

# LECCIÓN Dos

---

## ● LAS CONSECUENCIAS DE FUMAR CIGARRILLOS Y MARIHUANA

### OBJETIVOS

1. Aumentar la percepción de los alumnos de que fumar cigarrillos o marihuana tiene serias consecuencias que pueden afectar inmediatamente sus vidas diarias y sus relaciones sociales
2. Motivar a los alumnos a resistir las presiones para fumar cigarrillos y marihuana ayudándolos a identificar las consecuencias sociales, psicológicas y físicas por el consumo de esas sustancias

### RESUMEN DE ACTIVIDADES

1. Introducir la Lección (4 min.)
2. Discusión de las Consecuencias Inmediatas y Posteriores de Fumar Cigarrillos (8 min.)
3. Comparar los Cigarrillos con el Tabaco sin Combustión (1 min.)
4. Discusión de las Consecuencias Inmediatas y Posteriores del Consumo de la Marihuana (8 min.)
5. Revisión de las Consecuencias (4 min.)
6. Mostrar el Video: *Marihuana: La Intrusa de la Fiesta* (9 min.)
7. Discusión del Video (8 min.)
8. Conclusión (3 min.)

### DESCRIPCIÓN

Esta lección se centra en la expansión del entendimiento de los alumnos acerca de fumar cigarrillos y marihuana, y se basa en la información aprendida en la Lección Uno. La Actividad 2 aumenta la consciencia de que fumar cigarrillos tiene graves consecuencias inmediatas y posteriores, y la Actividad 3 compara a los cigarrillos con otras formas de tabaco. En la Actividad 4, los alumnos discuten las consecuencias inmediatas y posteriores por el consumo de la marihuana. Esta lección enfatiza la información sobre los efectos sociales, psicológicos y físicos a corto plazo de fumar cigarrillos y marihuana, y analiza los temas relacionados con el atractivo.

Este acercamiento participativo aumenta la motivación del alumno. El propósito de *Marihuana: La Intrusa de la Fiesta* (Actividad 6) y la discusión posterior (Actividad 7)

es concentrarse en las consecuencias a corto plazo de fumar marihuana y poner en duda la percepción de que las drogas en las fiestas son divertidas. Como en la Lección 1, la información se obtiene de los alumnos, no se les da.

En su resumen (Actividad 8), se le dará una oportunidad de reforzar la información clave previamente obtenida de los alumnos. La tarea (*Lo que los Adolescentes Quieren Saber Acerca del Alcohol*) es una preparación para la Lección 3 y pone énfasis tanto en los problemas a corto plazo (lesiones) como a largo plazo (alcoholismo, dependencia).

## PREPARACIÓN

- Revise el Plan de la Lección
- Lea el material de Referencia para Maestro:
  - Los Mayores Peligros de los Cigarrillos* (páginas 2.12-2.13)
  - Realidades Sobre Fumar* (páginas 2.14-2.16)
  - Realidades Sobre Otras Formas del Tabaco y Mezclas para Fumar* (páginas 2.17-2.19)
  - Los Mayores Daños de la Marihuana* (páginas 2.20-2.23)
  - Realidades Sobre la Marihuana* (páginas 2.24-2.25)
- Optativo: si desea, puede preparar tarjetas de referencia de 3" x 5" enumerando los efectos clave para las Actividades 2, 3 y 4
- Ver avances del Video: *Marihuana: La Intrusa de la Fiesta*
- Reúna y prepare el material, según se indica a continuación

## MATERIAL NECESARIO

Reúna el siguiente material:

- Material visual completado: *Reglas de Procedimiento: Alumnos* (guardado de la Lección 1)
- Videocasetera y video: *Marihuana: La Intrusa de la Fiesta*
- Papel cuadriculado, cinta adhesiva, y marcadores delgados, de punta de fieltro, no tóxicos (si se usa material visual de papel milimetrado en lugar de escribir en el pizarrón)
- Carteles:\*

Cartel 1: *Fumar te Hace Menos Atractivo*

Cartel 2: *Fumar es Adictivo*

Cartel 3: *Fumar Afecta tu Corazón y tus Pulmones*

Cartel 4: *La Marihuana Puede Afectarte de Inmediatamente*

Cartel 5: *La Marihuana te Puede Dañar a la Largo Plazo*

\*Cartel - una de las doce ayudas visuales que vienen con el plan de estudios. Nota: en la esquina inferior derecha de cada cartel se indica la(s) lección(es) en las cuales se usa.

Prepare el siguiente material:

- Materiales visuales parciales (Actividades 2 y 4) en papel milimetrado o sobre el pizarrón (título con encabezados): *¿Qué te Puede Suceder Cuando Fumas Cigarrillos?* y *¿Qué te Puede Suceder Cuando Consumes Marihuana?* Los encabezados bajo cada título son: “Primera Vez,” “Después de un Tiempo,” y “A Largo Plazo,” con un espacio entre cada uno (ver la Referencia para Maestro, página 2.7).
- Saque una copia de *Lo que los Adolescentes Quieren Saber Acerca del Alcohol* (Apunte para Alumnos, páginas 2.26-2.27) para cada alumno.

## ACTIVIDADES

### 1. Introducir la Lección (4 min.)

- A. Exponga el material visual: *Reglas de Procedimiento: Alumnos.*
- B. *“El día de hoy aprenderán más acerca de cómo los cigarrillos y la marihuana afectan a la gente. Hablaremos acerca de lo que sucede exactamente cuando fuman un cigarrillo o un porro.”*

### 2. Discusión de las Consecuencias Inmediatas y Posteriores de Fumar Cigarrillos (8 min.)

- A. Muestre el material visual o escriba en el pizarrón (título con encabezados): *¿Qué te puede suceder cuando fumas cigarrillos?* Escriba los encabezados “Primera vez,” “Después de un tiempo,” y “A la larga,” con un espacio entre cada uno.
- B. Conduzca una discusión sobre los efectos por cada período (ver el material visual de muestra, Referencia para Maestro, página 2.7). Asegúrese de que los temas marcados en el material visual de muestra estén en el visual completado - use las estadísticas a su discreción para ampliar los puntos. Incluya *“Consecuencias de Fumar Cigarrillos: Preguntas Adicionales”* (Referencia para Maestro, página 2.8-2.9), haga primero las preguntas marcadas, y las demás preguntas según lo permita el tiempo.
  - 1. *“¿Que te puede suceder cuando fumas un cigarrillo por primera vez?”*
  - 2. Escriba las respuestas correctas de los alumnos (tosar, ahogarse, el corazón late más rápido, dolor de cabeza, mal aliento) bajo el encabezado de la “Primera vez”. Escriba cualquier respuesta de largo plazo (contraer cáncer) bajo el encabezado correspondiente.
  - 3. *“¿Que te puede suceder después de que has fumado cigarrillos por un tiempo, como por unas semanas o unos meses?”*
  - 4. Escriba las respuestas correctas de los alumnos (volverse adicto, no poder respirar bien, disminuye la capacidad pulmonar, oler todo el tiempo, se ponen amarillos los dientes, toser más) bajo el encabezado correspondiente (si se menciona “volverse adicto,” pida una definición).
  - 5. *“¿Que te puede suceder después de que has fumado por mucho tiempo?”*

