

# "Onda MV"

Escaleta

<b>Título: EL ALCOHOL Y EL TABACO</b>					
<b>Dirección / Edic:</b>					
<b>Fecha Emisión Programa:</b>					
<b>Locutor-a (Alumnado participante)                    2º PMAR</b> 1.-Belén Albarrán 2.-Laura López 3.-David Moreno 4.-Marta Sánchez					
<b>Profesor-a responsable: Francisco Javier González Calle</b>					
<b>Profesorado participante:</b>					
<b>Descripción del programa: Desde la asignatura de Ámbito Científico de 2º PMAR hemos trabajado el tema de las drogas. En este programa intentamos desmontar mitos existentes entre los adolescentes y conocer sus hábitos de consumo sobre el alcohol y el tabaco. Para ello pasamos algunas encuestas a los alumnos de 2º y 4º de ESO y 1º Bachillerato, e hicimos entrevistas a alumnos del centro para preguntarles sobre si esos mitos eran verdaderos o falsos. Aquí traemos sus respuestas.</b>					
<b>Duración: 15 minutos</b>			<b>Género: Entrevistas/Reportaje</b>		
<b>Equipo Técnico:</b>					
<b>Nº Bloque</b>	<b>Locución / Contenido</b>	<b>Recurso Audio</b>	<b>Control</b>	<b>Parcial</b>	<b>Total</b>
<b>1</b>	<b>Belén:</b> Hola buenos días, esto es Onda MV, la radio educativa del IES Meléndez Valdés.  Soy Belén y estoy acompañada de mis compañeros de 2PMAR, Laura, David y Marta  <b>Laura:</b> Hola buenos días  <b>David:</b> hola buenas  <b>Marta:</b> buenas  <b>Belén:</b> y hoy venimos a hablar sobre tabaco y alcohol.	<b>Sintonía de entrada</b>		0:33	
		<b>Hangover</b>		0:42	
<b>2</b>	<b>Marta:</b> en el 2º trimestre hemos trabajado el tema de las drogas en la asignatura de Ámbito Científico para conocer cómo afectan a nuestro organismo a través del Sistema				

	<p>Nervioso.</p> <p><b>Belén:</b> Para ampliar información, nos preguntamos cuáles serían los hábitos de consumo de alcohol y tabaco de nuestros compañeros del instituto. Para saberlo pasamos una encuesta a una muestra de alumnos de 2º y 4º ESO, y publicaremos los resultados próximamente en el blog de la radio y en los tabloneros del instituto</p> <p><b>Laura:</b> En este programa nos centraremos en desmontar mitos sobre el consumo de estas dos sustancias. Para ello, hemos preguntado qué opinan algunos de nuestros compañeros al respecto.</p>	Kick the Can		0:31	
3	<p><b>David:</b> En primer lugar, aclaremos términos.</p> <p>¿Qué se entiende por Droga?</p> <p><b>Marta:</b> Droga es toda sustancia tóxica, que produce dependencia y genera tolerancia. Dependencia porque el cuerpo pide volver a consumirla para conseguir los efectos y tolerancia porque cada vez la dosis necesaria para conseguir los mismos efectos será mayor.</p> <p><b>Belén:</b> Y de todas las drogas, hoy nos centramos en las conocidas como “drogas legales”, el tabaco y el alcohol.</p> <p><b>Laura:</b> El tabaco es una droga estimulante del sistema nervioso central. Uno de sus componentes, la nicotina, posee una enorme capacidad adictiva, y es la causa por la que su consumo produce dependencia.</p> <p><b>David:</b> Durante la combustión del tabaco se originan más de 4000 productos tóxicos diferentes. Entre ellos destacan por su peligrosidad y por las enfermedades a que pueden asociarse, los alquitranes, el monóxido de carbono, amoníaco y arsénico.</p> <p><b>Marta:</b> Según la Organización Mundial de la Salud, el tabaco es la primera causa evitable de enfermedad, invalidez y muerte prematura en el mundo. En Europa, el tabaquismo provoca cada año 1,2 millones de muertes.</p> <p><b>Belén:</b> Está directamente relacionado con la aparición de 29 enfermedades y es la principal causa de buena parte de las muertes por cáncer de pulmón y de más del 50% de las enfermedades cardiovasculares.</p>				

