

## SUMARIO



**OPINIÓN**  
Exitosa operación Guardia Civil ... 04  
**CARTA DEL DIRECTOR**  
Encuesta escolar sobre drogas ... 07  
**FENAD**  
Elección Junta Directiva ... 11  
**GALICIA**  
Plan Drogas 2007-2009 ... 12  
**REPORTAJE**  
Lo último en drogas ... 14  
**TRAFICO**  
Pasados de la raya ... 21  
**NARCOTRAFICO**  
"Operación San Lois" ... 24  
**CARTA ABIERTA A MIS PADRES**  
Familia preadolescente ... 26  
**CARTA ABIERTA A MIS HIJOS**



**Vieiro** REVISTA TRIMESTRAL GRATUITA

**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

Vieiro 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.

Querido hijo ... 28  
**FERIA ASOCIACIONES**  
Jornada contra la violencia ... 34  
**ADICCIONES**  
Adicción a los medicamentos ... 36  
**PROYECTOS**  
Proyecto Creative ... 38  
**PROGRAMAS**  
Habilidades de vida en primaria ... 43  
**ENTREGA DIPLOMAS**  
Diplomas escuela de padres ... 46  
**BREVES**  
Noticias varias ... 48  
**PSICO**  
Mi hija no acepta su físico ... 50  
**LIBROWEB**  
Lecturas y web recomendadas ... 53  
**ESTADISTICA** ... 54





José Manuel Vázquez  
Presidente de Vieiro

presidente@vieiro.org

## Exitosa operación de la Guardia Civil

En innumerables ocasiones hemos tenido la obligación de realizar duras críticas a la Guardia Civil por su escasa efectividad combatiendo a los traficantes de drogas. Su labor inoperante era a veces como consecuencia del poco interés mostrado en acabar con este comercio y otras debido a la escasez de medios tanto materiales como humanos.

Hoy día y ante la espectacular intervención en la Colina-Carracedo (Ardaña) con casi 100 Guardias Civiles tenemos que reconocer y pienso que es de caballeros hacerlo así, el hacerle llegar a este Cuerpo nuestra más sincera felicitación por el éxito alcanzado en dicha redada. De hecho, se ha cursado una notificación oficial al General Jefe de la 15ª Zona, al Coronel Jefe de la Comandancia de A Coruña y al Capitán Jefe del Puesto de Carballo para que le trasladen a los programadores de la operación y demás intervinientes nuestro agradecimiento y reconocimiento por tan compleja operación.

La Colina, llevaba 20 años surtiendo droga a jóvenes y vendedores de toda Galicia y de fuera de ella. Era un "supermercado" que hubo momentos que figuraba dentro de una escala de muchísima importancia dentro de la venta al pormenor y que durante el año vendía muchos kilogramos de droga, sobre todo de heroína y de cocaína que eran su fuerte.

Pero a parte del material aprendido

en el que figuraban, droga, fusiles, pistolas, dinero, joyas, coches de alta gama y otras muchas cosas, lo mas importante para nosotros fue la demostración de fuerza que se hizo en esta intervención. Creía esta gente que nunca ni nadie se atrevería a hacer nada parecido y entrar en su fortín para atacarlos y desmantelarlos ya que durante 20 años poco o nada se le había hecho para acabar tan importante mercado de la droga.

Lo principal ahora es que no se abandone un exhaustivo seguimiento para que esta "gente" no resurja y vuelva a las andadas que de hecho y debido a ser un clan tan extenso, siempre quedan miembros que van a seguir con el sucio negocio de la droga y, cuando salgan los otros de la cárcel, seguro que van a reiniciar su mortífero negocio.

De todas formas, que no se piense que eliminado este punto de venta queda todo solucionado. Existen otros muchos puntos donde se puede conseguir drogas tanto en pisos, zonas fijas o personas a nivel particular que están vendiendo. Es necesario una limpieza a fondo y creemos indispensable que se siga actuando con toda contundencia y se persiga sin tregua a todo aquél venda la mercancía de la muerte. El camino está iniciado y esperamos que no decaiga ni la ilusión o profesionalidad de las Fuerzas de Seguridad y que Ley sepa aplicar la justicia con todo su peso a tan horrendo negocio. ■

aran@vieiro.org



Xosé María Arán

## Encuesta escolar sobre drogas 2006-2007

Por primera vez en 13 años, el consumo de drogas entre menores descendió en 2006 en 6,8 puntos en el caso del cannabis y en 3,1 puntos en el de la cocaína, según la Encuesta Escolar sobre Drogas 2006-2007 presentada el pasado 28 de septiembre al Consejo de Ministros por el titular de Sanidad, Bernat Soria.

El 29,8% de los menores reconocieron haber consumido cannabis en los 12 meses anteriores a la encuesta, frente al 36,6% de 2004; el 4,1% aseguró haber tomado cocaína frente al 7,2% de 2004 y el 74,9% reconoció haber bebido alcohol frente al 81% de 2004.

En cuanto al consumo de alcohol, que se concentra en los fines de semana, un 22% de los adolescentes reconoce que en el último año ha sido alguna vez pasajero de un vehículo conducido por una persona bajo los efectos del alcohol y un 14,9% de los estudiantes de 18 años asegura haber conducido después de haber bebido.

El tabaco sigue siendo otra de las drogas preferidas pues el 46,1% reconoce haber fumado alguna vez. No obstante, esta cifra supone un descenso con respecto a los dos últimos años, ya que en 2004 el 60,4% de los encuestados reconocía haber probado el tabaco. La prevalencia de consumo diario también ha bajado y pasa de un 21,5% hace dos años a un 14,8% en la actualidad.

La encuesta refleja también un aumento de más de siete puntos en la percepción de riesgo de fumar un paquete de cigarrillos diarios, en más de 10 puntos en el consumo habitual de alcohol y en más de cinco en el de cannabis.

Estos datos contrastan con los ofrecidos hace unos meses por la Organización de Naciones Unidas en los que se hacía referencia al elevado consumo de cocaína en nuestro país. No obstante, estas cifras correspondían a los hábitos de las personas con una edad comprendida entre los 15 y los 64 años y la encuesta que ha presentado Bernat Soria ha sido elaborada con la información obtenida entre los escolares de 14 a 18 años.

Por otro lado, parece haber disminuido la percepción de facilidad en el acceso a las drogas (más de 10 puntos en el caso de la cocaína y más de cinco en el caso del cannabis) respecto a 2004. Los jóvenes consideran que ahora es más difícil conseguir droga que hace dos años.

El consumo de otras sustancias como éxtasis, alucinógenos, anfetaminas, inhalables, volátiles o heroína, en general, está muy por debajo de los datos



LA COLINA, LLEVABA 20 AÑOS SURTIENDO DROGA A JÓVENES Y VENDEDORES DE TODA GALICIA Y DE FUERA DE ELLA.

LA ENCUESTA ESCOLAR SOBRE DROGAS, QUE LLEVA REALIZÁNDOSE DESDE 1994 CON CARÁCTER BIANUAL, FORMA PARTE DE LOS ESTUDIOS QUE LA DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS EFECTÚA DE FORMA SISTEMÁTICA.

que se registran para el alcohol, tabaco y cannabis. En el caso del consumo experimental (alguna vez en la vida), las prevalencias se sitúan entre el 1% y el 6%, y para el consumo habitual (últimos 30 días), entre el 0,5% y el 2,3%.

El informe señala, con respecto al consumo de heroína, que se han registrado algunas décimas de aumento en todas las frecuencias de consumo respecto a 2004, que muestran una ligera tendencia al alza que parece iniciarse en el año 2002. Aunque las cifras son muy bajas, "el incremento en la oferta de heroína en el mercado obliga a estar muy atentos a la posibilidad de un repunte en su consumo", señala el documento.

La Encuesta Escolar sobre Drogas, que lleva realizándose desde 1994 con carácter bianual, forma parte de los estudios que la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas efectúa de forma sistemática. El objetivo es diseñar programas preventivos encaminados a frenar el consumo de los distintos tipos de drogas.

El informe que ahora se publica corresponde a los datos de 26.454 estudiantes de Enseñanza Secundaria de 577 centros educativos públicos y privados de toda España.

El consumo varía en función de la edad y el género. Según refleja la encuesta, la proporción de consumidores crece con la edad, alcanzando su máximo entre los estudiantes de 18 años, y son ellos los que toman más drogas ilegales que las chicas. No obstante, la edad de inicio se

mantiene en una franja temprana, en torno a los 14 años.

Bernat Soria ha indicado que este descenso es el fruto del esfuerzo en materia de prevención realizado por las administraciones y todos los agentes implicados.

**Diez acciones frente a las drogas**  
A pesar del avance que suponen algunos de estos datos, Soria ha recalcado que el problema de la drogadicción sigue muy presente. Por este motivo, ha propuesto un decálogo de medidas a seguir para continuar por el buen camino.

**A PESAR DEL AVANCE QUE SUPONEN ALGUNOS DE ESTOS DATOS, SORIA HA RECALCADO QUE EL PROBLEMA DE LA DROGADICCIÓN SIGUE MUY PRESENTE. POR ESTE MOTIVO, HA PROPUESTO UN DECÁLOGO DE MEDIDAS A SEGUIR PARA CONTINUAR POR EL BUEN CAMINO.**

Reafirmar ante la sociedad el compromiso del Gobierno. Y asegurar que los distintos departamentos trabajan en el desarrollo de políticas de drogas y colaboran con las Comunidades Autónomas así como con las ONG para poner en marcha los objetivos del Plan Nacional sobre Drogas.

Acercar la información a los ciudadanos a través de Internet, folletos y guías.

Potenciar un papel activo de padres y madres a la hora de informar y de prevenir el consumo.

Prevenir los accidentes de tráfico relacionados con el uso de drogas por parte de los nuevos conductores.

Promocionar una cultura de ocio seguro y sin drogas.

Mejorar la formación de los profesionales, sobre todo en Atención Primaria y Urgencias.

Establecer un seguimiento de los menores atendidos en Urgencias con problemas agudos de drogas para prevenir la aparición de una conducta delictiva.

Fomentar la investigación en drogodependencias.

Reforzar las actuaciones dirigidas a disminuir la oferta de drogas en los entornos educativos y de ocio. Intensificar la cooperación internacional ■

LA FEDERACIÓN NACIONAL DE ASOCIACIONES DE AYUDA O DROGODEPENDENTE (FENAD) RENOVÓ SU JUNTA DIRECTIVA EL PASADO DÍA DIEZ DE NOVIEMBRE EN SANTIAGO EN SU ASAMBLEA GENERAL.



**Erica Castro**  
Redactora de Vieiro

# La FENAD renueva su directiva



**Rogelio Rodríguez,**  
Vicepresidente de ASFEDRO

DESDE VIEIRO TAMBIÉN RECONOCER EL TRABAJO DEL VICEPRESIDENTE ROGELIO RODRÍGUEZ DE "ASFEDRO" FERROL, POR SU PARTICIPACIÓN EN LA JUNTA DIRECTIVA Y SU ESTIMADA CONTRIBUCIÓN PARA POTENCIAR LA FEDERACIÓN Y EL MOVIMIENTO ASOCIATIVO

Carmen Avendano de "Érguete" y Rogelio Rodríguez de "Asfedro", Presidenta y Vicepresidente dejan su cargo después de una larga permanencia al frente de la FENAD.

La nueva Directiva esta encabezada por el Presidente Alfonso Vázquez de la Iglesia de "Érguete Vigo", secundándole como Vicepresidenta Carmen Cacabelos Vidal de "Érguete O Grove", en la Secretaría-Tesorería M<sup>a</sup> José Fernández Menéndez de "Érguete Vigo" y como vocales Emilia Gómez Rodríguez de A Coruña, Joaquín Casáis Santamaría de "Retorno" de Cee, Eduardo Ruibanes Calvo de "Albatros" de Vilagarcía y Santiago Sendón López de "Anad" Narón. En el acto también se designó a Carmen Avendano Otero como socia de Honor, por los servicios prestados a la federación y como una de las fundadoras ■

## La nueva directiva



**Presidente,**  
Alfonso Vázquez de la Iglesia



**Vicepresidenta,**  
Carmen Cacabelos Vidal



**Secretaria-Tesorera,**  
M<sup>a</sup> José Fernández Menéndez



**Vocal,**  
Joaquín Casáis Santamaría



**Vocal,**  
Santiago Sendón López



**Vocal,**  
Eduardo Ruibanes Calvo



Rebeca  
Vázquez  
Redactora Vieiro



## El Plan de Galicia sobre Drogas 2007-2009

llevara la prevención a todos los centros de primaria y secundaria.