6. Escriba las respuestas correctas de los alumnos (cáncer pulmonar, ataques cardíacos, enfermedades cardíacas, enfermedades respiratorias como bronquitis y enfisema, otros tipos de cáncer, arrugas). Amplíe según corresponda con las estadísticas de la hoja de hechos acerca de fumar (Referencia para Maestro, páginas 2.12-2.13).

7. Ahora haga a los alumnos las preguntas marcadas (Referencia para Maestro, página 2.7), si no las hizo anteriormente. Si el tiempo lo permite, haga otras preguntas.

**3. Comparar los Cigarrillos con el Tabaco sin Combustión (Ver el visual de muestra, Referencia del Maestro, página 2.7)**

A. Señale la lista de las consecuencias de fumar de los alumnos. Pregunte, “*¿Cuáles de estos efectos también aplican para el tabaco sin combustión?*” Marque estos efectos en la lista de los alumnos (Ver la Referencia para Maestro, página 2.15, para los hechos acerca del tabaco sin combustión).

**4. Discusión de las Consecuencias Inmediatas y Posteriores del Consumo de la Marihuana (8 min.)**

A. Refuerce el conocimiento de los alumnos sobre los efectos de los cigarrillos. Diga, “*Ahora hagamos lo mismo para la marihuana.*”

B. Muestre el material visual o escriba en el pizarrón: *¿Qué te Puede Suceder Cuando Consumes Marihuana?* Escriba los encabezados “Primera vez,” “Después de un tiempo,” y “A la larga,” con un espacio entre cada encabezado (Ver el material visual de muestra, Referencia para Maestro, página 2.8).

C. Conduzca una discusión sobre los efectos para cada período, haciendo las preguntas adicionales de la página 2.9, según proceda. Asegúrese de que los temas marcados en la página 2.8 están en el visual completado.

1. “*¿Que puede suceder cuando usas marihuana por primera vez?*”

2. Escriba las respuestas correctas del alumno (no te puedes concentrar, enrojecimiento de los ojos, te vuelves lento, te sientes ansioso o con pánico, es difícil comunicarse) bajo el encabezado de la “Primera vez”. Escriba las respuestas a largo plazo (dependencia, adicción) bajo el encabezado correspondiente. Valide cualquier respuesta incorrecta (“*Mucha gente piensa que...*”) y proporcione la información correcta.

3. “*¿Que puede suceder después de que has usado marihuana durante un tiempo (habitualmente en las fiestas)?*”

4. Escriba las respuestas correctas de los alumnos (problemas con los padres, tienes menos dinero, dependencia, no experimentas emociones) bajo el encabezado correspondiente.
5. *“¿Que puede suceder después de que la has usado durante mucho tiempo?”*
6. Escriba las respuestas correctas de los alumnos (dependencia/adicción, pérdida de interés en las actividades con excepción del consumo de la droga, posible daño pulmonar). Enfatique que la dependencia psicológica puede ser simplemente tan poderosa como la adicción.
7. Ahora haga a los alumnos las preguntas adicionales de la página 2.9, si no las hizo anteriormente.

#### 5. Revisión de las Consecuencias (4 min.)

- A. Resuma las consecuencias del cigarrillo utilizando los tres carteles del cigarrillo: *Fumar te Hace Menos Atractivo*, *Fumar es Adictivo*, y *Fumar Afecta tu Corazón y tus Pulmones*.
- B. Resuma las consecuencias de la marihuana utilizando los dos carteles de la marihuana: la marihuana te puede afectar de inmediato y la marihuana te puede dañar a largo plazo.

#### 6. Mostrar el Video: *Marihuana: La Intrusa de la Fiesta* (9 min.)

- A. *“He aquí una pregunta que mucha gente joven hace: ‘¿Te puede dañar la marihuana si la usas sólo una vez?’ Ahora veremos un video que contesta esa pregunta.”*
- B. Muestre el video.

#### 7. Discusión del Video (8 min.)

---

##### Objetivos de la Discusión

1. Enfatizar las consecuencias inmediatas del consumo de la marihuana
2. Reforzar la idea de que usar marihuana sólo una vez puede tener consecuencias graves

- 
- A. *“¿Cuán vieja se veía Colleen al final del video? ¿Por qué? ¿Qué crees que sucedió cuando sus padres llegaron a casa?”*
  - B. *“¿Qué es lo que muestra el video acerca de lo que puede suceder cuando consumes marihuana sólo por una vez?” O, “¿Qué sucedió cuando los chicos en la fiesta se ‘pasaron’?” (Perdieron el control, rompieron cosas, hicieron cosas estúpidas, no se podían comunicar, estaban demasiado “pasados” para conducir, les dieron ganas de comer, se arriesgaron a tener problemas con los padres y/o las autoridades)*

- C. *“¿Quién no fumó marihuana en el video y cuál fue su razón?”* Ricardo (*“De ninguna forma. Además, me tengo que levantartemprano para la práctica.”*), A.J. (*“Yo tampoco le entro.”*), Ángela (*“El problema en que te puedes meter”* y la salud de su tío.), Kim (*“No es chévere.”*), Colleen, Lori, Kelley) *“¿Cómo dijeron ‘no?’”* (A.J. y Lori se salieron de la fiesta, Ricardo dio una razón, Colleen, Ángela y Kim trataron de persuadir a los demás de no hacerlo.)
- D. *“¿Por qué se enojó Ángela tanto cuando Francisco se dio un ‘toque?’”* (su tío se volvió dependiente de la marihuana, no puede conducir a casa)
- E. *“¿Por qué se preocupó Kim por la marihuana?”* (no sabe lo que contiene)
- F. *“¿Qué hicieron A.J. y Lori después de que circuló la marihuana?”* (*Se salieron*) *“¿Qué hizo Ricardo?”* (Dijo “no,” debido a los deportes) *“¿Qué pasó con Jaime?”* (*“Tienes razón. No quiero que me saquen del equipo.”* Le dio una fumada y luego se detuvo) *“¿Qué piensas de cómo reaccionó cada uno?”*
- G. *“¿Que pudieron haber dicho o hecho que hubiera prevenido lo que sucedió?”*

