE BEBIDA, Julio 2020: <http://www.argos.e-drogas.es/ServletDocument?document=3259>

Ética de la actividad

Para realizar la actividad, no se precisa un funcionamiento muy distinto al de una clase activa, ya que se pide que las intervenciones y opiniones del alumnado sean tratadas con respeto, tanto por quien dinamiza la actividad, como por quienes son participantes.

En general, será el profesorado quién dará la palabra. Podrá señalar al inicio de la actividad, la necesidad de respeto a las opiniones ajenas, tanto dentro del grupo como fuera de la clase.

Se respetarán las opiniones emitidas, aunque no se esté de acuerdo con ellas, así como el turno de palabra. La expresión de opiniones es personal y libre y da confianza al adolescente para participar.

FICHA TÉCNICA *PILLANDO FAKE NEWS*

Título	<i>PILLANDO FAKE NEWS</i>
Duración	80'
Materiales	Guía de la unidad didáctica: 0) Difusión, presentación del programa en los centros educativos y planificación de la implementación en las aulas. 1) Indicaciones para el profesorado. 2) Presentación de la actividad a la clase. 3) Desarrollo de la Unidad Didáctica <i>Pillando Fake News</i> . Anexo 1: Cuestionario para alumnado <i>Pillando Fake News</i> . Anexo 2: Cuestionario con respuestas para el profesorado <i>Pillando Fake News</i> . Anexo 3: Diapositivas <i>Real News</i> . Anexo 4: Diapositivas <i>¿Cómo lo hago?</i>
Destinatarios	Alumnado de 3º ESO, menores de edad de 14-15 años.
Finalidad	Refuerzo de la prevención del consumo de alcohol iniciada en 1º y 2º de ESO.
Objetivos	> Identificar y corregir informaciones falsas más comunes (creencias erróneas) sobre el uso de bebidas con alcohol. > Aumentar la percepción de riesgo sobre el consumo de alcohol. > Mejorar los conocimientos sobre las consecuencias del consumo de bebidas alcohólicas en la adolescencia. > Facilitar habilidades para la gestión de la presión de grupo hacia el consumo. > Retrasar la edad de inicio del consumo de alcohol.
Perfil del aplicador	Profesorado / Sanitarios / Otros profesionales con experiencia en prevención de adicciones y trabajo con grupos de adolescentes.
Tipo de prevención	Universal.
Ámbito aplicación	Educativo, en el aula.
Implicación familiar y comunitaria	Propuesta a familias de realizar el curso online <i>Prevenir desde pequeños</i> . Las entidades locales impulsan anualmente la implementación de este programa, además de ofrecer acciones presenciales en cada localidad.
Metodología de la unidad didáctica	> 5' Presentación a la clase. > 55' Concurso <i>Pillando Fake News</i> . La clase se divide en grupos que, por consenso, seleccionan una respuesta para cada una de las 5 preguntas del cuestionario. A la cada cuestión, el portavoz de cada grupo dice la respuesta seleccionada y, en la pizarra, el profesorado las apunta en el apartado de cada grupo. Inmediatamente el profesorado emplea las Diapositivas <i>Real News</i> y expone las explicaciones que sustentan la respuesta correcta, obteniendo así su puntuación cada grupo. Cada respuesta acertada son 2 puntos anotados en la pizarra, y 0 si no se ha acertado. Al concluir las 5 preguntas se suman los puntos y se aplaude al grupo ganador que saluda a la clase. Cierre: el profesorado recuerda la importancia de tener información contrastada (<i>Real News</i>) para tomar decisiones tan importantes como consumir o no drogas, entre ellas el alcohol. > 20' Collage <i>¿Cómo lo hago?</i> Los grupos escriben cómo rechazarían una invitación a consumir alcohol en un folio que se pegará en la clase a la vista de todos, formando un collage con las propuestas de todos los grupos. El profesorado emplea las Diapositivas <i>¿Cómo lo hago?</i> para el desarrollo. Cierre: el profesorado recuerda que beber alcohol no es obligatorio, y que es necesario que las amistades respeten nuestras decisiones.

GUÍA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA *PILLANDO FAKE NEWS*

0. DIFUSIÓN, PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA EN LOS CENTROS EDUCATIVOS Y PLANIFICACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN EN LAS AULAS

Las entidades locales a través de los equipos técnicos de sus Planes Locales de Prevención de Adicciones, desarrollan una intensa labor de difusión del programa ARGOS en los centros educativos de su localidad al principio del curso escolar. Dan visibilidad a la prevención de adicciones en el medio educativo contactando con los equipos directivos y de orientación que imparten ESO. Con los que deciden implementarlo en tutoría, planifican cuándo y cómo se realizará y, finalmente, recogen los datos para la evaluación de proceso.

1. INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta unidad didáctica se desarrolla en 80 minutos (en una sola sesión o en dos sesiones).

La dinámica que el profesorado plantee debe ser **lúdica y distendida**, que anime a la **participación**, para ello se pueden dar refuerzos positivos verbales, como **alabanzas** cuando la participación sea adecuada. Se plantea **en forma de concurso (Concurso *Pillando Fake News*)**, para encontrar las respuestas verdaderas a 5 preguntas sobre las consecuencias del consumo de bebidas con alcohol por adolescentes. **El grupo ganador**, que es el que más respuestas acierte, al final **se llevará una ovación** de la clase.

Como se trabaja con preguntas que deben responderse por consenso en cada grupo, se les puede ayudar con pequeñas **explicaciones** cuando sea necesario, para dar seguridad al alumnado; asegurándose de que las preguntas y las opciones de respuesta son comprendidas, preguntándoles, si fuera necesario, para cerciorarse de ello; acercándose la persona dinamizadora de la actividad a todos los grupos para **interesarse equitativamente por todos**.

El profesorado prestará especial atención a las preguntas y dudas que cada grupo tenga y a las respuestas motivadas que den posteriormente, ya que sus **explicaciones con las Diapositivas *Real News***, irán dirigidas a **corregir desinformaciones o bulos** sobre los que hará hincapié en las explicaciones con información objetiva.

Ante la primera pregunta todos los grupos dan sus respuestas que el profesorado anota en la pizarra. A continuación, presenta las Diapositivas *Real News* con la información veraz relacionada con cada pregunta e **invita al alumnado a contrastar sus respuestas con las observaciones científicas y a tomar conciencia de la respuesta verdadera**, para facilitar la asimilación de la nueva información, que sustituirá a las ideas erróneas que se tengan o reforzará las de los que hayan acertado. **También anota la puntuación de cada grupo en el marcador de la pizarra: cada respuesta acertada son 2 puntos y 0 si no se ha acertado.**

A continuación, los grupos escriben **cómo rechazarían una invitación a consumir alcohol** (segunda actividad: Collage *¿Cómo lo hago?*), dejándolo plasmado en un folio que se expondrá en la clase a la vista de todos, **formando un collage** con las propuestas de todos los grupos. El profesorado se apoya en las Diapositivas *¿Cómo lo hago?*

El profesorado cierra la actividad recordando la importancia de tener información contrastada (*Real News*) para tomar decisiones tan importantes como consumir o no drogas, entre ellas el alcohol.

Es importante que quienes dinamicen la clase, sean **fieles a las indicaciones de desarrollo de esta unidad didáctica** (estructura, tiempos, dinámica, etc.), a la vez que **flexibles para adaptar los contenidos** (información transmitida sobre las bebidas alcohólicas) al nivel de los y las menores.

Las presentaciones con **diapositivas** están elaboradas como **guía para el profesorado**, seguirlas facilita la actividad al docente.

Ante **conductas disruptivas** de algún alumno o alumna, no se debe enfrentar ni caer en la provocación, puede redirigir la situación a la clase planteándoles *¿qué pensáis los demás sobre esto?*, por ejemplo.

Prepararse la unidad didáctica es una encarecida recomendación, para que la actividad transcurra de forma fluida, el profesorado se sienta seguro y el mensaje preventivo se transmita sin exageraciones ni alarmismos, con veracidad y objetividad.

Finalmente, recordar que los adultos encargados de la educación de menores son referentes conductuales (**modelos a imitar**), también en cuestiones de salud y de prevención del consumo de alcohol y otras drogas.

2. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA A LA CLASE

DURACIÓN: 5'.

MATERIAL: Diapositivas *Real News*, con la evidencia sobre el consumo de alcohol (Anexo 2).

Diapositiva 1 El profesorado muestra la primera diapositiva del Anexo 2 e inicia la presentación:

Hoy vamos a intentar, entre todos, PILLAR *FAKE NEWS* sobre las bebidas con alcohol. Para ello vamos a organizar un **concurso** entre grupos.

Para empezar, **¿Qué son las *fake news*?** (animar a la clase para que conteste). Es un término utilizado para conceptualizar la divulgación de noticias falsas, a través de las redes sociales, o por el boca a boca..., la cuestión es que provocan un peligroso círculo de desinformación sobre alguna cuestión que puede ser importante, como es la información que rodea al consumo de alcohol.

A veces, se dan por ciertas informaciones que no tienen base, que se transmiten sin que ninguna persona las contraste, y que pueden ser la causa de tomar unas u otras decisiones.

