

Autora:

Dra. Gladys Fernández de Magistocchi

Colaboradoras:

Lic. en Nutrición: Patricia Helena Buteler

Farmacéutica Laura Caram

Programa de Prevención de Accidentes

Departamento de Programas Preventivos

Rodríguez 1.209 - Ciudad (CP 5500) - Mendoza

Telefax (0261) 4201890

Tel. (0261) 4202268 - 4230440

Departamento de Educación y Comunicación para la Salud

Dirección de Prevención y Promoción de la Salud

Ministerio de Salud

Dirección General de Escuelas

GOBIERNO DE MENDOZA

Fundación Prevenir Mendoza

COMUPAI

Están registrados los derechos de autor.

Permitida su reproducción solo para fines didácticos citando los autores.

Prólogo

Fundamento: Accidentes de tránsito en Mendoza..... pág. 6

Elaboración del proyecto pág 19

Metodología para abordar la prevención pág 23

Medicación y tránsito pág 44

Alcohol y tránsito pág 58

Recomendaciones sobre el uso de esta guía pág 94

Primeros auxilios pág 96

Sugerencias pág 99

Prólogo

¿Cómo enseñar educación vial en la escuela?

Esta Guía de promoción de conductas seguras para el usuario de la vía pública recopila experiencias y aporta una metodología basada en el juego, destinada a motivar y a hacer reflexionar a los participantes desde sus propias experiencias para lograr un cambio de actitud.

Es producto de un esfuerzo del Programa de Prevención de Accidentes, dependiente de la Dirección de Promoción de Salud del Ministerio homónimo, y recoge experiencias surgidas de la aplicación de la metodología propuesta en escuelas dependientes de la Dirección General de Escuelas de la provincia de Mendoza.

Está dirigida a quienes en su quehacer cotidiano puedan transformarse en líderes como detectores de situaciones de riesgo y agentes de cambio para modificar el entorno inmediato sumando actores y acciones multiplicadoras de prevención.

Esperamos que este trabajo ayude a comprender que el accidente es un hecho inesperado, muy frecuente en nuestras vidas. Si lo analizamos, descubriremos que pudo haberse evitado, modificando las circunstancias que lo precedieron. La multicausalidad del accidente es la sumatoria de hechos que, encadenados, precipitan el mismo y las fallas humanas constituyen la primera causa.

¿Basta sólo adquirir conocimientos para modificar una actitud?

¿Por qué conociendo las normas, el uso de los elementos protectores, la importancia del mantenimiento de los vehículos, hacemos caso omiso?

¿Por qué conociendo la vulnerabilidad de la adolescencia no generamos actitudes protectoras?

Frente a estas preguntas, la naturaleza del ser humano en su ilusión omnipotente de poder, de saber, de tener, de querer, sobredimensiona sus capacidades y sus límites. Disfruta de las transgresiones, en muchos casos se impone a los demás ejerciendo violencia.

El accidente entonces deja de ser imprevisto, para ser totalmente previsible a la hora de un análisis más profundo.

1- ¿Por qué utilizar la escuela para realizar prevención y promoción de salud?

El sistema educativo es el más amplio canal que dispone el mundo en desarrollo para la difusión de los conocimientos relacionados con la salud y para ayudar a las comunidades a desarrollar actitudes y prácticas saludables.

Los maestros mantienen un contacto regular durante un periodo de varios años con los alumnos y sus familias. Son miembros influyentes de sus comunidades.

Orientados por sus maestros, los niños y adolescentes se convierten en transmisores de los mensajes de salud en el ámbito de sus propias familias y comunidades. Además, los jóvenes de hoy serán los adultos del mañana.

2- ¿A quién está destinado este cuadernillo?

Este cuadernillo está destinado a servir de apoyo para el trabajo de docentes, promotores de salud y de cualquier agente de la comunidad que esté interesado en realizar prevención de accidentes.

Este manual queda abierto al intercambio de ideas y nuevas experiencias que podrán agregarse en una próxima revisión.

3- ¿Cuál es su utilidad?

A través de su uso esperamos que se tome conciencia que los accidentes son evitables y así podamos estimular el desarrollo de conductas seguras.

Estamos convencidos que el mejor aprendizaje surge de las propias experiencias y vivencias compartidas, porque permiten un espacio de reflexión que dará lugar posiblemente a un cambio de actitud.

A través de este material, aportamos experiencias para promover una nueva manera de mirar la prevención. No se dan recetas mágicas, sino que se propone una forma diferente de construir un cambio de actitudes.

4- ¿Cómo se puede conocer la magnitud del problema?

Para tener en claro cuáles es la magnitud y las reales necesidades de la comunidad con la que estamos trabajando, conviene preguntarnos:

- a) ¿Cuántos son los accidentes?
- b) ¿Cuáles son los accidentes que ocurren?
- c) ¿Quiénes son sus protagonistas?
- d) ¿Dónde ocurren?
- e) ¿Cuáles son las causas que los producen?

► Objetivos

- 1- Elaborar proyectos de prevención de accidentes
- 2- Reconocer los accidentes que ocurren en nuestra comunidad, vía pública, etc.
- 3- Formar multiplicadores de salud.
- 4- Desarrollar conductas de autocuidado.
- 5- Identificar factores de riesgo.
- 6- Tomar conciencia de la necesidad del cambio de actitud frente a los accidentes.

► Definición de accidente

Se denomina accidente a la cadena de eventos y circunstancias que lleva a la ocurrencia de una lesión o una casi lesión.

Los accidentes se caracterizan por:

- a) La falta de intencionalidad. Esto los diferencia de violencias, homicidios y suicidios.
- b) Sus consecuencias pueden ser daños materiales y de las personas.
- c) Su rapidez, las consecuencias son siempre inmediatas.

Los accidentes representan la 1ª causa de muerte entre 1 y 45 años en todos los países desarrollados. Son la causa más importante de pérdida de años de vida útil, ya que la mayoría de estas muertes ocurren en épocas jóvenes de la vida. Nuestrapaís tiene la misma tendencia.

Por esto, desarrollar conductas de autocuidado en edades tempranas es muy importante.

Fundamentos

Por qué los habitantes de Mendoza deben preocuparse de este problema? El lema de la Organización Mundial de la Salud, para el año 2004, fue: "La seguridad vial no es accidental", haciendo un llamado de atención a este grave problema de salud en el mundo. Mendoza no es ajena a este flagelo, por lo que urge desarrollar acciones.

I. Introducción

Las lesiones causadas por el tránsito vial constituyen un problema de salud mundial que afecta a todos los sectores de la sociedad. Se calcula que en el 2000, aproximadamente 1.260.000 personas murieron en el mundo como consecuencia de lesiones sufridas por accidentes de tránsito.

Hasta la fecha, se ha prestado escasa atención a la seguridad vial tanto a nivel internacional como a nivel nacional y provincial. Esto se ha debido en parte a los siguientes factores: falta de información sobre la magnitud del problema y las posibilidades de prevenirlo; un planteamiento fatalista con respecto a las colisiones en carretera; falta de la responsabilidad política y la colaboración multidisciplinaria que se requiere para hacer frente al problema con eficacia. Sin embargo, puede hacerse mucho para reducir el problema de los accidentes de tránsito.

Las proyecciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que en 2020 las lesiones sufridas en accidentes de tránsito podrían constituir la tercera causa de muerte y discapacidad en el mundo, por delante de otros problemas de salud tales como la malaria, la tuberculosis y el VIH/SIDA.

Muchos países de elevados ingresos han sido capaces de reducir sus tasas de lesiones por tránsito vial en más de un 50% en los últimos decenios, llevando a cabo planes a largo plazo que convocan a múltiples actores. El presente documento expone la información disponible actualmente sobre lesiones ocasionadas por el tránsito vial en Mendoza y algunas posibles soluciones.

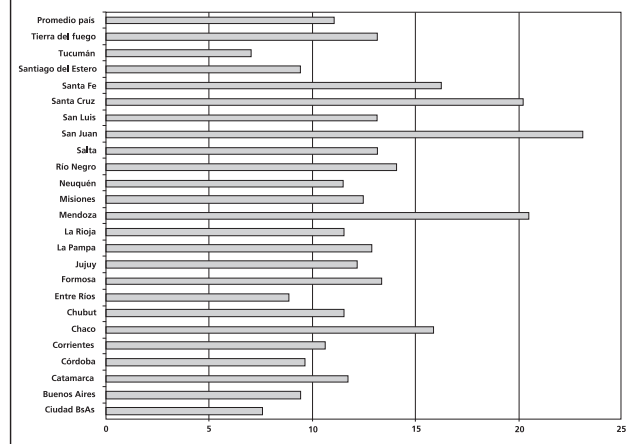
II. Magnitud del problema

La magnitud del problema de las lesiones por accidentes de tránsito varía considerablemente según la región geográfica. De las 1.260.000 muertes producidas por esos accidentes en el 2000, más de una tercera parte (435.000) tuvieron lugar en Asia sudoriental. Aunque Asia sudoriental tiene la mayor proporción en números absolutos de las muertes producidas en accidentes de carretera a nivel mundial, África registra la tasa más alta de fallecimientos por accidentes de tráfico, con 28 muertes por 100.000 habitantes. Es importante considerar la cantidad de vehículos. Por ejemplo, Suecia tiene una tasa relativamente baja, de 1,3

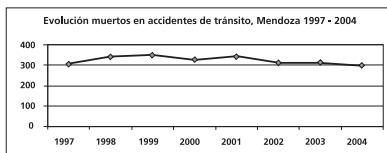
fallecimientos por 10.000 vehículos, mientras que en algunos países africanos la tasa es de más de 100 muertes por 10.000 vehículos. En Mendoza murieron en promedio 330 personas por año a consecuencia de lesiones sufridas por accidentes de tráfico, entre 1997 y 2003. Las lesiones padecidas en accidentes de tránsito son causa del 3% de la mortalidad general, en contraste con 2,2% de la mortalidad en el mundo, y responsables del 35% del total de las muertes producidas por lesiones. En Mendoza, al igual que en el mundo entero, los accidentes son la principal causa de fallecimiento de las personas de 1 a 34 años de edad.

Comparando nuestra provincia con el resto del país, se ubica en 2º lugar de mayor tasa de muertos por accidentes de tránsito, después de San Juan, con una tasa para el 2001 de 20,4 muertos por cada 100.000 habitantes. La media nacional para ese año se ubicó en 11,1, Mendoza duplica prácticamente ese valor promedio.

Relación tasa mortalidad por accidentes de tránsito, Argentina 2001



El número de muertos en Mendoza se ha mantenido prácticamente estable, como lo demuestra el gráfico a continuación.



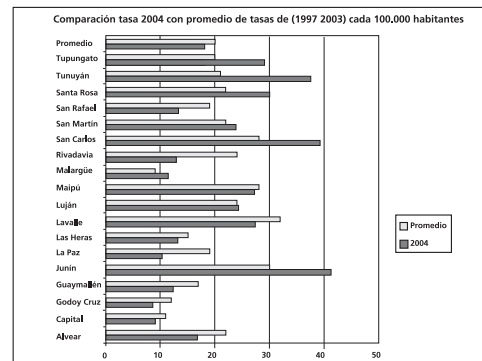
Las altas cifras de muertos en accidentes de tránsito ocurridas en Mendoza a comienzos del año 2006 deben comprometer a toda la comunidad a redoblar esfuerzos para disminuir este problema.

III. Los afectados

En el mundo la mayoría de las lesiones sufridas por accidentes de tránsito afectan desproporcionadamente a las personas de los países de bajos y medianos ingresos. Aunque el número de vehículos de motor per cápita es considerablemente mayor en los países de elevados ingresos, los países de bajos y medianos ingresos tienen tasas más altas de lesionados y fallecidos en colisiones de carretera. Por ejemplo, en el año 2000 las lesiones sufridas en accidentes de tránsito mataron a más de 1 millón de personas en los países de bajos y medianos ingresos (90% de la mortalidad mundial debida a colisiones de vehículos de motor), y a 125.000 (10%) en los países de elevados ingresos.

a) Distribución geográfica:

En Mendoza el número total y las tasas de lesionados en accidentes de tráfico varían según las regiones, afectando mayormente a personas de bajos recursos. Algunos departamentos rurales tienen tasas que superan los 30 muertos/100.000 habitantes; estas tasas son comparables con las de países africanos. A continuación, se muestra un gráfico donde se compara la tasa promedio de muertes cada 100.000 habitantes del período comprendido entre 1997 y 2003, con la tasa del año 2004. Muchos departamentos han mejorado y otros han aumentado (como los que conforman el Valle de Uco). Lo importante es trabajar en red con todos los involucrados en el problema, que es la comunidad entera, elaborar un proyecto con objetivos claros; evaluar permanentemente las acciones implementadas, corregir los desvíos y convocar a todos los actores a que se



Fuente: Certificados de defunción. Epito. de Bioestadística. Procesados por Programa de Prevención de Accidentes

Mortalidad por accidentes de tránsito en Mendoza, según lugar de residencia										
Muertos por accidentes de tránsito, según lugar de residencia (1997-2003)										
Departamento	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	Promedio	Pob., Prom.	Tasa/100
Capital	16	14	14	13	22	17	8	14,9	132.533	11,2
Alvear	12	18	6	8	14	7	8	10,4	47.473	22,0
Godoy Cruz	19	33	26	27	17	22	17	23,0	198.332	11,6
Guaymallén	41	41	47	38	46	40	45	42,6	252.174	16,9
Junín	12	10	7	13	12	9	8	10,1	33.959	29,9
La Paz	5	0	0	1	2	2	3	1,9	9.588	19,4
Las Heras	23	27	27	27	35	23	28	27,1	181.109	15,0
Lavalle	7	8	11	10	13	6	19	10,6	32.841	32,2
Luján	18	22	29	24	25	21	21	22,9	94.808	24,1
Maipú	33	56	40	43	40	40	38	41,4	146.864	28,2
Malargüe	2	2	3	3	3	2	2	2,4	26.281	9,2
Rivadavia	14	12	15	11	5	15	17	12,7	54.057	23,5
San Carlos	6	13	11	5	4	11	5	7,9	27.989	28,1
San Martín	26	23	28	26	22	27	20	24,6	112.829	21,8
San Rafael	27	37	38	28	38	39	36	34,7	180.521	19,2
Santa Rosa	2	1	7	3	0	7	6	3,7	16.685	22,3
Tunuyán	8	7	3	13	13	4	15	9,0	42.720	21,1
Tupungato	6	6	6	5	7	5	4	5,6	27.429	20,3
Ignorado y otro	31	19	26	31	25	16	13	23,0		
Totales	308	349	344	329	343	313	313	328,4	1.618.192	20,3

sumen en una cruzada por la vida.

La tabla muestra el número absoluto de muertos según lugar de residencia por departamento y año.

b) Tipo de accidente:

Las víctimas mortales, como consecuencia de lesiones sufridas por accidentes de tránsito, varían según el tipo de usuario de la vía pública (peatones, ciclistas, ocupantes de vehículos de motor, motociclistas y usuarios de transporte público).

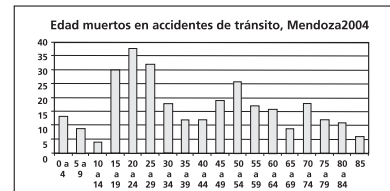
Las consecuencias de las lesiones sufridas por accidentes de tránsito varían entre los países de elevados ingresos y los de bajos o medianos ingresos. Por ejemplo, en la mayoría de los países de elevados ingresos, la mayor parte de las muertes producidas por accidentes de tránsito afectan a ocupantes de coches (conductores y pasajeros). Sin embargo, en los países en desarrollo las víctimas de esos accidentes suelen ser peatones, motociclistas, ciclistas y usuarios del transporte público.

En nuestra provincia mueren anualmente casi 100 peatones, muchos de los cuales son niños y adultos mayores. La muerte por accidentes sufridos en bicicleta aumenta año tras año, debido a que es un vehículo cada vez más utilizado por muchas personas para asistir a sus obligaciones diarias, sumado al escaso respeto por las leyes de tránsito de este tipo de usuario.

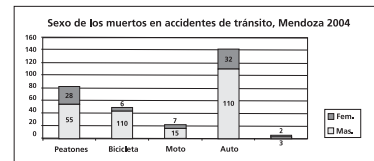
La siguiente tabla muestra el número de muertos en accidentes de tránsito en Mendoza en el año 2004, según el tipo de usuario de la vida pública, edad y sexo.

	Peatón		Bicicleta		Moto		Auto		Otro		Total sexo		Total gral
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	
0 a 4	5	5					2	1			7	6	13
5 a 9	1	2		1		1	3	1			4	5	9
10 a 14	2	1								1	2	2	4
15 a 19	4	4	4	1	4	1	8	3	1		21	9	30
20 a 24	8	5	1		2		17	5			28	10	38
25 a 29	4		4		2	1	19	2			29	3	32
30 a 34	1	2	2		1	1	8	2		1	12	6	18
35 a 39	3		1			1	5	2			9	3	12
40 a 44			2	1	1		4	3	1		8	4	12
45 a 49	3		2	1	3	1	7	2			15	4	19
50 a 54	5	1	6	1	1	1	9	2			21	5	26
55 a 59	3		4				7	2	1		15	2	17
60 a 64	4		4				7	1			15	1	16
65 a 69	2	1	1	1			4				7	2	9
70 a 74	1	2	5		1		5	4			12	6	18
75 a 79	3		4				3	2			10	2	12
80 a 84	3	4	2				2				7	4	11
más de	3	1	2								5	1	6
	55	28	44	6	15	7	110	32	3	2	227	75	302

c) Edad



Las lesiones causadas por accidentes de tránsito afectan desproporcionadamente a los jóvenes. Más del 50% de la mortalidad mundial debida a lesiones producidas por accidentes de tránsito afecta a jóvenes adultos de 15 a 44 años. En Mendoza, durante 2004 se observa la siguiente distribución por edades, igual a la observada en el mundo:



d) Sexo

A nivel mundial, la tasa de mortalidad por lesiones causadas por accidentes de tráfico para los varones es casi tres veces mayor que la de las mujeres. Los varones de Asia Sud-oriental y África tienen las tasas de mortalidad por lesiones causadas por accidentes de tráfico más altas del mundo.

En Mendoza el 79% de las muertes por accidentes de tránsito corresponde a varones, lo que nos ubica en cifras similares a estos continentes.

Analizando los accidentes de tránsito según tipo de usuario de la vía y sexo, tenemos el siguiente gráfico:

IV. Consecuencias sociales y económicas

Las tendencias actuales y proyectadas en la motorización indican que el proble-

ma de las lesiones producidas por el tráfico vial empeorará, convirtiéndose en una crisis de salud pública mundial. Los datos de muchos países muestran una clara relación entre los crecientes niveles de motorización y el número de muertes producidas en la carretera. El rápido ritmo de motorización en muchos países de bajos y medianos ingresos significa que estos países tendrán menos tiempo para encarar el problema del aumento de las lesiones producidas en accidentes de tráfico vial para mitigar sus consecuencias adversas. Esto contrasta con el caso de los países de ingresos más elevados, donde el desarrollo a largo plazo significa que el uso de vehículos evoluciona a un ritmo más lento, lo que permite que los esfuerzos para conseguir seguridad en las carreteras evolucionen paralelamente. Por ejemplo, en Finlandia, 30 años de campañas gubernamentales sobre la seguridad vial han llevado a una reducción del 50% del número de víctimas mortales a pesar de que el volumen del tráfico vial se ha triplicado.

Las lesiones sufridas en accidentes de tráfico vial tienen enormes consecuencias sociales y económicas, tanto en los particulares, las familias, las comunidades y las naciones.

Además de las consecuencias directas: físicas y psicológicas en las personas afectadas por las lesiones sufridas en accidentes de tráfico vial, las colisiones en carretera también afectan gravemente a las personas relacionadas con las víctimas. Las familias, los amigos y las comunidades de las personas directamente afectadas por las lesiones, producidas por los accidentes de tráfico vial, también pueden sufrir consecuencias adversas sociales, físicas y psicológicas a corto y largo plazo.

Por ejemplo, cada año en la Unión Europea resultan muertas por colisiones de tráfico vial más de 50.000 personas, y más de 150.000 quedan discapacitadas de por vida. Esto deja a más de 200.000 familias con algún miembro fallecido o discapacitado. Con frecuencia, el que resulta discapacitado o muerto como consecuencia de una colisión es el cabeza de familia. Por consiguiente, además de las consecuencias emocionales, los afectados deben hacer frente a la reducción de los ingresos familiares y muchas veces tienen que lidiar con los sistemas de justicia penal y civil.

Las lesiones producidas por accidentes de tráfico vial también tienen considerables efectos indirectos: pueden afectar a miembros del público aunque ni ellos ni sus familiares estén directamente implicados en colisiones viales. Por ejemplo, el miedo a las lesiones que pueden sufrirse por accidentes de tráfico vial puede impedir a los ancianos animarse a salir a la calle. En algunos países de elevados ingresos, el creciente uso de los coches ha llevado a una reducción general del paseo y a un aumento de los estilos de vida sedentarios, lo que a su vez tiene

consecuencias negativas en forma de una creciente obesidad y problemas cardiovasculares.

Las lesiones y las discapacidades resultado de las colisiones de tráfico suponen un gasto importante para las economías, que en esta partida suelen gastar anualmente entre el 1% y el 3% del producto nacional bruto del país. A nivel mundial las estimaciones indican que los costos económicos de las lesiones causadas por accidentes de tráfico ascienden a 518.000 millones de dólares anuales. En los países en desarrollo, los gastos se estiman en 100.000 millones de dólares, el doble de la suma anual destinada a asistencia para el desarrollo a los países en desarrollo. Estos montos incluyen los gastos médicos directos, además de los gastos indirectos y a largo plazo.

Las consecuencias económicas de las lesiones sufridas en accidentes de tráfico vial son especialmente nocivas, en particular para los países que luchan para aliviar la pobreza contra los retos generales que plantea el desarrollo, dado que las personas de los grupos de edad económicamente activos son las más vulnerables a esas lesiones. La cuestión de la seguridad del tráfico es pertinente para los países que procuran promover el desarrollo sostenible. Se ha recomendado que en los países en desarrollo en rápida motorización, se integren en el desarrollo urbano y la planificación del transporte y que se aumente el recurso al tránsito de masas y a modos alternativos de transporte".

V. Factores y determinantes de riesgo

Se han determinado ciertos factores que afectan a la probabilidad de resultar lesionado en un accidente de tránsito y que pueden modificarse mediante intervenciones.

Los factores pueden considerarse en el ámbito de un "enfoque de sistemas", encaminado a identificar todas las fuentes que contribuyen a las colisiones y a continuación tratar de reducir sus consecuencias. Por consiguiente, pueden considerarse factores determinantes de riesgo en particular para los vehículos, los ocupantes de los vehículos y el medio ambiente vial.

a) Velocidad

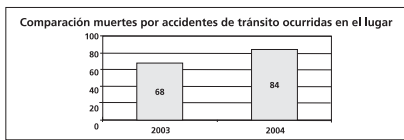
La reducción de la velocidad del vehículo es una prioridad para prevenir las colisiones en carretera. Las consecuencias en cuanto a lesiones en los peatones también se ven muy afectadas por la velocidad del vehículo: cuando la velocidad de un coche aumenta de 30 a 50 kilómetros por hora, la probabilidad de muerte de un peatón se multiplica por ocho. La presión psicológica de los acompañantes adolescentes es un factor que contribuye a que el conductor circule a

alta velocidad. Hoy asistimos a una enorme competencia entre los fabricantes de automóviles que promocionan sus productos, destacando la velocidad como un atributo deseable.

Medidas sencillas como imposición de límites a la velocidad pueden reducir la velocidad y las lesiones.