## 8. Conclusión (3 min.)

- A. Refuerce las ideas de los alumnos. (*“Ustedes sí que saben lo que sucede cuando fuman un cigarrillo o un porro.”*)
- B. Diga a los alumnos que en la próxima lección hablarán acerca de lo que sucede cuando beben.
- C. Tarea:
  1. *“Para la próxima lección lean: ‘Lo que los Adolescentes Quieren Saber Acerca del Alcohol.’* Entregue las copias. *“Esta información les ayudará en un juego queharemos en la próxima lección.”*

## ¿QUÉ TE PUEDE SUCEDER CUANDO FUMAS CIGARRILLOS? (MATERIAL VISUAL DE MUESTRA)

	Tabaco sin combustión
<b>La primera vez</b>	
*El corazón late más rápido / trabaja más	✓
*Mal aliento	✓
Toses	
Mareo	✓
Problemas en la casa o en la escuela	✓
<b>Después de un tiempo</b>	
*Te vuelves adicto	✓
*Es más difícil respirar	
*Dientes amarillos	✓
Menos dinero	✓
<b>A la larga</b>	
*Muerte	✓
Mientras fumes, cada cigarrillo quita diez minutos de vida.	
*Cáncer pulmonar, otros tipos de cáncer	
Fumar está asociado con el cáncer de boca, laringe, esófago, páncreas, cuello del útero, riñón y vejiga.	
Más del 85% del cáncer pulmonar es causado por el uso del tabaco.	
*Enfermedades cardíacas	✓
El riesgo de ataque cardíaco para los fumadores es más del doble que para los no fumadores, y es más probable que mueran como resultado de un ataque cardíaco en el plazo de una hora.	
*Enfermedad Obstructiva Pulmonar Crónica (Pulmón) (EOPC)	
Principalmente enfisema y bronquitis crónica	
Aproximadamente del 80 al 90% de las EOPC son causadas por fumar. Un fumador tiene 10 veces más de probabilidad de morir por EOPC que un no fumador.	
Arrugas	
Puedes lastimar a otros	

\*Se deben incluir en las listas de los alumnos.

# CONSECUENCIAS DE FUMAR CIGARRILLOS

## (PREGUNTAS ADICIONALES)

### \*1. ¿Qué es la adicción?

Es cuando el cuerpo necesita físicamente la nicotina para sentirse bien. Si tú fumas uno o dos cigarrillos al día durante cuatro o cinco días seguidos, te puedes volver adicto. Aproximadamente una tercera parte de la gente que prueba un solo cigarrillo finalmente desarrolla la dependencia del tabaco.

### \*2. ¿Por qué fumar causa que tu corazón lata más rápidamente?

La nicotina es un estimulante - eleva la presión sanguínea, las funciones del sistema nervioso central, la respiración y el ritmo cardíaco.

### \*3. ¿Ayuda dejar de fumar?

Sí - y de inmediato.

A las 24 horas después de dejar de fumar: la posibilidad de un ataque cardíaco disminuye.

Después de 48 horas: las terminaciones nerviosas se empiezan a regenerar. Mejora el sentido del gusto y del olfato.

Después de 1 a 9 meses: la tos, la congestión nasal, la fatiga y la dificultad para respirar disminuyen.

Después de un año: el riesgo de enfermedades cardíacas disminuye a la mitad del de un fumador.

Después de 5 a 15 años: el riesgo de derrame cerebral se reduce al de la gente que nunca ha fumado.

Después de 10 años: el riesgo de cáncer pulmonar es la mitad del de los fumadores.

Después de 15 años: el riesgo de enfermedades cardíacas disminuye al de los que nunca han fumado.

### \*4. ¿Es dañino estar cerca de las personas que fuman (fumadores de segunda mano)?

Sí. Causa cáncer pulmonar y enfermedades cardíacas. Los niños pequeños están especialmente en riesgo. Puede causar infecciones respiratorias y del oído y hacer que los niños con asma empeoren.

### 5. ¿Cómo puedes saber si alguien es adicto a los cigarrillos?

Él o ella no pueden pasar un día sin fumar un cigarrillo.

\*Haga estas preguntas primero.

**6. ¿Por qué marea fumar?**

Cuando fumas, inhalas el monóxido de carbono del humo. El monóxido de carbono reemplaza al oxígeno de la sangre. Entonces la sangre contiene un nivel más bajo de oxígeno, que es lo que marea. Este proceso es lo que mata a la gente que fallece en cocheras cerradas con el motor del automóvil funcionando.

**7. Nombra dos problemas respiratorios a largo plazo causados por fumar.**

Bronquitis crónica y enfisema.

**8. ¿Que es el enfisema?**

En un pulmón saludable, los pequeños racimos de bolsitas se llenan con aire. El enfisema causa que estas bolsas colapsen, por lo que tus pulmones no pueden retener mucho aire.

\*Haga estas preguntas primero.

# ¿QUÉ TE PUEDE SUCEDER CUANDO CONSUMES MARIHUANA? (MATERIAL VISUAL DE MUESTRA)

## La primera vez

- \* No te puedes concentrar, pensar
  - \* No puedes recordar (pérdida de la memoria a corto plazo)
  - \* Te vuelves lento
  - \* No puedes conducir con seguridad (es tan peligroso como el alcohol)
  - \* Haces cosas de las que te puedes arrepentir
  - \* Sientes ansiedad o pánico
  - \* Te dificulta la comunicación
  - \* Te sientes fuera de control
- Enfermo(a), mareado(a)  
Tienes problemas con las autoridades / padres  
Aumenta el apetito  
Enrojecen los ojos  
Nada

## Después de un tiempo

- \* Dependencia (necesitas la marihuana para sentirte bien)
  - \* No experimentas emociones o resuelves problemas
- Problemas con los padres  
Tienes menos dinero  
Problemas en la escuela (bajan tus calificaciones, te sacan de clase)

## A largo plazo

- \* Pierdes el interés en las actividades con excepción del consumo de drogas
  - \* Dependencia y adicción severas
  - \* Posible daño pulmonar (la marihuana tiene casi las mismas sustancias que dañan los pulmones que el tabaco, y algunas más)
  - \* Posible daño a la salud reproductiva (retarda el comienzo de la pubertad, menor producción de esperma en los hombres, trastorna el ciclo menstrual y afecta la ovulación en las mujeres)
- Daño al sistema inmunológico (las células que protegen a la gente de las enfermedades)

\*Se deben incluir en las listas de los alumnos.

