

## El ejercicio

- ¿Haces ejercicios? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Vas al gimnasio? ¿Qué tipo de ejercicios haces a menudo?
- ¿Practicas algún deporte?
- ¿Qué puedes hacer para mejorar tu bienestar físico?

## El estrés

- ¿Sufres muchas presiones?
- ¿Qué actividades o problemas te causan estrés?
- ¿Qué haces (o debes hacer) para aliviar el estrés y estar más tranquilo(a)?
- ¿Qué puedes hacer para mejorar tu bienestar emocional?

### Mi plan personal de bienestar para los próximos meses

1. ...
2. ...

## Lección 3. Combatiendo las malas costumbres

1.  Lee la información, di en qué conducta de riesgo<sup>1</sup> pueden caer los jóvenes y por qué.



La adolescencia es una de las edades críticas en la vida: los adolescentes empiezan el consumo de alcohol y drogas por curiosidad, para imitar a los amigos y adultos, para escapar de problemas familiares (muerte o divorcio de los padres, conflictos con ellos), por buscar placer y nuevas sensaciones o por el gusto a lo

prohibido. La sociedad va cambiando y una parte de la juventud también: a nadie le asombra que los adolescentes de 13–14 años ya conocen “las drogas de diversión” y tienen experiencia sexual.

Los productos que con mayor frecuencia consumen son el alcohol, el tabaco, el hachís, el éxtasis, e inhalantes<sup>2</sup>, la conducta de riesgo en la que pueden caer los adolescentes son las toxicomanías y la conducta sexual desorganizada que pueden provocar el SIDA.

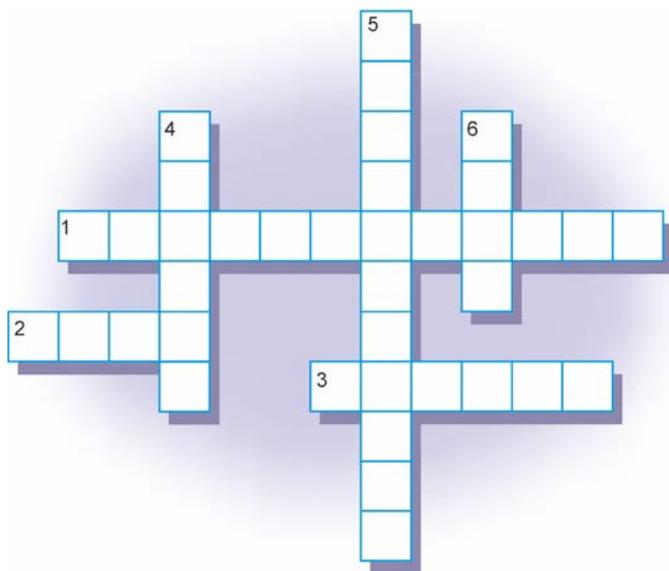
<sup>1</sup> **conducta de riesgo** – рискованное поведение / рызыкоўныя паводзіны

<sup>2</sup> **inhalantes** – вдыхаемые пары с одурманивающим эффектом / пары, якія ўдыхаюцца і маюць адурманьваючы эфект

## 2. Encuentra sinónimos textuales.

Empezar – ... , el comportamiento – ... , el interés – ... .

## 3. Resuelve el crucigrama en tu cuaderno.



### **Horizontales:**

1. Una de las edades críticas de la vida es ... .
2. La conducta sexual de riesgo puede provocar ... .
3. Una de las drogas más consumidas de origen americano es... .

### Verticales:

4. Muchos adolescentes empiezan el consumo de ... .
5. El uso de drogas y la dependencia de éstas se llama ... .
6. Una de las “drogas” más consumidas en España es ... .

### 4. ? Contesta a las preguntas.

1. ¿Por qué los adolescentes empiezan el consumo de alcohol y drogas?
2. ¿En qué vemos los cambios de carácter negativo en nuestra sociedad?
3. ¿Qué productos peligrosos con mayor frecuencia consumen los adolescentes?
4. ¿Qué puede provocar esta conducta de riesgo?

