



“...Qué tanto es tantito”



Alcohol, tabaco y otras drogas

- **Continúa Programa de Prevención Integral Comunitario**
- **Incluye conferencias, talleres y obras de teatro para la clientes y usuarios de la Central de Abasto**

En la Bodega del Arte continúa el Programa de Prevención Integral Comunitario que tiene el objetivo de activar la participación ciudadana para una CEDA más segura, más sana y con más oportunidades de desarrollo, organizado por el Gobierno del Distrito Federal, la Central de Abasto de la Ciudad de México y la asociación Civil México Unido contra la Delincuencia (MUCD).

En la segunda conferencia denominada “...Qué tanto es tantito”, e impartida los días 2 y 4 de junio por Rosa Icela Aguilar, colaboradora de MUCD, se abordó nuevamente el tema de las adicciones, específicamente las drogas legales como el alcohol y el tabaco que provocan adicción y la padecen miles de personas en México.

Estas drogas, aseguró la expositora, cuentan con mayor número de adictos debido a que gozan de aceptación social y su consumo está arraigado en nuestra cultura; por lo que los usuarios buscan cualquier pretexto para consumirlas, sin que sean señalados como drogadictos.

PROGRAMA PARA JUNIO

Conferencias

- **“Por fin es viernes”**
Prevención de adicciones
Miércoles 9 y viernes 11
- **“¿Qué son las conductas delictivas?”**
Cómo alejarse y enseñar a otros para que no ocurra un daño
Miércoles 16 y viernes 18
- **“¿Qué hacer si eres víctima o espectador de un delito, a quién acudir?”**
El ABC de la prevención
Miércoles 23 y viernes 25
- **“Desarrollo familiar”**
Comunicación familiar; aprendiendo a negociar acuerdos
Miércoles 30

Horario: 12:30 a 14:30

Obras de teatro para niños

- Sábado 05. **“Ahorrar cuesta”**
- Sábado 26. **“Misión Alpura”**

Horario: 11:00-12:00 hrs.

Lugar: Bodega del Arte
Nave W-X, pasillo 4
Sector Frutas y Legumbres



La especialista aseguró que el alcohol es una droga depresora del sistema nervioso central que adormece los sentidos y reflejos de la persona y cuando la consume, se ve relajada, sociable y desinhibida, pero le provoca problemas de coordinación muscular, trastornos de la visión y el equilibrio, confusión mental, vómito, incontinencia, aturdimiento y está cerca de la inconciencia.

A largo plazo, el uso y abuso del alcohol provoca daños a la salud física, trastornos de la salud mental, conductas antisociales, ausentismo laboral y problemas familiares.

En cuanto al tabaco, dijo que es una droga legal donde la mayoría de los fumadores adictos empieza a consumirlo entre los 11 y 14 años. Contiene 4 mil 870 sustancias químicas, 400 de ellas son tóxicas y 40 son responsables de producir cáncer y enfermedades respiratorias.

En cuanto a los efectos que ocasiona en una persona, se incrementa el estado de alerta, se siente relajada, disminuye su apetito y aumenta la frecuencia cardíaca y la actividad intestinal.

Aseguró que el alcohol y el tabaco son la puerta de entrada al uso de drogas ilegales como la marihuana, cocaína y crack, entre otros y que su consumo empieza en la niñez y la adolescencia.

El alcohol y el tabaco son la puerta de entrada al uso de drogas ilegales como la marihuana, cocaína y crack, entre otros y su consumo empieza en la niñez y la adolescencia

Con relación a las drogas ilegales, Rosa Icela Aguilar destacó que la marihuana es alucinógena y cuenta con el mayor número de usuarios en México, principalmente jóvenes, y provoca cambios en la percepción sensorial de la persona; además, contiene casi 400 sustancias tóxicas y produce adicción.

Entre sus efectos: incrementa el apetito de la persona, genera problemas con la memoria y el aprendizaje, percepción distorsionada, dificultad para pensar y concentrarse. A largo plazo, afecta la salud (paranoia, insomnio), la actividad laboral (ausentismo, accidentes de trabajo) y las relaciones sociales (discusiones familiares y malos tratos).

Al finalizar, la especialista de México Unido contra la Delincuencia, enfatizó que es necesario que los padres estén atentos de cualquier cambio en la conducta de sus hijos porque pueden estar utilizando alguna de las drogas legales e ilegales. En este caso, pueden acudir a los centros especializados donde serán atendidos y les brindarán ayuda médica y psicológica.

Algunos centros son los siguientes:

- **Instituto Mexicano de Prevención Integral**
Tel. 55 64 97 27
- **Consejo Nacional Contra las Adicciones**
Tel. 52 08 10 40
- **Centro de Asistencia e Integración Social**
Tel. 54 21 33 97
- **LOCATEL**
Tel. 56 58 11 11

