Vieiro

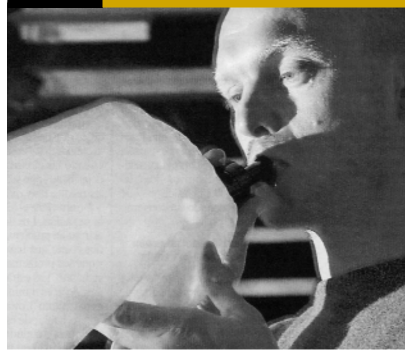
Revista de Información en Drogodependencias, Adicciones y Salud

Nº 65
ENERO 2008

SUMARIO

CARTA DEL DIRECTOR
La adicción 04
OPINIÓN
Camellos en internet 07
PROYECTOS
Guía rápida, Habilidades... 11
MEDICAMENTOS
Tranquilizantes y somníferos 16
CONSEJOS
Bebidas energéticas 18
REPORTAJE
Adicciones peligrosas 21
PARTICIPACIÓN
Feria de Asociaciones 33
ESCUELA DE PADRES
Entrega de diplomas 34

21 REPORTAJE
Adicciones peligrosas



34 ESCUELA DE PADRES
Entrega de diplomas

36 OCIO NOCTURNO
Proyecto Creative

43 ENCUENTRO
Asociaciones en red

Vieiro REVISTA TRIMESTRAL GRATUÍTA

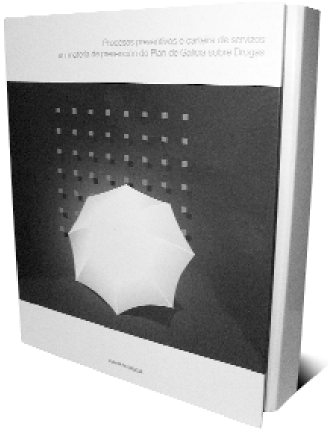
PRESIDENTE
José Manuel Vázquez Gómez
DIRECTOR
Xosé María Arán Rodríguez
EDITA
Asociación Vieiro D.L.C-1727/92. ISSN: 1138-3933
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Rúa Vázquez de Parga, 119
Bloque 4 - Bajo derecha
15100 CARBALLO (A Coruña)
Telf/Fax: 981 756 161
Apartado de correos 163 Carballo (A coruña)
e- mail: vieiro@vieiro.org
Web: www.vieiro.org
IMPRIME
Offset Color Europa S.L.
Telf: 981 700 142
CARBALLO

Viero está integrada en:

VIEIRO, no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados. No se permite la reproducción total o parcial del contenido de esta revista.

OCIO NOCTURNO
Proyecto Creative 36
CAMPAÑA
Carballo saudable 37
COMUNICACIÓN
Vieiro presente en BERTV 38
BREVES
Noticias varias 40
ENCUENTRO
Promoción de trabajo en red 43
ESCUELA DE PEQUES
IV Escuela de juegos e iniciación .. 45
ESCUELA DE VERANO
XV Escuela verano balonmano 48
LIBROWEB
Lecturas y web recomendadas ... 53
ESTADÍSTICA 54
EDUCACIÓN
Oferta Escuela de Padres 57

P.C. PUBLICACIÓN
Procesos preventivos y Cartera de servicios P.G.D.



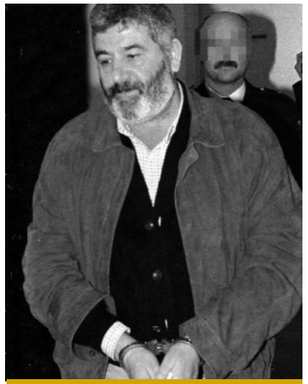
CARTA DEL DIRECTOR

aran@vieiro.org

Xosé María Arán

MANDA HUE...

Perdonen por la exclamación, pero la entenderán más adelante.



"Contrariamente a lo que se cree culturalmente, la adicción es una enfermedad que reside en el cerebro. Por muchos años hemos tratado de entender en qué áreas de este órgano está la patología".

Estos días pasados, al tener unos días de absuelto, estuve repasando mi hemeroteca y pude releer un artículo publicado por interviú sobre Laureano Oubiña, en el mes de octubre del año pasado.

No cabe duda de que cualquier ciudadano una vez cumplida la sentencia impuesta por la justicia, está libre de cualquier condena judicial y pasa a ser un ciudadano libre y con los mismos derechos que cualquiera de nosotros.

Pero no cabe duda de que para algunos, en los que me incluyo, a ciertos individuos les aplicamos una segunda condena que es la moral y la del derecho a la duda del reinsertado.

No cabe duda que leer exclamaciones del propio Laureano Oubiña como **" los delitos que cometí son repugnantes"**, no dejan de sorprender a uno, manda truco sólo faltaría que dijese lo contrario.

Como bien dice el reportaje en el 2010 podría estar ya en la calle con libertad condicional, o antes si le dan el tercer grado, aunque esta es una de las demandas que manifiesta el susodicho para increpar más al personal, ya que piensa que el peso de su leyenda le impide obtener beneficios penitenciarios. Sólo faltaría, o no se acuerda el desplante y las "brabuconerías" que enviaba a las madres que lo increpaban y cuyos hijos se iban muriendo, o también con su porte chulesca y de perdonavidas acudía a los juicios como si del Sr. Marqués se tratara. O la de –fardar- del poder económico que ostentaba de actividades ilícitas…

Querido Oubiña, me encoje el corazón exclamaciones como **"trabajaré honradamente fuera de todo delito. He conducido camiones. No me caen los anillos por volver a un camión o dirigir unas bodegas, porque ya lo he hecho"**, enternecedor. Espero que lo de las bodegas no vaya con segundas.

No cabe duda que Oubiña tuvo dos condenas la judicial y la de la sociedad civil, algunos no olvidamos su historial, el año pasado acudí al acto del Pazo Bayón y su devolución simbólica a la sociedad civil, lo que menos me quedó grabado fueron los discursos y manifestaciones de los políticos, pero si los comentarios e historias de muchas madres y algunos padres sobre el SR. Oubiña. No esperará que se olviden de el. Lo peor es para todos aquellos que se ha quedado por el camino, hijos y padres.

Con comentarios como **" Me solidarizo con las madres que han perdido un hijo por las drogas. Que sigan luchando y que no olviden a los políticos de los 80, que nada hicieron para enseñar a los jóvenes lo que eran las drogas"**. Manda hue… lo que tenemos que leer y que hizo Vd. Sr. Oubiña, con todas las ganancias de su negocio ilegal, pagar alguna campaña de información de prevención drogodependencias, no se pero más bien lo contrario, o no. Para esto no hay más comentarios.

Claro que a algunos le cae más el -san benito- pero en este caso es que se lo gana a peso ■

OPINIÓN

presidente@vieiro.org

José Manuel Vázquez
Presidente de Vieiro

Más facilidades para la venta de drogas. Camellos en internet

Parece ser que hay unos 1.400 foros en España para intercambiar direcciones de correo electrónico para contactar y hacer la transacción de la compra de las distintas sustancias que interesan. Las drogas más vendidas por este moderno medio son: el cánnabis, la marihuana y las drogas de diseño.

El observatorio Español de Internet ha avisado de que en España existe una creciente venta de drogas entre jóvenes en Internet por la facilidad de acceso y porque el narcotraficante encuentra un total anonimato, menor control policial y una mayor agilidad logística.

Este nuevo mercado tiene un gran inconveniente y ello es que puede ocasionar un fraude ya que el supuesto camello que la vende por este medio puede aprovecharse de la ilegalidad de la compra para no enviar la droga una vez pedida y pagada. También puede enviarle una menor cantidad de la comprada, a sabiendas de que el cliente no denunciará el fraude porque la compra es ilegal.

Parece ser que hay unos 1.400 foros en España para intercambiar direcciones de correo electrónico para contactar y hacer la transacción de la compra de las distintas sustancias que interesan. Las drogas más vendidas por este moderno medio son: el cánnabis, la marihuana y las drogas de diseño, figurando también estimulantes sintéticos, como anfetaminas y sedantes. En algunas páginas incluso te dan instrucciones informándote de cómo mezclar sustancias legales

para crear drogas de diseño caseras. Existe gran demanda de usuarios que quieren información continua sobre como cultivar plantas de marihuana.

El procedimiento de pedido y envío es el siguiente: El comprador accede a un anuncio de venta de drogas a través de una página web, en la que el camello ha dejado previamente una información de contacto. Después la mercancía se distribuye por correo ordinario, resultando así Internet un método fácil y seguro para el comprador y vendedor.

El tráfico de drogas por correo plantea hoy día una amenaza importante para la ley y ha registrado un aumento importante en el último año. Además de lo expuesto y como no es suficiente con la distribución de las drogas, también en estos cibercomercios se pueden adquirir semillas, plantas, estimulantes sintéticos y toda clase de artilugios para poder producir droga propia.

> Además, habría que invertir muchísimo más en "prevención" para que los jóvenes y sus familias disfrutasen de esos recursos, dado que son los dos colectivos vitales para poder ponerle freno a la drogadicción.

Por supuesto que todos estos productos no están controlados sanitariamente y el riesgo del comprador es el no saber si son seguros o realmente si son eficaces. Muchos de los productos a la venta son totalmente falsificados, pero el comprador por el mero hecho de quedar en el anonimato o por que la oferta es tentadora, se arriesga al fraude de la falsificación.

Alertamos pues de este mercado de la droga y creemos que tanto por parte de los legisladores como por parte de las autoridades policiales se tomen las medidas necesarias para poder atajar este nuevo fenómeno y no hacer como siempre a esperar a que el problema se mayúsculo para no poder resolverlo o sea muy difícil ponerle coto ■

Antón Louza
Redacción

Vieiro presentó su próximos

proyectos

Con una rueda de prensa, que se celebró el pasado día seis de octubre, donde con la presencia de la Concejal de Sanidad, Doña Lourdes Rey y el Presidente de Vieiro D. José Mel. Vázquez y diversos miembros de Vieiro, se expuso la realidad de las drogodependencias en el ayuntamiento de Carballo, así como la presentación de los diversos programas que Vieiro va a realiza en breve.

En primer lugar se presento:

■ Una nueva publicación, **Guía rápida para padres de familia**, que, con la ayuda de las ANPAS, enviarán a 5.000 familias de Carballo con hijos en edad escolar. En ella explican los efectos nocivos del tabaco, alcohol, hachís y cocaína y dan consejos sobre cómo detectar el consumo de estas sustancias entre los jóvenes y cómo actuar una vez que han confirmado que los chavales toman drogas. A esta guía se une una nueva tirada de 2.000 ejemplares del folleto Formar padres, para formar hijos, que remitirán a las familias con niños que estudien algún curso de secundaria.

■ Otro programa es el de **Habilidades sociales**, Unos 420 alumnos de entre 10 y 12 años (quinto y sexto de primaria) partici-

Igualmente se detallan los factores de riesgo que conlleva el uso de las drogas, así como enumerar los factores de protección. Se detalla de forma sencilla las características del Tabaco, Alcohol, Hachís y Cocaína.

Además en esta guía se dan instrucciones para que hacer en caso de sospechas de que algún miembro de la familia consuma drogas.

La tirada de esta edición consta de 3.000 ejemplares, los cuales serán repartidos a todos los colegios de la localidad con la colaboración de las Anpas de cada uno de ellos, siendo los jóvenes los encargados de entregarles ese trabajo a los padres.

Vieiro presentó su próximos **proyectos**

parán este año en el programa de prevención escolar puesto en marcha por Vieiro. El plan de habilidades sociales, comenzó en los colegios de A Cristina, San Luis Romero, Fogar, Bergantiños, Gándara-Sofán, Artai y Alcalde Xosé Pichel de Coristanco.

■ **Hablemos de drogas**, un novedoso programa, «único en España», que se centrará en la atención a menores con primeros consumos. Este plan se llevará a cabo en colaboración con los institutos y las familias. En los institutos, cuando pillan a un alumno tomando drogas o "trapicheando" lo habitual es que lo expulsen durante un período determinado, pero eso sirve de poco, porque cuando regresan a las clases, vuelven también a lo de antes. El objetivo es que esos chavales se sometan al programa "Hablemos de drogas". A lo largo de seis sesiones, le explicaremos a los menores y a sus padres las consecuencias del consumo y la venta de drogas, porque lo fundamental no es expulsar al joven, sino darle una lección vital».

> "Hablemos de drogas", un novedoso programa, «único en España», que se centrará en la atención a menores con primeros consumos. Este plan se llevará a cabo en colaboración con los institutos y las familias.

GUIA EDITADA POR VIEIRO
"GUIA RAPIDA PARA PADRES DE FAMILIA"

Con el fin de facilitarles la labor educadora a las familias en materia de drogodependencias, Vieiro ha editado una guía en la cual se marcan distintas pautas sobre las distintas drogas y forma de actuación aclarándoles lo que es la farmacodependencia, clasificación de las drogas, la tolerancia y la dependencia.

PROGRAMA DE ATENCIÓN PRECOZ A MENORES CON PRIMEROS CONSUMOS
"HABLEMOS DE DROGAS"

En la sociedad actual el ocio y el tiempo libre de los jóvenes puede venir acompañado en ocasiones por el consumo de diferentes sustancias. A veces tanto estos consumos, como la posesión de drogas se trasladan al ámbito escolar y pueden surgir en los centros educativos situaciones que obligan a realizar actuaciones disciplinarias y administrativas en cumplimiento de la ley.