El Consello de la Xunta de Galicia, aprobó el Plan de Galicia sobre Drogas 2007-2009, que entre las novedades que recoge prevé extender a la totalidad de la enseñanza primaria y secundaria los programas de prevención, además de intensificar las medidas de control de la oferta de bebidas alcohólicas y tabaco.

**E**l presidente de la Xunta, Emilio Pérez Touriño, recordó en la rueda de prensa posterior al Consello del 28 de Diciembre, que el plan parte de un diagnóstico en el que se pone de manifiesto el incremento en el acceso a drogodependencia "de la población joven, y en particular de la femenina", por lo que los esfuerzos se centraran en el control sobre esos sectores de población.

Entre las novedades del plan, cuya inversión prevista es de 60 millones, también se encuentra el apoyo de programas preventivos basados en evidencias científicas, la ampliación de la cartera de los servicios asistenciales y la mejora de la colaboración con la Administración de Justicia



para permitir la incorporación al tratamiento o la continuidad de este de los drogodependientes con problemas jurídico-penales.

El plan se articula en cuatro puntos, siendo el de análisis de la situación el primero de ellos. El segundo punto está dedicado a la evaluación de las necesidades, el tercero describe el modelo, principios y directrices y el último engloba las actuaciones a realizar y los indicadores de evaluación en cada área.

Así, pretende representar un esfuerzo planificador que de coherencia al sistema de atención a drogodependencias, configurado por en torno a 30 centros asistenciales, más de 240 programas preventivos y más de 300 profesionales, según se encargó de recordar hoy Touriño.

### NOVEDADES

Además de reforzar las acciones dirigidas a prevenir el uso y el abuso de drogas entre los adolescentes y jóvenes, el plan también prevé ampliar la cobertura de los programas de prevención en el medio escolar, con la oferta de implementación de un programa de prevención al cien por cien de los centros de enseñanza Primaria y Secundaria.

También se ampliarán los programas dirigidos a familias, se intensificará el trabajo con adolescentes y jóvenes en situación de especial riesgo, así como las medidas de control de la oferta de bebidas alcohólicas y tabaco. Asimismo, se promocionarán los

TAMBIÉN SE AMPLIARÁN LOS PROGRAMAS DIRIGIDOS A FAMILIAS, SE INTENSIFICARÁ EL TRABAJO CON ADOLESCENTES Y JÓVENES EN SITUACIÓN DE ESPECIAL RIESGO, ASÍ COMO LAS MEDIDAS DE CONTROL DE LA OFERTA DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y TABACO.

cambios en las actitudes sociales frente a las drogas a través del refuerzo de las acciones formativas.

En materia de asistencia, destaca la asunción progresiva funcional de los centros y posteriormente la integración de los servicios especializados en tratamientos de drogodependencias como centros especializados en el tratamiento de conductas adictivas de la Red Asistencial de Saude Mental e Drogodependencias del Servizo Galego de Saude.

Además, se ampliará la cartera de los servicios asistenciales, se mejorará el tratamiento de los trastornos por patología dual, se incrementará la accesibilidad de los pacientes mediante mecanismos de coordinación con primaria y se ampliará la cobertura asistencial de los problemas de abuso de alcohol.

Finalmente, se ampliarán los programas de incorporación social personalizados, se llevará a cabo un Plan director de formación continuada en drogodependencia para los profesionales del sistema y, en el marco de la coordinación, se crea un Consello Asesor de la Xunta en materia de drogodependencias, así como una comisión mixta con las administraciones locales ■



Alberto Gayo  
Periodista Interviu

# LO ÚLTIMO EN DROGAS

SON LOS ALUCINÓGENOS Y ESTIMULANTES DE NOVÍSIMA GENERACIÓN. COMPRAMOS LAS "RESEARCH CHEMICALS" POR INTERNET. SON PELIGROSAS, POTENTES Y BARATAS

## DENUNCIA

Apenas hay literatura científica sobre ellas. En dosis muy bajas son poderosas sustancias alucinógenas y estimulantes. Y encima son fáciles de obtener. Las conocidas en Internet como 'research chemicals' se presentan como las drogas del futuro, formulaciones químicas todavía no prohibidas al alcance de unos pocos que se arriesgan a convertirse en cobayas humanas.

**Año 2013.** Un desconocido alucinógeno llamado sustancia D es el rey de las drogas en el mercado negro de Estados Unidos. Narcotráfico y terrorismo se funden y policías y drogadictos se confunden. Las para-noias castigan a los adictos. Keanu Reeves es un agente encubierto en A scanner darkly, la última película basada en una novela de Philip K. Dick.

**Año 2025.** Las drogas ilegales siguen bajando de precio y muchos consumidores las fabrican en su propia casa. Los nuevos psicoactivos son más potentes y con menos efectos secundarios. Es lo que opinan los responsables de Foresight, proyecto del Gobierno británico

participado por científicos e industria farmacéutica en el que se hace una prospección sobre como serán las drogas del futuro.

Entre la recreación cinematográfica y el vaticinio oficial existe ya una realidad palpable que tiene en Internet el escaparate más efectista. Decenas de sustancias de laboratorio, conocidas en el submundo del consumo experimental como "research chemicals" (sustancias químicas de investigación) se pueden adquirir en la red sin problemas legales. Pertenecen a la familia de las triptaminas y de las fenetilaminas y no están fiscalizadas por la ONU ni incluidas en las listas de prohibición. Muchas son potentes alucinógenos sin nombre comer-

cial, elaboradas en China o en países europeos como Holanda y distribuidas por compañías europeas y norteamericanas. Las drogas del futuro ya están aquí.

Se ha adquirido en un portal canadiense cuatro muestras de estas drogas de última generación. Decenas de dosis por poco más de 400 euros. En concreto, 500 miligramos de 2c-e, 500 miligramos de 2c-i, 500 miligramos de 5-MeO-DMT y 1 gramo de 2-metilamino-l. Su denominación corresponde a las siglas de su composición química. Los laboratorios o empresas que venden on line estas sustancias advierten en sus envoltorios y prospectos que son productos de investigación no de uso humano y



## FÁCIL ACCESO

Se localizó fácilmente varios servidores en Asia y Norteamérica que vendían docenas de variedades de "research chemicals" (productos de investigación). En el paquete viene la sustancia envasada con una etiqueta y un prospecto al estilo de los medicamentos.

acompañan cada droga con información sobre composición, familia química, actividad biológica, forma de almacenaje y hasta precauciones en caso de accidente. De esta manera se guardan también las espaldas si son acusados de un delito contra la salud pública. Los problemas de control sanitario en China y las denuncias públicas de descontrol de fármacos hacen pensar a los expertos que la calidad de estas drogas puede dejar bastante que desear.

"Para un consumidor o alguien interesado en estas sustancias, hay ventajas e inconvenientes. Rara vez son adictivas, la pureza está garantizada, el precio es más ventajoso y no hace falta entrar en contacto con el mundo del hampa para conseguirlas, pero hay un serio inconveniente: el usuario se convierte en un conejillo de Indias. Son compuestos de los que apenas se

conoce nada en cuanto a seguridad, efectos a largo plazo o dosis letal", explica Alejo Alberdi, uno de los más inquietos investigadores de las drogas en Internet. "La mayoría son drogas visionarias muy fuertes; además, son imprevisibles, te pueden llevar al cielo, pero también al infierno", confiesa. De hecho, casi no hay literatura científica sobre los efectos en el organismo.

Si Internet ha facilitado un mayor acceso a información sobre drogas ilegales para evitar sustos en su consumo, también ha incrementado la disponibilidad de drogas sintéticas. Los consumidores de rese

síntesis y tienen curiosidad por encontrar drogas legales con efectos de las ilegales, o aficionados a las fiestas de música trance- son conscientes de que son cobayas humanas. Sus efectos alucinógenos pueden ir desde los 20 minutos hasta las 72 horas, convierte estas drogas en un peligro potencial sin la información precisa.

Iván y Mireia pertenecen al grupo especialista en research chemicals de Energy Control, un colectivo con presencia media docena de comunidades autónomas que se dedica a reducir los riesgos de jóvenes consumidores de drogas. En el dispositivo barcelonés donde analizan drogas de síntesis han detectado que cada vez más y más gente que pregunta por estas sustancias de nueva generación. "Mal usadas pueden ser muy peligrosas. Aunque las

triptaminas y las fenetilaminas son alucinógenas, las primeras suelen ser más violentas e implacables en sus efectos", comenta Iván. Su compañera advierte que la dosis activa se consigue con cantidades ínfimas, de ahí el riesgo: "El control de la dosis es importantísimo. Pasar de 10 a 15 miligramos puede suponer no saber controlar el colocón. El efecto varía mucho. Puedes llegar a pasarlo muy mal. Cuando pillas un gramo de cocaína y haces unas rayas, te da igual si le falta o le pones, pero en estas una variación de diez miligramos puede liarla"

Aunque todavía no se conocen muchas muertes provocadas por las research chemicals, en el año 2000 el norteamericano Jade Duros falleció tras inhalar 30 miligramos de un tipo de fenetilamina, la 2c-t-7, lo que llevo a los expertos a advertir que la inhalación de dosis altas puede resultar letal. Cuatro años más tarde, la DEA (agencia antinarcoóticos estadounidense) intento frenar la distribución de estas sustancias y dar un toque de atención sobre su limbo legal. En la operación Web Tryp, agentes de la DEA arrestaron a cinco proveedores de Internet en el momento de

más publicidad de estas sustancias en la red.

Según testimonios de usuarios españoles, uno de los atractivos de estas drogas del futuro es la capacidad que tienen para llegar hasta niveles de la conciencia de improbable acceso con otras herramientas. Autoexploración, viaje al interior, revivir experiencias pasadas... serían algunos de los efectos. Pero al mismo tiempo este supuesto atractivo se convierte en el freno de su expansión. "Ahora la gente todavía quiere las drogas clásicas, con efectos estimulantes y previsibles como la cocaína. Estas drogas te enfrentan contigo mismo y los consumidores actuales no buscan autoconocerse, solo quieren placeres tangibles y dar otra imagen hacia fuera", comenta Mireia.

Aunque han aparecido en fiestas de música trance -donde suelen triunfar los hongos alucinógenos y otras drogas visionarias-, la mayoría de los usuarios recalca que no es una droga para divertirse. "Dro-gas lúdicas ya hay, y de gran éxito, como la cocaína o la MDMA [el principio activo del éxtasis], que tienen efectos mucho más, manejables que estas drogas de experimentación", apunta Alejo Alberdi.

Si en Estados Unidos existe una ley de análogos que permite a las autoridades controlar y prohibir sustancias semejantes o parecidas a las ya fiscalizadas, en España están controladas una decena de research chemicals, pero al menos una veintena de las más famosas en Internet se pueden adquirir desde nuestro país sin problemas legales. Curiosamente, al menos hace un lustro que sustancias como el 2-cb o el D01V (2,5 dimetoxi 4 metilfenetamina) -esta última puede provocar crisis de pánico a dosis bajas- han aparecido esporádicamente en discotecas y clubes españoles.

