



Abril 2019 - ISSN: 2254-7630

SISTEMA DE ACTIVIDADES PARA PREVENIR EL ALCOHOLISMO EN LA COMUNIDAD 30 DE DICIEMBRE EN CONTRAMAESTRE SANTIAGO DE CUBA

Denice Ardoche Vilar,

CUM Contra maestre,

profesora Auxiliar. Pertenece al proyecto Conservación de suelos. Email: adoche.vidal@uo.edu.cu¹

Margarita La O Fuentes,

CUM Contra maestre, profesora Auxiliar. Profesora de Español. Email:

margarira.lao@uo.edu.cu²

Alfredo Adolfo Rubio Pérez,

CUM Contra maestre,

profesor Asistente. Pertenece al proyecto Conservación de suelos. Email: aarp@uo.edu.cu³

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Denice Ardoche Vilar, Margarita La O Fuentes y Alfredo Adolfo Rubio Pérez (2019): "Sistema de actividades para prevenir el alcoholismo en la comunidad 30 de diciembre en contra maestre Santiago de Cuba", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (abril 2019). En línea

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/04/actividades-prevenir-alcoholismo.html>

RESUMEN.

El trabajo tiene gran importancia debido al índice elevado de alcoholismo que se ha ido presentando en la población desde edades tempranas y la necesidad de prevenir el consumo de este es una de las ocupaciones de las instituciones de salud y educación. En la actualidad se observa desconocimiento de los integrantes de la comunidad y los factores sobre el alcoholismo y las formas de combatir y prevenir el mismo, así como de los daños que causa para la salud. Se realiza este trabajo con el objetivo de elaborar un sistema de actividades para prevenir el alcoholismo en la comunidad 30 de diciembre en Contra maestre provincia Santiago de Cuba. Debido a que existen dificultades en tal sentido se formula el siguiente problema científico: ¿Cómo prevenir el alcoholismo en la comunidad 30 de diciembre en Contra maestre provincia Santiago de Cuba? Para lograr cumplir con el objetivo propuesto se aplicaron diferentes métodos teóricos y empíricos que ayudaron a recopilar la información y procesarla a modo de dar solución al problema planteado, se realizó una vasta revisión bibliográfica para conocer el criterio de diferentes autores sobre el tema en cuestión y ahondar al respecto; así como la necesidad y vigencia del tema objeto de estudio para la transformación de los modos de actuar de los integrantes de la comunidad. Palabras claves: Drogas, alcoholismo, prevención.

ABSTRACT.

¹ Licenciada en Informática y Licenciada en Agronomía. MsC en Ciencias de la Educación.

² Licenciado en Español. MsC en Actividad Física en la Comunidad.

³ Ingeniero en Metalurgia.

The work has great importance due to the index lifted of alcoholism that has gone away presenting in the population from youths and the need to prevent the consumption of this is an one belonging to the occupations of the institutions of health and education. As of the present moment ignorance of the members of the community and the factors on alcoholism are observed and you form them to combat and to prevent the same, that way I eat of the damages that you cause for health. The province accomplishes this work for the sake of elaborating a system of activities to prevent the alcoholism in the community December 30 in Contramaestre itself James of Cuba. Because difficulties in such sense exist the following scientific problem is formulated: How do we prevent the alcoholism in the community December 30 in Contramaestre province James of Cuba? Different theoretic methods and empiricists that helped to compile the information were applicable in order to achieve to fulfill the proposed objective and to process it like giving solution to the presented problem, a vast bibliographic revision to know different authors' opinion on the theme in point and to penetrate deeply with regard to this matter came true ; As well as the need and I object validity of the theme of study for the transformation of the behaviors of the members of the community.

Key words: Drugs, alcoholism, prevention.

INTRODUCCIÓN

Desde hace años el alcoholismo ha sido objeto de varias investigaciones comunitarias a nivel mundial y específicamente en Cuba, tratado desde disímiles ciencias, enfocadas en poder brindar una solución que logre disminuir y prevenir a su vez el número de personas altamente consumidoras de alcohol.

Es muy comprometido en muchos casos tratar con las familias el tema del consumo de drogas por lo delicado que es en el ámbito social. El alcohol es una droga legal en Cuba, y por ello se hace más complicado su prevención y control, es alarmante que desde edades tempranas los jóvenes comienzan a consumirlo cada vez con mayor frecuencia afectando su comportamiento y por ende el actuar en la sociedad. Estudios realizados en los últimos cinco años evidencian que la ingestión de bebidas alcohólicas se ha acrecentado de forma impresionante y alarmante a su vez, generalmente cualquier reunión social buscan asociarla al consumo del alcohol según su estilo de vida, lo que trae consecuencias negativas siendo uno de los principales problemas médicos y sociales en la población. Es necesario trabajar en base a buscar vías para alejar a la población de esta adicción tan dañina y que ha demostrado ser una de las causas de muerte a nivel mundial. La ingestión del alcohol provoca a largo plazo la inhibición, asociada a la depresión del sistema nervioso central haciendo que los consumidores habituales pierdan la vergüenza, maltraten a los miembros de su familia, a sus compañeros de trabajo, y los conlleva a que pierdan el interés por el trabajo alejándose cada día más de la sociedad.

En estudios realizados se ha podido corroborar que entre las principales motivaciones de los jóvenes en cualquier actividad que estén desarrollando, buscan un motivo para beber y sentirse liberados, relajados sin darse cuenta que se exponen cada día más a riesgos de convertirse en adictos al alcohol. Es importante mencionar que el consumo de alcohol ocasional en una fiesta en cantidades moderadas provoca sensaciones de bienestar, pero hay que ser consciente de cuanto puedes tomar y no olvidar que es una droga y podemos llegar a ser dependientes de ella.

El consumo de bebidas se incluye actualmente entre los comportamientos habituales de los distintos grupos humanos, y ha llegado a ser parte del estilo de vida de algunas personas. La población cubana en su gran mayoría ha aceptado el consumo del alcohol para pasar su tiempo libre, constituyendo este un rol fundamental en las celebraciones y comenzando a ser un hábito y un transformador de sus actitudes en la vida cotidiana que en muchos de los casos afecta por completo el comportamiento dentro de la sociedad y el entorno familiar.

El alcoholismo es un vicio muy difundido a nivel mundial, desde edades tempranas afectando al ser humano en diversas formas provocando daños psicológicos, sociales, económicos. En Cuba se ha incrementado el nivel de alcoholismo en jóvenes conllevándolos a cometer indisciplinas sociales. Hay que tener una mirada hacia el futuro de nuestra sociedad y valorar desde un ángulo crítico que las manifestaciones sociales por la ingesta de alcohol en lugares públicos no son las mejores (áreas libres, parques, ómnibus, cafeterías) pues el comportamiento entre adolescentes y jóvenes es en varios casos agresivo, con malas formas al expresarse en el desarrollo de cualquier actividad, ya sea recreativa, deportiva o festiva.

El Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) se ha trazado proyectos integradores que se ofertan a la población a través de diferentes vías, para satisfacer las necesidades de los distintos sectores de la misma, lo que posibilita la participación consciente del hombre en correspondencia con sus motivos e intereses para lograr eficiencia en los servicios de Educación Física, Deporte Masivo y Recreación, aumentando las opciones para la buena utilización del tiempo libre y la promoción de Salud, sin embargo en la comunidad objeto de estudio es insuficiente la concepción de actividades físicas deportivas que respondan a todas las necesidades de la población quedando un espacio abierto que es utilizado en actividades poco saludables para los comunitarios.

La educación, el sistema de salud y los factores en la comunidad constituyen la base sólida de la formación de la personalidad en los educandos, por ello cuando se educa correctamente y se prepara el sujeto en su aprendizaje el irá poco a poco logrando transformar su modo de actuar y será capaz de guiar a los demás con una conducta que favorezca a las nuevas generaciones para el desarrollo de hábitos sanos en su estilo de vida. Por tanto las escuelas cubanas y las comunidades se ven en la obligación de afrontar retos y desafíos que el mundo actual impone a sus funciones educativas y desarrolladoras, correctivas, compensatorias, que tiene como misión histórica formar un hombre libre y culto, apto para vivir y participar activa y conscientemente en la edificación de una sociedad culta y sana.

La Educación Física promueve la salud para un cuerpo sano y una mente sana, potenciando las relaciones entre los individuos, grupos de amigos, familiares, colectivos de trabajo creando entornos propicios. Es conocido que generalmente la práctica de ejercicio físico es mayor en edades tempranas teniendo un estilo de vida saludable, y un físico agradable, pero a medida que aumentamos en edad la práctica del ejercicio va disminuyendo y pasa a un segundo plano y preferimos dedicar más tiempo libre a otras actividades pasivas como juegos de mesa y sin darnos cuenta vamos incorporando sustancias tóxicas como el tabaquismo y el consumo del alcohol.

En la actualidad las definiciones actuales de alcoholismo, no se apartan de las que planteó Magnus Huss en 1849. Una de las más aceptadas es la del Comité de Expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS): El alcoholismo es un trastorno conductual crónico, manifestado por repetidas ingestas de alcohol, excesivas respecto a normas sociales y dietéticas de la comunidad y que acaban interfiriendo la salud o las funciones económicas y sociales del bebedor.

El alcohol al ser una sustancia soluble en agua y que circula por todo el organismo afecta las células y tejidos, comenzando a crear serios cambios metabólicos en el hígado, por ello cuando el consumo del alcohol es exagerado, provoca alteraciones hepáticas, y de no ser suspendida la ingesta de alcohol puede conllevar a una cirrosis hepática, en la actualidad en Cuba es una de las complicaciones más serias en los alcohólicos pudiendo causar la muerte.

En Cuba, se muestra la tendencia de un aumento del consumo de bebidas alcohólicas, aunque nos encontramos por debajo de la media con respecto a otros países, no obstante esta situación es preocupante para los profesionales de la salud, los familiares, los comunitarios, en sí para la población en general, conllevándonos a realizar estudios que profundicen en los comportamientos de los consumidores de alcohol. La comunidad constituye el escenario principal en el que transcurre la vida de todas las personas, y son muchas las acciones que se llevan a cabo para la diversidad de los que habitan en ésta y de esa manera puedan disfrutar de los mismos derechos: pero el trabajo comunitario, como proceso de transformación desde la comunidad, ideado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad, emerge hoy para potenciar los esfuerzos y la acción de ésta en busca de una calidad de vida y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social elegido por nuestro pueblo.

La Revolución Cubana desde su triunfo viene adoptando medidas, métodos y vías para reducir y evitar manifestaciones de tipo negativas y que no respondan a los principios de un ciudadano revolucionario, por lo que nuestro sistema social se ha encargado de crear un programa para fortalecer el trabajo preventivo en nuestro país.

Entre las medidas adoptadas en esta última década para prevenir conductas reprochables, se debe citar:

- Programas priorizados por el ministerio de salud pública en el nivel primario (médicos de la familia y policlínicos) relacionados con el alcoholismo y la educación sexual en general.
- Maximización de la cultura.
- Atención al adulto mayor auspiciado por el Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación.

En el municipio Contramaestre existe una alta incidencia de bebidas alcohólicas, observándose un aumento cada vez mayor en la población adulta y juvenil; a pesar de las directrices del Ministerio de Salud Pública de disminuir el consumo de alcohol, la política que sigue la empresa de gastronomía es aumentar su venta.

Cada individuo independientemente de su condición social, modo de vida particular, merece una atención social sustentada en la única y verdadera condición: la condición de ser humano.

En este trabajo se tiene como punto de partida la prevención del alcoholismo en niños, jóvenes y adultos está dirigido a su nivel primario de prevención, es decir, a la toma de medidas para evitar que se produzcan insuficiencias y fortalecer la capacidad de respuesta y autonomía de individuos con el fin de aplicar el campo de seguridad en su desarrollo, alejando los límites a partir de los cuales, la alteración comienza a convertirse en una amenaza.

En la zona estudiada se han podido detectar varias insuficiencias:

- Un grupo numeroso de pobladores se dedican a consumir bebidas alcohólicas en cantidades excesivas, incluso en las horas de la jornada laboral, lo cual interfiere en su estado de salud física y psíquica.
- Pobre conocimiento de la situación y el nivel de afectación social y de salud derivado de la ingestión del alcohol de personas desde los 15 años hasta la tercera edad.

- No existe a nivel comunitario ningún proyecto o sistemas de actividades para dar tratamiento a esta problemática.
- El médico y la enfermera de la familia atienden la comunidad, pero aún faltan acciones para prevenir el alcoholismo.
- En la escuela comunitaria de deporte cuentan con un plan para la recreación; pero es muy general, y no tienen en cuenta esta problemática.

El objetivo principal del trabajo comunitario es transformar la comunidad mediante su protagonismo en la toma de decisiones, de acuerdo con sus necesidades, a partir de sus propios recursos y potencialidades, propiciando cambios en los estilos y modos de vida en correspondencia con sus tradiciones, identidad, su actividad económica y sociopolítica. Por estas razones se formuló el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a mejorar la labor preventiva que se desarrolla con los niños, jóvenes y adultos con factor de riesgo alcoholismo desde la comunidad 30 de diciembre del consejo popular Frank País García del municipio Contramaestre?.

Para la realización de este trabajo fue necesario la utilización de algunos indicadores indispensables y de obligatoria utilización por su importancia en la creación de un sistema de actividades para prevenir el alcoholismo en la comunidad 30 de diciembre.

- Conocimiento de los factores de la comunidad sobre el alcoholismo y formas de combatir y prevenir el alcoholismo.
- Conocimiento acerca de los beneficios que aportan las actividades físicas a la salud.
- Sistemática y tipo de actividades físicas que realizan.
- Incorporación de la población a las actividades deportivas que se realizan.

Para contrarrestar el hábito del alcohol, este trabajo propone un sistema de actividades que permitirá el desarrollo de la práctica de la recreación y el deporte con fines profilácticos y preventivos con la participación de todos los factores de la comunidad, creando de este modo espacios y momentos alternativos de esparcimiento y diversión.

El alcohol etílico es un depresor del Sistema Nervioso Central, desde su ingreso en nuestra sangre empezamos, anotar los efectos de su acción pues produce una dilatación en los vasos sanguíneos y causa una disminución de la temperatura, en muchos casos se puede caer en hipoglicemias.