Para ejercer una verdadera libertad de elección y poder tomar decisiones razonadas, se debe disponer de una información completa y veraz sobre las consecuencias del consumo de alcohol.

Por ello, nos basamos en la evidencia científica actualizada sobre los riesgos que se asumen cuando se consume alcohol.

YA LO DECÍA ARISTÓTELES, NO BASTA DECIR SOLAMENTE LA VERDAD, CONVIENE MOSTRAR LA CAUSA DE FALSEDAD.

Así que, a continuación, **vamos a comparar desinformaciones o *Fake News* con información científica o *Real News*, sobre las bebidas alcohólicas y sus consecuencias.**

Os vais a **organizar en grupos** de un máximo de 6 personas (la organización la dirige el profesorado, constituyéndolos bien de forma aleatoria, p. ej., entregando números del 1 al 5, tantos como grupos se vayan a formar y los que tengan el mismo número forman un grupo, o por cercanía al sentarse, etc.).

3. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA *PILLANDO FAKE NEWS*

NOMBRE DEL PRIMER EJERCICIO: Concurso *Pillando Fake News*.

DURACIÓN: 50': 10' contestar cuestionario, 40 exposición PPT *Real News*.

MATERIAL: para cada grupo constituido, el Cuestionario *Pillando Fake News*, disponible en el Anexo 1 (las respuestas para el profesorado están en Anexo 2).

Un folio y bolígrafos. Pizarra (con el cuadro para anotar puntuaciones). PowerPoint *Real News* con la evidencia sobre el consumo de alcohol (Anexo 2).

Diapositiva 2 Profesorado:

Os voy a dar un cuestionario con 5 preguntas que cada grupo va a contestar por consenso (poniéndoo de acuerdo), eligiendo una sola respuesta que, según la información que tenéis sobre el consumo de alcohol, creáis entre todos que es la verdadera. Un portavoz tomará notas y, al terminar, las expondrá en voz alta. Después, las comparamos con lo que la evidencia científica expone que es cierto.

Anotaré los aciertos en la pizarra, cada respuesta acertada son 2 puntos y 0 puntos, si no se ha acertado.

¡El grupo que más puntos obtenga será el ganador del Concurso "Pillando Fake News" y se llevará un gran aplauso al final! (mantener el ambiente divertido).

Tenéis unos 10 minutos para responder (pueden ser menos si se dan prisa).

Mientras contestan el cuestionario, el profesorado puede acercarse a los grupos para cerciorarse de que comprenden la actividad, también hace un cuadro en la pizarra para anotar la respuesta de cada grupo a cada pregunta (ver a continuación ejemplo de tabla para la pizarra).

	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6
PREGUNTA 1	Respuesta / puntuación	R / P	R / P	R / P	R / P	R / P
PREGUNTA 2	R / P	R / P	R / P	R / P	R / P	R / P
PREGUNTA 3	R / P	R / P	R / P	R / P	R / P	R / P
PREGUNTA 4	R / P	R / P	R / P	R / P	R / P	R / P
PREGUNTA 5	R / P	R / P	R / P	R / P	R / P	R / P
TOTAL:						

Diapositiva 3 Transcurrido el tiempo o haber terminado los grupos de contestar el cuestionario, el profesorado emplea el PowerPoint *Real News* y lee la primera cuestión:

1. ¿Es verdad que el consumo de alcohol tiene pocos riesgos para la salud e incluso es saludable (evita enfermedades del corazón y es buen alimento), por eso su venta es legal para los mayores de 18 años?

A continuación, pregunta: **¿Qué respuesta habéis considerado que es la acertada?** Los portavoces de cada grupo podéis ir diciendo la respuesta que se ha seleccionado, y yo las anotaré en la pizarra (dejando un espacio para la puntuación en la tabla escrita en la pizarra anteriormente).

Inmediatamente, el profesorado expone las explicaciones que sustentan la respuesta correcta, siguiendo las instrucciones de las diapositivas, y anota en la pizarra la puntuación obtenida por cada grupo. Tras cada respuesta verificada, se pide a la clase que participe reflexionando sobre las respuestas acertadas y las falsas. Esto se repite con las 5 preguntas.

Diapositiva 4 El profesorado (dando emoción) da el resultado: ¡Y LA RESPUESTA CORRECTA ES...! **CLICAR**. La "C".

Y lee *Real News*: **C) Es falso, porque legal no es sinónimo de saludable** (incongruencias de nuestra sociedad que permite su venta para los mayores de edad). **El consumo de alcohol** (etanol, OH, químico nocivo para ser ingerido), **perjudica la salud porque es tóxico para los órganos por los que pasa** (cerebro, hígado, esófago, estómago, intestinos, etc.).

Diapositiva 5 El profesorado pregunta: **¿Por qué creéis que esta es la respuesta correcta?** (escucha las propuestas del alumnado, para apoyar las explicaciones en ellas). **CLICAR**.

A continuación, explica:

- El alcohol o etanol es un **tóxico**, aunque se presente en forma de **bebida atrayente**.
- Ingerir un producto tóxico puede llegar a ser muy **perjudicial para la salud**, aunque **se venda**, como la cerveza, el vino u otras bebidas con más grados de alcohol, **para los mayores de 18 años**.
- Si se vende en comercios, bares, restaurantes, etc., es porque **socialmente está aceptado**, es legal y tiene su publicidad.
- Pero todo esto confunde y **produce la impresión** a la gente de que no es perjudicial e incluso algunos afirman que es **beneficioso** para la salud.

¿Cuáles serían, según vuestra opinión, los beneficios para la salud de beber alcohol? (lluvia de ideas del alumnado que favorezca la reflexión sobre posibles creencias erróneas).

Diapositiva 6 Os quiero explicar los efectos del consumo de bebidas con alcohol relacionados con el aparato digestivo:

- En el APARATO DIGESTIVO, la bebida **pasa por el esófago, el estómago y el intestino delgado**. Una pequeña parte se absorbe durante el recorrido por el esófago y las paredes del estómago y la mayor parte del alcohol que se ingiere pasa a la corriente sanguínea a través de las paredes del intestino delgado, llegando al hígado, que es el encargado de metabolizar el 90% del alcohol que se ha consumido, para transformarlo en otras sustancias.
- El otro 10% del alcohol ingerido no se metaboliza y se elimina a través del sudor, la leche materna, las lágrimas, el aliento o la orina. Lo que permite determinar el grado de **alcoholemia** en el aliento a través de un alcoholímetro o a través de una prueba de análisis de orina.
- El hígado es el responsable de la metabolización del alcohol, procesa las partículas tóxicas y las convierte en sustancias inofensivas. Pero **esta transformación cuesta muchísimo esfuerzo al hígado** y no siempre puede con todas ellas. Algunas no son metabolizadas y, a través de la sangre, vuelven a recorrer el organismo, por lo que la persona puede estar 7 horas o más bajo los efectos del alcohol y, con su hígado a máximo rendimiento, antes de llegar a neutralizar todas sus moléculas. Hacer esto en repetidas ocasiones, provoca un sobreesfuerzo que lo deteriorará gravemente.
- Una misma cantidad de alcohol ingerida, **daña más a las mujeres, que se emborrachan más fácilmente y con consecuencias de mayor duración, debido a que el hígado femenino metaboliza el alcohol con mayor lentitud y también, porque suelen tener menor talla y peso que los hombres**.

Diapositiva 7 *Fake News* sobre el alcohol.

El profesorado expone: sobre lo que habéis dicho de los beneficios para la salud, **corren ideas erróneas sobre los efectos** del uso de bebidas con alcohol que, al contrastarlas con los conocimientos científicos que se tienen, **no se sostienen**. Algunas de ellas son:

Fake News: *El alcohol es un alimento.*

Realidad: El alcohol engorda, pero no alimenta. Al contrario, aumenta la producción de grasa en el organismo (se llaman calorías vacías).

Fake News: *El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío.*

Realidad: El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel (es un vasodi-

latador periférico), calienta la piel, pero disminuye la temperatura interior y enfría el cuerpo. Por eso hay que abrigo y proporcionar calor a la persona con embriaguez y nunca intentar espabilarla con duchas frías.

Fake News: El alcohol es bueno para el corazón.

Realidad: Diversos estudios han puesto de manifiesto que, en adultos que toman pequeñas cantidades de algunas bebidas alcohólicas, puede disminuir el riesgo de padecer enfermedades de corazón, pero estos efectos beneficiosos sólo se dan en adultos y no aparecen en todas las personas ni en todos los casos. Estos estudios han recibido cierta atención por parte de los medios de comunicación, transmitiendo a los consumidores un mensaje en ocasiones confuso o contradictorio y en otras sesgado, al mezclarse intereses comerciales.

Además, el riesgo de enfermedad coronaria aumenta si el consumo es mayor de 20 gramos de alcohol al día. Por lo que, beber grandes cantidades de alcohol en una sola ocasión (binge drinking) aumenta el riesgo de arritmias cardíacas y de muerte repentina por problemas coronarios.

Diapositiva 8 *Fake News sobre el alcohol.*

Fake News: Algunas bebidas alcohólicas son mejores que otras, como la cerveza o el vino.

