

**Guía de Capacitación para Promotoras de Salud  
de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston**

**Taller de Capacitación  
La salud mental de la mujer latina**

**Módulo #11:  
Fármacos, alcohol y tabaco**

*Guía basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas*



© Julio 2002 The Boston Women's Health Book Collective

Guía de Capacitación para Promotoras de Salud  
basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas

Desarrollada por Zobeida Bonilla

Agradecemos el apoyo financiero del Open Society Institute

The Boston Women's Health Book Collective  
P.O. Box 192  
Somerville, MA 02144 USA

A los usuarios de esta guía:

Se recomienda que los módulos individuales que constituyen esta guía sean acompañados de los capítulos pertinentes del libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas.

Nos gustaría recibir sus comentarios y sugerencias sobre los materiales contenidos en esta guía de capacitación. Por favor, dirija sus comentarios a:

The Boston Women's Health Book Collective  
P.O. Box 192  
Somerville, MA 02144  
USA  
[office@bwhbc.org](mailto:office@bwhbc.org) / [www.ourbodiesourselves.org](http://www.ourbodiesourselves.org)

# Contenido

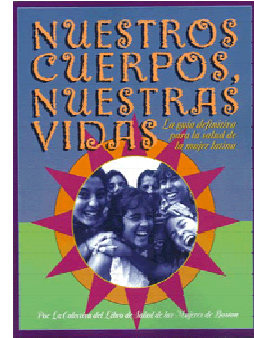
---

<b>Sección</b>	<b>Página</b>
Panorama General .....	5
Unidad 1: Introducción .....	8
Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos .....	11
Unidad 3: Género y consumo de sustancias tóxicas .....	13
Unidad 4: El alcohol .....	18
Unidad 5: Las drogas que alteran el estado de ánimo .....	21
Unidad 6: El consumo de tabaco .....	24
Unidad 7: ¿Qué aprendimos hoy? .....	27
Dinámicas de presentación y para romper el hielo .....	30

## Hojas sueltas para copiarlas y distribuirlas

---

<b>Hoja</b>	<b>Página</b>
Prueba de conocimiento antes del módulo .....	10
Dinámica del árbol .....	12
Género, sustancias tóxicas y adicción .....	16
Perspectivas sobre la adicción .....	17
Influencias (alcohol) .....	20
El uso seguro de medicamentos .....	23
Influencias (tabaco) .....	26
Díganos qué piensa .....	28
Prueba después del módulo .....	29



# Módulo # 11: Fármacos, alcohol y tabaco

---

## *Panorama General*

Este módulo tiene como propósito instruir a las participantes y candidatas a ser *Promotoras de Salud* en temas relacionados con el uso de fármacos (medicinas, drogas, sustancias controladas y no controladas), alcohol y tabaco. Este módulo cubre aspectos generales del uso de sustancias tóxicas que alteran el estado de ánimo y cómo éstas afectan a la mujer. Se cubrirán aspectos relacionados con los problemas de adicción entre las latinas y los factores socioculturales, políticos y económicos asociados con el uso de sustancias tóxicas. Al final de este módulo, las participantes habrán aumentado y/o adquirido conocimientos nuevos sobre la situación de la mujer que utiliza sustancias tóxicas como lo son las drogas y otros fármacos, el alcohol y el tabaco.

### **Objetivos de aprendizaje**

Al final de este módulo, las participantes podrán:

1. Explicar cómo el contexto sociocultural, económico y político afecta a la mujer y conduce al consumo de sustancias tóxicas.
2. Definir y explicar los siguientes términos:
  - Fármacos
  - Adicción
  - Abuso y dependencia
  - Dependencia psicológica
  - Dependencia fisiológica
  - Tolerancia
3. Explicar los efectos que tiene el consumo de alcohol en la salud.
4. Explicar cómo el consumo de alcohol y tabaco afecta a la mujer embarazada y al feto.

5. Reconocer las drogas y otros fármacos que alteran el estado de ánimo y explicar cómo afectan el sistema.
6. Explicar a otras mujeres el uso seguro de medicamentos y los problemas de salud asociados con el uso de tabaco y quiénes están en alto riesgo de adicción.

**Capítulo de Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas (NCNV) a usarse con el presente módulo:**

- Capítulo 10: El alcohol, las drogas que alteran el estado de ánimo y el consumo de tabaco, página 153

**Notas preparatorias para la facilitadora**

- Antes de comenzar, lea el capítulo 10 del libro NCNV (Págs. 153-165) y familiarícese con el capítulo.
- Anote términos y conceptos que le parezcan nuevos.
- Revise este módulo en su totalidad antes de impartir el curso.
- Tiempo recomendado para la preparación de la facilitadora: 2 – 3 horas dependiendo del conocimiento que tenga sobre el tema.

**Procedimientos, actividades y materiales**

Cada unidad del módulo contiene procedimientos y actividades específicos para cada tema. Añada, cambie, modifique o cree materiales y actividades que Ud. crea necesarios para transmitir el mensaje del módulo. Siempre pregúnteles a las participantes si les gustaría compartir sus experiencias y utilice sus comentarios e historias como base del conocimiento sobre el tema. Antes de comenzar este módulo sobre el uso de fármacos, alcohol y tabaco asegúrese de tener los siguientes materiales disponibles:

- Crayones, marcadores, tizas, carteles en blanco, hojas sueltas en blanco o cuadernos
- Directorio de recursos para personas con problemas de abuso de sustancias tóxicas
- Copias de las hojas del módulo identificadas bajo la sección "Hojas para copiarlas y distribuirlas".
- Panfletos sobre los efectos del alcohol, el tabaco, las drogas y otros fármacos.

**Duración**

El tiempo que dure el módulo varía y depende del grupo y del tiempo disponible. La duración que se indica al inicio de cada unidad es sólo un estimado.

### **Recesos**

Determine los recesos de acuerdo a las necesidades del grupo. Si es posible, provea una merienda, café o refrigerios durante los recesos.