### 5. Recuerda los sinónimos.

consumir tabaco = fumar  
el hábito = la costumbre  
abandonar = dejar  
empezar = comenzar  
el costo = el precio

### 6. Relaciona los términos con sus definiciones.

- |               |  |
|---------------|--|
| 1. Adicción   | a. Acción y efecto de consumir (los comestibles u otras cosas)   |
| 2. Tabaquismo | b. Hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna o algunas drogas tóxicas, o por la afición desmedida a ciertos juegos. |
| 3. Consumo    | c. Intoxicación crónica producida por el abuso del tabaco.   |
| 4. Síndrome   | d. Alteración más o menos grave de la salud.   |
| 5. Enfermedad | e. Conjunto de síntomas característicos de una enfermedad.   |

### 7. Lee el texto, fíjate en las consecuencias de la costumbre de fumar. ¿Cuáles son las más graves según tu opinión?

## ¿Un cigarrillo...?

Las personas comienzan a fumar por distintas razones. Algunas creen que se ve bien. Otras comienzan a hacerlo porque los familiares o amigos fuman. La calle fue el lugar más frecuente para el primer cigarrillo y algún amigo sirvió de ejemplo. Se fuma más por la tarde y por la noche. Pero, sobre todo, en compañía de amigos. Prácticamente todos los adultos que consumen tabaco comenzaron a usarlo cuando tenían 18 años. La mayoría jamás pensó que se volvería adicto.



Fumar es un hábito difícil de abandonar porque el tabaco contiene nicotina, que es una sustancia química muy adictiva. Al igual que ocurre con la heroína y otras drogas, el cuerpo y la mente se acostumbran fácilmente a la nicotina presente en los cigarrillos. En poco tiempo, una persona necesita esa sustancia para sentirse normal. Y los efectos mortales del tabaco aparecen tras 30 años de empezar el consumo lo que es una “intoxicación crónica que se acumula”.

“Se estima que el 40 % de los fumadores morirá prematuramente por el tabaco si no dejan de fumar”. Sin embargo, muchos de los fumadores desconocen las graves consecuencias que produce su consumo continuado, tales como:

- síndrome de abstinencia;
- ansiedad;
- irritabilidad;
- dolor de cabeza;
- falta de concentración;
- insomnio;
- mayor apetito;
- arterioesclerosis;
- enfermedades coronarias y cardiovasculares (como infarto de miocardio);
- enfermedad pulmonar obstructiva crónica, ЕРОС (хроническая обструктивная болезнь лёгких/ хронічне абструктивне захворювання лёгких, ХОБЛ/ХАЗЛ). Más del 90 por ciento de todas las muertes por enfermedades de obstrucción pulmonar crónica se deben al hábito de fumar;

- empeoramiento de los síntomas del asma;
- bronquitis crónica;
- enfisema pulmonar;
- cáncer de pulmón;
- accidentes cerebrovasculares (trombosis, hemorragias o embolias);
- úlcera;
- gastritis crónica;
- aumento del riesgo de cáncer;
- problemas y dificultades para llegar a ser padres o madres en el futuro;
- sobre todo, en la mujer provoca problemas para dar a luz a un bebé y su salud.

Gracias a las medidas adoptadas por los gobiernos de muchos países (las Leyes y los Decretos Antitabaco que prohíben fumar en los espacios públicos, el aumento del costo de cigarrillos, prohibición de la publicidad del tabaco) cada vez más gente toma conciencia del peligro de esta mala costumbre. El 69 por ciento de los fumadores ha intentado alguna vez dejar de fumar. La mitad de los españoles se sienten molestos si otros echan humo<sup>1</sup> en su presencia y a la otra mitad les da igual. Uno de cada tres entrevistados aprueba la prohibición total de fumar en todos los lugares públicos. Los entrevistados no creen que el tabaco sirva para entablar conversaciones con desconocidos, para ligar o para concentrarse, pero sí opinan (el 60 por ciento) que sirve para calmar los nervios.

---

<sup>1</sup> echan humo – дымят / дымяць

## 8. ? Contesta a las preguntas.

1. ¿Dónde se fuma el primer cigarrillo y por qué?
2. ¿Cuándo se fuma más?
3. ¿Por qué el cigarrillo es adictivo?
4. ¿Cuándo aparecen los efectos mortales del tabaco?
5. ¿Cuáles son las graves consecuencias que produce el consumo continuado del tabaco?
6. ¿Qué medidas adoptan los gobiernos de muchos países para combatir esta mala costumbre?
7. ¿Cuántos fumadores han intentado alguna vez dejar de fumar?