Diferentes autores en sus investigaciones clasifican los consumidores de alcohol de la siguiente manera:

Alfonso Fernández los clasifica como:

1. Bebedor excesivo regular: bebe mucho pero sin llegar a emborracharse. Carácter extrovertido pero con control de la conducta. Se emborracha por factores sociales (presión o condicionamiento). Y este tipo, sorprendentemente, lo mencionan como característico ¡De la cultura mediterránea!
2. Bebedor alcoholómano (bebedor excesivo irregular): consumo intermitente con amplia pérdida de control cuando lo hace. Es el bebedor con factores psicológicos de malestar asociados, bebe para mitigar su malestar. Puede intercalar amplios periodos de abstinencia. ¡Este se asocia más con culturas anglosajonas!
3. Bebedor enfermo psicológico: bebe para contrarrestar sus problemas mentales.
4. Bebedor alcoholizado: alcohólico de libro. Siempre ebrio. Alteración total de la persona.

Alfonso e Ibáñez (1992)

1. Abstemios. No beben nunca o lo hacen infrecuentemente, sólo por especiales compromisos y circunstancias sociales.
2. Bebedores moderados. Consumen alcohol habitualmente, pero no pasan de unas determinadas cantidades de alcohol (cantidades variables, según autores) por unidad de tiempo.
3. Bebedores excesivos. Son también consumidores habituales, pero superan las cantidades de los moderados, y realizan un promedio anual de borracheras elevado.
4. Bebedores patológicos. Son enfermos con síndrome de dependencia física.

La investigación en curso fue realizada en el centro universitario municipal de la Universidad de Oriente" ubicado en el Consejo Popular Frank País García, del municipio Contramaestre, provincia Santiago de Cuba.

Se partió del diagnóstico inicial aplicado con el objetivo de caracterizar de manera general e integral la comunidad 30 de Diciembre en el Municipio Contramaestre, provincia Santiago de Cuba, de modo que se pueda incidir sobre está para tratar el problema que presentan con el alcoholismo y realizar actividades que los conlleve a querer modificar sus conductas desfavorables en positivas y lograr que se reincorporen de forma íntegra a la sociedad y así no afecten más sus condiciones de vida y salud física - mental.

Debido a que existen dificultades en tal sentido se formula el siguiente **PROBLEMA CIENTÍFICO**: ¿Cómo prevenir el alcoholismo en la comunidad 30 de diciembre en Contramaestre provincia Santiago de Cuba?

TEMA: Sistema de actividades para prevenir el alcoholismo en la Comunidad 30 de Diciembre en Contramaestre Santiago de Cuba.

Se realiza este trabajo con el **OBJETIVO** de elaborar un sistema de actividades para prevenir el alcoholismo en la comunidad 30 de diciembre en Contramaestre provincia Santiago de Cuba.

Para lograr cumplir con el objetivo propuesto se aplicaron diferentes métodos teóricos y empíricos que ayudaron a compilar la información y permitió la oportuna aplicación durante el proceso investigativo a modo de dar solución al problema planteado, se realizó una amplia revisión bibliográfica para conocer el criterio de diferentes autores sobre el tema en cuestión y ahondar al respecto; así como la necesidad y vigencia del tema objeto de estudio para la transformación de los modos de actuar de los integrantes de la comunidad. Con la puesta en práctica de las actividades para prevenir el alcoholismo se logró mejorar la calidad de vida contribuyendo a una salud prospera y responsable.

APORTE FUNDAMENTAL.

Radica en el sistema de actividades para prevenir el alcoholismo en la comunidad 30 de diciembre en Contramaestre provincia Santiago de Cuba desde el actuar directo del Centro universitario municipal de Contramaestre los estudiantes y profesores del INDER, aportando a los comunitarios el sistema de actividades que les ofrecerá vías para desarrollar otras actividades y los tendrá ocupados en su tiempo libre de forma saludable.

SIGNIFICACIÓN PRÁCTICA DE LA PROPUESTA:

En este trabajo se proponen actividades para prevenir el alcoholismo, direccionadas a que los consumidores de alcohol en la comunidad adopten conductas adecuadas y puedan dejar la adicción o en su mayoría consuman menor cantidad de bebidas con altos contenidos de alcohol. Es importante destacar que se han realizado investigaciones sobre alcoholismo pero es el primer trabajo que se efectúa en la comunidad citada, donde se encuentran involucrados los estudiantes y profesores del INDER para darle solución al problema desde la acción directa del centro universitario municipal.

MÉTODOS Y TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN.

Entre los métodos que se emplearon durante esta etapa de investigación se encuentran los métodos teóricos, ya que posibilitan la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados. Además nos permitieron obtener informaciones claras y precisas respecto a la solución del problema y que serán utilizados durante todo el proceso de la investigación.

Métodos teóricos

Histórico – Lógico: se utilizó para detectar a través de él los antecedentes del problema existente así como su impacto en la actividad.

Análisis – Síntesis: fue utilizado para ahondar los orígenes del problema y hacer un análisis minucioso de la bibliografía utilizada y extraer las ideas que permitieron fundamentar el trabajo teóricamente, así como la valoración de los resultados alcanzados para poder llegar a conclusiones concretas y precisas.

Inducción – Deducción: se utilizó para indagar como los comunitarios han interiorizado el sistema de actividades para prevenir el alcoholismo en la comunidad 30 de diciembre en Contramaestre Santiago de Cuba.

Modelación: para diseñar el sistema de actividades para prevenir el alcoholismo en la comunidad 30 de diciembre en Contramaestre Santiago de Cuba.

Métodos empíricos.

Observación participante: se utilizó con el objetivo de observar el modo que se comportan ante la sociedad con el objetivo de darle tratamiento a través del sistema de actividades para prevenir el alcoholismo en la comunidad 30 de diciembre en Contramaestre Santiago de Cuba.

Encuesta realizada a los pobladores en la comunidad: para conocer criterios y las opiniones sobre la problemática del alcoholismo en la comunidad 30 de diciembre en aras de obtener un mayor grado de información.

Entrevista a alcohólicos: se utilizó con la intención de indagar sus criterios respecto al problema de la investigación.

Entrevista realizada a los adultos y jóvenes: para conocer criterios y las opiniones sobre el consumo de alcohol en la comunidad 30 de diciembre en aras de obtener un mayor grado de información.

La entrevista realizada a los especialistas de la salud de las escuelas y de la comunidad, para saber cómo se manifiesta el problema del alcoholismo.

Revisión de documentos: se utilizó para comprobar el conocimiento actual de la problemática en materia.

Revisión bibliográfica: para la fundamentación teórica del trabajo.

Matemático – estadístico: para realizar el proceso e interpretación de los resultados de los instrumentos aplicados desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo.

Población y muestra

Para la investigación escogimos como:

Universo: todos los comunitarios entre 15-60 años en la comunidad 30 de diciembre en Contramaestre Santiago de Cuba, la cual tiene una población de 1552 personas.

Población: 657 consumidores de alcohol que representan el 100% en la comunidad.

Muestra por conglomerado: para realizar nuestro trabajo escogimos 120 consumidores, de ellos 40 mujeres y 80 hombres para un 54 %.

