Nº 76
OCTUBRE 2011

Vieiro

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

ANOREXIA Y BULIMIA
Cuando la cabeza rechaza el cuerpo

Saluda
Presidente Diputación de A Coruña

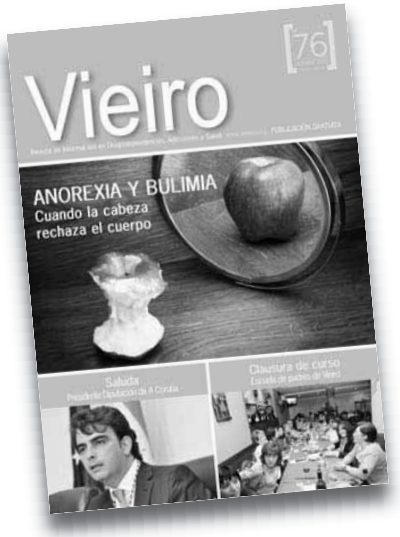
Clausura de curso
Escuela de padres de Vieiro

galicia
Gárdasme o segredo?

Vieiro

Revista de Información en
Drogodependencias, Adicciones y Salud

Nº 76
OCTUBRE 2011
GALICIA / AÑO 19



SUMARIO

SALUDA
Presidente Diputación A Coruña . . .04
OPINIÓN
El tráfico y consumo de drogas 07
CARTA DEL DIRECTOR
Redes sociales 11
RSC - CALIDAD
Código ético de Vieiro-Unad 12
A FONDO
La cocaína de los sibaritas 14
REPORTAJE
Anorexia y bulimia 21
NUTRICIÓN
Bebidas energéticas 28

14 A FONDO
La coca de los sibaritas

33 DEPORTE
Escuelas de verano

38 PROGRAMAS
Habilidades sociales

43 ESCUELA DE PADRES
Escuelas itinerantes

PAGINAS CENTRALES
Clausura Escuela de padres . . . . . .PC
DEPORTE
Escuelas deportivas y culturales . .33
PREMIOS
Carballés, Bergantiñán y Galego . . .36
PROGRAMAS
Programas de habilidades sociales 38
ESCUELA DE PADRES
Escuelas itinerantes 43
TABACO
Tabaquismo enfermedad crónica . .46
BREVES 48
ESTADÍSTICA 53
LIBROWEB 54
ADICCIONES
¿Adicta al sexo o al amor? 57

P.C. CLAUSURA
Escuela de padres

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.

Saluda del Presidente Diego Calvo para la Asociación Vieiro

Aprovecho la oportunidad que me dais de colaborar con vosotros para felicitaros y agradeceros la importante labor social que realizáis desde hace casi veinte años, en los que no habéis bajado la guardia ni un solo día en la lucha por terminar con una lacra como es la drogadicción y en la que, por desgracia, se ven envueltas tantas familias.

Desde la Diputación de A Coruña somos conscientes de la necesidad de trabajar de manera conjunta y coordinada con asociaciones como Vieiro en el objetivo de transformar nuestra preocupación en responsabilidad común y compartida.

Los logros alcanzados por los planes de reinserción impulsados desde vuestros proyectos son la mejor prueba de que, pese a que el camino no siempre es sencillo, lo que hace muchos años parecía imposible, se puede convertir en una realidad hoy en día.

El empeño, la constancia y, sobre todo, la educación ante el problema de las drogas a todos los niveles de la sociedad son otras de las armas que debemos fomentar e impulsar para seguir alcanzado cambios significativos.

Por todo ello, desde el órgano provincial que presido mantendremos el compromiso, la dinámica y el empuje habitual, con la convicción de que no podremos desistir hasta que nuestra sociedad quede liberada del problema de la droga y el narcotráfico.

Un abrazo

Diego Calvo Pouso
Presidente de la Diputación de A Coruña

DESDE LA DIPUTACIÓN DE A CORUÑA SOMOS CONSCIENTES DE LA NECESIDAD DE TRABAJAR DE MANERA CONJUNTA Y COORDINADA CON ASOCIACIONES COMO VIEIRO EN EL OBJETIVO DE TRANSFORMAR NUESTRA PREOCUPACIÓN EN RESPONSABILIDAD COMÚN Y COMPARTIDA.

Miro esta provincia
e vexo futuro

Mirar A Coruña é ver unha provincia medrar. Unha provincia que mira ao futuro con investimentos para o desenvolvemento, que aposta polo crecemento sostible e a conservación do medio ambiente. Que traballa cada día para garantir a igualdade de oportunidades fomentando a cultura, a educación, o turismo e a conservación do patrimonio. Un valor de hoxe para facer fronte aos retos de mañá. **Mirar a provincia da Coruña é ver futuro.**

DEPUTACION DA CORUÑA
www.dicoruna.es

HIERROS VARELA URBIETA S.A.

Oxicorte, plegadora y cizalla
Chapa para cubiertas

Pol. Ind.de Bértoa H-21,22
15105 CARBALLO (A Coruña)
ADMON.: 981 704 680
ALMACÉN: 981 704 123
FAX: 981 704 681

OPINIÓN

presidente@vieiro.org

José Manuel Vázquez
Presidente de Vieiro

El tráfico y consumo de drogas... no se acaba ni se vigila

> TERMINAR CON EL TRÁFICO DE DROGAS ES UNA MISIÓN QUE EN LA ACTUALIDAD SE PRESUME IMPOSIBLE, AÚN CUANDO EXISTAN PERSONAS (AUNQUE NO LO PAREZCA) QUE SIGUEN LUCHANDO...

Como hemos dicho en innumerables ocasiones, el narcotráfico es una industria ilegal mundial que consiste en el cultivo, manufactura, distribución y venta de drogas ilegales.

El narcotráfico opera de manera similar a otros mercados sumergidos. Varios traficantes de drogas se especializan en procesos separados a lo largo de la cadena de suministro, y, que a menudo, están muy preparados para alcanzar la máxima eficacia en el desenvolvimiento de su negocio.

Dependiendo de la rentabilidad de cada parte del proceso, los vendedores de drogas varían en tamaño, consistencia y organización. La cadena va de los traficantes callejeros de poca monta, quienes a veces son consumidores de drogas ellos mismos, pasando a los intermediarios que puede asimilarse a transportistas, distribuidores de todos los tamaños a los imperios multinacionales que rivalizan en tamaño para poder copar los mercados y situarse en ellos de la forma mas rentable para su negocio.

También es sabido y de hecho lo hemos manifestado reiteradamente, que la drogadicción acarrea importantes consecuencias sociales: crimen, violencia, robos, corrupción, marginación, etc. De ahí que la gran mayoría de los países del mundo prohíben la producción, distribución y venta de esas sustancias.

El terminar con el tráfico de drogas es una misión que en la actualidad se presume imposible, aún cuando existan personas (aunque no lo parezca) que siguen luchando en

OPINIÓN

> RECABAMOS DE LAS AUTORIDADES QUE VUELVAN A DAR INSTRUCCIONES A LAS POLICÍAS PARA RETOMAR EL CONTROL EN LA VENTA DE DROGAS EN LAS CALLES Y OTROS LUGARES Y QUE NO HALLA ESA DEJADEZ ACTUAL EN DONDE JUAN VENDE Y PEDRO TAMBIÉN.

beneficio de terminar o por lo menos aminorar el tráfico y consumo de drogas. A los traficantes de drogas le hemos dado mucha cuerda en su recorrido y a hora no somos capaces de recoger esa cuerda. Se toleró mucho y la gestión policial no fue precisamente todo lo eficaz que merecía la gravedad del tema.

Es cierto que se incautaron toneladas de drogas, pero también no es menos cierto que nos colaron cuantas quisieron. Pienso que, de una forma equivocada, algunos cuerpos policiales se centraron en perseguir los alijos formados por toneladas de drogas y sin embargo dejaron marginados los mercados de distribución urbanos, siendo en este campo sus éxitos mas bien poquitos. Hoy día el control policial sobre la venta de distintas drogas no existe

De toda la gente que se dedica a venta de droga tenemos que contabilizar a menores. Hay traficantes que incorporaron a menores para que le ayuden a pasar la droga de forma que nadie sospeche de ellos. De igual manera también existen menores de edad que se dedican a vender, sobre todo hachís, por su cuenta y riesgo, juntándose en algunas ocasiones dos o tres jóvenes para hacer la compra y luego venderla.

Otra bajada de guardia fue el control de venta de droga en las cercanías de los colegios así como en lo lugares de ocio nocturno o por lo menos en mis recorridos no detecto presencia policial alguna.

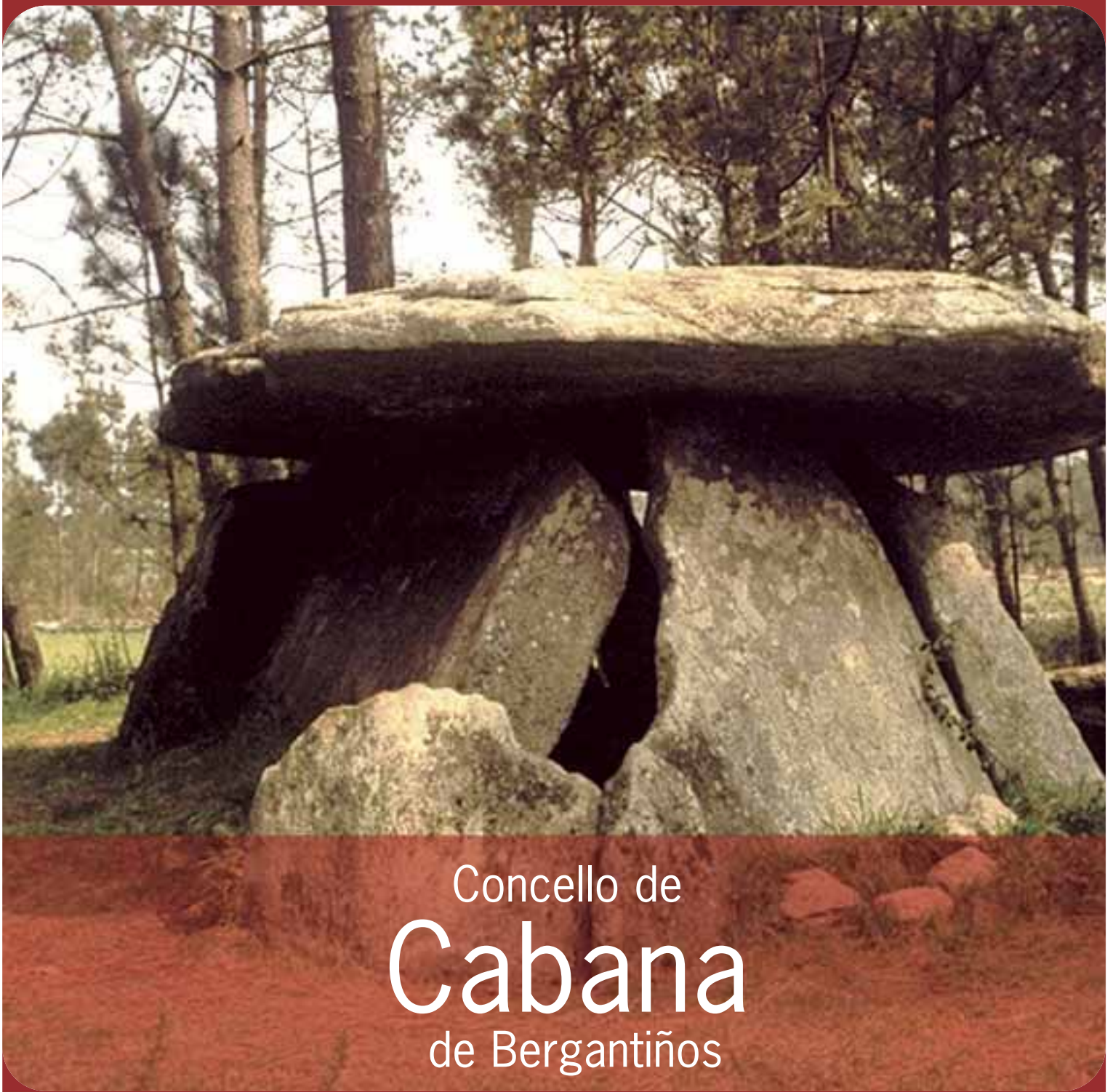
A la venta de las clases de drogas tradicionales como son el hachís, cocaína, heroína, LSD, drogas de diseño etc. se nos añade desde hace algún tiempo el colocarse con productos farmacéuticos.

Nadie discute sobre la necesidad, la eficacia y los beneficios de los psicofármacos. Medicamentos como los analgésicos, opioides, los ansiolíticos o los estimulantes son seguros cuanto se toman con unos objetivos terapéuticos concretos, bajo control médico y en las dosis adecuadas. Sin embargo, lo que buscan en ellos algunas personas no es curar una enfermedad, sino directamente drogarse. Suelen usar recetas falsas, urgencias fingidas o Internet para proveerse de estas sustancias. La Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes de Naciones Unidas (JIFE), alertó el año pasado de que el uso indebido y el tráfico de medicamentos de venta con receta había aumentado en todo el mundo.

Otro dato a tener en cuenta a favor del proceso es el de la venta de todo tipo de droga en la calle y es que a la sociedad en estos momentos no le causa alarma social el que los jóvenes consuman drogas. Incluso, se conoce algún sitio donde se está cultivando la marihuana y nada se hace o eso por lo menos parece. Es un tema tan excesivamente visto y comentado que la gente suele pasar de él. Carecemos de la sensibilidad que antaño teníamos con este tema y bajamos la guardia demasiado pronto ante unas consecuencias que a nivel de juventud se nos antojan tremendamente graves y peligrosas.