En Mendoza, en 2004 el 84% de las personas que murieron en un accidente de tránsito falleció en el lugar del accidente, esto habla de la gravedad del accidente y se relaciona con la imprudencia y el exceso de velocidad.

b) El alcohol



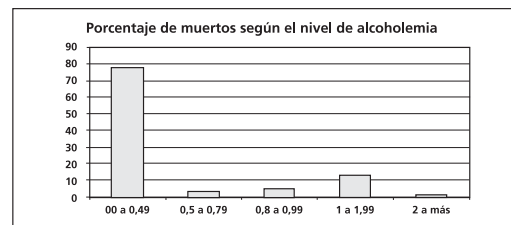
Fuente de datos: Morgue Provincial

Se ha demostrado que los conductores y peatones con cierto nivel de alcohol en sangre tienen más probabilidades de verse afectados por las colisiones de tránsito que los que no han bebido, y también que sus lesiones son más graves. Se ha demostrado que medidas adecuadas de imposición de la ley contra quienes conducen ebrios, han sido eficaces para reducir las probabilidades de que los accidentes de tráfico vial produzcan víctimas mortales y discapacitados.

En Mendoza el 22% de las personas que murieron en un accidente de tránsito en 2003, tenían valores por encima de 0,5 mg de alcohol por 100ml de sangre, según datos aportados por la Morgue Provincial. El alcohol altera considerablemente la visión además del efecto desinhibidor que hace a la persona más propensa a enfrentar riesgos, como el exceso de velocidad, entre otros. Más de 1

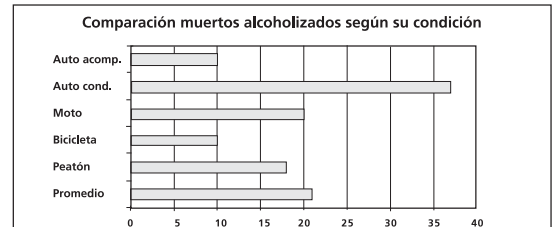
Nivel de alcoholemia	Porcentaje
00 a 0,49	78
0,5 a 0,79	3
0,8 a 0,99	5
1 a 1,99	13
2 a más	1

Fuente: Morgue Provincial, procesado por el Programa de Prevención de Accidentes



de cada 5 personas que fallecen en un accidente de tránsito tienen niveles de alcohol que exceden su capacidad de reacción. Recordemos que para tener niveles que superen los 0,5 mg/100ml se requiere ingerir solamente 2 vasos de vino o 3 de cerveza.

Analizando la condición del muerto tenemos la siguiente distribución:

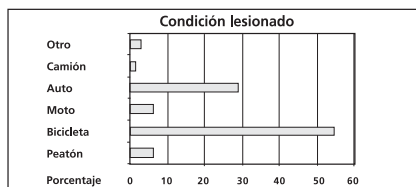


Del total de los alcoholizados, el 37% estaba frente al volante de un auto. En el Valle de Uco se ha organizado un grupo de padres ("Grupo de Padres Preventores") que, apoyados por la policía, miden la alcoholemia de los conductores a la salida de los locales bailables. Esta tarea, está dando resultados muy positivos. En los fines de semanas que se aplicaron, se redujeron a cero el número de lesionados en las guardias de estos hospitales, lo que demuestra que son altamente efectivos.

c) Uso de elementos de seguridad

Los mendocinos no utilizamos, en forma habitual los elementos de seguridad disponibles: cinturones de seguridad, casco, sillas de seguridad, luces de exposición encendidas, etc.

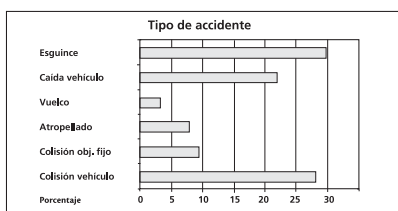
El Ministerio de Salud en conjunto con Municipios, Policía, Educación y grupos de la sociedad civil llevan un interesante trabajo de vigilancia epidemiológica en



el Valle de Uco que demuestra que el 55% de los accidentados que llegan a la guardia del Hospital Scaravelli (Tunuyán) sufrieron un accidente en bicicleta.

De esos, el 30% son niños pequeños que sufrieron un esguince de pie (se registraron 2 fracturas de tibia en mayo), por no transportarlos en sillas de seguridad. Es importante marcar que las caídas del vehículo representaron un 22%, en su totalidad, acompañantes de bicicleta, como puede observarse en el siguiente gráfico.

La premisa que establece que la bicicleta es un vehículo de transporte para una sola persona, es fundamental. Las investigaciones recientes parecen indicar que



el uso de cinturones por los ocupantes de los asientos delanteros reduce el riesgo de fallecimiento en una colisión en aproximadamente 61%.

- Terapia del trauma

En muchos países se da una ausencia sorprendente de servicios de gestión del trauma una vez que se han producido las colisiones. La falta de atención eficaz y puntual antes de ingresar en el hospital y los largos períodos que transcurren entre la colisión y la admisión en el hospital (sobre todo en las zonas rurales) son factores que contribuyen al resultado de las lesiones por accidentes de tráfico.

Una vez en el marco hospitalario, la insuficiente disponibilidad de personal capacitado, medicinas y suministros en las salas de emergencia también contribuyen a la mortalidad y a la morbilidad resultante de las colisiones de carretera.

d) Diseño de las carreteras y el medio ambiente de las pistas

Hay grandes posibilidades de reducir las lesiones por accidente de tránsito mejorando el diseño y el mantenimiento de las carreteras. Por ejemplo, un medio eficaz para favorecer la seguridad en las carreteras consiste en diseñar doble vía en lugares de alto tránsito y mejorar las señalizaciones e indicaciones. Las evaluaciones de la seguridad deberían incluirse en la planificación de la infraestructura vial a fin de eliminar riesgos evitables, en particular los que corren los usuarios vulnerables de las carreteras.

e) Aplicación de normas de seguridad vial

La introducción de normas mínimas de seguridad vial (tales como límites a la velocidad, normas contra la conducción en estado de embriaguez, concesión de licencias a conductores y vehículos, etc.) son elementos fundamentales del éxito de las estrategias para reducir las lesiones por accidentes de tránsito. La imposición de las normas sobre seguridad en las carreteras constituye un factor crítico para reducir las lesiones sufridas en accidentes de tránsito. La experiencia de los países industrializados muestra que las medidas para promover los cambios de comportamiento por parte de los usuarios viales se ven influidas de manera decisiva por el nivel de imposición de la ley por parte de las autoridades públicas.

f) Mejoramiento de la seguridad de los vehículos

En general, el estado de conservación de los vehículos en Mendoza, es calamitoso.

La falta de un mantenimiento adecuado de los vehículos, en general, y de los

vehículos pesados es un factor que contribuye al problema de las lesiones por accidentes de tránsito vial. En muchos países no hay normas de inspección que requieran el registro anual de los vehículos. Esto puede deberse a falta de servicios de capacitación para el personal de inspección, insuficiencia de recursos y/o la baja prioridad que se da a este problema.

VI Estrategias de intervención

Desde 2002, el Programa Provincial de Prevención de Accidentes dependiente del Ministerio de Salud viene capacitando, a docentes para implementar Programas de Educación Vial en las escuelas. Se han realizado avances para encontrar en la currícula de enseñanza espacios que obliguen a desarrollar este tema.

Actualmente estamos llevando a cabo una experiencia piloto en el Valle de Uco, con un monitoreo permanente a través de las guardias de los hospitales regionales, que está dando resultados muy alentadores. El trabajo en red con: Municipios, Educación, Policía vial, medios masivos de comunicación, concejales departamentales, "Padres Preventores" y el área de salud. Se está capacitando fuertemente a promotores de salud para capacitar al usuario de la vía pública. Se aplicarán multas a quienes no respeten la ley de tránsito.

Esperamos que este sea el comienzo de una Política Pública que no sea cambiada por próximos gobiernos.

Informe elaborado con información de la Organización Mundial de la Salud, del Departamento de Bioestadística del Ministerio de Salud de Mendoza y de la Morgue Policial, por la Doctora Gladys Fernández de Magistocchi, Programa Provincial de Prevención de Accidentes.

Elaboración del proyecto

Es fundamental que se planifiquen las acciones que se van a implementar, aquí le ofrecemos una guía para realizarlo.

► Pautas metodológicas

- 1- Denominación del proyecto.
- 2- Fecha de comienzo y finalización prevista.
- 3- Descripción del problema o situación (Diagnóstico de situación), sobre el que hemos decidido intervenir, fundamentando la necesidad o la importancia de hacerlo. Se pueden consultar datos estadísticos, hacer encuestas, llevar registros de lesionados en accidentes de tránsito, etc.
- 4- Personas responsables de su desarrollo.
- 5- Determinación y enumeración de objetivos, que deben ser:
 - a) Posibles de alcanzar con acciones sencillas, reducidos en número, claros.
 - b) Iniciados con un verbo y precisos.Ejemplo: Conocer los accidentes que ocurren en la comunidad donde está la escuela.
Disminuir los accidentes de tránsito que sufren los alumnos de la escuela.
- 6- Determinación de las actividades previstas y su desarrollo en el tiempo (plazos de ejecución de cada actividad).
- 7- Recursos disponibles y aquellos a gestionar en apoyo al proyecto (el recurso es siempre escaso y se debe tener en cuenta que si el proyecto depende de él, se reduce su viabilidad).
- 8- Determinación de la forma de evaluación a aplicar durante el desarrollo del proyecto y a su finalización:
 - a) durante el desarrollo, con el fin de controlar que se mantenga la dirección correcta de las acciones para el logro de resultados.
 - b) a su finalización, para conocer e informar acerca de los cambios o modificaciones producidas en el problema inicial que dio origen al proyecto, el grado de relación intersectorial alcanzado y todos aquellos aspectos positivos o negativos que se consideren relevantes.

► Elementos para la elaboración del proyecto

QUÉ..... se quiere hacer..... Naturaleza del proyecto
 POR QUÉ..... se quiere hacer..... Fundamentación y diagnóstico de situación
 PARA QUÉ..... se quiere hacer..... Objetivos, propósitos
 CUÁNTO..... se quiere hacer..... Metas
 DÓNDE..... se quiere hacer..... Localización física
 CÓMO..... se va a hacer..... Actividades y tareas (metodología)
 CUÁNDO..... se va a hacer..... Cronograma o calendarización
 A QUIÉNES..... va dirigido..... Destinatarios o beneficiarios
 QUIÉNES..... lo van a hacer..... Recursos humanos
 CON QUÉ..... se va a hacer..... Recursos materiales y financieros
 CÓMO..... valorar los resultados..... EVALUACIÓN

► Elaboración del diagnóstico de situación

Recomendamos utilizar la encuesta que le proponemos, para conocer la cantidad y tipo de accidentes viales ocurridos a los alumnos de su escuela y de sus familias. Al partir de la realidad encontrada las acciones de prevención que establecemos tienen mayor impacto.

c Encuesta sobre accidentes viales sufridos en el último año (desde enero a diciembre de 20...)

Encuesta N°.....
 Nombre de la familia..... N° de personas que conviven.....

Complete la siguiente encuesta. Coloque el número de accidentes sufridos, no escriba una X. Detalle la edad en el casillero correspondiente. Coloque un * si requirió internación. Escriba datos que permitan comprender mejor el accidente sufrido en el reverso de la encuesta.

Es fundamental conocer cuántos accidentes se registraron en el último año. Este dato constituye nuestra referencia a la hora de evaluar el proyecto, ya que de este modo podemos precisar la cantidad de accidentes que disminuimos.

Se puede bajar de la página www.escuelasegura.mendoza.edu.ar. La encontrará en la columna de la izquierda con el título descargar planillas.

	Padre	Madre	Hijo	Hija	Hijo	Hija	Hijo	Hija	Otro	Otro
Tachar el sexo que no corresponde										
Escribir la edad de cada persona										
Accidente como peatón										
Accidente en bicicleta: a) atropellado										
b) caída										
c) otro										
Accidente en moto: a) atropellado										
b) otro										
Accidente en auto: a) colisión o choque										
b) otro										
Accidente en vehículo de pasajeros										
Otro										
Conductor										
Acompañante										

Para trabajar la planilla de volcado de datos, utilice el programa Excel de procesamiento de datos. Le recomendamos pintar las primeras filas e inmovilizar los paneles, de esta manera no perderá el nombre de cada columna. Enumere las encuestas ya que si necesita confirmar algún dato puede encontrarlo rápidamente.

N° enc	N° pers	Sexo		Edades								Bici		Moto		Auto		Condición		Observación				
		Masculino	Femenino	0 a 9	10 a 19	20 a 29	30 a 39	40 a 49	50 a 59	60 a 69	70 y más	Peatón	Atropellado	Caída	Otro	Atropellado	Otro	Choque	Otro		Vehículo pasajeros	Conductor	Acompañante	Grave

N° pers. Se refiere al número de personas que conviven en el hogar, es la población encuestada.

Metodología para abordar la prevención de los accidentes viales

(Es el denominador de los indicadores que construiremos para nuestra evaluación. Ejemplo: N°de personas accidentadas/ N°de personas encuestadas)

Sexo: M, F y s/e: Masculino, femenino o sin especificar.

Edad: la edad se encuentra dividida por grupo etéreo, colocar un uno en el grupo al que corresponda la edad de la persona accidentada.

Peatón: se refiere a los accidentes sufridos como peatón

Los accidentes como ciclista y motociclista pueden ser por atropellamiento u otro tipo que incluye (caída, vuelco, colisión, etc)

Los accidentes como automovilista pueden ser por: choque u otro tipo.

Vehículo de pasajeros: se refiere a los accidentes en vehículos de transporte público (ómnibus, tráfico u otro)

Otro: aquí anotar otro tipo de accidente.

Es importante conocer si era el conductor o el acompañante.

Grave: anotar si requirió de atención médica.

En observaciones puede anotar cualquier otro dato que permita comprender mejor la causa.

Para el procesamiento de las encuestas dado que se trata de operaciones simples recomendamos utilizar una planilla de cálculo Excel. Se sugiere inmovilizar las primeras filas para facilitar la carga de los datos. En cada caso, según la persona accidentada y el tipo de accidente sufrido deberá colocarse en la casilla correspondiente un número "uno". Esto permitirá efectuar a través de la barra de herramientas la función de suma identificada con el símbolo Σ.

Es importante conocer la realidad de los accidentes sufridos por los alumnos de la escuela, sus familias y toda la comunidad próxima a ella, para poder realizar una prevención ajustada a la realidad encontrada. En la actividad N°2 se dan algunos ejemplos de indicadores que pueden elaborarse.

► ACTIVIDAD 1

La línea del tiempo

En nuestra experiencia, siempre empezamos a desarrollar el tema con este ejercicio. Se parte de las experiencias que los asistentes tienen sobre un accidente de tránsito que le ocurrió a él o a alguien muy allegado. Es importante conocer todas las causas que precedieron a ese accidente.

Objetivos

- 1- Demostrar, sobre la base de las experiencias de cada persona, que los accidentes se pueden prevenir.
- 2- Detectar los factores de riesgo que favorecen la aparición de los accidentes.
- 3- Aprender de nuestros errores y ser capaces de corregirlos.

Materiales

Hojas impresas con las instrucciones, papel afiche y marcadores.

Metodología

Se distribuyen las siguientes instrucciones, a grupos no mayores de 6 personas:

- 1- Piense en un accidente personal que le haya causado gran impacto.
- 2- Describalo brevemente.
- 3- Analice qué circunstancias favorecieron la ocurrencia del accidente.
- 4- Forme un grupo con otras cinco personas.
- 5- Compartan las experiencias vividas.
- 6- Hagan en grupo un listado de los factores que aparecen comunes en todos los accidentes.

Al recordar nuestras experiencias y vivencias se reconocen las causas que desencadenaron ese accidente y, al analizarlas en grupo, comprenden que se podían evitar. Los asistentes descubren casi todos los factores de riesgo que preceden a los accidentes y son capaces de elaborar estrategias para modificarlos.

De esta manera, se parte de una experiencia muy cercana, muy conocida, que le ha ocurrido a la persona. Desde su realidad puede tomar conciencia y corregir las acciones que hicieron posible la aparición del accidente.

► ACTIVIDAD 2

Los accidentes de tránsito en la comunidad del colegio

Utilice la encuesta que le proponemos para conocer los accidentes de

tránsito que sufrieron las familias de los alumnos del colegio. Recuerde que el período de observación es el último año. Cargue los datos en la planilla de volcado que sugerimos, utilice Excel. Con la información obtenida construya tablas y gráficos.

1- Relacione la cantidad de personas que sufrieron algún accidente con el número total de personas encuestadas. Este dato es la incidencia de accidentes de la muestra.

Tasa de = $\frac{\text{N}^\circ \text{ personas que sufrieron accidentes de tránsito} \times 100}{\text{N}^\circ \text{ de personas encuestadas}} =$ incidencia

2- Relacione los distintos tipos de accidentes sufridos. Saque porcentajes para comparar del total de accidentes cuantos son peatones, ciclistas, etc. Realice un gráfico de barras.

3- Relacione el sexo del número total de personas accidentadas. Realice un gráfico de tortas.

4- Relacione el sexo con los distintos tipos de accidentes sufridos.

Realice un gráfico de barras, como el de la página 8, sexo de los afectados en Mendoza.

5- Relacione la edad con los distintos tipos de accidentes sufridos.

Realice un gráfico de barras.

Escriba un documento sobre la realidad de los accidentes viales sufridos por los alumnos de esta escuela y sus familias.

► ACTIVIDAD 3 El tránsito

Objetivos

1- Reflexionar sobre el comportamiento que niños y adultos tienen en la vía pública.

2- Proponer conductas más seguras.

Metodología

Se distribuyen las mesas y sillas que componen el aula de manera de formar manzanas, calles y avenidas (se pueden usar maquetas). Se divide a los alumnos en peatones, ciclistas, automovilistas, etc. Se solicita que circulen libremente. Se coloca un pequeño grupo para que observe el comportamiento. Se comenta sobre las distintas actitudes observadas.

Luego, el grupo que observaba se convierte en semáforos, agentes de tránsito, discos pare, etc. Se comenta ahora cuáles han sido las dife-

rencias observadas. Se escriben las conclusiones encontradas.

Comportamiento. Se comenta sobre las distintas actitudes observadas. Luego, el grupo que observaba se convierte en semáforos, agentes de tránsito, discos pare, etc. Se comenta ahora cuáles han sido las diferencias observadas. Se escriben las conclusiones encontradas.

► ACTIVIDAD 4

Confección de señales de tránsito

Objetivos

1- Conocer las señales de tránsito.

2- Desarrollar la creatividad para confeccionar carteles.

Metodología

Dibujar las señales de tránsito, utilizar cartón, papel afiche, fibras de colores, etc.

Aprender su significado.

► ACTIVIDAD 5

Guerra de señales

Objetivos

1- Conocer las señales de tránsito.

2- Reconocer la importancia de la señalización.

Metodología

Con las señales fabricadas se desarrolla una competencia. Se dividen a los alumnos en 2 grupos, uno muestra la señal y el otro debe reconocerla. Gana 1 punto el grupo que acierta y explica su significado correctamente. El equipo que más puntos logra, gana la competencia.

► ACTIVIDAD 6

El juego de la oca: Llegar seguro a la escuela

Objetivos

1- Reconocer las situaciones riesgosas camino a la escuela

2- Comprender la importancia de asumir comportamientos seguros.

Metodología

Los alumnos dibujarán un juego de la oca, colocarán caritas tristes y caritas alegres entre los números del tablero. Las caritas tristes son factores de riesgo que los alumnos han encontrado al realizar el trayecto desde sus hogares hasta la escuela. Las caritas alegres son conductas seguras que han adoptado los alumnos, por este motivo deben avan-

zar 2 casilleros.

► ACTIVIDAD 7

Dramatización: El tránsito en mi ciudad

Objetivos

- 1- Aprender a comportarse correctamente en la vía pública
- 2- Responsabilizarse de las actitudes correctas que debemos asumir cuando estamos en la calle.

Metodología

Se divide a los niños: a) peatones: una mamá con un cochecito de bebé, una niña con rollers y walkman, un anciano con bastón y cualquier otra situación que quieran representar.
c) automovilistas (pueden usarse las maquetas por ellos realizadas).
d) ciclistas (pueden utilizar su propia bicicleta o una maqueta).
e) otros alumnos pueden ser semáforos, discos pare, etc.
f) algunos deben ser agentes de tránsito.

Ejemplo: Un peatón que va cruzando por la esquina y un auto avanza, sin respetar la prioridad del que camina.

- . Una mamá va a cruzar la calle, baja el cochecito mientras espera la luz verde.
- . Una niña va con sus walkman y no escucha la sirena de la ambulancia.
- . Un niño en bicicleta no respeta el semáforo.
- . Un anciano debe correr porque el conductor del auto no lo respeta.
- . Un auto llega a una rotonda y no cede el paso al que ya está circulando.

Pueden inventarse cuantas situaciones se quieran.

Solicitar a los alumnos que escriban sobre lo observado en la dramatización. Pueden responder un cuestionario o usar cualquier otra herramienta para fijar lo aprendido.

► ACTIVIDAD 8

Cuentos dramatizados

Objetivos

- 1- Reflexionar sobre situaciones corrientes.
- 2- Tomar conciencia en prevención de accidentes.

Metodología

Inventar cuentos. Los alumnos pueden utilizar sus propias experiencias

y escribirlas.

A medida que el cuento es contado, algunos alumnos pueden representarlos.

Ejemplo

- 1) Juan discute con sus padres, ante la negativa de ellos de conducir la moto, porque está oscureciendo y la moto no está en condiciones. Él desobedece y en un descuido de sus padres sale, sin el casco y busca a su amiga Paula.

La moto no tenía las luces y otros elementos de seguridad en condiciones.

Están muy divertidos...

¿Cómo termina la historia?

¿Cuáles han sido los peligros a los que se expusieron?

¿Qué recomendaciones harías?

- 2) Papá y los chicos salen corriendo y se suben al auto. Se quedaron dormidos. Papá dice: No se preocupen, recuperaremos el tiempo perdido...

¿Por qué no pusieron el despertador más temprano?

¿Será realmente para no preocuparse?

Se pueden inventar cuentos con las experiencias de los alumnos camino a la escuela.

- 3) Esteban tiene que cruzar la calle, pasa entre los autos estacionados y corre.....

¿Por qué se debe cruzar por la esquina?

► ACTIVIDAD 9

Los detectives

Ubicarse en la esquina de la escuela y observar el tránsito.

Registrar

1- El tiempo utilizado en esa observación.

2- El número de vehículos que circularon. Clasificarlos en: bicicletas, motos, autos, vehículo de transporte de escolares, ómnibus y otros.

3- El número de peatones.

4- El número de infracciones observadas. Clasificarlas en: no respeto al semáforo, a las normas de tránsito, imprudencia, cruzar la calle por la esquina o a mitad de cuadra, alguna otra.

Construir indicadores

- 1- Número de vehículos que circularon por cada arteria/ tiempo obser-

vado (llevar esta relación a una hora).

2- Número de peatones que cruzó cada arteria/ tiempo observado (llevar esta relación a una hora).

3- Número de infracciones observadas en vehículos y en peatones/ tiempo observado (llevar esta relación a una hora).

4- Tipo de infracciones en vehículos, en porcentaje.

5- Tipo de infracciones en peatones, en porcentaje.

6- Alguna otra relación que consideren importante (vehículos en mal estado), etc.

Los peatones

¿Sabías que la maduración de la visión se logra después de los 10 años? Antes de esa edad, un niño no está en condiciones de calcular la distancia y velocidad a las que se desplazan los vehículos. El ojo humano sufre modificaciones a lo largo de toda la vida, al nacer el bebé, distingue imágenes que se van haciendo más nítidas a lo largo del primer año de vida. En los primeros años, observamos cierta torpeza al calcular la distancia a que están los objetos. Este fenómeno vuelve a aparecer en la vejez. Como pudimos observar en la información al comienzo de este libro, Mendoza tiene un alto número de peatones atropellados, que mueren por año en nuestras calles y rutas. Si observás los datos del 2004 verás que 10 niños menores de 5 años murieron por esta causa. ¿Qué reflexiones podemos hacer al respecto?

► ACTIVIDAD 10

La salida de la escuela

Objetivos

1- Reconocer los comportamientos de los alumnos y sus padres a la salida de la escuela.