Así como 6 profesores de Cultura Física del INDER en la comunidad para un 50 % de la plantilla.

DESARROLLO

El consumo del alcohol es una práctica libre pues es una sustancia totalmente legal para la sociedad, ya que es un producto liberado y para muchas personas ingerirlo es una forma muy agradable para interactuar y compartir con amigos en eventos sociales, los relaja, se sienten cómodos, algunos saben que dosis consumir y hasta qué punto lo toleran, desdichadamente otros abusan del consumo diario y luego se les dificulta controlar y caen en adicción.

El consumo excesivo de bebidas alcohólicas se ha generalizado en la última década entre los adolescentes y jóvenes, en la comunidad contamos con un gran número de jóvenes y adultos de ambos sexos, actualmente existen 4 mujeres alcohólicas por cada 20 hombres, lo cual es síntomas de que cada día el sexo femenino se incrementa en este vicio.

Es importante destacar que muchos de los consumidores poseen vínculos laborales en diferentes ocupaciones y poseen altos niveles culturales, entre ellos ingenieros, médicos, licenciados, abogados, otra parte estudiantes y las amas de casa o desvinculados laboralmente. Lo más preocupante, es que se ingiere alcohol a cualquier hora, sin ninguna razón especial, ni límites; lo mismo lo consumen en parques, aceras, transportes públicos y privados, de forma no responsable sin ser previsores de las consecuencias para su salud y la sociedad.

Es de vital importancia dar charlas en la comunidad, en el ámbito familiar y centros de trabajo, apoyándonos en los factores pues cada día el consumo irresponsable de bebidas alcohólicas es un patrón perjudicial para la salud que conlleva a una gran cantidad de resultados negativos en la vida de una persona, dentro de ellos en ocasiones se comienzan a descuidar las responsabilidades laborales, escolares, provoca alteraciones en la conducta, muchos no se dan cuenta que su salud empeora progresivamente, aparece la pérdida de sueño, ansiedad, alucinaciones, pérdida de los valores, poca percepción del riesgo, abandono de las aulas o puestos laborales, problemas familiares que en muchos de los casos traen consigo maltrato físico, divorcios entre otras.

La Educación Física y la Cultura Física unida a la Educación para la Salud, cumple con uno de sus objetivos que es preparar a los sujetos para que puedan desarrollar y formar cualidades personales correctas, que se pongan de manifiesto en el buen convivir, ser éticos y mostrarse siempre responsables antes los problemas, tener conciencia de que debemos cumplir normas de convivencia, de conducta que contribuyan a la formación de la personalidad del propio sujeto y de los que le rodean, estas juegan un papel protagónico en este sentido, ya que contribuyen, mediante las relaciones, conexiones e independencia en forma organizada y debidamente estructurada, al bienestar físico y moral, la prevención y promoción de la salud, la elevación de la maestría deportiva, el aprovechamiento del tiempo libre, la formación de la personalidad y la calidad de vida de toda la población.

Entre los objetivos que tiene la Educación Física y la Cultura Física están:

- Promover la práctica sistemática de actividades físicas de manera que constituya parte de la cultura general de cada ciudadano, propiciando el aumento de los niveles de salud, esparcimiento y capacidad física como factores indispensables en la utilización del tiempo libre.
- Contribuir al desarrollo pleno de las capacidades del hombre y el perfeccionamiento físico de éste, como factor determinante para la formación de la personalidad de las generaciones presentes y futuras, como premisa para enfrentar exitosamente las tareas del estudio, el trabajo y la defensa.
- Asegurar la articulación vertical y horizontal de los programas de actividades que promueve cada subsistema, en la utilización de las fuerzas técnicas, las instalaciones y los implementos disponibles bajo el principio de uso múltiple.
- Garantizar como centro de balance la base material para el desarrollo de las actividades que promueve.

Para este trabajo contamos con el esfuerzo incondicional de los especialistas de la Cultura Física, de las diferentes escuelas que se encuentran en la comunidad, el promotor de cultura y los líderes formales y naturales de la localidad donde se investiga, quienes con una coordinación, unidad y planificación hacen cumplir la estrategia preventiva para disminuir el factor de riesgo alcoholismo desde la propia comunidad.

Funciones de la Recreación Física:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
- Optimización de las funciones y aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

- Promover actividades en el tiempo libre para brindar información a las personas en las comunidades.
- Permitir la elección libre y responsable a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación.
- La relación existente entre recreación y educación.

La idea de “Calidad de Vida” se acerca mucho a la de “salud”. El concepto de Salud que predica la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) tiene una triple vertiente: biológica, psicológica y social.

Las características del trabajo comunitario se resumen en:

- Histórico concreto: en cada comunidad se realiza conforme a las necesidades concretas de una época.
- Objetivo: el trabajo debe proyectarse y ejecutarse a partir de las propias potencialidades de la comunidad, de su desarrollo sustentable.
- Autóctono: el trabajo comunitario tiene su base en la concepción de la comunidad como sujeto y objeto del desarrollo.
- Participativo, integrado e interdisciplinario: debe constituir un proyecto en el que participen todos los agentes de cambio.
- Humano: dirigido a trabajar con el grupo, la familia y con cada individuo en búsqueda de su crecimiento espiritual.
- Factible: económica y socialmente.
- Medible y sistemático.

Entre las medidas que el estado ha adoptado para prevenir conductas reprochables, se debe citar:

- Talleres debates en las comunidades, centros de trabajo, escuelas sobre los daños que causa la ingestión de bebidas alcohólicas.
- Debates conferencias con personas alcohólicas y sus familiares en la comunidad.
- Folletos, plegables y videos con los daños que causa el alcoholismo y las complicaciones que trae para la salud.
- La inserción de personas alcohólicas y sus familiares a actividades recreativas.
- Realizar visitas conferencias a familiares de las personas afectadas con el alcoholismo.

CARACTERIZACIÓN DEL SISTEMA DE ACTIVIDADES PARA PREVENIR EL ALCOHOLISMO, EL DISEÑO Y VALORACIÓN DE LAS MISMAS.

La propuesta enunciada utiliza el método orientador porque promueve el cambio cualitativo desde lo cognitivo a lo formativo, involucra a los comunitarios a adoptar una forma responsable en la identificación del alcoholismo en sus familiares, vecinos, amigos e incluso en ellos mismos, los motiva a alejarse del alcohol luego de tener conocimientos previos de la problemática en cuestión y lo aprovechan en su gran magnitud para promover los cambios individuales en su modo de actuar y llevarlos en forma de experiencias vividas a sus grupos sociales, teniéndose en cuenta que los consumidores de alcohol comienzan a reconocer la importancia que reviste alejarse de ese mal hábito e insertarse en la sociedad mejorando así su personalidad.

PROPUESTA SISTEMA DE ACTIVIDADES PARA PREVENIR EL ALCOHOLISMO EN LA COMUNIDAD 30 DE DICIEMBRE EN CONTRAMAESTRE SANTIAGO DE CUBA

Las actividades están estructuradas, organizadas cada una con su objetivo, el posee ocho actividades que los comunitarios deben desarrollar dentro de la propia comunidad y fuera de la misma. Se relaciona con los contenidos del programa de Cultura Física, Educación Física y Recreación que tiene una intencionalidad en la formación de buenos hábitos de vida y comportamiento social, pues en la medida que ellos sean capaces de desarrollar cada una de ellas de forma consciente, se van a ir alejando del alcoholismo y busquen nuevas actividades a desarrollar de forma sana y saludable contribuyendo con la sociedad.

