

L U M B R E



Adicciones y sus efectos

10/10/2026

Antes de empezar

Aprenderas a resolver problemas de ciencias de la salud con adicciones, salud y prevencion para primero de preparatoria.

QUÉ APRENDERÁS

- Comprender las adicciones, sus efectos y estrategias de prevencion.

Adicciones y sus efectos

Hoy aprenderas sobre las adicciones: que son, que sustancias las causan, como afectan al cerebro y al cuerpo, y como prevenirlas. Conocer las adicciones es el primer paso para evitarlas.

Que es una adiccion?

Una adiccion es una enfermedad cronica del cerebro que obliga a una persona a buscar y consumir una sustancia o realizar una actividad de forma compulsiva, a pesar de las consecuencias negativas. La adiccion cambia la quimica del cerebro.

Sustancias adictivas

Sustancia	Tipo	Efecto principal
Alcohol	Depresor del sistema nervioso	Desinhibicion, perdida de coordinacion
Tabaco/Nicotina	Estimulante	Adiccion rapida, dano pulmonar
Marihuana	Alucinogeno leve	Alteracion de percepcion y memoria
Cocaina	Estimulante fuerte	Euforia, adiccion severa, dano cardiaco

Efectos en el cerebro

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE



Prevencion

La prevencion es la mejor defensa: 1) Informacion (conocer los riesgos), 2) Autoestima (sentirse bien contigo mismo), 3) Actividades saludables (deporte, arte, musica), 4) Amigos de confianza (presion de grupo negativa), 5) Pedir ayuda (no es debilidad, es valentia).

Si tu o alguien que conoces tiene un problema de adiccion, busca ayuda. Hay lineas de apoyo, centros de atencion y profesionales preparados. Ningun problema es demasiado grande cuando se pide ayuda a tiempo.

Piensa y responde

2. Que es la tolerancia en el contexto de las adicciones?

- ☐ Resistir la presion de grupo
- ☐ Necesitar mas sustancia para sentir lo mismo
- ☐ Dejar de consumir sin sintomas
- ☐ Sentirse bien sin sustancias

3. Los jovenes son mas vulnerables a las adicciones porque su cerebro aun se esta desarrollando.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

4. La _____ es el quimico del placer que liberan las sustancias adictivas. Los sintomas de _____ aparecen cuando se deja de consumir.

5. Relaciona cada sustancia con su tipo:

5.	Alcohol	_____
5.	Tabaco	_____
5.	Marihuana	_____
5.	Cocaina	_____

Opciones: Depresor del sistema nervioso · Estimulante con nicotina · Alucinogeno leve · Estimulante fuerte

6. Clasifica estas consecuencias segun sean a corto o largo plazo:

Elementos:

- Desinhibicion inmediata
- Perdida de memoria
- Dano cerebral permanente
- Accidentes por falta de coordinacion

Corto plazo	. . .
Largo plazo	. . .

7. Ordena el proceso de la adiccion:

Primer consumo (curiosidad o presion) _____

Liberacion excesiva de dopamina _____

Tolerancia: se necesita mas cantidad _____

Dependencia: abstinencia sin la sustancia _____

8. Conoces a alguien con una adiccion? Como le afecto? Que podrias hacer para ayudar? La prevencion empieza por ti: informate, cuida tu salud mental y busca actividades que te hagan sentir bien sin sustancias.

Para dominar

- Adiccion: enfermedad cronica del cerebro (compulsion compulsiva)
- Sustancias: alcohol (depresor), tabaco (estimulante), marihuana (alucinogeno), cocaína (estimulante)
- Efectos: dopamina, tolerancia, dependencia, dano cerebral, consecuencias sociales
- Prevencion: informacion, autoestima, actividades sanas, amigos, pedir ayuda

Para mirarlo de otra manera

Refuerzo: Adicciones

Recuerda: adiccion es enfermedad del cerebro. Sustancias: alcohol, tabaco, marihuana, cocaína. Proceso: consumo, dopamina, tolerancia, dependencia. Prevencion: informacion, autoestima, ayuda.

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/ch1-p09-adicciones-2-2>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat