

EL DEPORTE COMO ESTRATEGIA DE REDUCCIÓN DE CONSUMO DE MARIHUANA, CIGARRILLO Y ALCOHOL EN UNIMINUTO*

SPORT AS A STRATEGY TO REDUCE THE CONSUMPTION OF MARIJUANA, CIGARETTES AND ALCOHOL IN UNIMINUTO

Steven Reinoso Quintana**

Recibido: 15 de octubre de 2016

Evaluado: 20 de noviembre de 2016

Aceptado: 01 de diciembre de 2016

RESUMEN

Esta investigación se realizó en la Corporación Universitaria Minuto de Dios para poder aprobar una materia electiva, llamada Drogas y calidad de vida. Se realizó durante el primer semestre del año 2016. Inicialmente se investigó sobre los daños que generan el alcohol, la marihuana y los cigarrillos en el cuerpo humano, y posteriormente se planeó una estrategia para reducir el consumo de estas en los estudiantes que se encontrarán alrededor de la sede principal. Durante un tiempo de 90 minutos se pudo reemplazar el consumo de estas sustancias psicoactivas, teniendo ocupados a los participantes en un torneo de banquitas. La motivación era un premio para los campeones del torneo, permitiendo a los integrantes de este evento aprovechar de una manera más saludable su tiempo libre, obteniendo mejoras en su condición de salud.

Palabras clave: salud, actividad física, alcohol, marihuana, cigarrillo, políticas colombianas

* Artículo de investigación, resultado de una investigación adelantada en la cátedra Drogas y calidad de vida de la Universidad Minuto de Dios. Agradecimientos a Paula Andrea Moreno Monroy e Ivon Lorena Sierra Páez quienes ayudaron a que este proyecto se pudiera completar con éxito.

** licenciado en educación física, recreación y deportes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Correo electrónico: sreinosoqui@uniminuto.edu.co

ABSTRACT

This research was carried out at the Minuto de Dios University Corporation to be able to pass an elective course, called drugs and quality of life. It was carried out during the first semester of 2016. Initially it was investigated about the damages generated by alcohol, marijuana and cigarettes in the human body, and later a strategy was planned to reduce the consumption of these in the students that will be around from the main headquarters. The project could be applied, and during the time of 90 minutes it was possible to replace the consumption of these psychoactive substances, having occupied the participants in a bench tournament. The motivation was a prize for the tournament champions, allowing the members of this event to take advantage of their health time in a healthier way, obtaining improvements in their health condition.

Keywords: health, physical activity, alcohol, marijuana, cigarette, colombian policies

INTRODUCCIÓN

Por medio de este proyecto se desea realizar una campaña que promueva la prevención del consumo de alcohol, marihuana y cigarrillos, a través de una estrategia deportiva, que consiste en un torneo de banquetas que durará un tiempo aproximado de 90 minutos. A través del desarrollo de dicho torneo se busca estimular a los estudiantes de Uniminuto para que eviten el consumo de sustancias psicoactivas alrededor de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, ubicada en la sede principal de la calle 80. Es importante realizar esta campaña, debido a que el alcohol, la marihuana y el cigarrillo afectan la salud del ser humano física y mentalmente, según autores como

Benjamin (2010), los Institutos Nacionales de la salud (2010) y el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (2005). Por otra parte, mediante la campaña se contribuye al desarrollo de actividad física por parte de los participantes para mejorar la salud, obteniendo progreso en su motricidad, en el bienestar físico, mental y evitando enfermedades no transmisibles (Saludalia, s.f.).

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Disminuir el consumo de alcohol, marihuana y cigarrillos en los estudiantes de Uniminuto (sede principal de la calle 80), a través del deporte.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Incentivar a los alumnos a participar en el torneo de banquitas que se realizará, mencionando los beneficios que obtendrán al participar en el mismo.
2. Desarrollar el torneo de banquitas, haciendo que en sus dinámicas los participantes disfruten el espacio y se cumpla lo propuesto en el proyecto.
3. Generar mejoramiento de la calidad de vida en los participantes del torneo de banquitas.

JUSTIFICACIÓN

Esta campaña se hace con el fin de minimizar el consumo de 3 sustancias psicoactivas: alcohol, marihuana y cigarrillo, ya que estas generan diversos daños en los en el ser humano. Para apoyar la anterior afirmación se consultaron diversas fuentes que se evidencian a continuación. Con respecto a los alcohólicos, los Institutos Nacionales de la Salud (2010) dicen que "los bebedores excesivos tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades hepáticas, enfermedades del corazón, trastornos del sueño, depresión, derrame cerebral, sangrado del estómago, infecciones de transmisión sexual causadas por sexo sin protección, y varios tipos de cáncer" (p. 5). Este tipo de daños físicos y mentales, que se pueden llegar a generar

con el abuso del alcohol, demuestran el gran deterioro que esta sustancia psicoactiva puede llegar a producir en el bienestar físico y en la salud mental de los seres humanos que la consuman en grandes cantidades, por lo cual evitar su consumo es una contribución positiva para la sociedad en general.