# CONSECUENCIAS DE FUMAR MARIHUANA

## (PREGUNTAS ADICIONALES)

**1. ¿Que es la dependencia?**

La dependencia es un estado en el cual una persona necesita una droga para hacer frente a la vida diaria y continúa usándola aún cuando los problemas que resulten de su consumo siguen sucediendo. Puede, pero no tiene que, involucrar dependencia física (llamada adicción) en donde el usuario tiene tolerancia (necesita más droga para lograr los mismos efectos que antes lograba con menos droga) o síndrome de abstinencia.

**2. ¿La marihuana hace que tus problemas desaparezcan?**

No. Después de que desaparecen los efectos de la marihuana, los problemas continúan.

**3. ¿Es seguro conducir después de usar marihuana?**

No. La marihuana hace lento tu tiempo de reacción, distorsiona tu percepción, y dificulta responder con seguridad a eventos inesperados.

**4. ¿Cómo afecta la mente usar marihuana?**

La marihuana te dificulta la concentración, hace lento tu pensamiento, y dificulta recordar lo que sucedió unos minutos antes.

**5. ¿Cómo puedes saber lo que te están dando cuando usas una droga ilegal comprada en la calle como la marihuana?**

No lo puedes saber. Las drogas ilegales no tienen una lista de ingredientes. La marihuana se puede adulterar con PCP u otras sustancias peligrosas.

# LOS MAYORES PELIGROS DE LOS CIGARRILLOS

---

## FUMAR CIGARRILLOS

1. **Crea adicción**
2. **Daña tu corazón**
3. **Daña tus pulmones**
4. **A la larga, te puede causar**
  - **muerte**
  - **enfermedades pulmonares**
  - **cáncer**
  - **enfermedades cardíacas o embolia cerebral**

---

## FUMAR CIGARRILLOS

### 1. **Crea adicción**

La nicotina, una sustancia que se encuentra en los cigarrillos, es altamente adictiva. Tan solo unos cuantos cigarrillos diariamente durante una semana pueden hacer que tu cuerpo ansíe los cigarrillos. Si eres un adicto y no tienes cigarrillos, puedes experimentar ansiedad, dolores de cabeza, mareo, y depresión. La nicotina es tóxica en grandes cantidades.

### 2. **Daña tu corazón**

Aunque fumes sólo uno o dos cigarrillos, experimentarás un aumento en el ritmo cardíaco. Tu presión sanguínea se elevará, tus vasos sanguíneos se contraerán, y el nivel de monóxido de carbono en el flujo sanguíneo aumenta.

### 3. **Daña tus pulmones**

Cada cigarrillo que fumas colapsa el tejido pulmonar y disminuye la capacidad pulmonar. Tan solo fumar uno o dos cigarrillos causa que el tejido pulmonar se colapse. Aun si eres un fumador moderado (menos de un paquete al día), tu capacidad para respirar profundamente sin lesionar tus pulmones disminuye mucho.

### 4. **Con el tiempo, puede causar**

- **La muerte:** Fumar es la causa evitable número uno de muerte en los Estados Unidos Norteamericanos. Mata aproximadamente a 440,000 norteamericanos cada año. Muere más gente por fumar cigarrillos y por las enfermedades relacionadas que la que muere por el SIDA, el alcohol, los accidentes automovilísticos, las drogas ilegales, el asesinato, el suicidio e incendios, combinados.

Cada día más de 3,000 chicos se vuelven fumadores habituales, más de un millón de chicos al año. Aproximadamente un tercera parte de ellos morirá a causa de una enfermedad relacionada con el tabaco.

- **Enfermedades pulmonares:** Los fumadores son mucho más propensos a contraer neumonía, bronquitis crónica y enfisema. Más del 85% del cáncer pulmonar es causado por fumar, y cada año más de 150,000 personas mueren por dicha causa.
- **Cáncer:** Además de ser responsable de más del 85% del cáncer pulmonar, fumar también se asocia con el cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, páncreas, útero, cuello del útero, riñón, estómago, vejiga y algunas leucemias.
- **Enfermedades cardíacas:** El riesgo de ataque cardíaco de los fumadores es el doble que para los no fumadores. Los fumadores que tienen un ataque cardíaco tienen más probabilidades de morir repentinamente de ese ataque cardíaco - en el plazo de una hora - que los no fumadores. Ningún cigarrillo es seguro. Los científicos no han encontrado evidencia de que fumar cigarrillos bajos en alquitrán y nicotina reduzca el riesgo de enfermedad de las arterias coronarias.
- **Arrugas:** Las caras de los fumadores muestran más arrugas a una edad temprana que los no fumadores. Los investigadores han encontrado evidencia de que un proceso bioquímico subyacente interfiere con la capacidad del cuerpo para degradar la piel vieja y renovarla.

## 5. Te puede meter en problemas

Todos los estados tienen leyes que prohíben la venta de tabaco a menores de 18 años. Fumar en las aulas es una trasgresión a los reglamentos de la mayoría de las universidades.

# REALIDADES SOBRE FUMAR

## FUMAR CAUSA ADICCIÓN Y DAÑO

- Más de un tercio de los todos los chicos que alguna vez probaron fumar un cigarrillo se volverán fumadores habituales antes que salgan de la escuela secundaria.
- Mientras que sólo el 3% de los fumadores habituales en la escuela secundaria piensa que casi no fumarán en 5 años, más del 60% todavía serán fumadores habituales de 7 a 9 años más tarde.
- Síntomas de la adicción - como son tener una fuerte urgencia de fumar, sentirse ansioso o irritable, tratar de dejar de fumar sin éxito - puede aparecer en los jóvenes en un plazo de semanas o sólo días después de comenzar a fumar primero ocasionalmente, y mucho después de que ya se ha comenzado a fumar diariamente.
- El humo del cigarrillo es un conjunto de más de 4,000 productos químicos, que incluyen quita esmaltes para uñas, cianuro (un gas venenoso), formaldehído (un preservador químico), 400 venenos, y por lo menos 60 diferentes productos químicos cancerígenos. También contiene alquitrán, un conglomerado de partículas sólidas que se combinan para formar una sustancia marrón pegajosa que puede manchar los dientes y tapan los pulmones.