Realidad: Esto no es así, el alcohol es alcohol en cualquiera de sus presentaciones.

Tomar bebidas con alcohol es la causa de más de 60 tipos distintos de enfermedades, como trastornos mentales y del comportamiento, enfermedades gastrointestinales, cáncer, trastornos inmunológicos, enfermedades esqueléticas, trastornos reproductivos, daños congénitos, etc.

Si mezclo alguna bebida sin alcohol con la bebida con alcohol, no disminuye el alcohol, se bebe más líquido pero sigue estando la misma cantidad de alcohol.

El alcohol incrementa el riesgo de estas enfermedades en relación con la dosis consumida, es decir, cuanto mayor es el consumo, mayores son los riesgos de padecerlas.

Diapositiva 9 El profesorado lee la segunda cuestión:

2. ¿Si se empieza a tomar bebidas alcohólicas de vez en cuando, no hay riesgo de ser dependiente?

¿Qué respuesta habéis considerado que es la acertada? (el alumnado da sus respuestas que el profesorado anota en la pizarra).

La mayoría habéis elegido la respuesta/las respuestas..., (mencionar las seleccionadas por los grupos para tenerlas en cuenta en las siguientes explicaciones).

Diapositiva 10 El profesorado (dando emoción) da el resultado: ¡Y LA RESPUESTA CORRECTA ES...! **CLICAR**. La “B”.

Y lee Real News: **B)** El alcohol **es una droga**, independientemente de su graduación. Por tanto, tiene riesgo de producir **dependencia**. Y sus **efectos son acumulativos**, así que cuanto antes empiezas...

Diapositiva 11 El profesorado pregunta: **Entonces, ¿por qué es falso creer que tomando cerveza o combinados de vez en cuando no pasa nada**, porque yo controlo? (lluvia de ideas del alumnado).

CLICAR. La realidad es que: El daño que provoca el alcohol depende del llamado “**patrón de consumo**”, que tiene que ver con:

- La **cantidad** que se ingiera: a mayor cantidad, mayor daño.
- La **intensidad** con que se beba: la misma cantidad, concentrada en menos tiempo, es más dañina. Beber de forma rápida aumenta la intoxicación (al hígado se le acumula el trabajo de transformarlo).
- La **repetición**: también existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber, por ejemplo, haciéndolo en la mayoría de los fines de semana; además de que esta práctica produce también daños orgánicos.

Diapositiva 12 **Además ¿qué otros factores pueden influir en los efectos del alcohol?** (lluvia de ideas del alumnado).

Después el profesorado explica que hay otros factores, además de los relacionados con el patrón de consumo del alcohol, como son:

CLICAR.

- **El sexo**: Las mujeres toleran menor cantidad de alcohol que los hombres debido a que habitualmente tienen menor masa corporal y mayor proporción de grasa corporal que el hombre, a su vez, la enzima que metaboliza el alcohol presenta en la mujer un nivel más bajo de actividad (lo que hace que metabolice más lentamente el alcohol que los hombres y esté más tiempo en el cuerpo de las chicas dañándolo).
- **El peso**: las personas con menor peso toleran menos cantidad de alcohol.
- **La comida**: tomar bebidas con alcohol con el estómago vacío, aumenta los efectos del alcohol ya que se absorbe antes, pero si se bebe con el estómago lleno buscando una borrachera, hay riesgo de beber más cantidad y cuando

aparece el efecto (que siempre aparece), produzca una gran borrachera o un coma etílico.

- **El estado de salud:** si se está enfermo, (catarro, gripe, etc.) o se toma alguna medicación, etc., pueden aumentar los efectos tóxicos del alcohol. Además, consumirlo puede producir alteraciones de la menstruación.

Diapositiva 13 El profesorado vuelve a preguntar: **¿Por qué es una información errónea creer que se puede beber alcohol porque se controla el consumo?**, (lluvia de ideas del alumnado).

La realidad es que **el alcohol Sí es una droga.**

- La **OMS** (Organización Mundial de la Salud) viene a decir que droga es toda sustancia capaz de producir una alteración del Sistema Nervioso Central que puede crear dependencia física, psicológica o ambas.
- El alcohol es una **de las drogas más perjudiciales que existen y que genera más sufrimiento** personal, familiar y social.
- Una vez instalado el hábito de consumo, es difícil dejarlo. Esto es, produce **dependencia física y psicológica** (necesidad e impulso de consumirlo), **tolerancia** (necesidad de más cantidad para tener el mismo efecto) y **síndrome de abstinencia** (cuando se tiene una dependencia, si no se consume la persona se encuentra muy mal y lo busca para evitar el malestar). Esto ocurre a medio y largo plazo, y depende de la frecuencia y de la cantidad de alcohol que se vaya consumiendo. Por eso **es falso creer que se controla el consumo de una droga.**

Diapositiva 14 Para concretar en este apartado, tres voluntarios que lo lean:

- ✓ **Todas** las bebidas que **contienen alcohol** tienen riesgo de producir **dependencia y tolerancia**.
- ✓ Depende **de la cantidad de alcohol** que se ingiere, más que del tipo de bebida que sea.
- ✓ **Cuanto más joven se empieza a beber**, hay mayor probabilidad de **tener problemas** con el alcohol.

(El profesorado puede explicar más este punto) Los estudios muestran que, cuanto menos edad tiene la persona al iniciarse, es decir, **cuanto más joven se empieza a beber, mayor es la probabilidad de tener problemas con el alcohol.** Los daños del alcohol en el organismo se van acumulando.

Diapositiva 15 El profesorado lee la tercera pregunta:

3. Las consecuencias negativas del alcohol ¿solo se producen en las personas mayores o que llevan mucho tiempo bebiendo?

Y pregunta:

¿Qué respuesta habéis considerado que es la acertada?

La mayoría habéis elegido la respuesta/las respuestas..., (mencionar las seleccionadas por los grupos para tenerlas en cuenta en las siguientes explicaciones).

Diapositiva 16 A continuación y dando emoción a la frase, da el resultado: ¡Y LA RESPUESTA CORRECTA ES...! **CLICAR**. La "A".

Y lee *Real News*: A) Para que haya una dependencia tiene que pasar un cierto tiempo consumiendo (efectos a largo plazo), sin embargo, **los efectos en los menores de edad** son muy preocupantes porque beber alcohol **afecta**, entre otros, a **las neuronas**, lo que **interfiere en rendimiento académico y en el comportamiento** (efectos a corto plazo).

Vamos a ver porqué.

Diapositiva 17 Profesorado: **Fijaos en estas dos imágenes. ¿Qué veis?** Voluntarios que lo describan...

Lo que vemos son las imágenes de dos cerebros con diferencias llamativas. **CLICAR**.

- El primero es el de alguien de 15 años que **no bebe**. El rosa y el naranja indican la **actividad neuronal normal**.
- El segundo cerebro corresponde a alguien, también de 15 años, pero presenta **mucha menor actividad cerebral** en las áreas clave del cerebro, porque **es bebedor crónico**.

Además, han descubierto que el consumo excesivo de alcohol, a largo plazo, **destruye las células madre del cerebro**. Estas células madre tienen la capacidad de auto-regenerarse en accidentes o enfermedades. Si se han destruido por beber, no estarán cuando las podamos necesitar para curarnos.

Diapositiva 18 Profesorado: **¿Cuáles creéis que son las consecuencias en la adolescencia del consumo intensivo** (borracheras, beber mucho en poco tiempo...) **de alcohol?** (respuestas del alumnado...).

CLICAR. Continuar explicando:

El **Sistema Nervioso Central** es el órgano más afectado por el consumo de alcohol, más que cualquier otro sistema del organismo.

La exposición a niveles tóxicos de alcohol durante la **adolescencia**, puede producir **daños cerebrales permanentes**. Las consecuencias negativas del *binge drinking* son equivalentes, o incluso peores en algunos casos, a las asociadas al consumo de alguien habituado al consumo (consumo promedio de riesgo).

Es una realidad con evidencia científica que las **borracheras**, el *binge drinking* o **consumo intensivo** durante la adolescencia, dañan seriamente la estructura y el funcionamiento de **dos áreas del cerebro**:

- Disminuye el volumen del hipocampo, que es el área de la **memoria** y del **aprendizaje**.
- Y disminuye el grosor de la corteza prefrontal, que es el área de la **personalidad**: altera funciones cognitivas como la capacidad para **planificar** la conducta y de **tomar buenas decisiones**, dificulta el **control de la impulsividad**, etc.

Diapositiva 19 El profesorado continúa explicando: Los estudios muestran una **clara asociación** entre tomar bebidas con alcohol de manera intensiva, aunque sólo sea los fines de semana, con:

- **Daños irreversibles en el cerebro**. Las neuronas de las zonas afectadas dejan de funcionar, **como si se envejeciera**. Envejecer incluye ir perdiendo capacidades cerebrales de manera natural, las drogas aceleran este envejecimiento cerebral.
- Los y las adolescentes que empiezan a consumir en torno a **los 14 años** (que es la media de edad de inicio del consumo en España), **tienen 4 veces más probabilidades** de desarrollar dependencia y de tener problemas relacionados con el alcohol.
- Las pruebas de **memoria** verbal y no verbal, **concentración** y habilidades espaciales, **dan peores resultados** en las personas jóvenes que beben.
- Elevadas dosis de alcohol los **fines de semana**, correlaciona con la obtención de malos resultados académicos y mayores dificultades para terminar los estudios.