SISTEMA DE ACTIVIDADES

Actividad N°1.

Capacitar al grupo de coordinación y la población sobre el trabajo preventivo contra el alcoholismo en niños; jóvenes y adultos.

Taller sobre el alcoholismo y sus consecuencias para los jóvenes y adultos.

Diseño y planificación de actividades recreativas y culturales.

Objetivo: planificación de un grupo de actividades encaminadas a la ocupación del tiempo libre, ya sean culturales, deportivas o recreativas.

Acciones

- 1) Hacer un diagnóstico de las necesidades, gustos y preferencias por grupos de edades.

- 2) Creación del comité gestor que estará formado por el presidente del consejo, profesores de Educación Física de la comunidad, promotor de la cultura y representantes de la federación de mujeres cubanas, comité de defensa, organización de jóvenes comunistas y del partido (FMC, CDR, UJC y PCC).
- 3) Creación de áreas de juegos y mantenimiento de las mismas para satisfacer las necesidades de los pobladores.
- 4) Adaptación de áreas para juegos de mesa, área de baile, juegos infantiles, campo de pelota, palo en cebado, corrida de cinta, como son trompos, bolas, suiza, fútbol, papalotes, etc.

Forma de evaluación:

- A través del nivel de incorporación de los comunitarios a las diferentes actividades que se realizan.
- Intercambio con los comunitarios sobre la aceptación de las actividades que se realizan.
- Reunión con el grupo coordinador para conocer sus criterios sobre la incorporación de la comunidad a las diferentes actividades.

Actividad Nº2

Objetivos: Implementar el sistema de actividades.

Acciones

1. Reunión con el grupo coordinador para la planificación y organización de las actividades dentro de la vida social de los comunitarios en aras de dar a conocer las formas y vías en que se van a realizar las actividades.

Forma de evaluación

1. Valoración de la implicación de los diferentes factores de la comunidad en la realización de las actividades.
2. Evaluar el nivel de aceptación de los comunitarios.
3. Evaluar los cambios en los modos de actuación hábitos y costumbres.

Desarrollo de los talleres.

Actividad Nº 3.

Título: El alcoholismo y sus consecuencias para el adulto mayor. Necesidad para su prevención.

Participantes: (31).

3 directores, 1 psicopedagogo, 2 médicos de la familia, 6 especialistas de la salud de las escuelas, 2 representantes de los Comité de Defensa de La Revolución, 2 representantes de La Federación de Mujeres Cubana y 10 comunitarios entre ellos bebedores, 4 Maestrante.

Objetivo: conocer consecuencias del consumo de alcohol.

Responsable: El profesor de la comunidad y 1 Médico de la Familia.

Fundamentación del taller: Demostrar que la prevención del alcoholismo en jóvenes y adulto mayor es una necesidad.

Se comenzó con la observación del documental "Beber y beber hasta saciar mis deseos" el cual aborda sobre el alcoholismo y los grandes daños que le ocasiona al toxicómano.

Luego de observado el documental se realizó el siguiente sistema de preguntas.

¿Qué criterio se han formado ustedes acerca del alcoholismo?

¿Cómo saber qué estamos en presencia de un alcohólico?

¿Qué daños fueron tratados por causa del abuso del alcohol?

¿Qué referencia tiene la persona alcohólica sobre los que conviven con ellos?

Intervención de los médicos de la familia acerca del concepto del alcoholismo y sus síntomas, consecuencias físicas y sociales.

Intervención del profesor de la comunidad acerca de los factores las consecuencias que provoca el abuso del consumo del alcohol.

¿Creen ustedes que exista repercusión negativas hacia los hijos de estos alcohólicos?

¿De qué forma se puede manifestar?

Intervención del profesor de la comunidad acerca de la convivencia en el hogar cuando existe un miembro alcohólico y cómo influye negativamente en sus hijos en la esfera motivo-volitivo, en lo cognitivo y en su conducta ante la vida.

Después de todo lo observado en el taller, ¿creen que sea necesario prevenir el alcoholismo? ¿Por qué?

Valorar si la actividad resultó interesante.

Título: El trabajo preventivo y su importancia.

Fundamentación del taller: Argumentar acerca del trabajo preventivo y su importancia.

Participantes: (40)

3 Directores, 2 Médicos de la Familia, 6 Especialistas de la Salud de las escuelas, 2 representantes de los Comités de Defensa de la Revolución, 2 representantes de la federación de Mujeres Cubanas y el profesor de la comunidad, 24 miembros de la comunidad.

Objetivo: Conocer acerca del trabajo preventivo y su importancia.

Responsable: Profesor de la comunidad y psicopedagogo del área.

Se retoma la interrogante dejada en el taller anterior.

- ¿Creen ustedes que sea necesario prevenir el alcoholismo? ¿Por qué?
 - Se emiten los diferentes criterios por los participantes y luego se pregunta:
 - Intervención del psicopedagogo acerca de la proyección conceptual de la prevención.
 - ¿Cómo es que ustedes llevan el trabajo preventivo tanto en la escuela como en la familia y la comunidad?
- Partiendo de los criterios escuchados interviene el maestrante haciendo una exposición acerca de la fundamentación en que se basa el trabajo preventivo en los diferentes niveles en el que éste se trabaja. Luego se discute la siguiente interrogante: ¿Qué importancia le atribuyen ustedes al trabajo preventivo?

Actividad Nº 5.

Conferencia.

Título: La prevención del consumo de alcohol.

Fundamentación: Conocer acerca del sistema de actividades y cómo aplicarlo en la comunidad en los jóvenes y el adulto mayor adictos y con factor de riesgo alcoholismo

Participante: Grupo de atención y trabajo preventivo, representantes de la comunidad.

Objetivo: Capacitar al grupo de atención y trabajo preventivo y a los líderes naturales y formales de la comunidad acerca del sistema de actividades y como aplicarla.

Al inicio se escuchan criterios por parte de los participantes en el taller anterior acerca de la investigación por parte del maestrante dando a conocer:

- Concepto de alcoholismo. Características del alcohólico y su fundamentación para prevenir el alcoholismo.
- Aplicación del sistema de actividades y su fundamentación.

Actividad Nº 6.

Título: Tratamiento al indicador del alcoholismo y su factor de riesgo.

Participantes: Grupo de Atención al adulto mayor y trabajo preventivo.

Objetivo: Que los participantes conozcan las vías para dar tratamiento al indicador alcoholismo con el adulto mayor con factor de riesgo a través de diferentes actividades.

Fundamentación del taller

Demostrar cómo aplicar las vías para darle tratamiento al indicador alcoholismo en adultos mayores con factor de riesgo, a través de diferentes actividades.

Responsable: Profesor de la comunidad

Se le da comienzo al taller donde se pone de manifiesto el tratamiento que se le ofrece a los adultos mayores de la muestra.

Se les presenta a través de un show de PowerPoint, se realizaran las siguientes preguntas:

- ¿Qué observan?
- ¿Qué creen ustedes que está bebiendo ese hombre?
- ¿Cómo lo supieron?