## LOS FUMADORES MUEREN A MÁS TEMPRANA EDAD

- Fumar es la causa evitable de muerte prematura más importante en los Estados Unidos de Norteamérica.
- Fumar es la causa de una de cada cinco muertes en los Estados Unidos.
- En promedio, alguien que fuma un paquete o más de cigarrillos diariamente vive 7 años menos que alguien que jamás fumó.

## LOS FUMADORES MUEREN DE CÁNCER, DE ATAQUE CARDÍACO Y DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

- Aproximadamente el 87% del cáncer pulmonar es causado por fumar.
- El tabaco es la mayor causa de cáncer y da cuenta de más de la mitad de todas las muertes por cáncer en los fumadores.
- Fumar es la causa principal de bronquitis crónica y enfisema.
- Fumar también se asocia con el cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, páncreas, útero, cuello del útero, riñón y vejiga.

## **FUMAR AFECTA DE INMEDIATO TU CUERPO**

- Aumenta el ritmo de tu pulso y eleva tu presión sanguínea.
- Baja la temperatura de tu piel.
- Reduce tu resistencia física.

## **LOS BEBÉS DE LAS FUMADORAS PESAN MENOS Y MUCHOS DE ELLOS MUEREN**

- Fumar durante el embarazo da cuenta de aproximadamente del 20 al 30% de los bebés con bajo peso, hasta el 14% de los partos prematuros, y el 10% de todas las muertes infantiles.
- Aunque algunos parezcan sanos, se ha encontrado que los bebés nacidos a término completo de fumadores nacen con vías aéreas estrechas y función pulmonar disminuida.

## **LOS FUMADORES SE CONVIERTEN EN DISCAPACITADOS MÁS FRECUENTEMENTE**

- Los fumadores se enferman más seguido y pierden más días de trabajo que los no fumadores.
- Los fumadores son más propensos que los no fumadores a sufrir de enfermedades crónicas que limiten sus actividades.

## **LA INDUSTRIA TABACALERA GASTA MILES DE MILLONES DE DOLARES PARA HACERTE FUMAR**

- La Campaña para los Chicos Libres de Tabaco reporta que el gasto anual de la industria tabacalera para la comercialización de sus productos alrededor del país alcanzó los \$15.4 mil millones o más de \$42 millones diariamente.
- Además, la contribución anual de la industria tabacalera para los candidatos federales, los partidos políticos y CAPs es por más de \$3 millones con otros \$20 millones gastados anualmente para presionar al congreso.

## **LOS FUMADORES QUE DEJAN DE FUMAR OBTIENEN BENEFICIOS DE SALUD INMEDIATOS**

- El nivel de monóxido de carbono en el flujo sanguíneo disminuye dentro de un plazo de 12 horas.
- Los dolores de cabeza y de estómago causados por fumar desaparecen.
- La resistencia y el vigor mejoran. La comida sabe y huele mejor.

## **LOS FUMADORES QUE DEJAN DE FUMAR OBTIENEN BENEFICIOS DE SALUD A LA LARGA**

- Dejar el cigarrillo reduce el riesgo excesivo de morir prematuramente.
- Veinte años después de dejar de fumar, el riesgo del fumador de morir prematuramente por cáncer pulmonar es cercano al de alguien que nunca ha fumado.
- Tres años después de dejar de fumar, el riesgo de muerte por ataque cardíaco es casi el mismo de alguien que nunca ha fumado.
- Las mujeres que dejan de fumar antes del embarazo o durante los primeros tres a cuatro meses de embarazo reducen su riesgo de tener bebés con bajo peso al nacer como las que nunca han fumado.

# REALIDADES SOBRE OTRAS FORMAS DEL TABACO Y MEZCLAS PARA FUMAR

## CIGARROS

- La gente que fuma cigarros habitualmente contrae graves enfermedades y muere a causa de ellas. De hecho, fumar cigarros a largo plazo dobla las probabilidades de morir por enfermedades cardíacas. El riesgo de cáncer pulmonar y la muerte por cáncer de esófago es de 2 a 5 veces más alta en los fumadores de cigarros que en los no fumadores; la muerte por cáncer en la cavidad bucal tiene una probabilidad de 3 a 8 veces mayor, y el riesgo de muerte por cáncer de laringe es 10 veces mayor.
- El humo del puro contiene más monóxido de carbono, amoníaco y óxido de nitrógeno que el humo del cigarrillo. Además, un puro tiene la misma cantidad de nicotina que varios cigarrillos. (La nicotina es la droga que se encuentra en el tabaco y que causa la adicción.) Cuando los fumadores de puro inhalan, se absorbe la nicotina tan rápido como con los cigarrillos. Para los que no inhalan, ésta se absorbe más rápidamente a través del revestimiento de la boca.
- Los cigarros son la mayor fuente de humo de segunda mano y debido al tipo de tabaco y al proceso de fabricación de los cigarros, muchas de las concentraciones de cancerígenos son más altas que para el humo del cigarrillo.
- Considera que puede tomar de cuarenta y cinco minutos a una hora fumar un puro, comparado con sólo minutos para un cigarrillo. Ahora, la exposición al humo de segunda mano tanto para el fumador como para los que están cerca del fumador se vuelve considerable.

## HUMO DE SEGUNDA MANO

- El humo de segunda mano, también conocido como fumar pasivamente o humo de tabaco ambiental, viene de dos lugares: el humo que exhala la persona que fuma, y el humo de la colilla del cigarrillo, puro o pipa.
- Más de 4,000 compuestos químicos se han identificado en el tabaco y el humo del tabaco. El humo del tabaco incluye por lo menos 60 diferentes sustancias cancerígenas. Algunos de estos compuestos son el alquitrán, el monóxido de carbono, el cianuro de hidrógeno, el amoníaco, el benceno, el formaldehído, los fenoles y la nicotina.
- Los no fumadores que se exponen al humo de segunda mano absorben todos estos productos químicos de la misma forma que los fumadores. Debido a que no están filtrados, las concentraciones de cancerígenos en el humo de segunda mano son hasta 100 veces más altas que las del humo inhalado directamente a través de los cigarrillos y los cigarros.