Por el momento, el perfil del consumidor español es variopinto y minoritario. "Suele ser gente experimentada, algunos añoran el rollo psicodélico de los años 70, otros tienen un interés por el crecimiento personal al estilo de la 'new wave'", afirma Mireia, de Energy Control. Bernat tiene 30 años y vive en Barcelona. Hace cuatro años empezó a frecuentar los foros de Internet sobre drogas de diseño: "Había gente que hablaba de sustancias con letras y números. No entendía nada, todo eran siglas. Comencé a buscar aquellas que tenían un carácter más lúdico y

## Cómo se pone de moda una droga

La mayoría de los drug geeks -termino tomado de los expertos en ordenadores para definir a los consumidores de drogas más implicados en el conocimiento de las sustancias y sus efectos- piensan, por tópico que parezca, que sólo triunfan las sustancias que realmente son buenas. El penúltimo ejemplo es el de la MDMA (principio activo del éxtasis), perteneciente a una amplísima familia química, la de las fenetilaminas, pero que se ha destacado sobre sus hermanas de forma contundente. De hecho, millones de personas la consumen desde hace más de dos décadas. El poder empático, la capacidad para identificarse afectiva y mentalmente con el estado de ánimo de otro sujeto, es lo que la hizo triunfar.

En el caso de las research chemicals, dos factores han facilitado su extensión: Internet y el químico estadounidense Alexander Shulgin. Además de redescubrir el éxtasis en los años 70, Shulgin sintetizó hasta 230 sustancias -muchas, nuevas- y publicó su formulación y comentarios sobre sus efectos en dos libros: Pihkal y Tihkal. "Shulgin se apresuro a colgar toda la información en

Internet para evitar que le pasara lo que a Wilhelm Reich en los años 50, cuando todo el archivo de este autor alemán fue destruido por el FBI. Lo sorprendente es que Shulgin trabajó para la DEA en calidad de asesor y fue condecorado en 1973. En 1991, agentes de la DEA asaltaron su laboratorio, le retiraron la licencia para trabajar con sustancias y le multaron. La caja de Pandora estaba ya abierta", relata el periodista y también investigador de estas sustancias Alejo Alberdi.

Los foros en Internet, auténticos centros de documentación donde los primeros usuarios de estas sustancias se intercambian información y experiencias, han facilitado su extensión y han realizado el primer filtro para saber que sustancias son más potentes y tienen peores efectos secundarios. Antes incluso de que la policía alertase en 2006 sobre el riesgo de las piperazinas, sustancias conocidas como M-CPP que se vendían como éxtasis y que provocaban dolores de cabeza, trastornos gástricos y vómitos, fueron los foros en Internet los que dieron la voz de alarma.



Iván y Mireia forman parte del colectivo Energy Control, que desde hace más de una década analiza las tendencias de consumo y ayuda a reducir los riesgos de los que optan por tomar drogas.

## El "Top Five" de las "research chemicals"



### 2CB

#### Fenetilamina alucinógena

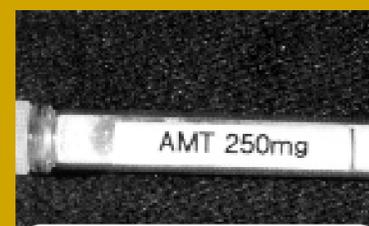
Conocida como Nexos, es activa a partir de dosis de 5 miligramos. Los efectos, que pueden durar hasta ocho horas, empiezan entre 30 y 60 minutos después de ingerida oralmente. Inquietud, aumento de energía, distorsión sensorial, ansiedad, confusión. En España esta controlada desde 2002.



### Foxy metoxi

#### Triptamina alucinógena

La 5-MEO-DIPT fue sintetizada a principios de los años 80. En menos de media hora se producen efectos visionarios que pueden durar hasta 60 minutos. En dosis altas es parecida al LSD. Peligrosa porque la dosis activa se consigue con muy poca cantidad.



### AMT

#### Triptamina psicodélica de larga duración

Desarrollada en los años 60, fue utilizada en la Unión Soviética como antidepresivo. Los efectos a dosis muy altas pueden durar casi dos días, casi siempre cambios en los patrones visuales y hasta visiones. Puede provocar ansiedad, náuseas y vómitos. No esta controlada en España.



### DOC

#### Fenetilamina de larga duración

Sustancia muy parecida al DOM y al DOB, todas ellas fenetilaminas con unos efectos alucinógenos que pueden llegar hasta las 24 horas. No esta fiscalizada en nuestro país.



### Metilona

#### Fenetilamina estimulante y empatógena

La 2-metilamino-1 se puede encontrar en comprimidos en el mercado negro. Sus efectos son similares a los del éxtasis y pueden durar hasta seis horas. Es un estimulante eufórico que no debe mezclarse con alcohol, otras drogas o fármacos. En Holanda es ilegal desde 2005.

## Una mirada al año 2005

En mayo de 1993, el Gobierno británico puso en marcha el proyecto Foresight, un programa donde ciencia, industria y política aúnan esfuerzos para predecir el futuro e identificar amenazas venideras. En el informe *Drugs future 2025?*, los expertos anglosajones aseguran que dentro de dos décadas muchas personas usaran drogas "para dormir, para estar alerta, para divertirse, para estar en la 'onda'". Auguran también que se hablara mucho sobre los usos terapéuticos de las drogas de abuso ilícitas y que habrá "sustancias psicoactivas que serán usadas de forma positiva en el tratamiento de enfermedades mentales, para ayudar a la sociabilidad y al relax". Sobre los precios, sostienen que los del cannabis, cocaína y heroína seguirán bajando. Calculan que serán los laboratorios farmacéuticos los principales productores de nuevas sustancias, y que las ilegales se fabricaran con más faci-

dad, incluso en casa. Internet se convertirá en el gran mercado mundial de fármacos y drogas, y la apatía y la depresión serán los estados más asociados a la adicción.

Sobre el proceso adictivo, los responsables del proyecto Foresight piensan que los avances en el conocimiento del genoma humano ayudaran a saber en cada nacimiento si hay elementos genéticos que puedan hacer a una persona proclive a la adicción. Y acaban el informe asegurando que el modafinilo, un principio activo usado para la narcolepsia -enfermedad que provoca ataques de sueño irresistibles-, tiene muchas papeletas para convertirse en una gran sustancia del futuro, incluso como fármaco sustitutivo en la dependencia a la cocaína. Este principio activo logra un estado de vigilia y concentración increíble sin efectos secundarios aún conocidos.



Bernat y Amador son dos jóvenes barceloneses que han comprado este tipo de drogas por Internet. Son claros al advertir que una dosis equivocada puede llevar al 'infierno' al consumidor.

menos introspectivo". Bernés reconoce que al principio se sintió como un conejillo de Indias: "Pensaba que era un fiasco. Con unos amigos compramos por Internet una que se llamaba 2ci, 300 euros el gramo, que da para 60 dosis". Su intención era sustituir algunas drogas del mercado negro a las que les costaba acceder por otras legales que tuvieran efectos similares. Bernat las toma para salir con sus amigos, pero también para ir de compras. Algunas le han producido distorsiones auditivas y visuales; otras, dolores intestinales. Ha habido viajes no esperados, experiencias desasossegantes "en tiempos de inestabilidad personal, pero lo que más me preocupa son los efectos a largo plazo, son sustancias que no se han estudiado".

"Los principales riesgos son el desconocimiento de la sustancia, no saber que estas tomando y, sobre todo, no prever los efectos -comenta otro consumidor de la capital catalana llamado Amador, de 26 años, que dice haber tornado la primera research chemical cuando apenas había rebasado los 19-. Ahora las tomo cuando quiero tener un 'bread' psicológico, cuando quiero cambiar la rutina mental de todos los días. ¿Malas experiencias? Claro que he tenido, pero es que me equivoqué de dosis. Si de las drogas clásicas no hay que abusar, de estas menos" ■

## COMIENZAN LOS CONTROLES DE DETECCIÓN DE DROGAS: EL 5,5% DE LOS CONDUCTORES DIO POSITIVO

# Pasados de la Raya

La Dirección General de Tráfico junto a la Fiscalía General del Estado han puesto en marcha los primeros controles de droga en carretera. Alrededor del 6% de los conductores dio positivo. A partir de un sencillo test de saliva se conocen las sustancias que ha consumido el conductor, El objetivo: ver el funcionamiento de estos sistemas, del operativo y alertar a la población sobre el riesgo que supone tomar sustancias tóxicas y conducir.



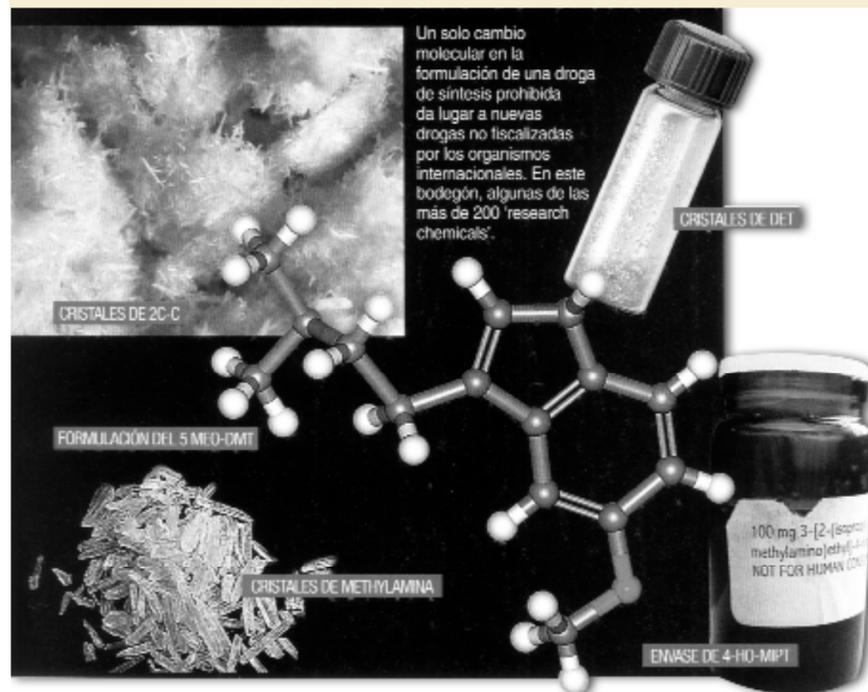
Jesús Soria  
Director Revista  
Tráfico



## Alrededor

del 6% de los conductores dio positivo en los primeros controles de detección de drogas que la Dirección General de Tráfico (DOT) y la Fiscalía General del Estado realizaron a finales del pasado mes de octubre en tres provincias (Badajoz, Asturias y Zaragoza) para alertar a la población sobre el riesgo que supone para la conducción el consumo de drogas. El dato viene a confirmar las estadísticas del Instituto Nacional de Toxicología que señalaban que en torno al 10% de los conductores fallecidos en accidente de tráfico había tomado algún tipo de sustancia tóxica. Algunos expertos indican que estas cifras pueden estar subestimadas, constituyendo un problema en crecimiento más importante, incluso que el alcohol, según alertan desde la propia Unión Europea.

La influencia negativa de estas sustancias en la capacidad de control y reacción del individuo esta ampliamente estudiada. Juan Carlos González, asesor médico de la DGT, explica que dro-



Un solo cambio molecular en la formulación de una droga de síntesis prohibida da lugar a nuevas drogas no fiscalizadas por los organismos internacionales. En este bodegón, algunas de las más de 200 'research chemicals'.

gas como el cannabis o los opiáceos disminuyen enormemente la capacidad de reacción, de concentración y los reflejos. Las estimulantes, como las anfetaminas, cocaína o éxtasis, producen una falsa sensación de control o de dominio de la fatiga y el sueño, y causan una percepción equivocada que puede traducirse en descoordinación, reflejos minimizados y problemas auditivos y visuales. Y, por último, que las alucinógenas, como el LSD, son capaces de producir alucinaciones, cambios en la percepción de la realidad o visiones imaginarias. Independientemente de la sustancia ingerida, todas las personas drogadas asumen más riesgos.

**TEST DE SALIVA.** Todo ello ha llevado a la DGT y a la Fiscalía de Seguridad Vial a tomar una postura activa y, utilizando las herramientas técnicas y jurídicas que en este momento están disponibles, han puesto en marcha el procedimiento de detección de drogas en conductores, en el marco de los controles preventivos. El Fiscal de Seguridad Vial, Bartolomé Vargas, asegura que "es muy importante que se judicialicen unos comportamientos que ahora gozan de total impunidad". Estos controles comenzaron a realizarse a finales del pasado mes de octubre y se repetirán otros fines de semana.

