

Desarrollo

10 minutos

Después de leer el caso, la o el docente realizará preguntas orientando la reflexión. Sugerencia de preguntas detonadoras:

¿Qué habrá pasado en la fiesta?

¿A qué riesgos se expuso Araceli?

¿Crees que Araceli hubiera evitado esa situación si no hubiera tomado alcohol?

¿Cómo habrá terminado la historia?

Cierre

2 minutos

El o la docente cerrará con la reflexión de que los efectos del alcohol provocan que las y los estudiantes se pongan en situaciones de riesgo, además de dañar su salud física y emocional.

Cerrará con la frase:

“Alcohol, ¡cuidate, no inicies!”.

BENZODIACEPINAS. ¡NO SON UN JUEGO!



Para tener en cuenta

La combinación de benzodiacepinas con otras sustancias que deprimen el Sistema Nervioso Central, como alcohol, cannabis, solventes, heroína y fentanilo puede producir un efecto de sedación muy potente, que incrementa el riesgo de sufrir un paro respiratorio y la muerte. Estas mezclas han sido asociadas con diferentes tipos de delitos, principalmente, el abuso sexual.



BENZODIACEPINAS

NO SON UN JUEGO

Propósito

Dar a conocer las características de las benzodicepinas, los daños a la salud y los impactos negativos alrededor de su consumo.

¿Qué es?

Las benzodicepinas son uno de los grupos de medicamentos más usados a nivel mundial por sus efectos depresores y moduladores del Sistema Nervioso Central. Bajo prescripción médica son altamente utilizados en el tratamiento de la ansiedad y para el trastorno del sueño. También son recetados como anticonvulsivos, ansiolíticos y relajantes musculares.

Sin embargo, el tratamiento médico con benzodicepinas suele administrarse por un corto periodo y en dosis bajas debido a su alto potencial adictivo. Con el uso prolongado se puede desarrollar tolerancia, síndrome de abstinencia y otras consecuencias no deseadas. Por lo tanto, su venta es únicamente bajo prescripción médica con receta controlada y a personas mayores de edad.

Las benzodicepinas más conocidas son el clonazepam, diazepam y el alprazolam. Las unidades de emergencia hospitalaria han reportado intoxicaciones por su uso indebido en personas menores de edad y en adultas.

Efectos durante su consumo

El principal efecto de las benzodicepinas es la sedación que en muchas ocasiones genera somnolencia, mareo y vértigo. Asimismo, pueden ocasionar confusión y pérdida temporal del juicio, de la conciencia y desmayos.

Todos estos efectos pueden ser controlados si están acompañados de un seguimiento o vigilancia médica para el tratamiento de enfermedades de salud mental como ansiedad, depresión o psicosis.

Consecuencias irreversibles para la salud

El uso no supervisado de las benzodicepinas puede generar dependencia. En grandes cantidades o por periodos prolongados, el abuso de esta sustancia puede

causar daños a las funciones motoras, hipotensión, depresión respiratoria, coma y la muerte.

Los numerosos casos de muertes asociadas al consumo de benzodicepinas ocurren fuera de un tratamiento médico y porque, normalmente, se les mezcla con otras sustancias como alcohol, estimulantes u opioides.

El consumo de benzodicepinas tiene efectos no deseados como arritmia del corazón, hiperventilación y convulsiones. Los síntomas del síndrome de abstinencia ocasionados por detener abruptamente su consumo pueden ser ataques de ansiedad y depresión, dolores de cuerpo, mareos y escalofríos.

El consumo de estas sustancias de uso médico también tienen un impacto a largo plazo, principalmente en la modificación de la conducta de las personas. Los

daños que las benzodicepinas como el clonazepam o diazepam pueden ocasionar son pérdida de la visión, disminución en la capacidad y agilidad del pensamiento, alteración en la memoria y en la concentración, así como dificultad para hablar. Estas consecuencias mencionadas pueden producirse a cualquier edad y pueden llegar a ser irreversibles.

La ingesta de benzodicepinas puede acarrear problemas educativos, laborales, familiares y con amistades, autoexclusión social e intentos de suicidio.

Consecuencias legales

Desde hace más de quince años, las leyes mexicanas castigan con una pena de hasta cinco años de cárcel y 150,000 pesos a las personas que suministran o comercializan sin recetas cualquier tipo de medicamento. Incluso al regalarlos se está incurriendo en un delito.

Ten presente que:

- La ingesta de benzodicepinas sin supervisión médica puede inducir daños a las funciones motoras, hipotensión, depresión respiratoria, coma y muerte.
- La combinación de benzodicepinas con otras sustancias produce un efecto de sedación tan potente que puede ocasionar un paro respiratorio y la muerte.
- El consumo de esta sustancia afecta la capacidad de procesamiento de información (agilidad mental), altera la memoria y la concentración, y dificulta el habla.

Para conocer más
UNODC, *Global SMART Update. El uso de benzodicepinas con fines no médicos: ¿Una amenaza para la salud pública?*, vol. 18, 2017, <https://bit.ly/2L806Dr>



MITOS Y VERDADES DE LAS BENZODIACEPINAS

1 Las benzodiazepinas, como el clonazepam, se pueden comprar libremente en la farmacia.

FALSO

Su venta es únicamente bajo prescripción médica, con receta y a mayores de edad para el tratamiento de algunas enfermedades mentales.

2 Cualquiera persona puede consumir benzodiazepinas para dormir mejor.

FALSO

Las benzodiazepinas pueden ser utilizadas en el tratamiento para el trastorno del sueño únicamente bajo prescripción y vigilancia médicas.

3 Una persona que esté bajo un tratamiento médico con benzodiazepinas puede beber alcohol.

FALSO

La combinación de benzodiazepinas con otras sustancias como alcohol, cannabis o fentanilo produce efectos de sedación muy potentes que pueden ocasionar un paro respiratorio y la muerte.

4 El uso de benzodiazepinas no médico puede generar una fuerte adicción.

VERDADERO

El uso no supervisado de benzodiazepinas puede generar dependencia. Por lo tanto, su uso en tratamiento médico es por poco tiempo y en bajas dosis.

5 La mezcla de benzodiazepinas con otras sustancias se asocia a diversos delitos.

VERDADERO

El uso indebido de benzodiazepinas con otras sustancias ha sido asociado con diferentes tipos de delitos, principalmente, al abuso sexual.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Juguemos a falso o verdadero

Objetivo

Dar a conocer a las y los estudiantes los daños que causan a la salud las benzodiazepinas.

Recursos

Pizarrón, gis, marcadores y borrador.

Inicio

La o el docente informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.

2 minutos

Desarrollo

La o el docente leerá las siguientes aseveraciones. Pedirá que levanten la mano quienes consideren que la aseveración es verdadera. Contará y anotará el número de manos levantadas en el pizarrón. Posteriormente, repetirá la dinámica con quienes consideren que la aseveración es mito.

9 minutos

| Aseveración | Número de manos levantadas | |
|--|----------------------------|------------|
| | Falsos | Verdaderos |
| Las benzodiazepinas, como el clonazepam, se pueden comprar libremente en la farmacia. | | |
| Cualquier persona puede consumir benzodiazepinas para dormir mejor. | | |
| Una persona que está bajo un tratamiento médico con benzodiazepinas puede beber alcohol. | | |
| El uso de benzodiazepinas, sin prescripción médica, puede generar una fuerte adicción. | | |
| La mezcla de benzodiazepinas con otras sustancias se asocia a diversos delitos. | | |