

# 36

## GLOSARIO DE TÉRMINOS RELACIONADOS CON LA EDUCACIÓN ANTIALCOHÓLICA

### GLOSSARY OF TERMS RELATED TO ANTIALCOHOLIC EDUCATION

Yordanska Sis Martínez<sup>1</sup>

E-mail: [ysis@rroque.pa.cf.rimed.cu](mailto:ysis@rroque.pa.cf.rimed.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-001-6407-0575>

María Esther Fernández Morera<sup>1</sup>

E-mail: [mester24453@gmail.com](mailto:mester24453@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5392-1909>

<sup>1</sup>Centro Universitario Municipal de Palmira. Cienfuegos. Cuba.

#### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Sis Martínez, Y., & Fernández Morera, M. E. (2020). Glosario de términos relacionados con la educación antialcohólica. *Revista Conrado*, 16(73), 270-278.

#### RESUMEN

Una de las prioridades para el trabajo preventivo en el Sistema Nacional de Educación, es el conocimiento y cumplimiento del Programa educativo para la prevención del consumo de drogas. La preocupación por el incremento y consecuencias que devienen del consumo de bebidas alcohólicas entre los adolescentes y jóvenes en los últimos 15 años es alarmante, razón por la cual la educación anti-alcohólica, constituye uno de los ejes temáticos del Programa de Promoción y Educación para la Salud. Con el objetivo de direccionar, agilizar la búsqueda de conceptos, y la fácil lectura y comprensión de términos relacionados con la temática por parte del docente; se ha confeccionado un glosario como herramienta educativa, de apoyo al programa, que les permita adquirir conocimiento acerca de la salud y la enfermedad, promover hábitos y estilos de vida saludables, así como costumbres adecuadas en sus estudiantes, como expresión de mayor efectividad en el trabajo preventivo.

#### Palabras clave:

Educación antialcohólica- Glosario-Trabajo preventivo-Búsqueda de información.

#### ABSTRACT

One of the priorities for preventive work in the National Education System is the knowledge and fulfillment of the Educational Program for the prevention of drug use. The concern about the increase and consequences that come from the consumption of alcoholic beverages among adolescents and young people in the last 15 years is alarming, that is why anti-alcoholic education constitutes one of the thematic axes of the Health Promotion and Education Program. With the aim of directing, streamlining the search for concepts, easy reading and understanding of terms related to the subject by the teacher; a glossary has been prepared as an educational tool, to support the program, which allows to acquire knowledge about health and illness, promote healthy habits and lifestyles, as well as appropriate customs in the students, as an expression of greater effectiveness in the preventive work.

#### Keywords:

Anti-alcoholic education- Glossary-Preventive work-Information search.

## INTRODUCCION

La educación cubana está llamada a atender los problemas inmediatos y prácticos que van incidiendo en la sociedad, promoviendo acciones que posibiliten educar a niños y jóvenes como ciudadanos sanos y plenos. El fortalecimiento de hábitos y estilos de vida saludables a partir de la autopreparación del docente como promotor de salud en cada centro escolar, constituye uno de los objetivos priorizados por el Ministerio de Educación. Identificar las potencialidades y necesidades de los docentes para el desarrollo de estrategias de promoción de salud en los diferentes niveles de enseñanza requiere de soportes lo suficientemente viables y asequibles, que les facilite y permita la emisión de un mensaje claro y personalizado.

Con el objetivo de direccionar en los docentes, la búsqueda y fácil lectura y comprensión de términos, relacionados con la educación antialcohólica como uno de los ejes temáticos del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación (Cuba. Ministerio de Educación, 1999), desarrollado en las escuelas cubanas, se ha confeccionado un glosario donde los conceptos que se exponen tengan el mismo significado para todos los implicados en el proceso educativo, al poner en contexto los diferentes aspectos de discusión relativos a la temática en cuestión, lo que se revierte en mayor efectividad en el trabajo preventivo del profesor.

Según el Diccionario Enciclopédico Ilustrado Grijalbo (1997), se registra a la palabra glosario como *“relación de palabras y expresiones desusadas, local, coloquial o de significado extraño que a veces se incluye en obras científicas o literarias con definiciones o comentarios”*. Autores como Capote (2000); Ospina (2006); Fernández (2012), coinciden en plantear que existe una gran variedad de glosarios, de diversas temáticas, que responder a un orden lógico en total correspondencia con el alfabeto, lo que permite considerar la palabra glosario, además como un catálogo alfabetizado de las palabras y expresiones de uno o varios textos que son difíciles de comprender, junto con su significado o algún comentario.