	<p><b>Laura:</b> Desmontemos mitos sobre el tabaco.</p> <hr/> <p>¿Es verdad que si se deja de fumar se engorda siempre?</p> <p>----</p> <p><b>David:</b> Este mito es utilizado con frecuencia para no dejar de fumar. La ansiedad por el síndrome de abstinencia, el “picoteo” entre horas y la mejora del gusto y del olfato al dejar de fumar contribuyen al aumento de peso. Una alimentación adecuada y ejercicio moderado pueden ser de ayuda.</p> <p><b>Marta:</b> ¿Es verdad la frase, fumar de vez en cuando no es adicción?</p> <p>---</p> <p><b>Belén:</b> Los efectos de la nicotina y otras sustancias que contiene el cigarro son acumulativos. Fumar poco, pero de forma continua es tan perjudicial como los excesos esporádicos. Y desde luego, no fumar es no fumar NUNCA.</p> <p><b>David:</b> ¿Es verdad la frase Dejar de fumar es casi imposible?</p> <p><b>Laura:</b> Dejar de fumar tiene sus dificultades, como ocurre con cualquier otra adicción, pero es posible. En la actualidad se dispone de una amplia gama de tratamientos farmacológicos y psicológicos que ayudan a dejar de fumar.</p> <p><b>Belén:</b> Es verdad que el fumar te hace ver más atractivo o atractiva?</p> <p><b>Marta:</b> El cigarro provoca que los dientes adquieran un color amarillo, favorece el desarrollo de caries, genera mal aliento, mal olor en la ropa y el pelo, la piel se reseca e incide en la aparición de arrugas prematuras.</p>	<p>Lovable -clown sit down</p> <p><b>AUDIO 1</b></p> <p><b>AUDIO 2</b></p> <p><b>AUDIO 3</b></p> <p><b>AUDIO 4</b></p>		<p>0:07</p> <p>0:11</p> <p>0:29</p> <p>0:08</p>	
--	--	--	--	---	--

	<p><b>Laura:</b> Es verdad la frase de fumar un cigarrillo relaja y alivia el estrés</p> <p><b>David:</b> El tabaco no tiene propiedades relajantes puesto que es un estimulante. La aparente sensación de “alivio” que se siente al fumar un cigarrillo se debe a la supresión de los síntomas de abstinencia producidos por la falta de nicotina en el cerebro.</p>	<p><b>AUDIO 5</b></p> <p>Arc of the sun</p>		<p>0:23</p> <p>0:25</p>	
	<p><b>Belén:</b> ¿Y qué decir del alcohol? El alcohol es una droga depresora del Sistema Nervioso Central que dificulta progresivamente las funciones cerebrales. Afecta al autocontrol, produciendo inicialmente euforia y desinhibición, por lo que puede confundirse con un estimulante.</p> <p><b>Marta:</b> El principal componente de las bebidas alcohólicas es el etanol o alcohol etílico, que tiene diferente concentración dependiendo de su proceso de elaboración.</p> <p>La graduación de una bebida indica, aproximadamente, el volumen de alcohol etílico que contiene.</p> <p><b>Laura:</b> El alcohol ingerido en una bebida es absorbido en el aparato digestivo, desde donde pasa a la circulación sanguínea en la que puede permanecer hasta 18 horas.</p> <p><b>David:</b> La presencia continuada de alcohol en el organismo y su consumo repetido es responsable de la mayoría de las lesiones que esta sustancia produce en nuestro cuerpo, como la cirrosis hepática o las encefalopatías en las que el funcionamiento de hígado y cerebro se ve gravemente alterado.</p> <p><b>Belén:</b> Pocos minutos después de haber bebido, pueden aparecer una serie de efectos, cuya manifestación varía según la cantidad ingerida y las características de cada persona.</p>				