Por otra parte, la propiedad activa de la marihuana (es decir, el THC) afecta, según el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, "la coordinación y el equilibrio al adherirse a los receptores en el cerebelo y los ganglios basales, que son las partes del cerebro que regulan el equilibrio, la postura, la coordinación y el tiempo de reacción" (2005, p. 4). Debido a esto, los efectos que produce la marihuana dificultan el desarrollo de diversas actividades de la vida cotidiana, en especial aquellas que involucran habilidades de coordinación, equilibrio y reacción.

La última sustancia psicoactiva, el cigarrillo, se puede encontrar fácilmente en diversas tiendas y reuniones sociales. Este produce, por medio de su humo, diversos daños, tal y como se describe a continuación:

El humo del tabaco puede producir coágulos sanguíneos, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares repentinos. Las sustancias tóxicas en el humo del tabaco alteran la forma

en que el cuerpo se sana a sí mismo. Hasta fumar un cigarrillo de vez en cuando es suficiente para hacerle daño. Sentarse en un bar lleno de humo aumenta su probabilidad de sufrir un ataque cardiaco. (Benjamin, 2010, p. 3).

Esta información es de utilidad para lograr comprender mejor los daños a la salud del ser humano que ocasiona esta sustancia psicoactiva. Además, la facilidad con la cual se puede ver afectado por el humo del cigarrillo, no solo el individuo que lo consume, sino todo aquel que inhale este humo, ya sea por acompañar a quien lo consume o por encontrarse en áreas de fumadores como los mencionados (bares, cafés, pastizales, balcones).

Por esta razón, generar el torneo de banquetas para disminuir el consumo de estas tres sustancias psicoactivas (cigarrillo, alcohol y marihuana) es algo positivo, pues mediante el deporte se previene su consumo, al tiempo que se contribuye a mejorar la salud de los participantes en el torneo.

Pero ¿qué beneficios para la salud tiene jugar banquetas? Para responder a esta pregunta, el portal web de Saludalia menciona que “el cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar. Actividad física es todo movimiento

corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético” (p. 1). De esta manera, al implementar el torneo de banquetas se generaría el desarrollo de actividad física por parte de los participantes, con lo cual se contribuiría a evitar enfermedades y mantener funcional el cuerpo. Adicionalmente, “la actividad física no es solo saludable a nivel físico, sino que a nivel mental es muy beneficiosa [...] porque nos ayuda a liberar endorfinas y a sentirnos mejor con nosotros mismos” (p. 1). Con esto, las personas que decidan ser partícipes de la actividad podrán estar en un espacio que contribuya tanto en su estado de salud física como mental, desarrollando movimientos articulares, teniendo un gasto energético y disfrutando de la actividad.

MARCO TEÓRICO

MARCO LEGAL

Algunas políticas en Colombia mencionan que es importante prevenir y disminuir el consumo de alcohol, marihuana y cigarrillo, ya que estas sustancias psicoactivas producen daños para la salud cuando son utilizadas de manera excesiva e inadecuada. Estos aportes aparecen mencionados a continuación.

Según la Secretaría General de la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C (2010), en el marco del artículo 1 del decreto 120 de 2010, es ideal

proteger a la comunidad de los efectos perjudiciales para la salud que produce el alcohol, por lo cual se deben establecer medidas para la prevención y tratamiento del consumo de esta sustancia. Posteriormente, se considera que dentro del Plan Nacional de Salud Pública se deben diseñar estrategias y acciones con el fin de identificar y promover servicios de tratamiento y rehabilitación para las personas afectadas por el consumo abusivo del alcohol (artículo 6).

Así mismo, el Congreso de la República de Colombia (2012), en la ley 1335 de 2009, en el marco del artículo 8, alude a la responsabilidad que deben asumir los programas educativos para promover la prevención y el abandono del tabaco. Considerando que la comunidad educativa debe ser informada y recibir asistencia, con base en los principios de la salud pública, sobre las consecuencias, enfermedades, exposición y mortalidad que trae el consumo de tabaco. Lo anterior se debe plasmar en planes curriculares y actividades formativas en todos los niveles educativos. En otro apartado de la ley 1335 de 2009, artículo 11, se establece el uso de campañas de prevención para la población que consume tabaco y de la que está a su alrededor, considerando que el gobierno nacional debe implementar mecanismos para informar y educar sobre los efectos nocivos que genera la exposición al humo del tabaco,

brindando también asesorías para minimizar el hábito de fumar.

