

SUMARIO

CARTA DEL DIRECTOR
La adicción04
OPINIÓN
Europa estudia las drogas..07
ESCUELA DE PADRES
Fomentar valores personales11
NARCOTRAFICO
"Y la victoria llegó, Pazo Bayón" ...12
CAMPANAS
Programa Creative14
CURSOS
Programa VIH-SIDA16
SEXO
Adicción al sexo, se puede superar 18
FAMILIA
Apernder a escuchar21



12 NARCOTRAFICO
Pazo Bayón



14 CAMPANAS
Proyecto Creative



22 INVITACIÓN
A vispera de corazón



PC DOSSIER
Concurso Dibujo

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

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.

INVITACIÓN
A vispera desde el corazón22
ENTREVISTA
Dependencia afectiva24
ACTIVIDADES ESCOLARES
Actividades extraescolares, cuántas33
LA CLAVE
El papel de la televisión34
PREVENCIÓN
Internet y niños36
ALIMENTACIÓN
Delgada o anoréxica38
SEXUALIDAD
Vamos a prevenir43
DE 11 A 12
La hora de la verdad46
BREVES
Noticias varias48
ZOOM
Tabaquismo48
LIBROWEB
Lecturas y web recomendadas ...53
ESTADÍSTICA54



Xosé María Arán

La adicción, enfermedad del cerebro



“CONTRARIAMENTE A LO QUE SE CREE CULTURALMENTE, LA ADICCIÓN ES UNA ENFERMEDAD QUE RESIDE EN EL CEREBRO. POR MUCHOS AÑOS HEMOS TRATADO DE ENTENDER EN QUÉ ÁREAS DE ESTE ÓRGANO ESTÁ LA PATOLOGÍA”.

El poder destructivo de las drogas es una amarga realidad que enfrenta el mundo”, así lo ve la doctora Nora Volkow, directora del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) de Estados Unidos, quien no tiene duda sobre que “la drogodependencia es una enfermedad que afecta el cerebro y es crónica”.

La especialista en psiquiatría y científica dedicada a la investigación del efecto de las drogas comentó: “Contrariamente a lo que se cree culturalmente, la adicción es una enfermedad que reside en el cerebro. Por muchos años hemos tratado de entender en qué áreas de este órgano está la patología”.

Su efecto golpea varios circuitos, entre ellos los que “permiten sentir placer, que nos motivan en las actividades diarias, los de memoria y aprendizaje. Al final de cuentas, la drogodependencia es una memoria poderosa que cambia el valor de los diferentes estímulos que motivan a un individuo a actuar”.

En términos científicos, dijo: “Es un problema de desajuste de los sistemas del placer, de memoria y afecta los centros cognitivos que permiten ejercer un juicio adecuado, hacer un análisis de una situación y tomar una decisión”. Nora Volkow, se ha dedicado a desentrañar lo que lleva al ser humano a consumir drogas, “Desajustan varios circuitos cerebrales y la persona pierde la capacidad de control, al mismo tiempo que la habilidad de percibir placer por los eventos o estímulos naturales y en la búsqueda del que ya no encuentran, caen en una carrera de tomar drogas para compensarlo”.

Puerta de escape

La gente que ha caído en una adicción puede creer que se halla en un callejón sin salida, pero, explicó: “Se puede tratar, existen tratamientos efectivos para este problema. Algunos de los cambios en el cerebro se recuperan, pero debe darse un tratamiento sostenido. Desgraciadamente no hay uno que cure totalmente, pero, se puede controlar y la persona puede llevar una vida normal”.

Los puntos claves para la prevención:

1. El más importante son los padres, estableciendo el diálogo, educando a los hijos desde edad muy temprana. Los padres deben tener una presencia constante con los hijos, lo que en sí mismo es prevención.
2. “Otro aspecto es el sistema educativo escolar, a través de la educación de los maestros, pero también a través de la organización de la escuela, que mantenga un control sobre el uso de drogas.
3. “Un tercer factor tiene que ver con las actividades sociales de un adolescente, la mayor parte de la experimentación de drogas ocurre en esta etapa, porque es de búsqueda, en la cual se toman riesgos. Si al adolescente no se le dan alternativas para desarrollar estos impulsos normales y fisiológicos entonces va a caer en el uso de drogas como forma de descubrimiento, de reto.
4. “Un cuarto componente muy importante es el acceso a las drogas, si éstas son muy accesibles, hay más probabilidad de que las tome. Es por eso que el mayor impacto desde el punto de vista de salud actualmente no son las drogas ilícitas sino que son las legales: el alcohol y el cigarro”.

Nora Volkow admitió que no todo adolescente que experimenta con drogas cae en la adicción, pero es cierto que probar puede tener “consecuencias devastadoras”, finalizó ■

José Manuel Vázquez
Presidente de Vieiro

presidente@vieiro.org



Europa estudia las drogas

Este año y según el comunicado de la agencia sobre drogas de la UE cuya reunión se ha celebrado en Lisboa, ha realizado un informe anual relativo al año 2007 sobre el problema de la drogodependencia en Europa que incorpora por primera vez los datos de los 27 Estados miembros de la UNION EUROPEA, Noruega y Turquía.

En él se pueden ver los capítulos dedicados a drogas específicas, que por cierto no son nada esperanzadores. Los perfiles estadísticos nacionales ofrecen un resumen gráfico de los aspectos más importantes de las drogas y los países mas destacados en el consumo de drogas.

