

Propuesta de un programa de educación y prevención hacia las sustancias tóxicas

Proposal of an education and prevention program toward toxic substances

Javier Alberto Rebozo Suárez¹ ; Rolando Pastor García Rodríguez².

¹ Licenciado en Psicología. Especialista en Psicología del Deporte. Aspirante a investigador. Instituto de Medicina Deportiva, Boyeros, Ciudad de La Habana.

² Licenciado en Psicología. Especialista en Psicología del Deporte. Instituto de Medicina Deportiva, Boyeros, Ciudad de La Habana. avlopez43@inder.cu

RESUMEN

En la actualidad nuestra sociedad y fundamentalmente nuestros jóvenes, están sometidos a las constantes propagandas y tentaciones de otras sociedades que perjudican el desarrollo armónico de la personalidad, provocan deterioro físico y social. El uso y abuso de las sustancias tóxicas es una de las peores consecuencias de esta situación. Por ello, en este trabajo se hará una revisión de la literatura sobre sustancias tóxicas y se propondrá un programa para la prevención de la mismas con el objetivo que se aplique en cualquier ámbito social, y en primera instancia, en la actividad deportiva, para atenuar en alguna medida el efecto de este flagelo sobre el rendimiento deportivo y el desarrollo óptimo del atleta. Esta propuesta se somete a la consideración de todos los profesionales comprometidos con su trabajo y con el avance de nuestra sociedad.

Palabras claves: Prevención, Alcoholismo, Sustancias Tóxicas, Consumo Patológico, Consumo Normal.

ABSTRACT

In the present times our society, mainly the young peoples, are under the ideologic influence of another social formation which can significantly influence negatively on the harmonious development of the personality, but at the same times, provoke physical and social deterioration. The use and abused of toxic substances is one of the worsts is outcome of this situation. Hence a revision of literature on toxic substances will be done, in this work and he will intend a program for the prevention of the same with the objective that it be applicable in any social space, and in low gear instance, in sports activity, to attenuate in any measure the effect of this whip on the sports performance and the athlete's optimal development. This proposal submits to the consideration of all the professional he is engaged with his work and with the advance of our society

Keywords: Prevention, Alcoholism, Toxic Substances, Pathological Consumption, Normal Consumption

INTRODUCCIÓN

La sociedad con el decursar del tiempo ha ido asumiendo que la solución a la problemática de las sustancias tóxicas (Alcohol, Tabaco, u otras) es tarea que le

corresponde a todos. En este sentido las medidas de educación y prevención adquieren más fuerza.

Estas sustancias no vienen de mundos lejanos ni extraños, están en los hogares, barrios, farmacias, en la calle, en los medios de comunicación, etc. Cada una de esta sustancia se diferencia una de otra por sus características, pero tienen en común que crean la dependencia y el deterioro del individuo desde el punto de vista físico, psicológico y social.

El deporte como actividad social no está exento de este problema, pues sus miembros pertenecen e interactúan con la comunidad, la propaganda y constantemente están tentados por los mismos para la práctica de estos consumos innecesarios para el adecuado funcionamiento físico.

En este sentido nos hemos propuesto brindarles un programa de prevención que les permita el abordaje a partir de una metodología, que no pretende de ninguna manera dar un enfoque rígido, sino para la actuación, de aquellos que de una forma u otra juegan un rol de agente socializador de los deportistas cubanos y los que quieran aunar esfuerzos y emprender una labor educativa ante esta problemática.

La labor preventiva es de vital importancia en cualquier ámbito social, prever es una forma de aumentar conceptos como Calidad de Vida, Rendimiento Humano, Armonía intra y Extrapsíquica y modificación de Estilos de Vidas. Es también educar valores y desarrollarlos, como se han propuesto en trabajos anteriores.

Fundamentación del problema

La prevención es a nuestro entender el momento más importante en la atención de cualquier problema, para ello nos proponemos utilizar la comunidad entendida como marco en el que actúa la familia, la escuela, el grupo informal u otras instituciones al servicio del individuo y donde muchas veces encontramos la oferta de las sustancias nocivas para nuestra población deportista.

Ante todo queremos hacer un breve recorrido sobre un fenómeno que en la actualidad afecta al mundo, y que en nuestro país se exacerbó con la llegada del período especial, nos referimos al ALCOHOLISMO.

El consumo de alcohol ha sido motivo de crítica desde tiempos inmemoriales, por ejemplo: en el siglo X el rey sajón Edgar y en el siglo XVII por Jaime I dictando leyes al respecto (1).

Fue denominado ALCOHOLISMO en 1849 por el Sueco Magno Huss con una caracterización de degradación hacia el individuo bebedor y posteriormente se le consideró enfermedad. La OMS define al alcoholismo como "un trastorno de conducta crónico, manifestado por repetidas ingestas de alcohol, excesivas con respecto a las normas sociales y dietéticas de la comunidad y que acaban interfiriendo en la salud y las funciones económicas y sociales del consumidor" (2).

Si nos ponemos a reflexionar llegamos a la conclusión que el alcohol se diferencia de otras drogas de carácter legal y no médico como el café y el tabaco por su capacidad de afectar seriamente la personalidad y la conciencia de aquel que lo consume, esta característica la comparte el alcohol con otras drogas ilegales muy peligrosas (3). Es esta característica la que lo distingue como modelo, ya que a pesar de ser una droga legal, el deterioro a corto y largo plazo es comparable con las drogas ilegales de alta peligrosidad. Por ello es que se puede extrapolar, los aspectos preventivos, etiopatogénicos, de diagnósticos, evolutivos y terapéuticos a

otras drogas siempre que se tenga en cuenta las especificidades de las mismas, también se considera como droga portero puesto que cuando se está consumiendo el alcohol y se está bajo determinado nivel de toxicidad se es propenso al uso y abuso de otras drogas de carácter legal e ilegal, de uso restringido o prohibido, entre otras.