La Secretaría General de la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C., en la ley 30 de 1986, artículo 32, estipula que sin el permiso de la autoridad competente no se puede cultivar, conservar y financiar la marihuana o cualquier otra planta que produzca dependencia, o más de 1 kilogramo de semilla de estas plantas. Se afirma que la persona que incurre en esta falta será llevada a prisión durante un tiempo aproximado de 4 a 12 años, o sancionada con multas de 10 a 400 salarios mínimos mensuales.

Por lo anterior, desde el objetivo planteado en la campaña deportiva de minimización de consumo de alcohol, marihuana y cigarrillos con los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, se espera generar conciencia en los consumidores de estas sustancias psicoactivas para evitar los riesgos que los podrían conducir, por ejemplo, a la privación de su libertad o multas salariales.

MARCO CONCEPTUAL

Benjamin (2010) considera que el humo de tabaco genera daños en el organismo que pueden llegar a causar la muerte. Menciona que produce graves enfermedades, ya que en cada inhalación las sustancias químicas que tiene el humo del tabaco llegan rápidamente a los

pulmones y afectan el sistema inmunitario, los pulmones, los vasos sanguíneos y otros tejidos delicados que se inflaman y se dañan. El estudio de Benjamin deja en claro la importancia de informar sobre los daños que ocasiona esta peligrosa sustancia, que perjudica directamente la salud. El INC-Instituto Nacional del Cáncer señala que de las más de 7000 sustancias químicas que contiene el tabaco, al menos 250 son perjudiciales para la salud, entre las cuales detallan el cianuro de hidrógeno, el monóxido de carbono y el amoníaco. También el INC estima que el consumo de cigarrillo es la principal causa de cáncer y de muerte por esta enfermedad.

Con respecto a los daños que produce el alcohol para la salud del ser humano, el Centro de Asistencia Terapéutica -CAT (2008) afirma que, debido a su legalidad, esta sustancia es una de las más utilizadas. El alcohol ocasiona diversos daños en el cerebro relacionados con la producción de neurotransmisores, además afecta la respiración intracelular y el metabolismo en general, incluso puede ocasionar la muerte. Con esas referencias se puede afirmar que el consumo excesivo de alcohol puede llegar a ser una afección importante para la integridad de las personas, por lo cual mitigar su consumo es algo favorable para la comunidad en general.

Se debe tener en cuenta que los daños que produce el alcohol están relacionados con el abuso de este, ya que el consumo excesivo en un corto periodo puede producir la muerte. Todo esto es apoyado por los Institutos Nacionales de la Salud (2010), quienes consideran que el alcohol es un tóxico que, una vez circula por la sangre, alcanza todos los sistemas del organismo, por lo que se pueden producir importantes y múltiples problemas relacionados con su consumo, afectando la respiración intracelular, la producción de neurotransmisores y el metabolismo. En los mismos estudios se afirma que los mayores daños de esta sustancia se producen en el cerebro, a donde llega rápidamente.

Para el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (2005) el consumo de marihuana es un problema que ha venido afectando a la sociedad por mucho tiempo, ya que puede producir efectos negativos a nivel físico, mental, emocional y conductual. Esto debido a que la marihuana puede deteriorar la memoria a corto plazo y el juicio, además de distorsionar la percepción, afectar los sistemas del cerebro que no terminan de madurar sino hasta la adultez. A los pocos minutos de haber inhalado el humo de marihuana, este afecta el corazón. Ahora bien, al contrario de la creencia popular, la marihuana puede llegar a ser adictiva para el consumidor.

González (2010) afirma que el consumo de marihuana genera efectos negativos en el sistema nervioso central, tales como dificultad en el proceso de aprendizaje, el habla, la concentración y la memoria. La inhalación de marihuana deteriora los pulmones, incentivando con el tiempo patologías en las vías respiratorias y los bronquios. En el sistema cardiovascular se puede llegar a tener taquicardias, y en el sistema inmunológico habría una mayor posibilidad de afectación de microorganismo debido al debilitamiento del cuerpo.