2- Proponer conductas seguras que disminuyan los accidentes viales.

Metodología

Realizar una observación dirigida al comportamiento de los alumnos y sus familias a la salida de la escuela. ¿Qué aprendimos de la experiencia? ¿Cómo generamos cambios de actitud? ¿Por qué circulamos por la calle o la ruta? ¿Cómo podríamos modificar esta conducta?

► ACTIVIDAD 11

Pasos de cebra

¿Qué es y para qué se usa la senda peatonal?

Es una forma de control que busca disminuir conflictos entre peatones y vehículos, delimitando una zona en la calzada donde tiene prioridad el peatón.

Recordar que a pesar de no estar pintada la senda peatonal, todas las esquinas tienen una continuación de las veredas que es el lugar seguro y visible para el peatón. Observe cuántos peatones utilizan la senda peatonal o la esquina, en una calle de su barrio y cuántos lo hacen por otro lado. Calcule indicadores como los propuestos en el ejercicio N° 2.

Cuántos vehículos cedieron el paso a los peatones cuando circulaban correctamente por la senda peatonal y cuántos no lo hicieron.

Clasifíquelo según tipo de vehículo, incluya ciclistas.

1) Escribe un informe sobre la realidad observada.

2) Diseñe un cartel que enseñe a los peatones cruzar por las esquinas.

3) Enumere las ventajas de cruzar por las esquinas.

► ACTIVIDAD 12

Camuflaje peligroso

En horas y lugares de escasa luminosidad la vestimenta que usa el peatón se transforma en un verdadero camuflaje, que no permite a los conductores reaccionar a tiempo cuando una persona cruza o circula por la calzada. Está comprobado que el uso de colores vistosos o de material reflectante aumenta significativamente la seguridad del peatón, especialmente en las regiones con más lluvia o neblina, en los caminos rurales o calles poco iluminadas.

1- Realice un cartel dibujando a la distancia proporcional que se ve un peatón si usa ropa oscura, clara o reflectante. Coloque el cartel a la entrada del colegio.

2- Comente en clases.

3- Con la ropa que Usted tiene puesta, calcule a qué distancia sería visible por un auto con luces bajas y con luces altas.

Las siguientes distancias son a las que son vistos los peatones, según la ropa que usan:

Distancias mínimas para ver a los peatones

Las prendas oscuras reflejan solo el 5% de la luz.

Las prendas claras reflejan el 80% de la luz.

Los materiales reflectantes reflejan entre el 90 a 98% de la luz.

	Ropa oscura	Ropa clara	Ropa refractante
Auto con luces bajas	25 metros	60 metros	125 metros
Auto con luces altas	150 metros	300 metros	450 metros

Los ciclistas

Los accidentes que sufren los ciclistas son la principal causa de ingreso en los hospitales públicos de Mendoza, por sufrir un accidente en la vía pública. En el año 2003 representó más de 600 ciclistas accidentados. Las caídas desde la bicicleta son la primera causa.

► ACTIVIDAD 13

La bicicleta

Este ejercicio tiene una parte individual y otra en grupo.

1º parte. Responde:

¿La bicicleta, es un juguete o un vehículo? ¿Por qué?

¿Cuánto tiempo andas en bicicleta por semana?

¿Qué partes componen una bicicleta? Dibújala y marca sus partes

En equipo de 6 alumnos

Comparar las bicicletas dibujadas por otros alumnos, para observar si se omitieron partes.

Dibuja la bicicleta segura.

Como conductores de bicicleta ¿podemos provocar accidentes?

Hacer una lista de los accidentes sufridos por el grupo al conducir una bicicleta o que hayan visto u oído.

Hacer una lista con recomendaciones que harías a otros compañeros para evitar los accidentes en bicicleta.

Comparar con las propuestas de otros grupos y elaborar el: "Código del buen conductor de bicicleta".

Buscar datos sobre muertes por accidentes en la policía o en instituciones de salud cercanas a la escuela.

► ACTIVIDAD 14

Los elementos de seguridad

Objetivos

1- Reconocer todos los elementos protectores de la bicicleta, auto,

moto y cualquier otro vehículo que usemos para desplazarnos

2- Comprender la importancia de usarlos

Metodología

Comentar los elementos de seguridad que disponemos en los vehículos que utilizamos. Averiguar sobre la utilidad de ellos. Imaginar nuevos elementos que colaboren en hacer el tránsito más seguro.

► ACTIVIDAD 15

Test para Conocer los riesgos de sufrir un accidente

Objetivos

1- Reconocer los riesgos que tiene la persona que completa el test, de sufrir un accidente

2- Discriminar el comportamiento más adecuado

Metodología

Se entrega el test a un grupo de 6 alumnos, cada cual marca la opción que más se asemeja a su comportamiento más habitual. Luego, se discute en grupo si es el comportamiento elegido por cada uno es el que el grupo cree que tiene la persona analizada. Puede tener más de un comportamiento riesgoso, entonces se marcan todas las opciones.

Cuando me transporto en un auto

a) No me coloco el cinturón de seguridad

b) Saco las manos por la ventanilla

c) Pongo música a gran volumen

d) No distraigo al conductor

e) Me coloco el cinturón de seguridad

f) Estoy atento al tránsito

Me gusta andar en bici y mejor si me acompañan mis amigos

a) Me encanta hacer carreras metiéndome entre los autos

b) No hago caso al semáforo, porque me fijo si viene alguien

c) Vamos charlando con mis amigos uno al lado del otro

d) Circulo por la derecha de la calzada, lo más cercano al borde

e) Circulamos en fila india con mis amigos, uno detrás del otro

f) Uso casco de seguridad cuando circulo en bicicleta

Cuando camino a la escuela, hago un mandado o visito a un amigo

a) Cruzo a mitad de cuadra

b) Cruzo las calles corriendo

c) Voy saltando de un lado a otro, trepándome a todas las pequeñas alturas que encuentro

- d) Cruzo la calle por las esquinas
 - e) Espero a que el semáforo se ponga verde para cruzar
 - f) Camino por la vereda cerca de la pared, para protegerme de los vehículos
- Me gusta mucho jugar a la pelota
- a) Generalmente jugamos en la calle
 - b) Cuando la pelota se nos escapa salgo corriendo detrás de ella
 - c) Pateo la pelota sin tener en cuenta las consecuencias
 - d) Jugamos en un campito, en el club o en el área de juegos
 - e) Antes de patear me fijo para no pegarle a alguien que esté descuidado
 - f) Si la pelota sale a la calle, miro y espero antes de ir a buscarla
- Cuando me transporto en ómnibus
- a) Me bajo a la calzada para ver si viene el ómnibus
 - b) Me bajo cuando el ómnibus está en movimiento
 - c) Me trepo a último momento y circulo en el escalón
 - d) Espero que el ómnibus se detenga para poder descender
 - e) Me tomo bien del pasamanos cuando circulo en ómnibus
 - f) Espero al ómnibus en la vereda haciendo fila
- Las opciones a), b) y c) tienen 5 puntos
Las opciones d), e) y f) tienen 1 punto
- Si obtuviste un puntaje de 35 a 75 tiene en gran riesgo de sufrir un accidente
Si obtuviste un puntaje de 15 a 35 es necesario cuidarse más
Si obtuviste 15 puntos, felicitaciones sabe cuidarse

► ACTIVIDAD 16

Los distractores

Objetivos

- 1- Reconocer todos los elementos que nos distraen en la vía pública
- 2- Comprender la importancia de evitar el uso de estos elementos

Metodología

Al realizar la observación de nuestras actitudes al entrar o salir de la escuela seguramente observamos a algún alumno utilizando el teléfono celular. ¿Qué reflexiones nos motiva esta actitud?
¿Cómo nos influye este distractor al cruzar una calle?
¿Qué otros distractores observamos en la vía pública que nos distraen de nuestra actividad como peatón, ciclista, automovilista, etc.?

Dividir a los alumnos en grupos y solicitarles

- 1) Hacer una lista de estos distractores definiendo cómo alteran nuestro comportamiento. Gana el equipo que más elementos encontró que distraen nuestra atención al usar la vía pública.
- 2) Escribir gacetas para ser leídas en las radios locales acerca de la opinión de los chicos.
- 3) Contar experiencias en las que algún elemento o actitud hizo perder la atención en el camino.
- 4) Dibujar situaciones en las que estos distractores producen accidentes.
- 5) Inventar historietas

► ACTIVIDAD 17

Viajando con el enemigo

En la situación siguiente marque todos los enemigos de una buena conducción. Piense otras situaciones que no fueron tenidas en cuenta y que pueden potencialmente generar un accidente.

Juan vuelve con 8 amigos, en un auto mediano, de bailar. Son las 7:30 horas de un domingo, en invierno. Juan ha tomado 3 vasos de fernet con cola en las últimas horas. Está cansado esa tarde jugó un partido de fútbol, además ha dormido poco los últimos días. El jueves salió con sus amigos y se acostó tarde. El viernes se levantó temprano para ir a clases, esa noche también salió, durmió 5 horas. Maneja rápido porque se ha hecho tarde. Sus amigos han puesto la música a alto volumen, cantan y juegan entre ellos.

En la calzada hay arena. Al tomar una curva a demasiada velocidad intenta frenar y una lata de cerveza que estaba suelta se encaja debajo del pedal impidiéndole reducir la velocidad. El auto pierde estabilidad y sale a los tumbos.

► ACTIVIDAD 18

Ajustarse a la vida

¿Por qué debemos usar el cinturón de seguridad? ¿Conoces el principio de la inercia?
El cinturón de seguridad evita que seamos despedidos del vehículo en caso de un accidente. ¿Sabe Usted por qué ocurre esto? Cuando se accionan los frenos nuestro cuerpo, dentro del vehículo, sigue desplazándose, por inercia, a la misma velocidad que tenía el mismo. Por este

motivo al chocar con un objeto fijo u otro vehículo la velocidad del auto se hace cero, pero nuestro cuerpo sale por el parabrisas o la puerta, a la misma velocidad que antes tenía ese vehículo.

Ejemplo: Un auto se desplaza a 100 km/h y se estrella contra un árbol o contra otro vehículo (su velocidad se transformó en 0 km/h), el conductor que pesaba 80 kg, por efecto de esa desaceleración rompe el parabrisas con una fuerza del orden de 10 veces su peso o sea unos 800 kg. Con estas mismas condiciones calcule con qué peso sale un bebé disparado desde ese mismo auto (pesa 10 kg). Respuesta = 100 kg. La mamá ya no puede retenerlo entre sus brazos.

Calcule el peso del termo de 1 kg que le golpea la cabeza al acompañante, que tenía su cinturón de seguridad colocado. Respuesta = 10 kg

Esto nos explica el enorme daño que sufre una persona al salir expulsado del auto y nos debería hacer reflexionar sobre la importancia de circular con el cinturón de seguridad puesto o el bebé asegurado a una silla de seguridad adecuada.

Sugerimos además se realice lectura crítica de los comentarios del diario que, en general, olvidan recomendar la importancia del cinturón de seguridad.

► ACTIVIDAD 19

Transporte escolar y de adolescentes

El transporte escolar ha crecido vertiginosamente durante los últimos años.

En numerosas ocasiones los vehículos utilizados no son los adecuados o no están en buenas condiciones. El conductor no tiene licencia que lo habilite para transporte público, o la cantidad de pasajeros supera la capacidad del vehículo.

Las familias tienen un importante rol que desempeñar para ayudar a mejorar las condiciones en que diariamente se trasladan decenas de miles de escolares a lo largo del país. Recuerde que la entrega de un recibo legal es el único instrumento válido a la hora de realizar un reclamo u otro trámite, en caso de sufrir un accidente.

Investigue sobre los requisitos que necesita cumplir este tipo de transporte público.

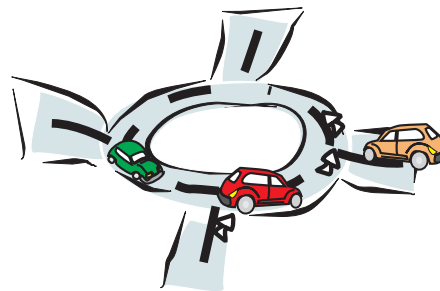
Confeccione una encuesta con las variables enunciadas y agregue otras. Llene la encuesta con personas que conozca usen este servicio o

choferes de estos transportes. Relacione los datos hallados, construya indicadores:

Ejemplo:

Nº de choferes habilitados
Nº de choferes encuestados

Nº de vehículos habilitados
Nº de vehículos encuestados



La rotonda

Comprender que la rotonda ordena el tránsito. Entender que si algún vehículo entró en ella, el espacio está ocupado y no debe entrar otro vehículo hasta que el primero salga. Es el mismo hecho que cuando una persona está circulando en una puerta giratoria, no se puede ocupar el lugar que está ocupado.

Observar el comportamiento de los conductores en alguna rotonda. Contar el número de choferes que respetaron el paso del que había ingresado a la rotonda. Comparar el número de los conductores que respetaron la prioridad de los que circulan en la rotonda, con los que no la respetan.

► ACTIVIDAD 20

Verdadero o falso

Objetivos

Evaluar en forma amena

Reconocer mitos

Metodología

Dividir a los alumnos en parejas, que serán los participantes. El resto será el jurado. Se elige un persona para realizar las preguntas.

- 1- Ante un imprevisto, los conductores jóvenes tienen más probabilidades de sufrir accidentes que los de más edad. V
- 2- El tiempo promedio de reacción de un conductor en una situación imprevista es de aproximadamente 1 segundo. V
- 3- Los airbags, reemplazan ventajosamente al cinturón de seguridad. F
- 4- Un vehículo cómodo y una ruta recta en buen estado, disminuyen la posibilidad de accidentes. V
- 5- Los niveles de percepción mejoran a medida que transcurren las horas de conducir. F
- 6- Una ducha fría y un café cargado devuelven la sobriedad a un ebrio. F
- 7- Está demostrado que existe una relación entre la velocidad y el n° de accidentes de tránsito. V
- 8- Los conductores con mayor experiencia aprovechan mejor su visión periférica. V
- 9- En los días nublados o de lluvia la ropa de color claro facilita que se visualice mejor el peatón. V
- 10- La familiaridad con un determinado recorrido ayuda a reducir los accidentes. F
- 11- El ciclista es tan vulnerable como el peatón. F
- 12- El uso del cinturón de seguridad reduce significativamente las heridas faciales del conductor y el acompañante. V
- 13- Muchos de los accidentes ocurren porque los conductores no mantienen la distancia adecuada entre los vehículos. V
- 14- No es necesario que quienes viajan en el asiento trasero usen cinturón. F
- 15- El viajar de noche es más seguro. F
- 16- Los niños menores de 12 años deben viajar en el asiento posterior. V
- 17- El uso de casco es una medida protectora para ciclistas. V
- 18- Los peatones deben transitar en el mismo sentido que los vehículos. F

19- El haber descansado bien antes de un viaje es medida para prevenir accidentes. V

20- Las luces adecuadas y los elementos reflectantes, hacen más visibles a los ciclistas en días nublados, con lluvia y en las horas de penumbra. V

21- Usar el cinturón dificulta el rescate en un accidente. F

22- Si en un choque salgo despedido del vehículo, es más probable que quede ileso. F

23- El uso del cinturón es importante solo en las carreteras. F

24- Si toco la bocina con insistencia lograré que se descongestione el tránsito. F

25- Los ciclistas deben circular en el sentido que lo hace el tránsito. V

► ACTIVIDAD 21

Completar la idea

- 1- Las ciclo vías son de uso especial para quienes?
Los ciclistas.
- 2- En la serie Cheeps, ¿A qué tipo de policía pertenecían sus protagonistas?
A la motorizada.
- 3- El lugar y la forma de viajar de un menor de 2 años es: En un asiento de seguridad, mirando hacia atrás.
- 4- El automóvil de los picapiedras se llamaba?
Troncomovil.
- 5- El alcohol, de qué manera afecta la conducción? Reduce la concentración.
- 6- Pierre Nodoyuna es el malo de la carrera de los autos locos. ¿Cuál es el nombre de su risueño perro?
Patán.
- 7- Para poder conducir un vehículo, la persona debe contar con? La licencia de conducir
- 8- Según los trascendidos, ¿a qué se debió el accidente en el que perdió la vida Lady Di?
A los flashes disparados por los fotógrafos que la perseguían.
- 9- El seguro de Responsabilidad Civil, es obligatorio? Sí
- 11- Se considera falta grave permitir que una persona no habilitada conduzca? Sí.
- 12- Con el nombre de qué artefacto del auto se asocia vulgarmente a

alguien que habla mucho?

Bocina.

13- En un choque, ¿Quién tiene más posibilidad de morir, el que lleva cinturón de seguridad o el que es despedido fuera del vehículo? El que es despedido.

14- ¿Cuál es el elemento de seguridad más simple y económico? El cinturón de seguridad.

15- Las luces de giro, que color tienen y donde están ubicadas?

Rojas y están adelante y atrás.

16- Todo vehículo debe portar:

Matafuego y balizas.

17- Ir de paseo en un auto feo no importa, ¿Por qué?

Por que llevo torta.

18- Se usan para indicar detención:

Luces intermitentes

19- Las ambulancias y los bomberos, además de las sirenas, ¿Qué usan para indicar el grado de urgencia que llevan? Luces verdes, rojas o azules.

20- En las bicicletas ¿de qué color debe ser la luz delantera y de cuál la trasera?

La delantera blanca y la trasera roja.

21- El peatón tiene prioridad si cruza por la mitad de la cuadra?

NO

22- Que porcentaje de responsabilidad tiene el factor humano en un accidente?

80%.

38

► ACTIVIDAD 22

Memo test

Objetivos

1- Desarrollar el juicio crítico

2- Fijar conocimientos de una manera entretenida

Metodología

Se construirán tarjetones con las preguntas y otros con las respuestas. Se divide al grupo en parejas, tantas como el número de tarjetones de preguntas o para que saquen 2 ó 3 de ellas, según el número de participantes. Las tarjetas con las preguntas estarán dadas vueltas, de manera que no puedan leerse. Se colocan los tarjetones con las res-

puestas de manera que puedan leerse fácilmente. El 1º grupo saca una pregunta y la lee en voz alta. Se da un tiempo de unos segundos, para que encuentren la respuesta correcta. Otros participantes pueden encontrarla antes con lo que ganarán un punto. Gana el grupo que más puntaje obtiene. Debe darse un tiempo para el debate, para saber si todos los participantes están conformes con la respuesta dada. Estimular la discusión y el razonamiento crítico. Pueden inventarse nuevas preguntas y respuestas adaptándolo al tema a tratar.

► ACTIVIDAD 23

Concurso de preguntas y respuestas

1- ¿Cuál es la primera causa de muertes entre 5 y 45 años en nuestra provincia?

Los accidentes de tránsito son la primera causa de muerte entre esas edades.

2- ¿Por dónde deben cruzar la calle los peatones? ¿Por qué?

Por la senda peatonal o por la esquina. Porque de esa manera son visibles a los autos que van a girar.

3- ¿Por dónde deben caminar los peatones en las rutas?

Los peatones deben circular por la banquina y en sentido contrario al que circulan los vehículos, para poder ver las maniobras que hacen.

4- ¿A partir de qué edad puede un niño circular en bicicleta por la vía pública?

Después de los 12 años. Recién a esa edad esta autorizado por la ley de tránsito.

5- Nombre 4 situaciones incorrectas de cruzar la calle.

Cruzar en diagonal, por la mitad de la calle, entre vehículos, por delante del colectivo.

6- ¿Debe el ciclista conocer y respetar la ley de tránsito?

El ciclista debe respetar la ley de tránsito y las señales. Especialmente el sentido de circulación y el semáforo.

7- ¿Qué elementos deben estar en buenas condiciones para circular en bicicleta?

Los frenos, luces (ojos de gatos y farol delantero) y las cubiertas en condiciones son fundamentales para circular en bicicleta.

8- ¿Cuántas personas pueden circular en una bicicleta?

La bicicleta es un vehículo para una persona.

39

9- ¿Cómo deben circular los ciclistas?

Los ciclistas deben circular en fila india, en el mismo sentido de circulación.

10- ¿Qué elementos protectores deben usar los ciclistas?

El casco y las rodilleras son los elementos protectores del ciclista.

11- ¿Cómo debe vestirse un ciclista para circular de noche o en días con poca visibilidad?

Es conveniente que el ciclista use ropas claras o con aplicaciones fosforescentes.

12- ¿Cuál es la causa más frecuente por la mueren las personas en una colisión entre autos?

El exceso de velocidad es la causa más frecuente de muerte en un choque.

13- ¿Cuáles son los elementos obligatorios de seguridad personal para circular en un auto?

El cinturón de seguridad y el apoyo cabeza.

14- ¿Cuáles son los elementos obligatorios de seguridad del auto?

Los frenos, las luces, los amortiguadores, las cubiertas con buen dibujo.

15- En viajes largos ¿cada cuánto tiempo es conveniente detenerse a descansar?

Cada 4 horas, se recomienda que se baje del auto y camine, de esa manera mejora la atención.

16- ¿Qué documentos debe llevar el conductor?

La licencia de conducir, la cédula del automotor, el comprobante del seguro obligatorio en vigencia.

Se pueden inventar nuevas preguntas. Todas las respuestas están en la ley de tránsito

Ejercicios de Matemáticas

1) Calcule a qué velocidad se encuentran 2 autos que colisionan de frente, sin haber accionado los frenos (esta, es la situación habitual cuando se adelanta un vehículo para pasar a otro invadiendo la otra mano). En auto A se desplaza a 100 km/h y el auto B a 120 km/h.

Respuesta colisionan a 220 km/h

2) Calcule cuántos metros avanza un auto que circula a 36 km/h:

Reducción km a m = 36.000 m 1 hora = 3.600 segundos

Respuesta: 10m/seg

3) Calcule cuántos metros avanza un auto que circula a 72 km/h

Respuesta: 20m/seg

4) Un conductor está circulando a 36 Km/h. De pronto ve pasar una pelota. Piensa un niño va a aparecer corriendo. Demora 1 segundo en realizar este razonamiento. Ahora le da una orden a su pie que salga del acelerador y apriete el pedal del freno (1 segundo). Empieza el tiempo del automóvil: 1 segundo para que el pedal mueva el sistema de frenado, los discos se apoyan sobre las ruedas. Demora 1 segundo en parar el movimiento. Los amortiguadores estaban en buenas condiciones, por este motivo las 4 ruedas se detuvieron simultáneamente. Espero que el niño estuviera a más demetros, si no hubiera entrado en las tristes estadísticas de los peatones atropellados. Respuesta 40 metros.

5) Calcule la situación anterior, pero piense que el piso estaba mojado o con arena. Las cubiertas están lisas y tiene los amortiguadores traseros rotos. El tiempo de frenado del auto se prolongó a 5 segundos, considerando el segundo que tarda el pedal en mover el sistema de freno. Respuesta 70 metros.

6) Piense la situación anterior pero con una persona que está bajo los efectos de un antihistamínico, un resfrío importante o de haber tomado un tranquilizante. El tiempo humano de reacción se prolongó a 4 segundos en vez de los del caso 5. Respuesta 80 metros.

7) Calcule cuántos metros recorre un auto que circula a 72 km/h, cuyo conductor debe frenar ante la aparición un ciclista. Tenga en cuenta que el conductor demora 2 segundos en accionar los frenos y que el auto demora 3 segundos en frenar.

Respuesta: 100 m

8) Calcule la situación anterior pero con las siguientes modificaciones: es de noche el conductor demora 4 segundos en reconocer al ciclista y accionar los frenos. El piso está mojado por lo que las cubiertas no se adhieren correctamente (situación similar a tener las cubiertas lisas),

por lo que el auto demora en total 5 segundos en detenerse.
Respuesta: 180 m.

9) Pensemos qué pasaría si ese conductor estuviera bajo los efectos del alcohol que disminuye su poder de reacción o bajo los efectos de drogas o algunos medicamentos que afecten nuestro sistema nervioso. Recordar que el conductor demoró 4 segundos en reconocer al ciclista, 4 segundos por efecto del alcohol y 5 segundos por el agua en el piso y el estado de las cubiertas.
Respuesta: 260 m.

Lecciones de la experiencia

La escuela rural Trebes de Torres, del departamento de Tunuyán, ha trabajado muy activamente con nosotros. Sus alumnos hicieron muchas propuestas para optimizar el uso de la vía pública. Para mejorar la salida de los alumnos de la escuela, los niños fueron divididos en 3 grupos según el modo que regresaban a sus hogares. Por este motivo salían primero los niños cuyos padres los buscaban en auto o tenían transporte escolar. De este modo liberaban rápidamente la calzada de vehículos. Después salían las bicicletas y por último los niños que regresaban caminando. Muchos de sus alumnos viajan en bicicleta para llegar a la escuela, se trabajó fuertemente la necesidad de circular en fila india. Los niños que no respetaban esta norma fueron sancionados. La sanción fue propuesta por ellos mismos, salían últimos en la cola de bicicletas al finalizar la jornada escolar. La propuesta actual es que, por 3 días consecutivos deberán llegar a la escuela caminando. La comunidad escolar fue la gestora de una ciclo vía, que es usada por los niños, pero aún muchos peatones adultos de la zona no han entendido la importancia de circular por un lugar seguro. La escuela Fernando Fader del departamento de Godoy Cruz colocó un semáforo en la escalera que subía al 2° piso. Prendían el color rojo cuando se llenaba de niños y el color verde cuando esta libre y se podía circular. De este modo lograron 2 objetivos disminuir las caídas en la escalera y comprender el sentido del uso del semáforo. También pintaron una senda peatonal al ingreso del patio a las aulas, lograron que ingresaran a la escuela sólo los alumnos que caminaban por esta senda. Esta escuela trabajó fuertemente el uso de la pasarela peatonal

para cruzar la ruta 40 que separa el Barrio La Gloria de sus vecinos y constituye una zona muy peligrosa.

Lograr que los niños sean los grandes protagonistas de estos proyectos ha sido mérito de sus docentes. Debemos lograr que los jóvenes sean los gestores de un cambio de conducta positivos que aseguren el cumplimiento de la ley de tránsito. Esta escuela ha encarado la capacitación de una escuela vecina. Esta es la mejor manera de aprender cuando uno debe enseñar algo debe primero internalizarlo. Hemos realizado un concurso entre algunas escuelas de este departamento. A continuación transcribimos la redacción ganadora que escribió Adriana Albarracín, su maestra de lengua de 4° grado de la escuela América los motivó entregándoles unos dibujos para que escribieran una historieta:

Julietta y los frenos

“La mamá de Julieta la mandó a comprar, pero le dijo que tuviera mucho cuidado cuando condujera su bici. De repente se le cruzó un niño. ¡Qué golpazo! La nena se enojó mucho. Al rato, le dijo el nene:
_ Por favor te pido que me perdones.
La nena le dijo:
_ Espera la culpa no fue tuya, fue mía por no verte y no tener los frenos en condiciones.
De ahí en adelante tuvo precaución y arregló los frenos. Cuando andás en tu bici sos tan responsable de tu vida y la de los demás, como un adulto que conduce un auto”.

Medicación y tránsito

Farmacéutica. Laura Caram

Los medicamentos y su influencia en el conductor

Cerca del 10% de los accidentes de tránsito se deben a maniobras incorrectas del conductor, por consumo de medicamentos que alteran la capacidad para conducir. Se estima que en la Unión Europea, el 10% de muertos en accidentes de tránsito habían tomado algún tipo de medicación psicoactiva.

Los efectos de un determinado medicamento pueden variar enormemente de una persona a otra. Por otro lado, en el consumo simultáneo de varios medicamentos hay que tener en cuenta las interacciones entre ellos (consultar a un profesional y comentar todos los medicamentos que está consumiendo). En la historia clínica es importante reseñar si el paciente es conductor, pues conducir es una actividad cotidiana en nuestra sociedad y requiere una atención especial. La interacción del alcohol con múltiples fármacos aumenta el riesgo de deterioro de las funciones psicomotoras y cognitivas e incrementa el riesgo de accidente. Un mismo medicamento puede no afectar a una persona y sí a otra. La lista de medicamentos que pueden alterar la capacidad de conducción podría ser interminable, ya que muchos fármacos son susceptibles de provocar efectos adversos en este aspecto. Las interacciones medicamentosas consisten en alterar los efectos de un fármaco cuando lo combinamos con otro u otros, de forma que las consecuencias pueden ser beneficiosas o perjudiciales.

Alergias y accidentes de tránsito

Siete de cada diez alérgicos en España desconoce que el consumo inadecuado de antihistamínicos afecta a la conducción. Por esta razón, la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAI) y la Dirección General de Tráfico se han unido en la campaña "Alergia, alerta" que informa a los conductores de los efectos en la conducción de los antihistamínicos. Según estudios europeos, el dos por ciento de los accidentes de tránsito mortales está asociado a esta causa.

- Los antihistamínicos (antialérgicos) y las benzodiazepinas (tranquilizantes) son los fármacos más implicados en accidentes de tránsito.

- Los psicofármacos son los más peligrosos.

- Los tranquilizantes y sedantes disminuyen el tiempo de reacción y los reflejos, y producen visión borrosa y sueño.

- Los estimulantes favorecen el desprecio al riesgo, la violencia al volante, la depresión y la somnolencia (efecto rebote).

- Otros fármacos potencialmente peligrosos: Antihistamínicos, hipotensores, antitúxicos, antidepresivos, cardiotónicos e hipoglucemiantes, la mayoría de los

antiepilépticos, anorexígenos, antiespasmódicos y antiparkinsonianos.

Principales efectos secundarios de los fármacos que pueden afectar a la conducción:

Antiinflamatorios, analgésicos, tranquilizantes, ansiolíticos, somníferos, antidepresivos, antihipertensivos, antihistamínicos y anticóaticos... son fármacos con un consumo creciente entre la población y los efectos de algunos de ellos, se pueden prolongar durante horas. Por ejemplo, los somníferos, tranquilizantes, ansiolíticos..., aunque se toman de noche antes de acostarse, mantienen un efecto depresor sobre el sistema nervioso central hasta el día siguiente y, por lo tanto, disminuyen el estado de vigilia, la atención y los reflejos. En esas condiciones conducir un coche u otro tipo de vehículo, realizar trabajos peligrosos o manejar maquinaria de riesgo puede revestir un gran peligro, dado que la capacidad de reacción ante una situación complicada e imprevista está seriamente disminuida (la ingesta de alcohol puede incrementar y potenciar el efecto depresivo).

Interacción entre el alcohol y los medicamentos. Conducir un vehículo, realizar un trabajo de cierto riesgo, practicar algún deporte... todas ellas son actividades que entrañan peligro y, en ocasiones, aunque la percepción de éste sea mínima, el desenlace puede resultar fatal: un accidente con víctimas mortales, inválidos, heridos y, sólo en el mejor de los casos, un susto. Las estadísticas reflejan además que nuestra sociedad no escapa al consumo de alcohol ni a la administración de medicamentos. Los especialistas estiman evidente que la asociación alcohol-medicamento es una práctica frecuente en nuestra sociedad, más habitual entre hombres que entre las mujeres, y también en personas de mayor edad. Pero no todos los medicamentos tienen las mismas contraindicaciones ante las bebidas alcohólicas. Por ejemplo, en el caso de los antiinflamatorios, el alcohol potencia su efecto ulcerogénico, y si éste se combina con paracetamol, muy consumido como analgésico, se aumenta su hepatotoxicidad (la toxicidad del hígado). Los ansiolíticos e hipnóticos como las benzodiazepinas o los meprobramatos potencian sus efectos depresores sobre el sistema nervioso, en una reacción parecida a la que se produce con los antidepresivos.

► ACTIVIDAD 1

Marque con un círculo la respuesta que considere correcta

1. Un conductor necesita un ansiolítico. ¿Cuándo lo debe tomar?
 - a. Por la noche al irse a dormir.
 - b. Con el desayuno antes de tomar el coche.
 - c. Es indiferente porque no interfiere con la conducción.

- d. Con la comida principal.
2. *Las pautas de los medicamentos deben indicarse:*
- La familia del conductor
 - Un paciente que tome el mismo medicamento
 - El médico
 - Vale con leerse el prospecto del medicamento
3. *¿Cuál de las siguientes sustancias potencia los efectos adversos de los sedantes?*
- El zumo de naranja
 - El alcohol
 - El chocolate
 - Un café con leche
- Respuestas correctas:*
- a
 - c
 - b

Recomendaciones al paciente:

- Seguir las instrucciones del médico en cuanto a horarios y tiempo de tratamiento. Cualquier efecto o alteración que se note por el medicamento, debe ser comunicado al médico lo antes posible.
- No utilizar medicamentos de otras personas, por creer que se padece de lo mismo.
- No automedicarse, ni utilizar fármacos de manera continuada sin control médico.
- Tomar alcohol y fármacos conjuntamente puede potenciar los efectos adversos (sedación, pérdida de reflejos).
- Conducir bajo los efectos de sustancias que disminuyen las condiciones psicofísicas supone un gran riesgo para el conductor, acompañantes y el resto de conductores.
- No ocultar en el reconocimiento médico para conductores las medicaciones y efectos adversos. Con frecuencia es necesario aportar informes médicos favorables para la obtención y prórroga de la licencia de conducción.

► ACTIVIDAD 2 Automedicación

Objetivo

Comprender los riesgos de la automedicación

Metodología

Un joven de 20 años se levanta temprano y antes de salir de su casa, ya que le esperaba un día complicado y se sentía muy decaído, toma un antigripal(la mayoría contienen antihistamínico), para poder ir a trabajar, luego de manejar 15 minutos comienza con sueño intenta continuar la marcha pero cada vez le resulta más difícil mantenerse con los ojos abiertos, está apurado por llegar a su destino, acelera y no se percata de que se le cruza un perro, lo atropella, pierde el control del vehículo y vuelca.

- Formar grupos de trabajo, con 10 integrantes cada uno.
- Se sugiere la elección de un coordinador para moderar la discusión y un secretario para presentar lo elaborado por el grupo.
- Leer atentamente el relato.
- Reconocer los factores que intervinieron.
- Proponer actividades de prevención

► ACTIVIDAD N° 3 Historia de Juan

Son las 2:40 de la madrugada de un viernes de invierno y un auto Ford K modelo 2004 se desplaza a elevada velocidad por la ruta 40 hacia Mendoza.

Lo conduce Juan, de 28 años empleado de banco. A su lado duerme su esposa Silvia de 25 años maestra y la hija de ambos, Natalia de 17 meses, dormida en los brazos de la madre. Ella no usa cinturón de seguridad. Vuelven de una fiesta de cumpleaños de un tío, que vive el San Rafael. La fiesta no terminaba. Ellos estaban muy cansados y deciden volver a la ciudad de Mendoza, porque Juan tiene que terminar unos balances del banco y Silvia tiene que corregir exámenes y terminar un informe para el lunes. Por tal motivo rechazan la insistencia de sus familiares de quedarse a dormir para poder descansar y salir al otro día temprano. Antes de salir, para no tener tanto sueño, Juan toma una medicación para mantenerse despierto (Anfetaminas + Speedy). Esta medicación produce una alteración en los reflejos y dificultad para calcular distancias.

A poco de pasar por Tunuyán advierte una sombra grande parada pocos metros delante del auto, es un bulto voluminoso que no puede distinguir, ¿será una vaca?, ¿un caballo? Juan gira el volante brusca-mente, mientras clava los frenos. Por centímetros logra evitar chocar

contra la vaca- al pasar a su lado logra verla bien- que ni siquiera se ha movido. La rueda delantera muerde la banquina, Juan pierde el control del auto y vuelca.. Madre e hija son despedidas a través del parabrisas. Luego de dar 4 vueltas el auto se detiene a orillas de la ruta.....imagine un final para está historia.

Metodología

- 1-Formar grupos de trabajo
- 2-Se sugiere la elección de un coordinador para moderar la discusión y un secretario para presentar lo elaborado por el grupo.
- 3-Leer atentamente el relato.
- 4- Reconocer los factores que intervinieron.
- 5-Proponer actividades de prevención según corresponda:

Manejo Defensivo

Es conducir de una manera que nos permita resguardar vidas, evitando accidentes a pesar de las condiciones adversas a nuestro alrededor, anticipando las acciones inadecuadas e imprudentes de otros conductores, ahorrando recursos (tiempo, dinero, etc).

Los vehículos en circulación aumentan día a día, junto con el mejoramiento y la ampliación de muchas vías de circulación. Esto trae consigo un aumento en la cantidad de accidentes de tránsito. Esta problemática nos compromete a trabajar cada día más, es un compromiso de todos y tenemos que cambiar nuestra actitud frente al preconcepto "a mi no me va a pasar".

Cada año, hay más personas incapacitadas temporal o permanentemente por causa de los accidentes de tránsito. Algunos de los daños materiales son reparables aunque dejan una pérdida económica considerable; muchos de los accidentes conllevan pérdidas de vidas y de capacidad productiva que son irreparables, produciendo un altísimo costo social.

Toma de conciencia

- ¿Se considera Ud. un buen conductor?
- ¿Alguna vez se ha visto involucrado en un accidente?
- ¿Revisa su vehículo antes de salir a un largo viaje?
- ¿Cuando está apurado, se acerca demasiado al auto que lo precede?
- ¿Al adelantarse tiene en cuenta todos los riesgos?
- ¿Cambia de mano de circulación permanentemente?
- ¿Se ha dormido o ha cabeceado tras el volante?

La mayoría de las personas nos consideramos buenos conductores y nos sentimos seguros y confiados tras el volante. Con cuanta frecuencia ha escuchado decir: "No me digas cómo conducir, lo he hecho durante 20 años, conozco muy bien la ruta y nunca he tenido un accidente". Sin tomar en cuenta los potenciales riesgos otros conductores imprudentes, animales sueltos, rutas que no están en condiciones, desperfectos mecánicos de nuestro auto.

Tal vez, nos demos cuenta que es necesario mejorar nuestros hábitos de conducción practicando los principios de Manejo Defensivo que consta, principalmente de tres aspectos:

1- Actitud

Involucra la preparación mental, son decisiones que toma el conductor, por ejemplo:

- . Prepárese para manejar defensivamente.
- . Realice un chequeo del vehículo antes del viaje.
- . Conozca su ruta. No se distraiga buscando direcciones.
- . Aparte de usted toda distracción mental y física, relájese, salga a tiempo, disfrute el manejo, escuche la música que le agrada, etc.
- . Si está molesto, relájese antes de subirse al auto, camine unos minutos.
- . No discuta con otros conductores, no caiga en provocaciones.

2- Espacio

Significa dejar tiempo y espacio de maniobrabilidad para evitar situaciones peligrosas. Mientras está detrás de otros vehículos, debe practicarse este principio. Como consejo práctico: la distancia que debemos mantener con el vehículo que nos precede es, ver las cubiertas traseras del automóvil que va delante.

Hay tres tipos de espacios a considerar:

- . Espacio de seguimiento
- . Espacio de parada
- . Efecto burbuja

a- Espacio de seguimiento

Siga el vehículo delante de usted un segundo por cada tres metros de longitud de su propio vehículo, esto equivale en la mayoría de los vehículos compactos a dos segundos. Debe añadir un segundo adicional como tiempo de pensar y actuar. En condiciones adversas como lluvia, neblina, etc. debe agregar otro segundo más por cada situación adversa.

b- Espacio de parada

Es el espacio que debemos mantener con respecto al vehículo parado delante de nosotros, bien sea en un semáforo, una intersección o tráfico detenido. Este espacio debe ser tal que podamos ver las cubiertas traseras del vehículo delante de nosotros, tocando el pavimento.

c- Efecto burbuja

Es procurar mantener, alrededor de nuestro vehículo, el mayor espacio vacío posible con la finalidad de asegurarnos siempre una vía de escape en caso de una situación peligrosa. Estemos conscientes que, en las grandes autopistas, es difícil mantener este espacio de burbuja. Manejemos con precaución.

3- Visibilidad

Para pensar y reaccionar claramente se necesita información. Esta información se capta, casi toda, a través de los ojos. Esto es lo que se llama "Percepción Visual" que es la capacidad de observar varias cosas al mismo tiempo.

La visibilidad involucra una técnica denominada "Los cinco hábitos de visión"

1. Mire lejos hacia delante

Un buen conductor ve, cuando le es posible, hasta 20 a 30 segundos más adelante de su vehículo. Esta área de visión (20-30 seg.) se denomina "Zona de planificación". Si ve de 20 a más segundos delante de usted tiene tiempo de planificar su próximo movimiento. El hábito de mirar lejos hacia delante ayudará a eliminar tensiones al manejar, así como a reducir la severidad de los accidentes, ya que le dará más tiempo para comprender el peligro, planificar una defensa, y ACTUAR A TIEMPO

2. Tenga visión panorámica

Se trata de ver y conocer todo lo que esté sucediendo a su alrededor y el de su vehículo.

- . Adelante
- . A los lados
- . Atrás
- . Arriba
- . Abajo

¿En qué ayuda este hábito? Evitará que conduzca a ciegas, manejará con tranquilidad y además le da tiempo para reaccionar. El conductor que maneje con visión panorámica jamás se verá involucrado en choques frontales o traseros.

3. Mantenga sus ojos en movimiento

Moviendo los ojos estimula nuestro estado de alerta y suministra un ingreso continuo de información hacia el cerebro. Esta habilidad eliminará los choques en las intersecciones y los choques por detrás. La mayoría de los conductores no disminuyen la velocidad al llegar a las intersecciones. El no respetar esta norma hace que el mensaje al cerebro llegue en forma tardía, en muchos casos, alcanza a ver el auto cuando es tarde.

Un buen conductor mantiene sus ojos en movimiento. Mueva sus ojos cada 2 segundos. Revise espejos traseros y laterales cada 5 a 8 segundos Revise intersecciones izquierda-derecha-izquierda

4. Deje siempre una salida

Deje siempre una salida, esto se logra:

- . Manteniendo una distancia de seguimiento apropiada.
- . Observando el borde de la ruta.
- . Prestando atención al tráfico que viene hacia usted.
- . Mirando los espejos cada 5 a 8 segundos. En la ciudad o en la autopista, no permita que el otro conductor le obstruya, deje siempre una salida. Si alguien se coloca al lado de usted y conduce en paralelo a su misma velocidad, entonces acelere o desacelere. En intersecciones, siempre guarde un espacio para detenerse o desviarse en caso de que alguien cometa un error y se cruce delante de usted. Mantenga su espacio y visibilidad, espere lo inesperado

5. Asegúrese que otros lo vean

Debe comunicarse con los otros usuarios de la vía como:

- . Peatones
- . Niños
- . Animales
- . Otros conductores

Utilice:

- . Bocina
- . Luces.
- . Luces de cruce

. Viajar con las luces encendidas durante el día es buena técnica para garantizar que otros conductores nos vean al aproximarnos. La evidencia científica muestra que esta medida preventiva ha reducido los accidentes de tránsito, sobre todo atropellamientos de peatones.

¿Es Ud. un conductor agresivo?

- Expresa su frustración al volante.

Esto puede conducir a un choque o a un acto de violencia.- Se distrae al manejar: leer, comer, tomar líquidos, fumar, cambiar el CD o cassette del equipo de música, maquillarse o hablar por teléfono pueden ser la causa de serios accidentes.- No mantiene su distancia. Conducir demasiado cerca del auto que tiene delante es una de las principales causas de colisiones.- Cambiar de mano frecuentemente. En horas de mucho tráfico, pasar otros vehículos puede ser muy peligroso.- Se pasa la luz roja. No cruce las intersecciones si está la luz amarilla, las luces amarillas intermitentes se consideran como luz roja.- Excede el límite de velocidad. Ir demasiado rápido durante condiciones climáticas críticas y aún cuando las condiciones son buenas, no solo constituye una violación a las normas de tránsito, sino que se le hará más difícil maniobrar su vehículo a la hora de una emergencia.

Denuncie a los conductores agresivos. Usted o un pasajero puede llamar a la policía o autoridades viales. Pero si usa un teléfono celular, deténgase en un lugar seguro antes de llamar.

Cómo conducirse con cuidado

▶ ACTIVIDAD 4

Salgo sin previsión

Objetivos

Adoptar medidas de conscientización, de autocuidado y de responsabilidad hacia la comunidad.

Planificar antes de iniciar una salida.

Metodología

- Planifique una salida. Imagine el tiempo que va a necesitar para su traslado.

- Los recorridos en la ciudad son generalmente cortos. El ahorro en tiempo al circular a velocidades excesivas es insignificante, frente a los riesgos que esto conlleva.

- Calcule la distancia máxima que debe recorrer en su actividad habi-

tual. ¿Cuánto demoraría a distintas velocidades: 30, 60 y 120 km/h? En cada caso, ¿llegó con seguridad? ¿Cuántos minutos ahorró?

Busque rutas alternativas. A veces la ruta que parece más larga puede ser la más rápida o segura.

Use el transporte público. Olvídense temporalmente de las tensiones de conducir.

▶ ACTIVIDAD 5

Concéntrase en el manejo

Objetivo

Comprender la cantidad de tiempo que manejamos a ciegas

Metodología

Calcule cuántos segundos se distrae hablando por teléfono, comiendo, poniéndose maquillaje, cambiando un cassette o CD, retando los chicos que están en el asiento trasero o cualquier otra actividad que Usted realiza mientras maneja. Multiplique por los metros por segundos que recorrió a ciegas a distintas velocidades: 30, 60 y 120 km/h.

▶ ACTIVIDAD 6

Visión panorámica

Objetivos

Comprender la importancia de mirar hacia todos los lados.

Reconocer todos los objetos que aparecen por los espejos retrovisores.

Metodología

En un grupo de 6 personas designe un conductor y un observador. El resto de los integrantes deben sugerir distintos objetos que aparecen por los espejos retrovisores, delante, atrás, izquierda y derecha del vehículo imaginario. El observador anota las maniobras realizadas. Se debe rotar la designación del conductor. Se debe evaluar y premiar al conductor que mejor desempeño tuvo. No solo vea delante de usted, comprenda todo lo que sucede a su alrededor para que nada lo tome desprevenido (a).

▶ ACTIVIDAD 7

¿Cuántas veces mira los espejos retrovisores laterales?

Objetivos

Contar cuántas veces se miran los espejos

Cultivar el hábito de mirar por los espejos

Metodología

Cuando está circulando en un auto, proponer al conductor que se va a contar la cantidad de veces que mire por los espejos. Para esto es necesario tener un reloj con segundero o cronómetro. El conductor debe avisar cada vez que mira por los espejos. El observador debe contar, en un minuto, cuántas veces el conductor utilizó los espejos. Dividir 60 segundos por el número de veces que miró por los espejos, esto dará la relación de cada cuántos segundos miró el espejo. Lo recomendado es cada 5 a 8 segundos.

► **ACTIVIDAD 8**

Conductor atento

Objetivos

Comprender la importancia del descanso cuando se está frente a un volante

Reconocer las consecuencias de un cabeceo por cansancio

Metodología

Buscar información sobre el beneficio del sueño.

Averiguar si algún familiar o amigo ha tenido una situación de cabeceo al conducir un vehículo. ¿Qué consecuencias tuvo esa situación?

► **ACTIVIDAD 9**

Maneje a la velocidad indicada

Objetivos

Comprender el por qué del límite de las velocidades de circulación

Reconocer los riesgos a los que están expuestos los usuarios de la vía pública, cuando no se respetan las velocidades sugeridas (máximas o mínimas)

Metodología

Hacer los ejercicios sobre distancias de frenados propuestos anteriormente.

Pensar otros ejercicios que demuestren la importancia de respetar las velocidades y las señales, manteniendo su línea de circulación.

► **ACTIVIDAD 10**

Conductor agresivo

Objetivos

Identificar conductas consideradas agresivas.

Reconocer las oportunidades en que incurrimos en dichas conductas
Fomentar la capacidad de reinos de nosotros mismos

Metodología

Las normas de respeto al otro, parece que no están instauradas en la sociedad cuando estamos en la vía pública. Descargamos en los demás los problemas que tenemos en la vida cotidiana. Tenemos que cambiar nuestra percepción que el otro conductor es un adversario o competidor.