El procedimiento que se sigue es simple. Comienza con un test de saliva. Los conductores reciben un dispositivo, parecido a un pequeño "chupachups", que tienen que impregnar con saliva. A continuación se introduce en un botecito donde una lámina reacciona químicamente. Al cabo de unos diez minutos se conoce si se han consumido o no sustancias tóxicas y de qué tipo. Cuatro son los tipos que se detectan: opiáceos, cocaína, anfetaminas, meta-anfetaminas (drogas de síntesis) y cannabis (marihuana). Cuando el resultado es positivo, un médico realiza un reconocimiento clínico en una ambulancia adecuadamente equipada, ubicada en el mismo lugar en el que se están realizando los controles.

**PENAS ALTERNATIVAS.** Si, a la vista de los síntomas constatados por el

## EL PROCESO PASO A PASO

LOS CONTROLES DE DROGAS SE DESARROLLAN EN TRES FASES:



### 1: TEST DE SALIVA

Cuando el conductor es detenido en el control, un agente de la Agrupación de Tráfico de la Guardia Civil le informa de la obligación de someterse a las pruebas para la detección de sustancias estupefacientes (art. 27 y siguientes del Reglamento General de Circulación). Si se negara, se formularía denuncia por infracción administrativa que conllevará una sanción de 600 €, dos meses de suspensión del permiso de conducción y la pérdida de 6 puntos. El test salival dura unos diez

minutos. Si los resultados son negativos, el conductor puede seguir su camino, siempre que, a juicio de los agentes, no presente síntomas externos de haber ingerido alcohol, en cuyo caso se procederá a realizar las pruebas de alcoholemia pertinentes. Cuando los resultados son positivos, se pasa al reconocimiento médico. Puede darse el caso de que el conductor acceda a realizar el test salival pero sea incapaz de hacerlo. Sería como si hubiera dado positivo.



### 2: RECONOCIMIENTO MÉDICO

A continuación, dentro de una ambulancia en la propia carretera, un médico comprobará si existen signos, conocidos como 'de influencia', y se valorarán parámetros como alteraciones del comportamiento, del lenguaje, del equilibrio, de la coordinación, de la capacidad visual -fijar la mirada-, seguir un objeto en movimiento...- además, se tomará la tensión arterial y el pulso. Si se negara al reconocimiento médico, se cumplimentará un atestado por dos posibles delitos de desobediencia y de conducción bajo la influencia de drogas tóxicas.

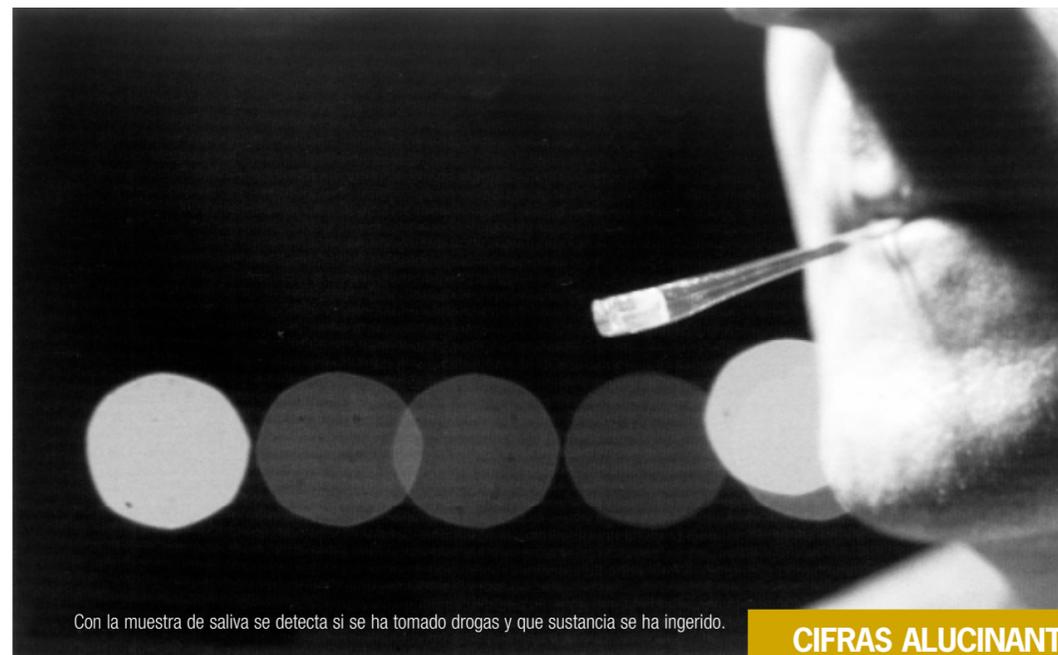


### 3: ANÁLISIS DE SANGRE

Si el reconocimiento clínico fuera positivo, se le realizaría un análisis de sangre, que sería enviado al Instituto Nacional de Toxicología y, una vez conocidos los resultados, se remitirían al juzgado. Al mismo tiempo, los agentes cumplimentarían un atestado por posible delito de conducción bajo la influencia de drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas, tipificado en el Código Penal (art. 379).

Finalmente, y normalmente en juicio rápido, el juez decidiría e impondría

la pena. El delito puede ser castigado con la pena de prisión de tres a seis meses, trabajos en beneficio de la comunidad de 31 a 90 días y, en cualquier caso, privación del derecho a conducir entre 1 y 4 años.



Con la muestra de saliva se detecta si se ha tomado drogas y que sustancia se ha ingerido.



personal facultativo, se considera que ha ingerido drogas tóxicas, se prece-de a extraer sangre al conductor. Todos estos resultados serán remitidos al juzgado para que sea finalmente el juez, normalmente por la vía de los juicios rápidos, quien decida la pena. Pero, como apunta el Fiscal de Seguridad Vial, Bartolomé Vargas, "sin que esta vía suponga, por supuesto, una merma de las garantías legales".

Las penas pueden llegar hasta los 6 meses de prisión, pero Bartolomé

Vargas deja muy claro que "los controles tienen un carácter disuasorio y rehabilitador". Por ello, continúa, "la Fiscalía pedirá, sobre todo, penas alternativas, como trabajos en beneficio de la comunidad atendiendo a víctimas de accidentes de tráfico, colaborando en hospitales de parapléjicos... En muy pocos casos se pedirán penas de prisión".



## CIFRAS ALUCINANTES

Los derivados del cannabis, la cocaína y el éxtasis son las drogas que más se consumen en España, mientras que se ha apreciado un descenso en el consumo de heroína y alucinógenos, según la última Encuesta Domiciliaria (2005-06) sobre Consumo de Alcohol y Drogas del Ministerio de Sanidad. Los menores de 35 años, y sobre todo los varones, son los que concentran el consumo: por cada tres consumidores varones de cannabis hay una mujer y por cada mujer que consume cocaína son dos los hombres que toman esta sustancia. La edad media de inicio se sitúa en 18 años para el cannabis y 20 para la cocaína y el éxtasis. A esto que hay que añadir los datos de un estudio de la Oficina de la ONU contra la droga y el delito. Estos indican que el 20% de los consumidores de cocaína europeos está en España. Consumir varias drogas, además de alcohol y tabaco, es bastante habitual, sobre todo entre los adictos a la cocaína. Así, además de esta droga, el 80% se 'mete' cannabis; casi el 30% éxtasis y anfetaminas; más del 20% alucinógenos y un 10% consume al mismo tiempo tranquilizantes.



Antón Louza  
Redacción Vieiro

## Vieiro felicita a la Guardia Civil por la “Operación San Lois”

El pasado uno de noviembre se desarrolló en Carballo, una de las mayores operaciones antidroga en el lugar de San Lois.



El Presidente de Vieiro D. José M. Vázquez, con el Capitán Jefe de la 5ª Compañía de Carballo, D. Francisco Vidal.

Un total de 70 hombres, 14 por cada una de las cinco casas intervenidas, equipados con prendas protectoras y fuertemente armados, irrumpieron de forma repentina y simultánea echando a bajo con arietes y mazas las puertas de las viviendas registradas.

Eran las ocho y pocos minutos de la mañana y los agentes llegados desde Pontevedra y León ya habían cumplido con su parte y se retiraron. Para ellos la jornada había empezado varias horas antes con la salida de sus lugares de origen y llevaban en estado de máxima alerta a las siete de la mañana cuando aparcaron sus Patrol en una zona apartada para subir hasta la Colina en furgones camuflados.

Llegaba el turno de los guardias de la quinta compañía mandados por el capitán Francisco Vidal y por el teniente Manuel Afonso, responsable del puesto de Carballo. Participaron más de una veintena de ellos llegados de A Laracha, de Corcubión y Malpica, entre otros lugares. Apoyados por dos pastores alemanes, entrenados para la localización de estupeficientes, registraron, palmo a palmo, cada

uno de los rincones de las casas y de sus fincas.

Los resultados empezaban a sucederse y, ante la mirada de los detenidos, los secretarios judiciales iban tomando nota de la droga, el dinero y los demás efectos que la policía judicial iba introduciendo en bolsas de papel selladas a medida que se les iban encontrando en el avance de sus pesquisas.

Los dos furgones y los numerosos automóviles que la Guardia Civil desplazó hasta el lugar no pararon de recorrer, una y otra vez, entre las doce y la una del mediodía, el trayecto que separa la Colina de San Lois del cuartel, situado en la calle Gran Vía.

A medida que los secretarios judiciales iban terminando con las diligencias, los detenidos eran subidos a los coches en medio de un gran revuelo por parte de sus familiares.

Así terminaba la parte más espectacular de la operación San Lois, la más importante en muchos años contra el tráfico de drogas en los asentamientos marginales de Carballo ■



El material incautado se expuso en el cuartel de la Guardia Civil de Carballo.



La Guardia Civil halló en los registros varias pistolas, rifles y gran cantidad de munición de diverso calibre.



Dinero en metálico, joyas, móviles y dos vehículos de gran potencia, entre los bienes incautados.



Guadalupe Iglesias  
Jiménez alias “la Tula”

Está considerada por la Guardia Civil y por las asociaciones antidroga como la matriarca de un clan asentado en el barrio de la Colina de Carballo y dedicado a la compraventa de estupeficientes. Iglesias acumula numerosas detenciones y varias condenas por narcotráfico. Una de las más pintorescas se produjo, en el año 1999, en pleno núcleo urbano de Carballo, donde fue sorprendida con 2.350 dosis de heroína y 1.010 de cocaína escondidas en el bolsillo del delantal. Pocos meses después fue apresada en Teixeiro (Curtis) con otros 300 gramos de droga.

Pero ya en 1995 había sido detenida en su casa con otras 200 dosis de heroína y gran cantidad de joyas .

La Tula no es la única de su familia que tiene problemas con la Justicia. Su marido, Alfonso Silva Gabardi, y sus hijos, junto a algunos vecinos de la zona, están acostumbrados a pasar largas temporadas entre rejas.



Dra. Sagrario  
Mateu Sanchos

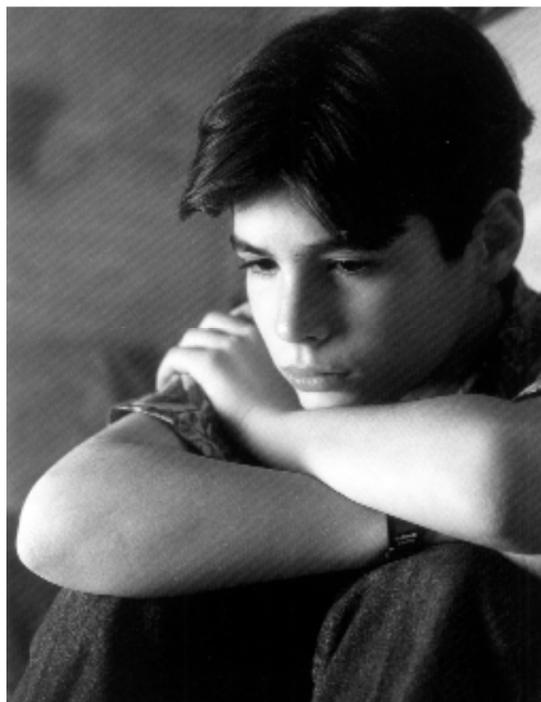
Jefa de Salud de la  
Mujer, Niño y  
Adolescente del  
Ministerio de  
Sanidad y Consumo

## ¿Como es la salud de nuestros adolescentes?

Este artículo pretende reflejar de forma figurada los principales problemas de salud que tienen hoy nuestros adolescentes y sobre todo, por eso un escrito en primera persona, la conciencia que tienen y lo que piensan ellos mismos de sus propios problemas.