### **Evaluación**

Es importante saber que la información contenida en este módulo ha sido transmitida a las participantes de manera efectiva. Es por eso que se incluyen unas pruebas de conocimiento que ayuden a determinar qué saben las participantes antes de comenzar el módulo y al final del mismo. Use estas pruebas junto con la evaluación de preguntas abiertas que aparece en el módulo. Adapte las evaluaciones si es necesario. Pueden hacerse evaluaciones orales, preguntas y respuestas en grupo o escenarios de aprendizaje para evaluar lo aprendido



## Unidad 1: Introducción

---

### 🕒 Duración

30 minutos

### 📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dar la bienvenida a las participantes, comenzar a conocerse, introducir el tema de los fármacos, el alcohol y el tabaco y presentar los objetivos del módulo.
- Explique su rol como *facilitadora* del taller, no como *experta* en el tema. Cree un ambiente en donde no haya diferencias entre las participantes ya que todas contribuyen con su conocimiento y aprenden las unas de las otras. En esta unidad se quiere crear un ambiente de colaboración entre las participantes.
- Comience el taller con una dinámica de presentación o una actividad para romper el hielo. Dedique el tiempo que sea necesario para conocerse, especialmente si es la primera vez que el grupo se reúne. Al final se proveen varios ejemplos de dinámicas para romper el hielo.
- Proceda a explicar los objetivos, reglas y procedimientos. Invite a las participantes a crear una lista de acuerdos que puede escribir en un cartelón. Colóquelo en un lugar que todas lo puedan ver. Elija y explique los procedimientos que se van a seguir durante la presentación del módulo. Solicite la cooperación de las participantes. Las diferentes técnicas incluyen explicaciones individuales de la facilitadora, diálogos en grupos, trabajo en parejas, plenarias, sociodramas y trabajos individuales de práctica.

Objetivos:

1. Explicar cómo el contexto sociocultural, económico y político afecta a la mujer y conduce al consumo de sustancias tóxicas.
2. Definir y explicar los siguientes términos:
  - Fármacos
  - Adicción
  - Abuso y dependencia
  - Dependencia psicológica
  - Dependencia fisiológica
  - Tolerancia
3. Explicar los efectos que tiene el consumo de alcohol en la salud.
4. Explicar cómo el consumo de alcohol y tabaco afecta a la mujer embarazada y al feto.
5. Reconocer las drogas y otros fármacos que alteran el estado de ánimo y explicar cómo afectan el sistema.



6. Explicar a otras mujeres el uso seguro de medicamentos, los problemas de salud asociados con el uso de tabaco y quiénes están en alto riesgo de adicción.
- Pídale a las participantes que compartan sus expectativas sobre el taller: qué esperan que se discuta, qué esperan aprender al final y cómo creen que el taller les ayudará en su rol como Promotoras de Salud. Anote las respuestas en un cartel y cuélguelo en la pared o pizarrón. Al final del taller revise estas expectativas para determinar lo que lograron completar y qué recomendaciones tienen para futuros talleres. Pídale a las participantes que en grupo establezcan los acuerdos del taller. Escríbalos en un cartelón. Colóquelo en un lugar que todas lo puedan ver.
  - Explique las bases de aprendizaje del taller:
    1. todas las participantes comparten sus experiencias personales formando la base del conocimiento sobre el tema que se discute,
    2. en un ambiente de respeto mutuo,
    3. escuchando atentamente,
    4. tolerando diferencias,
    5. llegando a acuerdos positivos y constructivos para todas y
    6. reconociendo el valor de la contribución de cada una de las participantes durante el taller.
  - Explique la importancia de la información que se presenta en este módulo en el contexto del rol de la *Promotora de Salud*:
    - o Proveer información sobre la salud, especialmente a mujeres o a otras personas que la necesiten.
    - o Conectar a las mujeres que necesiten ayuda con las debidas agencias de servicios de salud o de servicios sociales.
    - o Continuar el aprendizaje para alcanzar mayor conocimiento del tema.
  - Cree un ambiente alegre y animado en el lugar donde se vayan a dar los talleres (música, flores, plantas, afiches, refrigerios.) De antemano, pídale a las participantes que traigan algo al taller para alegrar el ambiente. Cree un ambiente relajado:
    - o invite a las participantes a que se pongan cómodas
    - o indique donde se encuentra el baño
    - o donde pueden tomar agua
    - o donde hay refrigerios
    - o donde pueden obtener materiales
    - o donde se van a cuidar los niños, etc.
  - Administre la prueba de conocimiento antes del módulo.

## Prueba de conocimiento antes del módulo

Puedo...

1. explicar cómo el contexto sociocultural, económico y político afecta a la mujer y conduce al consumo de sustancias tóxicas.



Sí



Más o menos



No

2. definir y explicar los siguientes términos:

- Fármacos
- Adicción
- Abuso y dependencia
- Dependencia psicológica
- Dependencia fisiológica
- Tolerancia



Sí



Más o menos



No

3. explicar los efectos que tiene el consumo de alcohol en la salud.



Sí



Más o menos



No

4. explicar cómo el consumo de alcohol afecta a la mujer embarazada.



Sí



Más o menos



No

5. reconocer las drogas y otros fármacos que alteran el estado de ánimo y explicar cómo afectan la salud.



Sí



Más o menos



No

6. explicar cómo las drogas y otros fármacos afectan a la mujer embarazada.



Sí



Más o menos



No

7. explicar cómo el consumo de tabaco afecta la salud.



Sí



Más o menos



No

8. explicar cómo el consumo de tabaco afecta a la mujer embarazada.



Sí



Más o menos



No

9. explicar a otras mujeres el uso seguro de medicamentos.