1-Se forman grupos de 10 (diez) personas cada uno.

2-Cada grupo expondrá qué sugerencias puede realizar para revertir esta situación y toma de conciencia de que "a mi no me va a pasar".

3- Comentar accidentes que hayan ocurrido a familiares o conocidos y reflexionen qué pasos podrían haber realizado para evitarlos.

► **ACTIVIDAD 11**

¿Qué hacer si lo confronta un conductor agresivo?

¿Cómo debo actuar en estas circunstancias?

1. Sálgase de su camino.

2. Ponga su orgullo a un lado. No lo desafíe compitiendo con él o tratando de mantenerse en su carril.

3. Evite el contacto visual. Mirar a un conductor agresivo a los ojos puede enfurecerlo aún más.

4. Ignórelo. Ignore sus gestos y rehúse a devolverlos.

5. Dos no pelean cuando uno no quiere.

► **ACTIVIDAD 12**

Trabajar los valores

Objetivos

1. Fortalecer la autorresponsabilidad.

2. Reconocer fortalezas y debilidades.

Metodología

Juan y Luis son fanáticos de la velocidad, como dice una campaña publicitaria " El coche me pide". Los fines de semana lo más entretenido para ellos, es ir a las picadas de autos. Estas carreras clandestinas se realizan, en casi todos los distritos. Las calzadas no están preparadas para el exceso de velocidad que desarrollan estos vehículos, no tienen guarda rail, ni ninguna otra protección para los conductores y espectadores. Algunos jóvenes conducen alcoholizados. Por más que se les

diga a los jóvenes del riesgo que pueden tener, ellos no lo interpretan de esa forma. ¿Qué podríamos hacer para cambiar esta situación?
 ¿Proponer conductas seguras: tratando de saber discernir, de tener criterio, de enjuiciar y de decidir? Como resultado tendremos que puedan actuar prudentemente, esta virtud necesita de un cierto desarrollo intelectual. Se puede ampliar con la lectura de "La Educación de las Virtudes Humanas" de David Isaac)

► **ACTIVIDAD 13**

Haz lo que digo no lo que hago

Objetivo

1. Comprender que lo que le pasa a otro, a mi también me puede pasar.
2. Recomendar acciones para saber manejar este tipo de situación.

Metodología

Tratemos de imaginar diferentes situaciones de estrés, que cotidianamente nos enfrentamos en la vía pública. Anotar los comportamientos que habitualmente asumimos en una columna y en la otra la mejor opción según el grupo. Comparar y reflexionar sobre cuál debería ser el comportamiento correcto.

► **ACTIVIDAD 14**

Te proponemos que completes la siguiente encuesta sobre manejo defensivo o se la realices a tus padres, amigos y otros adultos que conozcas. Guárdala y a los 6 meses observa tus cambios de conducta y los que puedas haber logrado influenciar en tus amigos.

NOMBRE:	FECHA:
1º Al poner en marcha el vehículo, regulo la posición del asiento y los espejos antes de echar a andar?	S F E F □ □ □ □
2º Si voy en auto o camioneta, me calco el cinturón de seguridad? ¿Y el casco si voy en moto o bicicleta?	□ □ □ □
3º En los cruces, respeto las señales, sobre todo la de PARE, y la prioridad de paso?	□ □ □ □
4º Cuando me adelanta otro vehículo, desacelero para facilitar su maniobra?	□ □ □ □
5º Cuando conduzco en autopista y debo circular lentamente, utilizo el carril adecuado permitiendo el paso rápido de otros vehículos?	□ □ □ □
6º Cuando deseo cambiar de carril hago señas de luces con antelación suficiente evitando zigzaguear?	□ □ □ □
7º Cuando otro vehículo quiere ingresar en el carril en el que me desplazo, le permito ingresar o utilizo la premisa "primero yo"?	□ □ □ □
8º Si voy a detenerme, aviso con mis luces con suficiente antelación?	□ □ □ □
9º Consulto los espejos retrovisores antes de iniciar cualquier maniobra?	□ □ □ □
10º Mi actitud frente al volante, puede calificarse de gentil?	□ □ □ □
EVALUACIÓN: Sume 10 puntos por cada siempre y 0 puntos por nunca y 5 puntos por cualquier otra respuesta. Resultados: de 90 a 100 puntos, Ud es un gran conductor o un gran mentiroso. De 50 a 85 puntos Ud sabe lo que sería correcto pero no lo acostumbra a hacer, ¿por qué? De 0 a 45 puntos, Ud puede esmerarse en cambiar su calidad de vida y la de su prójimo. ¡Manos a la obra! Si todos intentamos hacer las cosas mejor, este planeta y esta ciudad serán un lugar mejor para que vivamos todos. S Siempre F Frecuentemente E Esquasamente N Nunca	

La ruta del alcohol y sus perfiles de consumo

Lic. Patricia Buteler
Propiedad intelectual N° 426480

El presente apartado ha sido elaborado dentro del marco de "La Ruta del alcohol y sus perfiles de consumo" trabajo iniciado desde hace 5 años en coordinación con el Colegio PS- 102 Konrad Lorenz, Rotaract Mendoza Norte, Programa Ley 6.444 (Ley de Boliches) y la Dirección de Prevención y Promoción de la Salud Su objetivo es brindar una herramienta a todos aquellos que se sienten involucrados en el tema y pretenden actuar preventivamente respecto del abuso de sustancias, promoviendo conductas saludables y de auto cuidado.

La propuesta es orientar hacia la prevención, preferentemente del consumo de sustancias legales porque éstas, aunque no lo parezcan son de las más peligrosas y las que mayores consecuencias acarrearán en todos los niveles, ocasionando un elevado gasto público derivado de los problemas sanitarios que generan. Alcohol y cigarrillo gozan de una elevada permisibilidad, no existiendo el desarrollo de una conciencia colectiva de que son drogas - legales- pero "drogas al fin".

A modo de ejemplo, en el caso de las bebidas alcohólicas existe un fuerte enraizamiento sociocultural en torno a su consumo. A través de la historia forma parte de nuestras celebraciones y éxito, siendo sinónimo de alegría y bienestar. Es más, en nuestra Provincia la uva y el vino son los productos principales en donde se centra la economía local, el atractivo turístico y el futuro por venir. Es cierto que el consumo moderado de alcohol no conlleva daño e incluso se preconiza el beber un buen vino tinto como indicación terapéutica para disminuir el riesgo cardiovascular. Pero también es cierto que el consumo indiscriminado de alcohol, como se da en nuestros jóvenes es el mejor caldo de cultivo para la génesis de numerosos hábitos y estados patológicos.

Las estadísticas en la Provincia son claras y más que elocuentes. La vigilancia epidemiológica muestra un consumo indiscriminado, enmarcado en el abuso y el descontrol, disminuyendo alarmantemente las edades en que los chicos se inician en el hábito. Y, aunque la tendencia obtenida sea similar a la de aquellos países que llamamos desarrollados, reflejan un signo de inadvertencia social que facilita la entrada a nuevos problemas.

Es ésta una de las principales razones que hoy nos convoca a trabajar en prevención y promoción desde el ámbito escolar. Porque es la escuela donde nuestros chicos tienen esa enorme susceptibilidad y esa enorme capacidad para adquirir hábitos y desarrollar actitudes y habilidades para la vida, que convenientemente guiadas serán saludables y posibilitadoras para que el día de mañana

sean adultos sanos.

Con la presente propuesta educativa se intenta intervenir en los siguientes aspectos: con relación a los alumnos buscando su fortalecimiento y autonomía, y respecto del contexto promoviendo acciones promocionales y preventivas en aquellos espacios en donde se desenvuelven. Se contempla a la prevención dentro del contexto del modelo de elección responsable, fomentando actitudes sanas y pautas de comportamiento que reduzcan los riesgos, teniendo en cuenta que la información puede resultar inefectiva o aún contraproducente, si no está fundamentada en una comunicación clara, objetiva y orientada con mensajes apropiados. Pretendemos educar e informar sobre lo destructivo del alcohol como tóxico, orientando a la vez sobre la toma de conductas saludables. Para ello, quienes trabajamos en el tema hemos puesto todo nuestro esfuerzo a fin de crear un material atractivo que favorezca y facilite la tarea del docente. Se ha observado como muchas campañas de uso y abuso del alcohol han sido diagramadas a partir de los efectos negativos del alcohol, resultando inefectivas dada la menor receptividad a la información de los adolescentes y jóvenes que, tienen más bien una visión positiva del alcohol. Desde esta perspectiva en "La Ruta del alcohol y sus perfiles" se han diseñado los aspectos promocionales y preventivos, partiendo de una información realista que sitúa en su justo término el consumo moderado de alcohol, mostrando además sus límites, e incidiendo en los aspectos positivos o las ventajas del "no consumo de alcohol y la no alcoholización" como estilo saludable de vida.

Con una adecuada información vayamos a la prevención

La manera y actitud con que el docente aborda el tema relacionado a las drogas son esenciales:

- . Debe mostrar una clara actitud de oposición al consumo de sustancias.
- . Promover la discusión de aspectos sociales y psicológicos de quienes consumen, más que de las características farmacológicas de las sustancias.
- . Mostrarse abierto al diálogo, sin ridiculizar, respetando la experiencia y las opiniones de sus alumnos.
- . Crear un clima de confianza y confidencialidad, situándose en su rol de adulto y no de "par".
- . No estigmatizar a los consumidores.
- . Utilizar estrategias apropiadas a la etapa de desarrollo de los alumnos.

Como docente la información debe ser:

Veraz, creíble y fidedigna. - Estar acompañada de otras estrategias preventivas

que estimulen el desarrollo de habilidades personales.
. Adecuada a la edad y nivel de conocimientos de los alumnos.

Otras recomendaciones:

- . No sobredimensionar los aspectos dramáticos y morbosos.
- . Resaltar los aspectos positivos de no consumir, más que los negativos del consumo de drogas.
- . No resaltar excesivamente los peligros del consumo, pues el riesgo forma parte de los valores de los adolescentes.
- . Promover el análisis y la discusión al momento de entregar información.

La información debe servir al alumno para tomar decisiones responsables:

. Cuando se detecta un problema de consumo, el alumno debe ser acogido, entregarsele información y elaborar un plan de acción que considere su nivel de uso de la sustancia, grado de reconocimiento del problema y la disposición al cambio que presente. Un buen apoyo conlleva el desarrollo de acciones preventivas que incluyan a la familia del afectado. Si corresponde, se debe derivar al estudiante a la red de salud existente.

El etanol

El principio activo de las bebidas alcohólicas es el etanol o alcohol etílico y es probablemente la droga más antigua usada por el hombre.

Las bebidas alcohólicas comprenden 3 grandes grupos:

1. Obtenidas por fermentación de zumos de frutas como el vino o la sidra, o bien por fermentación alcohólica del mosto de cereales como la malta de la cebada, de donde se obtiene la cerveza. Su graduación alcohólica varía entre los 5 y los 23 grados.
2. El 2º gran grupo de bebidas alcohólicas es el de las obtenidas por destilación. Estas son el producto de la destilación con rectificación parcial de mostos que han sufrido previamente la fermentación alcohólica. Ej. de estas bebidas son el whisky, el coñac, el fernet, la ginebra, la vodka. La graduación alcohólica es superior a los 40 y los 55 grados.
3. Este grupo corresponde a los licores o bebidas artificiales que se obtienen al mezclar alcohol con otros ingredientes como agua, azúcar y sustancias aromáticas como por Ej. el benecitine o el curacao. La graduación alcohólica es superior a los 30 grados.

El efecto tóxico de los jugos de frutas fermentados espontáneamente fue conocido por el hombre primitivo y, desde entonces, se han seguido usando a pesar

de sus efectos nocivos.

Las bebidas alcohólicas que el hombre utiliza tienen cualidades gustativas diferentes y efectos psicológicos diversos, por Ej. Se bebe cerveza para calmar la sed, o vino para acompañar ciertas comidas, y a veces porque llegan a dar coraje.

En 1985 la OMS definió al alcoholismo como un trastorno crónico de la conducta caracterizado por la dependencia hacia el alcohol, expresado a través de síntomas fundamentales como la incapacidad de detenerse en la ingestión de alcohol y la imposibilidad de abstenerse del mismo. También la OMS distingue a los bebedores entre bebedores moderados y excesivos.

. Los bebedores moderados ingieren alcohol ocasionalmente y no llegan al estado de ebriedad. No presentan por lo tanto, signos de dependencia. .

Los bebedores excesivos ingieren alcohol habitualmente y presentan cuadros de embriaguez leve. La embriaguez o intoxicación alcohólica se caracteriza por alteraciones del comportamiento y de la coordinación motora. Aunque estos bebedores aún no llegan a la dependencia, con el tiempo pueden sufrir lesiones orgánicas. Se calcula que 1 de cada 4 bebedores excesivos llega a ser alcohólico. La ingestión habitual, que es más de 3 veces a la semana, por dependencia sociocultural y/o psicopatológica de más de 100 cc absoluto (más de 1 L de vino, más de 2 cervezas, más de 1 L de bebida espirituosa), en un día, y/o presencia de 12 o más estados de embriaguez (con algún grado de incoordinación motora) en un año.

. El alcohólico muestra dependencia física y psicológica. Es incapaz de controlar el consumo. Si lo interrumpe presenta síndrome de abstinencia.

Algunas consideraciones respecto del alcohol:

El alcohol es una droga capaz de producir tolerancia y dependencia en quien lo consume.

La tolerancia es el fenómeno por el cual el individuo que bebe necesita cantidades mayores de alcohol para obtener los mismos efectos que sentía, al principio de su hábito de beber. Por esto, algo que aparentemente es sinónimo de fortaleza, no es más que un signo de dependencia al alcohol y una sobre- adaptación al consumo.

No todos los bebedores muestran la misma predisposición a convertirse en adictos. Muchas personas logran mantener un consumo moderado de alcohol sin volverse dependientes. Entre los condicionantes más importantes para desarrollar el alcoholismo se encuentra la herencia y el medio ambiente.

. Factores biológicos: Existe un componente genético de la enfermedad, aun-

que no debe olvidarse la contribución que hace el aprendizaje en el hábito. Se ha comprobado que el 20 - 25% de los hijos de alcohólicos heredan la enfermedad.

. Factores Sociales: Significado del alcohol según los grupos sociales. El alcohol es sinónimo de virilidad y fuerza, da status, etc.

Metabolismo del alcohol

A diferencia de los alimentos, el alcohol no necesita digestión para poder ser absorbido. La absorción comienza en el estómago y se completa en un 90% en el intestino delgado, pasando de esta forma al torrente circulatorio y llegar así a todos los tejidos del organismo. En algunos casos, la concentración máxima de alcohol en sangre puede alcanzarse en 10 a 20 minutos, ejerciendo acción a nivel cerebral a los 5 minutos luego de haberlo ingerido.

Sin embargo, la rapidez del alcohol para salir del estómago, y por tanto del tiempo que demande su absorción, depende de la cantidad de alimentos presentes en el estómago, la clase de bebida ingerida y la constitución física de la persona.

El alcohol permanece circulando por la sangre hasta llegar al hígado donde es metabolizado, oxidándose por acción de una enzima - la deshidrogenasa esencial- El ritmo de oxidación es constante y similar en todas las personas. El etanol se convierte en el hígado en acetaldehído. Este resultante es el compuesto más tóxico que se puede relacionar con los problemas patológicos orgánicos.

Algunos estudios han visto que el acetaldehído estimula la proliferación celular se cree que, en presencia de algún compuesto carcinogénico, podría ser una ayuda al desarrollo de cáncer.

Un hígado sano elimina aproximadamente entre 7- 8 g. de alcohol por hora. Así, se metaboliza del 90 al 98% del alcohol; el resto se elimina por la respiración y la orina.

¿Por qué la mujer tolera en su organismo menores cantidades de alcohol?

Sencillamente porque más allá de las diferencias originadas por el género la mujer tiene un hígado más pequeño y además posee mayor cantidad de grasa corporal.

El abuso continuado de alcohol provoca irritabilidad, agresividad, insomnio, confusión, delirios, y otro tipo de alteraciones mentales.

Para adquirir un buen criterio:

A partir de la existencia de 0.5 g/l de sangre (Alcoholemia: nivel de alcohol circulante en sangre) todas las personas presentan:

. Disminución de los reflejos, tiempo de reacción visual prolongado, disminución del campo visual (visión panorámica) que afecta a la visión de los objetos laterales, falso sentido de la velocidad y el riesgo, alteraciones en la percepción del color rojo.

Sin embargo, no debemos creer que esta cifra corresponde a un estado franco de embriaguez, sino que se presenta un ligero estado de alcoholización, donde el individuo se siente eufórico sin necesidad de haber bebido excesivamente. Por Ej:

Caso n°1: Persona sana de mediana contextura, con un peso aproximado de 70 Kg que consume durante la comida ½ litro de vino.
A la hora esta persona tendrá una alcoholemia de 0.5 g/l.

Caso n°2: La misma persona pero esta vez consume antes del almuerzo 1 cerveza, durante la comida 3 vasos de vino y luego de la comida se sirve un fernet con coca. A la hora se habrá alcanzado una alcoholemia de 0.8 a 1 g/l.

En ambos casos el nivel máximo de alcohol en sangre se mantendrá aproximadamente por 2 horas, para luego ir descendiendo paulatinamente.

No escapará al buen criterio el gran peligro que implica conducir en estas condiciones, sobre todo si se reflexiona con respecto a los trastornos antes señalados y que se producen con cifras iguales o aún menores de alcohol en sangre.

► Niveles de alcoholemia

Niveles de alcoholemia	Consecuencias
0.5 a 0.8 g/l	Estado de ánimo exaltado, euforia y locuacidad, sentimiento de fortaleza y seguridad en sí mismo. Actividad excesiva. Disminución del tiempo de reacción y de la coordinación de las manos y de la vista. Disminución del juicio objetivo y del autocontrol.
0.8 a 1.5 g/l	Estado de ánimo variable, con oscilaciones eufóricas y depresivas. Comportamiento peligroso. Agresividad. Impulsividad. Incoherencia verbal. Reflejos más alterados, movimientos más lentos.
0.5 a 4.0 g/l	Se acentúan los efectos anteriores. Comportamiento mas peligroso. Dificultad en el equilibrio, andar titubeante. Vista nublada y visión doble. Apatía, disminución de la atención y de la sensibilidad. Posible aparición de vómito. Conducta alterada.
mayor de 4 g/l	Pérdida completa del equilibrio. Sueño comatoso. Posible parálisis respiratoria que produce la muerte.

Los conductores alcoholizados constituyen un serio problema social en nuestra provincia. Ellos tienen mayor riesgo de provocar daños por accidentes. En Argentina, se considera alcoholizado al que presenta una concentración de 0.5 grs. de alcohol por litro de sangre. El alcohol produce un retardo en las reacciones y sueño cuando la concentración es suave. Cuando la intoxicación es mayor, lo lleva a realizar maniobras y reacciones peligrosas que amenazan seriamente a todos los que lo rodean y a él mismo.

Los efectos del alcohol en otros aparatos y sistemas

Los efectos agudos del alcohol, además de manifestarse de manera privilegiada en el sistema nervioso, también se expresan en el resto del organismo. En cantidades moderadas, aumenta la frecuencia cardíaca, dilata los vasos sanguíneos en brazos, piernas y cara, lo que produce esa sensación de calor tan buscada en tiempo frío. Sin embargo, una hora después, la misma persona se encuentra con más frío que antes, pues la vaso dilatación ha provocado pérdida de calor corporal.

Los daños que el alcohol provoca al organismo dependen de la cantidad que se ingiera y de las características genéticas del individuo, pero claro está que "es una sustancia tóxica, que provoca daño en todos los órganos y sistemas del organismo humano". El alcohol es la única droga de abuso que actúa con un mecanismo inespecífico, es decir, primero se disuelve en las membranas de la célula, la desestructura, y posteriormente modifica la estructura de la neurona de manera irreversible.

El alcohol afecta la glándula pituitaria, cuyas secreciones hormonales afectan, a su vez, las actividades de otras glándulas y funciones. La pituitaria influye en el crecimiento; interviene en el desarrollo sexual y en los ciclos sexuales; obra sobre las funciones de los riñones; tiene influencia sobre las glándulas suprarrenales que regulan el equilibrio entre las sales minerales y el agua del organismo. El alcohol induce daño hepático, afectando funciones importantes del hígado. Durante y después de la embriaguez, el hígado muchas veces está perceptiblemente hinchado y amarillento, fenómeno causado por la alteración en el organismo de los estados químicos y hormonales esenciales para el manejo normal de la grasa por parte de este órgano. La repetición frecuente de esta condición sería la causa básica de la cirrosis del hígado en el alcoholismo. El alcohol irrita directamente el sistema gastrointestinal e indirectamente, al estimular la secreción de jugos gástricos. Estos efectos irritantes del alcohol se traducen en gastritis (inflamación de la mucosa gástrica) que forma parte del cuadro de la "resaca" tan conocido por algunos. El consumo de alcohol afecta el equilibrio acuoso

del organismo. Muchas personas todavía creen que el alcohol deshidrata el cuerpo, dando lugar a la intensa sed que se experimenta después de la embriaguez. En realidad, el agua del organismo no se agota, sino que simplemente cambia de lugar, desde el interior de las células pasa a los espacios que las rodean; esto ocasiona la sensación de sed y de "cerebro mojado". Junto con este desplazamiento del agua en el cuerpo, ocurre también una alteración en la distribución de las sales dentro de los distintos compartimentos de la estructura corporal, cambio que en sí causa una serie de trastornos adicionales.

El consumo de alcohol produce hipoglucemia, aumentando la secreción de insulina e inhibiendo la captación de glucosa.

El consumo exagerado de alcohol produce complicaciones de tipo infeccioso y oncológicas. Las infecciones más frecuentes que pueden observarse son las hepatitis B y C, neumonía, tuberculosis, endocarditis, meningitis bacteriana. El abuso es un factor de riesgo importante para el desarrollo de cáncer en la cavidad oral, faringe, esófago, estómago, hígado, colon y recto.

El alcohol como fuente de energía

¿Es un alimento el alcohol? El alcohol es utilizado por el organismo como fuente de energía, suministra aproximadamente 7,1 cal. por gramo. Pero si bien es cierto que puede ser empleado por su valor energético, no es utilizado como fuente de energía capaz de transformarse en trabajo muscular, ni se incorpora al organismo como los nutrimentos.

La energía que libera puede reemplazar a la proveniente de los alimentos, y en la medida que esto ocurre, la oxidación de los alimentos normales se ve limitada, lo que lleva a que éstos se almacenen en el organismo bajo la forma de grasa con un consecuente aumento de peso corporal (Por lo tanto el alcohol ENGORDA). Las calorías del alcohol se denominan vacías. El hombre no puede admitir en la forma de alcohol, sin riesgo para la salud, más del 30% de las calorías suministradas por la ración diaria de alimentos.

En una persona que bebe en forma excesiva, esto se traduce en una disminución marcada de la cantidad de alimentos que ingiere, dado que "se alimenta tomando". Mientras que los alimentos normales nos proporcionan nutrientes esenciales para mantener la salud del organismo, el alcohol no satisface nuestros requerimientos mínimos. Este reemplazo se traduce en deficiencias que afectan a todos los aparatos y sistemas del cuerpo, presentando cuadros floridos de malnutrición, y en la degeneración del tejido nervioso. Los daños que se producen a nivel de las neuronas son irreversibles.

Cálculo del consumo de alcohol

Dado que se inician en el hábito a edades muy tempranas y en general la mayoría de los adolescentes ya han probado las bebidas alcohólicas, cuando abordamos la prevención en este grupo evitamos utilizar el mensaje prohibicionista, hablando de consumo moderado, y recalando que "Lo ideal es no consumir, ni probar".