Recabamos de las autoridades que le competa este tema, que vuelvan a dar instrucciones a las policías para retomar el control en la venta de drogas en las calles y otros lugares y que no halla esa dejadez actual en donde Juan vende y Pedro también. Exigimos que con toda contundencia se ponga en práctica ese control de drogas que antaño se hacía y que hoy día está totalmente olvidado. ■

Por unha vida sá



Concello de Cabana de Bergantiños

www.concello-cabana.com

Naturaleza viva.
Living nature.
Natureza viva.
UNEMSA
UNION DE EMPRESAS MADERERAS, S.A.

Xosé María Arán Rodríguez

aran@vieiro.org

CARTA DEL DIRECTOR

VIEIRO presente en las redes sociales

Una vez más apostamos por estar presentes en las redes sociales, desde Vieiro, siempre mantuvimos una estrategia de comunicación, que fue la de llegar con información al mayor número de personas posibles.

Pues dicho y hecho, ya llevamos muchos años desde nuestra web, informando sobre temas de drogodependencias, adicciones y salud, con noticias diarias sobre estas temáticas.

Ahora damos un paso más y toda la información diaria la puedes reenviar desde la web de Vieiro a tus redes preferidas.

También tenemos nuestro espacio en FACEBOOK y TWITER.

En estos dos espacios de las redes sociales suscribiéndote y haciéndote amigo o seguidor nuestros, también podrás recibir las noticias diarias que publicamos en nuestro portal web.

Es tiempo de estar perfectamente informados y nosotros intentamos estar siempre en los foros de las TICs. Aguardamos que este nuevo servicio sea de tu agrado y que le saques todo el partido posible.

Un saludo. ■

Erica Castro

Redactora
de Vieiro

Vieiro Código Ético

La ASOCIACION VIEIRO, se ha adherido a la nueva organización de sociedades promovida por la UNAD (Unión Nacional de Asociaciones y Entidades de Atención al Drogodependiente),CODIGO ETICO.

Este nuevo compromiso incorporado a las obligaciones de las Asociaciones que así lo deseen, está basado con lo siguiente:

Organización Interna

Fines y Objetivos

Se trabajará por el fin de la organización con ausencia total de ánimo de lucro, haciendo mención expresa de carecer de ánimo de lucro y reinvirtiendo el excedente económico en los fines de la organización.
La Misión, visión y valores de la organización, definidos con la máxima participación, serán conocidos por todas las personas de la entidad y por la sociedad en general.

Órganos de gobierno

Se fomentará la participación activa, real y gratuita de los órganos de gobierno según la legislación vigente.
Se diferenciará claramente el órgano político y técnico, garantizando la asunción de responsabilidades, el respeto y la delegación efectiva a la Dirección Técnica de la entidad.
Se establecerán criterios para prevenir los conflictos de intereses y discriminación.

Participación

Se definirá un sistema de organización y toma de decisiones, así como los objetivos, funciones, responsabilidades y tareas de todos los puestos de trabajo de la organización.
Se desarrollará un sistema que garantice la información y la participación activa de todos los miembros de la organización.
Planificación de objetivos y programación de actividades
Se elaborará una Memoria Anual de las actividades realizadas que estará disponible y asequible al público en general.
Se elaborará un plan anual de las actividades y servicios clave de acuerdo con el plan estratégico de la entidad.

Comunicación

Se definirán los sistemas de comunicación e información interna y externa de la organización que garanticen la fluidez y eficacia.
La información que se ofrezca será transparente, veraz, creíble y congruente con las actividades realizadas.

Evaluación y mejora continúa

Se implementarán progresivamente mediciones y evaluaciones de la consecución de los objetivos previstos y actividades realizadas.
Se fomentarán acciones de mejora, para lo cual, se tendrán en cuenta los resultados de las mediciones y evaluaciones de los objetivos y actividades, la satisfacción de los usuarios y de las personas de la organización, así como las quejas y sugerencias de los beneficiarios. Estas acciones serán demostrables ante terceros.

Trabajo en red y presencia social:
Se impulsará la colaboración real y demostrable con otras entidades solidarias.
Se generarán relaciones cordiales con diferentes representantes de la sociedad. (Organismos públicos, Asociaciones privadas, medios de comunicación...)

Economía y Finanzas
Se garantizará la transparencia económica de la organización.
Las fuentes de financiación se harán públicas y visibles.
Se buscarán sistemas de viabilidad y sostenimiento de la entidad.
Las actividades económicas estarán en relación con la misión, visión y valores de la organización.
Se dará cumplimiento a las obligaciones legales correspondientes: (fiscales, contables, jurídicas, fiscales, laborales, ...)

Personas
Los profesionales deberán contar con formación inicial mínima adecuada al puesto que desempeñan.
Se definirán los perfiles y competencias de cada puesto de trabajo, estableciendo requisitos mínimos en cuanto a titulación y experiencia, idoneidad y categoría profesional aplicable según legislación vigente.
Se fomentarán los planes de desarrollo personal y formación profesional.
Se desarrollarán sistemas de fomento de la comunicación y participación activa de todos los miembros donde se incorporen las sugerencias e iniciativas de todos los miembros.
Se fomentará la evaluación de resultados del personal así como el así como su satisfacción y clima laboral.

Clientes-Beneficiarios
Se fomentará la participación activa de los clientes en la mejora de la prestación de los servicios que se ofrecen.
Se elaboraran sistemas de medición de las percepciones y satisfacción de los clientes.
Se generará un sistema de tratamiento y respuesta a las quejas y sugerencias.
Al compromiso de esta nueva faceta asumido por algunas asociaciones a nivel nacional, se han adherido 158 asociaciones de toda España. ■

Alberto Gayo

Periodista
de Interviú

LA COCAÍNA DE LOS SIBARITAS

Algunos consumidores de cocaína han decidido plantar al camello. Visitamos una sesión de fabricación de coca casera en un piso de la costa barcelonesa. Si el menú de sustancias psicoactivas por internet ya es preocupante, esto es lo que faltaba. Primero fueron las plantaciones de marihuana en sótanos y terrazas, ahora llega la droga blanca hecha en casa.

Hace una década, los consumidores españoles de marihuana y hachís comenzaron a buscar fórmulas para abastecerse de su droga sin tener que recurrir al costo procedente de Marruecos. Algunos se dedicaron en cuerpo y alma a perfeccionar las técnicas de cultivo, a mejorar y diversificar las variedades de la planta y a crear clubes de consumidores y plantaciones colectivas.

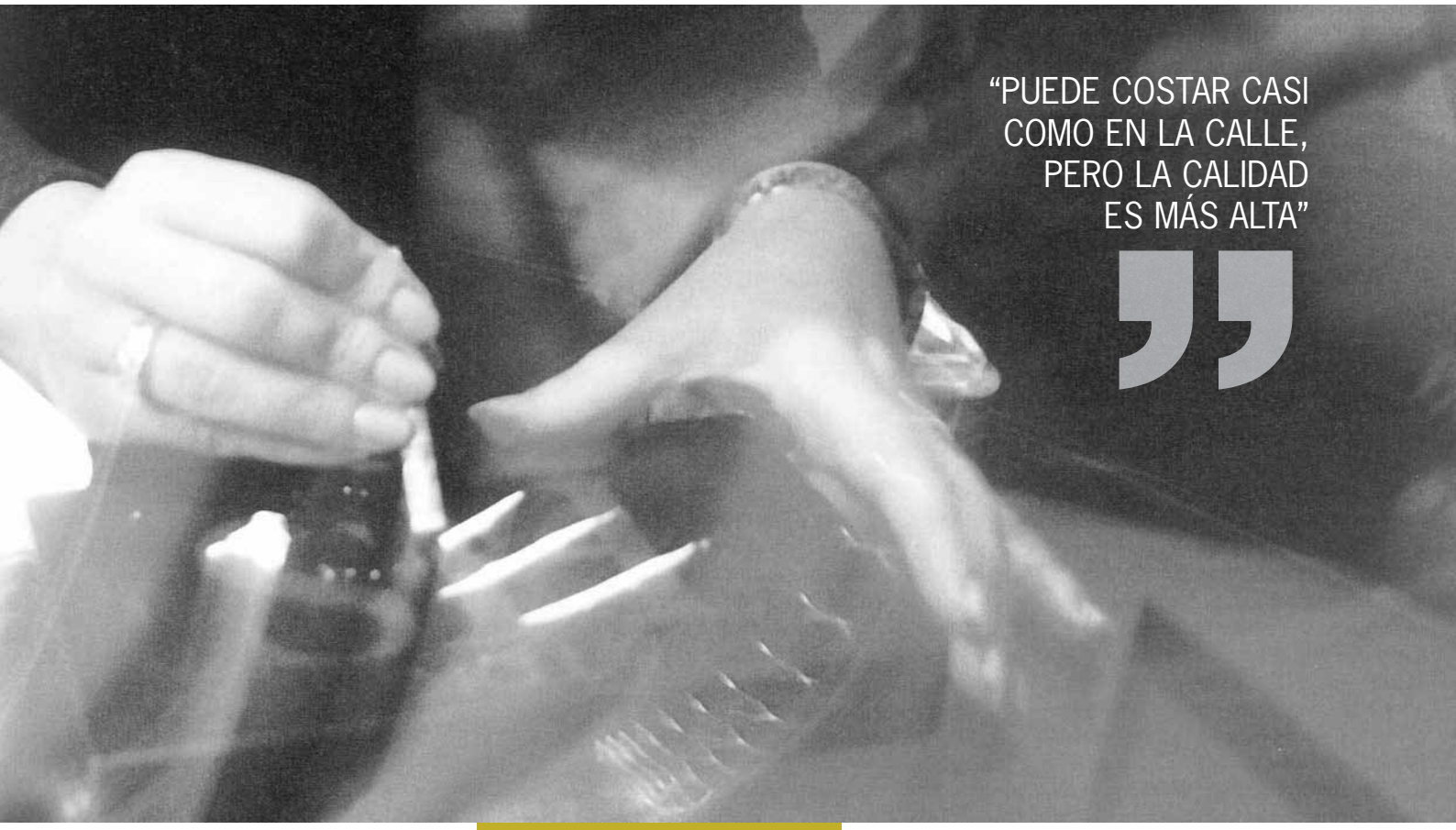
El autoabastecimiento -al que ayuda en gran medida internet- ha dado un salto cualitativo en los últimos meses. Interviú ha sido testigo de las primeras producciones de cocaína casera en nuestro país, en un proceso que poco tiene que ver con los laboratorios de clorhidrato de cocaína de los países productores de Suramérica. Allí, los llamados químicos se juegan la vida en centros de producción situados en plena selva, y las armas más sofisticadas son sus custodios. Aquí, los fabricantes homemade son personas normales que consiguen la droga de una forma "barata y más segura", según reconocen.

La hoja de coca es, como en los países andinos, la materia prima. El proceso es laborioso y no muy rentable para el que quiera hacer negocio: de un kilo de hoja extraen entre uno y tres gramos de cocaína.

Por ahora se trata solo de un fenómeno novedoso y emergente, pero que puede crecer en un futuro no muy lejano. Acudimos a una reunión de estos consumidores sibaritas; una especie de seminario en el que pudimos observar, de primera mano, cómo se cocina la homemade cocaine. Allí había auténticos especialistas en drogas caseras: expertos en extracción de drogas de síntesis, obtención de cannabinoides a partir de hachís procedente del autocultivo, y limpieza y purificación del speed (anfetamina) del mercado negro para dejarlo libre de adulterantes.

Estos consumidores reniegan de los laboratorios clandestinos en las selvas latinoamericanas y realizan todo el proceso de extracción en sus domicilios, "y solo para nuestro propio consumo", explica un chaval madrileño.

Los participantes, alrededor de una treintena, se habían comprometido previamente y por escrito a declararse usuarios de drogas. Conocen perfectamente que el Tribunal Supremo ha establecido en qué casos el uso o tenencia de drogas no es sancionable con cárcel. Y saben, además, que si surgieran problemas legales, dadas las pequeñas cantidades de sustancias psicoactivas que iban a ser extraídas y empleadas, los asistentes pueden alegar consumo compartido y colectivo. Todo estaba tan organizado que cada uno pagaba una cuota de 50 euros para con-



"PUEDE COSTAR CASI COMO EN LA CALLE, PERO LA CALIDAD ES MÁS ALTA"

tribuir a los gastos generados por la adquisición de las materias primas y de los utensilios necesarios para la elaboración de sustancias. Hombres y mujeres de entre 30 y 50 años es el perfil de estos psiconautas. Había psicólogos, antropólogos y sociólogos; aunque también químicos, enfermeros y profesionales especializados en las más variadas actividades. Todos ellos, en cualquier caso, eran drogófilos. El seminario tuvo lugar en un chalé adosado de un barrio residencial de la periferia de Barcelona.

El maestro de ceremonias para la fabricación de cocaína era un ingeniero agropecuario iniciado en las artes de la extracción y síntesis de drogas ilegales de forma autodidacta. Ha surfeado en internet, estudiando a fondo manuales químicos y persistiendo una y otra vez, mediante el procedimiento de ensayo y error, hasta lograr resultados. Algunas de sus muestras, analizadas por el colectivo vasco Ai Laket! -dedicado a la reducción de daños en el consumo de drogas-, arrojaron, hace meses, índices de pureza cercanos al 90 por ciento. El resto eran impurezas vegetales y otros alcaloides de la cocaína.

EN CASA

LOS CONSUMIDORES DE ESTA COCAINA HUYEN DE LAS FIESTAS EN LOCALES NOCTURNOS Y PREFIEREN ESNIFARLA EN DOMICILIOS PARTICULARES

Tomás -nombre ficticio- se reconoce consumidor esporádico de cocaína. Es el maestro de ceremonias en esto de la farlopa casera. Dice que la consume "en ocasiones especiales". "Prefiero autoabastecerme -añade-, me sale más barato y de calidad. No quiero saber nada del mercado negro". No obstante, nos explica que al consumidor asiduo y habitual de esta sustancia, al enganchado, seguramente le resulte más sencillo surtirse con los camellos de toda la vida.