Sí



Más o menos



No

## Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos

---

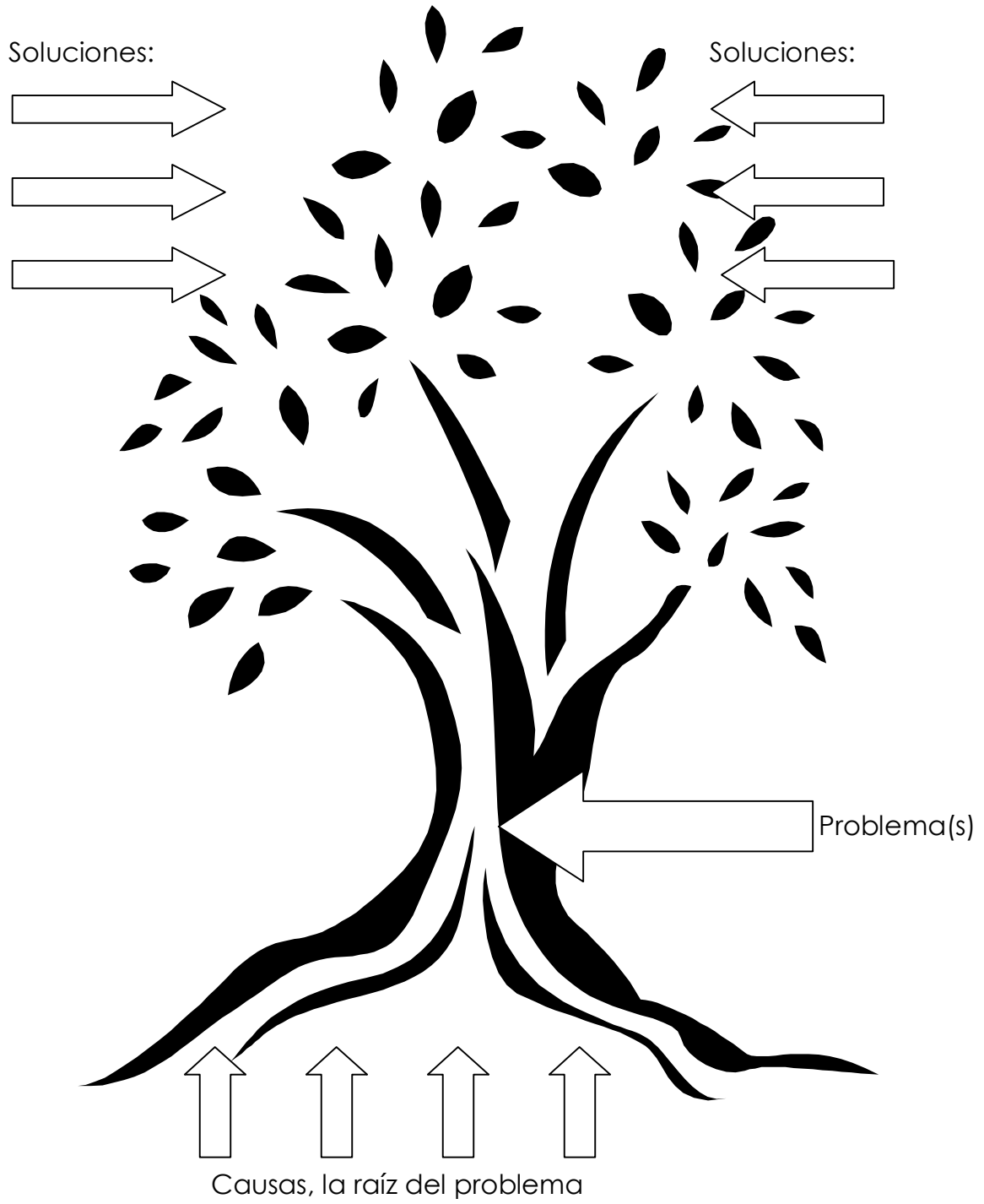
### Duración

20 minutos

### Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es romper el hielo e iniciar el diálogo entre las participantes sobre el tema del uso de drogas y otros fármacos, alcohol y tabaco utilizando como recurso sus propias experiencias y conocimiento.
- Luego de presentar los objetivos del módulo y explicar el rol de la promotora de salud, comience la fase de capacitación explorando lo que ya las participantes saben sobre el tema del uso de drogas y otros fármacos, alcohol y tabaco. Utilice las preguntas que aparecen a continuación como guía para dirigir el diálogo:
  - ☞ ¿Qué son las drogas? ¿En qué pensamos cuando oímos la palabra “drogas?”
  - ☞ ¿Cuáles son las actitudes en nuestras comunidades y familias latinas hacia la mujer que consume drogas, medicamentos, alcohol o tabaco? ¿Y hacia el hombre?
  - ☞ ¿Qué sabemos sobre los efectos del consumo de sustancias tóxicas en el organismo de la mujer? ¿y en el organismo del hombre?
  - ☞ ¿Cómo afecta el consumo de sustancias tóxicas a la persona, la familia, el hogar y la comunidad?
  - ☞ Añada otras preguntas:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Continúe con la dinámica del árbol. Divida a las participantes en 2 grupos de trabajo y pídale que construyan un árbol donde se identifiquen las causas del problema de uso y abuso de sustancias tóxicas entre las mujeres latinas en Estados Unidos. Pídale que provean posibles soluciones. Distribuya la hoja suelta “Dinámica del árbol”, cartulinas, crayones y/o marcadores, tijeras, cola o pega y otros materiales necesarios para hacer un árbol (hojas, ramas, tronco y raíces.) Luego invite a los grupos a compartir la reflexión en plenaria.