No es de extrañar que las cifras contempladas en este informe sean tremendamente negativas dado que el consumo de drogas y los problemas asociados a éste siguen aumentando en la mayor parte del mundo. El abuso de estas sustancias a escala mundial y la situación del narcotráfico son cada vez más complejos. Esto se debe en parte a cambios políticos y económicos ocurridos en todo el mundo, que han dado lugar a una apertura cada vez mayor de fronteras entre muchísimos países, a la aparición de una clase mas acomoda-



dada de consumidores con mayor poder adquisitivo para obtener las drogas y a un incremento de la demanda y de la oferta de casi todos los tipos de sustancias, así como las transformaciones culturales de la mundialización y de una mayor rapidez en las comunicaciones.

En el negocio de la droga están implicados los que se dedican a su cultivo, producción, transporte, suministro y venta al por menor. No es por tanto exagerado decir que este fenómeno alcanza dimensiones mundiales. Aparte de las drogas mal llamadas “naturales”, existen laboratorios clandestinos en

NO ES DE EXTRAÑAR QUE LAS CIFRAS CONTEMPLADAS EN ESTE INFORME SEAN TREMENDAMENTE NEGATIVAS DADO QUE EL CONSUMO DE DROGAS Y LOS PROBLEMAS ASOCIADOS A ÉSTE SIGUEN AUMENTANDO EN LA MAYOR PARTE DEL MUNDO.



Europa que producen pastillas de éxtasis para su venta a nivel de todo el mundo.

También y por lo que podemos ver a diario en los medios de comunicación, el tráfico de drogas suele estar relacionado con otros tipos de delitos graves, como son el tráfico de personas, las redes de prostitución o la falsificación de documentos. Dice un informe de la INTERPOL que con frecuencia se considera que sirve para financiar actividades más violentas y destructivas que las organizaciones terroristas y delictivas llevan a cabo, debido a los grandes beneficios que se obtienen dedicando relativamente poco tiempo y dinero.

Las autoridades nacionales y locales se encargan de dirigir las investigaciones en la venta callejera de droga, pero por norma y de forma general, ni se le pone el interés que el problema requiere ni se dota de

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

los medios necesarios para el control de esa venta, dado que son escasos e inadecuados. Pero sobre todo la falta de sensibilidad, trabajo y la constancia, para querer acabar con el problema.

Todos estos estudios, pormenorizados, completos y con toda clase de detalles están muy bien y con ellos se gastan millones de euros, que al final valen de muy poco. La Unión Europea tendría que tener en su conjunto unas normas claras de actuación contra el narcotráfico de forma constante y permanente para que no siga la escalada del tráfico de estupefacientes a nivel europeo y mundial. Además, habría que invertir muchísimo más en "prevención" para que los jóvenes y sus familias disfrutasen de esos recursos, dado que son los dos colectivos vitales para poder ponerle freno a la drogadicción. Si se invirtieron miles de millones de euros de los fondos europeos en otros destinos menos peligrosos para los jóvenes y para la sociedad, es natural que debiera reservarse una actuación preferente al mundo de la drogadicción haciendo una inversión acorde con la gravedad del problema. Pero, para eso, se tiene que tener ganas de solucionar el tema de toxicomanías, pensar en las familias que han padecido o padecen la lacra de las drogas y tratar de solucionar los problemas que acechan a la sociedad y sus miembros más jóvenes ■



Judit Aries
Redactora Psicología

Fomenta sus valores personales

ASÍ GANAN AUTOESTIMA Y VISIÓN GLOBAL

Los expertos alertan cada vez más de las consecuencias negativas de que los niños no se eduquen en valores.

No basta con que los padres nutran a sus hijos con afecto y comodidades. Para hacer de ellos personas felices y responsables también es necesario transmitirles unos valores y hábitos que les den seguridad para crecer y madurar", advierte Eduard Estivill en su último libro, ¡A Jugar! (Debolsillo).

Por su parte, el especialista Robert Fisher nos explica de forma detallada cómo inculcar valores a los niños en sus dos libros Cuentos para pensar y Valores para pensar (Obelisco). En ellos, Fisher clasifica los valores en tres categorías y los define así: **Valores personales:** Están relacionados con el "yo". Para fomentarlos, enseña a tus hijos a...

- Comprenderse a sí mismos, el propio carácter, las propias fortalezas y debilidades.
- Desarrollar autocontrol, practicar el respeto por sí mismos y tener autodisciplina.
- Cultivar la perseverancia para desarrollar al máximo los propios talentos y capacidades.
- Incrementar la autoconfianza para mantener y defender lo que es correcto.

- Asumir la responsabilidad por el modo en que llevan su vida.
- Valores morales:** Tratan de las relaciones con los demás, que son fundamentales para una vida plena y feliz. Para reforzarlos, enseña a tus hijos a...
- Respetar a los demás, sea cual sea su raza, género, grupo social o capacidad.
- Cuidar de los demás y ser cortés con ellos.
- Ser leales, amistosos y personas de confianza.
- Cooperar con los demás y a compartir.
- Ser pacientes, tolerantes y capaces de resolver conflictos pacíficamente.
- Valores sociales:** Aluden al compromiso con la clase de mundo en que queremos vivir. Fomenta en tus hijos...
- Verdad, justicia, libertad, igualdad y derechos humanos.
- Respeto a la justicia y a las normas legales.
- Reconocimiento de la importancia del amor y el compromiso con los demás.
- Responsabilidad como ciudadanos activos dentro de una democracia.
- Preocupación por el manteni-



Incúlcales hábitos que le den seguridad para crecer y madurar.

miento de un entorno sostenible para el futuro.