METODOLOGÍA

1. Diseñar por escrito el proyecto sobre la campaña de prevención al consumo de alcohol, marihuana y cigarrillo que se realizará con los estudiantes de Uniminuto de la Sede Principal.
2. Redactar una carta dirigida a Bienestar Universitario y a la Casa de la Cultura para solicitar permiso para realizar la actividad deportiva en alguno de los espacios verdes de la Universidad Minuto de Dios.
3. Organizar y distribuir los recursos y el espacio en el cual se llevará a cabo la jornada deportiva.
4. Antes de la realización de la campaña, la cual se llevará a cabo el día 3 de octubre de 2016, a las 10:30 de la mañana, se empleará publicidad por medio de imágenes y comunicación verbal, para promocionar el torneo de banquitas, invitando de manera prioritaria a las personas que se encuentren en ese momento consumiendo alcohol, marihuana y alcohol, o con la posibilidad de llegar a hacerlo.
5. Informar a los estudiantes participantes sobre el torneo de banquitas, haciendo énfasis en la prevención del consumo de alcohol, marihuana y cigarrillo.
6. Distribuir a los estudiantes que participen en la actividad en equipos de cuatro personas para realizar el torneo.
7. Comenzar el torneo de banquitas, dando un tiempo para cada partido, según la cantidad de equipos participantes.
8. Finalizar la campaña y esperar que los participantes adquieran una mejor visión de los temas expuestos, con el fin de que transmitan a otras personas el mensaje de los daños que produce el consumo excesivo de marihuana, cigarrillo y alcohol.

RESULTADOS

El torneo de banquitas se realizó el día 3 de octubre del año 2016, en la parte exterior de la sede principal de Uniminuto. En total participaron 30 personas, quienes se organizaron en 6 equipos (cada uno con 5 personas). Para abordar a las personas, como requisito inicial se observó que estuvieran consumiendo alcohol, marihuana o cigarrillo, y con respeto y de manera amable se les propuso la participación en el torneo de banquitas. A la mayoría de las personas invitadas al evento les pareció interesante la propuesta, por lo que hicieron a un lado el consumo de estas sustancias, al menos durante su participación en el torneo. Al equipo ganador se le entregó su respectivo premio, además, a todos los participantes del torneo se les dio un pequeño caramelo por su esfuerzo, explicándoles los objetivos de esta campaña.

Después del análisis realizado se puede afirmar que la actividad física constituye una estrategia importante para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas (alcohol, marihuana y cigarrillo). Igualmente puede evitar el desarrollo de enfermedades no transmisibles, y ayudar a tener una mejora en el rendimiento de diferentes capacidades del ser humano, favoreciendo la salud del ser humano y la socialización sana entre las personas.

REFERENCIAS

- Benjamin, R. (2010). *El humo del tabaco causa enfermedades*. Recuperado de http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2010/consumer_booklet/spanish/pdfs/consumer_sp.pdf
- CAT- Centro de Asistencia Terapéutica. (2008). ¿Qué es el alcohol y qué efectos produce? Disponible en <http://www.cat-barcelona.com/faqs/view/que-es-el-alcohol-y-que-efectos-produce>
- Congreso de la República de Colombia (2012). Ley 1335 de 2009. Disponible en http://www.sic.gov.co/drupal/sites/default/files/normatividad/get_file%3Fuuid%3D8a34485d-2f3e-46d6-a2c1-b8c-570d681ae%26groupId%3D10157.pdf
- González, E. (2016). *Usos y abusos de la marihuana*. Disponible en <http://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/terapias-alternativas/efectos-negativos-de-lqqa-marihuana-8419>
- Instituto Nacional del Cáncer. (s.f). *Perjuicios por fumar cigarrillos y beneficios para la salud al dejar el hábito*. Disponible en <http://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/tabaco/hoja-informativa-dejar-de-fumar> [consultado el 29 de abril de 2015]

Institutos Nacionales de la Salud (2010). *Piénsalo antes de beber*. Disponible en http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/RethinkingDrinkingSpanish/Rethinking_Drinking_Spanish.pdf

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. (2005). *Abuso de la marihuana*. Disponible en <http://www.descentralizadrogas.gov.co/wp-content/uploads/2015/02/Serie-Reportes-Investigacion-Abuso-de-la-marihuana-NIDA.pdf>

Saludalia. (s. f.). *Beneficios de la actividad física sobre la salud*. Disponible en <http://www.saludalia.com/vivir-sano/beneficios-de-la-actividad-fisica-sobre-la-salud>

Secretaría General de la Alcaldía Mayor de Bogotá, D.C. (1986). Ley 30 de 1986. Disponible en <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=2774>

Secretaría General de la Alcaldía Mayor de Bogotá, D.C. (2010). Decreto 120 de 2010. Disponible en <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=38680>