El porcentaje de alcohol que contiene una bebida para un volumen dado es conocido como grado alcohólico. Por ej. decir que un vino tiene 12 grados, quiere decir que en 1 litro de ese vino hay un 12% de alcohol puro o sea, 12 g. de alcohol cada 100 cc. de vino.

Para facilitar los cálculos se ha consensuado en utilizar otra unidad de medida, que es la unidad estandar básica de alcohol (UEB), equivalente a 10 g. de alcohol, por la cual se puede realizar una comparación o equivalencia entre las distintas bebidas alcohólicas que más se consumen en nuestro medio.

► Unidades de alcohol en las distintas bebidas:

Bebida	Medida	UEB
1 vaso de fernet, whisky, ginebra, vodka	40 ml	2 unidades
1 trago largo *	80 ml	3 a 4 unidades
1 vaso de vino de mesa	200 ml	2 unidades
1 porrón de cerveza	1 l	4 unidades
1 lata de cerveza	350 ml	1 y 1/2 unidades
1 botella de vino de mesa	700 ml	7 unidades
1 tetra de vino	1 l	10 unidades

* Al considerar los tragos largos, se considera a éste como la mezcla compuesta con por lo menos dos tipos de bebida alcohólica de 45° (40 ml c/u), más el agregado o no de jugo de fruta o bebida gaseosa.

Metodología a seguir:

El 1° paso es conocer el contenido en unidades de alcohol de las bebidas que habitualmente se consumen.

El 2° paso consiste en anotar durante 1 semana el tipo y la cantidad de bebida

que se consume cada día.

Finalmente se convierte cada cantidad anotada en unidades de alcohol.

En el caso de los varones el consumo debe ser inferior a las 21 unidades/ semana (3 unidades diarias), y si se trata de una mujer este consumo deberá ser inferior a las 14 unidades/ semana (2 unidades diarias). Se considera que si una persona de sexo masculino consume menos de 21 unidades de alcohol por semana, mantiene un nivel de consumo que aún no se considera como tóxico. Esa cantidad en la mujer se reduce a 14 unidades por semana.

Si se concentra el consumo de alcohol en un solo día o en un fin de semana, también se concentran los efectos nocivos de éste y los daños sobre el organismo pueden ser mayores, aunque no se superen las 21 o 14 unidades.

Según algunos autores como J. Pérez de Los Cobos y J. Guardia, el consumo que entraña un daño potencial o consumo de riesgo está comprendido entre 40 y 60 g. de alcohol absoluto para los varones y entre 20 y 40 g. para las mujeres.

Una ingesta superior a los 60 g. al día por parte de los varones o de 40 g. en el caso de las mujeres se denomina "consumo perjudicial", dado que causa indefectiblemente algún tipo de daño.

La diferencia de "consumos tolerables" entre ambos sexos se basa en razones fisiológicas que hacen que el organismo de la mujer tenga una mayor capacidad de absorción respecto del alcohol y un aumento en el tiempo de eliminación.

Algunas pautas sencillas que sirven para reducir el consumo

- . Decidir por adelantado lo que se va a beber, de esta forma es más fácil no dejarse llevar por la inercia del momento.
- . Entre copa y copa, tomar alguna bebida sin alcohol. Así el organismo asimilará el alcohol y se beberá menos.
- . Beber tragos cortos y aumentar el tiempo entre uno y otro.
- . No seguir el juego de las rondas. En las rondas, todo el mundo bebe al ritmo de la persona que bebe más de prisa. Si cada persona paga lo que bebe, todo el mundo beberá lo que realmente quiere.
- . No beber a toda prisa.
- . No mezclar bebidas.
- . Olvidarse de las mezclas explosivas que se han puesto de moda. Sus efectos sobre el organismo son mucho más perjudiciales.
- . No pensar que por tomar licores o tragos dulces se está bebiendo menos. Estos tienen una alta graduación alcohólica.

. No sentirse presionado para beber porque todos los hacen. Somos dueños de elegir, pero debemos hacerlo con responsabilidad y aprender a decir que no.

El alcohol NO...

- . No es un estimulante.
- . No nos da fuerza.
- . No aumenta el deseo sexual
- . No abre el apetito.
- . No proporciona calorías útiles.
- . No sirve para cambiar la forma de ser.
- . No ayuda a superar problemas o situaciones difíciles.
- . No calma los nervios ni sirve para relajarse.
- . No nos ayuda a superar el aburrimiento.
- . No nos hace sentir más seguros, ni estar más a gusto con la gente que nos rodea.
- . No nos da más creatividad.

El alcohol SI...

- . Es un depresor del sistema nervioso.
- . En exceso daña la musculatura cardíaca.
- . Disminuye la potencia sexual.
- . Irrita al estómago vacío.
- . Sólo sirve para engordar, las calorías del alcohol son "vacías".

Importancia de la autoestima

La autoestima es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse. Es la actitud permanente con que nos enfrentamos a nosotros mismos, aprendida e incorporada a lo largo de la propia historia.

Las personas que se sienten bien consigo mismas, suelen sentirse bien en la vida y son capaces de resolver con seguridad los retos y responsabilidades que esta les plantea. De esas personas se dicen que tienen "gran autoestima".

"La autoestima es el punto de partida para el desarrollo positivo de las relaciones humanas, del aprendizaje, de la creatividad y de la responsabilidad grupal", comienzan diciendo los autores de "Cómo desarrollar la autoestima en niños y adolescentes".

Uno de los recursos más importantes con que se puede dotar a un niño, adolescente o joven es el sentimiento de la propia valía, especialmente en estos tiem-

pos de cambios rápidos, de exigencias competitivas sociales, de llamadas de todo tipo de desorganización familiar. Como educadores creemos que es posible influir en áreas de las actividades de los niños y adolescentes ayudando a aumentar su autoestima. Y creemos también que es imprescindible orientar la acción social hacia la formación de la autoestima. Resumimos las líneas y estrategias que señala para ello J. A. Alcántara, aunque él lo orienta a la enseñanza.

1. Condiciona el aprendizaje

La adquisición de nuevas ideas y aprendizajes está subordinada a las actitudes básicas que generan o no, energías más intensas de atención y concentración. Las experiencias negativas refuerzan el auto desprecio. Aquí está la base de muchos fracasos escolares, familiares o sociales y de las consecuentes frustraciones y conductas inadaptadas.

2. Ayuda a superar fracasos y problemas

La autoestima hace reaccionar buscando la superación de los fracasos; al contrario, el recuerdo de la incompetencia, nos deja al borde del desvalimiento.

3. Fundamenta la responsabilidad

La responsabilidad no crece con la auto descalificación y el desprecio personal. Sólo se compromete quien tiene confianza en sí mismo.

4. Apoya la creatividad

La persona creativa sólo crece desde la confianza en sí misma, en su originalidad y capacidades, desde la autovaloración, y la vivencia de la propia valía. Los grandes hombres y mujeres han creído siempre en sí mismos, dentro de un gran sentido de la realidad.

5. Determina la autonomía personal

Quien se acepta a sí mismo es capaz de tomar decisiones con autonomía y seguridad. En vez de obedecer, actúa asertiva y autónomamente.

6. Facilita buenas relaciones sociales

Quienes se aceptan a sí mismos hacen que se sientan cómodos quienes se relacionan con ellos.

7. Es garantía de futuro

Quien confía es sí madura cada vez más viviendo intensamente el presente, reinterpretando el pasado y anticipando el futuro personal. A la vez contagia esperanza pues tiene energía y no se conforma con la satisfacción ni se instala en el conformismo.

8. Lleva a la autorrealización

Frente a las crisis de sentido, la persona que se autoestima encuentra también su autorrealización. Y eso es educar.

¿Cómo educar la autoestima?

- . Desterrar de las expresiones la imagen peyorativa de los educandos.
- . No descalificar globalmente, y menos en público. (alabanzas en público, reproches en privado).
- . No dejarse llevar por los tópicos o prejuicios y ser capaz de cambiar después de una atenta observación, consulta o reflexión.
- . Recaltar los aspectos positivos (¡Qué bonito!, ¡Qué interesante!). Desear realmente que el adolescente llegue a interiorizar una buena auto imagen.
- . Ser capaz de ver siempre los mínimos aspectos positivos y reflejarlos.
- . Corregir a partir de los elementos positivos e ideales: lo que puede ser y lo que ha sido.
- . Facilitar tiempo y lugar para los encuentros personales.
- . Subrayar las imágenes positivas que expresan los compañeros y ser capaz de neutralizar las negativas.

► ACTIVIDAD 1

Indagando ideas previas - la historieta

Objetivos

- . Indagar sobre las representaciones que los alumnos o participantes tienen sobre el alcohol.
- . Reflexionar sobre las consecuencias que ocasiona el abuso de alcohol.

Metodología

- . El docente propone a sus alumnos realizar una historieta sobre el consumo de alcohol o de otra sustancia. Para ello entrega una ficha a cada uno como la que figura a continuación y solicita que se construya la historieta a partir de un determinado tema. Por ej.
 - . "Cuando alguien toma alcohol..."
 - . "El alcohol y los problemas..."
 - . "Tomo para olvidarme..."
 - . "Cuando los demás me insisten..."
 - . "Cuando fumo", etc.

Materiales necesarios

- . Cartulinas o papel afiche, fibrones, revistas o diarios, plastícola, tijera.
- . Ficha con cuadros según modelo. Lápicos de colores.

Consigna para el alumno:

Confecciona una historieta a partir del título: "CUANDO ALGUIEN TOMA ALCOHOL ...". Para confeccionarla trata de buscar hechos que hayas observado en la vida real. - Incorpora textos o diálogos con relación a los dibujos y trata que tus personajes queden identificados. Si lo deseas puedes agregar 2 o 3 cuadros más.

. Esta actividad puede desarrollarse en forma individual o grupal, siendo muy práctica cuando hay alumnos con problemas de lecto - escritura. Se adapta desde el 3º ciclo en adelante. - Es importante que el docente solicite a sus alumnos que los textos redactados tengan relación con las imágenes, y que en lo posible se basen en situaciones de la vida real o de su entorno. - Si es necesario el docente debe recordar a sus alumnos que no se trata de un concurso de dibujo.

. Al finalizar la construcción de las diferentes historietas se realiza una puesta en común y debate girando en torno a lo expuesto por los alumnos.

Variantes: Se puede realizar una fotonovela utilizando revistas y diarios para recortar.

► ACTIVIDAD 2

Sobre mitos y realidades del alcohol

Objetivos

- . Adquirir información para la toma de decisiones en relación al consumo de alcohol y otras drogas. . Aclarar mitos y creencias en torno al consumo de alcohol.
- . Estimular la importancia de una correcta información.

Metodología

- . Organice un cuadro como el que figura a continuación donde se colocarán las creencias que existen acerca del consumo de alcohol. Al final del capítulo encontrará diferentes creencias y realidades que se comentan acerca del alcohol y de las cuales Ud. podrá seleccionar aquellas que más se adapten a la realidad de su grupo. Cada enunciado se acompaña de un párrafo que explica brevemente por qué es verdadero o falso.

. Pídale a los alumnos que completen los espacios en blanco, afirmando o no el concepto y justificando su respuesta.

. Cuando finalicen, pida a algunos voluntarios que lean sus respuestas y entre todos voten por la respuesta que más representa la opinión del

grupo.

. Tenga presente que muchas veces las creencias se mantienen en el tiempo porque se traspasan de generación en generación, sin cuestionar su veracidad. En esta oportunidad Ud. dará al alumno la información adecuada.

. En todo momento debe enfatizar sobre el concepto de "bebedor

Las personas que solo beben cerveza no pueden llegar a ser alcohólicas

.....

.....

.....

El alcohol sirve para combatir el frío

.....

.....

.....

moderado*:

Bebedor moderado

- . La persona que consume debe ser mayor de edad (18 años)
 - . Si es mujer, no debe estar embarazada ni en período de lactancia.
 - . Ingiere bebidas alcohólicas aprobadas por la autoridad sanitaria.
 - . Cuando bebe no se embriaga.
 - . Consume bebidas alcohólicas sin perturbar su relación de pareja, ni la vida familiar, ni el rendimiento académico o laboral.
 - . Ingiere alcohol sin consecuencias negativas para sí mismo, ni para los otros y sin presentar problemas con la justicia.
 - . No depende del alcohol para alegrarse, desinhibirse o comunicarse con los demás.
 - . No presenta enfermedades que se agravan con el consumo de alcohol.
 - . Cuando bebe no conduce ningún tipo de vehículos.
- Refuerce el concepto que la venta de alcohol a jóvenes menores de edad es ilegal.
- . Finalice la actividad invitando a los alumnos a que compartan lo aprendido con sus padres y familia.

"Nuestras creencias juegan un rol importante en nuestra toma de decisiones. Pero estas creencias no son siempre fundadas ni lógicas. Es importante ponerlas en cuestión y ampliar nuestro abanico de fuentes de información. En efecto,

algunas creencias extendidas sobre las drogas y el alcohol, no son en realidad más que mitos".

. Proceda de la misma manera para trabajar la información sobre tabaquismo.

► ACTIVIDAD 3

Sobre mitos y realidades del alcohol - Juego

Objetivos

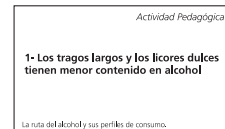
- . Adquirir información para la toma de decisiones en relación al consumo de alcohol y otras drogas.
- . Aclarar mitos y creencias en torno al consumo de alcohol.
- . Estimular la importancia de una correcta información.

Materiales

Tarjetas de cartulina como el ej. donde el docente colocará los mitos y realidades que crea más conveniente trabajar con su grupo.

. Para el desarrollo del juego se distribuyen tarjetas con frases relacionadas al consumo de alcohol. Los equipos participantes deben responder si es verdadero o falso, justificando su respuesta. Si es necesario se debe completar o corregir la justificación dada por los adolescentes. -Si el equipo contesta correctamente se le otorga un punto, gana el equipo que mayor puntaje consiguiera.

. Una actividad alternativa es que los adolescentes enuncien otro mito o realidad que no esté contemplada en las tarjetas y la misma sea sometida a discusión.



Construya tarjetas como la que mostramos a continuación

- 2- Tomar 3 consumiciones de alcohol no afecta suficientemente las facultades para conducir
- 3- El alcohol da fuerzas y mejora el rendimiento físico
- 4- Saber decidir es como la inteligencia, algunas personas la tienen y otras no
- 5- Los adolescentes son más susceptibles que los adultos a desarrollar dependencia al alcohol y a otras drogas

- 6- Aunque una persona consuma elevadas cantidades de alcohol regularmente, puede dejarlo fácilmente cuando quiera
 - 7- El alcohol no es una droga
 - 8- Las fiestas sin alcohol no son verdaderas fiestas
 - 9- El alcohol es un excitante del sistema nervioso
 - 10- El alcohol es el medio adecuado para resolver problemas
 - 11- Las borracheras se pasan rápidamente tomando café o una ducha fría
 - 12- El alcohol es la droga con mayor impacto social y sanitario
 - 13- Cualquier persona que bebe es alcohólica
 - 14- Cualquier alcohol es bueno para el corazón
 - 15- Mezclar alcohol con medicamentos no hace nada
 - 16- Si tomas aceite antes de unos tragos no te emborrachas
 - 17- Las personas que beben solo cerveza no pueden llegar a ser alcohólicas
 - 18- Las bebidas alcohólicas sirven para combatir el frío
 - 19- La mayor parte de las personas jóvenes se ven obligadas a tomar alcohol
 - 20- El alcohol estimula el deseo y la potencia sexual
 - 21- El alcohol estimula el apetito
 - 22- El alcohol alivia la vergüenza
 - 23- Las drogas y el alcohol producen siempre los mismos efectos
 - 24- El alcohol se distribuye lentamente por todo el cuerpo
 - 25- Si se toma una vez a la semana, aunque la persona se emborrache, no perjudica su salud
 - 26- Una ingesta de grandes cantidades de alcohol puede producir coma
 - 27- El consumo de alcohol nos permite entablar relaciones
 - 28- Las bebidas alcohólicas están compuestas exclusivamente por alcohol y agua
- Ver solucionario con respuestas al final del capítulo

► **ACTIVIDAD 4**

El buzón del preguntón

Objetivo

- . Fortalecer Los vínculos de la comunidad escolar.
- . Desarrollar habilidades protectoras frente a los factores de riesgo.
- . Adquirir información para la toma de decisiones en relación al consumo de alcohol y tabaco.

Materiales

- 1 caja de cartón grande, papel afiche de colores, platicola.
- . Con la caja de cartón pida a los alumnos que confeccionen un buzón.
- Sugiera que el mismo sea vistoso de manera que llame la atención. El

mismo se colocará en un lugar del establecimiento al que puedan acceder todos los alumnos.

- . El buzón debe ser nombrado de una manera sugerente, por ej. " Yo quiero saber ..."
- . Pida con sus alumnos ayuda al resto de los docentes para que difundan dentro de la institución los objetivos del buzón, que será responder a diferentes preguntas de interés sobre consumo de alcohol o cigarrillo.
- . Las preguntas se realizarán en forma anónima escritas en un papelito con letra legible y serán recolectadas en el buzón durante los recreos o en otro momento previamente acordado e informado a toda la comunidad escolar.
- . La función de sus alumnos será evaluar las preguntas recolectadas y sobre la base de ello elaborarán las respuestas correspondientes bajo supervisión del docente.
- . Una forma de comunicar los resultados es colocarlos en la cartelera del patio en forma mensual o quincenal con las preguntas escogidas.
- Variante: Se puede colocar en el buzón la pregunta del mes, por ej. ¿Sabes cuáles son los principales motivos que llevan a los adolescentes

Para el buzón preguntón se pueden imaginar numerosas variantes. En todos los casos se debe prestar atención a que este tipo de actividad anónima puede generar bromas o preguntas desubicadas, por lo cual el docente debe controlar o supervisar los temas a desarrollar.

a fumar y a beber alcohol?

- . Luego se pide a los alumnos que respondan en forma anónima a esa pregunta, se evalúan y publican los resultados acompañados de consejos que tiendan a prevenir la iniciación en el consumo.

► **ACTIVIDAD 5**

La tucanola - Juego

Objetivos

- . Estimular la observación.
- . Reconocer factores de riesgo y de protección.

Materiales

- Cartón o cartulina, papeles de colores, colores, fibras o témperas, platicola, botones de colores, 2 dados. - El docente puede confeccionar el tablero del juego con diversos materiales o bien motivar a sus alum-

nos para que lo realicen como actividad plástica.
. El tablero consta de 63 casillas numeradas y diagramadas en forma de espiral. En cada partida participan de 2 a 4 jugadores.
. Dependiendo de la casilla en la que se caiga al tirar los dados, se puede avanzar o retroceder según indiquen los mensajes contenidos en ellas. En algunas casillas específicas está indicada una penitencia o castigo.

Las casillas del TUCÁN (casillas premio):

En las casillas 5 - 9 - 18 - 23 - 27 - 32 - 36 - 41 - 45 - 50 - 54 y 59 se colocará un tucán (logo de la Ruta del alcohol y sus perfiles de consumo). Coloque además un mensaje que haga referencia a un factor de protección o a una conducta que merezca aprobación. Durante el desarrollo del juego cuando una ficha cae en alguna de estas casillas debe leer el mensaje y como premio trasladarse hasta la próxima casilla donde haya otro tucán, volviendo además a tirar los dados.

Las casillas castigo:

- **La posada:** Se ubica en la casilla n° 19. En esta casilla coloque un mensaje que se refiera a un factor de riesgo, por ej. "Cediste a la presión de una mala compañía que te insistió para que te fumaras un pucho o bebieras alcohol". Al caer aquí el jugador pierde un turno.

- **El pozo:** Se ubica en la casilla n° 31. Coloque otro mensaje con un factor negativo, por ej. "Cada vez te excedes más con las bebidas que consumes. Te has alejado de tus amigos porque al verte te lo reprochan". Al caer aquí no se puede volver a jugar hasta que otra ficha pase por el lugar y actúe de salvadora.

- **El laberinto:** Se ubica en la casilla n° 42 y debe colocar otro factor de riesgo. En este lugar se debe retroceder hasta la casilla n° 30.

. La Rehabilitación: Se ubica en la casilla n° 56. Coloque por ej. "Sigues bebiendo cada vez más y ya no haces las tareas del colegio". Cuando el jugador cae en este lugar pierde dos turnos.

- **Lo peor:** Se ubica en la casilla n° 58. Escriba por ej. en el mensaje "Para poder salir de este problema aparte de voluntad necesitas ayuda". Cuando la ficha cae en esta casilla se debe reiniciar el juego desde la partida. - Gana el jugador que primero llega a la casilla 63, éste es el jardín del Tucán, con mucho aire puro y un ambiente saludable donde uno puede divertirse y vivir sanamente.

Variantes: El docente puede aplicar a este juego numerosas variantes,

adaptando los factores de riesgo y de protección a diferentes niveles de complejidad según la edad de los alumnos. Los mismos alumnos podrán participar del armado del juego, agregando creatividad, color y de esta manera mayor entusiasmo.

► ACTIVIDAD 6

Reconocer la autoestima

Objetivos

- . Fortalecer la autoestima.
- . Reconocer las propias fortalezas y debilidades.
- . Explique a los alumnos lo importante que es la autoestima y la importancia que tiene para el bienestar de las personas.
- . Pregunte a sus alumnos qué entienden por autoestima y en qué momento se han sentido con una autoestima alta.
- . A partir de lo que el grupo ha expresado defina qué se va a entender por autoestima.

Tener una imagen personal positiva y una autoestima alta son elementos protectores del consumo de drogas, es por esto que deben incorporarse actividades que tiendan a su desarrollo y fortalecimiento.

► ACTIVIDAD 7

El árbol de mi personalidad

Objetivos

- . Fortalecer la autoestima.
- . Reconocer las propias fortalezas y debilidades.
- . Conocer, respetar y valorar las diferencias individuales.
- . Reconocer y valorar la singularidad de cada miembro de la vida de un grupo.

Metodología

- . Si queremos desarrollar una autoestima positiva es fundamental reconocer lo positivo que tiene c/u. Para esto invite a sus alumnos a aprender más de sí mismos y de sus compañeros.
- . Explique a sus alumnos que se dibujarán a sí mismos a través de un árbol, indicando sus cualidades, realizaciones y éxitos.
- . Esto es, dibujando el árbol que más les guste, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades y capacidades que creen tener. En las ramas anotarán las cosas positivas que hacen por

los demás, y en las hojas y frutos anotarán los logros y triunfos que han obtenido.

- . Luego, cada alumno mostrará al resto su árbol (como sugerencia los árboles pueden ser pegados en un friso o en la pared) añadiendo raíces o frutos de acuerdo a los comentarios o lo que dicen los compañeros.
- . Cuando todos han expresado sus opiniones, pregunte cómo se han sentido y si han descubierto cosas que antes no habían valorado.
- . Recalque a los alumnos que las diferencias y los aspectos positivos de cada persona hacen que sean diferentes y que cada persona es valiosa en sí misma. Lo importante es conocer y valorar cuáles son esas características positivas y fortalezas que *c/u* tiene.
- Aproveche la oportunidad para recalcar en cada uno de sus alumnos las características positivas que Ud. reconoce en él.

► **ACTIVIDAD 8**
¿Qué dirán de mí?

Objetivos

- . Conocer los efectos del abuso en la proyección de nuestra imagen hacia los demás.
- . Fortalecer la autoestima.
- . Reconocer las propias debilidades y fortalezas.
- . Promover la capacidad de tomar decisiones autónomas.
- . El docente escogerá algunos alumnos para que hagan el papel de alcoholizados. El resto del grupo observará su comportamiento, marcando las características de aquella persona que se encuentra supuestamente bajo los efectos del alcohol.
- . A continuación cada alumno trabajará en forma individual o grupal completando el cuadro bajo la siguiente consigna: Imagina que has bebido hasta no poder más. En este estado ¿qué crees que dirán de Ti ...?
- . Mamá o alguien que es como mi mamá.
- . Papá o alguien que es como mi papá.
- . Alguien que me gusta mucho y que no ha bebido.
- . Mi mejor amigo/a que no ha bebido.
- . Posteriormente se abrirá una discusión grupal bajo las siguientes preguntas:
- . ¿Es importante lo que la gente dice o no de uno?