Pretende hacernos reflexionar a los que nos relacionamos con ellos, o sea a todos, profesionales y familiares, sobre que deberíamos conocer y mejorar de nuestro comportamiento para que a su vez mejore la salud y el bienestar de nuestros jóvenes.

¿Responderán sus padres a esta carta? ¿Qué le contestarán? .Permanezcan atentos a los próximos números de nuestra revista



**Esta** carta es para mis padres, aunque seguro que ni la leen, la tirarán y me dirán. "¡déjate de tonterías!, tu lo que tienes que hacer es estudiar". Luego decís que no hablamos nunca de nada.

Si ya lo sé, claro que tengo que estudiar y lo voy a hacer aunque a veces es muy difícil, sobre todo cuando pienso en que por mucho que haga una carrera, luego no voy a encontrar trabajo, así que ¿para qué?. Dicen que con Formación Profesional es más fácil encontrar curro, así que a lo mejor hago eso, total son menos años y cuanto antes, a ganar pasta....

Lo difícil va a ser convencerlos a vosotros, de que no quiero estudiar una carrera, pero es que no voy a aguantar tantos años sólo con la paga del fin de semana.

Que conste que no me quejo, se que me dais lo que podéis pero mis colegas que ya trabajan tienen

"mas posibles". Ya, ya se lo que me vais a decir, que no voy a estar toda la vida en un curro de "mala muerte" y que cuando sea mayor me arrepentiré.

Yo lo que quiero, es que me entendáis, porque vosotros creéis que no tengo nada en la cabeza, que no pienso y que sólo me interesan los videojuegos y el botellón.

No es verdad, yo pienso mucho y en muchas cosas.

Los videojuegos, desde luego, son lo mas importante, o por lo menos, muy importantes, la videoconsola es un gran invento. Es que los padres, lo que no conocéis y no sabéis manejar, no estáis dispuestos a valorarlo en lo mas mínimo, tampoco es verdad lo que decís, no me absorbe tanto como creéis ni me aísla. A veces nos reunimos la peña a jugar en grupo, y, otra cosa buena que tiene, es que me enseña a pensar más rápido. Yo creo que deberíais, en vez de criticar todo

sin pensar, fijaros un poco en como funciona,

Es que a vosotros no os interesan nunca mis cosas, ni a mí las vuestras, vosotros sólo habláis de dinero y os dedicáis a criticar a todos vuestros amigos.

Y tengo suerte de que no os pegáis entre vosotros como los padres de algunos de mis colegas. Estos, siempre que salimos se meten en alguna movida y acaban peleándose con alguien. Ellos dicen que es por lo que ven en su casa, de broncas continuas. Los mayores, tampoco os lleváis muy bien, que digamos, entre vosotros.

No nos dais mucho ejemplo de amistad mientras que para nosotros "la peña" y los colegas son cosas muy importantes.

Por ejemplo, cuando salimos a hacer botellón, tampoco es para tanto, controlamos más de lo que creéis y siempre dejamos de beber unas horas antes de volver a casa, no digo que esto lo vayamos a seguir haciendo toda la vida pero ahora lo hacemos todos los jóvenes.

¡Anda que los mayores no bebéis!, cosas más caras que nosotros y a veces tomáis otras cosas peores. Y fumar, fumáis todos y eso sí que es, verdaderamente malo.

No me entendáis mal, no quiero ir bebiendo por ahí, ya veis que durante la semana sólo bebo coca-cola.

Esto también quiero deciroslo, ya se que podría comer mejor, mas verdura y esas cosas pero no es para tanto el que los fines de semana comamos hamburguesas o alguna vez llamemos a Telepizza, de vez en cuando, no pasa nada, es que no aceptáis nada de lo que nos gusta a mi generación.

Lo que sí es un problema es la obsesión de algunas chicas por estar delgadas, eso de comer, no comer, vomitar...yo, es que no entiendo del todo que les pasa.

Alguna de mis amigas me dice que su madre está demasiado gorda y que ella no quiere verse nunca así, pero ese sistema no es bueno y ahí, si que tendrían, sus padres, que hablar con ellas.

Otra cosa que no debe preocuparos tanto es el asunto del sexo, todos pensamos todo el día en el sexo, pero tranquilos, siempre con "goma" además las chicas lo exigen y ninguno de nosotros quiere, tampoco, líos, así que nos lo ponemos y en paz.

Reconozco que alguna vez, entre las copas, el sueño, etc, se nos va la olla y se nos olvida, bueno, imagino que las chicas controlan más esas situaciones.

Ya veis, que cuando salimos y vamos a beber, no nos llevamos "el Buga", juntamos pasta entre todos y volvemos en taxi, pero a veces es

YA VEIS, QUE CUANDO SALIMOS Y VAMOS A BEBER, NO NOS LLEVAMOS "EL BUGA", JUNTAMOS PASTA ENTRE TODOS Y VOLVEMOS EN TAXI, PERO A VECES ES DIFÍCIL COGER TAXI POR LA NOCHE O LOS TAXISTAS A UN GRUPO DE CHICOS, DE MADRUGADA NO QUIEREN LLEARNOS, ENTONCES SORTEAMOS Y SE QUEDA UNO SIN BEBER CADA VEZ, AUNQUE ESTO ES UN ROLLO.

difícil coger taxi por la noche o los taxistas a un grupo de chicos, de madrugada no quieren llevarnos, entonces sorteamos y se queda uno sin beber cada vez, aunque esto es un rollo.

Aunque lo que de verdad mola es la moto, ya me gustaría a mí que me pillárais una.

Se que los jóvenes tienen muchos accidentes, todos tenemos algún conocido nuestro o de algún colega que la ha "diñao" y eso es un palo, un palo gordo.

Aunque yo siempre me pondría el casco, eso seguro.

Me gustaría hablar de todo esto con vosotros, y de más cosas, aunque reconozco que me da corte.

Yo os quiero mucho y sé que vosotros a mi también pero a veces es difícil entendernos.

Me gustaría que nos lleváramos bien, lo más probable es que me quede a vivir con vosotros, por lo menos, hasta los 30, así que tendríamos que entendernos y comunicarnos mejor que hasta ahora.

Tengo claro que he de apenar en la casa, si un día vivo con una piba, ella no va a consentir que yo no lo haga igual que ella, así que, quitar la mesa, mi cuarto, bajar la basura, etc, tendré que hacer lo que me toque.

Sabéis que si alguna vez no me bajo a ver el fútbol con mis amigos y me quedo en casa a verlo con mi viejo, lo pasamos bien juntos, comentando las jugadas y todo eso.

No creáis que no sé que vosotros tenéis mucha experiencia y podríais ayudarme en muchas cosas que yo no sé....sólo que no quiero que penséis que soy tonto, sólo soy joven.

Así que, si llegáis a leer esta carta, contestadme o si no, por lo menos, vamos a intentar estar un poco mas unidos ■



Erica Aladino  
Educatora para la Salud y Responsable de Relaciones Externas de Eupharlaw

## Querido hijo

**Créenos** hijo, no somos adivinos, por lo cual tus necesidades, opiniones, decisiones y acciones personales no las conocemos y es éste uno de los motivos de nuestra gran preocupación y de nuestra manera de responder ante tus conductas que choca con lo que creemos socialmente aceptable.

Con todo esto valoramos mucho que nos digas todo lo que quieras decirnos, incluidos tus desacuerdos, pues lo comprendemos. En el mundo adulto muchas veces también nos encontramos disformes.

Nos recomendamos que en vez de criticar vuestras cosas, aprendamos a ver cómo funcionan (en el caso de la videoconsola, por ejemplo) a lo cual te contestamos: no pienses sólo en ti mismo, a la hora de trabajar, de educarte y de pasártelo bien. Muchas de las cosas que hoy gozas y con las cuales cuentas, son el resultado del esfuerzo creativo, deportivo y gratuito de las generaciones pasadas. Debes reconocer esta verdad, y yendo un poco más lejos ¿cuál será tu regalo para las generaciones futuras?

Nos parece importante que sigas tu propio camino, pero cuida que lo que parece ser tu camino, lo sea de verdad. Escucha bien para distinguir la voz interior de lo que realmente quieres, del eco de las llamadas externas que pretendan manipularte.

Vamos a suponer (y según tu carta) que nunca utilizarás la mediocridad existente en el mundo de los adultos para justificar la tuya. Querido hijo, toma del mundo adulto lo que te sirva pero vuela más alto! Tú no tienes todavía plomo en las alas.

Si hubieras nacido en un país pobre, estaría muy justificado tu gran preocupa-

ción por el dinero, pero has tenido la suerte (porque lo es) de nacer en un país donde puedes esperar un poco, este "poco" significa que puedes ir cuidando de ti, de todas y de cada una de tus cosas "de tu propio reino".

Existe en el mundo -e imaginamos que tú lo sabes-, un número muy elevado de jóvenes deseosos de avanzar, de educarse, que no tienen recursos para hacerlo posible, que si tú los tienes y nos los haces fructificar simplemente aumentas la injusticia del mundo. Te animamos a que el tipo de estudios que elijas no dependa de la facilidad presente para encontrar trabajo, pues esta elección debe de depender únicamente de tus preferencias, capacidades, aspiraciones y del empeño que estés dispuesto a aportar a tu sueño, recuerda siempre una simple verdad: hay trabajo para quien es competente en una determinada área, lucha y logra demostrar sus habilidades.

Al querer ganar dinero demasiado pronto, es impedir el proceso de inversión en capital humano y de todas esas cosas que verdaderamente te ilusionan. Miralo como si te estancaras en lo que realmente quieres.

Reconocemos la imperfección de muchas practicas de nuestra sociedad, pero, por favor, intenta también ver el lado bueno y positivo de las circunstancias, la naturaleza es una madre bella y hostil, a veces, nuestra forma de relacionarnos con ella -la tuya por tanto- es la de disfrutar y preservar su existencia y aprovechar lo que nos ofrece, para comprenderla hacemos ciencia; respeta la ciencia y el estilo científico de pensamiento (imagina por tan sólo un minuto) nuestra vida sin los adelantos de la misma, sin la ciencia y sin el trabajo de muchas personas y profesionales, nues-

tra vida sería más pobre y más corta. Afirmas que no aceptamos nada de lo que os gusta a vuestra generación pero recuerda que también fuimos adolescentes "con causa y sin causa" a lo cual te decimos: goza, explora nuevas formas de placer, sexo, comida, bebida, pero eso sí, conoce previamente el tipo de sustancias que introduces en tu cuerpo, los efectos que sentirás a corto y a largo plazo, todo aquello que te permita aprender y saber más sobre tu cuerpo y sobre todo lo que te rodea, y sobre esta base, decide. Todo te está permitido si no perjudica a nadie ni por supuesto a ti mismo, en el reino que se abre tras la frontera de tu piel ¡solo tú eres el dueño! y reinas absolutamente, pero recuerda que tú eres tu cuerpo y el conocimiento de esto, te proporciona responsabilidad. Quiérete y cuidate, ya que jeres tu posesión más valiosa.