Ante este problema, se evidencia una clara preocupación y demanda por parte de la comunidad educativa: equipos directivos, claustros de profesores y Anpas que conscientes de estos hechos trasladan a esta Asociación esta situación. La

Vieiro Revista de Información en Drogodependencias, Adicciones y Salud
www.vieiro.org

Colegio San Luís Romero.

Colegio A Cristina.

Vieiro presentó su próximos **proyectos**

Asociación Antidroga "Vieiro" responde a esta realidad con una medida preventiva **ofertando para los menores "infractores" (consumidores y vendedores de drogas) y sus padres (a través de los centros educativos, mediante los cuales los alumnos/as serán derivados al programa de atención psicoeducativa) la participación en un programa de atención precoz a menores con primeros consumos el cual incluye un curso formativo de comportamiento y concienciación sobre el consumo de alcohol y otras drogas.**

La Asociación Vieiro trata de este modo que las sanciones que le impongan los centros educativos a los alumnos/as menores de edad por consumir o poseer sustancias psicoactivas dentro del recinto escolar, puedan ser sustituidas; si así lo estima conveniente la comunidad educativa, por otras medidas de reeducación dando la posibilidad de realizar un curso de promoción de la salud de información sobre las drogas y las drogodependencias donde se cree un **espacio de reflexión y trabajo**, que también se abre a los familiares para que tomen conciencia de su importancia preventiva.

> La Asociación Vieiro trata de este modo que las sanciones que le impongan los centros educativos a los alumnos/as menores de edad por consumir o poseer sustancias psicoactivas dentro del recinto escolar, puedan ser sustituidas; si así lo estima conveniente la comunidad educativa, por otras medidas de reeducación

INICIO DE ACTIVIDAD

El pasado 6 de Octubre **LA ASOCIACION VIEIRO**, dentro del **PROGRAMA DE PREVENCION ESCOLAR** inició por 4º año consecutivo en los **C.E.I.P.S de Carballo: A CRISTINA, SAN LUIS ROMERO, FOGAR, BERGANTIÑOS, GANDARA SOFAN, ARTAI y el CPI ALCALDE JOSE PICHEL DE CORISTANCO el programa HABILIDADES SOCIALES (Construyendo Salud)**, elaborado por el Departamento de Psicología Clínica de la Facultad de Psicología de Santiago y destinado a **420** alumnos entre 10 y 12 años comprendidos en los cursos **5º y 6º de EDUCACION PRIMARIA**, siendo las clases de una periodicidad semanal y una duración aproximada de 3 meses.

Las sesiones serán impartidas por las psicólogas DOÑA MARIA BELEN ALVAREZ SANDE, DOÑA LARA RODRIGUEZ DE LAS HERAS Y DOÑA CARMEN LAMAS GESTO. El programa dirigido a alumnos de los citados centros se plantea como objetivo principal el desarrollo de **Habilidades Sociales de Vida** donde se trabaja a través de talleres: **la autoimagen, resistencia a la presión de grupo, como afrontar ansiedad, como enfrentarse a los problemas de forma no agresiva, establecer relaciones saludables, manejar situaciones sociales, tomar decisiones positivas, decir no al tabaco y al alcohol,** destacando así mismo las siguientes materias:

> La ASOCIACION VIEIRO, agradece profunda y sinceramente la excelente disposición encontrada en todos estos CENTROS DE PRIMARIA, así como las facilidades dadas por los equipos directivos y profesorado para poder llevar a cabo un programa tan importante como el reseñado y destinado a un colectivo de alto riesgo.

AUTOESTIMA, ASERTIVIDAD, PRESION GRUPAL, TABACO, ALCOHOL yCONTROL EMOCIONAL

La ASOCIACION VIEIRO, agradece profunda y sinceramente la excelente disposición encontrada en todos estos CENTROS DE PRIMARIA, así como las facilidades dadas por los equipos directivos y profesorado para poder llevar a cabo un programa tan importante como el reseñado y destinado a un colectivo de alto riesgo. Esperamos que dicho programa nos pueda mostrar sus logros del aprendizaje que están llevando los alumnos■

Yolanda Pardo
pronto

EL 70% DE LOS CONSUMIDORES DE ESTOS FÁRMACOS SON MUJERES

TRANQUILIZANTES Y SOMNÍFEROS:
Cómo detectar su adicción

El consumo de psicofármacos entre la población femenina es alarmante. Más de un millón de mujeres toma de forma habitual tranquilizantes para calmar los nervios. Los somníferos son otras de las medicinas que más dependencia crean. Casi un 2% de las españolas recurre diariamente a estas pastillas para poder dormir.

Un estudio publicado por el Instituto de la Mujer pone de manifiesto que casi dos millones de mujeres toman con cierta regularidad tranquilizantes y somníferos para controlar los nervios y para vencer el insomnio. La mayoría de las mujeres que han desarrollado una fuerte dependencia hacia este tipo de fármacos empiezan a tomarlos por prescripción facultativa, pero no pueden dejarlos aun cuando los motivos de preocupación desaparecen.

Consumo creciente

El consumo de tranquilizantes y somníferos se ha incrementado en España a causa de las exigencias de una sociedad cada vez más competitiva y la relativa facilidad con la que se accede a ellos. Los datos son reveladores: uno de cada seis pacientes que acude a las consultas de atención primaria toma algún tipo de psicofármaco.

■ TRANQUILIZANTES

Los tranquilizantes constituyen el segundo grupo de medicamentos que más se prescriben en España -por detrás de los analgésicos y antitérmicos-, un dato que ha encendido la luz de alarma entre los médicos. De hecho, este tipo de fármaco es la droga que ha experimentado un mayor aumento de consumo entre la población femenina en los últimos siete años, por delante del tabaco y del cannabis. Según se desprende del informe «El consumo de alcohol y otras drogas entre las mujeres», un total de 1,7 millones de españolas (el 9,1 % del total) ha consumido tranquilizantes alguna vez durante el último año, un porcentaje que asciende casi al 12% cuando se estudia el consumo de las mujeres mayores de 45 años y se dispara al 15% al analizar el colectivo que ya ha cumplido los 55. Cerca de 1,2 millones de esas mujeres, es decir, el 5,7% de la población femenina, reconoce hacerlo de forma habitual. Según el estado civil, las mujeres viudas y separadas son las mayores consumidoras de estas sustancias.

■ SOMNÍFEROS

Por suerte, el consumo de somníferos es claramente inferior al de tranquilizantes. Los especialistas calculan que el 3,4% de las mujeres ha tomado hipnóticos en alguna ocasión durante el último año, casi un 2% de las cuales los Ingiere diariamente. Las que más recurren a estas pastillas para poder conciliar el sueño son las mujeres mayores de 55 años, seguidas de las que se encuentran entre los 45 y los 54.

Las mujeres, las principales víctimas

Las cifras que manejan los especialistas ponen en evidencia que la frecuencia de la depresión y la ansiedad es bastante mayor en la mujer que en el hombre a causa de diversos motivos:

Desarreglos hormonales. Los cambios hormonales -menstruación, embarazo, menopausia, etc.- hacen que las mujeres sean más inestables a nivel emocional.

Factores sociales. La mujer ha tenido que asumir el doble rol de trabajar fuera y dentro de casa, con la carga que ello conlleva. Las féminas dedican el doble de tiempo a las tareas domésticas que los hombres, una situación que se repite con el cuidado de los hijos.

Aspectos culturales. La mujer comunica con mayor naturalidad sus altibajos emocionales, lo que hace que se traten con más frecuencia que en el hombre. Sin embargo, no siempre se acierta con el diagnóstico. La autora de «Mujeres invisibles para la medicina», la doc-tora Carme Valls, alerta de la rapidez con la que se realizan algunos diagnósticos de ansiedad y depresión: «Lo más habitual es que si una mujer acude al médico con algún síntoma, éste le recete un psicofármaco. El problema es que igual su cansancio o su estado de ánimo son manifestaciones de otra afección: desde una falta de hierro, hasta un problema de tiroides».

Detectar la adicción

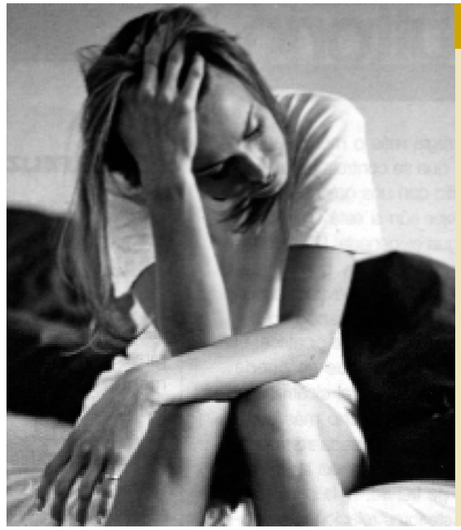
Los psiquiatras coinciden a la hora de diferenciar la dependencia a los psicofármacos, un hecho que no ha de ser preocupante si la persona verdaderamente necesita tomar estos fármacos, con la adicción. Este último trastorno se da cuando hay un abuso compulsivo, es decir, cuando el paciente decide conscientemente administrarse tranquilizantes o hipnóticos sin control y, a veces, de forma obsesiva.

■ AUTOMEDICACIÓN

En algunos casos, el nivel de adicción es tan grande que muchos de estos pacientes toman mayores dosis de las prescritas. Otras veces, el paciente se resiste a abandonar la toma de estos fármacos porque, sin la ayuda de las pastillas, no se cree capacitado/a para asumir sus tareas y responsabilidades diarias. De esta manera, tratamientos que en su día estuvieron correctamente prescritos se mantienen sin justificación médica. En uno y otro caso, las personas afectadas no dudan en tratar de conseguir la medicación sin receta. Se calcula que un 2,5% de la población toma tranquilizantes (un 1,6% en el caso de los somníferos) sin consentimiento de su médico.

Posibles riesgos

El uso injustificado de este tipo de medicamentos puede llegar a crear efectos más negativos que el propio trastorno psicológico que promovió su consumo. Por ejemplo, la toma desproporcionada de benzodiacepinas, los tranquilizantes más comunes, puede crear un deseo compulsivo de seguir consumiendo este fármaco y provocar fases alternas de depresión y ansiedad, fallos en la memoria, pérdida de atención y disfunciones sexuales, entre otros trastornos ■



TRATAMIENTOS CON FECHA DE CADUCIDAD

En siete de cada diez consultas al médico hay un componente de ansiedad. Si bien muchos de estos casos podrían solucionarse sin la necesidad de recurrir al apoyo farmacológico, en algunos casos, el tratamiento con pastillas es el más indicado.

■ TRANQUILIZANTES. Deberían tomarse durante períodos cortos, de 3 a 4 meses de duración, incluyendo en este tiempo la reducción progresiva del fármaco.

■ SOMMÍFEROS. Normalmente, se toman en tandas aún más breves, que van de los siete a los quince días.

■ DE LARGA DURACIÓN. Aunque en personas de edad avanzada los tratamientos prolongados pueden estar más que justificados, en los jóvenes el remedio puede acabar siendo peor que la enfermedad. En numerosas ocasiones, el hecho de tomar pastillas genera una condición de enfermo, que puede no ajustarse a la realidad. En todos los casos, la prescripción de psicofármacos tendría que ir acompañada de un tratamiento psicológico adicional.

■ CÓMO FINALIZAR EL TRATAMIENTO. Prolongar el tratamiento puede serían problemático como suspenderlo por cuenta propia sin el seguimiento de un profesional de la salud. Es el médico quien decide cuándo y cómo debe abandonarse la medicación. En todos los casos, la «deshabituación» se realiza de forma lenta y gradual.

ANSIEDAD BAJO CONTROL

LA ANSIEDAD ES UNA REACCIÓN PROPIA DEL SER HUMANO, QUE NOS PERMITE ESTAR ALERTA Y REACCIONAR ANTE NUEVAS PRESIONES O CAMBIOS INESPERADOS. ESTE TRASTORNO QUE SE CALCULA QUE EL 20% DE LA POBLACIÓN SUFRIRÁ EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA, AFECTA AL DOBLE DE MUJERES QUE DE HOMBRES. PLÁNTALE CARA SIN RECURRIR AL APOYO FARMACOLÓGICO.

ESTIMULANTES FUERA:
El alcohol, el tabaco y las bebidas excitantes alimentan la ansiedad. Si te cuesta abandonar estos malos hábitos, reduce su consumo poco a poco, pero con constancia.

EVITA EL AISLAMIENTO:
Busca personas con las que puedas compartir tus sentimientos y preocupaciones (pareja, familia y amigos de confianza).

MANTENTE ACTIVO/A:
El ejercicio (un simple paseo diario sirve) es una de las mejores válvulas de escape. Las técnicas de relajación (respiraciones profundas, yoga, etc.) también son de ayuda.

AFRONTA LOS PROBLEMAS:
Huir de las situaciones amenazantes a la larga merma la confianza en uno mismo/a. No evites los retos, pero afróntalos con serenidad. Es buena idea tratar de identificar cuáles son los pensamientos que producen ansiedad para sustituirlos por otros positivos, que transmitan seguridad.