Como recalca Fisher, niños y jóvenes necesitan conciencia, autoconfianza y autoestima positiva para mantenerse sanos, cuidar de sí mismos y de los demás, tener relaciones dignas y gratificantes, respetar las diferencias entre las personas, desarrollar la independencia y la responsabilidad. Jugar un papel activo como miembros de una sociedad democrática (o de un mundo que necesita equilibrio), y sacar el máximo partido de sus propias capacidades y de las de los demás ■



Erica Castro
Redactora de Vieiro

LA SOCIEDAD RECUPERA EL PAZO DE BAIÓN.
SÍMBOLO CONTRA EL NARCOTRÁFICO

Vieiro acudió al acto “Y la victoria llegó: Pazo Baión”

Touriño y el ministro de Sanidad presiden el acto simbólico de entrega de la anterior propiedad de Laureano Oubiña.

El 23 de Julio, Xosé María Arán Rodríguez (Miembro de la Junta Directiva de Vieiro) se trasladó hasta la localidad de Vilanova de Arousa, al lugar de Paderne, donde está el Pazo Baión, para acudir a la invitación cursada por la Conselleira de Sanidade, Doña Maria José Rubio Vidal, para la asistencia a los actos "E A VICTORIA CHEGOU: PAZO BAIÓN".

El Pazo de Baión ha terminado de borrar su pasado para volver a formar parte del patrimonio de la sociedad gallega. El ministro de Sanidad, Bernat Soria y el presidente de la Xunta, Emilio Pérez Touriño, han presidido el acto de entrega simbólica de la que fuera propiedad del narcotraficante Laureano Oubiña, donde han destacado el papel de las asociaciones que luchan contra la droga y el narcotráfico, así como de las familias

afectadas por este problema.

Ambos dirigentes han declarado que es un «día grande», ya que es una de esas fechas que hacen historia más que otras. Una de las luchadoras históricas contra el narcotráfico, la presidenta de honor de las asociaciones gallegas de lucha contra la droga, Carmen Avendaño, fue la encargada de romper el candado y de abrir las puertas exteriores del pazo por las que, acompañada de la sociedad gallega, representada por autoridades y numerosas asociaciones, accedió al recinto.

Avendaño pronunció un emotivo discurso frente a las puertas del pazo, en el que agradeció la presencia de las autoridades, el trabajo de las fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado y los medios de comunicación y, sobre todo, tuvo un recuerdo para todas las

personas que de forma individual o en asociaciones han luchado todos estos años contra el narcotráfico. «No nos olvidamos de los que faltan, los que nos decían que estábamos locos, están en nuestro pensamiento. A todas las familias destrozadas, hoy es la compensación», declaró emocionada la mujer cuya lucha a finales de los años ochenta del siglo pasado inspiró la película «Heroína».

Avendaño tuvo también palabras de agradecimiento para el Servicio de Vigilancia Aduanera, «que cuando no tenía medios al principio arriesgaban su vida» para luchar contra el narcotráfico, así como para los jueces Carlos Bueren, Baltasar Garzón y José Antonio Vázquez Taín y el fiscal antidroga Javier Zaragoza, presente en el acto.

Soria agradeció a Avendaño que le



hiciera entrega del candado, aunque consideró que son las asociaciones y los colectivos que han luchado contra el narcotráfico los merecedores de atesorar ese «símbolo». El ministro recordó que lleva poco tiempo en la gestión política y reveló que cuando veía las imágenes de las madres protestando contra el narcotráfico y defendiendo a sus hijos a finales de los ochenta se sentía «orgullosa» de que en su país hubiese gente que se comportaba de ese modo.

A continuación, el presidente de la Xunta afirmó que se trata de un día de sentimientos encontrados, ya que a la alegría y a la emoción por una etapa que se cierra, se suma el recuerdo de la ruina de tantas familias víctimas de la drogadicción y el narcotráfico, que la estimuló y la facilitó, dijo.

Pérez Touriño recordó que en la

PÉREZ TOURIÑO RECORDÓ QUE EN LA LUCHA CONTRA EL NARCOTRÁFICO EN GALICIA LOS MOVIMIENTOS ASOCIATIVOS TUVIERON QUE HACER UN CAMINO «OSCURO, ENORMEMENTE DOLOROSO Y SOLITARIO», Y SE REBELARON DE FORMA CÍVICA, YA QUE SEGÚN DIJO, FUERON ESTAS ASOCIACIONES LAS QUE ALERTARON Y MOVILIZARON LAS CONCIENCIAS DE LOS PODERES PÚBLICOS.

lucha contra el narcotráfico en Galicia los movimientos asociativos tuvieron que hacer un camino «oscuro, enormemente doloroso y solitario», y se rebelaron de forma cívica, ya que según dijo, fueron estas asociaciones las que alertaron y movilizaron las conciencias de los poderes públicos.

Antes del acto, el presidente de honor de la Fundación Gallega Contra el Narcotráfico, Felipe Suárez, criticó la presencia de políticos «que no se han preocupado nunca y que no han hablado» de la droga y los animó a «trabajar más, además de salir en la foto».