- La exposición al humo de segunda mano causa más de 3,000 muertes por cáncer pulmonar entre los no fumadores en los Estados Unidos de Norteamérica cada año, y está ligada a 60,000 ataques cardíacos fatales anualmente.
- Separar a los fumadores de los no fumadores dentro del mismo espacio aéreo puede reducir, pero no eliminar, la exposición de los no fumadores al humo de segunda mano.

## TABACO SIN COMBUSTIÓN

- El tabaco sin combustión se mastica o se chupa. Sus cuatro ormas principales son: tabaco de mascar en rollo, hojas sueltas de tabaco, tabaco retorcido, y rapé.
- Los usuarios del tabaco sin combustión enfrentan un riesgo aumentado de cáncer de la boca, el esófago, los pulmones, el hígado y el páncreas.
- La nicotina es la droga del tabaco sin combustión que causa la adicción.
- Todas las formas de tabaco sin combustión son adictivas.
- Los procesos fisiológicos y psicológicos que determinan la adicción a la nicotina son similares a los que determinan la adicción a drogas tales como la heroína o la cocaína.
- Los productos del tabaco sin combustión no son una alternativa inofensiva a los cigarrillos.
- Los usuarios del tabaco sin combustión experimentan mayores tasas de problemas dentales como retracción de encías, erosión y decoloración del esmalte dental, caries y pérdida tanto del sentido del gusto como del olfato.
- Los fabricantes del tabaco sin combustión están promocionando activa y agresivamente los iniciadores, productos que parecen petacas y que tienen sabor a cereza, para expandir el consumo de, y la adicción a, los productos que alguna vez fueron usados por hombres mayores. *Monitoreando el Futuro, el 2005* reportó que el 10.1% de estudiantes del octavo grado ha usado tabaco sin combustión.

## CIGARRILLOS HERBARIOS Y MEZCLAS PARA FUMAR

- Las alternativas para los cigarrillos se han vuelto populares entre los adolescentes y los adultos que están tratando de dejar el cigarrillo.
- Los cigarrillos herbarios se han comercializado desde 1997 y las ventas van en aumento. En lugar de tabaco y de nicotina, éstos contienen nébeda, lechuga silvestre, damiana, flor de la pasión y malvavisco.

- Los cigarrillos herbarios frecuentemente son promovidos como una alternativa segura para fumar tabaco. Sin embargo, una decisión en el 2000 por la Comisión de Comercio Federal solicitó a los fabricantes de cigarrillos herbarios sin tabaco que no afirmaran que “sin aditivos” quería decir un cigarrillo más seguro a menos que tuvieran pruebas científicas de que esto era cierto. Se solicita a los fabricantes que de forma visible informen sobre los paquetes y anuncios que: “Los cigarrillos herbarios son peligrosos para su salud. Producen alquitrán y monóxido de carbono.”
- Los bidis son cigarrillos sin filtro, de sabores (fresa, vainilla, chocolate, cereza, frambuesa y mango) de la India. Se parecen a los cigarrillos de marihuana y contienen niveles mayores de alquitrán, nicotina y monóxido de carbono que los cigarrillos normales.
- Los bidis son enrollados a mano por mujeres y niños y, de acuerdo a un informe del Vigilante de Derechos Humanos (Human Rights Watch) de Nueva York, los fabricantes hindúes de bidis emplean cientos de miles de niños como “esclavos de servidumbre” mal pagados, algunos ganando sólo 15 centavos al día por enrollar 1,000 bidis.
- Los cigarrillos de sabores en envolturas coloridas fueron introducidos bajo los nombres de la marca Camel y Kool.
- Los Kreteks son cigarrillos indonesios que contienen aproximadamente 60% de tabaco y 40% de clavo de olor triturado. La exposición al alquitrán, la nicotina y al monóxido de carbono es mayor con los cigarrillos de clavo de olor que con los cigarrillos normales.
- El eugenol, el ingrediente activo principal en los clavos de olor, ha sido usado como un anestésico dental durante muchos años. Se le ha asociado con graves enfermedades de los pulmones y síntomas relacionados con vías respiratorias. Debido a que la parte posterior de la garganta de los fumadores puede estar anestesiada por el eugenol, los fumadores pueden inhalar más profundamente y pueden no sentir la aspereza.

# LOS MAYORES DAÑOS DE LA MARIHUANA

## USAR MARIHUANA

---

1. **Aumenta el riesgo de los accidentes**
  2. **Causa la pérdida del control (juicio, coordinación)**
  3. **Dificulta concentrarse, aprender y recordar**
  4. **Interfiere con tu capacidad de experimentar o de hacer frente a las emociones**
  5. **Interfiere con la comunicación**
  6. **A la larga, puede causar**
    - **dependencia física y psicológica**
    - **daño al sistema inmunológico**
    - **problemas del sistema reproductor**
    - **pérdida del interés en actividades con excepción al consumo de la droga**
    - **daño pulmonar**
- 

## USAR MARIHUANA

### 1. **Aumenta el riesgo de accidentes**

Debido a que la marihuana daña tanto tu juicio como tu coordinación, el consumo de la marihuana aumenta las probabilidades de que tengas o causes un accidente.

Los adolescentes que están “pasados” con marihuana se han ahogado, se han muerto en accidentes automovilísticos y de bicicleta y han causado incendios accidentales.

Ejemplos:

Conducir un automóvil cuando estás drogado. El consumo de la marihuana hace más peligroso conducir debido a que afecta muchas habilidades necesarias para conducir con seguridad. Hace lento el pensamiento y los reflejos, dificultando responder a eventos repentinos e inesperados. Hace más difícil permanecer en el carril, mantener la velocidad, y mantener la distancia correcta entre los automóviles. Si usas marihuana y alcohol, el riesgo de accidente se incrementa mucho más.

Montar una bicicleta o nadar cuando estás drogado. El consumo de la marihuana hace más peligroso montar en bicicleta y nadar por las mismas razones - hace lento al pensamiento y el tiempo de reacción, tienes mayor probabilidad de nadar más lejos o de sumergirte demasiado hondo, y te hace más difícil estar al tanto de tus movimientos.