Mediante un sistema ingenioso, sencillo y barato hace acopio de la materia prima, la hoja de coca, comprando mate de coca en internet. "Si hago las cosas rápido, en apenas 24 horas puedo obtener un

gramo. Pero a mí me gusta utilizar el sistema tranquilo, con el que en cinco días habré conseguido entre dos y tres gramos", comenta Tomás.

En la casa de Barcelona hay queroseno, ácido sulfúrico, clorhídrico o salfumán, agua destilada, bicarbonato, guantes de látex, medidores de volúmenes, garrafas, filtros de café, pipetas, embudos, amoniaco, acetona, hielo… y hojas de coca. Un catálogo de productos y utensilios químicos que levantarían la sospecha de cualquiera. "El coste es muy difícil de calcular -dice el experto-. Puede llegar a alcanzar el precio de la calle, aunque a mí siempre me ha salido más o menos a mitad de precio. Aunque antes la hoja era mucho más barata que ahora. Eso sí, la calidad es infinitamente más alta".

Lo que siguió fue un lento proceso en el que se fueron vertiendo, por fases, los distintos componentes, se realizaron varios infiltrados, se dejaron las mezclas en reposo durante largo rato, se volvieron a añadir otros productos, se filtraron de nuevo, se volvieron a dejar en reposo, se dejó secar el producto final, y, de repente, apareció cocaína de la más alta pureza. "Y sin sicarios, narcos ni corruptelas de por medio", comenta Rafa, un barcelonés.

Los asistentes escribían notas en sus cuadernillos, hacían dibujos de toda la cacharrería, tomaban fotografías, grababan en audio e incluso filmaban todo el proceso.
En su recién publicado Informe 2010 sobre el análisis de sustancias, el colectivo Energy Control, dedicado a la reducción de riesgos asociados al consumo de drogas, ofrece resultados sobre 345 mues-

Polvos

Las sustancias que se conocen como 'Legal Highs' intentan imitar el aspecto de otras drogas, como la cocaína

DE UN KILO DE HOJA DE COCA SE EXTRAEN ENTRE UNO Y TRES GRAMOS DE COCAINA

CADA ASISTENTE A LA SESIÓN DE FABRICACIÓN DE COCA CASERA PAGÓ 50 EUROS PARA COMPARTIR GASTOS

Las imágenes muestran varias de las operaciones necesarias para convertir la hoja de coca en clorhidrato

DECENAS DE POTENTES DROGAS ALUCINÓGENAS Y ESTIMULANTES SE VENDEN EN INTERNET SIN COMPOSICIÓN NI DOSIFICACIÓN

El peligro de las "Legal Highs"

Hace cuatro años se comenzó a hablar de las research chemicals, sustancias sintetizadas en laboratorio con efectos alucinógenos y estimulantes, no contempladas en las listas de drogas prohibidas y de fácil adquisición a través de internet. Solo los enterados conocían los riesgos de su consumo: eran muy potentes y apenas había literatura científica sobre ellas (ver interviú 1.648). En 2009, dos muertos en Estados Unidos y un hospitalizado en Barcelona por una droga conocida como dragonfly pusieron en alerta a consumidores y autoridades. Las sustancias psicoactivas de última generación empezaban a dar la cara.

Ahora, en 2011, el colectivo Energy Control –uno de los más activos en el análisis de nuevas drogas e incluso galardonado en Europa por su labor- ha elaborado un informe sobre las llamadas legal highs (las antes denominadas research chemicals): polvos, pastillas o cápsulas vendidas por la web, cuya composición no se describe y que no son aptas para el consumo humano. "Los riesgos de consumir este tipo de sustancias son en gran parte desconocidos. Los compradores desconocen la composición exacta de lo que compran, así como las pautas de dosificación", asegura el estudio.

Los fabricantes de estas drogas utilizan el gancho de que los efectos son parecidos a los de drogas ilegales. Incluso utilizan nombres atractivos para los potenciales usuarios: Ivory Wave, Vanilla Sky, Mojo, Freedom, Sextacy, Speed Rush… Y son vendidos como sales de baño, incienso o artículos de coleccionista. Como advierten que no van destinados al consumo humano, evitan la obligación de someter el producto a controles sanitarios, "aunque sus compradores saben que son vendidos para ser consumidos esnifándolos, tomándolos por vía oral o fumados", explican desde Energy Control.

En una treintena de muestras analizadas por este colectivo aparecieron sustancias como el difenilporolinol, la metilenedioxipyrovalerona (MDPV), 4-fluoranfetamina (4-FMC), 2-piperidino, y otras de la familia de las fenetilaminas estimulantes. "Algunos compuestos son muy potentes, tanto en duración como en intensidad de efectos, que no han sido probados o ensayados en humanos y de las que se desconocen sus efectos adverso tóxicos a corto, medio y largo plazo", señalan.

Su presentación en polvo intenta imitar estimulantes como la cocaína y el speed; en cápsula buscaría hacerlos pasar como comprimidos de éxtasis; y en forma de hierbas secas pretende imitar la marihuana. Energy Control ha elaborado un listado con sus efectos adversos. El principal es la duración del colocón, que puede superar en algunos casos las veinte horas, así como los episodios de hipertermia, arritmia, convulsiones, tensión muscular, calambres, ansiedad, angustia o paranoia. El futuro de las drogas ya está aquí y parece fuera de control.

o de cocaína con un método casero que requiere la utilización de diversos utensilios y productos químicos.

tras de cocaína a lo largo de todo el año. “Siguiendo la tónica constatada en los últimos tiempos, han sido muy pocas -el 6 por ciento del total- las muestras que única y exclusivamente contenían cocaína”, concluye el estudio.

De las muestras analizadas, el 40 por ciento contenían cocaína más adulterantes; el 28 por ciento, cocaína más adulterantes y diluyentes; y el 23 por ciento restante no contenían nada de cocaína. En este último caso, el hallazgo más habitual era el del la combinación de cafeína con anestésicos locales. Uno de los adulterantes más comunes encontrado en muestras del mercado negro, y que más preocupación ha despertado, es el Levamisol, presente en el 59 por ciento de los casos. “El Levamisol es un fármaco usado en veterinaria como antiparasitario -explica Fernando Caudevilla, médico experto en drogodependencias y colaborador de Energy Control-. En dosis altas puede producir efectos depresores inmunológicos, y aunque no está todavía muy claro, es posible que el uso muy frecuente de cocaína adulterada con cantidades elevadas de Levamisol pueda producir algún efecto de este tipo en los usuarios”. ■

Peligro

Se ha detectado que este medicamento veterinario se usa como adulterante de la cocaína, y es muy peligroso.

EL PASADO MES DE FEBRERO ESPAÑA CONVERTÍA LA MEFREDONA EN UNA SUSTANCIA FISCALIZADA

La mefedrona, bajo control

LA MEFEDRONA es quizá la droga de última generación más conocida. El pasado 3 de febrero, España la colocaba en la lista de sustancias controladas. La historia de la mefedrona se inicia, curiosamente, en nuestro país. A finales de los años veinte del siglo pasado, el catedrático de química Jesús Saénz de Buruaga la sintetizó por primera vez, pero quedó en el olvido hasta que reapareció en 2003 de manos de un químico underground que publicó su síntesis en una web, tal y como explican los informes de Energy Control. Empresas de suministros químicos israelíes empezaron a venderla en internet hace cuatro años, y en abril de 2010 se ilegalizó en el Reino Unido tras relacionarse dos muertes con su consumo. Productos denominados Bubbles o Neo Doves y otros que se vendían como fertilizantes de plantas o aromatizantes para el baño contenían este psicoactivo, que pertenece a la familia de las fenetilaminas estimulantes. Unos consumidores aseguran que provoca efectos euforizantes como la cocaína; otros, estimulantes, y hay quien habla de que provoca empatía como el éxtasis. Lo cierto es que entre los efectos secundarios encontramos la pérdida de la concentración, el vértigo, el aumento del ritmo cardiaco o el pánico.

Por unha vida sá

Concello de

Carballo

www.carballo.org

GARAYSA®
MONTAJES ELECTRICOS

Ingeniería técnica - proyectos - auditorías energéticas electricidad media y baja tensión - instalaciones y mantenimientos industriales - climatización - telecomunicaciones - sonido - sistemas de seguridad

OFICINA COMERCIAL CONCERTADA DE

gasNatural fenosa

AENOR ER Empresa Registrada ER-1920/2006

IQNet

Atención al cliente 902 15 22 04

Telf. 981 70 42 00 (4 líneas) - Fax 981 70 20 30
www.garaysa.com e-mail: garaysa@garaysa.com

CENTRAL: Pol. Ind. de Bértoa, Parc. D-1 • 15105 CARBALLO (A Coruña)
DELEGACIÓN: C/ Pla y Cancela, nº 37 - Bajo Izda. • 15005 A CORUÑA
DELEGACIÓN: C/ Alexandre Bóveda, nº 5 - Bajo Izda. • 15300 BETANZOS (A Coruña)

PLACASA
PLASTICOS DE CARBALLO, S.A

www.placasa.com

Pol. Ind. de Bértoa, vial E - parcelas C2-C3-C4 • 15105 CARBALLO - A CORUÑA
Telfs. 902 130 131 - (+34) 981 704 112 • Fax: 981 701 449 • correo@placasa.com

FABRICA DE BOLSAS Y SACOS IMPRESOS
POLIETILENO RETRACTIL - SIMIL PAPEL PARA USO ALIMENTARIO

Cuando la cabeza rechaza el cuerpo

Laura Ungo

Periodista

Lo que empieza como un deseo de perder peso, puede convertirse en una obsesión con graves secuelas físicas y psicológicas e, incluso, mortales si no se detecta a tiempo. El cuerpo se convierte en enemigo.

Vanesa de 24 años, cuenta cómo empezó su infierno: "Empecé a ser anoréxica a los 19 años, tras la pérdida de mi abuelo. Se trataba de un deseo de desaparecer. Pronto se convirtió en una droga: en el plano fisiológico y mental, me instalaba en otro planeta. Veía a los demás gordos y superficiales. A los 23 años, me alimentaba a base de cafés y pitillos. Mi cuerpo aguantaba… hasta que dejó de hacerlo y me ingresaron". Y es que, como señala el doctor Gonzalo Morandé, jefe de Psiquiatría del Hospital del Niño Jesús de Madrid y especialista en la materia, "el ayuno es adictivo. El déficit de nutrientes provoca alteraciones en los procesos bioquímicos del cerebro. Como consecuencia, aparecen sensaciones de altruismo, de autocontrol, de paz espiritual. La anoréxica lleva su ayuno con rigor perfeccionista, como todo lo que hace en la vida. Si la personalidad es más hedonista y extrovertida, hará trampas y vomitará para compensar sus atracones". La anoréxica y la bulímica "hablan" a través de su comportamiento: "El cuerpo se transforma en un escenario donde se representan conflictos que no se pueden decir de otro modo -analiza la psicoanalista Graciela Strada, autora de El desafío de la anorexia- porque no hay palabras para expresar los problemas que se agitan en las profundidades del psiquismo. Entonces se manifiestan en forma de actos tales como dietas, vómitos… En definitiva, se hace lo que no se puede decir".

LA ANORÉXICA EXPERIMENTA UN VACÍO CONSTANTE QUE TRATA DE LLENAR A TODA COSTA. POR ESO DESARROLLA UNA GRAN ACTIVIDAD.

Triunfo sobre el control

"Al principio, cuenta Marta, de 18 años, que ha padecido trastornos de anorexia y bulimia, se siente una fuerza fascinante, embriagadora. Flotas, orgullosa de tus éxitos: la aguja del peso baja rápidamente".
En el primer momento aparece una sensación de control: "Estas chicas tímidas, inseguras, que no se atreven a enfrentarse con la vida ven, de pronto, que al adelgazar despiertan admiración. Aparece entonces un pseudo-optimismo que les hace sentirse bien y que les lleva a desarrollar una actividad desmedida. La anorexia no es sólo una pér-

dida de peso: es un triunfo sobre el control", apunta la psicóloga clínica Rosa Calvo, que lleva 30 años tratando estos trastornos.

Pero pronto sobrevienen otros cambios tanto físicos como psicológicos. Morandé lo explica muy bien: "Cuando la obsesión por la comida invade el campo mental por completo, la persona ya no es dueña de sí misma, cree enloquecer y siente que se divide en dos. Una parte que se resiste a enloquecer y otra que se apodera de ella y le obliga a no comer, a jugar con la muerte, con sus familiares. Consiguen reducir su cuerpo como han reducido su mente. Sienten un vacío insoportable que llenan con la hiperactividad. Lo que buscan es bajarse un poco de la vida". Eso, al menos, es lo que cuenta Clotilde, de 27 años: "La perversión del mundo de los adultos ha debido marcarme hasta el punto de echar de menos el de mi niñez. Cuando mi cuerpo empezó a evocar la feminidad, un instinto de supervivencias me empujó a invertir el proceso hasta convertir mi cuerpo en un cuerpo asexuado, casi de niña".

Anorexia restrictiva se niega a alimentarse, llegando incluso a perder hasta un 30 por ciento de su peso. Sufre de amenorrea (interrupción de la regla). Se aísla y se vuelve irritable y depresiva.

Bulimia aparece hacia los 18 años. Se consume, en un lapso de tiempo muy corto, gran cantidad de alimentos, sin orden. Sus dientes se dañan por el ácido de los vómitos que se provoca.

Compulsión consume grandes cantidades de comida al menos dos veces por semana. No presta ninguna atención a su aspecto físico ni gasta grandes cantidades de dinero en ropa. Come sola.

Hambre de padre

"Las mujeres anoréxicas están pegadas a su madre y tienen un padre ausente, que interviene poco, que no corta situaciones duales entre madres e hijas. El padre carece de lugar. Es un padre eclipsado por la madre", analiza Graciela Strada.