El pazo de Baión, recientemente adquirido por la bodega Condes de Albarei, fue incautado al narcotraficante Laureano Oubiña por la Audiencia Nacional tras la Operación Nécora.



Marias José
Dosil
Técnica Asociación
Vieiro

Programa Creative

La ASOCIACION ANTIDROGA VIEIRO en colaboración con la ASOCIACION ALBORADA DE VIGO, pusieron en práctica una vez más para todos aquellos jóvenes que estén interesados en conocer los perjuicios y otros inconvenientes de las drogodependencias, el "Programa de prevención del consumo de drogas en el ocio nocturno de Carballo" el pasado viernes día 1 de Agosto, atendiendo a jóvenes entre las 12 de la noche a las 4 de la madrugada en la Calle de la Estrella.



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

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

El programa de prevención del consumo de drogas en el ocio nocturno de Galicia: PROYECTO CREATIVE, también trata de promover una actitud responsable con el entorno, que abarca desde la recogida de vasos y botellas hasta el respeto al mobiliario urbano.



EL PROYECTO CREATIVE TRATA DE ACERCAR A JÓVENES Y ADOLESCENTES A UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DENTRO DE SUS STATUS DE OCIO NOCTURNO.

EL PROYECTO CREATIVE nace de la necesidad de la respuesta ante la creciente situación del consumo de alcohol y otras sustancias asociadas al ocio nocturno. En la actualidad el consumo de drogas y la aparición de otros fenómenos asociados, en especial en la noche, suponen una preocupación importante para las familias, los educadores, responsables políticos y para la sociedad en general. La intervención se asume desde la perspectiva de la reducción de riesgos. La población destinataria es la juventud entre los 14 y los 24 años.

EL PROYECTO CREATIVE trata de acercar a jóvenes y adolescentes a un programa de prevención dentro de sus status de ocio nocturno. La concepción del trabajo preventivo se basa, desde un principio, en el respeto a la autonomía de las personas y la libertad individual, aceptando y respetando que cada persona tiene la capacidad y el derecho de decidir por su mismo en

cada ámbito de su vida (y el consumo de drogas no es una excepción a esto), considerando que la forma más adecuada de abordar el consumo, dentro de los espacios de ocio nocturno parte de la información veraz y objetiva y del asesoramiento, siendo clave la realización de intervenciones de actuación.

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

Promover conductas responsables ante el consumo.

Proveer al consumidor de información veraz, objetiva y adaptada a las necesidades reales de la juventud, que pueda facilitar el no consumo, y en caso contrario, un uso más seguro de la sustancia mediante la comunicación directa y con un amplio abanico de soportes informativos.

Promover una actitud responsable con el entorno: recogida de basura, respeto al mobiliario urbano.

Concienciar que cualquier producto psicotrópico no es inofensivo.

Cada fin de semana se sitúa el PROYECTO CREATIVE en diversos puntos de la movida gallega para contactar con el mayor número de personas posible.

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



Lara Rodríguez
Psicóloga Vieiro

Programa de **PREVENCIÓN VIH-SIDA** y fomento de hábitos saludables

La Asociación Antidroga Vieiro, viene realizando desde hace 6 años en colaboración con la Consellería de Sanidad, el programa preventivo del VIH-SIDA y FOMENTO DE HÁBITOS SALUDABLES en el Ayuntamiento de Carballo.



El curso tuvo lugar los días 28,29 y 30 de Julio y se celebró en la Casa da Xuventude al cual asistieron 12 personas conformadas en 4 grupos: Personas viviendo con el VIH-SIDA y su entorno, prostitución, inmigrantes y drogodependientes, los cuales en la búsqueda de personas interesadas en el proyecto han participado los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Carballo y la Unidad Asistencial de Drogodependencias.

Frente a todos los esfuerzos dirigidos a la investigación y a la búsqueda de tratamientos efectivos para luchar contra el virus, las medidas para prevenir la infección son el objetivo primordial a la hora de considerar distintas posibilidades para frenar la expansión de la enfermedad, ya que la prevención es el único medio realmente eficaz



para evitar contraer la infección y propagarla y se desconoce que lo que puede ocurrir en un futuro no muy lejano con las cada vez más frecuentes apariciones de resistencias, tanto naturales como inducidas a los fármacos.

Debido a que la mayoría de los comportamientos de salud se desarrollan en situaciones interpersonales y diarias, la comunicación interpersonal y la habilidad para resolver problemas y tomar decisiones son componentes esenciales de los estilos de vida. Es preciso que la facilitación y proporción de información vaya acompañada de actuaciones educativas encaminadas a ofrecer las condiciones necesarias para lograr el cambio buscado.

LA PREVENCIÓN ES EL ÚNICO REMEDIO REALMENTE EFICAZ PARA EVITAR CONTRAER LA INFECCIÓN Y PROPAGARLA

OBJETIVOS

- > Desarrollo de habilidades personales en situación de riesgo Información y prevención del VIH-SIDA
- > Fomento de conductas saludables en personas infectadas por el VIH-SIDA y su entorno
- > Desmitificar ideas erróneas y prejuicios entorno a la enfermedad, favoreciendo las relaciones con personas infectadas.

ACTIVIDADES

Objetivo 1: Taller de de auto-eficacia personal, taller de asertividad y taller de resolución de conflictos.

Objetivo 2: Taller de sexualidad y enfermedades de transmisión

sexual así como taller de facilitación de preservativos en los distintos colectivos con los que se trabaja.