Real News: es una **información real** que el consumo intensivo de alcohol contribuye al fracaso escolar de los estudiantes (favorecer comentarios, preguntar por casos que conozcan, etc.).

Diapositiva 20 El profesorado pregunta: **¿Qué otras consecuencias tiene el consumo de alcohol?** (lluvia de ideas).

CLICAR. Y explica: Los **accidentes de tráfico** en la **conducción** de cualquier vehículo, incluidos los patinetes y bicicletas.

Es una *Fake News* que la carretera estaba en mal estado (sólo el 4% de los accidentes se producen por esta causa) o que se han producido problemas mecánicos del vehículo (solo el 13% se deben a estos fallos). Es lo que se suele utilizar como excusa.

Es una verdad que la mayoría de los accidentes, en concreto el **83% de los accidentes se deben al factor humano**, y entre ellos:

- 1 de cada 4 víctimas de accidentes tienen entre 15 y 24 años, es decir, **los jóvenes son un grupo de riesgo**.
- Casi el **50% de conductores fallecidos** dieron **positivo a alcohol u otras drogas** en 2020.
- El **41,2% de peatones fallecidos por atropello** también dieron **positivo**.

Diapositiva 21 ¿Por qué el alcohol afecta a la conducción de cualquier vehículo? (pregunta el profesorado a la clase).

CLICAR. Tras sus respuestas, explica *Real News*: **Es una verdad que el alcohol es un depresor del Sistema Nervioso Central**, lo cual quiere decir que **adormece progresivamente los sentidos**. En la imagen de la izquierda vemos que, conforme aumenta el consumo, disminuyen las capacidades para conducir.

El adormecimiento de los sentidos afecta:

- El rendimiento psicomotor y la capacidad de conducir vehículos de cualquier tipo (coche, bicicleta, patinete), con la **disminución de reflejos** y del tiempo de reacción; dificultades en la visión ya que **se ve doble**, con **errores al percibir las distancias**; menor agudeza mental por la **confusión mental**; **se coordina peor los movimientos** de brazos y piernas, etc.
- Sin embargo, a la vez, se produce una **falsa percepción de que se es capaz** de conducir, porque se sobrevaloran las capacidades y se infravaloran los riesgos.

Diapositiva 22 Diálogos conmigo mismo/a...

- El profesorado propone: **pensad un momento, ¿la gente, qué opina de coger el coche borracho?** (lluvia de ideas).

CLICAR. El profesorado explica: **está claro que no os montaríais** con alguien que va haciendo eses, que no coordina los movimientos, que se le traba la lengua, que se la va a pegar si conduce. Lo acompañaríais a casa y no le dejaríais conducir.

- **Imaginemos otra situación**, lo habéis visto beber y **ha cogido un puntillo**, si se lo recrimináis os va a decir: Yo controlo... no voy tan pasado... mientras no me paren en un control de alcoholemia... no voy a dejar aquí la moto, la bici

o el coche... **¿qué haríais?** (lluvia de ideas). Explicación del profesorado: Sabemos que disminuyen los reflejos, se calcula mal la distancia y, sobre todo, se sobrevalora la propia capacidad para conducir con seguridad.

CLICAR. ¡Tened claro que tampoco debe conducir!

El profesorado explica: La desinhibición que produce el beber alcohol, conlleva descuidarse en el uso de medidas preventivas:

- Se descuida el uso de la mascarilla.
- La higiene, porque pueden compartirse vasos, cigarrillos, cachimbas y otros objetos.
- La distancia de seguridad entre las personas, al menos de un 1'5 metros.

Lo que aumenta el riesgo de contagiarse o contagiar a abuelos y abuelas, a la familia, a otras amistades, etc.

Diapositiva 23 Profesorado: Hemos visto los efectos del consumo de alcohol en el cerebro y qué consecuencias tiene en los estudios y al conducir un vehículo, **¿qué más consecuencias tiene el consumo de alcohol?** (lluvia de ideas del alumnado).

CLICAR. Sabemos que el alcohol produce en los chicos y las chicas desinhibición, aumento de la impulsividad, a la vez que disminuye la capacidad de evaluar los riesgos de cada situación, por lo que afecta a la toma de buenas decisiones.

El profesorado explica *Real News*: Conductas violentas.

Es una realidad que aumenta el riesgo de tener conductas violentas. Se producen peleas, aumenta la gravedad de las agresiones por violencia de género (hablar mal o pegarle a la novia, a la madre, etc.), incluso las estadísticas muestran que aumenta la probabilidad de tener o recibir abusos sexuales o cometer un homicidio. También aumenta el riesgo de tener lesiones o de suicidio. **¿Habéis oído alguna noticia o algún caso con estas características?** (respuestas del alumnado).

Diapositiva 24 El profesorado continúa explicando: También facilita tener relaciones sexuales no seguras, sin preservativo o que no se tendrían si se estuviera consciente.

Los riesgos en estas circunstancias ¿cuáles creéis que serían? (respuestas del alumnado).

CLICAR. El profesorado explica:

- **Contagiarse de una infección de transmisión sexual** como VIH/Sida, el virus del papiloma humano, clamidias, hepatitis, etc.
- Además, teniendo relaciones sexuales en este estado, se puede producir un **embarazo adolescente**.

Un embarazo con consumos de alcohol, sobre todo intensivos, puede **dañar al feto**, ya que el alcohol **atraviesa la placenta** y llega al niño o la niña que se está formando.

- El alcohol es un **teratógeno**, es decir que causa **defectos congénitos** en el bebé **cuando la madre está expuesta a ese tóxico** durante el embarazo.
- Las consecuencias para el bebé no se suelen ver en el nacimiento, sino **en el futuro**, cuando van al colegio y tienen trastornos del lenguaje, trastorno de conducta, déficit de atención, etc. además de poder producir, si el consumo es prolongado, malformaciones físicas... todo esto afectará al niño o la niña, toda la vida.

Y lo curioso es que **¡todos estos efectos son prevenibles si la mamá no bebe alcohol!**

No olvidemos al padre. **¿El consumo de alcohol del padre puede afectar al bebé?** (lluvia de ideas).

CLICAR. Explicación del profesorado:

- Médicos y científicos reconocen los efectos tóxicos del alcohol en los **espermatozoides**, que son **más sanos si el padre no ha bebido**.
- Además los padres son importantes **modelos** que imitan los hijos e hijas.
- Y también pueden **apoyar a la mamá** para que no beba, **no bebiendo ellos durante el embarazo**.

¿Qué pensáis de este cartel?, ¿podéis describirlo? El profesorado anima a la clase a participar y concluye resaltando las respuestas de la clase que resuman lo expuesto.

Diapositiva 25 El profesorado lee la cuarta cuestión:

4. ¿Las leyes y los adultos insisten en que los menores de edad no beban alcohol para fastidiarnos?

¿Qué respuesta habéis considerado que es la acertada? (cada grupo dice la que ha seleccionado y el profesorado las anota en la pizarra).

La mayoría habéis elegido la respuesta/las respuestas..., (resumir las seleccionadas por los grupos para tenerlas en cuenta en las siguientes explicaciones).

Diapositiva 26 El profesorado lee la pregunta 4 y (dando emoción) da el resultado: ¡Y LA RESPUESTA CORRECTA ES...! **CLICAR**. La "C".

A continuación, lee *Real News*. **C)** El etanol es una sustancia química que se ha estudiado y sus efectos son perjudiciales para la salud, **ningún profesional sanitario recomienda beber alcohol**, por eso **las leyes protegen a los menores** para evitar que lo consuman, porque en ellos es **más perjudicial por estar en desarrollo**.

Diapositiva 27 El profesorado explica: **La adolescencia es una etapa de crecimiento, maduración y afianzamiento de la personalidad. Por ello, la rebeldía adolescente es normal e incluso necesaria para probar las propias capacidades.**

Prestad atención a estas dos frases; **dos voluntarios o voluntarias que las lean**, por favor.

Con lo que ya sabéis sobre las bebidas alcohólicas, **¿qué veis en las dos frases de información veraz y de información falsa?** (opiniones del alumnado).

CLICAR. Explicación del profesorado de *Real News*:

- Es verdad que el alcohol, al principio de ingerirlo, produce **desinhibición** de la conducta, esto suele ser **LO QUE SE ESPERA CONSEGUIR**: locuacidad, risas, bailar sin vergüenza, falsa sensación de control de la conducta, etc.
- Esta desinhibición **PUEDE LLEVAR A** no parar de beber y a una borrachera: con mareos y vómitos, torpeza al hablar y en los movimientos, malestar y a todos los problemas y riesgos que hemos visto. Además de lagunas de memoria al día siguiente, con dolor de cabeza por deshidratación del cerebro. Lo que llamamos resaca. **Esto es lo real, *Real News*.**

Pasemos a la siguiente frase: ¿el alcohol es un potente estimulante y mejora las relaciones sociales y sexuales? (opiniones del alumnado).