- . ¿Qué consecuencias nos trae proyectar una mala imagen de nosotros mismos?

► **ACTIVIDAD 9**
Episodios de vida
Objetivos

- . Tomar conciencia de la necesidad de auto cuidado.

"Ninguna situación o problema justifica el consumo. El desarrollar factores protectores nos permite tomar decisiones saludables. Las decisiones que se van tomando en la vida nos conducen por diferentes caminos. Generalmente cuando tomamos malas decisiones, y sin darnos cuenta, entramos en caminos muy difíciles, de los cuales no es fácil salir. Es importante aprender a analizar las situaciones para poder tomar decisiones responsables".

- . Fortalecer la imagen personal positiva
- . Esta actividad se desarrolla en forma grupal. Los alumnos leerán las historias y trabajarán en torno a un cuestionario que dará espacio a la reflexión.
- . Finalizado esto se expondrán las conclusiones, buscando las áreas de conflicto y sus soluciones.
- . Como variantes de la actividad se puede solicitar a los alumnos que construyan ellos episodios de vida y que se basen en preguntas hechas por ellos mismos. Otra alternativa es ilustrar cómics con las historias de vida que se relatan.

Episodio de vida 1
La imagen que proyecta

La Guadalupe no es ni muy buena para los estudios, ni muy buena para bailar, ni muy buena para las pilchas, ni muy bonita tampoco ... pero me gusta, sí, un poco, porque me mira con ojos dulces, canta lindo, tiene un pelo resuave y publicó un cuento en la revista de la escuela. Quisiera decirle que me gusta, pero es tan miedosa y tímida, que seguro me rebota. No, no va a querer andar con mis amigos, que somos todos buenos para birrearnos, y de vez en cuando le hacemos a un porro...

Es o sí, tampoco me gustan esas minas que están con nosotros, porque

son muy lanzadas y dicen tantas palabrotas. Casi todas tienen problemas en sus casas, sus mamás no se preocupan por ellas, y sus papás ... ni hablemos ... El papá de una, incluso, es bien zafado, y nos pide puchos a nosotros cuando nos ve. No, esas minas no son para meterse en serio.

... la Guada no se me sale de la cabeza. En la clase la miro y hasta me distraigo pensando en lo bueno que sería pasear juntos de la mano, conversando mucho, calmadamente. Creo que con ella tendría mejores momentos que los que tengo ahora. Me gustaría poderla llevar a casa, a mamá le gustaría, y estoy seguro que mi papá me miraría con más confianza. ¡Diablos, que los tengo preocupados a mis viejos! Claro, con tanta borrachera y con el tipo de amigos que me he echado ... Me pregunto que me diría la Guada si me le declaro. Capaz que le dé miedo, porque soy así... un poco grosero para hablar y siempre estoy diciéndole cosas... Quizás ella me ha visto a medias ... capaz que me haya escuchado hablando tonteras de borracho ... quizás me haya sentido olor a pucho, quizás me crea

Para reflexionar:

- . ¿Qué decisiones te harían sentir mejor?
- . ¿Qué hace que el protagonista tenga más posibilidades de quedarse pegado al alcohol, cigarrillo y otras sustancias?
- . ¿La Guada tiene algún riesgo de adquirir la misma conducta?
- . ¿Quién y qué la protege?

Episodio de vida 2

Me quedé dormida

Se trató de parar pero ni pudo. Decidió quedarse acurrucada en ese sofá desconocido que la llamaba a dormir después de mansa noche en la casa de sus nuevos amigos. Por fin este año había logrado entrar en el grupo fuerte del curso. Ya ni la música oía y el sueño era demasiado grande, igual que el alcohol que le recorría amablemente por todas las venas del cuerpo. Trató de evitar un lejano recuerdo de su casa, donde le esperaban antes de las 5 ... "No importa -pensó-, cuando llegue a las 7, todos dormirán profundamente, como siempre..." Había muchos chicos lindos para transar con una chica de 16 ... y se quedó dormida. Eran como las 5 de la mañana cuando todo pasó. Ella todavía media alcoholizada, con la resaca de una de las más grandes borracheras de su vida. Ese vago grandote de cuarto año no tenía nada que hacer ese

día en aquella casa, pero se coló y nadie los descubrió, como estaba al ... y entonces pasó lo que pasó.

Forcejeando logró vencer al grandote cuando ya era demasiado tarde. El se fue a las risas, y ella se quedó llorando, con rabia, de susto de querer que eso no hubiera pasado. Que fuera un sueño, una pesadilla... pero ahí estaba el dolor y la lucidez que ahora no quería dejarla. Recién un mes después pudo volver a respirar, cuando llegó lo que había esperado día tras día. Ojalá pudiera olvidar esa imagen ... y ese olor ... aquella noche.

Para reflexionar:

- . ¿Cuáles decisiones, que tomó o dejó de tomar en el pasado, podrían haberle evitado llegar al problema actual?
- . ¿Qué decisión le ayudaría a que le fuera mejor en su vida? . ¿Qué factores hacen que, en este caso, haya riesgo de abuso de alcohol?
- . ¿Qué factores pueden protegerla?

► ACTIVIDAD 10

La decisión razonada - un espacio de reflexión

Objetivos

- . Aprender métodos para la toma de decisiones.
- . Reflexionar sobre la toma de una decisión responsable.

Metodología

- . Antes de comenzar la clase pídale a un alumno que se pare y póngalo en la siguiente situación: Hoy he decidido no hacer la clase que corresponde y como no tengo ganas de pensar, te pido "Juanito", que decidas lo que harán el resto de tus compañeros durante la hora de clase. La decisión que tú tomes, tendrá que ser aceptada por todos como si la hubiera dado Yo.
- . Espere unos segundos para que Juanito piense y luego pregúntele

Aunque con frecuencia es necesario pedir consejos e información a otros, es importante que aprendan a tomar decisiones por sí mismos, prescindiendo de la influencia de los otros. Esto requiere ser independientes en nuestro modo de pensar y saber claramente lo que queremos.

Para tomar las mejores decisiones o aprender a solucionar los problemas efectivamente, ensayaremos un método que puede usarse para toda clase de decisiones que hay que enfrentar: importantes o irrelevantes, fáciles o difíciles, en la casa, en la escuela o con los amigos.

por qué ha decidido eso. Pregunte al resto qué sucedería si hicieran lo que Juanito dice. - Motive a sus alumnos diciéndoles que aprenderán métodos para tomar decisiones que les facilitará ser más responsables en el momento que tengan que optar entre varias opciones. Indíqueles que "crecer y ser mayores" significa ir resolviendo problemas de forma independiente.

► **ACTIVIDAD 11**

Los cinco pasos de la toma de decisiones

Objetivos

. Aprender métodos para la toma de decisiones.

1. ¿Qué hacer el fin de semana?	Alternativa 1	Alternativa 2	Alternativa 3
2. Alternativas: ¿Cuáles son las posibles soluciones?	Quedarme viendo TV	Ir al cine	Juntarnos en la plaza
3. Consecuencias: ¿Qué pasaría si elijo esto?	(+) no gasto plata (-) no veo a mis amigos	(+) me junto con algún amigo (+) puedo comentar la película	(+) puedo conocer mas gente (+) no gasto plata
4. Elección: ¿Qué alternativa elijo?	(+) puedo compartir con mis padres y hermanos	(-) gasto menos	(-) puede ser peligroso
5. EvaluaciónX.....

. Reflexionar sobre la toma de una decisión responsable.

Metodología

. El método consta de 5 pasos que tienen que ser seguidos en forma ordenada. - Explique a los alumnos cada uno de los pasos a seguir, utilizando algún ejemplo dado por los propios alumnos o utilizar el siguiente ej: Copie en el pizarrón el cuadro detallado arriba:

1- Definir el problema

¿Qué es lo que quiere lograr con la decisión que se va a tomar?

2- Ver las alternativas

En este paso es importante pensar en el mayor número de soluciones posibles, ya que mientras más surjan, habrá mayores posibilidades de encontrar la mejor solución.

3- Considerar las consecuencias

¿Qué sucedería al optar por cada una de ellas?

Aquí se deben considerar las consecuencias tanto positivas como negativas que cada alternativa puede tener tanto para nosotros como para las otras personas. A veces es necesario buscar más información pidiendo ayuda a otras personas.

4- Elegir la mejor alternativa posible

¿Cuál es la alternativa que me deja más conforme?

Consiste en comparar las alternativas que hay y escoger la más adecuada o la más positiva. Luego se requiere de responsabilidad para ponerla en práctica.

5. Evaluar lo que ocurrió

Aquí se comprueba si se ha logrado lo que se pretendía y cambiar aquellos aspectos del problema que todavía no se han resuelto.

Se supone que se realiza después de haber practicado en forma efectiva la decisión. Se revisa si, efectivamente fue como se pensaba, la mejor alternativa de elección y si las consecuencias fueron como se imaginaron. Por ej. para evaluar si fue o no una buena decisión, pida a algunos alumnos que "representen la situación" y "la elección hecha", e inventen las posibles consecuencias. De acuerdo a ello, proponga que se evalúe si fue o no una buena decisión.

Otros ejemplos para trabajar

. Tus amigos quieren juntarse después de la escuela en tu casa, cuando no estén tus padres para fumar y tomar una cerveza. A ti te interesa juntarte con todos los chicos y pasarla bien, pero sabes que tus papis no te dejan ni fumar ni tomar cerveza.

. Tu profesor te dio una tarea que debe entregarse al día siguiente.

Esta tarea podría ayudar a mejorar el promedio. Esa noche es el último capítulo de tu serie preferida y si ves la televisión no tendrás tiempo de completarla.

Para tener en cuenta

. Los ejemplos se van modificando en la medida que sean más motiva-

Tomamos decisiones constantemente, muchas veces sin tener consciencia del proceso y el por que las tomamos. Tener claro los por qué y las consecuencias de las elecciones que tomamos son fundamentales para la prevención del consumo de alcohol y drogas.

dores para sus alumnos.

. Recorra la clase y motive a c/u de los chicos a participar para que

todos tengan la posibilidad de practicar el método. Trabaje varios ej. en forma grupal e individual.
. Cierre la clase reforzando los contenidos y preguntando a sus alumnos si les sirve lo que han aprendido.

► ACTIVIDAD 12

La historia de Raúl - Situación de conflicto

Objetivos

- . Favorecer la toma de conciencia sobre la propia responsabilidad para la resolución de problemas.
- . Reflexionar sobre la toma de una decisión responsable.
- . Promover la búsqueda de diferentes alternativas en situaciones de conflicto.

Metodología

. La actividad puede desarrollarse en forma individual o grupal y se adapta a alumnos desde el 3º ciclo en adelante. - El docente lee la historia donde se presenta una situación de conflicto en la vida de Raúl.

Raúl es un chico de 15 años, extrovertido, simpático. Le gusta la música, salir con sus amigos. Tiene un grupo en la escuela y otro en el barrio, con quien suele organizar sus actividades durante el fin de semana. Le gusta jugar al fútbol, juntarse en la plaza o en alguna esquina, ir al ciber y a bailar.

Hace un tiempo ninguno bebía alcohol, pero desde este último año que van a bailar, todos hacen la previa para tomarse unos tragos. A Raúl no le gusta el sabor de ninguna de estas bebidas, tampoco la cerveza y, además siente que le hace mal. Cada vez que bebe se descompone (le duele la cabeza, se le revuelve el estómago y siente ganas de vomitar) con lo cual se le arruina la diversión y sólo quiere volverse a casa.

Los amigos sin embargo, cada vez beben más. - no porque les gustes sino para "sentirse posta o 10 puntos" como ellos dicen. Cada fin de semana que pasa, Raúl se propone no beber más, pero al salir sus amigos le dicen: ¡Vamos!! no seas amargo!! Te tenes que acostumbrar!! así la pasamos mejor, no nos podes dejar colgados!! Entonces, al final Raúl cede y vuelve a beber.

. Una vez leída la historia, proponga a los grupos que se debata la situación y se resuelva el cuestionario. La reflexión girará en torno a la

presión que ejercen los grupos durante la etapa de la adolescencia y el influjo de los medios de comunicación como factor de riesgo:

- 1- ¿Por qué crees que beben demasiado los jóvenes?
 - 2- ALCOHOL es igual que diversión?
 - 3- ¿Creés que consumiendo alcohol los jóvenes la pasan mejor? - ¿Por qué?
 - 4- La publicidad influye en lo que consumimos? - ¿Cómo?
 - 5- Existe relación entre el consumo de alcohol, la violencia y los accidentes?
 - 6- Tenemos que hacer siempre lo que nos dicen los otros?
 - 7- ¿Cómo valoras la actitud de Raúl?
 - 8- Define con claridad cual es el problema de Raúl.
 - 9- Raúl tiene que tomar una decisión, ¿cuál crees que es mejor? - ¿Por qué?
 - 10- Qué harías en el lugar de Raúl? -¿Cómo te sentirías?
 - 11- Qué harías si estuvieras en el lugar de los amigos de Raúl?
 - 12- Escribe una conclusión
- . Como cierre el docente propone leer las conclusiones de los diferentes grupos de trabajo.

► ACTIVIDAD 13

Las influencias, el entorno y las presiones

Objetivos

- . Aprender a reconocer las diferentes influencias que pueden tener al momento de tomar una decisión o de hacer algo.
- . Aprender a resistir a la presión de los grupos cuando estas influencias son negativas.
- . Favorecer la toma de conciencia sobre la propia responsabilidad para la resolución de problemas.
- . Reflexionar sobre la toma de una decisión responsable.
- . Promover la búsqueda de diferentes alternativas en situaciones de conflicto.

Metodología

- . Inicie la jornada señalando que, en la medida que vivimos con otras personas, siempre estamos recibiendo opiniones, comentarios e influencias, acerca de lo que debiéramos o no debiéramos hacer.
- . Explique a sus alumnos que permanentemente estamos influenciados por los medios de comunicación (la televisión, los diarios, radio, revis-

tas, etc.); nuestras familias (especialmente los padres, las personas significativas, los abuelos, los padrinos, etc.), y principalmente en la adolescencia por los amigos.

. Motive a sus alumnos preguntándoles ¿Por qué a veces nos dejamos convencer por otros para hacer algo que no queremos? (Anote las respuestas en el pizarrón).

Por ej. no parecer distintos a los demás, por no discutir, por vergüenza, por falta de confianza en uno mismo, por miedo a ser rechazado.

Una de las principales razones por las que los demás influyen en nuestras decisiones es la necesidad de sentirse aceptado por el grupo.

► ACTIVIDAD 14

Dramatización

Objetivos

- . Aprender a reconocer las diferentes influencias que pueden tener al momento de tomar una decisión o de hacer algo.
- . Aprender a resistir a la presión de los grupos cuando estas influencias son negativas.
- . Favorecer la toma de conciencia sobre la propia responsabilidad para la resolución de problemas.
- . Reflexionar sobre la toma de una decisión responsable.
- . Promover la búsqueda de diferentes alternativas en situaciones de conflicto.

Metodología

. Pida a los alumnos que dramatizen las situaciones expuestas a continuación:

- 1- A Camilo no le gusta el alcohol, pero sus amigos insisten para que él pruebe. Finalmente bebe.
 - 2- Gabriela casi se ahoga por bañarse en un lugar donde está prohibido. Ella no estaba segura, pero cuando vio que sus amigos se burlaban de ella, decidió intentarlo.
 - 3- Álvaro perdió a su mejor amigo por salir con la novia de éste. Al principio no quería, pero sus amigos lo convencieron para que lo hiciera. Le cuenta este problema a su prima, y ella le aconseja enfrentar la situación y que trate de arreglar las cosas con su amigo.
 - 4- A Jaime no le gusta estudiar, pero su novia le insiste en que haga las tareas de la escuela, entonces decide hacerlas.
- . Promueva un espacio de reflexión en torno a las siguientes preguntas.
. ¿Por qué actuó así el personaje?

86

. ¿Qué tipo de influencia ha recibido?

. ¿Qué harían Uds. si fueran el personaje?

. Luego pregunte al resto del grupo qué situaciones se dan dentro de la sala existiendo presión para hacer determinadas cosas, ya sea positiva o negativamente. Por ej. cuando se burlan de algún compañero, o cuando alguien es distinto. Motive una conversación al respecto, buscando posibles soluciones a los conflictos que puedan aparecer.

► ACTIVIDAD 15

Yo lo he visto

Objetivos

. Reflexionar sobre la toma de una decisión responsable.

Metodología

Es probable que cada uno de nosotros conozcamos a alguien que ha sido afectado por el abuso de alcohol o el tabaquismo. Estas personas que se quedan atrapadas en el consumo sufren consecuencias - muchas veces muy graves- que cabe analizar a la hora de tomar nuestras propias decisiones.

. El docente deberá recalcar a sus alumnos que trabajarán con una historia cercana, por lo que es muy importante mantener el anonimato y respetar la intimidad. Recalque que sin contar de quién están hablando van a analizar que ven en esa persona cercana, que en algún momento ha sufrido a causa de por ej. una intoxicación con alcohol. Si algún alumno no tiene a nadie a su alrededor puede trabajar con oro personaje como el de alguna película.

. El docente distribuirá a sus alumnos una hoja de trabajo que se trabajará inicialmente en forma individual y luego grupal. Solicite a los alumnos que completen las consignas escribiendo sobre la persona que conocen.

1- Escribe un episodio que te impactó, que viste o que te relataron de esa persona.

2- ¿Qué sentiste frente a ese episodio?

3- ¿Qué pensás respecto de ese episodio?

4- ¿Cómo son los amigos y amigas de esa persona?

5- ¿Cómo es el trabajo o el estudio de esa persona?

6- ¿Cómo es el aspecto físico de esa persona?

. Una vez que los alumnos han llenado los cuadros en forma individual,

87

comentan en grupo acerca de lo que han escrito. Vuelva a recordar que se debe respetar el anonimato. Si algún alumno no quiere contar su relato respete su decisión.
- Solicite que se pongan de acuerdo en algunas conclusiones en relación a sus propias vidas después de conocer estas experiencias.

► ACTIVIDAD 16

La historia inconclusa - Situación de conflicto

Objetivos

- . Favorecer la toma de conciencia sobre la propia responsabilidad para la resolución de problemas.
- . Analizar aquellos factores que impiden la comunicación en situaciones de conflicto.
- . Evaluar grupalmente las consecuencias del aislamiento.
- . Promover la búsqueda de diferentes alternativas en situaciones de conflicto.

Metodología

. El docente comenzará organizando el juego del "Teléfono roto". Colocará a sus alumnos en círculo y designará un participante que deberá pensar una frase que luego susurrará a su compañero de la derecha y tratando que nadie más lo escuche. Así se realizará sucesivamente alrededor del círculo hasta llegar al último alumno. - Este último participante dirá en voz alta lo que escuchó y a continuación el primero dirá la frase que escogió para el juego.
. Como seguramente surgirán diferencias entre lo que escuchó *c/u* de los alumnos, se irán repitiendo las frases susurradas hasta que las diferencias hayan quedado expuestas. - Una vez concluida esta etapa, el docente leerá a sus alumnos la historia donde se plantea el problema de Abel.

Abel tiene un problema.

A pesar del tiempo y el esfuerzo dedicado a sus entrenamientos, no fue seleccionado para representar al club en la carrera de atletismo. Su familia y sus amigos de la escuela prometieron viajar a la ciudad para verlo correr. Todo el barrio espera ansioso esa carrera y confían en que él los representará muy bien.

Hace ya 2 semanas que sabe que su tan ansiado sueño no se cumplirá. Sin embargo, no se lo puede contar a nadie. Se ha aislado de todos. Continúa concurriendo al club como si entrenara.

Abel no se atreve a decir la verdad, siente que con lo sucedido va a defraudar a todos sus seres queridos. Está nervioso, malhumorado y acorralado.

La mentira de Abel es cada vez más difícil de sostener, ya se acerca el día de la gran competencia.

. Luego de la lectura el docente plantea una charla entre todos:

1 - ¿Cómo podría terminar la historia?

2 - ¿Qué razones le darías a Abel para que contara la verdad?

3 - ¿Alguna vez te ocurrió algo similar?

. Posteriormente se plantea un espacio de reflexión alrededor de los siguientes ejes:

- . Los obstáculos para comentar algunas cosas.
- . La importancia de contar con alguien que nos escuche para resolver nuestros problemas.
- . Las consecuencias del aislamiento.
- . La exploración de diferentes estrategias para la resolución de situaciones de conflicto.
- . Como cierre se propone a los alumnos que formen grupos y que elijan una situación similar que les haya ocurrido a ellos, para prepararla, dramatizarla y buscar una salida diferente a la que encontraron en su momento. (Ver juego de roles).

► ACTIVIDAD 17

Taller de los juegos y bebidas alternativas

Objetivos

- . Reconocer la importancia del uso del tiempo libre como un espacio de libertad, descanso, recreación, creatividad y crecimiento personal.
- . Desarrollar habilidades saludables de consumo.

Metodología

Con este taller lo que se pretende es que sean los propios jóvenes los que puedan hacer una reflexión sobre el consumo abusivo de una sustancia como el alcohol y de forma cada vez más precoz. La finalidad del taller es que los jóvenes puedan valorar por qué se bebe, cuáles son los efectos de beber y valorar si existen alternativas a este consumo.

. En este taller se hace, en principio, una charla informativa sobre la problemática del abuso de alcohol y en una luego se propone la realización de cócteles alternativos sin alcohol.

- . Proponga por ej. distinguir aquella bebida más original, la de menor costo, la más agradable.
- . Proponga la realización de un karaoke o una feria con participación de los padres y la comunidad escolar, donde se exhibirán los productos explicando los beneficios a la salud. - Incentive a sus alumnos para que la feria tenga además un fin solidario, como por ej. la venta de bebidas cuyos fondos se donarán a un jardín maternal, la parroquia u otra organización.

► **ACTIVIDAD 18**

Opinando - Juego

Objetivos

- . Adquirir información para la toma de decisiones.
- . Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y tabaco.
- . Ejercitar argumentos frente a situaciones de presión.
- . Aclarar mitos y creencias en torno al consumo de alcohol y tabaco.
- . Informar acerca del patrón de consumo que caracterizan estas sustancias.

Materiales

- Cartulina de colores para confeccionar las tarjetas (ver anexo). Se requiere de un set de 28 tarjetas por cada grupo de 6-7 alumnos.
- El docente distribuye un set de tarjetas a cada grupo y una tabla de

Nombres						
1° ronda						
2° ronda						
3° ronda						
4° ronda						
Total						

puntaje, impartiendo las instrucciones del juego. Permite el desarrollo del juego en forma libre, interviniendo en aquellos casos en que se plantean dudas.

Desarrollo del juego: Se reparten las tarjetas de modo que cada uno

tenga igual cantidad.

El primer jugador lee su tarjeta y decide si la afirmación es verdadera o falsa. Tendrá que decir al grupo cuál es su opción y defenderla con buenos argumentos. No es necesario mencionar experiencias personales, pero sí poner en sobre la mesa todos los conocimientos adquiridos. El grupo debe contra-argumentar y decidir si los argumentos planteados por el jugador son suficientes. Si se dan por aprobados gana 1 punto y se da el turno al siguiente jugador. Cuando los argumentos no resultaron satisfactorios el grupo puede conceder un tiempo extra y otorgarle o no el punto.

Tener argumentos claros y sólidos, información real sobre los riesgos, las causas y las consecuencias del uso de alcohol y tabaco permite tomar mejores decisiones y cuidarse más. Hacer valer nuestras opiniones y fundamentarlas claramente, nos permite adoptar una postura clara y responsable frente a cualquier tema.

. El juego continúa de esta manera hasta que se agotan las tarjetas.

Gana el jugador que obtiene mayor puntaje.

. Las leyendas de las tarjetas son orientativas y el docente podrá seleccionar las más convenientes para su grupo de alumnos, incorporando otras de acuerdo a su criterio. (Ver en anexo las leyendas de las tarjetas).