Además, cualquier placer se agota sino se complementa con el esfuerzo y la satisfacción en la tarea que tú te hayas marcado, te aseguramos por experiencia que: placer y trabajo interactúan bien. Conócelos y equilíbralos pues son el binomio sencillo de la buena vida, pero elegir como gozar y a qué dedicar tu esfuerzo es una bella e importante tarea que sólo tú deberás elegir. Por fortuna, tienes a favor muchos medios y recursos para acceder a una correcta elección contando con tus gustos.

Volvemos al principio, sigue tu camino, arriégate, equivócate, aprende de la experiencia que es en sí la vida, procurando que cada error dure poco y te hiera sólo levemente, nos gustaría verte a tus cincuenta años, con un rostro bello a pesar de las huellas que te haya dejado la vida ■



María José Dosil  
Técnica Asociación Vieiro

## Presentación del programa laboral por parte de Vieiro

**E**l presidente de Vieiro José Manuel Vázquez Gómez, actuando como ponente, presentó en Santiago el día 14 de Noviembre, el programa laboral "DEFENDE A TUA SAUDE - E A MELLOR FERRAMENTA DE TRABALLO.

La presentación se realizó en el salón de actos de la FEGAS (Fundación Pública da Escola Galega de Administración Sanitaria), ante 60 técnicos (psicólogos, pedagogos, trabajadores sociales, educadores sociales y profesores, pertenecientes a la red de equipos de prevención de la Subdirección Xeral de Saude Mental e Drogodependencias.

### EL DIRECTOR DE COMUNICACIÓN DE VIEIRO PARTICIPO COMO PONENTE EN LAS JORNADAS DE NERIA



**E**l servicio de prevención de drogodependencias de la Asociación Supramunicipal Neria (A Coruña), celebró el pasado día 28 y 29 de noviembre, unas jornadas de carácter informativo sobre cómo prevenir y tratar el consumo de estupefacientes.



La ponencia se desarrolló con la exposición del proyecto que está llevando a cabo en el campo laboral la Asociación Vieiro, seguido de una ronda de preguntas por parte de los asistentes para interesarse por diversas cuestiones técnicas recogidas en el programa ■





Mª del Pilar Mata  
Asociación Vieiro

## Vieiro presente en la FERIA DE ASOCIACIONES

SE CELEBRO EN ESTA JORNADA EL DIA MUNDIAL CONTRA LA "VIOLENCIA SEXISTA "



**Carballo,** la ausencia de lluvia y el hecho de que la celebración coincidiese con la feria dominical propició que las actividades organizadas al amparo de la Feira das Asociacións se convirtiesen en un éxito de participación -más de una veintena de entidades se dieron cita en la carpa de la plaza del Concello- y de público.

De 11.00 a 15.00 horas fueron muchos los vecinos que además de cumplir con el ritual de visitar el mercado, se acercaron a los puestos para conocer la labor que desarrollan asociaciones como Cáritas, la Cruz Roja, Vieiro, Afaber y la Marcha Mundial das Mulleres, entre otras 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 de la delegada de Cultura, Milagros Lantes, la concejala de Igualdade, Lourdes Rey, y el alcalde, Evencio Ferrero, que fue el encargado de leer la declaración institucional elaborada por el Concello y en la que se hace un llamamiento a la sociedad para poner freno a las agresiones que sufren las mujeres ■



FUERON MUCHOS LOS VECINOS QUE SE ACERCARON A LOS PUESTOS PARA CONOCER LA LABOR QUE DESARROLLAN ASOCIACIONES COMO CÁRITAS, LA CRUZ ROJA, VIEIRO, AFABER Y LA MARCHA MUNDIAL DAS MULLERS, ENTRE OTRAS.



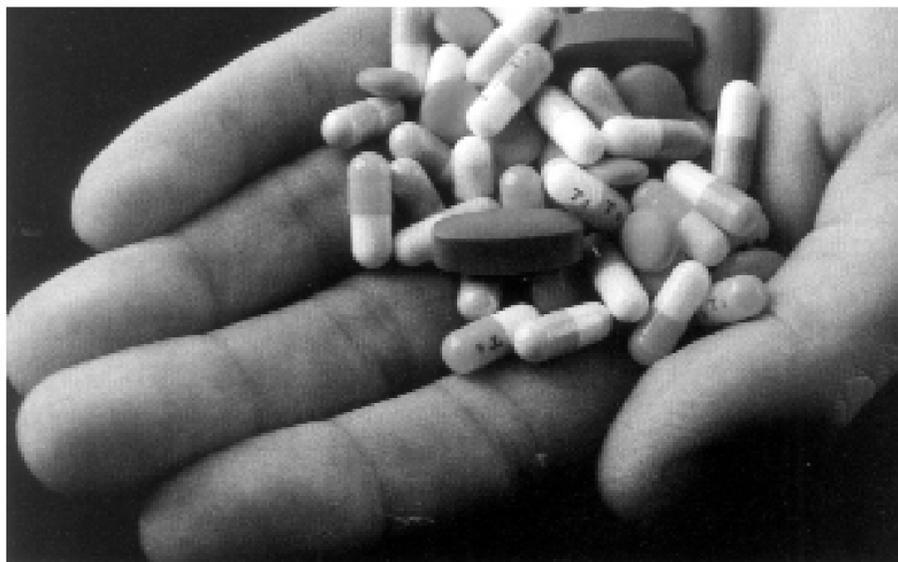


Alicia Sánchez  
Redactora Pronto

AUMENTAR LAS DOSIS PRESCRITAS PUEDE PRODUCIR TOLERANCIA

## Adicción a los medicamentos: cómo detectarla y superarla

Cerca de un millón y medio de españoles hace un uso incorrecto de los medicamentos. Los analgésicos, los estimulantes y los opiáceos son las especialidades farmacéuticas que con más frecuencia se utilizan de forma incorrecta, ya sea aumentando la dosis prescrita por el médico para obtener un mayor efecto o bien utilizándolas como droga recreativa.



Es un problema cada vez más frecuente y, aunque en España todavía no se están dando las alarmantes cifras que hay en otros países, ya se han empezado a dar las primeras voces de alerta. "Estimamos que hay un millón y medio de personas que abusan o hacen un mal uso de ciertos medicamentos. Entre ellos, el grupo de fármacos que más nos preocupa es el de los tranquilizantes", ha declarado Rafael Borrás,

director del Observatorio de Medicamentos de Abuso (OMA) organismo dependiente del Colegio de Farmacéuticos de Barcelona.

### LOS FÁRMACOS MÁS PELIGROSOS

Cualquier medicamento, si se administra de forma incorrecta, puede suponer un riesgo para la salud, pero hay algunos grupos de fármacos que son especialmente peligrosos.

#### ■ TRANQUILIZANTES

Son medicamentos que se recetan para tratar la ansiedad y los trastornos de sueño. Según el Observatorio de Medicamentos de Abuso (OMA), los tranquilizantes de los que más se abusan son las benzodiazepinas (Tranquimazin, Valium, etc.). Si estos fármacos se utilizan de forma indebida (prolongando la duración del tratamiento o aumentando la dosis sin conocimiento del médico) se puede desarrollar tolerancia, necesitando una dosis cada vez más fuerte para conseguir el mismo efecto. Si se interrumpe súbitamente su uso, se puede experimentar un verdadero síndrome de abstinencia, con síntomas graves, como las convulsiones.

#### ■ PSICOESTIMULANTES

Se recetan para tratar enfermedades como la narcolepsia (un trastorno del sueño cuyo síntoma principal es el exceso de somnolencia diurna) o la hiperactividad con déficit de atención. Sus efectos son similares a los de las anfetaminas, por lo que, en muchas ocasiones, se obtienen de forma fraudulenta (a través de un traficante de drogas, falsificando recetas o por Internet) y con fines recreativos, utilizándose como si de una droga ilegal se tratara. Su uso indebido puede generar dependencia y, en dosis altas, estos fármacos pueden producir sentimientos

de paranoia y fallos cardiovasculares. Combinados con alcohol, pueden resultar mortales.

#### ■ ANALGÉSICOS Y OPIOIDES

La morfina, codeína, etc. Se utilizan principalmente para calmar el dolor, por lo que muchos pacientes con dolor crónico se ven tentados de aumentar las dosis para obtener un efecto más intenso. Algunas personas también los utilizan como droga recreativa, especialmente en el caso de la codeína. El abuso de estas sustancias puede producir adicción y tolerancia, además de pérdida de energía, somnolencia y náuseas.

#### ■ OTROS

El Observatorio ha detectado, además, un peligroso aumento del uso del misoprostol (un medicamento destinado a la prevención y tratamiento de la úlcera gástrica) como fármaco abortivo. El uso indebido de este medicamento puede provocar esterilidad irreversible o fuertes hemorragias, que precisarán ingreso hospitalario.

#### QUÉ HACER

En primer lugar, es conveniente tomar conciencia de que el uso que hacemos de determinados fármacos no es el más adecuado. El siguiente paso será acudir a nuestro médico de familia o al especialista para que determine si realmente estamos empleando como es

#### TEST: ¿ESTAS «ENGANCHADO» A LOS MEDICAMENTOS?

**S**i crees que alguna persona que conoces, o tú mismo, hace un uso inadecuado de un medicamento, responde este test y sal de dudas. Estos son los signos más habituales de la adicción a los fármacos.

- ¿Sueles dosificar los fármacos de prescripción a tu manera, modificando las pautas que te ha dado el médico?
- ¿Te molesta cuando alguna persona de tu entorno te llama la atención sobre el uso que haces de los medicamentos de prescripción?
- ¿Alguna vez te has sentido culpable o arrepentido del abuso que hayas podido hacer de algún fármaco?
- ¿En algún momento has utilizado un fármaco para conseguir un efecto diferente al que ha sido destinado, es decir, para sentirte mejor o más fuerte?

**Si has contestado positivamente a dos o más preguntas de este test, revisa tu relación con los fármacos y, si crees que puedes estar haciendo un mal uso, consulta con un especialista.**

debido los medicamentos y, si es así, someternos a un tratamiento para deshabitarnos. Según la gravedad de los síntomas, el tratamiento será distinto. Se aconseja reducir paulatinamente la dosis y tratar los síntomas del síndrome de abstinencia. Casi siempre es recomendable someterse a una terapia de comportamiento, con la ayuda de un psicólogo ■



**HAY UN MILLÓN Y MEDIO DE PERSONAS QUE ABUSAN O HACEN UN MAL USO DE CIERTOS MEDICAMENTOS**

#### CÓMO UTILIZAR LOS FÁRMACOS PARA NO CAER EN LA ADICCIÓN

**S**i tomamos un fármaco siguiendo la pauta establecida por el médico y no caemos en la automedicación, no hay riesgo alguno de sufrir adicción. Para evitar este riesgo, sigue estas recomendaciones.

■ **AL PIE DE LA LETRA** Toma los medicamentos tal como haya pautado el médico. No modifiques las dosis ni alargues el tratamiento por tu cuenta. Si crees que, por ejemplo, el analgésico recetado no calma suficientemente el

dolor, pregunta al médico antes de aumentar la dosis.

■ **EN CASO DE DUDA.** Si no recuerdas la dosificación o tienes cualquier otro tipo de duda sobre el uso del fármaco, revisa el prospecto, o bien pregunta al farmacéutico o al mismo médico.

■ **RECETAS PERSONALES** Nunca tomes medicamentos que hayan sido recetados a otra persona. Aunque te dé la impresión de que

los síntomas sean los mismos, tan sólo el médico puede saber qué tratamiento es el más adecuado para cada caso.

■ **DE UN SOLO USO.** Toma los fármacos únicamente para el uso que hayan sido prescritos. Si se utilizan en condiciones diferentes, pueden provocar peligrosos efectos secundarios y dependencia.

■ **EVITAR INTERACCIONES.** Informa a tu médico sobre

los medicamentos que tomes habitualmente para evitar que los fármacos que te recete puedan interactuar con ellos, produciendo efectos secundarios no deseados. Asegúrate, además, de que el facultativo esté al corriente de tu historial médico.