Causar un incendio accidentalmente o tener un accidente automovilístico.

Los adolescentes que están “pasados” con marihuana han causado incendios sin darse cuenta de ello o causado que otros conductores tengan un accidente debido a que están tratando de evitar el automóvil conducido por alguien que está drogado.

## **2. Causa pérdida del control (juicio, coordinación)**

Cuando estás “pasado” con marihuana, puedes también hacer algo que no harías si no la hubieras usado.

Ejemplos:

- Subir a un automóvil con un conductor que está drogado o borracho
- Brincar desde una barda o una cerca alta sin pensarlo, caer accidentalmente de una ventana
- Olvidarse de ser responsable (llamar a casa, llegar a tiempo en algún lugar)
- Hacer tonterías enfrente de tus amigos

## **3. Dificulta concentrarse, aprender y recordar**

Usar marihuana interfiere con el aprendizaje y la memoria a corto plazo.

Ejemplos:

- Drogarse antes de tomar un examen y no ser capaz de recordar nada de lo que estudiaste
- Drogarte y no recordar dónde dejaste tu billetera
- Drogarte y escribir canciones o versos que crees son geniales hasta que los ves más tarde y te das cuenta de que no tienen sentido
- Drogarte y olvidar que prometiste ir al cine con tus amigos

## **4. Interfiere con tu capacidad de experimentar o de hacer frente a las emociones**

Ejemplos:

- Drogarte cada vez que estás aburrido (no aprendes a manejar el aburrimiento en tu vida)
- Drogarte cada vez que estás enojado con tus amigos o tus padres (no aprendes cómo manejar tu enojo ni cómo decirle a la gente que estás enojado(a) con ellos(as))
- Drogarte cada vez que estás nervioso en una situación social - en las citas, en las fiestas (no aprendes cómo sentirte menos nervioso sin la ayuda de la marihuana). La marihuana no hace que los sentimientos de

incomodidad se vayan. De hecho, la marihuana tiende a aumentar cualquier sensación que tenías antes de que la fumaras. Así es que si la fumas cuando estás preocupado o con ansiedad, drogarte puede hacerte sentir peor. Aún si tus sensaciones de incomodidad parecen irse, finalmente regresan. Para aprender cómo sobreponerte a estas sensaciones, las tienes que experimentar. La marihuana no te permite experimentar las sensaciones, así es que no puedes aprender cómo hacerles frente.

Aún si usas marihuana sólo cuando te sientes bien, te puedes volver dependiente de ella y perder la capacidad de sentirte bien o en “onda” sin la marihuana. Si usas marihuana para evitar sentirte deprimido o mal, esos sentimientos están todavía allí cuando se te pasa el efecto.

## **5. Interfiere con la comunicación**

Ya que la marihuana afecta la memoria a corto plazo, muchas veces es difícil mantener una conversación cuando estás drogado. Puedes olvidar lo que estabas tratando de decir o lo que alguien te acaba de decir. Puedes tener un mal “pasón” y volverte introvertido. Entonces no quieres - o no puedes - hablar con nadie más.

## **6. A la larga, puede causar**

- Dependencia física y psicológica: la necesidad de usar marihuana para sentirte bien. Cada vez más, las investigaciones demuestran que usar marihuana a largo plazo produce cambios en el cerebro similares a los que se ven después de usar cocaína, heroína y alcohol por un largo tiempo. Los usuarios crónicos pueden experimentar los “síntomas de abstinencia” (inquietud, problemas para dormir) después de detener repentinamente el consumo intenso, así como la “tolerancia” (necesitar dosis más fuertes de una droga para lograr los mismos efectos deseados que una vez produjeron cantidades más pequeñas).
- Daño al sistema inmunológico: los estudios en animales han encontrado que el THC (el producto químico activo en la marihuana) puede dañar las células y los tejidos que ayudan a proteger a la gente de enfermedades.
- Problemas del sistema reproductor: el consumo intenso de la marihuana puede afectar tanto a las hormonas masculinas como a las femeninas. Los hombres jóvenes pueden retrasar la pubertad y las mujeres jóvenes pueden descubrir que la droga altera su ciclo mensual (períodos de ovulación y menstruales).
- Daño pulmonar: fumar marihuana - como fumar tabaco - daña los pulmones y el sistema respiratorio. Fumar de tres a cuatro cigarrillos de marihuana al día está asociado con el mismo tipo de bronquitis y daño celular a los pulmones que fumar veinte cigarrillos de tabaco.

## 7. Otros problemas con la marihuana

- La marihuana puede meterte en problemas legales: En todos los estados, es ilegal que los menores posean o vendan cualquier cantidad de marihuana.
- Algunos estudios han encontrado que los bebés que nacen de fumadores de marihuana pesaron menos y tuvieron una circunferencia craneal menor a la de los nacidos de madres que no consumieron droga.

# REALIDADES DE LA MARIHUANA

## USAR MARIHUANA AFECTA TU COMPORTAMIENTO

### Inmediatamente

- Interfiere con tu capacidad de conducir con seguridad.
- Conducir bajo la influencia de la marihuana es especialmente peligroso. La marihuana daña las habilidades para conducir durante por lo menos de cuatro a seis horas después de fumar un sólo cigarrillo. Cuando la marihuana se usa en combinación con el alcohol, la habilidad para conducir se dañan aún más.
- Interfiere con el desempeño deportivo (afecta la coordinación, el sentido del tiempo, y la función cardíaca).
- Hace lento tu tiempo de reacción.
- Daña la capacidad de coordinación (capacidad de seguir un estímulo de movimiento), que es importante para conducir, montar en bicicleta, y volar.
- Daña la coordinación muscular (disminuye la estabilidad de las manos, aumenta el equilibrio corporal, e inhibe la exactitud cuando se ejecutan movimientos).

### A la larga

- El consumo habitual de la marihuana puede conducir a un menor aprovechamiento, aumento de tolerancia a la desviación, más comportamiento anómalo, y mayor rebeldía.
- Cuando la gente se abstiene de fumar marihuana, pueden experimentar problemas para dormir, irritabilidad, y ansiedad que puede rayar en pánico.