Luego se le presenta la segunda dispositiva realizándose las siguientes preguntas:

- ¿Qué observan?
- ¿Qué le está dando él al niño?
- ¿Cómo reaccionó el niño?
- ¿Será correcto que este hombre le esté dando bebida a su niño?
- ¿Fue bueno que el niño no aceptara la bebida?
- ¿Qué harían ustedes si estuvieran en el lugar del niño?
- ¿Cómo les dirían ustedes a sus padres para que los niños no ingieran alcohol?

Después se le muestra la tercera dispositiva y se le pregunta:

- ¿Qué observan?
- ¿Por qué creen que este hombre está en el hospital?
- ¿Creen ustedes que ese hombre tomó demasiado alcohol?
- ¿Cuál será la causa de que ahora está en el hospital?
- Entonces, ¿Creen ustedes que tomar demasiado traerá problemas a la salud de las personas?

Actividad Nº 7.

Video

Título: Enemigo reconocido.

Fundamentación: Que los participantes profundicen sus conocimientos acerca del alcoholismo aprovechando las características del documental.

Directora: Marilis Alfonso.

Tiempo de duración: 12 minutos.

Temática: El Alcoholismo.

Participantes: (81) dividido entre familiares de los adultos mayores adictos y con factores de riesgo alcoholismo, grupo de atención al adulto mayor y trabajo preventivo, adultos mayores de la muestra, pobladores y profesor.

Objetivo: Capacitar acerca del alcoholismo.

Se le da a conocer los datos generales del documental.

Se realiza la proyección.

Se emplea un sistema de preguntas sobre lo observado para realizarlo en forma de debate.

- ¿Qué es el alcoholismo?
 - ¿Cuándo estamos en presencia de un alcohólico?
 - ¿Qué sucede con la persona alcohólica?
 - ¿Qué consecuencias trae el alcoholismo?
- Intervención por parte del profesor sobre las diferentes modalidades de consumo de alcohol.

- ¿Ha pensado alguna vez dejar de beber?
- ¿Ha dejado alguna vez de beber para demostrarse así mismo que puede controlarse?
- ¿Ha usado alguna vez el alcohol para atenuar tensiones?
- ¿Ha tenido alguna vez riñas con familiares o amigos después de beber?
- ¿Ha tenido alguna vez problemas financieros debido al alcohol?
- ¿Ha tenido alguna vez problemas con la policía por manejar embriagado?
- ¿Ha estado comprometido en accidentes en el hogar o en el trabajo debido a la bebida?
- ¿Ha tenido problemas con la salud por problemas de la bebida?
- Después de beber, ¿Ha notado si sus manos tiemblan a la mañana siguiente?
- ¿Alguna vez ha tomado por la mañana para calmar los nervios o eliminar las resacas después de haber bebido el día anterior?
- ¿Ha tenido alguna vez tratamiento por el alcoholismo?

Actividad N°8

Dramatizado:

Fundamentación: Que puedan apreciar las consecuencias del alcoholismo en el ámbito familiar.

Título: La realidad de mi vida.

Director: Camila León Vega.

Tiempo de duración: 45 minutos.

Participantes: (84) familiares de adultos mayores de la muestra, grupo de atención al adulto mayor y trabajo preventivo, pobladores y maestrante.

Temática: El daño que ocasiona el alcoholismo, principalmente a los hijos.

Objetivo: Conocer las consecuencias del alcoholismo, fundamentalmente en ámbito familiar.

Se les da a conocer los datos generales del dramatizado.

Se le proyecta el dramatizado.

Se hace un sistema de preguntas sobre lo observado para realizarlo en forma de debate.

- ¿Qué conducta Luisa comenzó a tener?
- ¿Cuántas veces tomaban los padres?
- ¿Llegaban a la embriaguez?
- ¿Por qué lo hacen, por placer o necesidad?
- ¿Qué sucedió al levantarse los padres?
- ¿Cuál fue su actitud al encontrarse su hija embriagada?
- ¿Qué tiempo lleva Luisa bebiendo?
- ¿Qué le cuenta ella a la doctora, de lo que hacían sus padres desde que ella era pequeña?
- ¿Por qué comenzó Luisa a tomar?
- ¿Qué hacía cuando salía de la escuela?
- ¿Qué trajo como consecuencia?
- ¿Cómo pudieron lograr que esta familia volviera a la normalidad?

Intervención por parte del profesor, sobre otros daños sociales y psicológicos que le provocan los padres y madres alcohólicas a sus hijos.

Se desarrollaron otras acciones organizativas: concursos de conocimientos en los diferentes comités de defensa de la Revolución con su exposición y dramatización con el objetivo de elevar la cultura de los pobladores de la comunidad, propiciando su motivación en el conocimiento del alcoholismo, sus causas y consecuencias, haciendo un mayor énfasis en el daño que le pueden causar a sus hijos, induciendo así la relación hogar-comunidad, obteniéndose una alta participación de los familiares de los adultos mayores de la muestra, lográndose una alta comprensión y un alto conocimiento sobre el tema.

VALORACIÓN DEL SISTEMA DE ACTIVIDADES.

La promoción del sistema de actividades para prevenir el alcoholismo en la Comunidad 30 de Diciembre en Contramaestre, con acciones recreativas, deportivas y culturales a través de un comité gestor quien se encargó de estar al frente de la tarea para la realización de las mismas y lograr que en los momentos de su desarrollo la ocupación del tiempo libre de estos comunitarios fuera sano, realizando las actividades preparadas y planificadas con calidad, mejorando así su nivel de salud en aras del bienestar del hombre.

Antes de la puesta en práctica del sistema de actividad se evidenciaba la falta de interrelación entre la familia y la comunidad, el pobre conocimiento que poseían los líderes formales y naturales, y pobladores acerca de la labor preventiva para disminuir el adicto con factor de riesgo al alcoholismo, encontrándose sus pocos conocimientos a un nivel empírico, pues reflejaban un pobre dominio sobre del tema y no constaban con una propuesta de actividades para incidir en la labor preventiva con estos jóvenes y adultos consumidores de alcohol, sin embargo los pobladores reconocieron la insuficiente preparación que no le permitía ejercer una labor más consecuente en función de brindar una adecuada atención a esta comunidad.

Después de aplicado el sistema de actividades se alcanzaron los siguientes resultados:

En la encuesta realizada a los pobladores de la comunidad se pudo conocer cómo los comunitarios emplean su tiempo libre en actividades sanas y no se dedican solamente a la ingestión de bebidas alcohólicas, aunque se debe mencionar que aún queda un porcentaje de pobladores que no han querido interiorizar y no han comprendido a cabalidad las consecuencias negativas que trae el consumo de bebidas alcohólicas para la salud, por lo cual es de vital importancia seguir trabajando en base a esta problemática y realizar otras investigaciones a fin.