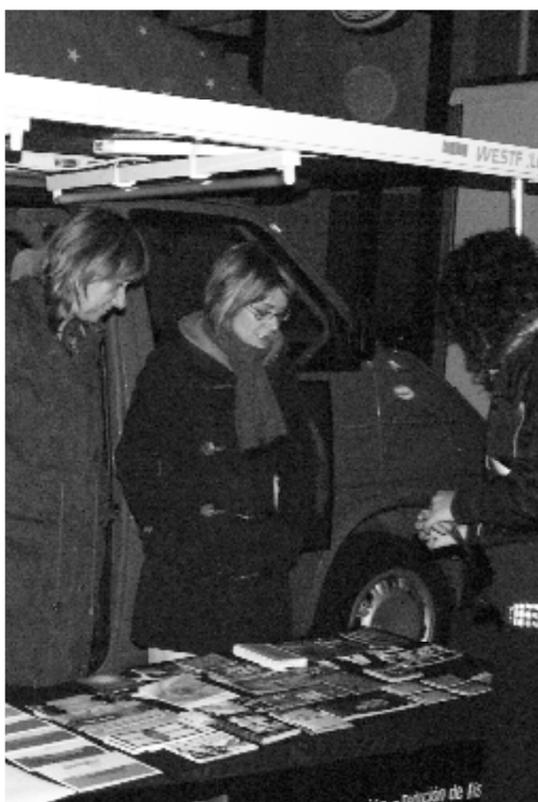
■ **DE VENTA LIBRE.** Este tipo de medicamentos también pueden provocar dependencias si no se toman de la manera que especifica el prospecto.



Fina Rey  
Baldomir  
Responsable  
Servicio Prevención  
Vieiro

Vieiro informa sobre las drogas en la zona de movida carballesea.

## La asociación da por terminado el “proyecto creative” para el año 2007



La asociación Vieiro se ha sumado al proyecto Creative, los días: 13 de Julio (Viernes), 7 de Septiembre (Viernes) y 9 de Noviembre (Viernes). Una iniciativa para prevenir el consumo de drogas en las zonas de ocio nocturno. Aunque el programa estaba reservado en principio a las siete principales ciudades gallegas, Vieiro gestionó la incorporación de Carballo.

Las tres noches se abrió en la zona de los Baños Velloos un puesto informativo en el que se asesora sobre el consumo de drogas de síntesis o el programa de administración de metadona, e incluso se facilitan preservativos para evitar el riesgo de transmisión de enfermedades entre los usuarios de estupefacientes.

«La finalidad de este proyecto es proveer al consumidor de información veraz, objetiva y adaptada a las necesidades de la juventud, que pueda facilitar el no consumo y, en

caso contrario, un uso más seguro de la sustancia». Y todo ello se hace «mediante la comunicación directa y con un amplio abanico de soportes informativos». En las carpas del proyecto Creative también se trata de promover «una actitud responsable con el entorno», que abarca desde la recogida de vasos y botellas hasta el respeto al mobiliario urbano. Y, además, se lanza el mensaje de que «cualquier producto psicotrópico no es inofensivo», añade la asociación ■



### Cuanto dinero gastas al salir?

	Frecuencia	Porcentaje
0	4	3,7
4	1	,9
5	7	6,4
6	1	,9
10	13	11,9
15	2	1,8
20	24	22,0
30	13	11,9
35	4	3,7
40	3	2,8
50	6	5,5
60	5	4,6
100	9	8,3
120	4	3,7
150	1	,9
200	5	4,6
Total	102	93,6
N/C	7	6,4
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

### Consumo de auga/refrescos?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	45	41,3
Non	64	58,7
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

### Consumo de tabaco

	Frecuencia	Porcentaje
Si	57	52,3
Non	52	47,7
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

### Consumo de bebidas destiladas

	Frecuencia	Porcentaje
Si	74	67,9
Non	35	32,1
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

### Canto tiempo pasas de marcha al salir?

	Frecuencia	Porcentaje
3	4	3,7
4	15	13,8
5	30	27,5
6	2	1,8
7	8	7,3
8	15	13,8
10	4	3,7
11	1	,9
12	2	1,8
13	1	,9
14	1	,9
15	7	6,4
20	4	3,7
60	1	,9
Total	95	87,2
N/C	14	12,8
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

### Consumo de bebidas fermentadas

	Frecuencia	Porcentaje
Si	36	33,0
Non	73	67,0
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

### Consumo de derivados del cannabis

	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	12,8
Non	95	87,2
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

### Consumo de cocaína

	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	5,5
Non	103	94,5
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

### Consumo de éxtasis/MDMA

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos no	109	100,0



CADA FIN DE SEMANA NOS SITUAMOS EN DIVERSOS PUNTOS DE LA MOVIDA GALLEGA PARA CONTACTAR CON EL NÚMERO DE PERSONAS POSIBLES

#### Consumo de anfetaminas

	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	,9
Non	108	99,1
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

#### Consumo de LSD

	Frecuencia	Porcentaje
<b>No</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

#### Probaste algunha substancia nueva el los últimos meses?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	98	89,9
Non	11	10,1
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

#### Consumo de ketamina

	Frecuencia	Porcentaje
<b>No</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

#### Qué sustancias probaste?

	Frecuencia	Porcentaje
Derivados del cánnabis	67	
Cocaína	17	
Heroína	16	
Total	100	
N/c	103	
<b>Total</b>	<b>100,9</b>	

#### Consumo de speed

	Frecuencia	Porcentaje
<b>No</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

#### Consumo de tranquilizantes

	Frecuencia	Porcentaje
<b>No</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

#### Consumo de inhalantes

	Frecuencia	Porcentaje
<b>No</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

#### Consumo de setas

	Frecuencia	Porcentaje
<b>No</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

#### Cómo viniste a la zona?

	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	54	49,5
En coche conduciendo	25	22,9
En coche llevado	26	23,9
Bus ou taxi	2	1,8
Total	107	98,2
N/c	2	1,8
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

#### Cómo vuelves a casa

	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	55	50,5
En coche conduciendo	25	22,9
En coche llevado	21	19,3
Bus ou taxi	4	3,7
Total	105	96,3
N/c	4	3,7
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>



Lara Rodríguez,  
Mª Belén  
Álvarez,  
Carmen Lamas  
Psicólogas Vieiro

## Programa “Habilidades de vida” en educación primaria

El pasado mes de octubre dio comienzo un año más el programa preventivo que reciben desde hace cuatro años los alumnos de 5º-6º de Educación Primaria.

Los centros que forman parte de este proyecto preventivo son: “Fogar” “San Luis Romero” “Bergantiños” “A Cristina” “Artai” de Carballo y “Nétoma-Razo”, “Gándara-Sofán” y “Alcade Xose Pichel de Coristanco. El número de alumnos que se benefician del programa en edades comprendidas entre los nueve y once años es un total de aproximadamente 700 alumnos.

Consideramos que la prevención es necesaria desde las primeras etapas escolares para fomentar hábitos saludables, valores prosociales y pautas de comportamiento adecuadas. Todo ello favorece que al llegar a la adolescencia, los jóvenes cuenten con un conocimiento de factores de protección que les permita afrontar con éxito la nueva etapa de su desarrollo evolutivo.

Con el programa “Entrenamiento en habilidades de vida”, se pretende desarrollar y afianzar en el alumna-



Colexio Artai.



Colegio "San Luis Romero".



Colegio "Bergantiños".



Colegio "A Cristina".



Colegio "Fogar".

do las habilidades y actitudes personales para hacer frente a la presión de grupo y favorecer una correcta toma de decisiones.

**Entre los objetivos que se marca el programa señalaríamos los siguientes:**

- Motivar a los alumnos para que se hagan artífices de su desarrollo personal: habilidades, actitudes y valores.
- Proporcionar habilidades básicas: autoestima, asertividad, resolución de problemas y control de las emociones.
- Informar sobre las distintas sustancias adictivas: efectos físicos, psicológicos y sus consecuencias.

Las encargadas de llevar a cabo la aplicación del programa en las aulas fueron tres educadoras de la Asociación Antidroga Vieiro coordinadas por un miembro de la aso-

EL NÚMERO DE ALUMNOS QUE SE BENEFICIAN DEL PROGRAMA EN EDADES COMPRENDIDAS ENTRE LOS NUEVE Y ONCE AÑOS ES UN TOTAL DE APROXIMADAMENTE 700 ALUMNOS.

ciación y en colaboración con los departamentos de orientación de los centros escolares.

**La duración del programa es de nueve semanas, una hora semanal por clase y los temas que se trabajaron fueron los siguientes:**

**Autoestima:** Reflexionar acerca de la imagen y valoración que uno tiene de sí mismo. Identificación de pensamientos negativos que debilitan nuestra autoestima

**Asertividad:** Ensayar respuestas asertivas, frente a comportamientos agresivos y pasivos. Aprender a defender sus derechos, expresar sus opiniones, y sentimientos, sin sentirse mal por ello

**Persuasión y pensamiento independiente:** Identificar y responder a la presión de grupo.

**Tabaco:** Conocer los componentes, los efectos físicos y psicológicos del consumo de tabaco.

**Alcohol:** Informar sobre los efectos del consumo de alcohol así como las diferencias entre alcoholismo y bebedores compulsivos fin de semana.

**Videos:** Reflexionar y debatir mediante dos proyecciones del consumo de las dos sustancias adictivas.

**Control emocional:** Comprender sus reacciones emocionales de ansiedad e ira y aprender a controlarlas.

En todo momento a lo largo de las distintas sesiones se reforzaron actitudes positivas en los alumnos, generando expectativas de logro, para mejorar su autoestima, fundamentalmente en aquellos alumnos,

CON EL PROGRAMA "ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE VIDA", SE PRETENDE DESARROLLAR Y AFIANZAR EN EL ALUMNADO LAS HABILIDADES Y ACTITUDES PERSONALES PARA HACER FRENTE A LA PRESIÓN DE GRUPO Y FAVORECER UNA CORRECTA TOMA DE DECISIONES

con más dificultad de relación.

Las sesiones en las que se trabajó la presión de grupo y la asertividad, un número importante de alumnos defendían con cierta "seguridad" su autonomía y criterio personal para responder a la presión de los demás. A medida que íbamos trabajando las sesiones, se evidenciaba como la persuasión e influencia grupal estaba presente en muchos de ellos. Insistimos en la necesidad de hacer frente a la presión de grupo, y en la adopción progresiva de unos valores y criterios propios.

Con respecto al tabaco y alcohol, tras las sesiones observamos un rechazo hacia el tabaco, tras el visionado de los vídeos, siendo más costoso entender los riesgos del alcohol abusivo fin de semana ■

## Vieiro hizo entrega de los Diplomas “escuelas de padres”



El pasado 20 de Noviembre se procedió a la entrega, en la Casa de la Xuventude de Carballo, de los diplomas de la ESCUELA DE PADRES 2006/7, así como los del curso realizado en colaboración con Radio Ecca: Educar en la adolescencia y

Relación familia-escuela. En los cursos se trabajaron distintas materias en las que destacaba el entrenamiento en habilidades familiares.

Asistieron 76 integrantes de las Anpas del Colegio Bergantiños, Fogar, Artai y el I.E.S. Parga Pondal.

El acto de entrega de diplomas fué presidido por el Presidente de La Asociación Vieiro, D. José Manuel Vázquez Gómez y fué acompañado por miembros de la Junta Directiva de Vieiro ■



## Las jóvenes con anorexia tienen más riesgo de padecer osteoporosis en la edad adulta

Las mujeres que han padecido anorexia durante su juventud tienen entre un 15 y un 25% menos de masa ósea de lo normal. Esta circunstancia hace que, al llegar a la menopausia, tengan una gran probabilidad de sufrir osteoporosis, con el consiguiente riesgo de fracturas que comporta.

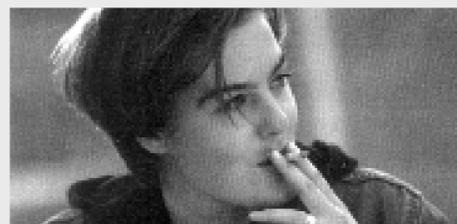
Aunque, una vez superada la anorexia, se hayan restablecido las funciones hormonales con la llegada de la menstruación, la pérdida ósea que se ha padecido durante la enfermedad no se vuelve a recuperar.