Objetivo 3: Taller de conductas de protección: VIH-ETS y taller de métodos anticonceptivos.
Objetivo 4: El enfermo frente a la enfermedad y la sociedad.

RECURSOS

Materiales: Medios audiovisuales, manuales de consulta, aulas de trabajo, preservativos, fotocopias, folios, bolígrafos, publicidad (trípticos, prensa, etc.)

Recursos humanos: 1 psicóloga ■



Enma Fontán
Redactora Mía

Un 6% de los españoles sufre un comportamiento sexual compulsivo. Las terapias psicológica y farmacológica ayudan a afrontarlo.

La adicción al sexo se puede superar

Las personas que sufren este trastorno de conducta comienzan disfrutando del sexo como una actividad placentera. Con el paso del tiempo, esas actividades gratificantes van siendo cada vez más frecuentes y ocupan, junto con los pensamientos eróticos, la mayor parte del día. Estas personas, cada vez necesitan realizar más a menudo actos sexuales para conseguir el mismo placer que sintieron la primera vez o para aliviar el malestar que les produce su carencia. Cuando no pueden realizarlos, pueden sentir cefaleas, ansiedad, náuseas, insomnio, irritabilidad, temblores, cambios en el estado de ánimo, etc., (síndrome de abstinencia). Esta adicción, en la mayoría de los casos, comienza como algo normal: se practica sexo para sentirse mejor, funcionando como un reforzador positivo. Poco a poco, se va convirtiendo en una obsesión, un pensamiento recurrente, en ocasiones obsesivo, que necesita ejecutarse para

liberar la ansiedad. Una vez conseguido, los sentimientos son de arrepentimiento, vergüenza y culpa. En un principio, la persona niega o minimiza el problema hasta que está fuera de control.

TIPOS DE CONDUCTAS SEXUALES

> Se pueden diferenciar claramente dos comportamientos:

1. Los que no son considerados como un trastorno mental (no parafilias) tales como masturbación compulsiva, visita habitual al sex shop, compra de pornografía excesiva, abuso de prostibulos, sexo con desconocidos (suelen ser sesiones de sexo rápido, contactos muy breves sin carga afectiva), excesiva cantidad de horas en páginas de Internet de contenido pornográfico, etc.
2. Los considerados como trastornos mentales sexuales (parafilias) más graves, menos frecuentes y con otro tipo de causas, tales como exhibicionismo, fetichismo, pedofilia y voyeurismo, entre otras.

AFECTA MÁS A LOS HOMBRES

> Son más frecuentes en hombres de edades entre 18 y 45 años. Los estudios realizados con personas que padecen este tipo de adicción indican que, aunque también se da en mujeres, es más frecuente en hombres en edades comprendidas entre 18 y 45 años. Algunas hipótesis barajan una explicación cultural, social y educativa para esta diferencia. En los hombres, prevalece lo estrictamente sexual, mientras que en las mujeres puede ser más importante la relación de pareja o los sentimientos, o al menos éstos deben acompañar al sexo.

En cuanto a la gente que acude a consulta por este problema, suelen ser personas depresivas, impulsivas e inseguras afectivamente; inmaduras, con un nivel alto de ansiedad y baja autoestima; con problemas para relacionarse y de afrontamiento



del problema. Es bastante habitual encontrar otros trastornos psicológicos asociados a la adicción al sexo, como depresión e incluso trastornos de adicción al juego, a la cocaína, al alcohol, etc.

CÓMO AFRONTAR ESTA ADICCIÓN

> La terapia farmacológica y la psicológica son eficaces. Los medicamentos más utilizados son los antidepresivos, los tranquilizantes y los reguladores del nivel de andrógenos. Los antidepresivos mejoran los trastornos del humor que sufren estos pacientes y modulan el deseo sexual y la impulsividad/compulsividad. Los tranquilizantes se utilizan como medio para reducir el libido. Los reguladores del nivel de andrógenos disminuyen el impulso, las fantasías y el comportamiento sexual, pero incluso los más inocuos tienen efectos secundarios. En cuanto a la terapia psicológica, los métodos cognitivo-conductuales son los más indicados para controlar la conducta sexual del paciente; técnicas como el control de la impulsividad, desarrollo de la autoestima, control de estímulos (control económico por parte del cónyuge -si lo tuviese- o familiares, de lugares tales como sex shop, prostibulos, etc.), en las primeras fases del tratamiento, entrenamiento en autocontrol, entrenamiento asertivo, detención del pensamiento, entrenamiento en solución de problemas, entre otras... dan buenos resultados.

El tratamiento grupal también es una opción para este tipo de adictos, así como la terapia individual o, si fuera posible, la terapia mixta individual-grupal. En cualquier caso, el objetivo terapéutico es que el paciente disfrute de la sexualidad de manera sana y saludable, eligiendo cuándo, cómo y con quién se quiere o no llevar a cabo una relación sexual y disfrutar con ella ■

TEST: ¿Conectas con tus familiares?

¿Te cuesta comunicarte con tus padres, hijos, hermanos...? ¿Temes herir sentimientos o que no te comprendan? Averigua más sobre ti

1 ¿A quién eliges cuando tienes un problema?

- A A mi familia y a buenos amigos.
- B Al que me pueda ayudar.
- C Sólo a un buen amigo. Me cuesta contar mis cosas.