Sin embargo, el padre es el modelo masculino para la mayoría de las chicas y la ausencia de relación emocional con el mismo se puede traducir en una desconfianza hacia sus posibilidades de relación con los hombres. Estas niñas tienen hambre de padre, es decir, un deseo profundo y persistente de conectar emocionalmente con el padre. Cuando esta necesidad no está satisfecha, se puede transformar en conflictos con la comida y en una sexualidad insegura que van desde actitudes emocionales y sexualmente restrictivas en las anoréxicas a las muchas veces promiscuas vinculaciones de las bulímicas.

La realidad de estas personas con

LA REALIDAD DE ESTAS PERSONAS CON TRASTORNOS ALIMENTICIOS ES MUY DURA: "TODAS SE ENCUENTRAN MUY SOLAS; SE TRAGAN LO QUE LES PASA E INTENTAN ARREGLARLO SIN HABLAR CON NADIE..."

trastornos alimenticios es muy dura: "Todas se encuentran muy solas; se tragan lo que les pasa e intentan arreglarlo sin hablar con nadie, porque se sienten avergonzadas de sus síntomas. Se sienten culpables", concluye la psicóloga Isabel Menéndez, autora de Alimentación emocional (Grijalbo). Y no pueden salir solas adelante, necesitan ayuda.

Actuar a tiempo

Ante los trastornos alimenticios de sus hijos, los padres se sienten desorientados, impotentes, no saben dónde acudir ni cómo ayudarles. La psicóloga clínica Rosa Calvo y el psiquiatra Gonzalo Morandé dan una serie de pautas que ayudarán a actuar con eficacia frente a la enfermedad.

"La perfección es el inicio de la catástrofe", alerta la psicóloga Rosa Calvo, autora de Anorexia y bulimia, guía para padres y educadores (Planeta). "Todo padre y madre que vea que su hija de repente hace un cambio que le lleva a mejorar mucho, deberá tomar este cambio como una señal de alarma. Ya que en los primeros momentos de la anorexia, los que la sufren tienen la sensación de haber conseguido lo que todos deseamos: ser unas personas controladas, delgadas, estudiosas, cumplidoras, encantadoras, obedientes y pendientes de los demás. Parece contradictorio, pero la perfección que esta niñas muestran en un momento dado es el inicio de la catástrofe.

Cómo actuar

Una vez que los padres detectan que su hijo/a tiene un trastorno (ver recuadro "Señales de alarma"), es imprescindible evitar gritarles "¿qué

estás haciendo?, asustarles o similar. Así lo único que consiguen es que lo nieguen, que se resistan. Los padres, aunque estén separados, deben hacer causa común, preparar una conversación con ellos y decirles: "Estamos preocupados, nos parece que necesitas ayuda, que tienes un problema". Si el niño/a se niega no hay que obligarle ni decirle "pues tienes que hacer un tratamiento". Deben proponerle pedir una consulta de opinión, ir a ver a un especialista que les diga si, efectivamente, existe o no un trastorno. Los padres deben hacer sentir al hijo que se preocupan por él y que tienen la responsabilidad de cuidarle. Esa consulta de opinión la aceptan muchas pacientes. Lo que no aceptan es la lucha, el conflicto que a veces surge en la familia.

> ATRAPADAS EN UN CUERPO QUE DETESTAN Y QUIEREN ELIMINAR

Y si no quieren...

"Hay que obligarlas –señala Morandé-. Ellas/os se dejan obligar. Ningún paciente viene al hospital voluntariamente. Si esperásemos a que lo hiciesen, sólo vendrían los bulímicos y únicamente para quitarse el sufrimiento que tienen".

Dónde acudir

En principio, el proceso es: médico de familia, agente de salud mental, evaluación del nivel de gravedad de la patología. Los niveles de actuación entonces dependerán de la evaluación que se les haga. Hay muchas pacientes que con un tratamiento ambulatorio, una educa-

La tendencia de la 34

En la Pasarela Cibeles estalló el escándalo cuando se descubrió que muchas de las modelos que desfilaban llevaban una talla 34 para el 1,78 que suelen medir. Y esto, además de poner en peligro la salud de las propias modelos, influye negativamente en una parte de la población. Cada vez hay niñas más pequeñas (algunas empiezan a los 9 años) y niños que se obsesionan con la idea de estar gordos.

Giselle Bundchen

Kate Moss

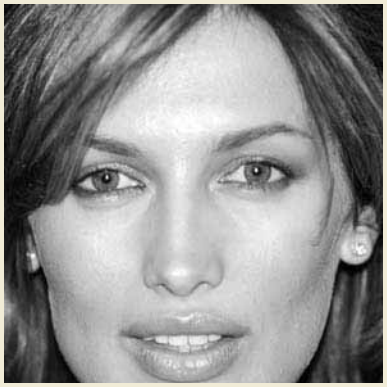
Pasarela verano

SALIR DEL INFIERNO

Modelos, actrices, escritoras, políticas... Los trastornos de la alimentación pueden afectar a cualquiera. Ellas lo vivieron y lo cuentan para ayudar a otras.

Nieves Álvarez

Modelo de profesión, en su libro "Yo vencí la anorexia" (Temas de hoy) cuenta la batalla que libró a los 15 años para luchar contra la anorexia, en la que estuvo metida durante seis años. De ser una niña tranquila, tímida y feliz, terminó pesando 42 kilos. El tesón de su madre logró devolverla a la vida.



Amélie Nothomb

El hambre ha sido el motor de la vida de la escritora belga Amélie Nothomb, como lo narra en su novela "Biografía del hambre" (Anagrama). Consciente de que sin necesidad no hay esfuerzo y que sin hambre las cosas no pueden funcionar, recompensaba con comida las cosas bien hechas. Ella también pasó por la anorexia y la bulimia.

Espido Freire

"Cuando comer se convierte en un infierno" (Aguilar) es el título del testimonio personal de la escritora Espido Freire que, como tantas otras jóvenes de su edad, también vivió la locura de la bulimia. "Lo más duro es la angustia, la soledad y la incapacidad para llevar una vida normal y sin mentiras", asegura. Sin embargo, la enfermedad tiene salida.

ción nutricional y apoyo salen adelante. Las más recalcitrantes son las más graves y necesitarán un tratamiento más intensivo, pudiendo ser el ingreso en un hospital de día. Esto deberá establecerlo el equipo médico.

Qué no se debe decir

"Los anoréxicos y bulímicos acusan a la sociedad y especialmente a los padres de ser hipercríticos. Sin querer, provocan tensiones en su casa. En ese caso es muy difícil no hacer una crítica a una persona que está constantemente, sin quererlo, provocando tensión en el hogar. Los padres deben resistir y repetirle, una y otra vez, que van a salir adelante". Que sienta que no está solo, que cuenta con apoyo. Esto es algo fundamental para estas personas que, generalmente, temen la soledad.

Claves para que funcione

El tratamiento no es cosa del terapeuta únicamente. Es una interacción entre paciente, familia y equipo terapéutico. Si la/el paciente o la familia no colaboran, da igual que el especialista consultado sea el mejor: la recuperación no sale adelante. Es aconsejable que organicen la comida familiar adecuadamente, sacar a la paciente de la cocina. Es importante, asimismo, que se cambien las actitudes y las relaciones entre los miembros de la familia.

Ayuda psicológica

Algunos padres se plantean si es aconsejable que mientras la/el paciente siga un tratamiento médico, visite a un psicólogo o psicoanalista. Algo que apoya Rosa Calvo: "Una cosa es cuidarle, protegerle, conseguir que vuelva a alimentarse, controlar que no vuelva a provocarse vómitos; y otra muy distinta es poner al alcance del paciente los medios para que pueda resolver los conflictos de su vida como el resto de las personas. Esto les ayudará a evitar las recaídas".

Señales de alarma

No es necesario esperar a que la anoréxica pierda peso a marchas forzadas ni a que aparezcan heridas en las comisuras de los labios y en los nudillos de la bulímica para actuar. Estos son los primeros indicios:

ANOREXIA

- No rompe su dieta ni siquiera en ocasiones excepcionales como una boda o fiesta familiar.
- Una vez que decide hacer algo, cumple a rajatabla sus objetivos. Entonces puede sacar mejores notas, apuntarse a muchos cursos y practicar deporte con determinación.
- Busca excusas para no comer en familia. Una vez tras otras dice que ya ha comido, que tiene que estudiar, que lo hará luego con una amiga. Y si come, se levanta continuamente con cualquier excusa.
- Obsesión por cocinar, por la repostería. Está al tanto de lo que falta en casa, se ofrece para cocinar para todos. Organiza todo el tema alimentario.
- Empieza a estar todo el rato de pie, obsesionada ante la idea de quemar continuamente calorías.

BULIMIA

- Al inicio, su peso no varía mucho. A pesar de estar todo el día comiendo, no engorda prácticamente.
- El gasto familiar y la duración de la comida en casa se modifican: más gasto y la comida dura menos.
- También aumenta la factura del agua porque abre los grifos del cuarto de baño para vomitar, hace como que se ducha para acallar el ruido y, además, a causa de los laxantes tiene diarrea.
- Se levanta por la noche para darse atracones y te la encuentras siempre en la cocina.
- Un poco más adelante se empiezan a ver envoltorios de comida, restos de vómito en la taza...
- Tiene ropa de varias tallas porque su peso fluctúa.

HAY QUE REPETIR AL PACIENTE, UNA Y OTRA VEZ QUE TARDE O TEMPRANO VA A SALIR ADELANTE

Prevenir

Una de las claves para evitar que se multipliquen los casos de anorexia y bulimia está en la formación de los niños y jóvenes en la alimentación y la prevención de los trastornos de las conductas alimentarias, como llevaron a cabo la Fundación Viure i Conviure de Caixa Catalunya con ¿Cómo como!, un proyecto dirigido a chicos y chicas entre 8 y 12 años de colegios de Aragón y Baleares. ■

21 años, estudiante

"Un día te levantas y te das cuenta, al mirarte al espejo, de que tu cuerpo ha cambiado: las caderas se ensanchan, los músculos se forman... No es fácil aceptarlo. La gente te llama gordita y empieza tu pesadilla. El espejo se convierte en tu mejor compañero, pero, a la vez, en tu peor enemigo. Te pasas horas frente a él, encuentras nuevos defectos, nuevos cambios que no aceptas. Cuando caes en la bulimia sientes una soledad inmensa. Puedes estar rodeado de miles de personas y aun así sentirte sola. Te sientes esclava de tu cuerpo, de la prisión que te atrapa y te priva de libertad. Dejé de asistir al colegio porque no podía concentrarme en lo que estudiaba. No podía parar quieta, ni dejar de hacer ejercicio y me era imposible memorizar dos líneas. Me sentía observada por mis padres. La mentira se convierte entonces en tu mejor aliado. Mi enfermedad duró dos años, durante los cuales pasé de hospital en hospital. Estaba cansada de tanta mentira, de mi soledad, de mi obsesión. La recuperación es lenta, pero al final, con tesón, se vuelve a la vida".

Nuria Safont
Redactora Mía

Bebidas ENERGÉTICAS

Son una ayuda si tienes que mantenerte DESPIERTA. Pero si abusas de ellas, las combinas con alcohol o eres paciente de riesgo, pueden comprometer TU SALUD.

Lo que tienen

Taurina: es un aminoácido que se produce de forma natural en el organismo. Se la denomina "condicionalmente esencial", ya que en determinadas situaciones (mucho estrés o desgaste físico) aumenta su excreción y el cuerpo no es capaz de reproducirla en cantidades suficientes para reponer la pérdida.

Glucuronolactona: este carbohidrato también se encuentra en nuestro interior. Al igual que ocurre con la taurina, facilita la eliminación de sustancias tóxicas que se acumulan en el cuerpo.

Cafeína: se la conoce por sus efectos beneficiosos y estimulantes de las funciones físicas y psíquicas. Incrementa la velocidad de reacción, la capacidad de alerta y también la concentración.

Vitaminas del grupo B: juegan un importante papel en el metabolismo energético y potencian el rendimiento físico y mental.

Extracto de ginseng: se le atribuye un efecto estimulante y tónico; mejora la capacidad física e intelectual tanto en jóvenes como en personas mayores.

Extracto de guaraná: es la materia vegetal más rica en cafeína conocida en la actualidad.

Amistades peligrosas

Estas bebidas son muy estimulantes por su alto contenido en cafeína. Pero, además tienen otras sustancias que "incrementan los procesos metabólicos, lo que ayuda a permanecer eufórico y despierto", explica el doctor Rafael Urrialde, Health Marketing Manager de Coca-Cola Iberia. Eso si se toman solas, porque hay que tener mucho cuidado con las mezclas.

Los jóvenes las combinan con alcohol, ignorando los daños que eso puede provocar. Las bebidas energéticas enmascaran la intoxicación etílica; el peligro es que, como no notas que estás ebrio, puedes realizar actividades peligrosas en ese estado, como conducir.

Abusar de estas mezclas produce arritmias y taquicardias. A largo plazo, debido a la elevada ingesta de alcohol, se pueden desencadenar patologías como hígado graso, tumores, cirrosis... ■

CONSUMO RESPONSABLE

SÍ	NO
Son una buena opción para momentos en los que necesites un **aporte extra de energía** y requieras aumentar la atención.	En ningún caso son adecuadas para **menores de 16 años** ni para mujeres embarazadas.
A la hora de preparar un examen: ayudan a mantenerse despierto y **mejoran el rendimiento**.	Mejor evitarlas si eres una **persona sensible a la cafeína** (contienen más de 30mg/100ml).
Si tienes por delante una larga **noche de fiesta**.	Pueden comprometer la salud de **hipertensos** o enfermos cardiovasculares.
Se pueden tomar de forma ocasional siguiendo las indicaciones del envase: **no son refrescos**.	Carecen de los **minerales y azúcares** necesarios para reponerse después del ejercicio que sí contienen las isotónicas.
	No se pueden tomar más de **tres latas al día**.