SUEÑO REPARADOR:
Es muy importante dormir bien a fin de sentirse descansado/a. Procura cenar pronto y ligero, así como evitar actividades estimulantes (ir al gimnasio, ver películas de acción o de suspense, etc.) antes de ir a dormir. Si aun así te cuesta conciliar el sueño toma una infusión relajante.

Ángel Sanz Granada

Farmacéutico Consultor

Bebidas Energéticas

Las bebidas energéticas son aparentemente refrescos con burbujas al estar compuestos principalmente por agua carbonatada y azúcares. Presentan también otras sustancias, como cafeína, que les confieren características diferentes. Contienen aproximadamente 11-12 gramos de sacarosa, glucosa o fructosa (como ocurre con otros refrescos) por cada 100 ml, lo cual contraindicaría su consumo en personas diabéticas y debería limitar su uso en personas que presenten sobrepeso u obesidad. Su contenido de cafeína es el aspecto más destacable, ya que se encuentra entre 260 y 300 mg por litro, esto es, en los 250 ml de una botella podemos hallar entre 65 y 75 mg de cafeína. Esta cifra es el equivalente a una taza de café, lo cual no conlleva ningún problema.

Ahora bien, como cualquier situación, el consumo exagerado de este tipo de bebidas no es adecuado. Las personas que toman 2 ó 3 botellas al día, en realidad están consumiendo entre 57 y 86 gramos de azúcares, es decir, entre 228 y 344 Kcal extras, que representa hasta un suplemento del 20 por ciento. Pero además, esas personas, están llegando a una cantidad tolerable de cafeína diaria por lo que, si además consumen café ó té, fácilmente la sobrepasarán. Es el consumo excesivo de cafeína el que puede provocar entre otros, aumento de la frecuencia cardíaca, inquietud o problemas para dor-mir. Por otra parte, aquellas perso-nas habituadas a estas bebidas, pueden presentar fatiga, dolor de cabeza o irritabilidad si lo dejan repentinamente ■

A **No deberían administrarse a niños.**

B **No se debería abusar de su consumo ni utilizarse para “coger fuerzas”.**

C **La moda de mezclarse con alcohol debería erradicarse.**

D **Mujeres embarazadas o personas con coronariopatía o úlcera deberían disminuir o evitar su consumo.**

E **Ten en cuenta que el consumo adicional de café aumentará la ingesta diaria de cafeína (máximo: 200- 300 mg diarios)**

Luís Muiño

Redactor Muy Interesante

Drogas, juego, sexo, compras…

Adiciones peligrosas

¿Por qué unas personas caen en una dependencia y otras no? ¿Existe una propensión genética? Los expertos empiezan a entender los mecanismos psicológicos y neurológicos de la adicción, y desarrollan nuevas terapias para desengancharse.

El historiador de la Universidad de Oxford Theodore Zeldin sorprende en su Historia de la vida íntima con una reflexión paradójica: en el México azteca, la mayoría de los esclavos se ofrecía a serlo. ¿La razón? Su adicción al patolli, un juego de dados, les incapacitaba para responsabilizarse de sus propias vidas, por lo que firmaban un contrato de esclavitud y ofrecían su libertad, que ya consideraban perdida, a cambio de que el amo les alimentara y mantuviera. Este es uno de los primeros ejemplos históricos documentados de adicción o dependencia hacia algo que anula la voluntad e incide de forma negativa en la salud mental.

En nuestra cultura, un adicto es un enfermo. Gracias a eso, recibe asistencia médica, pero a cambio se le supone irresponsable, lo cual merma su libertad. En 1990, el alcalde de Washington Marión Barry fue acusado de consumir crack y él lo negó. Cuando el FBI demostró con una grabación que la acusación era cierta, Barry dijo: “Fue

¿QUÉ BUSCAMOS AL COLOCARNOS?

Según el filósofo Antonio Escohotado, los efectos que se persiguen mediante los compuestos psicoactivos se pueden resumir en tres:
SOSIEGO La paz psíquica mediante la amortiguación de la conciencia moral (alcohol), la analgesia (morfina) o la euforia ajena a los acontecimientos (heroína). Estas sustancias son las más adictivas.
ENERGÍA Mediante la cocaína, la cafeína o el crack.
El efecto negativo del abuso de estas drogas no es el síndrome de abstinencia sino el daño psicosomático. Al poner el cuerpo a más revoluciones, se corre el riesgo de un colapso posterior.
EXCURSIÓN PSÍQUICA Con MDMA o éxtasis, LSD o ketamina. Aparte del riesgo de psicosis, los peligros del abuso son extra orgánicos. Por eso requieren una cuidadosa elección del lugar, momento y compañía.

Un cliente de un coffeeshop de Ámsterdam inhala cannabis en un Vulcano, un sistema de vaporización que funciona con aire caliente y libera 4 veces más ingredientes activos de la hierba que si esta se fuma de la forma tradicional. El cannabis, del que se obtienen la marihuana y el hachís, es una planta psicoactiva que también se usa con fines terapéuticos.

UNAS CIFRAS QUE ENGANCHAN

Según el último Informe Anual del Observatorio Europeo de las Drogas, en la UE más de medio millón de consumidores de opiáceos, principalmente HEROÍNA, recibieron tratamiento en 2003. Estas sustancias produjeron casi 7.000 muertes por sobredosis.

■ El CANNABIS es la droga más popular, con 22,5 millones de consumidores en Europa.

■ Le sigue la COCAÍNA, con 1,5 millones de "abonados". Es la droga que más aumentó desde los años 90. España y Reino Unido son los países con más adictos.

■ Más de 1 millón de europeos toman ÉXTASIS y casi 1 millón, ANFETAMINAS.

■ El ALCOHOLISMO afecta a 3 millones de personas en España e interviene en el 46% de los homicidios, el 25% de los suicidios y el 40% de los accidentes de tráfico. Cada año se producen 13.000 muertes por la bebida.

■ La adicción a las COMPRAS afecta a un 6% de mujeres y un 5,5% de hombres en EE UU, mientras que en España, una de cada tres personas compra más de lo que necesita y un 3% de la población es compradora patológica.

la enfermedad la que habló, no mentí aposta, yo era una víctima". Para eludir su responsabilidad, debía ser considerado adicto, un enfermo en manos de algo que le hacía perder el control.

■ El 8,4% de la mortalidad es por tabaco, alcohol y drogas

La idea de etiquetar la adicción como una dolencia queda, al final, avalada por un dato: al igual que otras afecciones físicas, algunas dependencias no controladas llevan a la muerte. Según Manuel Molina Muñoz, director gerente de la Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid, el 8% de la mortalidad en España se produce por el tabaco y el alcohol. A esta cifra hay que añadir otro 0,4% relacionada con el consumo de drogas ilegales. La adicción a alguna sustancia tóxica o a ciertos juegos o prácticas tiene consecuencias negativas, pero no todas las personas que consumen o incurren en esas conductas se convierten en adictos. Hay que trazar una línea entre uso y abuso y, según los expertos, un posible criterio es el psicológico: se citan cuatro síntomas cognitivos -los cuatro signos cardinales de la adicción- que pueden indicarnos cuándo un consumo se está convirtiendo en hábito.

■ Todos los consumidores creen que pueden controlar las dosis

El primer síntoma es la obsesión. La conducta adictiva es apremiante, impide pensar en otra cosa que no sea la droga: cómo conseguirla y consumirla, cómo evitar que los demás se enteren... Casi toda la energía y el tiempo se emplean en satisfacer el hábito, y la mente se focaliza hacia un único tema. Todo lo demás -la pareja, los amigos, el trabajo- desaparecen de la atención si no tienen relación directa.

El segundo signo es la pérdida de control sobre la propia vida: el adicto se convierte en esclavo del objeto de su adicción. No lo usa ni lo maneja, sino que es la adicción la que domina su conducta. Este síntoma es el más difícil de auto diagnosticar, ya que suele originar una falsa percepción de autocontrol: los drogodependientes creen que pueden gestionar el consumo, la cantidad, las dosis o la frecuencia, pero cuando las circunstancias les obligan a dejarlo, aunque sea momentáneamente, les resulta muy difícil.

VICIOS OCULTOS

El conocimiento de nuestra bioquímica apunta que ciertas conductas podrían encubrir adicciones a "drogas" que nuestro propio cuerpo fabrica. Es el caso de las adolescentes que se hacen cortes en brazos, piernas y abdomen, a imitación de famosas como Angelina Jolie, Drew Barrymore o la princesa Diana de Gales, que confesaron haber pasado por ello. Anita Loos, autora de Una defensa del masoquismo, recuerda que ciertas investigaciones relacionan esta práctica con personas que tienen dificultades para generar endorfinas -opiáceos naturales- de forma normal, lo que explicaría que el autocastigo esté universalmente extendido. Los cilicios, ciertos tatuajes de etnias africanas y el brutal anillado de las niñas yanomami son algunos ejemplos. La adicción al dolor como forma de liberación de estas sustancias explicaría también el éxito del masoquismo como práctica sexual.

Según otros estudios, la vigorexia o continua necesidad de ejercicio físico sería un medio de obtener serotonina, y los adictos a la discusión y las situaciones de tensión lo que buscan es adrenalina pura y dura.

> LA ADICCIÓN ES MUY OBSESIVA; TODA LA ENERGÍA SE ENFOCA A CONSEGUIR LA DROGA, DÓNDE CONSUMIRLA Y CÓMO EVITAR QUE LOS OTROS SE ENTEREN

De ahí viene el tercer factor de alarma: la negación. Los adictos, a medida que acumulan problemas, comienzan a negar dos cosas: que hayan perdido el control y que sus problemas tengan relación con su hábito. Las estrategias son muy variadas. A veces minimizan la cuestión ("no es para tanto"), otras la evitan ("ahora no quiero hablar de eso: hay cosas más importantes") o eluden la responsabilidad ("si estuvieras en mi caso, harías lo mismo"). El cuarto síntoma, el que hace que las adicciones se cataloguen como problema de salud mental, es el sufrimiento psicológico. Aunque al principio el hábito aporta satisfacción, termina siendo negativo; no se realiza por placer, sino por necesidad, aunque incida negativamente en las relaciones, el trabajo y la economía.

Más allá de los desórdenes psicológicos, otro criterio para distinguir entre uso y abuso es el de los efectos bioquímicos. Aquí, para hablar de adicción, deben darse dos características: la tolerancia y la abstinencia. En primer lugar, uno se vuelve adicto cuando experimenta una neuroadaptación: el cerebro reacciona cuando se interrumpe el consumo para lograr un funcionamiento normal y hacen falta dosis cada vez mayores para lograr el mismo efecto. Una persona que bebe ocasionalmente se pone alegre con un vaso de vino, pero un alcohólico necesita quintuplicar la cantidad para sentirse así. En segundo lugar, en el adicto aparecen los desagradables efectos de la carencia. A causa de la respuesta corporal ante la ausencia de droga, llega a sentir dolores físicos y un deseo compulsivo. Es el llamado síndrome de abstinencia o mono.

■ Por qué unos persisten en los vicios y otros pasan de ellos

¿Pero, qué convierte a alguien en adicto? ¿Qué factores le hacen perder el mando sobre sus impulsos y persistir en un consumo nocivo? Algunos estudios indican que determinadas personas pueden ser biológicamente vulnerables a ciertas sustancias. En una publicación de 2002, el neurocientífico de la Universidad de Oregón John C. Crabbe resumía sus descubrimientos en torno a las tendencias alcohólicas y recordaba que los científicos han identificado genes que son más comunes en los individuos predispuestos al alcoholismo y que producen deficiencias en el sistema de recompensa de dopamina del cerebro. Según su investigación, las personas que no generan de forma natural ese neurotransmisor son más propensas a hacerse adictas a ciertas sustancias que les infundan un estado de euforia que no consiguen por los medios neuroquímicos habituales. Eso aumenta la probabilidad de que abusen del alcohol una vez que han comprobado que esta sustancia les ayuda a elevar su nivel de dopamina.

En los últimos años han proliferado las adicciones psicológicas también entre los jóvenes. El deseo de estos por estar a la última en móviles, consolas y videojuegos, mp3 y otros gadgets tecnológicos degeneran en necesidades ficticias que, de no ser satisfechas, conducen a estados de depresión, tristeza, aislamiento y frustración.

Por su parte, la nicotina imita los efectos de sosiego y relajación de la acetilcolina, neurotransmisor que comunica las neuronas y los músculos, y que juega un papel clave en el ritmo cardiaco, la respiración, el funcionamiento del bazo y la dilatación de las pupilas. Estas son funciones autónomas del sistema nervioso. De ahí que las personas con un nivel bajo de acetilcolina sean más propensas a fumar. El problema es que, como sustitutivo, no es una buena opción, ya que la nicotina permanece en el espacio sináptico mucho más tiempo que la acetilcolina, porque no es hidrolizada por la enzima acetilcolinesterasa, con lo cual transmite más señales de las necesarias a la neurona y desencadena los efectos ya citados de tolerancia y abstinencia.