Cuando este trastorno tiene lugar durante la adolescencia (antes de los 18-20 años) el daño es mayor, ya que el pico de masa ósea se alcanza a los 20 años de edad y la desnutrición impide que se consiga.

Otros de los factores que influyen en la aparición de osteoporosis son el sedentarismo, la herencia genética, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, etc.



## Tabaco y mujer: aumenta el riesgo de infarto



El infarto ya no es exclusivo de los hombres. De hecho, es la primera causa de mortalidad femenina en los países desarrollados y el tabaco no hace más que agravar esta preocupante situación.

- Una mujer fumadora (más de diez cigarrillos al día) tiene un riesgo tres veces mayor de sufrir un infarto que una mujer que no fuma. Si, además, toma la píldora anti-conceptiva el riesgo aumenta aún más.
- El período más crítico es tras la menopausia. El nivel de estrógenos, las hormonas femeninas que protegen el organismo de la mujer, desciende mientras que el riesgo de sufrir accidentes cardiovasculares aumenta.
- Para mantener el corazón sano, es conveniente, por lo tanto dejar de fumar cuanto antes, sobre todo si nos acercamos a la edad de la menopausia.
- También debemos mantenernos en el peso justo, mantener una dieta equilibrada baja en grasas de origen animal (carnes rojas, lácteos enteros, embutido...) y hacer ejercicio de forma regular.
- Es preciso realizar controles periódicos de los niveles de colesterol y de la tensión arterial.

## El alcohol aumenta el riesgo de sufrir cáncer de mama



Según un estudio realizado en 7.000 mujeres de los Estados Unidos, el alcohol, consumido con regularidad, es un importante factor de riesgo a la hora de padecer cáncer de mama.

- Tomar 30 gr. de alcohol al día (unas tres copas) eleva en un 30% el riesgo de sufrir esta enfermedad. Tanto da si la bebida elegida sea cerveza, vino o licor, lo importante es el contenido total de alcohol que se ingiera al día.
- Aunque el consumo de alcohol sea inferior, el sólo hecho de que sea diario ya implica un riesgo (las mujeres que toman 10 gr. diarios, por ejemplo, tienen un 10% más de posibilidades que las que consumen alcohol de forma ocasional).
- El daño producido por 30 gr. diarios de alcohol es equivalente al que causa, por ejemplo, fumar una cajetilla de tabaco al día (en relación al cáncer de mama, porque en otros tipos de cáncer, como el de pulmón, el tabaco resulta todavía más perjudicial).
- Los responsables de este estudio advierten, sin embargo, que si bien un consumo moderado de alcohol no tiene por qué entrañar riesgos, el tabaco es perjudicial desde el primer cigarrillo.

## Efectos negativos del Cannabis

El consumo continuo y prolongado de cannabis (a diario, como si se tratara de tabaco) puede provocar numerosos problemas de salud.



- Problemas de memoria y aprendizaje. A corto plazo, el uso de cannabis altera la memoria y la capacidad de concentración. Se pierde coordinación y la capacidad de resolver problemas. También se sufre una percepción distorsionada de la realidad.
- Falta de motivación. El consumo continuado de marihuana provoca una progresiva pérdida de interés por los estudios, el trabajo, etcétera. Se pierde motivación en todos los aspectos de la vida.
- Depresión. Esta droga empeora el estado de las personas con cuadros depresivos.
- Ansiedad. En algunos casos, la marihuana puede provocar ataques agudos de ansiedad.
- Falta de reflejos. Es peligroso conducir bajo los efectos de la marihuana, ya que disminuye los reflejos y el tiempo de reacción.
- Dependencia. El cannabis no provoca dependencia física pero sí psicológica, necesitando cada vez más droga para obtener el mismo efecto.
- Pulmones. Fumar cannabis, al igual que fumar tabaco, predispone a la bronquitis y al cáncer de pulmón.
- Aparato reproductor. El consumo continuado de cannabis puede disminuir la producción de testosterona (hormona sexual masculina) y alterar la menstruación en la mujer.

## Adolescentes: ¿por qué son tan rebeldes?

La mayoría de jóvenes, al llegar a la adolescencia, sufre una profunda transformación en su carácter. Pueden volverse arbitrarios, inseguros, rebeldes e, incluso, agresivos. Se trata de un problema normal e, incluso necesario para que pueda formarse como adulto.

La rebeldía aparece cuando el joven está en desacuerdo con sus padres. Para que esta rebeldía sea positiva, hay que procurar encauzarla, de manera que no sea motivo de enfrentamiento. Las discusiones, por lo tanto, deberán hacerse siempre

en un tono lo más pacífico posible y sin perder el respeto.

- También es importante dejar de tratarlo como si fuera un niño. Recuerda que, aunque todavía no es un adulto, está en camino de serlo.
- Respeta su intimidad. No intentes controlar sus llamadas ni entres en su habitación sin llamar antes.
- Es importante que, en todo, momento, le demuestres tu afecto y le des a entender que siempre estarás allí cuando te necesite. Aunque no lo demuestren, los adolescentes siguen necesitando el consejo, el apoyo y el amor de sus padres.



## Dispositivos Antialcohol

Reducir el número de accidentes de tráfico provocados por el consumo de alcohol es uno de los objetivos prioritarios de los fabricantes. Dos son las últimas novedades. Por un lado, Volvo anuncia que en 2008 sus "S80", "V70" y "XC70" podrán equipar el sistema 'Alcoguard'. El conductor sopla en un dispositivo del tamaño de un mando a distancia y si supera el límite permitido, el motor no arranca. Por su parte, Nissan ha presentado un 'concept car' que incorpora un amplio equipamiento: un sensor situado en el pomo del cambio detecta la presencia de alcohol a partir del sudor de la mano del conductor. Si el nivel supera el mínimo establecido, se bloquea la transmisión, inmovilizando el coche. Además, una cámara situada en el sal-

picadero enfoca la cara del conductor y analiza el nivel de alerta de sus ojos. Cuando se advierten signos de somnolencia, emite una alerta de voz y el cinturón de seguridad se tensa para atraer la atención del conductor.





Victoria Queipo  
Psicóloga

## Mi hija no acepta su físico



**Marta** tiene 15 años y quiere operarse la nariz. Ante su convicción, su madre no sabe qué hacer ni qué decirle. Piensa que a la nariz de su hija no le pasa nada. Es más, cree que forma parte de su rostro de manera armoniosa, pero su opinión apenas cuenta para la adolescente. Además, no sólo no está conforme con esa parte de su cara, también se queja de sus labios, sus piernas y de tener más peso del que le gustaría. Marta dice que algunas de sus amigas recibieron de sus padres, como regalo, el dinero para sus operaciones de cirugía estética.

### ABANDONAR LA INFANCIA

La adolescencia es un período vital caracterizado por fuertes transfor-

maciones físicas y psíquicas. Es una etapa marcada por las pérdidas de la identidad y del cuerpo infantil. Estos cambios precisan, para ser aceptados, un proceso de elaboración psíquica que requiere tiempo y nunca resulta fácil. La pérdida de la imagen infantil obliga al adolescente a abandonar la identidad y los roles de su estatus de niño.

Las dificultades por la pérdida del cuerpo infantil a veces se traducen como rechazo del nuevo aspecto: el adolescente oculta sus cambios con prendas muy amplias, se encorva intentando disimular su altura o, en el caso de la adolescente, para ocultar el crecimiento de su pecho. Otros evitan la ducha diaria porque es el momento del día

en el que se enfrentan con sus cambios o tapan su rostro con el pelo en la cara, etc.

En cualquier caso, no es fácil, para el chico o la chica, abandonar un cuerpo infantil y aceptar otro que desconoce, que se transforma y que le confronta con una sexualidad para la que aún no se siente preparado. Cambios a los que asisten como espectadores, sin que puedan hacer nada y que, en ocasiones, les llevan a un rechazo total de sus cuerpos. Las tan publicitadas operaciones de estética les crean la ilusión de modificar, en su aspecto exterior, conflictos que, aunque no lo sepan, atañen a su mundo interno ■

### LA CIRUGÍA NO ES LA SOLUCIÓN

■ En los últimos años la tendencia social centrada en la valorización de la imagen, la búsqueda de un ideal de perfección y el auge de la cirugía estética, han propiciado que muchos adolescentes busquen en la cirugía la salida a un malestar que va más allá del cuerpo. De ahí que la operación, planteada como una solución definitiva a ese malestar, sea imposible, y a una cirugía pueden seguirte otras. Muchos cirujanos advierten del aumento de estas solicitudes y aunque consideran que en casos muy concretos intervenir es imprescindible, en general,

entienden que operarse en esas edades es contraproducente porque los jóvenes aún no han concluido su desarrollo corporal

■ Cuando Marta consiga procesar las dificultades que tiene para aceptar las transformaciones físicas que la conducen a ser una mujer, dejará de sentir desagrado hacia su cuerpo. Los padres deberían poder escuchar que, tras la queja por el cuerpo, el joven puede estar hablando de otros conflictos que nada tienen que ver con su físico.

<http://www.federacionandar.net>

La Federación Española de Enfermos Alcohólicos y Familiares nace a finales del año 2000, formada por un grupo de Federaciones y Asociaciones, no integradas en FARE. Y con unos objetivos y unos fines específicos parejos a todos los colectivos que trabajen en alcoholismo, pero con una diferencia para nosotros muy positiva, y es, la in-

lucración de pleno derecho del familiar. Desde hace cinco décadas que venimos desarrollando nuestra actividad, son varias las asociaciones que se han venido involucrando año tras año, por haberse inclinado por nuestra forma de pensar y nuestra forma de ser.

<http://www.imaengine.com/lahuertecicawin/web.html>

El Colectivo "La Huertecica" es una Asociación de iniciativa social, inscrita en el registro nacional de asociaciones con el número 49130, desde 1983 y declarada de Utilidad Pública por el Ministerio del Interior, el 17 de Marzo de 1997.

Su finalidad principal es la actuación en el campo de la marginación social y, más en concreto, la rehabilitación e incorporación social de drogodependientes y otros jóvenes en situaciones de dificultad personal y social.



### Intervención en Familias desde los Centros de Día

Dedicado a todas aquellas madres que en la década de los 80 hicieron posible que se creara una red de prevención, tratamiento e integración en adicciones.

#### Introducción

Hablar de la familia en una sociedad donde el concepto de tiempo y esfuerzo en el trabajo se difumina y transforma, nos hace ver y replantear los lazos de unión, su composición, su dedicación, sus obligaciones y sus deberes. Hablar de familia hoy en día supone revisar también el papel de la mujer y su lucha por la igualdad de género, en especial dentro de un mercado laboral donde su trabajo suele estar infravalorado.

ASECEDI  
C/ San Claudio 16-18  
CP 37006 Salamanca  
923271040  
[www.asecedi.org](http://www.asecedi.org)



### ANDAR- Revista de la Federación Española de Enfermos Alcohólicos y Familiares.

No queremos una Ley Seca, creemos que en todo momento es el individuo quien debe tomar la elección (un individuo formado, de ahí nuestra llamada a la defensa del menor). Pero hay que estar bien informados para poder elegir libremente, y hechos como la desinformación, promovida probablemente por los productores, que incluso han conseguido paralizar dicho anteproyecto de Ley, es un atentado contra las personas, o al menos su capacidad de decisión, ya que por experiencia, sabemos cuales son los riesgos y problemas que genera el alcohol.

Editorial, ANDAR  
Descarga  
Puedes descargar la revista en PDF desde la web de ANDAR: [www.federacionandar.net](http://www.federacionandar.net)





**gendeestudio**

gráficca publicitaria  
 imaxe corporativa  
 Deseño de publicacións  
 Deseño web

Camiño Novo, 11-2º  
 15100 Carballo - A Coruña  
 T: 981 758 524  
 info@gendeestudio.com

[www.gendeestudio.com](http://www.gendeestudio.com)



**IMPRESA 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](mailto:ImprentaEuropa@terra.es)