## USAR MARIHUANA AFECTA TU MENTE

### Inmediatamente

- Dificulta concentrarse y recordar (daña la memoria a corto plazo).
- Hace más difícil el aprendizaje (daña el pensamiento lógico, la comprensión de la lectura, y las habilidades verbales y matemáticas).
- Interfiere con la comunicación. La gente que usa la marihuana muchas veces no recuerda lo que dijeron unos momentos antes.
- A algunos usuarios les causa pánico y sienten paranoia, y otros usuarios se sienten eufóricos.

- Distorsiona el sentido del tiempo, haciéndolo que parezca más lento.
- Reduce la vivacidad (por lo que la persona pone menos atención y tiene un tiempo de reacción más lento).

#### **A la larga**

- La gente se puede volver psicológicamente dependiente de la marihuana.
- El consumo intenso de la marihuana puede conducir a una pérdida de interés en todas las actividades con excepción del consumo de la droga. Los usuarios habituales se pueden volver desmotivados, de movimientos lentos, y apáticos.

## **USAR MARIHUANA AFECTA TU CUERPO**

#### **Inmediatamente**

- Aumenta el ritmo cardíaco hasta en un 50%. Hacer que el corazón trabaje más duro es una amenaza para las personas con presión sanguínea alta, enfermedades de las coronarias, y enfermedades cerebro vasculares.
- Estimula el apetito y causa antojos, especialmente por los dulces.
- Causa una disminución en el desempeño óptimo del ejercicio.
- Causa enrojecimiento de los ojos. (Éste no es un efecto del humo.)

#### **A la larga**

- Fumar intensamente marihuana puede causar adicción o crear una dependencia física (aumento en la tolerancia, síntomas de abstinencia si se detiene el consumo repentinamente).
- Fumar marihuana intensamente - como fumar tabaco intensamente - daña los pulmones y el sistema respiratorio. Fumar de tres a cuatro cigarrillos de marihuana al día está asociado con el mismo tipo de bronquitis y daño celular a los pulmones que fumar veinte cigarrillos de tabaco.
- El consumo habitual de la marihuana puede obstruir tanto las vías aéreas largas como las cortas en los pulmones.
- Su consumo por mujeres embarazadas puede dar como resultado bebés más pequeños y de menor peso.
- En los varones, su consumo contribuye a una disminución de la concentración, el conteo y el movimiento de espermatozoides, y a la disminución de los niveles de testosterona (hormona del sexo masculino).
- En las mujeres, su consumo puede conducir a la disminución de los niveles de hormonas, lo que se puede considerar como alteración del ciclo mensual de ovulación y el menstrual. Sin embargo, estos efectos no se pueden considerar confiables como métodos de control natal.

# LO QUE LOS ADOLESCENTES QUIEREN SABER ACERCA DEL ALCOHOL

## ¿SABÍAS QUE...?

- El alcohol puede ser mortal. Si bebes un cuarto de vodka entero, te puede matar (juegos de bebedores).
- El alcohol es un poderoso depresivo. Hace lenta tu respiración y tu ritmo cardíaco y baja la presión sanguínea.
- Una vez que bebes, nada te puede poner sobrio con excepción del tiempo, una hora por cada onza de alcohol que consumiste (ya sea una bebida mezclada, una lata de cerveza, o un vaso de vino).
- Los accidentes automovilísticos relacionados con el alcohol son la causa principal de muerte de adolescentes.

## ¿QUÉ LE SUCEDE A UNA PERSONA CUANDO BEBE ALCOHOL?

Lo primero que le sucede es la pérdida del juicio (esto puede suceder con sólo una bebida). Lo que significa:

- Beber y decidir conducir, o subirse a un automóvil con alguien que ha estado bebiendo.
- Beber y decidir hacer algo que lamentarás más tarde (tener relaciones sexuales, hacer algo que te dañe físicamente, robar).

La siguiente cosa que sucede cuando bebes es la pérdida de la coordinación (esto puede suceder con dos o tres cervezas). Lo que significa:

- Tener un accidente automovilístico y herirte o herir a otras personas.
- Perder el balance y caerse, o ir a nadar y ahogarse.

Si bebes habitualmente (como en las fiestas los fines de semana), beber puede interferir con tu capacidad de hacer frente a las emociones. Esto significa:

- Beber cada vez que te sientes nervioso en situaciones sociales (fiesta, cita). Resultado: no aprendes cómo sentirte menos nervioso sin beber.
- Beber cada vez que te sientes enojado, deprimido, aburrido, o solo. Resultado: no aprendes cómo hacer frente a estos sentimientos sin la ayuda del alcohol.

## ¿QUE TE PUEDE SUCCEDER A LA LARGA SI BEBES HABITUALMENTE?

- Adicción. El alcohol es adictivo mental y físicamente. Esto significa que necesitas beber para sentirte bien. El alcoholismo es la palabra que se usa para la adicción al alcohol.

- Daño hepático, daño nervioso, daño cerebral.
- Muerte.

### **¿QUIENES BEBEN? ¿QUIÉN SE VUELVE ALCOHÓLICO?**

- Muchos adultos no beben absolutamente nada de alcohol.
- De los adultos que beben alcohol, tres de cada diez beben habitualmente y uno de cada diez se volverá alcohólico.
- Entre más bebe un adolescente al paso del tiempo, es más probable que él o que ella se vuelvan alcohólicos.
- Aún si no eres un alcohólico, beber intensamente puede lastimar a tu familia, tu vida en la escuela, y a tus amistades.
- Los adolescentes que vienen de familias en las cuales un miembro de la familia es alcohólico tienen el doble de probabilidades de convertirse en alcohólicos.

### **¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE QUE UN ADOLESCENTE SE PUEDA HACER DEPENDIENTE DEL ALCOHOL?**

- Beber diariamente.
- Beber habitualmente para aliviar la timidez, el enojo, el miedo.
- Beber en la mañana.
- Beber habitualmente solo.
- Necesidad de beber a cierta hora del día.
- Pérdida de la memoria durante o después de beber.
- Volverse más malhumorado o irritable después de beber.

Aunque sólo te aplique una de estas tres señales, podrías estar en peligro de volverte dependiente del alcohol.

### **SI UNA MUJER EMBARAZADA BEBE ALCOHOL, SU BEBÉ PUEDE NACER CON DEFECTOS CONGÉNITOS O DAÑO NERVIOSO.**

- Los doctores les aconsejan a las mujeres embarazadas de no beber.
- Aún las mujeres que están planeando embarazarse no deben beber. Para cuando se den cuenta de que están embarazadas, pueden ya tener de 6 a 8 semanas o más de embarazo.