Las definiciones y los términos vinculados a la temática, que integran el glosario se han recopilado a través de consultas a fuentes distintas como diccionarios, enciclopedias, glosarios, artículos, el PPESSNE, folletos sobre las adicciones, textos, resoluciones, y documentos que establecen las prioridades para el trabajo preventivo en las escuelas, como la Resolución Ministerial (Cuba. Ministerio de Educación, 2017) que rectorea el trabajo preventivo en su diseño, ejecución y control, desde la escuela e implica a todos los sectores de la sociedad.

El glosario posee un formato de diccionario, organizado alfabéticamente, cuenta con una selección de 86 palabras recogidas en 7 páginas, redactados con un enfoque preventivo para su tratamiento efectivo en el proceso de enseñanza aprendizaje y donde todos los términos recogidos se relacionan directa o indirectamente con la educación antialcohólica, *“proceso educativo que se perfecciona en la misma medida que aumenta la preocupación de las personas por las consecuencias que devienen del consumo irresponsable de bebidas alcohólicas, en el plano psicológico, biológico y social de las personas”* (Bolet, 2000, p.6) y constituye un recurso muy valioso para ser utilizado también por los estudiantes o en actividades de investigación sobre la temática.

## DESARROLLO

Cada año los sistemas educativos ofrecen con una frecuencia cada vez mayor, innovaciones, métodos y herramientas educativas como resultado de investigaciones de pedagogos, sociólogos, psicólogos, especialistas en salud y otros muchos profesionales. Sin embargo, aún resulta engorroso para la preparación del docente el dominio y uso de términos, conceptos, definiciones y vocablos propios de la educación antialcohólica. En muchos casos, el resultado ha sido la confusión no intencionada, la controversia y los errores de interpretación, debido a que los vocabularios utilizados suelen tener objetivos y significados diferentes.

Carvajal & Torres Cueto(2007), plantean que uno de los retos fundamentales del proceso docente educativo es lograr una educación de excelencia, para acometer de manera correcta la dirección de la educación para la salud se plantean tres aspectos necesarios: tener conocimiento acerca de la salud y la enfermedad, dominar y aprovechar las técnicas pedagógicas adecuadas para promover el aprendizaje en relación con la salud y mantener hábitos y costumbres adecuadas con respecto a las ideas que se promueven.

La salud pública y la gestión de la información son cada vez más, una parte integral del Programa de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación (PPESSNE), en los diferentes niveles de enseñanza, que incluye al tratamiento de la educación antialcohólica como uno de sus principales ejes temáticos; en el glosario también se contienen los términos más relevantes respecto a estas áreas y persigue además, estimular la discusión en un área plena de debate y de ideas diferentes.

Con frecuencia no es fácil encontrar las definiciones o descripciones de términos relacionados con la Educación

antialcohólica. En las búsquedas efectuadas en diccionarios y publicaciones, a las que un docente de nivel medio y medio superior, puede acceder; las definiciones de muchos términos relacionados con la prevención y promoción de salud, son a menudo muy generales o bien no están direccionadas hacia un tipo de eje en específico.

Abarcar los comportamientos más generales del docente en las soluciones novedosas para transformar los problemas relacionados con el comportamiento de los demás; son expresión de las capacidades que sintetizan el saber, el hacer con saber, el saber ser y saber convivir del docente al desempeñarse en el objeto de la promoción de la salud con eficiencia, eficacia y efectividad (Berenguer, 2007).

El glosario que se propone es una lista de palabras o frases relacionadas con una misma disciplina, dominio o campo de estudio; y los términos que lo componen aparecen definidos, explicados y eventualmente comentados y ejemplificados. Es importante resaltar que la propuesta, no solo da cobertura a términos relacionados con el consumo de alcohol sino, provee además, un amplio número de definiciones y términos aceptados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que ayudan al entendimiento y la comunicación en cualquier esfera o rama de la sociedad, que trabaje la promoción y educación para la salud, dígase profesionales, gestores de la información, investigadores y otras personas o instituciones, bajo el empleo de una terminología común, novedad que reporta una mayor comprensión y dominio sobre el significado de las palabras menos conocidas y una mayor efectividad en cuanto a ahorro de tiempo y búsqueda de información.