CLICAR. Explicación del profesorado de *Fake News* y de *Real News*:

- Sabemos que es un **depresor** del Sistema Nervioso Central. Enlentece las reacciones.
- Sin embargo, la **publicidad** encubierta en las películas o los anuncios, **hace creer que mejora las relaciones sociales y sexuales**; el efecto es que lo deseemos. Por tanto ***Fake News***, el alcohol **no es un estimulante**.

Todo esto es la realidad: *Real News*, y hay que tenerlo en cuenta a la hora de decidir.

Diapositiva 28 Volvamos a las frases anteriores: **¿dónde podría estar la rebeldía adolescente en ellas?** Se espera las respuestas.

CLICAR. El profesorado aporta: estaría en “... los mayores se lo pasan bien... no nos lo permiten a nosotros” y en “anima a tener relaciones... sexuales,... no nos dejan tomarlo”, ambas podrían serlo.

Es *Real News* que:

- El alcohol se considera que estimula las relaciones sexuales por esa desinhibición inicial, sin embargo, el efecto es que actúa como un **anestésico**, lo que provoca que sintamos menos porque la sensibilidad disminuye y que no nos proporcione tanto placer, incluso puede ocasionar **impotencia en los chicos** (Shakespeare decía del alcohol que “anima el deseo, pero se lleva la acción”).
- Además, la disminución del autocontrol y de la percepción de riesgo, puede poner a los chicos y chicas en situaciones de hacer, lo que sin beber, no harían: **enrollarse con quien no te gusta**, hacer algo para lo que **todavía no te sientes preparado** o preparada, grabarte o **dejar que te graben** mientras mantienes relaciones que luego pueden subir a las redes... Incluso, tener relaciones sexuales sin usar preservativo; uno lo sabe, pero embriagado, lo olvida... con riesgo de embarazo adolescente o coger Infecciones de Transmisión Sexual (VIH/Sida, virus del papiloma humano, gonorrea, clamidias, etc.).
- A los mayores que toman bebidas alcohólicas de manera moderada, no les causa estos problemas, porque toman pequeñas cantidades de alcohol y no diariamente, están sanas, no toman medicamentos, no están embarazadas o buscan el embarazo (tanto hombres como mujeres), no van a conducir o a realizar trabajos difíciles, etc. **Aún a estos adultos, el alcohol ingerido de forma intensiva les provoca consecuencias negativas igualmente.**

CLICAR. Como conclusión el profesorado resaltará que:

- **Ningún profesional sanitario recomienda beber alcohol, porque es perjudicial para la salud, sobre todo de forma intensiva.**
- Se muestra rebeldía, al interpretar una ley protectora en forma de castigo y mostrando oposición a ella. **Las leyes protegen a los menores de 18 años**, porque el alcohol les perjudica más al estar en desarrollo tanto el cerebro como todos los órganos y, sobre todo, la personalidad y la forma de relacionarnos con los que os rodean.

Diapositiva 29 El profesorado lee la quinta cuestión:

5. ¿Es verdad que una resaca se quita con café, una ducha y un buen trago de alcohol que tomaste al emborracharte?

¿Qué respuesta habéis considerado que es la acertada? (cada grupo dice la que ha seleccionado y el profesorado las anota en la pizarra). La mayoría habéis elegido la respuesta/las respuestas..., (resumir las seleccionadas por los grupos para tenerlas en cuenta en las siguientes explicaciones).

Diapositiva 30 El profesorado lee la pregunta 5 y (dando emoción) da el resultado: ¡Y LA RESPUESTA CORRECTA ES...! **CLICAR**. La "B".

A continuación, lee *Real News*: B) La **toxicidad del alcohol** para el cuerpo es tal que, para eliminarlo, el hígado lo tiene que transformar en otras sustancias que aún son más tóxicas que el propio alcohol y, hasta que el cuerpo no logra expulsarlas, **recorren todos los órganos produciendo daños y mucho malestar**.

Diapositiva 31 Pillando *Fake News* sobre las borracheras.

El profesorado expone: **Vamos a pillar *Fake News*. Vamos a ver consejos para quitar una borrachera que incluso están por Internet pero que, ante la evidencia científica, no se sostienen:**

El café estimula por lo que contrarresta los efectos del alcohol... ¿por qué es una información errónea para quitar los efectos del alcohol? (animar las respuestas de la clase).

CLICAR. Es *Fake News*.

- ***Real News***: La realidad nos dice que el café sí es un estimulante, pero no quita una borrachera porque no disminuye el nivel de alcohol en la sangre, que sigue circulando por el organismo hasta que se pueda eliminar por el hígado.

Con una ducha te espabilas... ¿por qué es una información falsa? (lluvia de ideas).

CLICAR. Es *Fake News*.

- ***Real News***: ¿Recordáis que el alcohol enfría el cuerpo por dentro? Hay que abrigar a la persona con embriaguez, nunca intentar espabilarla con duchas que tampoco disminuyen el alcohol en sangre.

Tomar alcohol de nuevo para quitar la resaca... ¿os parece falsa, por qué?

CLICAR. Es *Fake News*.

- ***Real News***: Si se bebe más, sumamos ese alcohol al ya ingerido, con su correspondiente resaca (al tomar más alcohol, por ser un depresor del SNC

vuelve a anestesiar y desinhibir, lo que hace que parezca momentáneamente menos intensa la resaca, pero dura poco y vuelve el malestar que ha aumentado por la nueva ingesta de alcohol).

Se elimina el alcohol haciendo ejercicio o vomitando... ¿qué se os ocurre de por qué esta información es errónea?

CLICAR. Es *Fake News*.

- **Real News.** Con ejercicio (que dudo que se haga mucho en ese estado) o vomitando se expulsa menos de un 2% de alcohol, insuficiente para afectar al nivel de alcoholemia y dejar de sufrir la borrachera.

Quien más aguanta más controla... ¿creéis que esto es así?

CLICAR. Es *Fake News*.

- **Real News.** Si aguanta más es porque bebe con frecuencia y ha desarrollado tolerancia al alcohol, aunque el alcohol está en igual medida en su sangre perjudicando los órganos.

Diapositiva 32 Refrescando verdades.

Profesorado: **Vamos a refrescar algunas de las verdades que hemos visto. Voluntarios que lean cada frase** (el profesorado puede ir dando algunas explicaciones que están entre paréntesis, si lo ve necesario):

- ✓ *El alcohol es un TÓXICO para el organismo.*
- ✓ *Se elimina LENTAMENTE cuando el hígado lo metaboliza, mientras, los tóxicos siguen en la sangre DAÑANDO los órganos.*

(El profesorado puede explicar: el hígado lo transforma, con sustancias propias, en otras sustancias también más tóxicas, que siguen en la sangre recorriendo los órganos y dañándolos).

- ✓ *RESACA es igual a intoxicación y mucho malestar.*

(La resaca del día siguiente es un síntoma de esa intoxicación de los órganos por esas sustancias tóxicas, que siguen provocando mucho malestar).

- ✓ *Dolor de cabeza es igual a DESHIDRATACIÓN del cerebro, recomendable beber mucha agua.*

(El dolor de cabeza de la resaca se debe a que el alcohol deshidrata el cerebro, y hay que descansar, beber mucha agua para rehidratarlo y esperar que se pase).

- ✓ *Con vómitos es porque el hígado no puede metabolizar el alcohol por ser EXCESIVO.*

(Cuando se vomita habiendo tomado bebidas alcohólicas, es un signo de que el hígado no puede metabolizar el alcohol ingerido por ser excesivo).

- ✓ *Afecta a la conducta, se corren RIESGOS que no se darían sin beber.*

(La conducta también se ve afectada ya que, muchas veces, se hace lo que no se haría sin beber y se corren riesgos para la salud en las posibles relaciones sexuales sin usar preservativo).

- ✓ *A las Chicas les PERJUDICA MÁS RÁPIDO Y DURA MÁS tiempo su malestar.*

(En las chicas los efectos perjudiciales de beber alcohol se manifiestan más rápido, dura más tiempo el malestar y se emborrachan antes, porque tienen menos agua en el cuerpo, menor talla, la enzima alcohol-deshidrogenasa que metaboliza el alcohol, presenta en la mujer un nivel más bajo de actividad (lo que hace que metabolice más lentamente el alcohol que los hombres y esté más tiempo en el cuerpo de las chicas dañándolo). Estas diferencias, también tienen consecuencias provocando problemas de salud a largo plazo en las mujeres: pueden tener enfermedades hepáticas antes que los hombres que beben, tienen mayor sensibilidad a la toxicidad neuronal y en el músculo cardíaco, además de riesgos específicos como el cáncer de mama, infertilidad, y alteraciones menstruales).

- ✓ *Chicos, cuando se prepara un embarazo, es conveniente no beber durante unos meses antes para tener espermatozoides sanos.*
- ✓ *Afecta al feto en el embarazo, puede producir DEFECTOS CONGÉNITOS y problemas de salud en el bebé, ya que el SNC es vulnerable durante los 9 meses de embarazo.*

(También en la lactancia, ya que pasa a la leche materna y afecta al cerebro del niño o la niña, los daños se verán sobre todo cuando vaya al colegio y tendrá consecuencias para toda la vida, totalmente prevenibles).