Por unha vida sá

Concello de

Coristanco

www.concellocoristanco.es

PUEDE PAGAR CON SU TARJETA DE CRÉDITO

LEUS, S.A.

DISTRIBUIDOR DE GASOLEOS

SERVICIO 24h.

El mejor Gasóleo al mejor precio
SERVICIO A DOMICILIO
TRANSPORTE GRATUITO

SERVICIO CALIDAD PRECIO !

Telf./Fax: 981 75 64 92 • 15100 CARBALLO (A Coruña)

Rosa Balsa Silveira

Diario de Bergantiños

Clausura de Curso de La Asociación Vieiro

La escuela de padres y madres de la Asociación Vieiro de Carballo, clausuró su curso que comenzó en noviembre del año pasado, con una cena que tuvo lugar en el restaurante asador "La Caracola", en la localidad de Carballo. El acto reunió a la mayoría de alumnos y alumnas que asistieron a las diferentes clases, contó la velada con padres de los colegios Fogar, Bergantiños, Artai, San Luis Romero, Gándara-Sofán, así como el I.E.S. Monteneme y de la Casa da Xuventude. Los presentes compartieron conversación mientras disfrutaron de una estupenda cena.

Beatriz, Eva y Ana

Amparo y Loli

José Manuel Mancebo, Lara, Merchi y Mati

Maribel, Sandra y Bea

Mónica, Mariluz y Mónica

Manuela y Chelo

Belén y María Jesús

Carmen, José Ramón, Esther y Marisa

Pilar y Begoña

Emilia y Josefa

Chus, Mari y Ángeles

Isabel y Yolanda

Laura, Mónica y Monserrat

Herminia y María José

María, Bea y Sara

Antonia, Conchi y Encarna

Susana, María y Pilar

Ana, Lara y Rosa

Por unha vida sá

Concello de

Laracha

www.concellolaracha.com

CONSTRUCCIONES MÁRMOLES Y GRANITOS

GUMERSINDO REY S.A.

OFICINAS
Telf.: 981 700 368
Fax: 981 700 576

NAVE
Telf.: 981 703 108

LÁPIDAS
Telf.: 981 701 965

As Airas - Bértoa - CARBALLO (ACoruña) / Apdo. Correos 78 / e-mail: info@marmolesgumersindo.com

VITALICIO

JESÚS VARELA VEIGA

PERITO JUDICIAL EN MATERIA DE SEGUROS
MEDIADOR TITULADO DE SEGUROS. REGISTRO Nº 442

C/ Gran Vía, 74 · 15100 CARBALLO (A Coruña) · Tfnos.: 981 701 486 / 610 229 290 - Fax. 981 703 676
e-mail: j.m.varela@vitalicio.es · www. vitalicio.es/agentes/j.m.varela

PAPUCHO SERIGRAFIA

Telf. 981 75 71 91 • Móvil 608 58 35 02
Avd. de las Flores, 32
15100 CARBALLO (A Coruña)

Regalos y Publicidad de Empresas

POLOS GORRAS	CAMISETAS SUDADERAS	CHAVEIROS PEGATINAS	MECHEIROS BOLIGRAFOS

Co €uro, máis Barato

TODO LAR
O MELLOR PARA O SEU LAR

Decoración, Regalos, Limpeza Menaxe, Cociña, etc.

RE 100 GALICIA, S.L.

Prezo, Calidade e Variedade - Moitas cousas a 0,60 Euros

A Coruña, Arteixo, Bembibre, Carballo, Cee, Fisterra, Noia, Ponteceso, Sta. Comba, Vimianzo

Almacén Maiorista: Rúa do bosque, 16 -15100 Carballo (A Coruña), Telf. 981 75 76 05

e-mail: admin@todolar.com Web: www.todolar.com Telf. Atención ó Cliente: 902 075 295

Marcos Rodríguez

Coordinador Escuelas

Escuelas deportivas y culturales Xiria 2011

Un año más se cierran las "Escolas de Verán Xiria", y de nuevo la Asociación Vieiro nos brinda la posibilidad de dar a conocerlas a través de su publicación. Este año hemos decidido dar un repaso general a qué son, cómo funcionan, y qué permite que existan. También deseamos transmitir el deseo de su continuidad en el tiempo siempre con espíritu de adaptación a las necesidades de la población del Concello de Carballo.

Introducción

El 31 de Agosto de 2011 se clausuraron las "XVIII Escolas Deportivas e Culturais Xiria", actividad que se desarrolla en el Concello de Carballo durante los meses de Julio y Agosto, concretamente en el CEIP Fogar y el Pabellón Municipal Vila de Noia.

Posiblemente estemos ante un referente a nivel provincial en la ocupación de tiempo de ocio para niños de entre 3 y 12 años en período estival, lo que supone una gran responsabilidad desde el punto de vista organizativo, ya que edición a edición no deja de crecer el número de participantes en la misma.

Organizador, patrocinado y colaboradores:

A pesar del cobro de una cuota por participante (excepto en el caso de niñas y niños becados), no sería posible la puesta en marcha de una actividad como esta sin la ayuda, en diferentes campos, de un importante número de entidades (públicas y privadas) y empresas:

Organizador:
Escolas Balonmán Xiria, entidad que se inició en el año 1994 este tipo de eventos durante los meses de verano, con el apoyo de la Asociación Vieiro.

Patrocinador:
Concello de Carballo que a través de la Concejalía de Igualdad, Bienestar y Juventud desarrolla el Plan Concilia.

Colaboradores:
Lista Granit, Grupo Eter, Africliber e Ifecgas Pereira en el apartado de recursos ecónomicos.

Carballo Deporte (Patronato Deportivo Municipal) en el apartado de recursos materiales.

CEIP fogar de Carballo: cesión de instalaciones.
Decisión apoyada por su Junta Directiva, ratificada por el Consejo Escolas y aprobada por Inspección Educativa.

Asociación Vieiro en el apartado organizativo y económico.

Participantes:
El número de participantes fue de 265 (235 en el mes de Julio, 160 en el de Agosto), nacidos entre los años 2007 y 1999, siendo la cifra record de participación en las ya 18 ediciones con las que cuentan las "Escolas Deportivas e Culturais Xiria". Se presenta difícil la superación de este número de participantes manteniendo la calidad en las actividades ofertadas, pero desde las Escolas Balonmán Xiria se pretende seguir creciendo tanto en esta como en otras actividades a las que está ligada. El porcentaje de asistencia durante los dos meses se sitúo en el 92,3%, una cifra muy elevada teniendo en cuenta el período en el que se desarrollan las Escuelas, conviviendo con vacaciones familiares, campamentos,...

Un total de 15 participantes fueron becados dentro del programa de colaboración con el ente municipal del Servicios Sociales.

Las "Escolas" contaron con un total de dieciocho personas entre monitores deportivos, culturales, profesores y coordinador, de esta forma el ratio participantes/monitor fue de 13 (permitiendo la anteriormente citada apuesta por la calidad de esta iniciativa). La creación de puestos de trabajo, aún siendo de carácter temporal, también se tiene en cuenta en esta actividad, personal cualificado y que año a año renueva su compromiso con esta actividad.

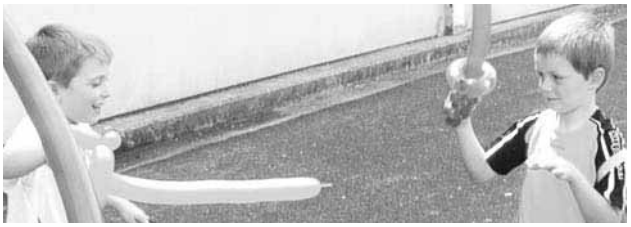
EL PORCENTAJE DE ASISTENCIA DURANTE LOS DOS MESES SE SITUÓ EN EL 92,3%, UNA CIFRA MUY ELEVADA...

Actividades:

Deportivas
psicomotricidad, juegos adaptados a diferentes edades y actividad multideportiva. Todo ello orientado a conseguir la iniciación/permanencia en la práctica deportiva saludable del mayor número posible de niñas y niños, incidiendo a su vez en aspectos tan importantes como la nutrición. Para ello los monitores de las Escuelas tratan de orientar hacia el consumo de frutas y lácteos en la comida de media mañana en vez de bollería industrial...

Culturales
manualidades, informática, teatro e inglés fueron las actividades culturales en las que estuvieron inmersos los participantes a lo largo de los meses de verano. Este año sesiones de juegos fueron conducidas en lengua inglesa, como inicio de un proyecto en el que están involucrado las "Escolas Balomán Xiria" de inmersión básica de lengua inglesa. También la magia de la mano del mago Martín Camiña tuvo su espacio en esta edición.

Excursiones
debido a la inestabilidad metereológica de este período estival, el programa de excursiones tuvo que ser modificado de manera importante, solo una salida a la playa fue posible en el mes de Agosto (hay que tener en cuenta que se desplazaron cuatro autobuses lo que da una referencia de la logística necesaria para un evento de estas características), la playa da Hermida (Corme) fue el lugar elegido. El resto de actividades fueron modificadas y sustituidas por: dos jornadas de convivencia con las Escuelas de Verano que se desenvuelven en el Concello de Santa Comba, una de ellas en las instalaciones del Colegio Fogar de Carballo y otra en el Colegio Público de Santa Comba, y dos jornadas lúdicas que se desarrollaron en el Colegio Fogar los días 29 de Julio y 31de Agosto. ■



Antón Louza

Redactor Vieiro

VIEIRO FORMÓ PARTE DEL JURADO QUE OTORGÓ LOS PREMIOS

Bergantiños entrega sus PREMIOS 2011

Carballo se volvió a vestir de gala, para entregar los galardones del año 2010.

El pasado ocho de junio de 2011 para celebrar una nueva edición de la entrega de los premios concedidos por el Padroado Fogar de Bergantiños. Numerosos asistentes, representantes de la vida política, cultural, empresarial, etc, se dieron cita en el salón de plenos del Ayuntamiento de Carballo.

Fueron distinguidos este año como Carballés: Doña Baselisa Rduez. y Don Ramón Sánchez (A Título Póstumo) por su entrega en el mundo educativo, así como en el social.

También recibió como Carballés, Las Escuelas de Balonmano Xiria, por su entrega en el mundo del deporte y apoyo a las categorías de base. Bergantiñán: Oleiros de Buño, por su contribución a la recuperación y mantenimiento de la artesanía de Buño. Y como Gallego del año, Fundación Castelao. Por la recuperación, mantenimiento y divulgación del legado de Castelao.

El acto estuvo presidido por Don Xosé Daniel Buján, Director General de Bibliotecas; Alcalde Concello de Carballo, Don Evencio Ferrero; Representante de la Excma. Diputación Provincial de A Coruña, Don Xoán Sande; Vicepresidente Padroado Fogar de Bergantiños, Don Xosé Mª Arán; el Director Comercial de Área de A Coruña de La Caixa, Don José Manuel López; Secretario del Padroado Fogar de Bergantiños, Don Pedro Luis Fernández Pombo y el Maestro de Ceremonia, Don Pedro Tasende Cancela.

En el acto también estuvieron diferentes autoridades, como los Alcaldes de la Comarca de Bergantiños, así como diversas autoridades.

Estos premios organizados por el Padroado Fogar de Bergantiños, son el reconocimiento de todas las asociaciones y entidades de la Comarca de Bergantiños que son quien elige cada año a los galardonados. Vaya pues todas nuestras felicitaciones para ellos. ■

Presidencia del acto

De izqda.: Oleiros, F. Castelao, Xiria, Ramón y Baselisa

Alcalde Carballo, entregó galardón de Carballés

Representante La Caixa, entrega galardón Carballés a Xiria

Diputado provincial, entrega galardón Bergantiñán

Director General, entrega galardón Galego

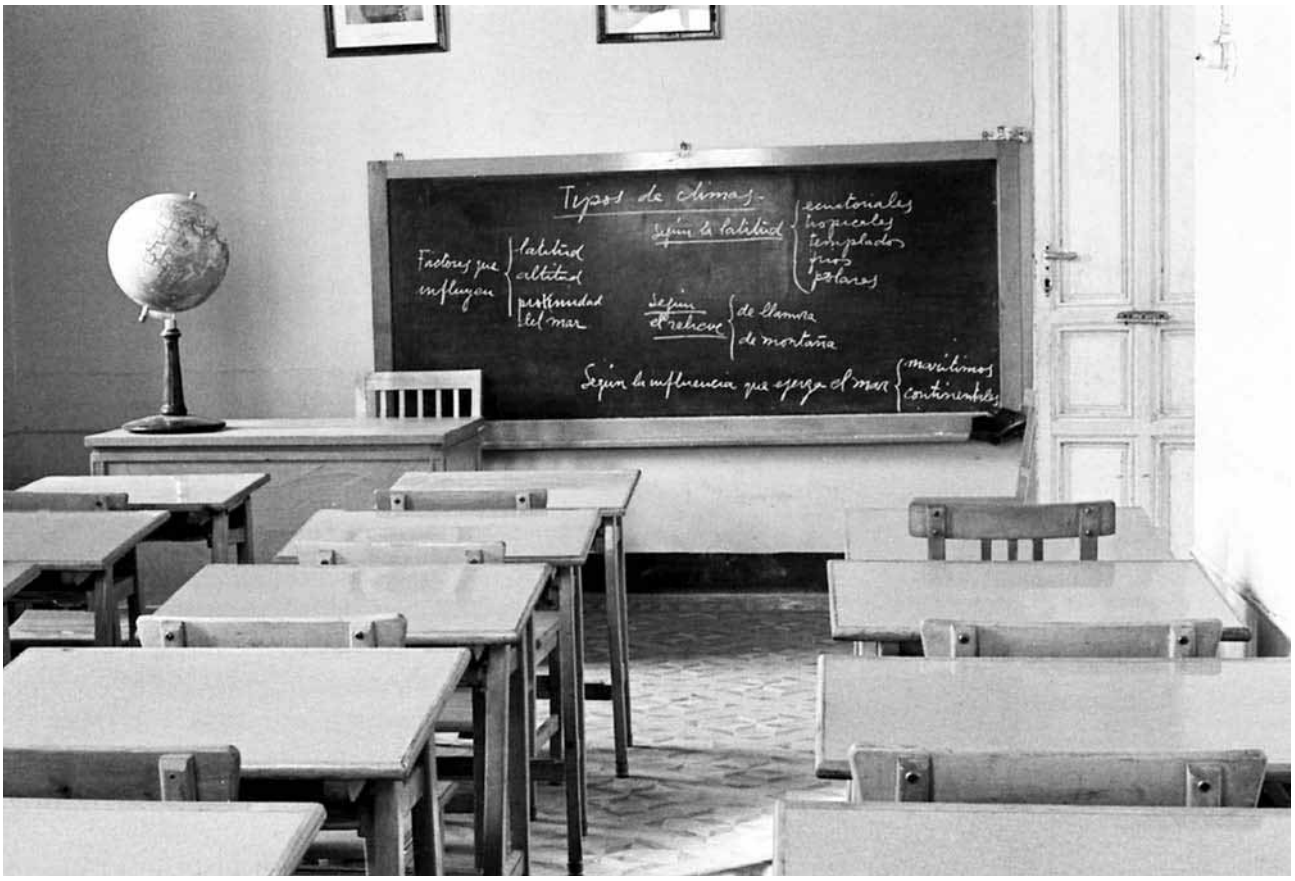
Galardonados y público

María José Dosil

Educadora Social
Vieiro

Programa de habilidades sociales "Construyendo Salud"