## GLOSARIO

### A

**Abstinencia:** Acción de privarse de algo. Con respecto a las sustancias tóxicas o adictivas de efecto psicoactivo, se refiere al no consumo de las mismas.

**Actitud:** Sentimiento generalmente positivo o negativo hacia alguna persona, objeto o situación.

**Actuación:** Indica lo que una persona realmente hace en una situación real de la vida. En medicina, indica lo que realmente hace un estudiante o un docente, cuando aplica los conocimientos y las habilidades adquiridas y del uso de sus habilidades de comunicación interpersonal.

**Adicción:** Estado de dependencia caracterizado por la modificación del comportamiento que pueden ser producidas por sustancias o actividades; entre esas sustancias se encuentran el tabaco, el alcohol, algunos

medicamentos, y entre las actividades se encuentran los videos juegos, la gula, hacer compras y otras.

**Alcoholismo:** Conjunto de trastornos físicos y psíquicos ocasionados por la adicción (necesidad de consumir de forma excesiva y continuada) al alcohol. Esta enfermedad causa millones de muertes al año.

**Ansiedad:** Experiencia vivencial afectiva del ser humano. Se corresponde con estado de alerta del organismo ante estímulos que se perciben como amenazantes.

**Apoderamiento:** Es el proceso a través del cual una persona o un grupo de personas toma el control sobre las decisiones y actividades que afectan a su salud.

**Aprendizaje autónomo o autodirigido:** Es la forma de educación que deja a la iniciativa del alumno la identificación de sus propias necesidades de aprendizaje (con o sin ayuda), de modo que es el alumno quien tiene la responsabilidad de su aprendizaje.

**Aprendizaje reflexivo, Proceso de:** Es el modelo de aprendizaje fundamentado en aprender a partir de la propia experiencia. El proceso de aprendizaje en sí mismo tiende a generar nuevas preguntas e induce una motivación para que el profesional siga preguntando, lo que hace que el proceso de aprendizaje esté determinado en mayor medida por el propio estudiante que por la persona que diseñó la actividad. Este proceso de reflexión proporciona un estímulo para el aprendizaje y ayuda al estudiante a obtener el beneficio máximo de sus propias experiencias.

**Asertividad:** Ser afirmativos con respecto a lo que creemos o queremos, como voluntad de la persona de hacer valer sus derechos, de expresar sus opiniones, sentimientos y deseos en un sentido positivo.

**Atención Primaria de Salud:** La Organización Mundial de la Salud (1986), define la atención primaria de salud como el principal sistema de asistencia sanitaria a nivel local en el sistema sanitario de un país.

**Autoestima:** Forma en que uno se percibe y se siente con respecto a sí mismo. Es la opinión positiva o negativa que se tiene de uno mismo. Un elevado grado de autoestima favorece un buen estado de salud mental: proporciona un mayor grado de independencia que capacita a la persona para elegir libremente y adoptar decisiones libres relacionadas con la salud.

### B

**Bebidas alcohólicas:** son bebidas que contienen etanol (alcohol etílico). Atendiendo a la elaboración se pueden distinguir entre bebidas producidas por fermentación alcohólica (vino, cerveza, hidromiel, sake) en las que el

contenido en alcohol no supera los 15 grados, y las producidas por destilación, generalmente a partir de un producto de fermentación (licores, aguardientes, etc.). Entre ellas se encuentran bebidas de muy variadas características, y que van desde los diferentes tipos de brandy y licor, hasta los de whisky, anís, tequila, ron, vodka, cachaza, vermouth y ginebra entre otras. La cantidad de alcohol de un licor u otra bebida alcohólica se mide bien por el volumen de alcohol que contenga o bien por su grado de alcohol.

**Bienestar:** Valoración subjetiva del estado de salud relacionada con sentimientos de autoestima y la sensación de pertenencia a una comunidad mediante la integración social. Está relacionado con el desarrollo humano a nivel físico, psíquico y social.

## C

**Calidad de vida:** Grado con el que las personas perciben su capacidad de realizar funciones físicas y su grado de desarrollo emocional y social. Se refiere a las condiciones de vida sociales, económicas, políticas y ecológicas de la existencia del individuo; incluye condiciones de trabajo y de vida; tiempo libre, organización del descanso; necesidades y forma de satisfacerlas; servicios utilizados, medio ambiente, sanidad, instrucción. La calidad de vida se asocia al futuro deseado. En términos generales, es lo que hace que valga la pena vivir.