■ Los niños impulsivos tienen un mayor riesgo en la adolescencia

Otro factor de riesgo tiene que ver con la personalidad, y hay dos tipologías citadas como propensas a la adicción: impulsividad y apertura a la experiencia. Los psicólogos Louise C. Masse y Richard E. Tremblay, de la Universidad de Texas, hicieron un seguimiento durante un largo periodo de tiempo a un grupo de niños y llegaron a la conclusión de que aquellos que eran excitables y temerarios con 6 años tenían más probabilidades de fumar, beber y tomar drogas en la adolescencia. Según estos investigadores, las personas impulsivas, con fuerza vital, espontáneas y propensas a hablar antes de pensar lo que van a decir son más proclives a arriesgarse -en ese momento se sienten invulnerables, algo habitual en los drogodependientes- y por tanto a acabar enganchadas a alguna sustancia, que las reflexivas y tranquilas que piensan lo que dicen, dudan y buscan los matices en cada decisión.

Por otro lado, según Robert McCrae, del Instituto Nacional de la Vejez esta-

dounidense, la gente abierta a la experiencia es más curiosa, imaginativa y creativa, pero esa necesidad de nuevos estímulos le impide prescindir de ciertos estados alterados de conciencia o de situaciones excitantes aun cuando le resultan dañinas. Llegados a un extremo, como señala este psicólogo, estas personas prefieren destruirse antes que aburrirse.

El último factor que explica el inicio de una adicción tiene que ver con las circunstancias biográficas. Los estudios de los psicólogos Michael Newcomb y Lisa Harlow relacionan el comienzo de las dependencias con acontecimientos perturbadores -fracaso escolar, abandono prematuro del hogar, duelo amoroso- que hacen que la persona se desmotive y descuide su salud. Luego el hábito se mantiene hasta que el adicto encuentra una motivación para abandonarlo o vuelve a sentirse responsable de cuidar su organismo.

Pero los rasgos personales no explican completamente las adicciones; el ambiente también ejerce una influencia profunda, como subrayan las teorías actuales. Por eso a veces, cuando cambia de entorno, el adicto deja de sentir la necesidad de consumir. El cronista de Indias Gonzalo Fernández de Oviedo hizo este pintoresco relato: "Usaban los indios, entre otros de sus vicios, uno muy malo, que es tomar unas ahumadas para salir de sentido [...]. Esta hierba que digo en alguna manera es semejante al beleño [...]. Sé que algunos cristianos lo usan [...] porque dicen los tales que en aquel tiempo que están así transportados no sienten los dolores de la enfermedad, y no me parece que es esto otra cosa sino estar muerto en vida, al que tal hace". Lo más curioso es que esa droga que tan misteriosos efectos producía no era otra cosa que tabaco. ¿Es este un producto alucinógeno? Los estudios antropológicos demuestran que depende de las expectativas del fumador.

Estos escáneres comparados indican que incluso tras 4 meses de abstinencia, el cerebro de un ex cocainómano muestra menos actividad (abajo) que el de alguien que no ha consumido.

Si alguien fuma tabaco en un ambiente que le dice que produce visiones, es probable que acabe teniéndolas, y viceversa.

El efecto de la cultura de pares, es decir, de las personas que percibimos como iguales a nosotros en gustos musicales, referencias culturales o forma de pensar y vestir, es decisivo. Con sus palabras y ejemplos, los pares influyen en las actitudes frente a las drogas; es más, su influencia se da también a través de lo que creemos que hacen o prefieren. Los psicólogos noruegos Henrik Aas y Knut-Inge Klepp, de la Universidad de Bergen, lo dedujeron a través de un estudio que mostraba que los jóvenes consumen más alcohol cuando sobreestiman la ingesta de sus amigos. Es decir, alguien puede beber mucho por creer que los demás lo hacen y van a esperar que él esté a su altura.

■ **Cuando el consumo de una droga crea tolerancia hacia otras**

No obstante, el efecto de los pares tiene una consecuencia positiva. Es más probable que una persona abandone una adicción si esta empezó influida por un ambiente que ya no forma parte de su vida. Por ejemplo, la mitad de los soldados estadounidenses que estuvieron en Vietnam probó la heroína y el opio, y el 20% se convirtió allí en consumidor habitual o adicto según la definición clásica. Sin embargo, de vuelta a su país, lejos de la guerra y de sus compañeros, sólo el 7% recayó en la adicción. Las modernas in-vestigaciones que resaltan el papel del ambiente están haciendo revisar, incluso, algunos conceptos bioquímicos clásicos. La disminución del efecto de una droga, por ejemplo, podría tener un componente fisiológico menor de lo que se cree y estar motivada, en gran parte, por la "tolerancia social": los cambios en las condiciones en que se consume, en las expectativas del consumidor o en el ánimo hacen que se necesite más o menos dosis para percibir los mismos efectos. Eso explicaría el hecho de que el consumo de una sustancia cree tolerancia hacia otras: los heroinómanos dicen necesitar más dosis de morfina para conseguir los mismos efectos que individuos que no lo son.

También se está revisando la influencia del ambiente en los efectos de la abstinencia. Como dicen Ira Mothner y Alan Weitz, autores de Cómo abandonarlas drogas, la reincidencia en una adicción es provocada en la mayoría de los casos por el síndrome de abstinencia condicionado o flashback. Este fenómeno lo vive la persona que ha abandonado una dependencia cuando se expone a un ambiente parecido a aquél en el que consumía, lo que le provoca ansiedad, miedo y el consiguiente riesgo de recaer. Sin embargo, quienes cambian radicalmente de medio no sufren este problema. Por eso existe una gran cantidad de individuos que abandonan las adicciones más rebeldes sin sentir el floshbock.

La importancia del contexto centra la atención de los estudios a medida que surgen nuevas adicciones. Hombres de mediana edad cuya vida sentimental y sexual depende de internet, mujeres mayores enganchadas a programas de televisión, jóvenes que se ponen violentos si se les prohíbe el acceso a la Red porque eso les impide chatear con sus amigos... En esas dependencias modernas -ludopatía, adicción al sexo, ciberadicciones- el factor bioquímico tiene escasa relevancia. El contexto es mucho más importante y por eso las nuevas terapias inciden sobre todo en que lo principal es cambiarlo.

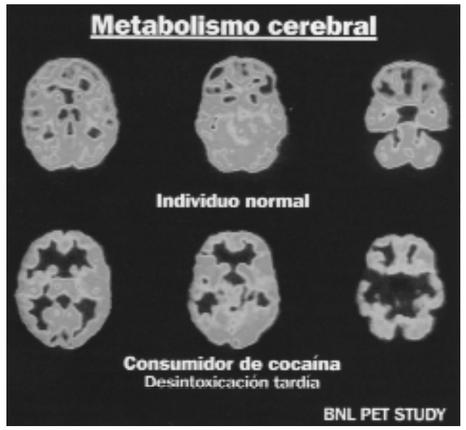
■ **¿Existe realmente la adicción a la tele o ir de tiendas?**

Esto lleva a revisar el mismo concepto de adicto. ¿Tiene sentido hablar, como se hace últimamente, de adicción a la comida, a las compras o a la televisión? Aunque ya existen clínicas supuestamente especializadas en curar esas conductas, para algunos terapeutas etiquetar de adictos -o enfermos- a quienes incurren en ellas puede ser más negativo que positivo. Cuando se empezó a usar el término, adicción significaba ansia de una sustancia cuya carencia provocaba síntomas físicos -dolores, náuseas, inquietud- difíciles de encontrar en estos nuevos cuadros clínicos. Lo que sí es cierto es que hacen sufrir al "enfermo" y a los que le rodean, pero como señala Lee N. Robins, psiquiatra de la Universidad de Washington en St. Louis, etiquetar esos casos como enfermedad puede socavar la confianza del paciente en sí mismo y en su posible desenganche. La voluntad es esencial para superar la dependencia; es un error pensar que se trata de un problema insuperable. Hay que recordar que la mayoría logra abandonar estas nuevas "drogas" sin terapia alguna y que sólo es necesario el tratamiento terapéutico cuando la adicción se complica con factores de personalidad o circunstanciales.

■ **Una modalidad terapéutica en la que hay que superar etapas**

Lo principal es recuperar la sensación de control y retomar las riendas de la propia vida, lo cual es más difícil cuando al individuo se la ha catalogado de enfermo. Un ejemplo clásico en psicoterapia es el trabajo con el grupo de pares. No hay que escudarse en que uno está enganchado por culpa de las malas influencias. La alternativa positiva es recordar al adicto que los amigos influyen en él, pero es él quien elige a los colegas. Una modalidad terapéutica que incide en el optimismo que se logra a partir de la recuperación del control es el Modelo Transteórico de Cambio (MTT), elaborado por James Prochaska y Laura Di Clemente, psicólogos de la Universidad de Rhode Island. Ellos consideran que las claves para cambiar las conductas adictivas son la motivación y la disponibilidad para el cambio, y que cualquier ayuda externa tiene que dirigirse en ese sentido. Según estos autores, para abandonar una adicción hay que pasar por una serie de etapas que, aunque no siempre se suceden en el mismo orden, son todas ineludibles.

La primera fase radica en la precontemplación. Al principio, el adicto no es consciente de serlo ni tiene intención de cambiar por más que su pareja, familia o amigos le señalen el problema. En esta etapa hay que tratar de concienciarle sobre los líos en que se está metiendo y extender las redes de ayuda con el fin de que no se quede aislado al tratar de liberarle de la dependencia de las personas con las cuales consume. La segunda fase es la contemplación: el adicto se muestra consciente de su problema y se plantea la posibilidad de abandonar el hábito que le está perjudicando, pero aún no ha desarrollado un compromiso estricto de cambio. Se muestra ambiguo: habla de las razones para cambiar y luego las



Estos escáneres comparados indican que incluso tras 4 meses de abstinencia, el cerebro de un excocainómano muestra menos actividad (abajo) que el de alguien que no ha consumido.

PERDER LA CABEZA POR AMOR

¿Se pueden considerar adicciones el amor y el sexo? ¿Una persona enamorada es responsable de sus actos? En 1726, los miembros de la Facultad de Medicina de Helmstedt, en Alemania, eximieron de responsabilidad legal a un joven teólogo luterano que, enamorado de una muchacha calvinista y llevado por un arrebato pasional, escribía panfletos antirreligiosos. La conclusión fue que el acusado había perdido el juicio por culpa del excesivo amor.

Atracción fatal. Para Pia Mellody, Andrea Wells Miller y J. Keith Miller, autoras de La codependencia, es esencial distinguir entre amor y dependencia amorosa. Según estas psicólogas, cuando alguien ama quiere estar con la persona querida, se siente orgulloso de su amor, que le hace sacar lo mejor de sí mismo y le impulsa a dedicarse a mejorar otras facetas de su vida.

Sin embargo, cuando se está enganchado a alguien, uno se avergüenza de esa adicción, intenta escapar de la ligazón que le une al otro y se la oculta a sí mismo y a los demás, porque sabe que saca su lado más oscuro. El problema es que no se siente capaz de dejar la relación. Es una atracción irracional: la mente sabe que la historia no merece la pena y que se acabará tarde o temprano pero, de momento, el corazón se siente cautivo del otro. El adicto al amor es un ser dependiente y compulsivamente enfocado hacia el cuidado de la persona que le obsesiona.

Los psicólogos creen que hay que distinguir entre amor -una relación libre que saca lo mejor de las per-sonas- y la depen-dencia amorosa o sexual, que hace perder la cabeza y es tan adictiva como una droga.

UNAS COPAS PARA QUITARSE... LA VERGÜENZA

UN TÓPICO MUY EXTENDIDO, SOBRE TODO ENTRE LOS JÓVENES, PROCLAMA QUE EL ALCOHOL AYUDA A DESINHIBIRSE. SIN EMBARGO, ALGUNAS INVESTIGACIONES HAN DEMOSTRADO QUE SE TRATA DE UNA EXCUSA O MULETA QUE USAMOS PARA JUSTIFICAR LA TIMIDEZ.

Las leyendas urbanas y mitos culturales acerca de determinadas sustancias son una de las causas de la dependencia. A veces el adicto cree necesitar una droga a modo de muleta para desenvolverse en ciertos ámbitos, pero la ayuda que le proporciona suele ser únicamente psicológica y, en la mayoría de las ocasiones, no compensa.

DESINHIBICIÓN a sorbitos. David Abrams y Terence Wilson, del Departamento de Psicología de la Universidad de Rutgers (EE UU), realizaron un experimento en 2005 para desmontar uno de esos mitos tan extendidos, concretamente el que dice que el alcohol ayuda a rebajar las inhibiciones sexuales. Su estudio demostró que lo que ocurre realmente es que a muchas personas la bebida les sirve como excusa para excitarse sexualmente. FANTASÍAS ERÓTICAS. Los investigadores invitaron a un grupo de voluntarios a tomar una bebida supuestamente alcohólica; en realidad la mitad de las bebidas lo eran y la otra mitad no, pero quienes bebieron las copas "sin" pensaban que eran "con". Pues bien, cuando les proyectaron un video erótico todos ellos se mostraron proclives a informar de que habían tenido fantasías sexuales poco habituales y no se sentían culpables por ello, tanto si su bebida contenía alcohol como si no. La explicación de Abrams y Wilson es que, al poder atribuir sus fantasías al alcohol, aquellos sujetos se mostraban desinhibidos. El efecto real era lo de menos, ya que no había diferencias entre unos y otros.