Dinámica del árbol



### Unidad 3: Género y consumo de sustancias tóxicas

**⌚ Duración:**

30 minutos

**📖 Notas para la facilitadora:**

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es abrir el diálogo en torno al consumo de sustancias tóxicas entre mujeres y hombres.
- Haga una tabla como la que aparece a continuación en el pizarrón o cartel. Utilice la información que aparece en la página 154 bajo la sección "Hechos específicamente relacionados con la mujer" para abundar más durante esta discusión.
- **E** Utilice la tabla para comenzar a hablar de las diferencias en comportamiento entre la mujer y el hombre en cuanto al uso de sustancias tóxicas. Distribuya la hoja "Género, sustancias tóxicas y adicción" para guiar el diálogo. Pregúnteles a las participantes qué diferencias de comportamiento han observado entre el hombre y la mujer. Escriba las respuestas en el pizarrón o en el cartel.

MUJERES	HOMBRES
consumen las sustancias tóxicas en privado, a solas	consumen las sustancias tóxicas en público
en EE.UU. las latinas se dejan llevar más por sus propios compañeros	
dependen más de los programas de apoyo y de autoayuda	dependen menos de grupos de apoyo y de autoayuda
viven con un compañero adicto	
es abandonada por el compañero adicto cuando ésta intenta buscar ayuda	

- **E** Género y consumo de sustancias tóxicas. Esta es una buena oportunidad para dialogar tanto con mujeres como con hombres sobre el consumo de sustancias tóxicas entre los hombres y las mujeres y las actitudes que existen en la comunidad latina. Si es posible, invite a un miembro de la comunidad, un amigo, vecino o compañero, a participar en esta sección.
- Lea la siguiente cita y pregúnteles a las participantes qué opinan. Dé tiempo para la reflexión. Luego pregúnteles a las participantes en qué forma la situación de la mujer latina ha cambiado por el hecho de vivir en Estados Unidos.
 

"Por mucho tiempo se ha creído que las mujeres no beben y que las latinas beben mucho menos que otras mujeres. Sin embargo, las cosas están cambiando y vemos que las mujeres latinas están consumiendo alcohol con más frecuencia".

- **E** Continúe el diálogo sobre cómo nuestra cultura latina crea diferencias de percepción y de comportamientos entre el hombre y la mujer. Presente los siguientes puntos:<sup>1</sup>
  - Las mujeres se sienten más avergonzadas en público.
  - La conducta de la mujer en público está bajo el escrutinio de la comunidad y en muchos lugares es estrictamente controlada.
  - Una mujer que se toma un trago o una cerveza en público provoca una reacción distinta a la de un hombre bebiendo en público.
  - Si una mujer pierde el control en público porque está bajo los efectos del alcohol o de drogas, ¿cómo reacciona la gente? ¿Cómo reaccionan los vecinos y los familiares?<sup>2</sup>
- Explique los conceptos que aparecen a continuación. Dirija a las participantes a la página 154 del libro.
  1. **dependencia fisiológica** – ocurre cuando el cuerpo se acostumbra a la presencia de una droga, incluyendo el alcohol, y sufre una variedad de síntomas cuando esta sustancia deja de estar presente en la sangre.
  2. **dependencia psicológica** – se caracteriza por la preocupación y el deseo constante por una sustancia a pesar de los efectos dañinos que ésta ha tenido en la vida del individuo.
  3. **tolerancia** – cuando el cuerpo necesita mayores cantidades de la droga para producir el mismo efecto, el cuerpo ha desarrollado tolerancia a una sustancia.
  4. **abuso y dependencia** – éstos términos describen aquellos problemas asociados con el consumo de alcohol y drogas.
- Invite a las participantes a dialogar sobre las diferentes perspectivas en cuanto a la adicción. Provea una explicación de cada perspectiva. Distribuya la hoja ‘Perspectivas sobre la adicción’. Utilice la información que aparece en la página 155 del libro. Invite a las participantes a dialogar sobre estas dos perspectivas. Pida opiniones y sugerencias de las participantes.
  1. La adicción como pecado.
  2. La adicción como enfermedad.
- Explíqueles a las participantes que el uso de sustancias tóxicas puede tener efectos mucho más adversos en las mujeres que en los hombres.<sup>3</sup>
  - Las mujeres que consumen mucho alcohol o usan muchas drogas tienen más tendencias a padecer enfermedades del hígado que los hombres.

---

<sup>1</sup> Referencia adicional: "Where Women Have No Doctor," the Hesperian Foundation, 1997, página 439.

<sup>2</sup> Adaptado de "Where Women Have No Doctor."

- Muchas mujeres, jóvenes y niñas son presionadas a tener relaciones sexuales aún cuando ellas no lo quieran cuando han consumido bebidas alcohólicas o drogas. Esto puede que resulte en un embarazo no deseado o en una infección con una ETS o con el VIH.
- El uso de drogas o consumo de bebidas alcohólicas durante el embarazo puede hacer que el niño/a nazca con defectos de nacimiento y discapacidades mentales tales como: problemas del corazón, de los huesos, de los genitales, de la cabeza y del rostro; bajo peso al nacer; desarrollo/crecimiento retardado y problemas de aprendizaje.
- El bebé puede que nazca con dependencia a las drogas y puede tener los mismos síntomas que un adulto experimenta cuando trata de dejar de usar la droga.



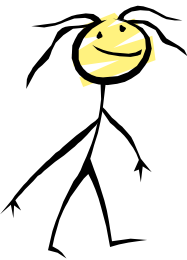


---

<sup>3</sup> Estas explicaciones han sido tomadas del libro "Where women have no doctor."

## Género, sustancias tóxicas y adicción

**Dinámica:** dentro de cada encasillado representando hombres y mujeres anote los problemas de adicción que usted cree afectan a hombres y a mujeres independientemente o a ambos. Determine si el problema de salud:

- afecta más a hombres, a mujeres o es igual en ambos
- es algo que se manifiesta de maneras distintas en las mujeres
- es más común en mujeres o en hombres
- es causado por algo en el cuerpo, en la sociedad, en la cultura, en el trabajo...