**Capacidades:** Condiciones que posee una persona para realizar con éxito una actividad determinada.

**Ciencia:** Rama del conocimiento que aporta explicaciones teóricas a los fenómenos naturales, según los resultados de la experimentación y la observación.

**Competencia:** Posesión de un nivel satisfactorio de conocimientos y de habilidades relevantes que incluyen componentes relacionales y técnicos.

**Comportamiento:** Manera de proceder que tienen las personas u organismos, en relación con su entorno o mundo de estímulos. El comportamiento puede ser consciente o inconsciente, voluntario o involuntario, público o privado, según las circunstancias que lo afecten. La ciencia que estudia la conducta y el comportamiento animal es la Etología y la ciencia que estudia la conducta desde el punto de vista de la evolución es la Ecología del comportamiento.

**Comunicación:** Proceso a través del cual las personas comparten la información y los sentimientos a través de un intercambio de mensajes verbales y no verbales.

**Conductas Saludables:** Acciones que reducen la exposición a los factores de riesgo para la salud y mejoran la

calidad de vida del individuo. Como, por ejemplo, la abstinencia al consumo de bebidas alcohólicas, la práctica sistemática de ejercicios físicos, una alimentación sana, etc. Es la combinación de los conocimientos, prácticas y actitudes que contribuyen a comportamientos saludables. El comportamiento saludable puede ayudar a mejorar y mantener un nivel adecuado de salud.

## D

**Dependencia:** Se refiere al gado de *esclavitud* que ocasionan tanto en lo físico como en lo biológico las sustancias que afectan a las funciones psíquicas (ejemplo las drogas).

**Depresión:** Diagnóstico psiquiátrico que describe un trastorno del estado de ánimo, transitorio o permanente, caracterizado por sentimientos de abatimiento, infelicidad y culpabilidad, además de provocar una incapacidad total o parcial para disfrutar de las cosas y de los acontecimientos de la vida cotidiana (*anhedonia*). La palabra proviene del latín *depressio*, que significa «opresión», «encogimiento» o «abatimiento». Los desórdenes depresivos pueden estar, en mayor o menor grado, acompañados de ansiedad. Esta alteración psiquiátrica, en algunos casos, puede constituir una de las fases del trastorno bipolar.

**Desarrollo Humano:** Proceso de maduración física, psicológica y social a lo largo del ciclo de vida.

**Dopamina:** Es un neurotransmisor producido en una amplia variedad de animales, incluidos tanto vertebrados como invertebrados. Su fórmula química es  $C_6H_3(OH)_2-CH_2-CH_2-NH_2$ . Como fármaco, actúa como simpaticomimético (emulando la acción del sistema nervioso simpático) promoviendo el incremento de la frecuencia cardíaca y presión arterial; a su vez, puede producir efectos deletéreos como taquicardia.

**Droga:** Toda sustancia química de origen natural o artificial que, cuando es consumida produce algún efecto sobre las funciones psíquicas y biológicas del sujeto, determinando, además, tolerancia y dependencia, y en general, daña la salud física, mental, espiritual y social en el ser humano.

**Drogodependencia:** Es un problema de salud causado por el frecuente uso de sustancias adictivas llamadas drogas, también llamada drogadicción o farmacodependencia.

## E

**Educación Antialcohólica:** Educación encaminada al estudio de acciones dirigidas a reflexionar sobre el mal hábito de ingerir un exceso de bebidas alcohólicas; así como los trastornos que originan en el organismo. Es un proceso educativo que se perfecciona en la misma medida que

aumenta la preocupación de las personas por las consecuencias que devienen del consumo irresponsable de bebidas alcohólicas, en el plano psicológico, biológico y social de las personas.

**Efectividad:** Medida del grado con el que una intervención, procedimiento, régimen o servicio específicos permiten obtener los resultados esperables cuando se aplican en circunstancias habituales sobre una población específica.

**Eficacia:** Capacidad para conseguir el resultado necesario o deseado.

**Eficiencia:** Capacidad de realizar adecuadamente una función o conseguir un resultado concreto sin malgastar energía, recursos, esfuerzos, tiempo o dinero.

**Enfermedad:** Término general que se utiliza para indicar cualquier forma de alteración de la salud de un paciente. Se puede definir como un trastorno de la función del organismo o como un proceso destructivo que afecta a distintos órganos, sistemas o todo el organismo con signos y síntomas reconocibles y, en muchos casos, con una causa conocida.