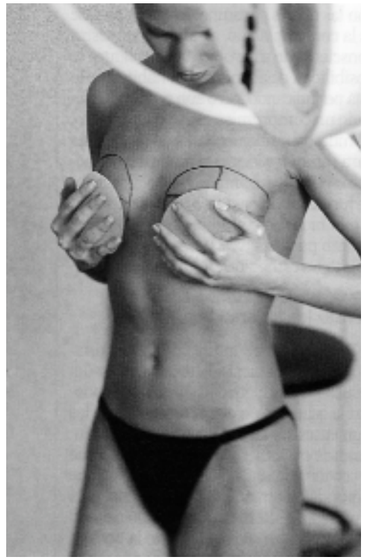
El desmantelamiento de estos tópicos es esencial para desengancharse, porque el consumo se basa muchas veces en la falsa seguridad que ciertas sustancias proporcionan.

minimiza. Es positivo el relieve dramático -que la persona dé fuerza emocional a su motivación para el cambio- y la continua evaluación de sí mismo para que vea hasta qué punto su hábito ha cambiado su forma de ser.

■ Cambiar el círculo social y evitar los lugares tentadores

Después viene la fase de determinación, que prepara al sujeto para la acción: resuelve la ambigüedad y decide abandonar la adicción en algún momento de las siguientes semanas. Resulta muy útil infundirle cualquier idea o sentimiento que le recuerde la sensación de liberación que supondrá el abandono de la dependencia y mostrarle alternativas al modo de vida actual. Por fin, en la etapa de la acción, los drogodependientes dejan de consumir, cambian su círculo social y evitan los lugares en que solían adquirir la droga. Es el estadio que exige más trabajo, tiempo y energía, y por eso es el más visible y donde reciben más reconocimiento por parte de los demás. Pero, como recuerdan Prochaska y Di Clemente, esta no es la primera ni la última parada en el camino.

Entre los procesos favorecedores del cambio en esta etapa se pueden señalar el control ambiental -ayudar al adicto a evitar los sitios propensos al consumo- y el manejo de contingencias -qué hacer, por ejemplo, cuando alguien le invita a una copa-. Después, en la fase de mantenimiento, el sujeto debe



Cada año se implantan 75.000 prótesis de mama en España, donde el gasto en operaciones de estética alcanza los 900 millones de euros. ¿Devotas a la cirugía plástica?

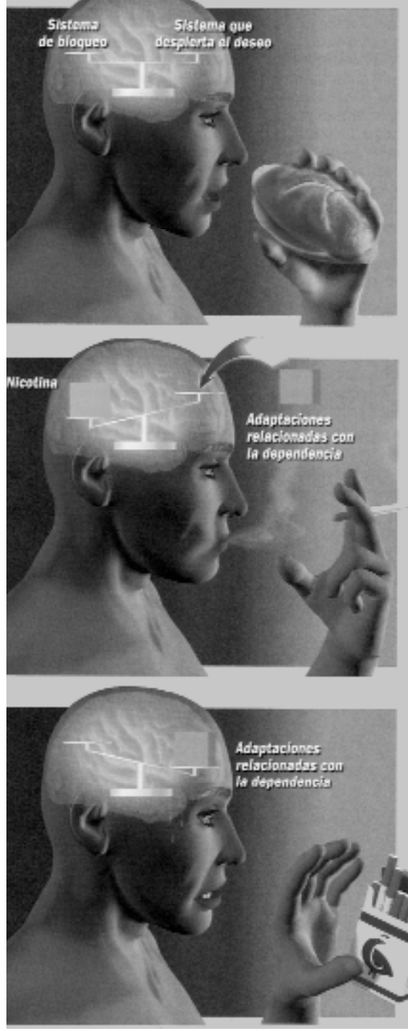
AHORA SÍ, AHORA NO

Si las tragaperras dieran premios con más frecuencia, habría menos gente enganchada, según los ex-pertos

Lo que provoca más dependencia no es lo que siempre da placer. Es más fácil hacerse adicto a algo que satisface ocasionalmente, lo que explica el poder de la ludopatía. Esto es sí por la persistencia que crea el refuerzo intermitente, según el psicólogo Burrhus Skinner, autor de Más allá de la libertad y la dignidad. Es raro insistir en una conducta que se premia de forma ocasional, pero si se hace, el enganche será mayor. Como el refuerzo sólo aparece a veces, la esperanza renace eternamente. Ese es el mecanismo que provoca la adicción a las tragaperras; la mayoría nunca ha echado una moneda en ellas, pero los que lo hacen, persisten. Cada premio crea una esperanza que dura hasta el siguiente. Esto no sucedería si las máquinas dieran dinero a menudo.

EL PRECIO DE UNA CALADITA

ALGUNOS NEURÓLOGOS HAN PROPUESTO UNA NUEVA TEORÍA QUE EXPLICA POR QUÉ SURGEN DE MANERA TAN RÁPIDA LOS SÍNTOMAS DE LA DEPENDENCIA EN LOS FUMADORES. AUNQUE NO TODOS LOS EXPERTOS LA COMPARTEN, SUS MENTORES SOSTIENEN QUE LA NICOTINA DEL TABACO ROMPE EL EQUILIBRIO ENTRE EL SISTEMA CEREBRA QUE DESPIERTA EL DESEO Y EL DE BLOQUEO.



1. UN BALANCE SALUDABLE
En el cerebro de una persona no fumadora, existe un equilibrio entre el sistema que estimula los deseos primarios, como comer y beber, y el que lo reprime. Gracias a este mecanismo, por ejemplo, tenemos hambre cuando baja la concentración de glucosa en sangre y nos sentimos satisfechos después de zampamos una hamburguesa.

2. ACCIÓN-REACCIÓN
Un cigarro es suficiente para alterar el equilibrio. La nicotina sobreestimala el sistema de bloqueo y desborda la actividad del sistema que activó el deseo de fumar. Rápidamente, el cerebro trata de restablecer el balance, y genera adaptaciones que estimulan el sistema activador del deseo. Estos cambios se llaman adaptaciones relacionadas con la de-pendencia.

3. ABSTINENCIA
Cuando se desvanece el efecto de la nicotina, el sistema de bloqueo deja de ser estimulado y vuelve a un nivel más bajo de actividad. Pero el sistema del deseo, reforzado por las adaptaciones relacionadas con la dependencia, desata unas tremendas ganas de fumar que inhiben las señales que salen desde el centro de bloqueo.

AHORA SÍ, AHORA NO

Para el psicólogo de la Universidad de Búfalo Gerard Connors, la prevención de recaídas es el factor más importante para dejar una adicción. Muchas terapias prometen un abandono total del consumo desde el principio, lo que genera cierta prepotencia, y si se recae es fácil perder la autoestima. Si no se trabajan bien esas posibles "marchas atrás", los sentimientos de fracaso, desesperanza, culpa y frustración pueden llevar a abandonar el intento de desengancharse. Por eso este profesor recuerda que:

- **Un hábito se tarda tiempo en adquirir y se tarda tiempo en abandonar. Dejarlo es posible, pero lento.**
- **Sólo una de cada cinco personas se desengancha sin tropiezos ni recaídas.**
- **Si un adicto al alcohol tiene también problemas de pareja, trabajo o familia, es posible que se acentúen mientras está dejando su hábito. Debe saber que los efectos positivos de su decisión se darán a medio plazo.**
- **Un lapsus no es una recaída. Muchas personas abandonan en cuanto tienen un desliz (es lo que se llama "efecto de la violación de la abstinencia"). No hay que venirse abajo por un fallo; hundirse sí que sería una verdadera recaída.**
- **En caso de recaída real, hay que aprender de ella y pensar qué fue lo que falló. Si un adicto a la cocaína reincide por quedar con un amigo que consume, verá que no puede volver a salir con esa persona.**
- **Hay que evitar las situaciones de distrés o estrés negativo que exigen un sobreesfuerzo. A ellas se debe el 65% de las recaídas en el alcohol y las drogas.**

Los psicólogos recomiendan trazarse un plan estricto para desengancharse. Si se trata de drogas, puede empezar por fijar una fecha inaplazable para dejarla, mejor que hacer tímidos intentos previos de reducir el consumo.

PASOS INELUDIBLES PARA DESENGANCHARSE

Los terapeutas de diversas escuelas coinciden en que las adicciones se adquieren por diversos factores -la genética, el aprendizaje a través de pares, los factores culturales o la necesidad de "muletas" sociales-, bien por uno solo de ellos o por la interacción de varios. Para escapar de una dependencia, es importante cubrir todos los frentes y trazar un plan estricto:

1. FIJE UN DÍA PARA DEJAR EL HÁBITO. No intente tímidos cambios o reducciones en los días anteriores pues cada intento fallido refuerza la idea de que dejarlo es difícil. Piense en dejarlo como un acto definitivo. Establecer una fecha sirve para prepararse psicológicamente y que cuando llegue el día no existan excusas que posterguen la decisión.

2. COMUNIQUE SU PROPÓSITO A PERSONAS CUYA OPINIÓN LE IMPORTE. Comprometerse públicamente es una forma de afianzar la decisión. Adquiera la responsabilidad con personas a las que admire y no compartan su hábito. Se trata de sentir que puede avergonzarse si falla, aunque esas personas no se lo vayan a recriminar, y de proporcionarse mensajes que eleven la autoestima basándose en lo que hay que tener para abandonar una adicción: fuerza de voluntad, amor a la libertad, autocontrol.

3. APÁRTESE DEL OBJETO DE SU ADICCIÓN. No tenga a mano drogas, alcohol o aquello que quiere dejar de consumir, ni vaya a lugares donde se pueda jugar si su caso es la ludopatía.

4. ANTICIPE LOS DESAFÍOS. Si ha hecho intentos previos que han fracasado, revise cuáles fueron los obstáculos que no pudo salvar y qué soluciones va a poner en práctica en esta ocasión.

5. ANALICE LOS SUPUESTOS BE-NEFICIOS DE SU ADICCIÓN. Toda dependencia, por destructiva que sea, genera sensaciones que la persona vive como positivas. Por ejemplo, la cocaína ayuda a relacionarse en determinados ambientes sociales. Quizá pierda eso, pero a cambio se librará de la ansiedad que genera y recibirá una compensación mayor.

6. ESCRIBA EN UNA HOJA QUE PUEDA TENER A LA VISTA LOS MOTIVOS PARA DESENGANCHARSE. Ponga razones personalizadas, nada de frases generales, y hágalo de forma positiva y optimista.

7. APRENDA A DECIR "NO". Ejercite su asertividad para conseguir que los demás respeten sus decisiones. Tendrá presiones egoístas de personas que prefieren que usted continúe dependiendo. Imagine formas de decir "no" que le generen la menor tensión posible, por ejemplo, mediante el sentido del humor. Y si su negativa decepciona las expectativas de los demás, no se preocupe: los que realmente le aprecian apoyarán su postura.

8. ESTIMULE SU CUERPO PARA QUE GENERE LAS SUSTANCIAS QUE LE DABA LA DROGA. El ejercicio activa la producción de endorfinas. Disfrutar de luz natural, bailar a menudo, comer de forma equilibrada o recuperar un ritmo de sueño regular ayuda mucho.

9. PÓNGASE PREMIOS POR CADA TRES DÍAS SIN CONSUMIR. No espere a reforzarse cuando ya esté completamente seguro de no recaer. Hágase un regalo, aunque sea pequeño, cada poco tiempo. Si su adicción es costosa, calcule lo que se ahorra e invierta esa cantidad en otra cosa.

10. CAMBIE TODOS LOS HÁBITOS RELACIONADOS CON SU ADICCIÓN. Deje de ir a los lugares en que consumía o jugaba; frecuente a otras personas y cambie los ritmos de vida marcados por su adicción, como las horas de sue-ño o las preferencias de ocio.

TEST

¿SOY ADICTO A ALGO?

Le proponemos un sencillo test que le puede servir como brújula para orientarle sobre si está usted sometido a alguna dependencia que pueda causar estragos en su vida. El resultado no tiene valor diagnóstico ni puede sustituir a la opinión de un especialista, sin embargo, es útil como primera aproximación para saber si alguno de su hábitos es potencial o efectivamente negativo para su salud mental. Elija el comportamiento o consumo habitual que considere más adictivo para usted y conteste sí o no a las siguientes preguntas. Esa supuesta dependencia:

1. Me obliga a tomar decisiones dañinas para mí o para los demás
SÍ☐ NO☐

2. Me hace sentirme avergonzado
SÍ☐ NO☐

3. Creo que puedo dejarla sin proble-mas, pero los que me quieren no están de acuerdo conmigo
SÍ☐ NO☐

4. Siento que me ayuda a hacer cosas muy importantes que no podría hacer sin ella
SÍ☐ NO☐

5. Me parece que necesitaría ayuda externa para abandonarla
SÍ☐ NO☐

6. Cada vez me parece que necesito más para sentir lo mismo
SÍ☐ NO☐

7. Es tan potente que creo que lo pasa-ría muy mal si la dejara
SÍ☐ NO☐

8. Me obliga a relacionarme con perso-nas que no me gustan y a alejarme de otras que prefiero
SÍ☐ NO☐

9. He intentado abandonarla y no he podido
SÍ☐ NO☐

10. Hace que los demás me traten co-mo a un enfermo
SÍ☐ NO☐

esforzarse por consolidar las ganancias conseguidas previniendo posibles recaídas. Según los citados psicólogos, esta etapa es la peor trabajada por aquellos programas que prometen una curación fácil, pues no la contemplan como un proceso a largo plazo. Para culminarla con éxito, es necesario dar un giro a los procesos que han ayudado en otras fases ■

RESULTADOS

En este cuestionario, cada respuesta puede constituir un motivo de reflexión. Estas son las diez incidencias negativas más importantes que produce una adicción. Si ha respondido SÍ a más de cinco preguntas, probablemente le convenga reflexionar seriamente sobre la conducta compulsiva o dependencia en la que ha estado pensando. Pero, en todo caso, le recomendamos que valore cuáles son las repercusiones de cualquier respuesta positiva que haya dado y consulte a un especialista.