MUJERES	HOMBRES
	
<p>AMBOS SEXOS</p> 	



## Perspectivas sobre la adicción



## Unidad 4: El alcohol

---

### Duración

30 minutos

### Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es explorar y examinar la influencia de la cultura latina, las diferencias de género, los medios de comunicación, y los aspectos sociales y económicos en los patrones de consumo de bebidas alcohólicas. Consulte la página 155 del libro NCNV para más detalles.
- Comience el diálogo con las siguientes preguntas. Distribuya la hoja suelta “influencias.”
  1. ¿Han encontrado alguna diferencia o similitud en el consumo de alcohol entre las mujeres latinas provenientes de diferentes países? ¿Es distinto este consumo de alcohol entre las mujeres que acaban de llegar a este país versus las que llevan más tiempo o las que nacieron y se criaron aquí?
  2. ¿Han visto alguna diferencia entre las jóvenes?
  3. ¿Qué han visto en los comerciales de televisión, novelas o en revistas como Vanidades, Cosmopolitan? (Si tiene alguna imagen, puede usarla aquí.)
- Proceda a dar una explicación breve sobre los siguientes puntos:
  1. Cómo los efectos del alcohol en la mujer difieren significativamente del hombre. Use la explicación que se encuentra en la página 156.
    - Las mujeres se intoxican más rápido que los hombres con cantidades menores de alcohol, lo que se puede estar relacionado con el contenido de agua en el cuerpo de la mujer para diluir el alcohol.
    - Estudios iniciales sobre el consumo del alcohol por hombres y mujeres sugieren que los ciclos hormonales de la mujer afectan la manera en la cual la mujer metaboliza el alcohol.
    - La mujer tiene menos cantidad de una encima específica que regula la cantidad de alcohol que pasa del estómago a la corriente sanguínea.
  2. Presente los siguientes datos:

<b>¿Qué cantidad de alcohol hay en cada bebida? <sup>4</sup></b>	
▪ Cerveza	5%
▪ Vino	12%
▪ 80 prueba	40%
▪ 150 prueba	75%

<sup>4</sup> Adaptado del libro, “¡Salud! A Latina's Guide to Total Health – Body, Mind, and Spirit,” 1997, p. 136

3. Los efectos del consumo de alcohol durante el embarazo (p. 156-157.)

<b>Riesgos a los que se puede estar expuesta si está embarazada</b>	
En ocasiones, a veces 2 tragos o menos al día	Aborto espontáneo durante el primer trimestre Su bebe puede tener bajo peso al nacer, puede nacer prematuro y puede nacer con problemas neurológicos
4 tragos o más al día	Su bebé puede nacer con defectos tales como el Síndrome Fetal de Alcohol, efectos fetales del alcohol defectos de nacimientos relacionados con el consumo de alcohol
Tomar alcohol en un periodo corto de tiempo	Muy peligroso para la madre y el bebé

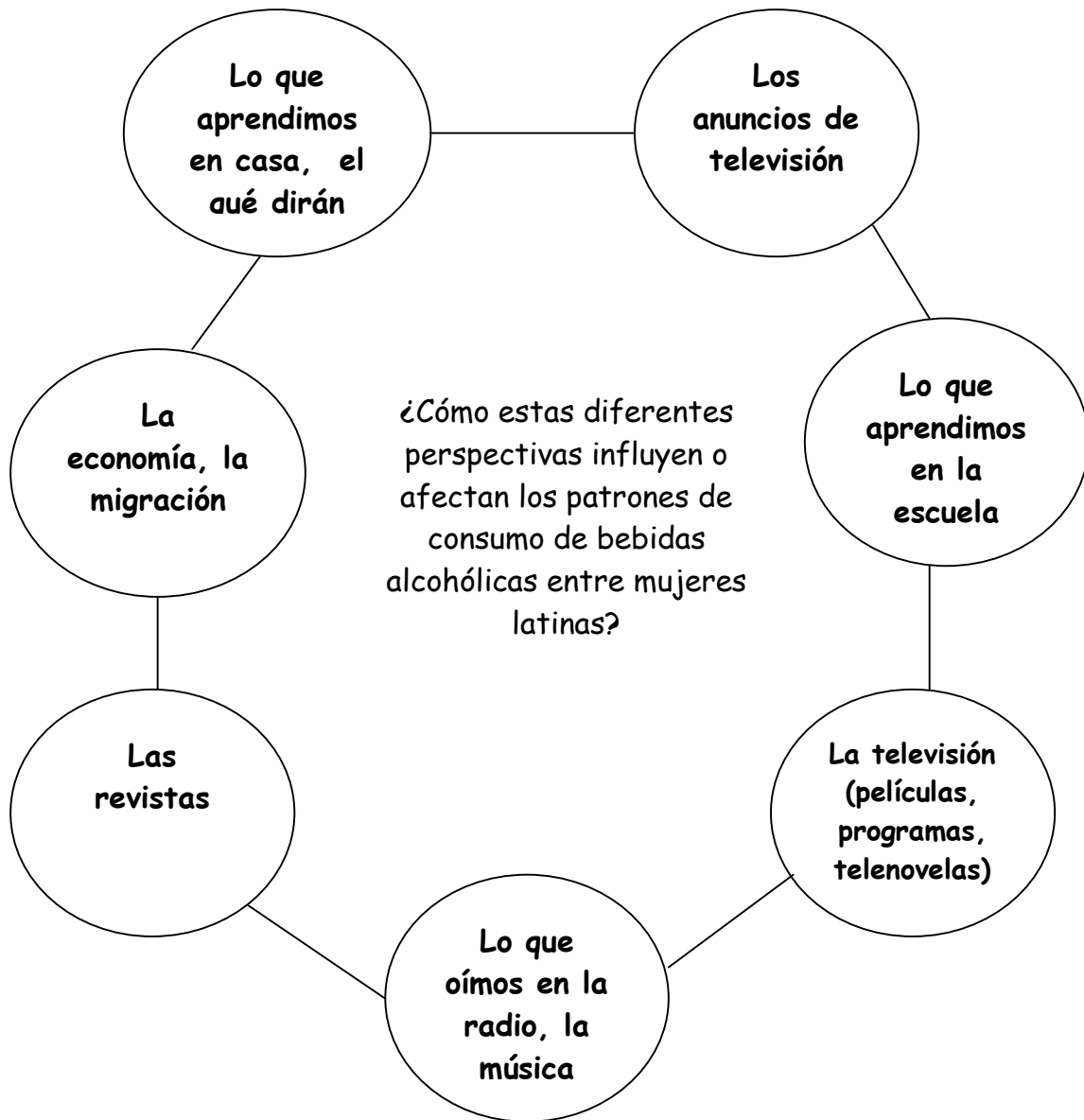
<b>Efectos del alcohol durante el embarazo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Síndrome alcohólico fetal                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ retraso del crecimiento intrauterino / recién nacido muy pequeño para la edad gestacional</li> <li>○ anomalías del sistema nervioso central tales como:                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ microcefalia (la cabeza y el cerebro muy pequeños)</li> <li>▪ retraso en el desarrollo</li> <li>▪ convulsiones</li> </ul> </li> <li>○ malformaciones de la cara</li> <li>○ malformaciones del corazón y otros órganos</li> </ul> </li> </ul>