2 ¿Cuál es tu mejor virtud al comunicarte con los más cercanos?

- A Decirles lo que pueden hacer con sus dificultades.
- B Me esfuerzo por ser muy discreto y respetuoso.
- C Dicen que sé escuchar.

3 ¿Y cuál es tu defecto?

- A Me resulta difícil decir lo que pienso realmente.
- B Aconsejar antes de que terminen de hablar.

C Enfadarme cuando no razonan y no cambian su comportamiento.

4 ¿Qué haces si crees que se equivocan en algo?

- A Doy mi punto de vista y apoyo pase lo que pase.
- B Decírselo claramente y enfadarme si es preciso.
- C No me considero con derecho a juzgar a nadie.

5 Cuando surge un problema familiar, ¿qué hacéis?

- A Mantener la calma y hablar lo justo, para no preocupar a los vulnerables.
- B Reunimos y hablar para llegar a acuerdos.
- C La persona que sabe más del tema decide.

PUNTACIÓN

	1	2	3	4	5
A	4	2	6	4	6
B	2	6	4	2	4
C	6	4	2	6	2

VALORACIÓN

Invasivo y exigente (de 0 a 10 puntos)

Si te centras en ofrecer tu ayuda como sólo tú crees que debe ser, te olvidarás de lo que el otro necesita. Prueba a escuchar más.

Cercano y comprensivo (de 11 a 20 puntos)

Consideras a buena parte de tu familia también como amigos. Suelen confiar en ellos y apoyarte en su diálogo.

Preocupado y hermético (de 21 a 30 puntos)

Estás más centrado en lo que el otro espera de ti que en lo que tú quieres decirle. Trata de ser algo más espontáneo en tu expresión.



Irene Alonso
Psicóloga y terapeuta

Aprende a ESCUCHAR

La adolescencia es una etapa compleja, así que es bueno recordarla de vez en cuando. Es muy normal que la comunicación con los hijos cambie, y no haya tanta confianza porque, durante esta etapa, es el grupo de amigos el que adquiere mayor relevancia. Aunque las discusiones sean más frecuentes que antes, ella esta probando su independencia, eso no significa que todo lo que os digáis acabe en un enfrentamiento. Los siguientes puntos podrán ayudarte.

- **Antes de hablar, escucha.** Cuando te cuente algo, deja que hable. No te precipites en darle tu opinión o criticar su conducta. Si algo te preocupa, reflexiona antes de hablar y hazlo desde la serenidad.

- **Respetar sus espacios.** Leer su diario, hurgar en sus cosas, puede generar más desconfianza, enfado y distanciamiento. Tiene derecho a su intimidad.

- **Empieza hablando de ti.** Es más fácil acceder a alguien si empezamos hablando de cómo nos sentimos en vez de exigir lo que el otro debe hacer. Empieza por "Me siento..." en lugar de "Tú lo que deberías hacer...".

- **Acércate a sus gustos.** Es posible que no te guste su forma de vestir, su música, sus películas...

Pero, en vez de enjuiciar, acércate con sinceridad preguntándole qué es lo que le gusta, cómo le hace sentir... Esta conducta te ampliará quizá esa confianza que andas buscando para poder hablar de sexo, drogas... y te acercará más a ella.

- **Pon límites.** Todo lo anteriormente dicho no esta reñido con la necesidad de poner límites, ella aún es menor y necesita que estéis ahí ■

CONSECUENCIAS NEGATIVAS

Estos comportamientos tienen repercusiones negativas en distintos ámbitos:

- **En el personal.** El individuo vive en un estado de constante insatisfacción, infelicidad, confusión, ocultando y engañando porque su problema le avergüenza, y se da cuenta de que no puede controlar sus impulsos. Tiene temor

a perder el cariño de sus seres queridos y a ser rechazado por éstos y por la sociedad, por lo que lleva una doble vida.

- **En el laboral.** Su rendimiento disminuye a causa de la pérdida de concentración.

- **En el sentimental.** Disminuye el deseo y provoca una gran ansiedad.



Rebeca
Vázquez
Redactora Vieiro

Acto "A víspera desde el corazón"

Vieiro, estuvo representada por su Director, Xosé M^a Arán.

El presidente de la Xunta Emilio Pérez Touriño homenajeó en Monte Pío, (residencia oficial del Presidente de la Xunta de Galicia) el pasado 24 de Julio, a más de 300 representantes de asociaciones, fundaciones y colectivos que trabajan en Galicia en el cuidado de las personas dependientes durante el acto "A Víspera, Desde el corazón", dedicado a aquellas personas que están siempre con los dependientes.

El presidente de la Xunta, Emilio Pérez Touriño, trasladó la "gratitud" del Gobierno Gallego a asociaciones y personas que cuidan de los dependientes en la Comunidad

gallega en el acto de A Véspera del Día de Galicia, con el que se rindió homenaje a los más de 800 colectivos que realizan esta función.

Así, el mandatario gallego agradeció, ante unos 300 invitados en su residencia de Monte Pío, el "esfuerzo, las horas y compromiso" a estos colectivos por "hacer de la sociedad un lugar más justo, ayudando a que muchos ciudadanos gocen de mayor autonomía y de una vida independiente".

"Como presidente de la Xunta quiero haceros llegar la admiración y respeto de Galicia por esta importante labor que realizáis", afirmó Touriño en su intervención, en la

que destacó que los apoyos y ciudadanos a personas en situación de dependencia "son prestados por la familia y muy especialmente por las mujeres".