- ✓ *Beber para dejar de sentir tristeza, por un enfado, etc., NO SOLUCIONA lo que lo causa.*
(Es más, empeora cualquier situación que lo originó).
- ✓ *Si se presencia una borrachera con pérdida de conocimiento, es decir, un coma etílico, hay que llamar a URGENCIAS (112) porque es un problema de salud vital, es decir, con riesgo de parada cardiorrespiratoria y la muerte.*
- ✓ *NADA quita la borrachera de golpe.*

Diapositiva 33 El profesorado concluye:

Es Real News que NINGÚN PROFESIONAL SANITARIO recomiende beber alcohol para estar bien, porque ninguna cantidad de alcohol es segura ni saludable.

Diapositiva 34 El profesorado cierra la presentación:

¿Tenéis alguna pregunta, algo que comentar antes de terminar? (se escucha y responde a las preguntas del alumnado, en el caso de no saber alguna contestación, se le indica que se informará y en la clase siguiente se le responderá).

CLICAR. Y dando énfasis a esta última frase: **Ahora tenéis más información sobre el alcohol para distinguir lo que es verdad de lo que es falso, y poder tomar**

buenas decisiones, porque os recuerdo que LA DECISIÓN DE BEBER O NO, SIEMPRE ES PERSONAL.

Diapositiva 35 El grupo ganador del Concurso *Pillando Fake News* es...

Una vez terminado el PPT Real News, el profesorado vuelve a la pizarra, donde se suman los puntos de cada grupo.

El profesorado convoca al grupo ganador para que salude y reciba el aplauso de la clase.



NOMBRE DEL SEGUNDO EJERCICIO: Collage *¿Cómo lo hago?*

DURACIÓN: 15'. (* A la segunda parte, se le puede dedicar más tiempo realizándola otro día, para reforzar la asertividad de forma individual).

MATERIAL: Folios y bolígrafos o rotuladores de colores. Chinchetas o adhesivos.

Diapositiva A El profesorado explica:

¿Cómo rechazarías una invitación a beber? La situación puede ser: cuando alguien de vuestro grupo de amigos y amigas os invita a ir, por ejemplo, a un botellón a consumir alguna bebida con alcohol y no queréis beber (lluvia de ideas).

Diapositiva B El profesorado pregunta a la clase: **¿Sabéis lo que es ir de botellón?** (RAE: reunión al aire libre de jóvenes, ruidosa y generalmente nocturna, en la que se consumen en abundancia bebidas alcohólicas), (animar las respuestas de alumnado).

¿Qué de positivo puede tener ir a un botellón? (lluvia de ideas del alumnado).

CLICAR.

- Conocer gente nueva.
- Estar al aire libre y no metidos en discotecas o bar con la música ensordecedora.
- Divertirse charlando.
- Ligar.
- Que no hay adultos...

¿Y de negativo? (animar al alumnado a dar su opinión).

CLICAR. Os doy algunas ideas:

- Me invitan o insisten para que consuma alcohol.
- El sabor del alcohol es desagradable.
- Consumir más alcohol y a menor precio.
- Emborracharse: mareos, vómitos, mal aliento...
- Cambios de humor, agresividad, peleas y vandalismo.
- Accidentes de tráfico.
- Relaciones sexuales sin protección, con los riesgos que conlleva.
- Tener que demostrar cosas: las chicas, demostrar que se es capaz de hacer lo que los chicos; los chicos para sentirse más viril.

CLICAR. ¿A algunos de vosotros o de vosotras os han animado a beber algunos amigos o algunas amigas? (animar las respuestas del alumnado y no mostrarse punitivos).

Diapositiva C Profesorado: **Cuando rechazo una invitación a beber podemos creer:**

- Que es una falta de cortesía hacia quien me invita o al grupo que está bebiendo.
- El consumo de alcohol está tan aceptado en nuestra sociedad, que puede ser difícil mantener la decisión de no beber, sobre todo cuando se está con un grupo que está bebiendo, así que **lo mejor es dejarse llevar y hacer lo que los demás hacen.**

El miedo a perder amigos o amigas, a que se rían o me avergüencen, puede hacer que no insista en decir que no quiero. **¿Qué opináis?**

CLICAR. Si alguien se empeña en que aceptes tomar una bebida con alcohol, cuando ya has mostrado que no quieres, **esa persona es la que te muestra falta de respeto.**

Diapositiva D Profesorado:

Esta es la tarea que os propongo: En los mismos grupos, escribid en el folio que tenéis, cómo rechazaríais una invitación de alguien de vuestro grupo de amigos y amigas para, por ejemplo, ir a un botellón y consumir alguna bebida con alcohol, en una situación en la que no queréis beber.

La consigan es rechazar la invitación **sin perder amigos o amigas y sin dar muchas explicaciones.** Pensad que **no queremos pelearnos con el grupo, pero sobre todo que no nos manejen.**

Podéis **imaginar una respuesta y anotarla de forma bonita**, porque las vamos a dejar *expuestas en la clase*, todas juntas formando un **collage**.

➤ Ejemplos para el profesorado de algunas ideas, fáciles de mantener, que puede aportar a los grupos si los ve en dificultades:

- ‘Estoy de bajón, me dará llorera’.
 - ‘Me recoge mi madre, no me la quiero cargar’.
 - ‘Tengo que volver en moto/bici/patín, no quiero estamparme’.
 - ‘Estoy malo/a, tomo antibióticos’.
 - ‘Tengo que estudiar, necesito el cerebro despejado’.
 - Si me invitan, cambio la bebida con alcohol por otra ‘sin’, o la dejo sin bebérmela.
-

Todos los portavoces leen la **propuesta de rechazo al consumo de cada grupo**. El profesorado pide al alumnado en general que las comparen y expresen sus opiniones. Finalmente, el profesorado anima a utilizarlas en la vida real (*).

(*) También, puede proponer ejercitar alguna de las situaciones de rechazo, realizando una escenificación en la clase.

Diapositiva E El profesorado cierra explicando:

Beber alcohol no es obligatorio.
Queremos que respeten nuestra libertad para elegir.

ANEXOS:

ANEXO 1. Cuestionario Pillando *Fake News*, para el alumnado.

ANEXO 2. Respuestas al cuestionario Pillando *Fake News*, para el profesorado.

ANEXO 3. Diapositivas *Real News*.

Primer ejercicio: Concurso *Pillando Fake News*

Segundo ejercicio: Collage *¿Cómo lo hago?*

ANEXO 1:

CUESTIONARIO *PILLANDO FAKE NEWS* para el alumnado

(Una fotocopia para cada grupo)

CUESTIONARIO *PILLANDO FAKE NEWS*

Señalad la respuesta a cada pregunta que el grupo considere verdadera, descartando las respuestas falsas. ¡Suerte *pillando fake news*!

1. ¿Es verdad que el consumo de alcohol tiene pocos riesgos para la salud e incluso es saludable (evita enfermedades del corazón y es buen alimento), por eso su venta es legal para los mayores de 18 años?

a) Sí. El alcohol es beneficioso para abrir el apetito, los que beben generosamente no tienen problemas de corazón y en invierno calienta por dentro a los trabajadores cuando hace frío.

b) Dudo, porque el alcohol al venderse en supermercados, tiendas, bares y restaurantes, tiene que ser inofensivo y sin efectos perjudiciales. Sin embargo, no tiene valor alimenticio (lo llaman alimento con “calorías vacías” porque se queman enseguida) y no nutre ni proporciona energía.

c) Es falso, porque legal no es sinónimo de saludable (incongruencias de nuestra sociedad que permite su venta a los mayores de edad). El consumo de alcohol (etanol, OH, químico nocivo para ser ingerido), perjudica la salud porque es tóxico para los órganos por los que pasa (cerebro, hígado, esófago, estómago, intestinos, etc.).

2. ¿Si se empieza a tomar bebidas alcohólicas de vez en cuando, no hay riesgo de ser dependiente?

a) Por tomar cerveza o combinados de vez en cuando, por ejemplo los fines de semana, no pasa nada, yo controlo.

b) El alcohol es una droga, independientemente de su graduación. Por tanto, tiene riesgo de producir dependencia. Y sus efectos son acumulativos, así que cuanto antes empiezas...

c) Todo depende de la calidad de la bebida que se tome, si es de baja graduación como la cerveza o el vino, no pasa nada, incluso aunque te emborraches alguna vez.

3. Las consecuencias negativas del alcohol ¿solo se producen en las personas mayores o que llevan mucho tiempo bebiendo?

a) Para que haya una dependencia tiene que pasar un cierto tiempo consumiendo (efecto a largo plazo), sin embargo, los efectos en los menores de edad son muy preocupantes porque afecta, entre otros, a las neuronas, lo que interfiere en el rendimiento académico y en el comportamiento (efectos a corto plazo).

b) Sí, sólo afecta a las personas mayores que han bebido alcohol durante muchos años y mucha cantidad, porque los efectos negativos exclusivamente aparecen con el tiempo.

c) Es verdad, porque entre las personas jóvenes sólo aparecen efectos muy poco importantes (te mareas o te emborrachas alguna vez, pero se pasa), debido a que no se está acostumbrado, por lo que disminuyen con el uso continuado.