. De cierre al juego preguntando a los grupos cómo se sintieron defendiendo sus ideas frente a sus compañeros. Si se encuentran lo suficientemente informados o necesitan mayor información. Indague para ver si hubieron frases críticas para ser respondidas o si no lograron ponerse de acuerdo en algún momento.

Actividad Pedagógica

1- Fumarse un pucho es menos dañino que tomarse un litro de vino

La ruta del alcohol y sus perfiles de consumo.

A continuación se colocan ejemplos que pueden utilizarse para la elaboración de las tarjetas.

- 2- No hay nada más relajante que un buen pucho.
- 3- Todos los adolescentes alguna vez se emborrachan.
- 4- Para ser más macho hay que tomar alcohol.
- 5- Es necesario probar de todo para poder opinar después.
- 6- Es mucho más fácil hacerse de amigos y entrar en confianza si uno está entonado.
- 7- Los hombres aguantan más tomando que las mujeres.
- 8- Da igual ver a un hombre que a una mujer borracha.
- 9- Está muy bien visto por todos tener aguante para tomarse todo.
- 10- Las mujeres toman lo mismo que los hombres, pero el alcohol las da vuelta primero.
- 11- Los padres no saben nada de las drogas que se consumen ahora.
- 12- Las mujeres prefieren a los hombres que toman alcohol.
- 13- Los padres no se enteran cuando sus hijos toman.
- 14- Si todos toman es imposible que yo no lo haga.
- 15- Si venden cigarrillos y es legal, es porque no es tan malo.
- 16- Como el alcohol y los cigarrillos son de venta legal no pueden ser drogas.
- 17- Es normal fumar, lo hace todo el mundo.
- 18- Casi todas las personas han fumado cuando eran jóvenes.
- 19- Si todos toman es imposible que yo no tome.
- 20- Los hombres prefieren que las mujeres tomen para poder divertirse.
- 21- Yo tomo alcohol pero lo dejo cuando quiero.
- 22- Yo solo fumo solo uno o dos puchos, pero nada más.
- 23- Cualquier alcohol es bueno porque previene el infarto.
- 24- Como mis padres me enseñaron a tomar alcohol, no me controlan porque dicen que soy responsable.
- 25- Como tomo poco alcohol mi comportamiento no se altera.
- 26- Si me emborracho no importa, porque después no me acuerdo de nada.
- 27- Como soy muy prudente para tomar alcohol puedo conducir el auto.
- 28- Emborracharse el fin de semana no es tan dañino.

Anexo: Tarjetas para la Actividad N° 3

Sobre mitos y realidades del alcohol

Solucionario de los MITOS Y REALIDADES DEL ALCOHOL

- 1- Falso:** Los licores dulces tienen alta graduación alcohólica porque se trata de

licores destilados. De igual manera los tragos largos están conformados por bebidas destiladas, (por lo menos 2 tipos diferentes) mezcladas con gaseosas o jugos de frutas. Si bien se puede disimular el sabor del alcohol, la graduación alcohólica sigue siendo la misma.

2- Falso: Tomar alcohol, incluso en pequeñas cantidades, afecta a la capacidad del juicio y adormece los reflejos. La regla de oro a seguir es ésta: Esperar 1 hora por cada unidad de alcohol tomada, antes de conducir el coche o la motocicleta; el objeto es permitir al organismo que metabolice el alcohol ingerido. En cualquier caso, si se va a conducir la única actitud inteligente es no beber nada de alcohol.

3- Falso: El alcohol produce una falsa sensación de fuerza porque al actuar sobre el SNC bloquea la sensación de fatiga. De esta forma, el organismo no detecta el cansancio y se va acumulando sin que la persona pueda realizar los períodos de descanso necesarios. Esto afecta el ritmo de trabajo y el rendimiento, pudiéndose producir lesiones por accidente o llevar al agotamiento de la persona.

4- Falso: Saber decidir es un arte que se aprende. Se aprende a decidir a fuerza de practicar. Se puede siempre aprender a tomar decisiones. Debemos aprender a decir no a las presiones externas que nos llevan a consumir alcohol.

5- Verdadero: La dependencia aparece más rápidamente, en razón de que la estructura de la personalidad está en pleno desarrollo. La adolescencia es un período de grandes cambios a todos los niveles: físicos, psicológicos y sociales. Estos cambios provocan inseguridad y vulnerabilidad en el joven. En este contexto las drogas y el alcohol pueden convertirse en la solución salvadora.

6- Falso: Consumir una cantidad elevada de alcohol, y hacerlo además en forma habitual, puede crear dependencia física y/o psicológica. Esta dependencia explica la dificultad para dejar de beber. La interrupción del consumo provoca un malestar que lleva al individuo a volver a tomar.

7- Falso: Se considera droga a toda sustancia terapéutica o no, que introducida en el organismo produce modificaciones en el funcionamiento del Sistema Nervioso Central, (OMS). El alcohol tiene una acción depresora a este nivel. Por lo tanto, aunque su uso en nuestro medio es absolutamente legal y cultural y socialmente aceptado el alcohol es una droga, capaz de crear tolerancia y dependencia en quien lo consume.

La tolerancia es un fenómeno por el cual el individuo que bebe necesita cada vez mayores cantidades de alcohol para obtener los mismos efectos que obtenía cuando comenzó el hábito de beber. Este síntoma que puede parecer una fortaleza no es más que un signo del inicio de una grave dependencia al alcohol y

sobre adaptación al consumo.

8- Falso: La publicidad, con mensajes subliminales, no explícitos, hace de la bebida el centro de cualquier reunión y diversión, por lo tanto "la diversión es consumo". Se lucra con la vulnerabilidad de los jóvenes, ya que estos no advierten los efectos negativos o los riesgos del alcohol.

La adolescencia significa un proceso de cambio que exige un gran esfuerzo y a veces origina conflictos, tensiones y frustraciones que ponen de manifiesto una necesidad creciente de descanso, diversión, convivencia social. Se cambian los juegos infantiles por el manejo del cuerpo, los chicos comienzan a estructurar las actividades, aparecen las citas y desean salir de su casa para utilizar estas nuevas alternativas. En esta etapa se diferencian 3 claros problemas: Los adolescentes dicen tener poco tiempo libre, escasas oportunidades para desarrollar las actividades que desean y el más importante es la falta de sentido del tiempo, lo que se traduce en aburrimiento. Esta situación conlleva a la adopción de actitudes poco adecuadas: como lo es la pasividad ante el paso del tiempo aumentando aún más la falta de sentido, de autonomía al momento de decidirse por no elegir y el no esforzarse por casi nada. Esto, desencadena la instauración de malos hábitos como el desorden, el no saber cómo ocupar el tiempo libre y la huida completa de cualquier exigencia por mínima que sea, con una negación total a la responsabilidad.

9- Falso: El alcohol es un depresor del Sistema nervioso central. Provoca desinhibición y vuelve lento el funcionamiento cerebral, lo adormece. Por lo tanto, el alcohol no alivia la depresión ni aumenta los reflejos. Es todo lo contrario, en un primer momento produce una desinhibición dando la sensación de estar más suelto y ser más atrevido.

10- Falso: El alcohol no resuelve ningún problema, lo que hace es disimularlo por algún tiempo. Para hacer frente a las dificultades, existen otras maneras: hablar con los amigos, con los padres u otras personas en quienes confiamos. El alcohol no solo no nos resuelve un problema, sino que nos agrega otros, como por ej. facilitar el acceso a otro tipo de drogas.

11- Falso: El tiempo es el único remedio eficaz para disminuir la tasa de alcohol en la sangre. No existe ningún sistema para acelerar la reducción de la alcoholemia. Dejando de beber, el hígado eliminará el alcohol en aproximadamente 2 unidades por hora. **12- Verdadero:** En el momento actual, la droga de uso y abuso más extendida es el alcohol, tanto entre las personas jóvenes como entre las adultas. El abuso de alcohol puede causar diversos conflictos de orden social, complicaciones con la justicia, pérdida de amigos, problemas con la familia, etc. Existen además, peligros de orden psicológico, dependencia, ideas suicidas. Por

último el abuso de alcohol, comporta riesgos físicos: descenso de las capacidades físicas, accidentes de tránsito y laborales, dependencia, cirrosis, problemas de memoria y de concentración, etc.

13- Falso: Beber moderadamente alcohol no quiere decir que uno sea alcohólico. Un uso prolongado o abusivo puede conducir al alcoholismo.

14- Falso: El alcohol en cantidades elevadas aumenta el trabajo cardíaco y el consumo de oxígeno, sobre exigiendo la función cardíaca.

Lo verdadero es que se postula beber vinos tintos en cantidades moderadas (300 ml, alrededor de 2 copas diarias en los hombres y 1 □ en la mujer). Con estas cantidades se aumentaría el colesterol bueno y el flujo coronario inhibiendo la formación de placas de colesterol malo en las arterias. Los efectos beneficiosos se deben a la presencia en el vino tinto de poli fenoles, que evitarían el endurecimiento de las arterias. Además poseen efectos antioxidantes. Debe quedar claro que estas propiedades sólo se observan en los tintos y no habiéndose comprobado en los varietales blancos o rosados y menos aún en las bebidas destiladas. Por tanto, si una persona bebe debe preferir el vino tinto y no más de 2 vasos por día. Pero si la persona no bebe no debe comenzar a hacerlo, a menos que sea por indicación médica.

15- Falso: La mezcla de bebidas alcohólicas con medicamentos del tipo de los ansiolíticos produce un efecto potenciador de la acción específica de éstos, ayudando a la pérdida del juicio crítico y a la pérdida de la capacidad de autocontrol del individuo.

En el caso de la mezcla con antibióticos no hay evidencia clara de interferir en su acción, dependiendo probablemente de diferentes factores relacionados a las condiciones de absorción de los mismos.

Mención aparte requiere el tratamiento del alcohol consumido simultáneamente con bebidas denominadas energizantes. Los efectos adversos incluyen deshidratación, insomnio, cefaleas, hemorragias nasales y vómitos, taquicardia arritmias cardíacas e incluso hay antecedentes de muerte. El efecto estimulante es engañoso y enmascaran la intoxicación producida por el alcohol.

No hay investigaciones científicas realizadas de los problemas que estas mezclas puedan producir en el organismo a largo plazo, pero basta con analizar los componentes de las mismas (caféina, taurina y guaraná) por separado como para suponer las devastadoras consecuencias que pueden ocasionar a la salud.

16- Falso: Entre adolescentes y jóvenes se ha puesto de moda tomar cierta cantidad de aceite de cocina antes de comenzar a ingerir bebidas alcohólicas, bajo el supuesto de disminuir los efectos del alcohol y evitando así la borrachera y los efectos de la resaca. El hecho de mezclar ambas sustancias en el estómago

retarda la absorción del alcohol, dado que las grasas necesitan ser previamente digeridas. Cuando bebemos alcohol sin haber ingerido ningún alimento, éste es absorbido directamente dado que el mismo no necesita digestión.

17- Falso: Un uso prolongado o abusivo aún de cerveza puede conducir al alcoholismo. La cerveza es una bebida con alcohol como cualquier otra.

18- Falso: El alcohol produce una dilatación de todos los vasos sanguíneos situados debajo de la piel, produciendo una sensación subjetiva de calor, pero en realidad sucede lo contrario, pues se pierde mucho calor a través de la piel, por lo que el interior del cuerpo se enfría aún más.

19-Falso: Nadie obliga a nadie a consumir bebidas con alcohol, aunque las influencias, las situaciones, las presiones de la publicidad, y la curiosidad pueden incitar al consumo.

20- Falso: El alcohol puede despertar el interés por el sexo opuesto, pero interfiere negativamente en el desarrollo de la función sexual. Quien abusa del alcohol puede tener con el tiempo problemas de impotencia sexual, y violencia, melancolía y pérdida de la memoria. Disminuye el nivel e conciencia y la capacidad de autocontrol.

21- Falso: El alcohol produce un aumento de las secreciones gástricas, con movimientos en las paredes del estómago. Estos movimientos son originan una sensación similar a la del hambre. Esta falsa creencia hizo que en algunas épocas se elaboraran bebidas alcohólicas especialmente destinadas a enfermos y convalecientes, ancianos y niños.

22- Verdadero: uno de los efectos del alcohol es disminuir la sensación de apuro y dar una mayor tranquilidad. Provoca una supresión de las inhibiciones y de las tensiones. Sin embargo, se trata de un alivio pasajero que desaparece con los efectos del alcohol.

23- Falso: Muchos factores internos y externos pueden modular los efectos de las drogas. Por ej. el tipo de sustancia, el modo de absorción, la cantidad tomada y el contexto del consumo. La misma persona puede reaccionar de una manera diferente a la misma droga, en diferentes oportunidades. El efecto es imprevisible, se puede reír en un momento determinado y poco tiempo después, llorar.

24- Falso: El alcohol se distribuye en el organismo rápidamente, dependiendo esto de la presencia en el estómago de alimentos y de la velocidad de la ingestión.

25- Falso: Cuando se toman cantidades excesivas de alcohol de una sola vez se concentran las consecuencias nocivas del abuso sobre el organismo.

26- Verdadero: Tomar una cantidad demasiado grande de alcohol en un corto

período de tiempo puede provocar el coma e incluso la muerte. Esto ocurre porque el alcohol actúa sobre el cerebro y la médula espinal, y va adormeciendo progresivamente su funcionamiento. Una dosis demasiado fuerte impide al cerebro controlar la respiración, lo que puede provocar la muerte.

27- Falso: El alcohol sólo promueve conductas despreocupadas y fuera de la realidad. De la euforia inicial, o espontaneidad se puede pasar fácilmente a conductas antisociales. Además, nuestra capacidad de escucha se encuentra disminuida. En muchos casos el exceso ocasiona agresividad y violencia, melancolía y pérdida de la memoria. Disminuye el nivel e conciencia y la capacidad de autocontrol.

28-Falso: Por ej. el vino, la cerveza y la sidra contienen además hidratos de carbono (azúcares), que nos aportan además de las calorías del alcohol las propias de los azúcares. Esto se manifiesta en un aumento de peso de la persona que las consume.

Recomendaciones sobre el uso de las actividades según niveles

Nivel Inicial y Jardines maternos

Sugerimos que cuando se realicen los paseos alrededor del establecimiento escolar, se busquen los carteles viales y se explique el significado de los mismos. Se debe trabajar con los padres el tema de la maduración de la visión que se logra a los 10 años, por este motivo un niño no debe cruzar una calle solo antes de esa edad.

Se debe conversar con los niños sobre sus experiencias en el uso de la vía pública, de qué modo acceden a la escuela. Usan los elementos protectores: sillas de seguridad para las bicicletas, cinturones de seguridad en los autos, respeto a las normas de convivencia en el colectivo. Cruzan por las esquinas si viene caminando para ser más visible.

► EGB 1 y 2

Proponemos se realicen encuestas que deben ser procesadas por los mismos alumnos. La encuesta que proponemos ha sido completada por numerosas familias. En el Ejercicio 2 figura cómo cargar los datos y procesarlos. Esta planilla de volcado puede bajarse de la página web:

www.escolasegura.mendoza.edu.ar, del apartado a la izquierda que dice descargar planillas.

Se pueden dramatizar el tránsito, construir señales viales, los detectives (Ejercicio 9), este juego permite aprender a elaborar porcentajes de una manera clara.

Todos los ejercicios de matemáticas se pueden hacer según el grado de dificultad aprendido.

Recomendamos que se realicen lecturas de los diarios de la sección donde se comentan los accidentes de tránsito y realicen recomendaciones.

► EGB3 y Polimodal

Recomendamos que los alumnos realicen un correcto diagnóstico de situación, utilizando la encuesta propuesta. La tasa de incidencia de los accidentes viales sufridas por las familias de la escuela, servirá para ser comparada con la observada después de realizar el proyecto de prevención. Las actividades a partir del 8 son recomendables. La guerra de señales es también importante. En las clases de física puede utilizarse el concepto de la inercia para comprender la importancia del uso del cinturón de seguridad. Trabajar aceleración, desaceleración, etc.

En el estudio del medio ambiente se puede analizar cómo afecta a nuestro organismo el consumo de drogas, alcohol y medicamentos y su relación con el manejo de los vehículos. Podemos averiguar los efectos de los vientos y las otras incidencias del tiempo en su impacto sobre los accidentes. Se pueden registrar

el número de días de mal tiempo y relacionarlo con el número de accidentes denunciado en los diarios.

El respeto a la ley de tránsito puede analizarse en clase de Educación Cívica. La discusión de algunos apartados de esta ley les dará bases a los alumnos para comprender cómo se escriben y se hacen cumplir las leyes.

Primeros auxilios

1- Revise el lugar al acercarse

- Al intentar ayudar en un accidente, evite ser Ud. víctima de uno nuevo.
- REVISE el lugar cuidadosamente asegurándose no tomar riesgos innecesarios.
- ADVIERTA la presencia de combustible derramado, cables eléctricos sueltos, columnas que puedan desplomarse, etc.
- OBSERVE si puede acercarse sin peligro y en ese caso determine:
 - Número de heridos.
 - Si tienen conocimiento
 - Si presentan heridas sangrantes
 - Si presentan fracturas
 - Si su posición muestra posible fractura de columna o cuello

2- Consiga ayuda

- AVISE Ud. o por terceros, para obtener ayuda médica, llamando al Servicio Coordinado de Emergencia al 107.
- INDIQUE CLARAMENTE quien está llamando y el número del teléfono desde donde se está llamando, por cualquier aclaración que necesite el servicio de emergencia, como por ejemplo, el lugar donde se produjo el accidente, cantidad de heridos, etc...
- DETERMINE EL LUGAR EXACTO donde se produjo el accidente.
- TIPO DE ACCIDENTE: choque entre vehículos, atropello de un peatón, un ciclista o un motociclista, vuelco o caídas.
- CANTIDAD DE LESIONADOS, su edad aproximada, su estado físico de acuerdo a las instrucciones anteriores.
- NO CORTE LA COMUNICACIÓN, ESCUCHE CON CALMA, CUELQUE ÚLTIMO.

3- Atender

- Tranquile a la víctima, asegúrele que viene ayuda en camino.
- Nunca mueva a la víctima, salvo caso de extremo riesgo.
- Piense que toda víctima inconsciente puede tener una fractura de su columna, movilizarlo puede producirle lesiones irreparables.
- Si está entrenado actúe de la siguiente manera:
 - Mantenga la cabeza alineada con el cuerpo.
 - Asegúrese que respira bien.
 - Comprima las heridas sangrantes con paños limpios.
 - Si tiene fractura, no mueva el miembro afectado.
 - Espera la ayuda médica solicitada. Usted como testigo de un accidente tiene un rol decisivo en la atención del lesionado.

► GOLPES EN LA CABEZA

- Si la persona está inconsciente NO LO MOVILICE, llame inmediatamente a un servicio de emergencia.
- Si está conciente móvilo lentamente, asegurándose que no aparece dolor.
- Si existe un riesgo inminente de muerte (que se prenda fuego el auto o una gran hemorragia) puede movilizarlo, siga las siguientes instrucciones:
 - No lo mueva bruscamente, solicite ayuda. Para sacarlo del vehículo inmovilice el cuello, sujete la cabeza con las manos. Otra persona deberá movilizar el cuerpo, si tiene elementos con que inmovilizar la espalda colóquelo (tabla). Consiga si puede una tabla del largo del cuerpo (puede usar una puerta), colóquela al costado del herido. Sujételo simultáneamente por la cabeza, los hombros y las piernas juntas, manteniendo una línea recta de la cabeza a los pies, luego despacio y sincronizadamente deslícelo sobre la tabla. Levante la tabla teniendo cuidado que el accidentado no se caiga o rote y trasládalo.
 - Si Ud. decide esperar el auxilio en el lugar del accidente, no lo movilice y abrigue al herido.
 - Si mientras espera al auxilio el accidentado despierta, conténgalo trate de mantenerlo acostado, háblele suavemente. Si intenta levantarse acompañelo, sujetándolo y realice los movimientos lentos y por partes.
 - Pruebe primero antes de realizar cualquier movimiento.

2- Lesionado consciente

- Reviselo en busca de heridas o chichones, si los encuentra comprima el hematoma (si dispone de hielo mejor) y llame a un médico.
- Si hay sangrado lave la herida con abundante agua, pase una gasa con desinfectante, cubra la herida con gasa estéril y consulte a un médico.
- Si no hay cortes o hematomas serios, mantenga a la persona tranquila, hasta que pueda ser revisado.

► GOLPES EN EL CUELLO Y/O ESPALDA

- Si sospecha una lesión en el cuello o en la espalda y la persona está inconsciente, no lo mueva. Espere ayuda médica. Abríguelo.
- Si la persona está consciente verifique primero que no hayan lesiones que se agraven con la movilización. Para ello, sin mover al lesionado, pídale que mueva los dedos de las manos y los pies. Si lo logra móvilo despacio y acompañelo. Si no mueve los dedos en forma completa, espere el auxilio en el lugar.

► GOLPES O FRACTURAS EN LOS MIEMBROS

1- Si hay hematoma o hinchazón de partes blandas (músculos) o de la articulación coloque el miembro en la posición menos dolorosa, para el lesionado e inmovilícelo. Para entabillarlo utilice algún material firme (tablas, revistas gruesas o papel de diario bien doblado), colóquelo a lo largo de la parte afectada comprendiendo las articulaciones por encima y por debajo de la supuesta fractura, fijándolo con vendaje.

- Si hay sangrado aplique vendaje compresor, no realice torniquete. Luego consulte a un médico.

2- Si no hay cambios locales mantenga el miembro inmóvil y espere a que espontáneamente recupere la movilidad.

3- Si hay una fractura expuesta (lesión de la piel en el lugar de la fractura). Llame a un servicio de emergencia.

► ESCORIACIONES (raspaduras, cortes poco profundos).

1- Lave la zona con una gasa y abundante agua y jabón.

2- Seque con gasa estéril.

3- Coloque un antiséptico local.

4- Cubra con apósitos y tela adhesiva.

► HERIDA CORTANTE Y LINEAL

- Lavar con agua a fin de eliminar partículas de polvo, astillas, etc.

- Secar bien con gasa estéril.

- Pasar antiséptico con gasa limpia.

- Comprima hasta que ceda el sangrado.

► HEMORRAGIAS POR HERIDAS

- Lavar con abundante agua.

- Aplique gasas sobre la herida y comprima directamente sobre la herida firmemente para controlar el sangrado. No retire la gasa empapada, coloque otra encima.

- Luego haga un vendaje compresivo que no corte la circulación.

- Si la herida está en un lugar donde no se pueda efectuar vendaje oprima con el dedo o con la mano sosteniendo la gasa.

- Eleve la parte afectada por encima del resto del cuerpo, excepto si hay fractura.

- Avise de inmediato al médico.

► QUEMADURAS

- Sumerja la parte afectada en agua fría o aplique compresas frías y limpias. Mantener este tratamiento hasta que ceda el dolor y ardor. Si hay ropa sobre la piel lesionada, no intente sacarla.

- En caso de quemadura química (solventes, etc.) quite la ropa y deje correr abundante agua sobre la zona para eliminar el agente.

- Cubra la lesión con "PERVINOX " y, un vendaje limpio.

- No rompa las ampollas.

- No aplique talcos, aceite, harina, pimentón, azúcar, dentífrico, etc.

► BOTIQUIN

1) Gasa estéril

2) Vendas de gasa. Una "Fester 10" y una "Cambridge"

3) Antiséptico / desinfectante (D-G 6, PERVINOX), solución o spray

4) Tela adhesiva común o hipoalérgica

5) Curitas

6) Guantes descartables

7) Una pinza para cejas

8) Tablas de distintos tamaños para inmovilizar. El botiquín debe tener un encargado quien será el responsable del mantenimiento y reposición del material utilizado.

Sugerencias

Aceptamos sugerencias para mejorar este material, ya que deseamos que sea útil y dinámico para trabajar en la comunidad.

Comparta sus experiencias y envíe todos sus comentarios a

preventivosmendoza@hotmail.com o a **prevencionaccidentes@mendoza.gov.ar**.

O a los teléfonos **4202268** ó **4230440**.