Al inicio de la adolescencia se producen cambios significativos profundo que transforman el modo de pensar del adolescente y la visión que éste tiene del mundo. También en esta etapa se dan importantes cambios en lo que se refiere a la influencia relativa de los compañeros y los padres. A medida que los individuos se aproximan a la adolescencia, tiene lugar un descenso progresivo de la influencia de los padres y un incremento de la de los amigos y otros agentes de socialización.



Estos cambios evolutivos incrementan en el adolescente el riesgo de ceder ante las presiones directas o indirectas de sus iguales sobre las conductas que son apropiadas y valoradas por el grupo, como es el caso del consumo de drogas u otras actividades antisociales.

Debido a tales circunstancias:
El día 3 de Octubre LA ASOCIACION VIEIRO, dentro del PROGRAMA DE PREVENCION ESCOLAR inició por 8º año consecutivo en los C.E.I.P.S de Carballo: A CRISTINA, SAN LUIS ROMERO, FOGAR, BERGANTIÑOS, GANDARA-SOFAN, CANOSA-RUS, NETOMA-RAZO Y COLEGIO ARTAI el programa HABILIDADES SOCIALES (Construyendo Salud), y destinado a 504 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 son impartidas por psicólogas colaboradoras de la Asociación Vieiro El programa dirigido a alumnos de los citados centros y se plantea como objetivo principal el desarrollo de Habilidades Sociales de Vida donde se trabaja a través de talleres: la auto imagen, resistencia a la presión de grupo, como afrontar la ira y la ansiedad, como enfrentarse a los problemas de forma no agresiva, manejar situaciones sociales, tomar decisiones positivas, decir no al tabaco y al alcohol, nuevas tecnologías destacando así mismo las siguientes sesiones:

Sesión	5º E.P.	6º E.P.
1º	PRE TEST+ Actividad de autoconocimiento	PRE TEST+ Actividad de autoconocimiento
2ª	CONTROL EMOCIONAL - Al final del corredor	AUTOESTIMA - Espejo mágico
3ª	AUTOESTIMA - Gente que me quiere	CONTROL EMOCIONAL - Los hombres también bailan
4ª	PRESIÓN DE GRUPO - Jaime no sabe dicir no	ASERTIVIDAD - Puedo hacerlo
5ª	TOMA DE DECISIÓNS - Aprendamos del burrito	COMUNICACIÓN - El sabio y el rey
6ª	TABACO - Vivir sin humo	NUEVAS TECNOLOGÍAS - Pásalo bien, pero mira con quién
7ª	ALCOHOL - Dejándose llevar	TABACO - Libres de humo
8ª	NOVAS TECNOLOXÍAS - ¿Sabes divertirte?	ALCOHOL - Los primeros pasos
9ª	POST - TEST	POST - TEST

La Asociación Vieiro, pretende con el presente programa fijarse unos objetivos que redunden en beneficio de los jóvenes, su familia y su entorno, en consecuencia queremos que Construyendo Salud persiga las siguientes metas.

¿Cuales son los objetivos que persigue el programa?

- Enseñar a los alumnos que es verdadero o falso en lo referente al consumo de tabaco, haciendo hincapié en los efectos fisiológicos inmediatos.
- Dar a los alumnos/as información necesaria sobre el alcohol para hacer frente a mitos y falsas concepciones muy extendidas.
- Que los alumnos/as aprendan que es la autoimagen, como se forma, como se relaciona con la conducta y como puede ser mejorada.
- Enseñar en que consiste la ansiedad y la ira, que situaciones suelen desencadenar estas emociones, tratar sus componentes, y las técnicas a emplear para manejarlas.
- Enseñar a los alumnos/as como ser mas asertivos y como resistir la presión del grupo

Esperamos que con este esfuerzo nuestros jóvenes puedan desenvolverse en sus medios con pleno conocimiento de lo que acontece a su alrededor.

LA ASOCIACIÓN VIEIRO PRETENDE CON EL PROGRAMA "CONSTRUYENDO SALUD", FIJARSE UNOS OBJETIVOS QUE REDUNDEN EN BENEFICIO DE LOS JÓVENES, SU FAMILIA Y SU ENTORNO.

Por unha vida sá

Concello de Laxe

Concello de

Laxe

www.concellodelaxe.com

ASESORIA CERVANTES

FISCAL
LABORAL
MERCANTIL

Rúa Gran Vía, 23-25, 1º • Telf.: 981 70 27 55 • Fax: 981 70 26 85 • 15100 CARBALLO

"Os libros de Bergantiños e Costa da Morte"

LIBRERIA – PAPELERIA BRAÑAS
C/ Gran Vía, 79 • Telf.: 981 70 00 10
CARBALLO (A Coruña)

CARCOPA
COOPERATIVA AUTOESCOLA

CENTRO HOMOLOGADO PARA:
- CAP: Certificado de aptitude profesional de viaxeiros e mercadorías.
- ADR: Mercadorías perigosas.
- TÓDOLOS PERMISOS

ARTEIXO: Tlf. 981 600 806 - arteixo@carcopa.com
CARBALLO: Tlf. 981 701 012 - info@carcopa.com
www. carcopa.com

J. LUIS: 609 893 138
PACO: 676 978 577
PEPE: 676 978 578
VILA: 676 978 579
JOSÉ A.: 606 245 223
ANA: 676 978 580

GRUPO ETER Calidad & Innovación

IfecgasPereira
africliber
SERMANI

Polig. Ind. de Bértoa, Rúa do Cobre - Par. A-5 / A-6 - 15105 Carballo (A Coruña)
T: 981 756 053 - Fax: 981 755 498
info@ifecgaspereira.com - www.ifecgaspereira.com

Belén Álvarez
Psicóloga Vieiro

Escuela itinerante de padres

Al igual que en años anteriores, la Asociación Vieiro va iniciar el programa de Escuela de Padres. Es el décimo primer año que se imparten estas charlas a padres y madres del ayuntamiento de Carballo.

La oferta se hace a más de 4.000 familias del Ayuntamiento de Carballo, como programa itinerante con el objetivo de que aquellas personas que quieran asistir a las clases y que sus domicilios estén alejados de Carballo no encuentren inconveniente alguno para poder asistir a estas escuelas sin abandonar sus tareas cotidianas.

El Programa de Escuela de Padres, se enmarca en la labor preventiva que desde la Asociación se lleva a cabo. Funciona como un excepcional complemento al Programa de Habilidades de Vida que se realiza en los centros de Educación Primaria y los Institutos de Educación Secundaria del municipio.Es un proyecto de promoción de habilidades sociales y prevención de drogodependencias. Está impartido por las psicólogas que desde hace años vienen desarrollando esta labor tan importante. En no pocas ocasiones, los padres y madres que asisten comentan la necesidad de encontrar un punto de acercamiento con sus hij@s adolescentes en temas de tan difícil abordaje como el grupo de amig@s, el consumo de sustancias adictivas (legales e/o ilegales) o la sexualidad. Por otro lado, los progenitores de niñ@s de educación primaria, destacan el orgullo que les genera el que ést@s les pregunten acerca de lo que han aprendido esa jornada en sus “clases”, lo que promueve el diálogo y la comunicación sobre cuestiones importantes para la familia.

El programa de Escuela de Padres se realiza a través del contacto que la Asociación mantiene con l@s president@s de las ANPAS de todos los centros escolares del municipio. Si bien es cierto, que cada año el número de madres y padres que se suman a esta importante labor de mejora en la educación de sus hij@s, dista mucho de ser una representación estadística-

mente relevante de la población de un ayuntamiento tan numeroso como el de Carballo.

No obstante, quizá sea demasiado pedir a unos padres que están tan ocupados con lo que la vida les puede ofrecer en la actualidad, que destinen noventa minutos a la semana a cuidar, renovar, corregir y fortalecer la relación con sus hij@s y con su pareja.

En este curso 2011-2012, está previsto impartir el programa tanto con los locales de los CEIPS como en algún otro que nos puedan designar las participantes en dicho curso, así como el de la Casa da Xuventude.

CONTENIDOS

Los temas que se abordan a lo largo del Programa, son de diversa índole, puesto que son los padres y madres asistentes a cada grupo quienes escogen de una extensa lista que cada psicóloga que imparte la Escuela les presenta en la primera sesión.

A menudo la temática es diferente, según sea una Escuela de Padres con hij@s en edad preescolar, escolar o con hij@s adolescentes. Previsiblemente y según años anteriores, los temas más demandados a impartir, entre otros, son:

Normas, límites: cómo se ponen y mantienen.
Premios y castigos.
Fomento de las habilidades sociales y autoestima en los hijos.
Cómo ayudar a los hijos en sus estudios.

Prevención de drogodependencias.

Las nuevas tecnologías (móvil, Messenger, chat, videojuegos,...). Cuándo y cómo comenzar la educación sexual.

METODOLOGIA

Para impartir cada sesión se hace uso de diversos materiales, según la temática lo requiera. Así, se utilizan montajes en powerpoint, fichas de actividades, debates, vídeos, canciones,...

El procedimiento se centra en la implicación de todos los miembros de la Escuela de Padres en la temática, a través de la manifestación de sus miedos, la consulta de sus dudas, la exposición de su propia experiencia,... con la finalidad de que asimilen lo mejor posible el contenido de la sesión para posteriormente adecuarlo a la realidad de su hogar y sistema familiar.

EVALUACION Y VALORACION DEL PROGRAMA

No se realiza una evaluación inicial, pues el estilo educativo que cada padre o madre ejerce con su hij@ es propio de cada núcleo familiar y no se puede ni debe evaluar.

Sí se realiza una evaluación al final del Programa, con la finalidad de explorar y calificar los contenidos impartidos, su utilidad, el material facilitado, el ambiente, la labor de la psicóloga responsable de ese grupo,...

No sería adecuado terminar este artículo sin agradecer a todos los padres y madres la asistencia al Programa, que han conseguido que en los últimos dos años el número de integrantes haya crecido. Desear que este crecimiento siga una evolución positiva e invitar a unirse a esta fantástica experiencia a todos aquellos padres y madres que estén interesados en progresar en su importante labor diaria como educadores de los hombres y mujeres del mañana. ■

EL PROCEDIMIENTO SE CENTRA EN LA IMPLICACIÓN DE TODOS LOS MIEMBROS EN LA TEMÁTICA, A TRAVÉS DE LA MANIFESTACIÓN DE SUS MIEDOS, LA CONSULTA DE DUDAS, LA EXPOSICIÓN DE SU PROPIA EXPERIENCIA... CON LA FINALIDAD DE QUE ASIMILEN LO MEJOR POSIBLE EL CONTENIDO DE LA SESIÓN PARA POSTERIORMENTE ADECUARLO A LA REALIDAD DE SU HOGAR Y SISTEMA FAMILIAR

Francisco Camarelles

Doctor en Medicina Familiar y Miembro SEMFYC

El Tabaquismo,

una enfermedad crónica y un problema social

El científico británico Richard Peto, una autoridad mundial en el estudio del consumo de tabaco, utiliza un ejemplo para explicar los riesgos que asumen los fumadores. Coge una moneda, la tira al aire y la recoge con la palma de la mano. Cara o cruz: ese es el riesgo que tienen los fumadores habituales de morir a causa del tabaco, (50%). Así de sencillo y contundente.

Estos datos son el resultado de un estudio de seguimiento realizado a lo largo de 40 años entre varones británicos fumadores y refleja que 1 de cada 2 fumadores regulares de cigarrillos morirá a causa del tabaco. En España, se calcula que, como consecuencia del tabaco, se producen más de 55.600 muertes anuales.

El consumo de cigarrillos es el principal problema de salud pública en los países occidentales desarrollados, entre los que nos situamos, siendo además la mayor causa prevenible de enfermedad y muerte.

También sabemos que dejar de fumar produce importante e inmediatos beneficios para la salud de los hombres y de las mujeres de todas las edades, tanto si padecen o no enfermedades relacionadas con el tabaco. Dejar de fumar disminuye el riesgo de cáncer de pulmón, otros cánceres, infarto de miocardio, trombosis cerebral y problemas respiratorios.