*¡No se sabe a ciencia cierta si alguna cantidad de alcohol durante el embarazo es totalmente segura! Es recomendable que evite el consumo de alcohol inclusive antes de quedar embarazada si se está planificando un embarazo.*

- Hable un poco sobre el contexto social en el cual se consume el alcohol usando la información en las páginas 156-157. Invite a las participantes al diálogo.
  - cuándo y dónde bebemos
  - si la conducta es aceptable o no
  - cómo la sociedad juzga a las mujeres versus los hombres que toman
  - el estigma de la persona que toma y cómo afecta a la mujer

# Influencias

## Alcohol



## Unidad 5: Las drogas que alteran el estado de ánimo

---

### 🕒 Duración

30 minutos

### 📖 Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es dialogar sobre el consumo de drogas tanto legales como ilegales.
- Diríjase a la sección “Las drogas que alteran el estado de ánimo,” en la página 157 del libro NCNV y comience la unidad con una charla breve. Mientras da la charla, invite a las participantes a compartir sus opiniones y experiencias sobre la información que se está presentando. **Nota:** *debe preparar esta charla antes del taller usando la información que aparece en las páginas 157-162.*
  1. Explique que las drogas que alteran el estado de ánimo fluctúan entre aquéllas que son medicamentos recetados, como los agentes ansiolíticos, hasta las drogas ilegales, tales como la cocaína y la heroína (p. 157.)
  2. Explique el concepto de la medicalización de problemas de la vida normal y de las motivaciones que tienen las compañías farmacéuticas (p. 158.)
  3. Explique los tranquilizantes más recetados por los médicos y alerte a las mujeres sobre las diferentes drogas que alteran el estado de ánimo (p. 158; recuadro p. 159.)
  4. Discuta el uso seguro de medicamentos (p. 161) y las interacciones entre los medicamentos y las bebidas alcohólicas (p. 162.)
- Introduzca, defina y explique los agentes depresivos que alteran el sistema nervioso central (p. 159)
  - el alcohol
  - los tranquilizantes menores
  - los barbitúricos
  - los sedantes-hipnóticos (no barbitúricos)
  - los narcóticos
  - la heroína
- Introduzca, defina y explique los agentes estimulantes que afectan el sistema nervioso central (página 160, recuadro.)
  - las anfetaminas
  - la cocaína y el “crack”
  - los alucinógenos (drogas psicodélicas)
  - los inhalantes
  - la marihuana
  - los antidepresivos

- Discuta los problemas de salud y sociales que pueden estar ligados al uso de drogas que alteran el estado de ánimo (p. 157-158.) Entre los problemas que presenta el uso de drogas para la mujer se encuentran:
  - efectos psicológicos
  - problemas ligados a la nutrición pobre y la baja resistencia para combatir enfermedades
  - riesgo de contraer VIH y hepatitis al igual que otras enfermedades de transmisión sexual
  - expone a la mujer a terminar encarcelada
  - muchas mujeres que se encuentran en prisión por las drogas pierden la custodia de sus hijos
  - el que el hombre termine en la cárcel ocasiona serios problemas emocionales, financieros y físicos para la mujer y la familia
- Invite a las participantes a dialogar sobre el uso seguro de medicamentos (p. 161.) Use las preguntas incluidas en la página 161 del libro NCNV para dirigir la discusión. Distribuya la hoja suelta “El uso seguro de medicamentos”.
- Concluya esta unidad hablando sobre las alternativas para el tratamiento y buscar ayuda que se mencionan en la página 162 y 163.



## El uso seguro de medicamentos

(NCNV, p. 161)

Antes de aceptar una receta de cualquier medicamento, pregúntele al doctor lo siguiente:

- ✦ ¿Para qué sirve dicho fármaco y cuáles son las alternativas no químicas que existen?
- ✦ ¿Cómo actúa exactamente este medicamento en el cuerpo y en la mente de la persona?
- ✦ ¿Cuáles son los beneficios, los riesgos y los efectos secundarios negativos?
- ✦ ¿Puedo desarrollar dependencia a esta droga?
- ✦ ¿Cómo interactúa con otros medicamentos, con ciertos alimentos y con el alcohol?
- ✦ ¿Cuándo, cómo, con qué frecuencia y por cuánto tiempo debo tomarlo?
- ✦ ¿Debo tomarlo solo o con los alimentos?
- ✦ ¿Cómo lo guardo?