Erica Castro
Redactora de Vieiro

Vieiro en la Feria de las Asociaciones

El hecho de que la celebración coincidiese con la feria dominical propició que las actividades organizadas al amparo de la Feria de Asociaciones se convirtiesen en un éxito de participación, más de una veintena de entidades se dieron cita en la carpa de la plaza del ayuntamiento, y de público.

Fueron muchos los vecinos que de 10:30 a 14 horas además de cumplir con el ritual de visitar el mercado, se acercaron a la carpa para conocer la labor que desarrollan las asociaciones y para al mismo tiempo mostrar su solidaridad con las víctimas de la violencia doméstica.

El acto central de la jornada contó con la presencia del Alcalde de Carballo que fue el encargado de leer la declaración institucional y en la que se hace un llamamiento a la sociedad para poner freno a las agresiones que sufren las mujeres, estuvo acompañado por la Secretaria Xeral de Igualdade Carme Aldán y la Delegada Provincial de Vicepresidencia Tareixa Novo, entre otras autoridades.

Vieiro se suma todos los años a este evento para recordar los malos tratos recibidos por las mujeres por varones jóvenes y mayores como consecuencia del consumo de drogas■

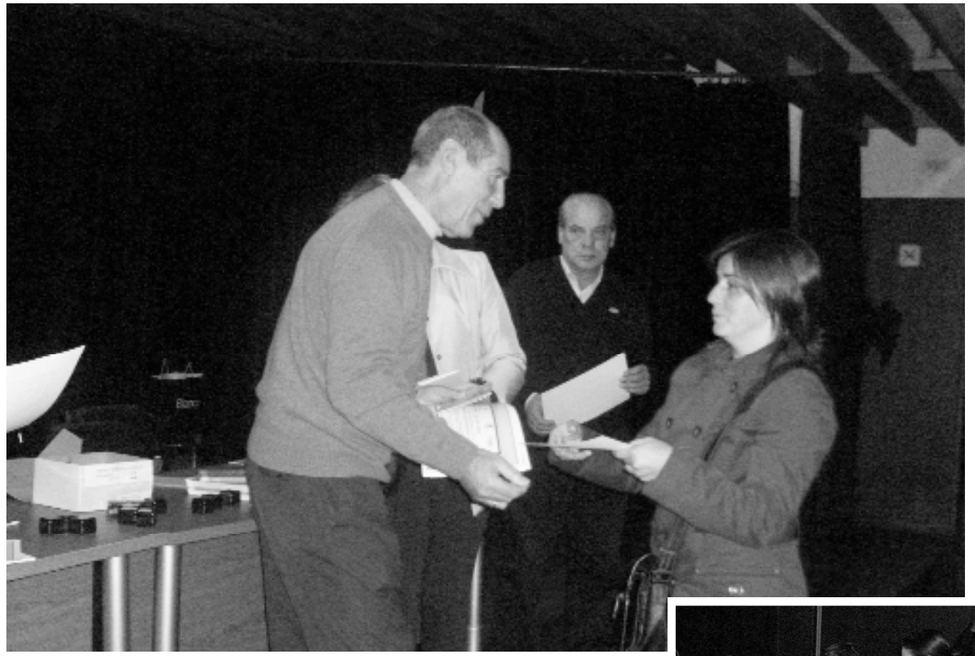
Por la Izqda. Las Concejalas de Igualdad y Empleo, el Capitán Jefe de la Guardia Civil, la Secretaria Xeral, el Alcalde de Carballo y la Delegada Provincial.

LAS ASOCIACIONES

- Cáritas
- Aspaber
- Integro
- Cruz Roja
- Médicos del Mundo
- Mulleres Rurais de Sofán
- Marcha Mundial das Mulleres
- Casa de Uruguay “El Ceibo”
- Mesa pola Normalización Lingüística
- Agafi
- Mulleralia
- Galiza Nova
- Bomberos de Bergantiños
- Oficina I+B Igualdade e Benestar
- Vieiro

Belén Álvarez
Psicóloga Vieiro

Entrega de diplomas de la ESCUELA DE PADRES



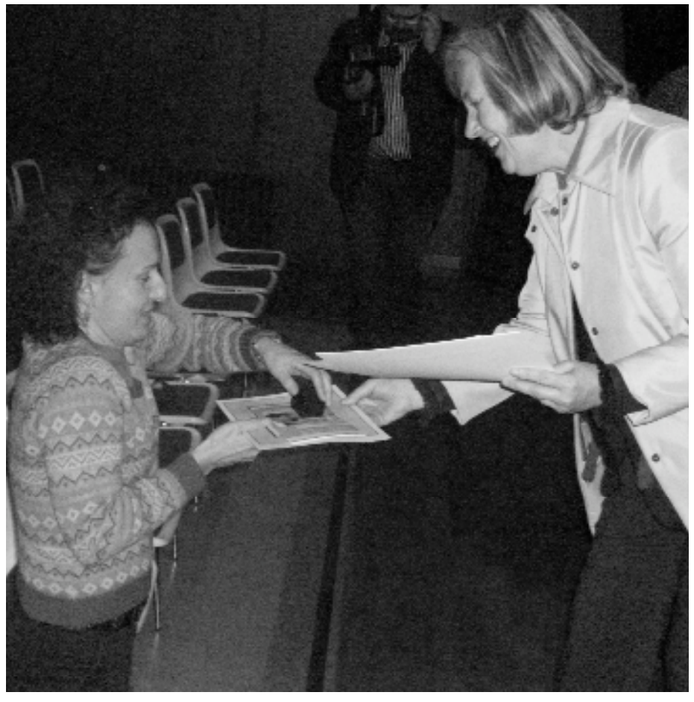
Por la derecha: Genaro (Vicepresidente), Fina Rey (Responsable Prevención), José Mel. Vázquez (Presidente) y Mª del Pilar Mata (Secretaria).

El pasado jueves día 13 de Noviembre, la ASOCIACION VIEIRO procedió a la entrega de 75 diplomas correspondientes a la ESCUELA DE PADRES, llevada a cabo en los meses de Enero a Mayo de 2008.

Esta actividad constaba de los siguientes temas:

- CÓMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA
- EL ACOSO ESCOLAR
- LOS VIDEOJUEGOS – INTERNET
- HABILIDADES DE COMUNICACIÓN
- REDUCCIÓN DE CONFLICTOS
- ESTABLECIMIENTOS DE NORMAS Y LÍMITES
- LOS DIFERENTES RITMOS DE APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIOS.
- SUPERVISION, SANCIONES Y VINCULACIÓN FAMILIAR
- POSICIÓN FAMILIAR ANTE EL TABACO EL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS
- ADOLESCENCIA
- ¿ES ACOSO ESCOLAR? BULLYING

Todos estos temas son una vital importancia cara a la formación de los hijos, no sólo en la educación de las drogas, sino que sirve de modelo y base para la construcción educativa de los hijos y su desarrollo físico y psíquico cara a su integración en la sociedad.



Además de la entrega de diplomas, LA ASOCIACION VIEIRO ha querido premiar la fidelidad de las madres asistentes por su constancia en el aprendizaje para educar lo mejor posible a sus hijos y en base a esa fidelidad se le ha entregado un pin de plata como agradecimiento a su colaboración y al 17 aniversario de VIEIRO■

Marías José Dosil

Técnica Asociación Vieiro

Proyecto Creative

La ASOCIACION ANTIDROGA VIEIRO en colaboración con la ASOCIACION ALBORADA DE VIGO, al igual que lo celebrado en anteriores ocasiones ha llevado a cabo "Programa de prevención del consumo de drogas en el ocio nocturno de Carballo" el día 14 de Noviembre entre las 12 de la noche a las 4 ó 5 de la madrugada.

La actividad consistió en la instalación de un puesto donde se repartieron distinto material con información veraz sobre el alcohol y distintas drogas orientadas a la reducción de riesgos. Esta información también fue llevada a acabo de forma verbal y personal.

VIEIRO asume y difunde que el consumo de drogas supone, siempre, un riesgo para la salud que la persona debe conocer a la hora de enfrentarse a la decisión de consumir o no consumir y que tenga los elementos de juicio a su alcance para poder tomar la decisión más beneficiosa para su salud.

El "PROYECTO CREATIVE" que así se denomina este programa, tiene como fin los siguientes objetivos:

- **Promover conductas responsables** ante el consumo.
- **Proveer al consumidor de información veraz**, objetiva y adaptada a las necesidades reales de la juventud, que pueda facilitar el no consumo, y en caso contrario, un uso más seguro de la sustancia mediante la comunicación directa y con un amplio abanico de soportes informativos.
- **Promover una actitud responsable con el entorno**: recogida de basura, respeto al mobiliario urbano.
- **Concienciar** que cualquier producto psicotrópico no es inofensivo.

Esperamos que este servicio sea demandado por la juventud debido a su clara información o en su defecto el que no tenga la oportunidad de hacer allí sus consultas, tiene durante todo el año al su disposición la ASOCIACION VIEIRO que con sumo gusto le pondrá al corriente de todo lo relacionado con el alcohol y otras drogas con la realidad que siempre nos ha caracterizado■

Fina Rey

Responsable de Prevención Vieiro

Vieiro con Carballo Saludable

Carballo saludable es un programa destinado a incrementar la calidad de vida de la población adoptando hábitos saludables de vida activos que mejoren y protejan su salud a lo largo de toda su vida.

Carballo saludable comprende tres áreas de actuación: una relacionada con la promoción de la actividad física frecuente par la mejora de la salud, otra para la promoción de una alimentación equilibrada y una tercera sobre la promoción de la vida sin alcohol, tabaco y drogas.

El ayuntamiento de Carballo contó con la colaboración de la Asociación "Vieiro" para llevar a cabo el apartado de prevención de drogas la cual puso en práctica el programa "clase de vida" llevado a cabo en los IES Parga Pondal y Monte Neme de Carballo con alumnos/as de 1º Bachiller cuyos objetivos generales fueron:

- Encontrar espacios comunes de diálogo con la juventud.
- Participar de modo dinámico en la importancia que puede tener la mejora de sus hábitos y sus decisiones en la relación directa e indirecta con el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

El proyecto está compuesto por cuatro talleres destinados al tabaco, alcohol, cannabis y otras adicciones no tóxicas.

TALLER 1 ¡DEJA FUERA TUS HUMOS! (Promoción de la vida sin tabaco)

TALLER 2 EN EL FINDE ¿QUÉ? (Promoción de la vida sin alcohol)

TALLER 3 CON MARÍA... ¿Y SIN MARÍA? (Promoción de la vida sin cannabis)

TALLER 4 ¡NO SIN MI MÓVIL! (Promoción de la vida sin adiciones no tóxicas)

Se utilizó una metodología participativa e integradora, donde las personas se comprometieron y se sintieron protagonistas del proyecto ■

Antón Louza
Redacción

Vieiro presente en la **Cadena de televisión BERTV**

BerTV emitió la entrevista realizada en el magazín "Xente de Bergantiños". Conducido por el periodista Jorge Campos, el cual entrevistó a Xosé Mª Arán, Director de comunicación de Vieiro, en la que hablaron de la revista VIEIRO (Revista de información en drogodependencias, adicciones y salud). Desde su primer ejemplar hace 16 años hasta hoy en día, los inicios, las anécdotas, los colaboradores y el día a día para la elaboración de una publicación como esta.

Nuestro Director resaltó sobre todo que crear una revista es fácil, lo complicado es mantenerla en el tiempo. Esto se debe a la inestimable colaboración de articulistas, locales, nacionales y en algún caso internacionales.

Otro de los aspectos es el recuerdo a los diferentes miembros de las mesas de redacción, que siempre de una forma altruista colaboraron en el proyecto de la revista. No quiso olvidar a los anunciantes que son pieza clave en este proyecto, se sintió orgulloso de contar con la mayoría desde el principio de la revista hasta hoy en día.
Muchos son los esfuerzos pero hoy también dijo que podían contar con su hermana gemela la web de Vieiro, allí aparte de la información genérica se puede consultar los últimos números en formato PDF.

También matizó por último que se está hablando de una revista trimestral y gratuita, y todos los que la elaboran, participan de una forma voluntaria ■

Presencia de Vieiro en las **JORNADAS DE NERIA**

La Asociación Vieiro por medio de su presidente JOSE MANUEL VAZQUEZ GOMEZ, ha participado en las XIV jornadas de prevención de drogodependencias organizadas por el Servicio de Prevención y Reinserción de la Asociación Neria.