Los costes humanos, sanitarios, sociales y económicos del consumo de tabaco y de la exposición al humo son conocidos por todos, pero en nuestro país se sigue aceptando socialmente el consumo de tabaco: fumar sigue estando bien visto por la sociedad. Los últimos datos estadísticos mostraban que el 34,4% de la población adulta española fuma (Encuesta Nacional Salud España ENSE, 2011), con una tendencia clara a que el consumo descienda en varones y aumente en mujeres.

Fumar es una adicción, una conducta aprendida y una dependencia social. Una visión completa del problema del tabaquismo puede ayudarnos a comprender definitivamente por qué fuman las personas. La nicotina, presente en el tabaco, es una sustancia química potente que produce placer, aumenta la atención, disminuye el hambre, mejora el estado de ánimo y calma los síntomas de abstinencia de la nicotina. Además puede actuar como estimulante y relajante.

La nicotina llega en 7 segundos desde los pulmones al cerebro y se une a distintas zonas cerebrales. Un fumador promedio repite este proceso unas 200 veces cada día (73.000 caladas al año) y esto le conduce a la adicción al tabaco. Entre las evidencias que demuestran que fumar es una dependencia están que más del 90% de los fumadores fuman diariamente, que los síntomas de abstinencia al tabaco se calman cuando se administra nicotina, y que existe dificultad para su abandono con recaídas frecuentes.

Síntomas de abstinencia

La nicotina permanece en sangre aproximadamente dos horas, de modo que cuando los niveles de nicotina están por debajo de los niveles de confort de un fumador, aparecen síntomas de abstinencia. Dichos síntomas incluyen ansiedad, incapacidad de concentrarse, irritabilidad, imposibilidad de descansar, necesidad urgente de un cigarrillo, disminución del pulso, dolor de cabeza e insomnio. Cuando se deja

de fumar, la mayoría de los síntomas del síndrome de abstinencia alcanzan su intensidad máxima de 24 a 48 horas después de haber dejado de fumar y disminuyen gradualmente de intensidad en 2 o 3 semanas. Sin embargo, otros síntomas, como es el deseo urgente de fumar, particularmente en situaciones difíciles, persiste durante meses o incluso años. La dependencia a la nicotina y el síndrome de abstinencia condicionan las posibilidades de éxito en el intento de abandono de los fumadores.

Fumar es una conducta aprendida

La mayoría de las personas empieza a fumar antes de los 20 años. Poco a poco, las situaciones en que habitualmente se fuma se van asociando con los efectos reforzadores de la nicotina. Beber café, descansar en medio del trabajo o salir con los amigos son situaciones que se asocian a un cigarrillo, y dificultan mucho que el fumador abandone su adicción. El condicionamiento que se produce en semejante contexto es una de las causas más importantes de recaídas.

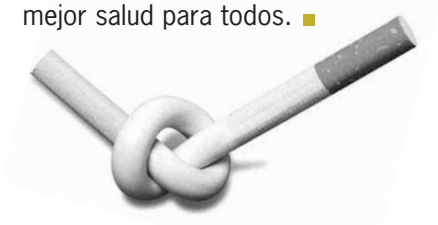
Otros factores asociados a un cigarrillo son el entorno social y muchos momentos claves de la vida en nuestra sociedad: bodas, bautizos, o cualquier tipo de celebraciones sociales, incluidas las deportivas. Fumar sigue siendo un símbolo de iniciación a la vida adulta y un elemento de identificación con el grupo. Por otra parte, también influyen aspectos de la personalidad, como la rebeldía, la tendencia al riesgo o la inestabilidad afectiva. Del mismo modo también es importante el papel simbólico que en ocasiones tiene el hábito de fumar, ya que para muchos adolescentes y preadolescentes fumar es "propio de los adultos", sofisticado, o confiere atractivo personal.

Como en otras enfermedades, las mejores estrategias para afrontar el problema son las de prevención y control, que deben abarcar dos aspectos: uno de abordaje social -disminuyendo la presión social para fumar- y otro de apoyo a la deshabituación de la adicción al tabaco. El primero se logra mediante políticas de espacios libres de humo del tabaco, libres de publicidad, y controlando la promoción de la conducta de fumar, que se lleva a cabo desde la publicidad. También es importante que se lleve a cabo un despliegue de medidas que aseguren una protección real de los menores frente al acceso al tabaco, junto al establecimiento de una política fiscal que refuerce la prevención. El segundo debe facilitar ayuda efectiva a las personas para que logren dejar de fumar minimizando el riesgo de recaída, con apoyo terapéutico que no se limite a intervenciones farmacológicas, sino también psicosociales.

Autoridades sanitarias

El consumo de cigarrillos es un problema fundamentalmente social, cuya solución exige un abordaje global, que debe ser planteado desde el marco político. Ya en 1981 Sir George Young, Ministro de Salud del Reino Unido, señaló que "la solución al tabaquismo no se encontrará en los laboratorios de investigación, ni en los quirófanos de los hospitales, sino en los parlamentos de las naciones democráticas".

La prevención y el control de la epidemia del tabaquismo pasan por la concienciación y el compromiso social de todos. Sólo así conseguiremos que cambie la percepción que tiene nuestra sociedad sobre el consumo del tabaco y alcanzar una mejor salud para todos. ■



VIGOREXIA causas y tratamientos

La obsesión por tener un cuerpo perfecto lleva a lagunas personas (sobre todo, varones) a sufrir vigorexia, un trastorno mental y alimentario serio que, sin embargo, no está reconocido como enfermedad por la comunidad médica internacional. Conocer el origen de esta patología es básico para tratarla.

■ **Factores socioculturales y psicológicos.** El culto al cuerpo y los modernos cánones de belleza llevan a algunos hombres a obsesionarse por conseguir un cuerpo musculoso. Estas personas suelen compararse con otras que hacen fisioculturismo y, por ello, invierten la mayoría de su tiempo en hacer deporte, priorizando esta actividad por delante de cualquier otra. La baja autoestima y la falta de aceptación personal también predisponen a tenerla.

■ **Problemas derivados.** La vigorexia tiene consecuencias tanto psicológicas (cuadro obsesivo-compulsivo) como físicas (mareos, lesiones hepáticas y cardíacas, trastornos metabólicos o disfunción eréctil). Estas últimas se producen por una dieta rica en proteínas e hidratos de carbono y por el consumo de anabolizantes para aumentar la musculatura.

■ **Tratamiento multidisciplinar.** Debe centrarse en terapias cognitivo-conductuales destinadas a modificar la autoestima y la imagen corporal. En algunos casos se necesitan fármacos y en todos es imprescindible el apoyo del entorno afectivo. •

Doble método, el anticonceptivo más seguro para los jóvenes

A pesar de que el uso del preservativo entre la juventud cada vez está más consolidado (alcanzando un porcentaje de uso del 60%), el 36% de los jóvenes reconoce haberse expuesto a algún riesgo durante el sexo. La improvisación de las relaciones y el exceso de alcohol son los principales causantes de que los jóvenes no utilicen el preservativo en algunas ocasiones.

■ Para evitar tanto las enfermedades de transmisión sexual (ETS) como los embarazos no deseados, los especialistas insisten en la idoneidad del llamado "doble método", es decir, utilizar de forma simultánea la píldora (que evita los embarazos no deseados) y un método de barrera, como el preservativo (que, además, protege de las infecciones).

■ Se trata de un método que ya se ha demostrado eficaz en los países del norte de Europa, en los que tiene una gran aceptación. •

Quiere hacerse un "piercing"

Se trata de una petición que, tarde o temprano, hacen un buen número de adolescentes (se calcula que el 33% de los españoles de entre 13 y 19 años lleva puesto un "piercing"). ¿Qué podemos hacer los padres ante esta demanda?

En primer lugar, debemos informarle de los riesgos que supone y de las responsabilidades que le exige (higiene, precauciones, etc.) También deber tener en cuenta que la cicatriz puede durarle toda la vida.

Si aun así, continúa en su empeño, hay que pedirle que deje pasar un tiempo antes de hacérselo, por si cambia de idea.

Una vez tomada la decisión, se debe acudir a un centro que esté registrado en la Consejería de Sanidad y Consumo de la autonomía correspondiente.

Hay que tener en cuenta, que si se trata de un menor de edad, deberá contar con un consentimiento firmado por sus padres.

Finalmente, hay que cerciorarse de que la persona que realice el "piercing" cumpla con todas las medidas de higiene exigidas (utilizar material de acero quirúrgico, guantes estériles, agujas de un solo uso, etc). •

El sobrepeso, el estrés y el tabaco afectan a tu salud ginecológica

Para que el cuerpo de una mujer realice sus funciones de forma correcta, es necesario que sus hormonas guarden un determinado equilibrio. Si este equilibrio no se respeta, pueden aparecer problemas. Entre los factores que pueden alterar las hormonas, hay tres que son evitables.

■ **Sobrepeso**. El exceso de grasa en el organismo estimula la producción de estrógenos (hormonas femeninas), aumentando el riesgo de sufrir cáncer de mama. Las mujeres obesas, además, son más propensas a sufrir amenorrea (ausencia de regla).

■ **Tabaco**. Este hábito acelera el descenso de estrógenos, por lo que puede adelantar hasta dos años la aparición de la menopausia. Algunos estudios, además, relacionan el tabaco con el riesgo de sufrir cáncer de mama, sobre todo si se fuma antes de tener el primer hijo y de entrar en la menopausia.

■ **Estrés**. Cuando aumenta la tensión nerviosa se eleva la producción de una hormona llamada corticotropina, relacionada con las alteraciones menstruales, el riesgo de sufrir cáncer de ovario y la menopausia precoz. •

A la vejez, cerveza

Según un estudio, esta bebida puede tener efectos protectores para el organismo. •

Y tú, ¿ya te has hecho la prueba?

El 30% de los contagiados de VIH no lo saben. Aprovechando que el 1 de diciembre se celebra el Día Mundial del Sida, quizá sea el momento para ir a tu médico y salir de dudas.

■ **Ser mujer, un riesgo.** El VIH es una enfermedad de transmisión sexual. Y desde un punto de vista técnico es más fácil que un hombre infectado contagie a una mujer sana, a que una mujer con VIH infecte a un hombre sano.

■ **¿Vas a tener un hijo?** El test de VIH se recomienda a todas las mujeres que estén pensando en quedarse embarazas. Detectar la infección a tiempo hace que, gracias al tratamiento, la transmisión maternofetal sea virtualmente imposible. Así se protege la vida del bebé y, a largo plazo, la de la madre. "Si se hacen las cosas bien, la esperanza de vida de un enfermo de VIH se iguala a la del resto de la población", explica el dr. José María Gatell, del Hospital Clínic de Barcelona.

■ **Diagnóstico precoz.** El VIH es como cualquier enfermedad, cuanto antes se detecte, mejor. Así el tratamiento es más sencillo, se responde mejor y la persona tendrá más cuidado en sus relaciones posteriores y evitará extender la enfermedad. •

Súmate a este esfuerzo por sólo

12
euros/año

Colabora con Vieiro!!

www.vieiro.org

Vieiro es una asociación antidroga, una entidad sin ánimo de lucro que desarrolla programas de:

- Prevención en los ámbitos: escolar, familiar, comunitario, información-formación, laboral.
- Prevención, información y orientación para afectados y familiares.
- Sensibilización, rehabilitación e incorporación socio-laboral.
- Asesoría jurídica.
- Atención en prisiones.
- Afectados por VIH/SIDA.
- Adicciones.
- Mujeres y jóvenes en situación de riesgo.
- Formación e investigación.
- Servicio de atención psicológica a familias afectadas.

¿Qué recibes?

- El saber que estás apoyando a los más desfavorecidos, a los afectados por drogas y adicciones
- Sentirte más solidario
- La revista Vieiro cada trimestre en tu casa.
- Publicaciones periódicas sobre drogodependencias.

Para ser socio

Datos personales

Nombre.....
Apellidos.....
DNI.....
Dirección.....
Localidad.....
CP.....
TF.....
FAX.....
e-mail.....