**Entorno saludable:** representa las condiciones físicas, económicas y sociales que pueden incidir directamente en la salud o apoyar estilos de vida saludables.

**Estado de salud:** Término general que se refiere al nivel de salud de una persona, de un grupo de personas o de una población, y que refleja el grado con el que la persona puede vivir físicamente, emocionalmente y socialmente con o sin ayuda del sistema sanitario.

**Estilo de vida:** Patrón de elección de comportamiento a partir de las alternativas que están disponibles a las personas, de acuerdo a sus circunstancias socioeconómicas y a las facilidades con que ellas son capaces de elegir algunos sobre otros. Dentro de los estilos de vida saludables se consideran:

- Cumplir con las horas de sueño y relajación establecidas.
- El cuidado del aspecto e higiene personal.
- El tipo de relaciones interpersonales que se establecen.
- La manera de enfrentar las tensiones de la vida
- La práctica de sexo protegido.
- Las condiciones de trabajo y medioambientales, etc.
- Las formas de utilización del tiempo libre.
- Mantener una dieta balanceada.
- Practica de ejercicios físicos.

**Etanol:** Compuesto químico conocido como alcohol etílico, es un alcohol que se presenta en condiciones normales de presión y temperatura como un líquido incoloro e inflamable con un punto de ebullición de 78,4 °C. Mezclable con agua en cualquier proporción; a la concentración de 95% en peso se forma una mezcla azeotrópica. Su fórmula química es  $\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$  ( $\text{C}_2\text{H}_6\text{O}$ ), principal producto de las bebidas alcohólicas como el vino (alrededor de un 13%), la cerveza (5%), los licores (hasta un 50%) o los aguardientes (hasta un 70%), a temperatura y presión ambiente es un líquido incoloro y volátil que está presente en diversas bebidas fermentadas. Desde la antigüedad se obtenía el etanol por fermentación anaeróbica de una disolución con contenido en azúcares con levadura y posterior destilación. Dependiendo del género de bebida alcohólica que lo contenga, el etanol aparece acompañado de distintas sustancias químicas que la dotan de color, sabor, y olor, entre otras características.

**Ética:** Rama de la filosofía que tiene por objeto distinguir entre aquello que es correcto y lo que no lo es, así como analizar las consecuencias morales de los actos del ser humano.

## F

**Factor de riesgo:** Aspecto del comportamiento personal o del estilo de vida, de exposición ambiental o de características hereditarias de una persona, que según la evidencia epidemiológica, se asocia a estados de salud no favorables y que se considera importante prevenir, si es posible. Se utiliza como indicador del incremento de la probabilidad de un acontecimiento de salud concreto, como la aparición de una enfermedad, aunque no necesariamente es un factor causal. El término de factor de riesgo también se utiliza para indicar un determinante que se puede modificar con una intervención reduciendo con ella la probabilidad de aparición de la enfermedad. En epidemiología, es toda circunstancia o situación que aumenta las probabilidades de una persona de contraer una enfermedad o cualquier otro problema de salud. Constituyen las condiciones del ambiente que aumenta las posibilidades de enfermedad. Estilos de vida, comportamientos y prácticas inadecuadas.

## G

**Ganancias De Salud:** Son el resultado de mejoras en los ingresos y la educación, que vienen acompañadas de mejoras en la nutrición, la higiene y demás ; son el resultado de un nuevo conocimiento de las causas, la prevención y el tratamiento de las enfermedades.

**H**

**Hábitos Tóxicos:** Consumo frecuente de algunas sustancias que actúan sobre las funciones psíquicas y biológicas, produciendo efectos catastróficos para la salud.

**Hipertensión Arterial:** Enfermedad crónica caracterizada por el incremento continuo de las cifras de presión sanguínea en las arterias.

**I**

**Ideal:** Aquello que conforma aspiraciones y modelos de conducta que se desean alcanzar.

**Incidencia:** Rapidez con la que ocurre una enfermedad. También, la frecuencia con que se agregan (desarrollan o descubren) nuevos casos de una enfermedad/afección durante un período específico y en un área determinada.

**Insomnio:** Dificultad para iniciar o mantener el sueño y puede manifestarse como: insomnio inicial, cuando existen problemas para conciliar el sueño e insomnio terminal cuando se despierta frecuente durante la noche o muy temprano por la mañana, antes de lo planeado.