4. ¿Las leyes y los adultos insisten en que los menores de edad no beban alcohol para fastidiarnos?

- a) El efecto del alcohol es desinhibidor hace que los mayores se lo pasen bien bebiendo, pero no nos lo permiten a nosotros.
- b) El alcohol se ve en las películas que anima a tener relaciones sociales y también sexuales, porque es un potente estimulante, por eso no nos dejan tomarlo.
- c) El etanol es una sustancia química que se ha estudiado y sus efectos son perjudiciales para la salud, ningún profesional sanitario recomienda beber alcohol, por eso las leyes protegen a los menores para evitar que lo consuman, porque en ellos es más perjudicial por estar en desarrollo.

5. ¿Es verdad que una resaca se quita con café, una ducha y un buen trago del alcohol que tomaste al emborracharte?

- a) Cierto, está demostrado que el café estimula y contrarresta los efectos del alcohol, sobre todo acompañado de una ducha que te espabila.
- b) La toxicidad del alcohol para el cuerpo es tal que, para eliminarlo, el hígado lo tiene que transformar en otras sustancias que aún son más tóxicas que el propio alcohol, y hasta que el cuerpo no logra expulsarlas a través de la orina y el sudor, recorren todos los órganos produciendo mucho malestar.
- c) El cerebro se deshidrata y duele la cabeza, por lo que hay que tomar alcohol de nuevo para equilibrarse, una vez consumido estás tan mareado de nuevo que no sientes el dolor de cabeza.

ANEXO 2

REPUESTAS AL CUESTIONARIO *PILLANDO FAKE NEWS* para el profesorado

1. ¿Es verdad que el consumo de alcohol tiene pocos riesgos para la salud e incluso es saludable (evita enfermedades del corazón y es buen alimento), por eso su venta es legal para los mayores de 18 años?

a) Sí. El alcohol es beneficioso para abrir el apetito, los que beben generosamente no tienen problemas de corazón y en invierno calienta por dentro a los trabajadores cuando hace frío.

b) Dudo, porque el alcohol al venderse en supermercados, tiendas, bares y restaurantes, tiene que ser inofensivo y sin efectos perjudiciales. Sin embargo, no tiene valor alimenticio (lo llaman alimento con “calorías vacías” porque se queman enseguida) y no nutre ni proporciona energía.

X c) Es falso, porque legal no es sinónimo de saludable (incongruencias de nuestra sociedad que permite su venta a los mayores de edad). El consumo de alcohol (etanol, OH, químico nocivo para ser ingerido), perjudica la salud porque es tóxico para los órganos por los que pasa (cerebro, hígado, esófago, estómago, intestinos, etc.).

2. ¿Si se empieza a tomar bebidas alcohólicas de vez en cuando, no hay riesgo de ser dependiente?

a) Por tomar cerveza o combinados de vez en cuando, por ejemplo los fines de semana, no pasa nada, yo controlo.

X b) El alcohol es una droga, independientemente de su graduación. Por tanto, tiene riesgo de producir dependencia. Y sus efectos son acumulativos, así que cuanto antes empiezas...

c) Todo depende de la calidad de la bebida que se tome, si es de baja graduación como la cerveza o el vino, no pasa nada, incluso aunque te emborraches alguna vez.

3. Las consecuencias negativas del alcohol ¿solo se producen en las personas mayores o que llevan mucho tiempo bebiendo?

X a) Para que haya una dependencia tiene que pasar un cierto tiempo consumiendo (efecto a largo plazo), sin embargo, los efectos en los menores de edad son muy preocupantes porque el alcohol afecta, entre otros, a las neuronas, lo que interfiere en rendimiento académico y en el comportamiento (efectos a corto plazo).

b) Sí, sólo afecta a las personas mayores que han bebido alcohol durante muchos años y mucha cantidad, porque los efectos negativos exclusivamente aparecen con el tiempo.

c) Es verdad, porque entre las personas jóvenes sólo aparecen efectos muy poco importantes (te mareas o te emborrachas alguna vez, pero se pasa), debido a que no se está acostumbrado, por lo que disminuyen con el uso continuado.

4. ¿Las leyes y los adultos insisten en que los menores de edad no beban alcohol para fastidiarnos?

a) El efecto del alcohol es desinhibidor, hace que los mayores se lo pasen bien bebiendo pero no nos lo permiten a nosotros.

b) El alcohol se ve en las películas que anima a tener relaciones sociales y también sexuales, porque es un potente estimulante, por eso no nos dejan tomarlo.

X c) El etanol es una sustancia química que se ha estudiado y sus efectos son perjudiciales para la salud, ningún profesional sanitario recomienda beber alcohol, por eso las leyes protegen a los menores para evitar que lo consuman, porque en ellos es más perjudicial por estar en desarrollo.

5. ¿Es verdad que una resaca se quita con café, una ducha y un buen trago del alcohol que tomaste al emborracharte?

a) Cierto, está demostrado que el café estimula y contrarresta los efectos del alcohol, sobre todo acompañado de una ducha que te espabila.

X b) La toxicidad del alcohol para el cuerpo es tal que, para eliminarlo, el hígado lo tiene que transformar en otras sustancias que aún son más tóxicas que el propio alcohol, y hasta que el cuerpo no logra expulsarlas a través de la orina y el sudor, recorren todos los órganos produciendo mucho malestar.

c) El cerebro se deshidrata y duele la cabeza, por lo que hay que tomar alcohol de nuevo para equilibrarse, una vez consumido estás tan mareado de nuevo que no sientes el dolor de cabeza.

Anexo 3

Diapositivas *Real News*

Primera Actividad: Concurso *Pillando Fake News*

Seguir las Diapositivas *Real News* para desarrollar el “Concurso *Pillando Fake News*”, con las respuestas basadas en la evidencia que el profesorado explicará a la clase, siguiendo una dinámica participativa.

Segunad Actividad: Collage *¿Cómo lo hago?*

Seguir las Diapositivas *¿Cómo lo hago?* para desarrollar la actividad del “Collage”.

<http://www.argos.e-drogas.es/argos/manuales.jsf>

Bibliografía

a) Bibliografía consultada en la elaboración de contenidos:

MITOS Y REALIDADES SOBRE EL ALCOHOL. Plan Nacional sobre Drogas.
<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/menuAlcohol/mitosRealidades.htm>

LÍMITES DE CONSUMO DE BAJO RIESGO DE ALCOHOL ACTUALIZACIÓN DEL RIESGO RELACIONADO CON LOS NIVELES DE CONSUMO DE ALCOHOL, EL PATRÓN DE CONSUMO Y EL TIPO DE BEBIDA. Ministerio de Sanidad, Julio 2020.
<http://www.argos.e-drogas.es/ServletDocument?document=3259>

Ana Sarasa-Renedo, Luis Sordo, Gemma Molist, Juan Hoyos, Anna M. Guitart y Gregorio Barrio. PRINCIPALES DAÑOS SANITARIOS Y SOCIALES RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE ALCOHOL (*). Revista Española de Salud Pública, Vol. 88, nº.4, Madrid jul./ago. 2014 (versión online ISSN 2173-9110). (*) Los autores agradecen la ayuda económica del Plan Nacional sobre Drogas que ha contribuido a su funcionamiento (órdenes SSI 2800/2012 y 131/2013). La elaboración de este trabajo ha contado también con la financiación de la Red de Trastornos Adictivos-RTA- (RD06/0001/1018 y RD12/0028/0018) del Plan Nacional Sobre Drogas.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272014000400004

Fernández, S.; Nebot, M.; Jané, M., EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LOS PROGRAMAS ESCOLARES DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y CÁNNABIS: ¿QUÉ NOS DICEN LOS META-ANÁLISIS? Revista Española de Salud Pública, vol. 76, nº 3, mayo-junio. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2002 Madrid, España. <http://redalyc.org/comocitar.oa?id=17076302>

Marietta Charakida, George Georgiopoulos , Frida Dangardt , Scott T Chiesa , Alun D Hughes , Alicja Rapala , George Davey Smith , Debbie Lawlor , Nicholas Finer , John E Deanfield. DAÑO VASCULAR TEMPRANO POR FUMAR Y ALCOHOL EN LA ADOLESCENCIA: EL ESTUDIO ALSPAC. European Heart Journal , Vol. 40, nº 4, enero de 2019, pág. 345-353.
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy524>

NIDA FOR TEENS. Web creada por el NIDA, dedicada al consumo de alcohol en menores y adolescentes.
<https://teens.drugabuse.gov/es/datos-sobre-las-drogas/alcohol#topic-1>

Ping Wu. EL ALCOHOL AFECTA LAS CÉLULAS MADRE EN EL CEREBRO, Revista Salud Coomeva 26 noviembre 2017. Estudio publicado en la revista *Stem Cell Reports* (<https://www.cell.com/stem-cell-reports/home>) Universidad de Texas en Galveston, Estados Unidos.
<https://revistasaludcoomeva.co/el-alcohol-afecta-las-celulas-madre-en-el-cerebro-2/>

LEY 6/1997, DE 22 DE OCTUBRE, SOBRE DROGAS, PARA LA PREVENCIÓN, ASISTENCIA E INTEGRACIÓN SOCIAL, Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. BOE núm. 37, de 12 de febrero de 1998 (pág. 5006-5018).