## Unidad 6: El consumo de tabaco

---

### Duración

30 minutos

### Notas para la facilitadora

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dialogar sobre problemas de salud asociados con el consumo de tabaco y con la inhalación del humo de segunda mano de los cigarrillos que se fuman otros fumadores.
- Introduzca la unidad hablando un poco sobre cómo el número de mujeres que fuma ha aumentado en los últimos 50 años. En este momento invite a las participantes a compartir lo que ellas piensan del hábito de fumar y cómo nuestra comunidad latina reacciona y qué se piensa de la mujer latina que fuma. También invite a las participantes a reflexionar sobre los medios de comunicación, las imágenes que promueven que la mujer utilice el cigarrillo. Utilice fotos, recortes de revista o periódicos para guiar la discusión. Puede utilizar el diagrama "Influencias" que aparece a continuación para ir anotando las respuestas de las participantes.
- Explíqueles a las participantes que tanto el número de mujeres como de niñas y adolescentes que fuman ha ido en aumento como resultado de las presiones, la publicidad y mercadeo que tienen como meta introducir el tabaco entre los jóvenes. Por ejemplo, las compañías de tabaco tratan de vender el cigarrillo como símbolo de independencia entre las mujeres y como una forma de controlar el apetito y el peso (p.163.)
- Pregúnteles a las participantes cómo les afecta el cigarrillo afecta a la persona. Escriba las respuestas y añada otros problemas que no se mencionen tales como:
  1. dificultad al respirar
  2. tos
  3. falta de energía
  4. cáncer del pulmón
  5. enfermedades cardiovasculares
  6. paro cardíaco
  7. derrame cerebral
  8. en las mujeres:
    - cáncer del tracto urinario, de la laringe, de la boca, del esófago, de los riñones, del páncreas y de la cerviz



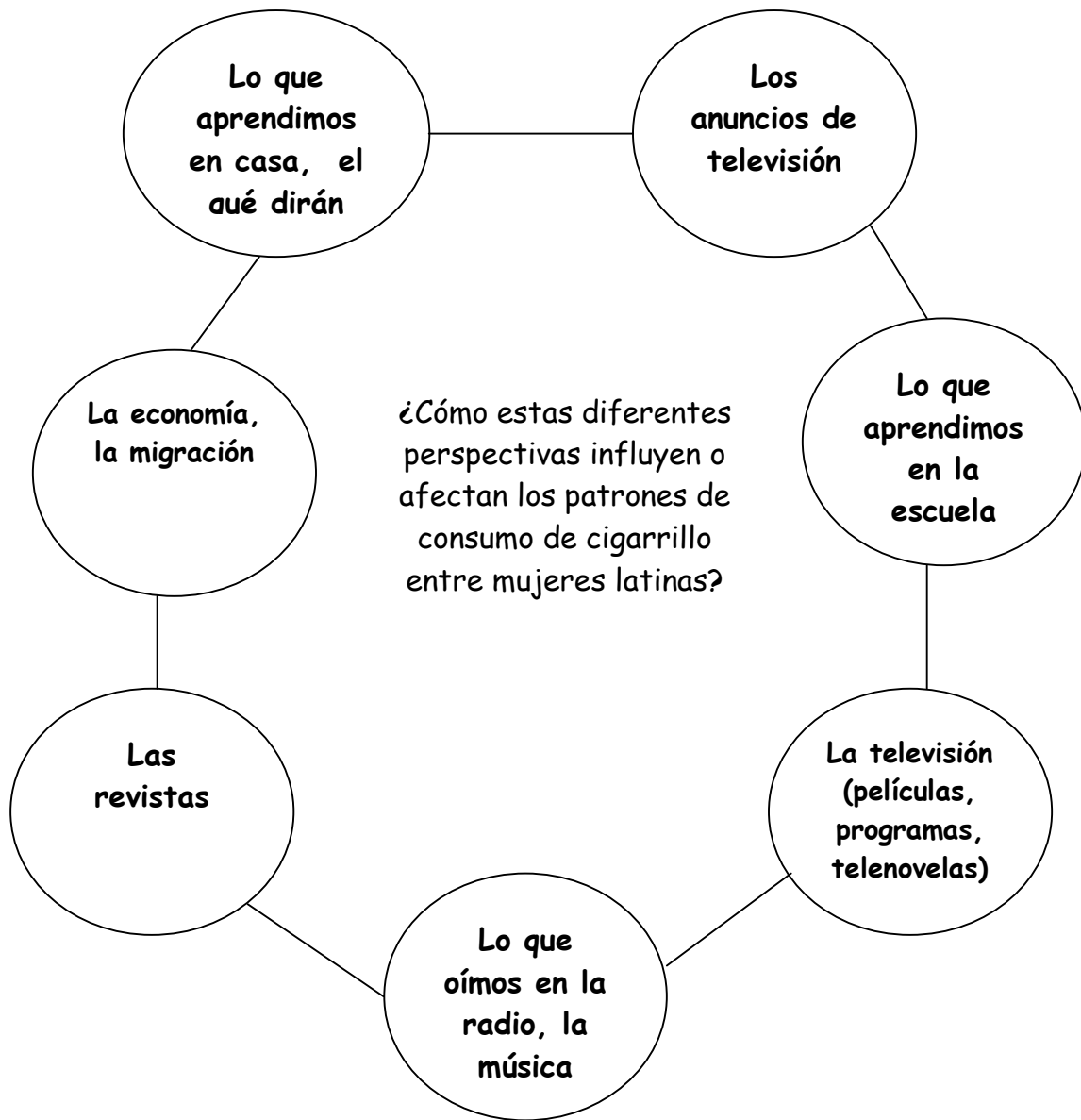
- alto riesgo de contraer enfermedades crónicas de obstrucción de los pulmones, osteoporosis, bronquitis crónica, enfisema, sinusitis crónica, úlcera péptica y del duodeno e hipertensión.
- Aparte de los problemas que pueden sufrir tanto mujeres como hombres, las mujeres que fuman tienen un riesgo más alto de sufrir los siguientes problemas de salud:
  - dificultades al tratar de quedar embarazadas (infertilidad)
  - problemas con el uso de pastillas anticonceptivas
  - menopausia antes de tiempo
  - osteoporosis durante la edad mediana o durante la vejez
  - cáncer del cuello del útero y de la matriz
- En las mujeres embarazadas, el uso de cigarrillo tiene efectos muy negativos para el embarazo y el bebé.