**Intoxicación:** Condición que se produce por exposición, ingestión, inyección o inhalación de una sustancia tóxica siempre y cuando sea de composición química ya que si el compuesto es natural se le llamara ingesta excesiva y esto por cualquier sustancia sea natural, química, procesada ó creada La intoxicación por alcohol, también llamada embriaguez, es una condición temporal (corto plazo) después de haber consumido demasiado alcohol. El alcohol está hecho de una sustancia química llamada etanol, que puede venir de granos o frutas como las uvas. Se encuentra, en mayor o menor concentración, en todas las denominadas bebidas alcohólicas: vino, cerveza, tequila, mexcal, brandy, pulque, vodka, etc. En la intoxicación por alcohol, la cantidad de alcohol consumido es mayor de lo que el cuerpo puede manejar. La intoxicación por alcohol puede causar cambios anormales en el cuerpo y no es posible pensar, actuar o hablar apropiadamente. Diagnosticar y tratar la intoxicación por alcohol tan pronto como sea posible puede aliviar los síntomas y evitar problemas más graves. Tenga cuidado con su consumo.

**L**

**Libertad:** Derecho de toda persona de elegir libremente con independencia de su sexo, raza, status económico, cultural, identidad u orientación sexual; los caminos por los cuales transitará a lo largo de su vida.

**M**

**Malnutrición:** Estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada, en la cual hay nutrientes que faltan,

o de los cuales hay un exceso, o cuya ingesta se da en la proporción errónea.

**Maltrato emocional:** Se a la descalificación, el insulto, las amenazas, el abandono afectivo, los silencios prolongados etc.

**Maltrato o abuso físico:** Implica abuso corporal de una persona a otra.

**Medicina preventiva:** Es un área especializada de la práctica médica constituida por diferentes disciplinas cuyo campo de actuación es la salud de grupos definidos de población para promocionar y mantener la salud y el bienestar, y prevenir la enfermedad, la incapacidad y la muerte

**Morbilidad:** Proporción de personas que se enferman en un sitio y tiempo determinado. Es la acción de las enfermedades sobre la población.

**Mortalidad:** Acción de la muerte sobre la población. Constituye un alejamiento del estado de bienestar físico o mental como resultado de una enfermedad o traumatismo que afecta al individuo.

**N**

**Natalidad:** La frecuencia con que se producen los nacimientos en una población.

**Necesidad:** Estado de carencia en el individuo que lleva a su activación con vista a su satisfacción, con dependencia de las condiciones de su existencia. Debe tener obligatoriamente un objeto capaz de satisfacerla, el cual constituye el motivo de su actividad.

**Neurotransmisor:** También conocido como neuromediador, es una biomolécula que transmite información de una neurona (un tipo de célula del sistema nervioso) a otra neurona consecutiva, unidas mediante una sinapsis. El neurotransmisor se libera por las vesículas en la extremidad de la neurona presináptica durante la propagación del impulso nervioso, atraviesa el espacio sináptico y actúa cambiando el potencial de acción en la neurona siguiente (denominada postsináptica) fijándose en puntos precisos de su membrana plasmática.

**Nosógeno:** Enfermizo.

**O**

**Obsesión:** Pensamiento insistente que domina a la persona de forma intermitente, pese a que esta intente liberarse.

**Optimismo:** Filosofía existencial que se empeña en ver el lado positivo de las cosas.

**P**

**Pérdida de control:** Carencia de dominio sobre las propias emociones. Uno deje de ser su propio dueño y los acontecimientos tienden a discurrir de forma autónoma y arbitraria.

**Políticas públicas saludables:** Son resultado de esfuerzos destinados a superar las barreras estructurales que impiden la salud, y el resultado de los procesos internos de desarrollo de las políticas de gobierno que pueden culminar en un cambio legislativo. Ej. La prohibición de la venta de bebidas alcohólicas a menores de 16 años en centros gastronómicos.

**Prevalencia:** Frecuencia de todos los casos (antiguos y nuevos) de una enfermedad patológica en un momento dado del tiempo (prevalencia de punto) o durante un período definido (prevalencia de período).

**Prevención:** Acción y efecto de prevenir. Preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar un riesgo o ejecutar una cosa. provisión de mantenimiento o de otra cosa que sirve para un fin.