En la entrevista realizada a los alcohólicos se obtuvo el siguiente resultado:

- Un 83% de los implicados refieren haber disminuido considerablemente la influencia negativa de consumir bebidas con frecuencias elevadas.
- El 100% plantea que conocen los daños que trae consigo el abuso del consumo de bebidas, se observa un cambio positivo en cuanto a la relación hogar-trabajo-comunidad- escuela, por lo que se logró que el 89% de los padres alcohólicos alcanzaran un vínculo interactivo con la escuela.
- El 100% plantea que se les brinda tratamiento por diferentes instancias, ayudándolos a salir gradualmente del alcoholismo, tarea difícil pero no imposible de lograr.

En la entrevista realizada a los adultos y jóvenes pudimos constatar que el 100% de ellos pueden referirse muy bien al tema del alcoholismo, poseen dominio de las consecuencias que trae este toxicómano para la salud del ser humano y la importancia de disminuir para su salud, la paz interna, la convivencia con su familia y la comunidad el índice del alcoholismo.

Por otra parte están contentos con opciones que se le han brindado para ocupar el tiempo libre existiendo posibilidades para todas las edades.

La entrevista realizada a los especialistas de la salud de las escuelas y de la comunidad, arrojó el siguiente resultado:

El 100% de estos especialistas mostró sólidos conocimientos acerca de:

- La concepción del alcoholismo.
- Los daños que produce esta toxicomanía.
- Las manifestaciones que produce la ingestión excesiva de esta sustancia.

La valoración del nivel de profesionalidad de las estructuras metodológicas, que asegura los procedimientos de dirección y control de la Recreación Física en Cuba se encaminaron hacia el cumplimiento de los objetivos con resultados superiores a los esperados, a partir de las nuevas exigencias planteadas por la comunidad en estudio, logrando brindar adecuadas alternativas a la población que aceptaron de manera provechosa para pasar el tiempo libre en familia, colectivos de amigos, contribuyendo a la elevación de su calidad de vida dentro de los programas dirigidos al desarrollo de una cultura general integral.

En tal sentido compartimos el criterio de los especialistas que plantean la necesidad de organizar y desarrollar acciones concretas, dirigidas a lograr un mayor acercamiento de todas las organizaciones políticas y de masas e instituciones sociales en este asunto.

CONCLUSIONES

1. Son insuficientes las actividades recreativas, deportivas y culturales que ofrece la comunidad para el empleo del tiempo libre de sus pobladores.
2. El sistema de actividades con fines preventivos tiene en cuenta todos los factores comunitarios y las necesidades y preferencias de la comunidad por lo que su implementación posibilita la disminución del alcoholismo.

BIBLIOGRAFÍAS

1. Aguilar, M. E. B., & Almeida, M. D. L. Á. P. (2018): Evaluación del riesgo de alcoholismo en estudiantes de la Secundaria Básica Vicente Quesada. Bayamo. *MULTIMED Revista médica Granma*, V.22, N.4, julio-agosto 2018, pp. 761-766.
2. Alfonso, M. e Ibáñez, P. (1992): Todo sobre las drogas legales e ilegales (incluido Alcohol y Tabaco). Barcelona: Dikynson.
3. Blanco, D. M. L., Torres, L. V. A., Salazar, M. E. H., & Parra, M. O. N. (2017): La relación entre educación para la salud, la promoción de salud y la prevención del alcoholismo en estudiantes universitarios. *Revista Didasc@ lia: Didáctica y Educación*. ISSN 2224-2643, V.7, N.4, marzo 2016, pp. 143-164.
4. Cabrera, M. A., & Caballero, M, A. J. (2017): Alteraciones cognitivas en mujeres con dependencia alcohólica del servicio de adicciones del Galigarcía. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, La Habana. V.14, N.1, abril 2017 año, pp. 1-13.
5. Castañeda, G. H., Álvarez, A, A. E., & Oramas, H, L. (2008): Alcoholismo: criterios comunitarios sobre prevención y consecuencias. Estudio en el Policlínico Rampa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, V.7, N.2, abril-junio 2008, pp. 0-0.
6. Castro, I. S. R., Soler, Y. M., Rosabal, E. P., Rosabal, R. P., & Sánchez, K. R. S. (2017): Programa educativo para favorecer conocimientos sobre alcoholismo en adolescentes. *MULTIMED Revista Médica Granma*, V.21, N.3, mayo-junio 2017, pp. 162-173.
7. Contreras, O, Y., Domínguez, G, L., & Sánchez, A, D. (2015): Proyectos futuros de un grupo de jóvenes alcohólicos. *Revista Cubana de Medicina Militar*, V.44, N.2, enero 2015, pp. 207-217.
8. Contreras, O, Y., Domínguez, G, L., & Sánchez, A, D. (2015): Situación social del desarrollo de un grupo de jóvenes alcohólicos. *Revista Cubana de Medicina Militar*, V.44, N.3, junio 2015, pp. 301-313.
9. Cruz, A. R. R., Aguilar, L. R., García, K. S. L., Facundo, F. R. G., & Castillo, M. M. A. (2018): Estrés Laboral, Resiliencia y Consumo de Alcohol en Trabajadores de la Industria del Acero. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, V.18, N.1, marzo 2018, pp. 29-37.
10. De Corcho, M. P., de Corcho Iriarte, M. P., Assef, J. J. P., Legrá, N. L., Sónora, L. M., & Díaz, G. G. (2017): Antecedentes históricos de los problemas relacionados con el alcohol en adolescentes del municipio Ciego de Ávila. *Universidad&Ciencia*, V.6, N. especial, junio 2017, pp.1-12.
11. De Corcho, R, M. A. P., de Corcho Iriarte, M. P., López, R. V. P., Benguría, C. F. R., Frade, G. R., & Barrios, M. R. (2018): Educación para la salud en estudiantes de preuniversitario, para disminuir el consumo de alcohol. *Universidad&Ciencia*, V.7, N.2, abril 2018, pp.1-17.
12. Fernández, A. (2014): Tipos de consumidores de alcohol, ¿Cuál eres tú?. Ciencia, Psicología/Psiquiatría, Salud. Omicromo.
13. Gárciga, O, O., Torres, C. S., & Jorge, R. R. (2015): Consumo de drogas legales y estilo de vida en estudiantes de medicina. *Revista Cubana de Salud Pública*, V.41, N.1, enero-marzo 2015, pp.4-17.
14. González, G, A. (2016): *La percepción de riesgo ante el consumo de psicofármacos con alcohol en adolescentes que cursan la enseñanza especial* (Doctoral dissertation, Universidad Central" Marta Abreu" de Las Villas). Las Villas, Cuba.
15. Guilarte, O. E. (2016): Actividades educativas para la prevención del alcoholismo en adolescentes de Vega del Jobo, Imías. *EduSol*, V.16, N.55, agosto 2016, pp.63-74.
16. Hernández, R. L., Villarreal, G., & Elena, M. (2007): Consumo de alcohol en estudiantes en relación con el consumo familiar y de los amigos. *Psicología y salud*, V.17, N.1, enero-junio 2007, pp.17-24.
17. Herrera, L. A. L., Garcia, L. B., Montano, A. L., & Vinent, L. S. (2017): Caracterización del consumo de alcohol en adolescentes de la escuela secundaria "Capitana Catalina Valdés", 2016. *Revista Universidad Médica Pinareña*, V.13, N.2, agosto 2018, pp. 17-27.
18. Malagón, P. V. C., & Hernández, I. D. (2015): Caracterización del consumo de alcohol en los estudiantes de la carrera de Derecho de la Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez. *Educación y Sociedad*, V.12, N.4, septiembre 2015, pp. 46-60.
19. Pérez, S, L. (2017): *La prevención del consumo de alcohol en estudiantes del preuniversitario "Juan Pedro Carbó Serviá" del municipio de Remedios* (Doctoral dissertation, Universidad central" Marta Abreu" de Las Villas. Facultad Educación Infantil. Departamento Pedagogía-Psicología). Las Villas, Cuba.
20. Pérez, Y. M., Piñeiro, E. Z., Cedeño, L. Y. S., Estrada, L. E. P., & Reyes, S. D. P. O. (2016): Factores psicosociales que favorecen el inicio del consumo de alcohol en adolescentes. *MULTIMED Revista Médica Granma*, V.20, N.1, enero-febrero 2016, pp. 64-74.
21. Rivas, S, E. (2017): Evaluación de la efectividad de la estrategia psicoeducativa para la prevención del consumo de alcohol en estudiantes universitarios (Doctoral dissertation, Universidad Central