Guadalupe López (Responsable Servicio Drogodependencias NERIA) José Mel. Vázquez (Presidente VIEIRO) e Ignacio Recio (Teniente Jefe EDOA).

Dicho acto se celebró el día 3 de diciembre en Camariñas y la ponencia del Sr. Vázquez Gómez versó sobre el CONSUMO DE DROGAS NA COSTA DA MORTE.

La exposición de la ponencia se inició con una introducción global de la situación de la venta y consumo de las distintas drogas en España, para seguir de forma pormenorizada con la evolución de la venta y consumo de drogas en las comarcas de Bergantiños-Soneira y Finisterre.

Se enumeraron distintas localidades donde la venta de drogas es más acusada, así como los distintos consumos cuyas tendencias de ambos conceptos lamentablemente sigue al alza.

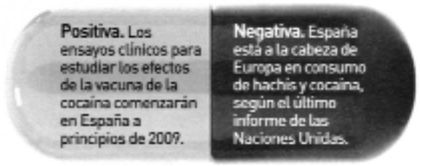
Se mostraron una serie de gráficos de los consumos de las distintas clases de drogas, edades de inicio, clases de drogas consumidas, estadísticas nacionales y da Costa da Morte, así como las consecuencias del consumo de esas drogas y su repercusión en la delincuencia. Finalmente se hizo una extensa recomendación a las familias, a las Fuerzas de Seguridad y a la Sociedad en General para que esos tres colectivos tan importantes para la lucha con la droga se unan para darle una respuesta contundente a la drogadicción■

Enganchados al correo

Cada día comprue-bo el correo 5,6, 7..., muchas veces. Demasiadas. Como hace tiempo que deci-dí que era mejor salir de casa sin ordena-dor, cuando viajo busco hoteles y cibercafés para responder a los mensajes. Dejé de emplear la BlackBerry por miedo a salir-me de la carretera por leer el último mensaje. Expli-cado así, y sin necesidad de realizar el test de 5 pre-guntas que ha puesto en marcha en la red la revista PC World para saber el grado de adicción al email, debo reco-nocer que estoy enganchado. Además, también con-fieso que me resisto a borrar, por lo que guar-do casi 9.000 mensajes desde mayo de 2006. ¿Te reco-noces?

Mirar el correo a menudo no es productivo.

Pues amigo, es el momento de buscar un método de organi-zación de email •



Campaña de Control de Alcoholemia

Sólo 4.136 conductores -1,24% de los 326.952 controlados- dieron positivo en la campaña especial de control de alcoholemia desarrollada por la DGT en la primera quincena de junio. Las pruebas suponen un nuevo descenso de los positivos respecto a 2007 (1,26%) y 2006 (1,46%). No obstante, los da-tos remitidos por los ayuntamientos de más de 25.000 habitantes sumados a la campaña detectan que el número de conductores que dan positivo en vías urbanas es muy superior (2,95%) al de carreteras (1,24%).

L'Oréal pone en marcha la iniciativa solidaría «Una mecha» una esperanza»

Dentro del programa "Peluqueros contra el SIDA", impulsado en el año 2005, L'Oréal Professionnel ha puesto en, marcha en España la campaña «Una mecha» una esperanza»,

Frenar la expansión del sida en África

Se trata de una origi-nal iniciativa en la que los peluqueros españo-les realizarán mechas rojas a sus clientes por la simbóli-ca cantidad de 2 euros. Todo lo recauda-do, mas la recaudación de 15.000 euros realizada por L'Oréal Professionnel, se destinará al proyecto "África responde al SIDA", de la ONG AMREF Flying Doctors, a través del cual mujeres y jóvenes africanos apren-den profesiones como la peluquería brindándoles así un futuro lejos de si-tua-ciones de riesgo de contagio de VIH, Famo-sos como Marisa Jara, Iván Sánchez o María de Castro han colabora-do con esta iniciativa•

Erica Castro
Redactora de Vieiro

Vieiro participó en las jornadas sobre

ASOCIACIONISMO

Foto: de izquierda a derecha. Presidente de Aspaber, Presidente de Afaber, Secretaria de Integro, Alcalde de Carballo, Director de Vieiro, Jorge Guerrero y en silla Presidente de Integro.

Las asociaciones de Carballo se reúnen para promover el trabajo en red y unificar sus líneas de acción.

El foro fue inaugurado por el alcalde de Carballo, Evencio Ferrero, que estuvo junto a Dolores Fernández, directora de Aspaber y al final, clausuró la actividad la concejala de Cultura y Normalización Lingüística, Belén Lendoiro.

El movimiento social carballés se dio cita ayer en la sede de la Asociación de Padres de Discapacitados Psíquicos de Bergantiños (Aspaber), en Carballo. En total, participaron treinta entidades de la zona que impulsar el trabajo conjunto y planificaron líneas de acción.

Esta iniciativa surgió a partir de una reunión entre grupos, que se des-

Vieiro participó en las jornadas sobre

ASOCIACIONISMO

POR ESO, ADEMÁS DE DEBATIR SOBRE EL FUTURO DEL ASOCIACIONISMO LOCAL, LAS ENTIDADES TRABAJARON Y PUSIERON EN PRÁCTICA DINÁMICAS DE ACCIÓN, DE LA MANO DE JORGE GUERRERO PASCUAL, PSICÓLOGO Y EXPERTO EN ASOCIACIONISMO. EL TALLER INTENTÓ QUE LOS ASISTENTES ENUMERASEN LOS OBJETIVOS QUE LES UNEN EN ESTE PROYECTO DE DESARROLLO LOCAL.

arrolló el pasado 11 de octubre promovida por la Concejalía de Cultura del Ayuntamiento carballés.

«Tenemos la sensación de que estamos empezando a tejer una red social de trabajo, que va a ser muy positiva para el Ayuntamiento. Además, estos encuentros hacen que los miembros de los colectivos se conozcan personalmente e intercambien ideas» señaló Lendoiro.

Uno de los objetivos de la jornada fue que las entidades se concienciasen de la importancia de la unión de colectivos. La idea es que los grupos preparen y organicen una iniciativa conjunta para el próximo año y que hagan partícipe la toda la sociedad carballesa».

Las entidades intercambiaron experiencias y pusieron en común los proyectos que están desarrollando

Por eso, además de debatir sobre el futuro del asociacionismo local, las entidades trabajaron y pusieron en práctica dinámicas de acción, de la mano de Jorge Guerrero Pascual, psicólogo y experto en asociacionismo. El taller intentó que los asistentes enumerasen los objetivos que les unen en este proyecto de desarrollo local.

Complementario

Los asistentes a las jornadas coincidieron que esta actividad debe complementar los proyectos individuales que impulsan desde sus asociaciones y no sustituirlos, ya que es imprescindible que mantengan las acciones que están llevando a cabo. La idea es que se reúnan de forma mensual y que los encuentros tengan lugar en las diferentes agrupaciones del municipio carballés■

Bruno López

Coordinador Escuela

IV Escola de Xogos e Iniciación deportiva para peques

Por cuarto año consecutivo se llevó a cabo en Carballo la “Escola de Xogos e Iniciación Deportiva Para Peques”, enmarcada dentro del programa de actividades estivales de la “Escola Balonmán Xiria”, y poyada un año más por la Asociación A Vieiro y otras entidades; la escuela nos ha dejado una vez más un recuerdo inolvidable, marcado por un rotundo éxito participativo.

Desde la “Escola Balonmán Xiria “ y desde la primera edición, planteamos la “ Escola de Xogos e Iniciación Deportiva Para Peques” con varias finalidades; además de suponer una primera toma de contacto con el deporte para lo más pequeños, pretendíamos también que aprendiesen a desenvolverse en un entorno de convivencia diario con los demás niños y niñas, y que adquiriesen de éste modo un cierto grado de independencia a la hora de realizar ciertas tareas imprescindibles en la vida cotidiana, y para las que habitualmente necesitan la ayuda de los más mayores. Desde un principio pretendíamos que éstas actividades veraniegas tuviesen un carácter lúdico – deportivo, en el que todo girase entorno a la diversión de los niños y niñas, pero al mismo tiempo intentamos que además de eso supusiesen también un refuerzo educativo para

los más pequeños, donde conociesen y madurasen ciertos valores fundamentales como el respeto, el compañerismo y la convivencia.

La “Escola”, en ésta ocasión acogió desde el 1 de julio hasta el 3 de septiembre a 79 niños nacidos entre los años 2000 y 2004, Decidimos dividirlos en cinco grupos, tomando cómo referencias sus edades e intentando no sobrepasar nunca los 18 integrantes. Un total de 7 monitores fueron los encargados de llevar la diversión y el entretenimiento a éstos niños durante los dos meses de verano, la mayoría de ellos salidos y formados hace unos años de la “ Escola de Verán de Balonmán”, por lo tanto nadie mejor que ellos para hacer disfrutar a los más pequeños, ya que no hace mucho eran ellos mismos los que se encontraban en su lugar; estos monitores estuvieron coordinados en todo momento por capacitados y experimentados instructores acostumbrados a trabajar con los más jóvenes. Además de todo éste personal educador, contamos también con monitores de materias específicas, por ejemplo en las actividades acuáticas, en facetas más artesanales como las manualidades o mismo en las clases de inglés.

La “IV Escola de Xogos e Iniciación Deportiva Para Peques” tuvo lugar en las dependencias del Colegio Fogar, principalmente en el pabellón cubierto y en las pistas exteriores, el horario fue de 11:00 a 13:30 horas, aunque éste año una de las novedades más relevantes y exitosas que introdujo la “Escola” ha sido la posibilidad del incremento opcional del horario de 9:00 a 13:30 horas, en función de la necesidad de cada participante, ya que éste servicio daba derecho a gozar de un desayuno y de una actividad complementaria de 10:00 a 11:00 horas mientras que no daba comienzo la jornada común.

Las actividades propuestas en la “IV Escola de Xogos e Iniciación Deportiva Para Peques” tuvieron los mismo contenidos que las de la “XV Escola de Verán de Balonmán”, tan sólo varió la adaptación que se hizo de ellos a las distintas edades de los participantes.

El programa estaba compuesto por:

Piscina: Los niños y niñas tuvieron una hora semanal de piscina (en algunos casos dos). El principal objetivo de ésta actividad era que los niños disfrutasen de su primera toma de contacto con el agua de una piscina de amplias dimensiones, ya que normalmente a éstas edades supone un cierto temor para los pequeños; pues bien, la actividad supuso todo un éxito, ya que la mayoría de los participantes acabaron aceptándola y llevándola a cabo rutinariamente con total naturalidad. Al mismo tiempo tratamos de que los niños comenzasen a mostrar cierto grado de independencia a la hora de cambiarse de ropa y ducharse, en lo que también apreciamos una notable mejoría al final del verano.

Manualidades: Tres horas semanales en las que los niños desarrollaron trabajos artesanales muy vistosos y sencillos con los que luego podían jugar y llevar para casa (pelotas de malabarismo, máscaras, muñecos, dibujos,...).

Juegos motrices: Todos gozaron de una hora diaria de juegos adaptados a sus capacidades motrices, en la que lo pasaban bien y al mismo tiempo realizaban una actividad física, que siempre es recomendable a estas edades, para que en un futuro tengan la base de una vida sana y saludable en concordancia con la práctica del deporte.

Inglés: Una hora semanal en la que los niños se familiarizaron con el inglés de un modo sencillo, divertido y didáctico, mediante juegos comenzaron a conocer el vocabulario del inglés (animales, países, deportes de las Olimpiadas de Pekín,...).

Además de las materias citadas anteriormente los niños tuvieron un día a la semana dedicado a actividades alternativas, habitualmente los miércoles, es decir, actividades opcionales para los “peques” donde se desarrollaron visitas, excursiones y diferentes juegos pre deportivos. Cabe destacar la salida a la playa de Razo y al Bosque do Añón, donde los niños además de disfrutar jugando, tuvieron la oportunidad de conocer y aprender a respetar nuestros principales parajes naturales.

> POR ÚLTIMO QUEREMOS RECORDAR QUE INICIATIVAS COMO ÉSTA, NUNCA SERÍAN POSIBLE SIN EL APOYO DE ENTIDADES COMO EL PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL, CAIXANOVA, HIERROS VARELA URBIETA, LISTA GRANIT Y LA SIEMPRE FIEL AL DEPORTE ASOCIACIÓN ANTIDROGA VIEIRO, QUE SIEMPRE RESPALDA LA PROMOCIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

Todo éste programa acompañado del personal adecuado ha ahecho que la “IV Escola de Xogos e Iniciación Deportiva Para Peques” nos dejase un estupendo sabor de boca y la recordemos como un verano lleno de anécdotas, risas y momentos de diversión.

Por último queremos recordar que iniciativas como ésta, nunca serían posible sin el apoyo de entidades como el Patronato Deportivo Municipal, Caixanova, Hierros Varela Urbieta, Lista Granit y la siempre fiel al deporte ASOCIACIÓN ANTIDROGA VIEIRO, que siempre respalda la promoción de la práctica deportiva y cimenta uno de los principales apoyos de nuestras actividades, sólo podemos decir: MUCHAS GRACIAS A TODOS ■

Fernando Vázquez
Cordinador escuela

XV Escola de verán de BALONMÁN

Desde la organización afrontamos la escuela de verano con varios objetivos que nos unen a uno de nuestros mayores apoyos, la ASOCIACIÓN VIEIRO. La idea es utilizar el deporte como medio de aprendizaje y convivencia, donde el crecimiento del niño/a se produzca a través de unos valores que consideramos esenciales a la hora de la integración en nuestra sociedad actual.