**Promoción de salud:** Proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla y que se dedica a estudiar las formas de favorecer una mejor salud en la población. La definición dada en la histórica Carta de Ottawa de 1986 es que la promoción de la salud “consiste en proporcionar a la gente los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma”. Las áreas de acción que propone la Carta de Ottawa son: construir políticas públicas saludables, crear ambientes que favorezcan la salud, desarrollar habilidades personales, reforzar la acción comunitaria, reorientar los servicios de salud. La promoción de la salud se nutre de muchas disciplinas como la epidemiología, la medicina, la sociología, la psicología, la comunicación y la pedagogía. Además, utiliza no sólo herramientas pedagógicas o comunicativas, sino también la abogacía y las intervenciones estructurales.

**Psicosis:** Enfermedad psíquica grave en la que el individuo pierde el contacto con la realidad y puede tener alucinaciones.

**R**

**Resiliencia:** Capacidad que tienen los individuos de salir más fortalecidos de una situación adversa. Esa condición que tienen algunos adolescentes de ser extraordinariamente superiores, aun viviendo en condiciones hostiles.

**Respeto:** Tratar con la debida consideración.

**Responsabilidad:** Sentido del deber, que se expresa en el cumplimiento de los deberes escolares, familiares y sociales, de las normas de disciplina y comportamiento individual y colectivo. Voluntad para cumplir las metas y perseverancia ante las dificultades.

**Riesgo:** Susceptibilidad de un individuo o grupo de personas de algún episodio o dolencia prevenible que puede dar lugar a una pérdida, una limitación o un precario estado de salud.

**Rol:** Papel o función que desempeña una persona, grupo o entidad.

**S**

**Salud:** Según la Organización Mundial de la Salud (1948), la salud se define como “un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no simplemente la ausencia de enfermedad o malestar”. La salud se define en este caso como un concepto positivo en el que quedan reflejados los aspectos sociales y personales, así como los aspectos físicos.

**Sentimiento:** Acción o efecto de sentir o sentirse. Vivencias que el hombre tiene con respecto a su relación con la realidad circundante y consigo mismo. Por lo general se identifican como vivencias de larga duración como el amor, el odio, el cariño, etc.

**Servicios de salud:** Son los servicios prestados por los profesionales de la asistencia sanitaria o por otros profesionales bajo su dirección, con el objetivo de mejorar, mantener o restablecer la salud. Además de la asistencia sanitaria de carácter personal, los servicios sanitarios incluyen también las medidas de protección y promoción de la salud, así como las de prevención de la enfermedad.

**Síndrome Alcohólico Fetal (SAF):** Trastorno permanente provocado por la exposición del embrión y del feto al alcohol ingerido por la madre durante el periodo de gestación o durante la lactancia.

**Síntoma:** Es un aviso útil de que la salud puede estar amenazada sea por algo psíquico, físico, social o combinación de las mismas.

**T**

**Taquicardia:** Incremento (aceleración) de la frecuencia cardiaca. Es la contracción demasiado rápida de los ventrículos. Se considera cuando la frecuencia cardiaca es superior a cien latidos por minuto en reposo. La misma puede ser fisiológica (es decir, no patológica), por ejemplo, cuando se realiza una actividad física intensa o cuando se presentan emociones intensas (miedo, ansiedad, enamoramiento, preocupaciones, nerviosismo por alguna

situación cotidiana o cualquier otra emoción derivada del estrés), pero también puede estar asociada a procesos patológicos, como la anemia, las hemorragias, el insomnio o el no dormir adecuadamente, el shock, insuficiencia renal, depresión, la infección de algún órgano, nerviosismo excesivo y otros.

**Tolerancia:** En medicina, es la reducción de la respuesta del organismo a los efectos producidos por una sustancia determinada. Este fenómeno en los adictos lleva a aumentar cada vez más la dosis para lograr los efectos esperados.

**Toma de decisiones:** Significa reflexionar y actuar tres principios: realidad, responsabilidad y razón. Evaluando todas las alternativas y eligiendo una. En la promoción de salud en la escuela juega un papel importante en la formación de la personalidad del educando, al ofrecerles y ayudarlos a identificar en su entorno, las alternativas posibles para escoger, en la solución de los problemas.

**Toxicidad:** Capacidad de cualquier sustancia química de producir efectos perjudiciales sobre un ser vivo, al entrar en contacto con él. Tóxico es cualquier sustancia química que posea toxicidad (es decir, cualquier sustancia que produzca un efecto dañino sobre los seres vivos al entrar en contacto con ellos). El estudio de los tóxicos se conoce como toxicología.