- "Marta Abreu" de Las Villas. *Facultad de Ciencias Sociales*. Departamento de Psicología). Las Villas, Cuba.
22. Rodríguez, C, R. E., Proenza-Ventura, R. W., & Guerra, D. M. R. (2017): La gestión universitaria de la cultura física: una contribución al desarrollo local. *Revista Científica Especializada en Cultura Física y Deportes*, V.14, N.31, enero-marzo 2017, pp.128-141.
 23. Sarmiento, D, R., Carbonell, G, I. C., Plasencia, A, C., & Ducónger, C, R. (2011): Patrones de consumo de alcohol en una población masculina de El Caney. *Medisan*, V.15, N.4, abril 2011, pp.495-502.
 24. Serrano, I. P., Ferrer, J. E. S., Roque, L. V., Julián, J. L. V., Amore, N. R., & Pons, A. B. M. (2014): Nivel de conocimientos sobre alcoholismo en un grupo de adolescentes del Consultorio Médico de Familia No. 10 del Policlínico Universitario Norte del municipio Morón. *Mediciego*, V.20, N. 1, julio 2014, pp.1-8.

Anexo N° 1

Encuesta realizada a los pobladores de la comunidad

Objetivo: Profundizar en la problemática existente en la comunidad referida al consumo de bebidas alcohólicas y así poder prevenir el alcoholismo en niños, jóvenes y adultos.

Estamos realizando un estudio referente a los hábitos del alcoholismo en niños, jóvenes y adultos de nuestra comunidad, queremos conocer su opinión respecto al tema.

Preguntas:

1. En la comunidad existen problemas en la ingestión de bebidas alcohólicas en niños, jóvenes y adultos.
2. ¿Tienen ustedes conocimientos de en qué familias existe el problema de alcoholismo en la comunidad?
3. ¿A su criterio cuáles son las causas que provocan esta adicción en niños, jóvenes y adultos?
4. ¿Sabe usted si en la comunidad cuentan con un programa o si realizan actividades que contribuyan al disminuir los hábitos alcohólicos en niños, jóvenes y adultos?
5. ¿En su comunidad desarrollan actividades deportivas en función de mantener entretenidos a los pobladores y así alejarlos del consumo excesivo del alcohol?
Sí _____ No _____
6. Mencionen algunas de las actividades deportivas planificadas.

7. ¿Con que frecuencia se desarrollan estas actividades deportivas?
A Diario _____ A veces _____ Nunca _____
8. ¿Cuentan en la comunidad con los recursos y experiencias para enfrentar esta problemática?
Sí _____ No _____

Anexo Nº 2

Entrevista realizada a los alcohólicos

Objetivo: Caracterizar los consumidores de bebidas alcohólicas.

1. ¿Considera usted que su forma de beber está creándole dificultades en su salud, en su familia, en su trabajo, en la escuela o en sus relaciones con los vecinos?

Si. _____ No. _____

2. ¿Considera usted que tiene dificultades para controlarse cuando bebe?

Si. _____ No. _____

3. ¿Cuándo está más de 2 días sin beber aparecen malestares por falta de bebidas alcohólicas?

Si. _____ No. _____

4. ¿Se embriaga usted más de 1 vez al mes, o sea más de 12 veces al año?

Si. _____ No. _____

5. ¿Se ha despertado alguna vez y no recuerda lo ocurrido el día anterior mientras bebía?

Si. _____ No. _____

6. ¿Cree usted que bebe más de la cuenta?

Si. _____ No. _____

7. ¿Considera usted que debía recibir ayuda médica o tomar menos?

Si. _____ No. _____

Señale otro aspecto que considere de interés.

Evaluación de las respuestas.

Consumo social o bebedor social de 0 a 1.

Consumo de riesgo de 2 a 3.

Consumo perjudicial de 4 a 5.

Dependencia alcohólica de 6 a 7.

Dependencia alcohólica de 6 a 7.

Anexo Nº3

Entrevista realizada a los adultos y jóvenes.

Objetivo: valorar los conocimientos que poseen los adultos y jóvenes acerca de los hábitos del consumo del alcohol y su influencia en la salud y la sociedad.

Estamos realizando un estudio acerca de los hábitos del consumo del alcohol, para conocer datos que nos encaminaran a tomar medidas para contrarrestar el mismo: por lo que necesitamos sinceridad en sus respuestas. Marcar con x.

Edad: _____

Sexo: _____

Nivel Escolar. _____

1. ¿Conoce que es el alcoholismo?

Si _____ No _____ Explique:

2. El alcohol provoca efectos en los diferentes órganos del sistema humano dañando los mismos a veces de forma permanente. ¿Conoces los mismos?

Si _____ No _____ Explique:

3. ¿Conoce las consecuencias que provoca el alcohol?

Si _____ No _____ Argumente:

4. ¿Conoce las consecuencias que provoca el alcohol en la familia, la comunidad y sociedad en general?

Si _____ No _____ Explique:

5. ¿Conoce que son los hábitos antialcohólicos?

Si _____ No _____

6. ¿Participas en actividades educativas que favorecen los hábitos antialcohólicos en tu comunidad?

Si _____ No _____ A veces _____ Explique:

Anexo N° 4

Entrevista a especialistas de la salud de las escuelas y de la comunidad.

Objetivo: conocer criterio valorativo de la investigación.

Nombres y apellidos: _____

Especialidad: _____

Cargo: _____

Edad: _____

Grado Científico: _____

Años de trabajo: _____

Años de experiencia en la actividad: _____

Años de experiencia: _____

Usted ha sido seleccionado para que nos de sus criterios y valoración acerca de la investigación.

1. Valore a su juicio la propuesta del sistema de actividades para prevenir el alcoholismo en la comunidad 30 de diciembre en Contra maestre Santiago de Cuba.
2. Diga qué opina sobre la estructura, contenido y alcance del sistema de actividades propuestas.
3. A su juicio considera que los indicadores miden el cumplimiento de las actividades deportivas recreativas con precisión y claridad, en función de fortalecer los hábitos antialcohólicos.
Si _____ No _____ Por qué _____
4. Emita su opinión acerca de la actualidad y novedad del tema de investigación, y si ofrece solución a la problemática abordada.