### **El tabaco**

- Componentes del humo del cigarrillo en la sangre de la madre pasan a través de la placenta y llegan a la corriente sanguínea del bebé
- El fumar aumenta las posibilidades de complicaciones durante el embarazo tales como:
  - aborto espontáneo
  - rotura prematura de las membranas
  - parto prematuro
  - placenta previa
  - retraso del crecimiento intrauterino / recién nacido muy pequeño para la edad gestacional
- Los bebés de madres que fuman durante o después del embarazo son más propensos a:
  - el síndrome de muerte súbita del infante (muerte en la cuna)
  - enfermedades respiratorias tales como gripes, bronquitis e infecciones del oído

# Influencias

## Tabaco



## Unidad 7: ¿Qué aprendimos hoy?

---

### Duración:

20 minutos

### Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es evaluar el taller, los métodos de enseñanza y la información contenida en el módulo.
- Distribuya las hojas que contienen las oraciones que aparecen a continuación y pídale a las participantes que completen las oraciones. Dele unos minutos para completar la hoja y proceda a contestar las preguntas en grupo.
  - ☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...
  - ☞ Todavía tengo dudas sobre...
  - ☞ Las actividades que más me ayudaron...
  - ☞ Me gustaría que en futuros talleres se...
  - ☞ Sugiero que...
  - ☞ Las siguientes unidades necesitan mas tiempo o deben ser ampliadas:
- Pídale al grupo que compartan experiencia del taller y sus ideas sobre cómo compartirían lo que han aprendido en este módulo con una mujer que necesite ayuda de ellas como *Promotoras de Salud*.
- Distribuya la prueba de conocimiento después del módulo y pídale a las participantes que la contesten.
- Agradezca a las participantes por su asistencia y concluya el taller.

**Díganos que piensa del módulo sobre fármacos, alcohol y tabaco...**

☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...

---

---

---

---

---

☞ Todavía tengo dudas sobre...

---

---

---

---

---

☞ Las actividades que más me ayudaron...

---

---

---

---

---

☞ Me gustaría que en futuros talleres se...

---

---

---

---

---

☞ Sugiero que...

---

---

---

---

---

☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:

---

---

---

---

---

## Prueba de conocimiento después del módulo

Luego de haber completado el módulo sobre fármacos, alcohol y tabaco, puedo

1. explicar cómo el contexto sociocultural, económico y político afecta a la mujer y conduce al consumo de sustancias tóxicas.



Mejor que antes



Igual que antes

2. definir y explicar los siguientes términos:

- Fármacos
- Adicción
- Abuso y dependencia
- Dependencia psicológica
- Dependencia fisiológica
- Tolerancia



Mejor que antes



Igual que antes

3. explicar los efectos que tiene el consumo de alcohol en la salud.



Mejor que antes



Igual que antes

4. explicar cómo el consumo de alcohol afecta a la mujer embarazada.



Mejor que antes



Igual que antes

5. reconocer las drogas y otros fármacos que alteran el estado de ánimo y explicar cómo afectan la salud.



Mejor que antes



Igual que antes

6. explicar cómo las drogas y otros fármacos afectan a la mujer embarazada.



Mejor que antes



Igual que antes

7. explicar cómo el consumo de tabaco afecta la salud.



Mejor que antes



Igual que antes

8. explicar cómo el consumo de tabaco afecta a la mujer embarazada.



Mejor que antes



Igual que antes

9. explicar a otras mujeres el uso seguro de medicamentos.



Mejor que antes



Igual que antes

## **Dinámicas de presentación y para romper el hielo**<sup>5</sup>

---

(desarrolladas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho, Maritza Nieves Santos y Yolanda Muriel, Taller Salud, Puerto Rico)

1. **Instrumentos musicales:** cada mujer toma de una canasta un instrumento musical (maracas, güiros, palitos, campana, etc.) Lo hace sonar y menciona su nombre y una parte del cuerpo y la celebra.
2. **Telaraña:** se reúne al grupo de participantes en forma circular. La persona que dirige la dinámica toma una bola de hilo de tejer, dice su nombre y completa la frase “me motiva a estar aquí...” [en vez pueden decir, “me motiva ser Promotora de Salud...”] Sostiene el hilo y lanza la bola a otra participante. Esto se repite hasta que todas tengan una porción del hilo y se forme una telaraña.
3. **Sentimientos:** Todas las mujeres se presentarán con su nombre y dirán qué sentimiento o sentimientos les genera poder pensar en.... [se puede adaptar a diferentes temas de salud, enfermedades o problemas de salud]. No se emite juicio valorativo sobre ninguno de ellos y solamente la facilitadora se limita a validarlos. Mientras las mujeres van dando su nombre e identificando el sentimiento que les produce, usted va anotando en una pizarra o papelógrafo los sentimientos identificados por las mujeres. Se repasa la lista de sentimientos y se discuten.
4. **Flor:** se hace un patrón de una flor con tres pétalos; cada mujer recoge una flor, se dividen en parejas y cada una debe escribir tres cualidades positivas de la otra persona.
5. **Parejas:** se divide el grupo en parejas y durante una plenaria cada cual se presenta como si fuera la otra.
6. **Círculo:** todas sentadas en círculo la primera se presenta y la segunda debe decir, “Ella es \_\_\_\_ y yo soy \_\_\_\_.” [La siguiente persona dice lo mismo, presentando a la primera persona, la segunda persona y luego ella.] Sigue así hasta la última que debe decir el nombre de todas antes que el suyo.



---

<sup>5</sup> Las dinámicas 1-3 fueron preparadas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho y Maritza Nieves Santos, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1993. Las dinámicas 4-6 fueron preparadas por Yolanda Muriel, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1990.