Si deseas rellenar tus datos puedes hacerlo también en

Vieiro

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

Para apoyar económicamente los programas de Vieiro

Puedes hacer tu aportación al rellenar la siguiente ficha y la orden de pago.
Deseo colaborar al sostenimiento de los programas de prevención y de atención a drogodependientes que desarrolla Vieiro con una aportación con carácter anual de 12 euros

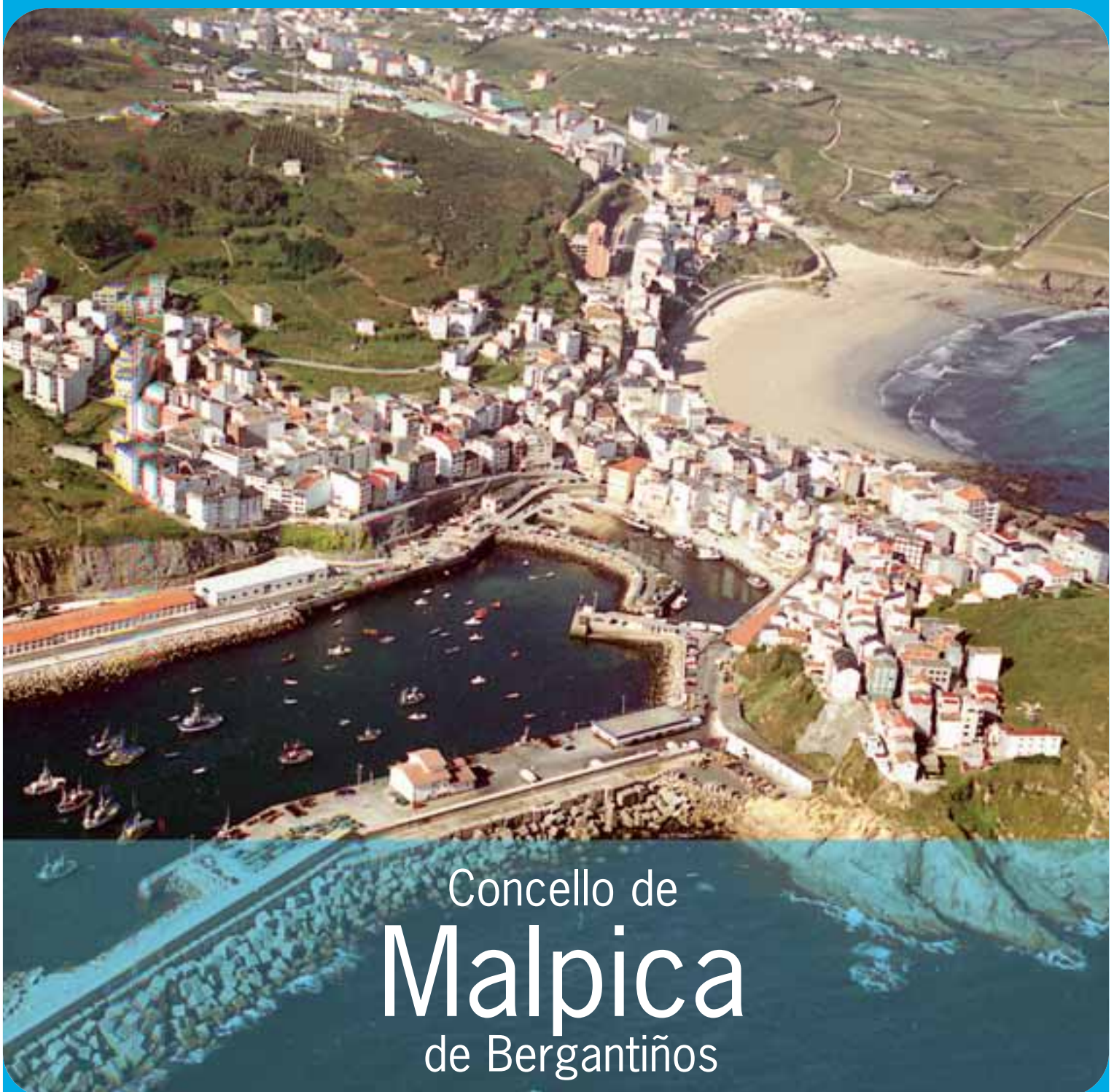
Otra cantidad.....
Banco/Caja.....
Agencia.....
Dirección.....
Población.....
Provincia.....
Nº cuenta |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Titular.....

Señores: les agradecería que con cargo a mi cuenta atiendan el recibo anual que les presente Vieiro como apoyo a sus programas

En....., a.....de.....de 20.....

Por unha vida sá



Concello de Malpica de Bergantiños

www.concellomalpica.com

En nuestras tiendas encontrará su regalo

Calvelo
PLATERÍA REGALO

Lista de bodas:
Vajillas • Cuberterías • Cuadros
Lámparas • Mueble auxiliar
Plaza de Galicia, 5 • Telf.: 981 70 20 66 • Fax: 981 70 30 57
15100 CARBALLO

Relojería - Joyería **CALVELO SEOANE**
Fomento, 1 - CARBALLO Tel. y Fax: 981 70 30 57

Ideas de Interior

Rúa Hórreo, 7 • **CARBALLO**
Telf.: 981 75 58 73

Visítenos sin compromiso

- Listas de Boda
- Mobiliario Auxiliar
- Lámparas
- Cuadros
- Telas
- Regalos diversos

Gran tintorería
Iglesias
Desde 1947

Alvarez de Sotomayor, 8
Teléfono 981 70 04 56
Carballo - A Coruña

Informatizando Bergantiños

DON ORDENADOR
Solucións Informáticas

VENTA DE EQUIPOS
CONSUMIBLES
INTERNET
REPARACIÓN

INFORMATIZAMOS EMPRESAS, COMERCIOS, ETC
CONSÚLTENOS O SEU CASO

R/ Vázquez de Parga, 76 - B • Telf.: 981 70 19 68 • 15100 CARBALLO

Sobre Información, orientación y servicio jurídico. Tercer trimestre 2011

Atención telefónica

Hombre	16
Mujer	39
Joven	8
Total	**63**

Atención personal

Hombre	109
Mujer	24
Joven	50
Total	**183**

Parentesco

	Atención personal			Atención telefónica			Total
	H	M	J	H	M	J	
Interesados	105	4	49	11		8	177
Hermanos		6			4		10
Madres		9			25		34
Padres	2						2
Cuñados	1	2					3
Amigos	1			1			2
Esposas/os		1	1		1		3
Parejas				1			1
Tíos/as					1		1
Hijos		1					1
Abogados				3	6		9
Trab. Social		1			2		3

Motivo de la demanda

	Atención personal			Atención telefónica			Total
Información	H	M	J	H	M	J	
Sobre Drogas		3	1		3		7
Alcohol	1	2	1		1		5
Centros	2	6	2	1	3	1	15
Demanda Jurídc.	61	10	30	11	21	1	134
Delg. Gobierno	33	6	17	1	2		59
Hacienda	8		1				9
Xunta	4		2				6
Jef. Tráfico	3	2	1				6
Segur. Social							
Otros	3	1	1				5

Otras visitas 55

Gestiones Juzgados 41
Gestiones Abogados 60
Rec. Deleg. Gobier. 29
Escritos varios Adm. 26
Juicios. 17
Asist. Judicial. 2

Otras llamadas 310

Justicia gratuíta 5
Gest. varios organismos. 22
Alternativa Prisión 6
Gestión en Prisión 10
Escrito Judiciales 2
Solicitud Indulto 1

ASOCIACIÓN DE ENTIDADES DE CENTROS DE DÍA DE DEPENDENCIAS (ASECEDI)

http://www.asecedi.org/index.htm

Tipología/s del recurso: ONG / Fundación Privada

Temática/s del recurso: Asistencia

País: España

Idioma/s: Español

ASECEDI nace en 2003 como una asociación de entidades profesionales de centros de día, entendidos como recursos específicos del tratamiento de las adicciones. Con sede en la ciudad de Salamanca su principal objetivo es constituir plataforma de coordinación para afianzar y mejorar las intervenciones que desarrollan en el ámbito de las drogodependencias.

COCA ON LINE

http://www.cocaonline.org

Tipología/s del recurso: Centro de Investigación, Organismo Oficial

Temática/s del recurso: Información

País: España

Idioma/s: Español

La web, creada por la Associació Institut Genus en colaboración con FISCAM - Observatorio de drogodependencias de Castilla La Mancha y Hazkunde, pretende ser instrumento de ayuda virtual y anónimo para aquellos consumidores que empiezan a estar preocupados por su propio consumo, para los familiares y amigos que se sientan desorientados al descubrirlo y para profesionales del ámbito socio-sanitario y educativo. La web incluye un Cuestionario de detección de consumo problemático, información general sobre la cocaína y un espacio donde plantear consultas sobre temas relacionados con el consumo de cocaína.

Más vale prevenir. Guía de prevención de adicciones en el ámbito laboral

Descripción: La Guía es básicamente un instrumento de adquisición de conocimientos y habilidades destinado a trabajadores y trabajadoras, empresarios y empresarias, representantes sindicales, administraciones y todos los agentes con representatividad y participación en el mundo laboral, con el que se persigue fortalecer los aspectos que conforman la prevención de las adicciones desde el ámbito de la prevención laboral. Se abordan en ella temas como la Salud y la prevención de riesgos laborales y de las adicciones asociadas al trabajo.
La guía 'Más vale prevenir' ha sido redactada por técnicos especialistas en la materia desde una perspectiva multidisciplinar y se propone ser un instrumento de apoyo para la intervención en las políticas de prevención de riesgos laborales, de seguridad e higiene y de promoción de la salud laboral en todo el mundo laboral. Este manual pretende ser una herramienta de utilidad para las empresas, las administraciones públicas, las organizaciones sindicales y los trabajadores y trabajadoras.
Autores: Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias y la Fundación ECCA.

Personas drogodependientes tras su estancia en prisión. Mecanismos de inserción

Descripción: El estudio que aquí se presenta tiene por objeto analizar los procesos de inserción sociolaboral de la población reclusa y ex-reclusa que reciba o haya recibido tratamiento para dejar o controlar el consumo de drogas. Con el fin de abordar esta tarea se han establecido dos objetivos complementarios:
1. Analizar el perfil socio-profesional adquirido por los reclusos en tratamiento por drogodependencias durante su estancia en prisión.
2. Analizar los procesos de incorporación laboral de personas reclusas y ex-reclusas en programas de empleo financiados por las administraciones públicas y desarrollados por asociaciones, federaciones y fundaciones.
3. Análisis del proceso de Inserción.
4. Búsqueda activa de empleo: expectativas y habilidades.
5. Barreras y dificultades para la inserción de las personas reclusas drogodependientes.
6. Escenarios de trabajo colectivo.
7. Conclusiones, recomendaciones, bibliografía, anexos.
Autor: Red ARAÑA (financiada por Delegac. Gobierno)

Por unha vida sá

Concello de

Ponteceso

www.ponteceso.net

POMBO
FOTÓGRAFO
Revelado digital en 40 minutos.

Carballo. Tlf: 981 70 18 21

La Coruña. Tlf: 981 17 11 35

DIMOLK
CONCESIONARIO PEUGEOT

PEUGEOT

Ctra. 552 - Km. 30,600
15105 Carballo
TelØfono: 981 70 41 40
www.dimolk.com

abertal
Comunicación e Internet

www.abertal.com | T 902 23 31 31 | info@abertal.com

Pazos
administración de loterías nº1

Reservas Loterías - Envíos a toda España. Siempre a disposición de sus clientes

La Primitiva Bono Loto La Quiniela gORDo

R/ Horreo, 5 baixo. 15100 Carballo (A Coruña) Telf/fax. 981 700 205. e-mail: teixei@eresmas.com

www.loteriapazos.es

Isabel Menéndez

Psicóloga Mujer de Hoy

¿Adicta al sexo o al amor?

Hace seis meses dejé a mi novio, porque me desenamoré y era muy posesivo. Antes de dejarle, empecé a coquetear con un compañero y hemos tenido una relación apasionada, con sexo a todas horas, aunque yo sufría porque él no se definía. Entonces conocí a mi actual pareja y, sin darme cuenta, tengo una relación estable con futuro. Sin embargo, sigo siendo infiel. Mi amante y yo nos consideramos adictos al sexo… ¿Qué me pasa?

La adicción al sexo puede ser la expresión del miedo al amor. Aunque en el título de tu carta preguntas si eres adicta al sexo o al amor, al final de la misma afirmas que es al sexo. Además, en tu extensa carta, que hemos tenido que resumir, dices que tu amante está empezando a tener "gatillazos". Será porque tiene límites. Te conviene reflexionar sobre las características de las parejas a las que elijes. ¿Qué es lo que quieres de un hombre? ¿Por qué te buscas uno antes de romper con el anterior? ¿Qué es lo que te agobia en las relaciones con tus novios? Señalas que tu pareja era muy posesiva, pero también es posible que tú vivas la relación amorosa de una forma invasora y controladora. Eso explicaría esa necesidad que pareces tener de buscar a otra persona que te separe de una relación dual.

En cuanto a tu pareja actual, dices que llegaste a esa relación sin darte cuenta, como si el hecho de pensarlo conscientemente te asfixiara. Es más, señalas que con él sí ves un futuro y entonces vuelves a serle infiel, a los tres meses de establecer vuestro noviazgo. Apenas das tiempo a que tu relación se consolide y sales corriendo en busca de otros hombres para evitar quedarte con tu pareja. Cuanto tu amante comienza a debilitarse, vives la situación fríamente, como si no te importara demasiado. Probablemente porque así no es posible que te sientas atrapada por él.

¿Puede ser que tu amante no definiera la situación contigo tras abandonar a tu primer novio porque no sabe bien si quieres de él algo más que sexo? ¿Quieres a alguno de los hombres de tu vida?

Hay algo que te extraña en toda esta situación y quizá sea que te das cuenta de que no te implicas emocionalmente con un hombre. Incluso no te importa mucho lo que les sucede con su sexualidad, aunque si te promueve algunas preguntas sobre la tuya. ¿Podrías estar buscando mucho el goce sexual por no poder disfrutar del placer amoroso?

La palabra clave

Hipersexualidad

La voracidad de consumir sexo proviene de una sexualidad arcaica, donde experiencias infantiles muy tempranas han impuesto un marcado sello exigente hacia el otro. En una gran actividad sexual se confunde la cantidad con una carencia de calidad. Algunas mujeres hipersexuales pueden ser, paradójicamente casi frígidas. Es su falta de gratificación sexual lo que las obliga a intentarlo una y otra vez. Se puede buscar mucho sexo porque no se encuentra el amor o se huye de él. Siempre es más fácil poner el cuerpo para esconder el miedo a la intimidad. ■

Sole Martínez

PREVIA CITA
T. 981 755 999

PELUQUERÍA DE SEÑORAS

RÚA IGREXA, 18 BAIXO
15100 CARBALLO

IE
IMPRENTA europa

IMPRESOS COMERCIAIS E PUBLICITARIOS
REVISTAS A TODA COR
TROQUEIS, ETC...

Rúa da Igrexa, 20
Telf.: 981 70 01 42
Fax: 981 70 40 60
15100 CARBALLO
e-mail:imprentaeuropa@terra.es

OBRA SOCIAL
EL ALMA DE "LA CAIXA"
PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS
Hablemos de drogas
Una realidad que debe tratarse en familia
900 22 22 29
Obra Social
Fundación "la Caixa"

Método Calvo para seleccionar los mejores atunes.

Calvo®

SACATUNN QUE PEN QUE SUMMUM QUE TUN.