Tras incidir en el "doble drama" del dependiente y del cuidador, el mandatario gallego resaltó la "alianza del tejido social" que "actuando como motor de cambio, activó la conciencia de las administraciones públicas" para, según añadió, "enmendar esta crisis silenciosa" con la incorporación a las decisiones políticas la necesidad de solucionar esta situación.

Música y poesía

El acto denominado 'A Véspera.



Dende o corazón". Dedicado a aquellos que están siempre con los nuestros', comenzó con la interpretación en el exterior de la residencia de Monte Pío por el Cuarteto Xerión del 'Caprice for clarinets' de Clare Grudman, que acompañó la entrada del mandatario gallego junto a su mujer, Esther Cid, y la presidenta del Parlamento de Galicia, Dolores Villarino, seguidos de representantes de 175 asociaciones y colectivos que atienden a personas con dependencia.

Tras la interpretación de 'Café 1930' de Astor Piazzola por el cuarteto de música, la actriz ourensana Sara Casanovas, protagonista de la serie 'Amar en tiempos revueltos', leyó un poema de Lois Pereiro, durante el que se despojó de la

parte superior de la vestimenta.

El evento, que se celebró por tercera vez, finalizó, después de la intervención de Touriño, con la interpretación del Himno Gallego por el Cuarteto Xerión acompañado de la cantante Carmen Rey.

Seguidamente los invitados se trasladaron a la residencia donde degustaron un "ágape", en que el presidente departió con los invitados de los diferentes colectivos.

El aspecto negativo

Como nos comentaba nuestro Director, hubo sorpresa y queja por la mala accesibilidad en Monte Pío. Los compañeros en silla de ruedas y con bastones sufrieron de lo suyo con el suelo de adoquín que rodea

los accesos al acto para acceder a la residencia oficial del presidente de la Xunta, así como los largos rodeos, con pendientes muy pronunciadas, nuestro Director acompañó entre otros al Presidente de Integró, que tuvieron que esperar un buen rato su traslado, al finalizar el acto en los jardines, para trasladarse a la residencia en transporte adaptado, otro punto fue llegar junto los otros invitados por pasillos para coger un ascensor reducido y pasar por cocinas... Seguramente quién diseñó la residencia no estaba en silla de ruedas.

Desde Vieiro queremos agradecer al presidente el tenernos en cuenta en un acto tan entrañable como este ■





Lola Mayo
Canuria
Psicóloga

ENTREVISTA

Luisa Alba

“La dependencia afectiva es la peor adicción”

Las carencias afectivas suelen llevarnos a relaciones difíciles.



LA AUTORA

Luisa Alba es licenciada en Historia, escritora y periodista. Colaboradora habitual en diferentes publicaciones como *Enigmas*, *Año Cero*, *Más Allá*, *Discovery Salud* y *Prevenir*, entre otras. Ha realizado también periodismo de investigación con *Atlas España*. Ha dirigido diversos programas radiofónicos en Canarias y es autora del libro *Sanadores, Mensajeros de la Conciencia*, editado por el grupo editorial *Laberinto*.

Los maltratadores son manipuladores emocionales, y tienden a crear en su víctima dependencia sentimiento de culpa y baja autoestima. Sin embargo, nos sigue sorprendiendo escuchar en las noticias nuevos casos de violencia doméstica contra las mujeres. La psicóloga y periodista Luisa Alba no tiene pelos en la lengua y ha escrito un libro (*La diosa destronada*. Corona Borealis) para llamar a las cosas por su nombre. Nos explica su análisis de la dependencia afectiva y el maltrato.

Psicología: ¿Cree que hay en la sociedad actual algún elemento



LA DEPENDENCIA DE UN AMOR ES MÁS FUERTE QUE LA ADICCIÓN A LA COCAÍNA, POR ESO A MUCHAS MUJERES LES CUESTA TANTO ROMPER CON LA PAREJA QUE LES HACE DAÑO.

que favorezca el maltrato a la mujer?

L. A.: La violencia forma parte de nuestra sociedad, ya que nuestras relaciones sociales se basan en relaciones de competitividad y poder. Estos modos de relacionarnos han sido generados por los modelos políticos y económicos existentes desde los albores de las primitivas sociedades hasta las actuales de cualquier cultura y lugar del mundo. Como sociedad humana hemos fracasado a la hora de establecer reglas armónicas de relación.

¿Cuál considera la causa de tanta violencia?

Hay una causa incuestionable: en la raíz de la violencia contra las mujeres se evidencia una asimetría de poder, propiciada por los sistemas patriarcales machistas, que ha sido ejercida impunemente y con el consentimiento social. En estos momentos, la mujer se ha incorporado casi plenamente a la actividad social, y las que no lo han hecho observan activamente este fenómeno anhelando adentrarse en él, con lo que los argumentos que establecen las fronteras de desigualdades de género entre el hombre y la mujer se derrumban vertiginosamente. En consecuencia, se está produciendo un enfrentamiento de territorialidad por el bien más preciado: el poder.

Una lucha por instinto...

Claro. No olvidemos que somos animales, aunque racionales. Ni tampoco que educando nuestras emociones podemos reconducir nuestros instintos hacia reacciones no violentas y, sobre todo, reciclándonos como seres humanos, para que emerjan con todas las consecuencias nuevos valores de igualdad y tolerancia. Digamos que estamos necesitando a gritos una reeducación en relaciones humanas igualitarias.