Con relación a la clasificación del paciente alcohólico se han ofrecido diversos modelos, por el carácter integrador del modelo propuesto por Ricardo González consideramos necesario su exposición y base teórica para nuestro trabajo el mismo refiere la clasificación siguiente:

Consumo normal: dentro de los comportamientos que los especialistas pudieran considerar normales, con relación al consumo de alcohol según refiere Ricardo González (4) se encuentra:

De sobrepasarse estos indicadores de cantidad y frecuencia el sujeto estará en un estadio de tránsito entre el consumo normal y el patológico que se clasifica como Consumidor de riesgo.

Consumidor patológico

- Sin complicaciones.
- Complicado.
- En fase terminal.
- Consumo dañino o perjudicial: hay efectos nocivos desde el punto de vista biológico, psicológico y social.
- Dependencia alcohólica: pérdida de libertad del consumidor ante el tóxico, paulatinamente lo va esclavizando y aquí hay tres estadios progresivos de deterioro que son:

Otros autores nos brindan algunos factores que pueden determinar la relación con el hábito. Por ejemplo.

Programa preventivo

Ante la problemática que nos ocupa, las ciencias sociales han trabajado en intervención preventiva apoyados en los siguientes modelos tradicionales (8).

1. Castigo.
2. Protección social.
3. Tratamiento.
4. Desarrollo.

Estos modelos son complementarios pues centran su atención en elementos concretos, por lo que aportan elementos que deben estar presentes en una intervención integral.

Nuestro trabajo estará apoyado fundamentalmente en el modelo de desarrollo puesto que nos remonta a la visión socioeducativa aportada por Kaplan que nos refiere que para prevenir la aparición de trastornos y/o inadaptaciones, los individuos, los grupos y la comunidad, deben de disponer de recursos físicos, psicosociales y socioculturales (9).

Es objetivo nuestro a partir de este programa potenciar a la comunidad deportiva y las redes de interacción los recursos necesarios para la prevención de las sustancias nocivas para su rendimiento.

Este programa tiene incluido distintos subprogramas para su desarrollo y puesta en práctica, a partir de los diferentes objetivos que en él aparecen donde se propone en cada uno tareas específicas para su ejecución.

Objetivos del programa para la intervención, a los cuales se les debe prestar atención

1. Dinamizar la comunidad deportiva.
2. Informar.
3. Formar.
4. Evitar el inicio del consumo.
5. Sensibilizar.
6. Formar y cambiar actitudes.
7. Mejorar la competencia individual y social.

Acciones sociales fundamentales que se deben realizar teniendo en cuenta los objetivos antes planteados

1. Dinamizar la comunidad deportiva.
2. Informar
 - A. tipo de información: Información sobre temas de salud mental.

Se trata de programas amplios de información general

3. Formar:

Aquí se deben elaborar programas orientados a la capacitación de los distintos sectores de la población, padres, profesores, líderes comunitarios, asistentes, agentes del orden público, personal sanitario, etc., superando así las deficiencias encontradas en estos colectivos relacionados con el campo de la prevención.

4. Evitar el inicio del consumo

Dirigidos fundamentalmente al ámbito familiar y escolar dentro del escenario comunitario. Pretendiendo:

5. Sensibilizar

Trabajar en función de mejorar la concientización del problema a un nivel más microsocial teniendo en cuenta:

6. Formar y cambiar actitudes

Va dirigido toda la población deportiva incluyendo familia, profesores atletas y población en general. Trabajando en función de:

7. Mejorar la competencia personal y social.

Pretende fortalecer las habilidades para resistir la presión del grupo de pares y masa media que promueve el consumo sustancias tóxicas; esta formación concreta de habilidades sociales, incluye: toma de decisiones, clarificación de valores, asertividad, afianzamiento de la personalidad, etc. Aquí el uso de las dinámicas grupales y técnicas participativas son muy efectivos para conducir nuestros objetivos que son:

Queremos resaltar que todos estos objetivos y estrategias y propuestas de actividades no se deben esquematizar ni traspasar de una comunidad a otra sino evaluar el contexto social y la representación social que allí se establecen ante su aplicación.

CONCLUSIONES

Este programa puede ser utilizado no solo en la población de deportistas de alto rendimiento, sino que puede ser utilizado en las estructuras de base apoyando el programa estratégico de atención verticalizada de nuestro organismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Espresate S. El alcoholismo a través de la historia. Rev addictus, 1994; (1): 5-6.
2. González R. El consumo normal y patológico de alcohol. Criterios para su valoración por el médico de la familia. Rev Domin Psiq, 1994; (10): 25-31
3. González R. La relación de ayuda con alcohólicos y otras toxicómanos. Editorial Ciencia y Técnica. En prensa.
4. González R. Psicoterapia para alcohólicos y otros toxicómanos. (En proceso de edición).
5. Zaldivar D Conocimiento y dominio del estrés. Editorial Científico Técnica, 1996
6. Soto I. Moliner K. Incidencia de factores psicosociales en la hipertensión arterial esencial. Un estudio preliminar, trabajo de diploma. Facultad de psicología. Universidad de la Habana.,1997
7. Becana E. García M. Gómez B. Evaluación de la autoeficacia en fumadores: el cuestionario de resistencia a la urgencia de fumar. Rev intercontinental de Psicología y Educación,1993; (6): 119-131
8. Vegas A. La acción social ante las drogas; en Vázquez A. Dávalos R. Selección de lecturas sobre sociología urbana y prevención social, 1993: 127-129

9. López cabaña M. Chacón F. Intervención psicosocial y servicio social. Edición síntesis, Madrid, 1997: 9-11