	<p><b>Marta:</b> Por orden de aparición en el tiempo y en relación con la concentración de alcohol en el organismo, estos efectos serían los siguientes:</p> <p>DESINHIBICIÓN</p> <p><b>Laura:</b> EUFORIA</p> <p><b>David:</b> RELAJACIÓN</p> <p><b>Belén:</b> AUMENTO DE LA SOCIABILIDAD</p> <p><b>Marta:</b> DIFICULTAD PARA HABLAR</p> <p><b>Laura:</b> DIFICULTAD PARA ASOCIAR IDEAS</p> <p><b>David:</b> DESCOORDINACIÓN MOTORA</p> <p><b>Belén:</b> y finalmente, INTOXICACIÓN AGUDA</p> <p>--</p> <p><b>Marta:</b> El consumo de alcohol durante los fines de semana, sobre todo entre los jóvenes, se ha convertido en un problema de salud pública. Las investigaciones desarrolladas en los últimos treinta años han demostrado que el consumo excesivo de alcohol puede provocar graves trastornos físicos, psicológicos y del comportamiento. El riesgo de padecer estos trastornos a lo largo de la vida es mayor cuando este consumo se inicia en la adolescencia.</p> <p><b>Laura:</b> Desmontemos ahora algunos mitos sobre el alcohol.</p> <p>-----</p> <p>¿Es verdad que beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo?</p> <p><b>David:</b> El daño que provoca el alcohol depende del llamado “patrón de consumo”, es decir, de la cantidad y de la intensidad (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina). También existe el</p>	<p>Lovable</p> <p>AUDIO 6</p>		<p>0:16</p> <p>0:05</p>	
--	--	-------------------------------	--	-------------------------	--

<p>riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.</p>				
<p><b>Belén:</b> ¿Es verdad que el alcohol no engorda?</p>	AUDIO 7		0:07	
<p><b>Marta:</b> El alcohol sí engorda, pero no alimenta. Al contrario, aumenta la producción de grasa en el organismo.</p>				
<p><b>David:</b> ¿Es verdad que una copa de vino al día es buena para el corazón?</p>	AUDIO 8		0:09	
<p><b>Laura:</b> Aunque diversos estudios han puesto de manifiesto que, en adultos, el consumo moderado de alcohol disminuye el riesgo de padecer enfermedades de corazón, estos efectos no aparecen en todas las personas ni en todos los casos, y nunca en adolescentes.</p>				
<p>El vino, como otras bebidas alcohólicas, es una sustancia tóxica.</p>				
<p><b>Marta:</b> ¿Es verdad que el que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte?</p>	AUDIO 9		0:22	
<p><b>Belén:</b> No existe relación alguna entre fortaleza y “aguantar” un mayor consumo de alcohol.</p>				
<p>Si se aguanta mucho puede ser porque el organismo se haya acostumbrado. Ha desarrollado tolerancia al alcohol y eso no significa que haga menos daño, sino que hay más riesgo de convertirse en dependiente y, por tanto, en alcohólico.</p>	NIMBUS		0:22	
<p><b>David:</b> Por lo que hemos podido oír hoy, la gente cree como verdaderas algunas falsedades sobre el alcohol y el tabaco.</p>				
<p><b>Laura:</b> Ha de quedarnos claro que ni una ni otra sustancia presentan ningún aspecto positivo, por lo que hemos de evitar su consumo totalmente.</p>				
<p><b>Belén:</b> Os animamos a difundir este mensaje</p>				

	<p>y que os quedéis con el lema:</p> <p><b>David:</b> CONSUMIR ALCOHOL Y TABACO NO TE HACE MEJOR NI MÁS GUAY,</p> <p><b>Laura:</b> TE HACE DÉBIL Y ESCLAVO</p> <p><b>Belén y Marta:</b> DI NO A LAS DROGAS</p>	<p>HUMAN Y SALIDA</p>		<p>1:32</p>	
--	--	-------------------------------	--	-------------	--