**Tratamiento o terapia:** En la medicina, constituye el conjunto de medios de cualquier clase (higiénicos, farmacológicos, quirúrgicos o físicos) cuya finalidad es la curación o el alivio (paliación) de las enfermedades o síntomas. Es un tipo de juicio clínico. Son sinónimos: terapia, terapéutico, cura, método curativo.

**Tristeza:** Estado de ánimo afligido, apesadumbrado.

## V

**Violencia:** Forma de ejercicio de poder mediante el empleo de la fuerza, ya sea física, psicológica, económica y política; e implica la existencia de un arriba y un abajo reales o símbolos que adoptan habitualmente la forma de roles complementarios: padre e hijo, hombre -mujer, maestro-alumno, joven -viejo, hombre -hombre, mujer-mujer, entre otras.

**Violencia doméstica:** Violencia que ocurre dentro de la familia o en una relación de pareja, incluidas la violencia física contra la esposa o esposo y el maltrato infantil.

**Violencia física:** Cuando una persona que está en relación de poder con respecto a otra, le inflige o intenta infligir daño no accidental, por medio del uso de la fuerza física o algún tipo de arma, que pueda provocar o no lesiones externas, internas o ambas, o lesiones en la autoestima.

El maltrato repetido, no severo también se considera violencia física.

**Violencia psicológica:** Toda acción u omisión que inflige o intenta infligir daño a la autoestima, la identidad o el desarrollo de una persona. Incluye insultos constantes, negligencias, humillación, no reconocer los aciertos, chantaje, degradación, aislamiento de amigos y familiares, ridiculizar, rechazar, manipular, amenazar, explotar y comparar negativamente entre otros.

**Vínculo afectivo:** Capacidad humana de establecer lazos que se construyen mediante emociones con otros seres humanos. Este vínculo se establece tanto en el plano personal como en el social, mediante significados simbólicos y concretos que ligan a otros aspectos del ser humano. Ej. El amor como un tipo de vínculo afectivo deseable.

**Vulnerabilidad:** Es un indicador de inequidad y desigualdad social y exige respuestas en el ámbito de la estructura social y política.

## CONCLUSIONES

La existencia de un glosario de términos relacionados con la educación antialcohólica, constituye una herramienta que sirve de apoyo a la preparación del docente como promotor de salud en el Sistema Nacional de Educación, además de ser una novedad que reporta una mayor comprensión y dominio sobre el significado de palabras menos conocidas vinculadas a la temática, al tiempo que brinda mayor efectividad en cuanto a ahorro de tiempo y búsqueda de información.

El Glosario constituye un recurso muy valioso en la adquisición de conocimientos por lo que brinda la posibilidad de no solo ser consultado por los docentes, sino también por los estudiantes, para sus actividades de investigación sobre temas de salud al tiempo que desarrolla en ellos una cultura integral y concientización sobre adoptar estilos de vida saludables para una mejor calidad de vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Berenguer, H. (2007). La escuela: un centro rector para la promoción de comportamientos saludables. Presentada en Evento Internacional Pedagogía 2007. Palacio de las Convenciones. Educación Cubana.
- Bolet Astoviza, M. (2000). La prevención del alcoholismo en los adolescentes. *Rev. Cubana Medicina General Integral*, 16(4), 406-409.
- Capote, J. (2000). El glosario de términos. Un instrumento de la Educación Avanzada. (Tesis de maestría). Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona.



- Carvajal, C., & Torres Cueto, M. (2007). *Promoción de la salud en la escuela cubana*. Pueblo y Educación.
- Cuba. Ministerio de Educación. (1999). Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación. Molinos Trade.
- Cuba. Ministerio de Educación. (2017). Procedimiento para el diseño, ejecución del trabajo preventivo en la Educación Preuniversitaria. Resolución No.111/2017. Ediciones Caribe.
- Ediciones Grijalbo. (1997). Diccionario Enciclopédico Ilustrado (1997). Grijalbo Mondadori.
- Fernández, J. L. (2012). Generador de glosarios de términos. Instituto Superior Minero Metalúrgico.
- Organización Mundial de la Salud. (1986). *Carta De Ottawa para la promoción de la salud*. Canadá. OMS <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
- Ospina, J. (2006). El Glosario como estrategia didáctica. [http://www.alyamiah.com/cema2/index.php?option=com\\_glossary&Itemid=83](http://www.alyamiah.com/cema2/index.php?option=com_glossary&Itemid=83)