Por todo ello, desde la " XV Escola de Verán de Balonmán " nos centramos en que los participantes disfruten y conozcan más de cerca, no sólo el balonmano, sino también muchos otros deportes y juegos motrices, a la vez que hacemos hincapié en tareas culturales y educativas de gran riqueza para estos pequeños/as. El fomento de la conducta de respeto y compañerismo, la socialización del niño/a, el sentido de la responsabilidad, de la bondad y el afecto..., todos son puntos importantes que desde esta escuela pretendemos cuidar con el mayor mimo posible, a sabiendas de lo que significará en el proceso de crecimiento del joven.

Es un orgullo para nosotros desde la "ESCOLA BALONMÁN XIRIA" contar con el apoyo organizativo del PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL y de la ASOCIACIÓN VIEIRO, a parte de la aceptación social en el pueblo de Carballo y alrededores. La inquietud que nos perseguía de organizar una actividad veraniega, donde los más pequeños pudieran tener una ocupación enriquecedora en el periodo vacacional, se ha visto recompensada a lo largo de los años y concretamente en este que nos ocupa por su alto éxito de participación.

Así fue, que pudimos contar con un total de 196 niños/as entre la "ESCOLA DE XOGOS" y la "ESCOLA DE BALONMÁN" nacidos entre los años 1991 y 2004 (ambos inclusive). Las cifras son las siguientes:

Año de nacimiento	Nº Participantes
2004	22
2003	14
2002	17
2001	14
2000	12
1999	18
1998	22
1997	8
1996	9
1995	12
1994	13
1993	12
1992	11
1991	12

Los 196 participantes se refiere el total de los dos meses.

De los 196 niños/as, 117 pertenecen a la "XV Escola de Verán de Balonmán ". Los participantes se organizaban en ocho grupos, intentando siempre que ninguno de ellos superaran los veinte integrantes y teniendo como referencia las edades de los mismos, ya que así facilitamos la atención y el control de los monitores sobre el conjunto.

En cuanto a los monitores, diremos que se estableció un criterio de selección buscando un contrastado nivel formativo y alta experiencia en el trabajo con los pequeños/as. Según estas pautas, once fueron los monitores elegidos, que a su vez contarían con la ayuda de otros chicos/as formados en las categorías inferiores de la sección de balonmano Xiria y que hace tan sólo unos años estaban disfrutando de esta "ESCOLA DE BALONMÁN" veraniega.

Los participantes de la "escuela",

gozaron, a parte de los juegos y deportes en el pabellón, de una hora semanal de actividades como piscina e inglés y dos horas de manualidades. Los juegos motrices ocupaban cuatro horas semanales y a la competición de balonmano se le dedicaban dos.

Las actividades llevadas a cabo las podemos desglosar de la siguiente manera:

DEPORTES EN PABELLÓN: La finalidad era que los niños/as conociesen y practicasen distintos deportes a modo de olimpiada. Compitieron por equipos e individualmente. Al final, cada participante recibió su medalla.

CARRERA DE ORIENTACIÓN: Con ésta actividad pretendíamos que los participantes se iniciasen en la interpretación de mapas y en el trabajo en equipo.

EXCURSIÓN A LA PLAYA DE LA ERMIDA (CORME): En este viaje, los niños/as pudieron realizar diversos juegos en la playa, donde tuvo un protagonismo especial un pequeño torneo de balonmano playa y un concurso de castillos de arena. Así mismo los excursionistas pudieron disfrutar de un día de playa donde no falto la sesión de baño que ninguno se quiso perder. Con este viaje, pretendíamos además, que todos pasásemos un día en un entorno agradable y natural y que los niños/as aprendiesen a cuidarlo y a mantenerlo limpio.

EXCURSIÓN BOSQUE DO AÑÓN: De nuevo una salida para tomar contacto con el entorno natural y consciencia para cuidar el medio ambiente. Realizamos un pequeño trayecto de senderismo donde conocimos algunas especies de la flora autóctona y más tarde organizamos distintos juegos populares con los que disfrutamos de una tarde maravillosa.

Estas excursiones se repitieron a lo largo de todo el verano, así otros destinos fueron la Playa de Razo o la esperada salida hacia el aquapark de Cerceda donde pasamos una jornada llena de risas y anécdotas.

Después de este maravilloso verano, sólo nos queda comenzar ya a trabajar con nuevas ideas para afrontar, lo que esperemos que sea, otro gran éxito de participación en el próximo, como no, con la participación, ayuda y apoyo de CAIXANOVA, el PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL de Carballo y la ASOCIACIÓN VIEIRO que comparten nuestra iniciativa y sin los cuales se nos haría muy cuesta arriba por no decir imposible la organización y difusión de tal evento. Gracias a todos por vuestro apoyo y sólo esperamos que nuestro trabajo siga gozando de vuestra aceptación■

http://www.fundacionerguete.org/www/inicio.asp

La Fundación pretende, por lo tanto, ser el paso siguiente y el complemento al trabajo que durante diecisiete años lleva realizando la Asociación Érguete. Las dificultades que estos colectivos desfavorecidos tienen a la hora de conseguir un empleo digno, sobre todo debido a la escasa formación de la que generalmente disponen, es lo que animó a Érguete a crear una Fundación a través de la cual se proporcione una formación lo más completa posible, y como objetivo final, la completa integración social de estas personas.

http://www.alborada.org/

Asociación Ciudadana de Lucha Contra la Droga, Vigo, El programa de drogodependencias ALBORADA (Unidad Asistencial, Comunidad Terapéutica, Centro de Día y el Centro de Día de atención al menor), depende de la Asociación Ciudadana de Lucha Contra la Droga en Vigo. Esta ONG, declarada de utilidad pública, creó su primer centro en 1982, y desde entonces se fueron incorporando los diferentes recursos y programas que en la actualidad conforman la estructura de Alborada.

DoctorTest

Detalle de la publicación:
Somos un grupo de profesionales provenientes del campo de la medicina, analítica y farmacia que nos dedicamos a dar soporte científico y orientación a numerosas instituciones gubernamentales así como firmas particulares y personas que nos lo solicitan.
Proveemos de productos analíticos a instituciones tan reconocidas como el Instituto Neurosalus (www.neurosalus.com) así como nos respalda otras de alto nivel técnico y desarrollo de productos que comercializa Medical Europe Diagnostic (www.medicaleuropediagnostic.com).

No nos dedicamos tan solo a distribuir productos sino a asesorar y establecer planes integrales relacionados con amplios sectores de la salud, tanto en el ámbito hospitalario, ambulatorio y laboral.
OFERTAS PARA PROFESIONALES (descontar un 10 % sobre cajas de 10 o 25 unidades, dependiendo del producto):

Ver más en nuestra web: www.doctortest.com

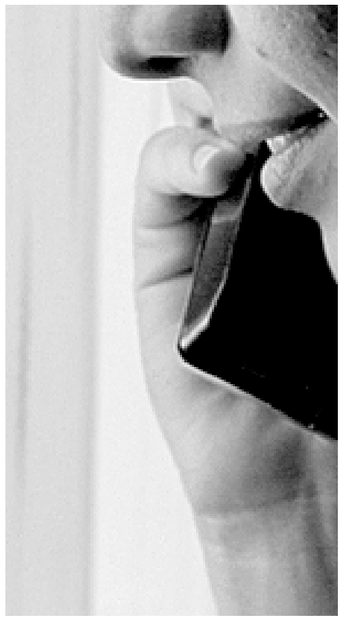
Informe Anual 2008 del Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (OEDT) (PDF)

Detalle de la publicación:
Comentario: La situación de las drogas en Europa: nuevas perspectivas y viejas realidades
- Políticas y legislación, Desarrollos en el ámbito político internacional y de la UE, Estrategias nacionales, Gasto público, Legislación nacional, Delitos relacionados con las drogas, Investigación nacional. Capítulo 2: Respuestas a los problemas relacionados con las drogas en Europa: panorámica general, Prevención • Tratamiento, Reducción de daños, Reinserción social, Respuestas sanitarias y sociales en prisión. Capítulo 3: Cannabis Oferta y disponibilidad, Prevalencia y pautas de consumo Tratamiento. Capítulo 4: Anfetaminas, éxtasis y LSD, Oferta y disponibilidad, Prevalencia y pautas de consumo, Entornos recreativos, Oferta de tratamiento. Capítulo 5: Cocaína y crack
Oferta y disponibilidad, Prevalencia y pautas de consumo, Tratamiento y reducción de daños.
Capítulo 6: Consumo de opiáceos y drogas por vía parenteral, Oferta y disponibilidad de la heroína
Prevalencia y pautas de consumo, Consumo de drogas por vía parenteral, Tratamiento del consumo problemático de opiáceos. Capítulo 7: Enfermedades infecciosas y muertes relacionadas con las drogas, Enfermedades infecciosas, Prevención de enfermedades infecciosas, Muertes y mortalidad, Reducción del número de muertes.
Capítulo 8: Nuevas drogas y tendencias emergentes, Medidas de la Unión Europea en materia de nuevas sustancias psicotrópicas
Tiendas en línea, El GHB y la GBL, Bibliografía.
Este informe se complementa con la publicación
http://www.pnsd.msc.es/Categoria3/coopera/pdf/Informe2008.pdf

Sobre Información, orientación y servicio jurídico. Cuarto trimestre 2008

Atención telefónica	
Hombre	21
Mujer	89
Joven	10
Total	**120**

Atención personal	
Hombre	72
Mujer	98
Joven	286
Total	**456**



Parentesco

	Atención personal			Atención telefónica			Total
	H	M	J	H	M	J	
Interesados	66	8	257	4	6	8	**349**
Hermanos		1	3		3		**7**
Madres		70			42		**112**
Padres	6			2			**8**
Cuñados							
Amigos	1	1					**2**
Esposas/os		15	22		18		**55**
Asociaciones							
Novias							
Tios/as	1		2		1		**4**
Hijos							
Abogados				14	8		**22**
Ctros Rehab.							
Trab. Social		1		10	4		**15**

Motivo de la demanda

	Atención personal			Atención telefónica			Total
Información	H	M	J	H	M	J	
Sobre Drogas	2	8	2	1	1		**14**
Alcohol	3	1	2	1	1		**8**
Centros	3	12	21		12		**48**
Demanda Juridc.	26	41	127	15	47	8	**264**
Delg. Gobierno	20	12	61		6		**99**
Hacienda	7	3	21	1			**32**
Xunta	3	4	14	1	6		**28**
Jef. Tráfico	3	3	19		4		**29**
Segur. Social		1	2				**3**
Otros	2	12	29		7	1	**51**

Otras visitas 18

Gestiones Juzgados 49
Gestiones Abogados 74
Rec. Deleg. Gobier. 54
Escritos varios Adm. 87
Juicios. 40
Asist. Judicial. 65
Justicia gratuíta 3

Otras llamadas 467

Gest. varios organismos. 86
Gest. Audiencia. 1
Recursos judiciales. 1
Solicitudes indulto. 1
Alternativa prisión. 3
Gestiones prisiones. 27
Declaración juzgados. 8

Mª del Pilar Mata
Asociación Vieiro

Oferta de la Escuela de Padres a las **ANPAS del municipio de Carballo**

El pasado día 28 de Octubre y en los locales de la Asociación VIEIRO se reunieron los directivos de la Asociación con los representantes de las Anpas del municipio de Carballo para darles a conocer la GUIA RAPIDA PARA PADRES DE FAMILIA, así como ofertarles dentro de la programación de PREVENCION en el AMBITO FAMILIAR, la ESCUELA DE PADRES Y MADRES que a través de los representantes escolares darán a conocer a todas las familias con hijos en edad escolar, teniendo como fin el citado curso el informar y formar a los padres a la hora de desempeñar la labor de educadores.

Los contenidos de dicho curso, figuran en el manual que se le adjunta a esta carta, los cuales consideramos de vital importancia cara a la educación de los hijos y constan de los siguientes temas: AUTOESTIMA- COMUNICACIÓN- HABILIDADES SOCIALES- RESOLUCION DE PROBLEMAS- FRACASO ESCOLAR- ADOLESCENCIA- PREVENCION DEL CONSUMO DEL TABACO, ALCOHOL Y DROGAS- RELACION PADRES Y EDUCADORES-EL JUEGO Y OTROS.

La duración del curso será de 5 meses (de Enero a Mayo de 2009) con clases presénciales quincenales de una hora y media de duración. El plazo de inscripción finaliza el próximo día 12 de Diciembre y se hará en la Asociación Antidroga Vieiro llamando al teléfono 981 75 61 61 o en la ANPA del colegio a donde pertenezcan ■

gendeestudio
gráfica publicitaria
imaxe corporativa
deseño de publicacións
deseño web
www.gendeestudio.com

IMPRENTA europa
Rúa da Igrexa, 20
Telf.: 981 70 01 42
Fax: 981 70 40 60
15100 CARBALLO
e-mail:imprentaeuropa@terra.es
IMPRESOS COMERCIAIS E PUBLICITARIOS
REVISTAS A TODA COR
TROQUEIS, ETC...