<https://www.boe.es/eli/es-mc/l/1997/10/22/6>

¿Y DESPUÉS DEL ACCIDENTE QUÉ?, IMSERSO 2020.

<https://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/accidente.pdf>

MEMORIA 2021 DE INTCF, Dirección General de Tráfico.

https://www.dgt.es/es/prensa/notas-de-prensa/2021/Trafico_intensifica_los_controles_de_alcohol_y_drogas_entre_los_conductores_1.shtml

MUJERES, HOMBRES Y CONSUMO DE ALCOHOL. Infografía. Ministerio de Sanidad Gobierno de España, 2021.

https://www.msrebs.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Prevencion/alcohol/docs/ConsumoAlcohol_mujeres_hombres.pdf

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. Ministerio de Sanidad 2021.

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/consumo/queSaber/maternidad/home.htm>

PROGRAMA ICEBERG. EL VIAJE DEL ALCOHOL POR EL CUERPO. Gobierno Vasco.

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/adicciones_alcohol_programas/es_def/adjuntos/02.%20El%20viaje%20del%20alcohol%20por%20el%20cuerpo.pdf

ALCOHOL Y SALUD PÚBLICA. EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL ES UN RIESGO PARA LA SALUD DE LA MUJER. CDC.

<https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/womens-health.htm>

Herranz Bellido, J. VIOLENCIA DE GÉNERO EN POBLACIÓN ADOLESCENTE. GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA LA FAMILIA. Unidad de Igualdad, Diputación de Alicante.

<https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/61450/1/111860975.pdf>

ALCOHOL Y EMBARAZO. Estilos de vida saludable. Ministerio de Sanidad, Gobierno de España.

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/consumo/queSaber/maternidad/home.htm>

GUÍA DE EDUCACIÓN SEXUAL PARA JÓVENES. Consejería Sanidad del Gobierno de Cantabria.

<https://www.accas.es/images/guia.pdfv>

b) Manuales y recursos didácticos del Programa ARGOS-Comunitario/Educativo:

Para 1º de ESO:

Puerta Ortuño C.; Medina Infante, B. A., Villar Lorenzo A.B., y Col. "ALCOHOL: CONCIENCIA CON CIENCIA", MANUAL CON TRES UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 1º DE ESO. Consejería de Salud, Región de Murcia 2012, (actualización 2021).

<http://www.argos.e-drogas.es/ServletDocument?document=834>

GUIÓN PARA DOCENTES DE LA "UNIDAD DIDÁCTICA 2: MITOS Y REALIDADES SOBRE EL ALCOHOL" PARA 1º DE ESO, ADAPTACIÓN AL CENTRO EDUCATIVO. Consejería de Salud, Región de Murcia 2021.

<http://www.argos.e-drogas.es/ServletDocument?document=3439>

PowerPoint "MITOS Y REALIDADES SOBRE EL ALCOHOL", PARA 1º DE ESO, ADAPTACIÓN AL CENTRO EDUCATIVO (2ª UNIDAD DIDÁCTICA DE "ALCOHOL: CONCIENCIA CONCIENCIA"). CON LOCUCIÓN. Consejería de Salud, Región de Murcia 2021.

<http://www.argos.e-drogas.es/argos/manuales.jsf>

PowerPoint "MITOS Y REALIDADES SOBRE EL ALCOHOL", PARA 1º DE ESO, ADAPTACIÓN AL CENTRO EDUCATIVO (2ª UNIDAD DIDÁCTICA DE "ALCOHOL: CONCIENCIA CONCIENCIA"). SIN LOCUCIÓN. Consejería de Salud, Región de Murcia 2021.

<http://www.argos.e-drogas.es/argos/manuales.jsf>

Para 2º de ESO:

Puerta Ortuño C., Lozano Polo A., Villar Lorenzo A. B., y Col. "DROGAS: ALTACAN", MANUAL CON TRES UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 2º DE ESO. Consejería de Salud, Región de Murcia 2017 (actualización 2021).

<http://www.argos.e-drogas.es/ServletDocument?document=3448>

GUIÓN PARA DOCENTES DE LA "UNIDAD DIDÁCTICA 2: MITOS Y REALIDADES SOBRE ALCOHOL, TABACO Y CÁNNABIS" PARA 2º DE ESO, ADAPTACIÓN AL CENTRO EDUCATIVO. Consejería de Salud, Región de Murcia 2021.

<http://www.argos.e-drogas.es/ServletDocument?document=3440>

PowerPoint "MITOS Y REALIDADES SOBRE ALCOHOL, TABACO Y CÁNNABIS" PARA 2º DE ESO, ADAPTACIÓN AL CENTRO EDUCATIVO (2ª UNIDAD DIDÁCTICA DE "DROGAS: ALTACAN"). SIN LOCUCIÓN. Consejería de Salud, Región de Murcia 2021.

<http://www.argos.e-drogas.es/argos/manuales.jsf>

Para 3º de ESO:

Puerta Ortuño C., Medina Infante B. A., Sánchez Morales A., y Col. "PILLANDO FAKE NEWS" PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL. UNIDAD DIDÁCTICA PARA 3º DE ESO (UNIDAD DIDÁCTICA DE RECUERDO PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL). Consejería de Salud, Región de Murcia, 2021.

<http://www.argos.e-drogas.es/argos/manuales.jsf>

PowerPoint "REAL NEWS" PARA 3º DE ESO. 1ª ACTIVIDAD PARA DESARROLLAR EL "CONCURSO *PILLANDO FAKE NEWS*". Consejería de Salud, Región de Murcia, 2021.

<http://www.argos.e-drogas.es/argos/manuales.jsf>

PowerPoint "*¿CÓMO LO HAGO?*" PARA 3º DE ESO. 2ª ACTIVIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA "*PILLANDO FAKE NEWS*". Consejería de Salud, Región de Murcia, 2021.

<http://www.argos.e-drogas.es/argos/manuales.jsf>

Suelves J. M. y Saltó E. "NUDOS" UNIDAD DIDÁCTICA SOBRE CÁNNABIS-TABACO (UNIDAD DIDÁCTICA DE RECUERDO PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CÁNNABIS Y TABACO). Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo. Proyecto EViCT. Madrid, 2020.

<http://www.e-drogas.es/ServletDocument?document=3449>

Para 3º y 4º de ESO:

Lloret Irlles D., Cabrera Perona V., Castaños Monreal A. "QTJ?" PROGRAMA ¿QUÉ TE JUEGAS? DE PREVENCIÓN ESCOLAR PARA LA PREVENCIÓN DEL ABUSO DEL JUEGO DE APUESTAS. Consejería de Salud, Región de Murcia, 2020.

<http://www.e-drogas.es/ServletDocument?document=3242>

c) Evaluación:

Medina Infante B. A., García Gil P., Monteagudo Piqueras O., Villar Lorenzo A. B., Puerta Ortuño C., López Santiago A. PROGRAMA ARGOS. EVALUACIÓN DE RESULTADOS DEL PROYECTO EDUCATIVO "ALCOHOL: CONCIENCIA CON CIENCIA". Boletín Epidemiológico de la Región de Murcia, Volumen 38 - Nº 825 - Junio 2018. Consejería de Salud, Región de Murcia.

<https://sms.carm.es/ricsmur/bitstream/handle/123456789/1272/bem.2018.38.825.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Puerta Ortuño C., Villar Lorenzo A. B., Medina Infante B. A., y Col. PROGRAMA ARGOS COMUNITARIO/EDUCATIVO, MODELO DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES ESCOLAR Y COMUNITARIA. Consejería de Salud. Comunidad Autónoma de la Región de Murcia 2021.

<http://www.argos.e-drogas.es/ServletDocument?document=3456>

Brotherhood, A. & Sumnall, H. ESTÁNDARES EUROPEOS DE CALIDAD PARA LA PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS. MANUAL PARA PROFESIONALES DE PREVENCIÓN. Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías, 2011.

<http://www.buenaspracticasadicciones.es/ServletDocument?document=2863>

Salvador LLivina T., De Silva Rivera A., Puerta Ortuño C. y Col. GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS Y CALIDAD EN LA PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE LA REGIÓN DE MURCIA. Unidad Técnica de Coordinación Regional de Drogodependencias. Dirección General de Atención al Ciudadano, Drogodependencias y Consumo. Consejería de Sanidad y Consumo. Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, 2010.

<http://www.argos.e-drogas.es/ServletDocument?document=832>

PILLANDO
FAKE
NEWS

Prevención del consumo de alcohol

UNIDAD DIDÁCTICA PARA 3º DE ESO

Programa
ARGOS
Región de
Murcia



FEI Fundación para la Formación
e Investigación Sanitarias
de la Región de Murcia