¿Qué mitos sociales están en la base de este tipo de violencia?

Los mitos han surgido para justificar y reforzar las desigualdades sociales: dominadores y dominados, poderosos y desposeídos, fuertes y débiles, hombres y mujeres, etc. Todas las religiones y creencias espirituales —salvo alguna rara excepción— han contribuido a sostener estos modelos. De esta manera los mitos se han convertido en creencias.

¿Qué mitos afectan de forma más directa a las mujeres?

El mito del príncipe azul, el mito de la media naranja, el de la preponderancia del varón, el de los celos como sinónimo de amor, el de lo femenino como pasividad, entre otros, convierten a la mujer en un "medio ser humano" que se siente incompleto, débil, etc., lo que genera dependencia y propicia el mal-

ENTREVISTA LUISA ALBA

trato, ya sea físico, psicológico o sexual, conduciéndola al paredón de las víctimas sin ser consciente de ello. Por otro lado, la literatura, el cine, la publicidad, la música, refuerzan constantemente las creencias en los mitos actualizándolos. Recuérdense algunas frases de letras de canciones como "Eres mía o... muero sin ti". Es aberrante, pero sin embargo obtienen discos de oro de ventas.

¿Es posible luchar contra ellos?

Sí, dándonos cuenta de que estos mitos son argumentos falsos y manipuladores. Tomando conciencia de que esas creencias no han surgido de nosotros, que han sido impuestas por "tradiciones sociales, culturales o religiosas" necesarias para mantener una sociedad injusta e innecesariamente estratificada. Hay que elegir entre ser feliz y autónomo o infeliz y socialmente adiestrado. Elegir entre vivir como un ser humano completo o un ser dividido por su género. Contra los mitos hay que adoptar una actitud nacida de la coherencia con nuestros pensamientos más profundos e íntimos, aquellos que estén libres de manipulaciones externas. En resumen: la única lucha posible contra los mitos es la reeducación emocional y en valores universales.

¿Se puede detectar a tiempo a un maltratador?

Sí. Pero el problema es que, debido a los estereotipos sociales, las conductas de un maltratador aparecen como normales en muchos casos, sobre todo en el maltrato psicológico. Por otra parte, los maltrato-

CÓMO RECONOCER A UN MALTRATADOR

ASÍ ES EL BUEN NOVIO

- Busca tus valores para tratarte bien. Si en algo fallas, trata de ayudarte a superarlo.
- Muestra una actitud dialogante y abierta para tratar de aclarar lo que siente, si algo le molesta.
- Sabe escuchar y no saca temas espinosos del pasado que pueden provocar nuevas discusiones.
- Cuando te habla de asuntos afectivos no aparta la mirada, sino que te mira frente a frente.
- Ante una discusión, en lugar de mentir para protegerse, muestra una actitud sincera y reconoce sus fallos.
- No busca la evasión cuando surgen problemas; los afronta cara a cara.
- Siempre es consciente de los límites que no se deben rebasar para que una pareja funcione.

ASÍ ES EL NOVIO PELIGROSO

- Busca tus fallos para atacarte y te critica constantemente, haciéndote sentir insegura.
- Cuando está herido, responde con frases cortas o simples monosílabos, o se cierra en el mutismo.
- Aprovecha los momentos de comunicación para echarte en cara errores pasados
- "Te impone el aislamiento social como estrategia para minar tu autoestima y hacer te sentir sola.
- Utiliza los celos como sinónimo de amor, cuando en realidad lo que pretende es invadirte y controlarte.
- Te humilla y lava el cerebro con la idea de que sola no eres nadie.
- Rehúsa la responsabilidad de sus actos violentos, incluso a veces te culpa a ti de provocarlos.



ANTES QUE MUJER ERES UN SER HUMANO: AHÍ RADICA LA FUERZA PARA PODER RECUPERAR TU INTEGRIDAD

res son manipuladores emocionales, y tienden a crear en la víctima dependencia, sentimiento de culpa y baja autoestima. Si nos hubieran enseñado a educar nuestras emociones, los detectaríamos a tiempo. El estadiño del maltrato psicológico inicial es el más difícil de detectar, pero ése es el momento crucial para separarse del maltratador. De lo contrario, el paso siguiente puede ser la violencia física y sexual.

¿Qué rasgos de conducta le delatan?

Jeffrey Lohr, psicólogo dedicado a la violencia de género distingue tres grupos o tipos de maltratador: a) Maltratadores con características psicopáticas, falta de compasión y escaso control de sus impulsos. Algunos con problemas de drogadicción o alcoholismo que sufrieron maltrato en su niñez. b) Maltratadores sin desórdenes de personalidad específicos, proce-

dentales de familias en las que se produjo maltrato.

c) El maltratador encantador socialmente y que ejerce la violencia en la intimidad.

Este último es el más peligroso, pues se camufla perfectamente bajo una aparente bondad. Hay rasgos que le delatan, como adoptar actitudes de víctima, ser posesivos, inseguros, creerse poseedores de la verdad y necesitar reafirmarse constantemente.

¿La clase social tiene algo que ver?

El maltratador pertenece a cualquier grupo social o cultural. Por "compostura social" lo ocultan más las clases sociales altas. Hay más



EL MITO DEL PRÍNCIPE AZUL, EL DE LA MEDIA NARANJA... CONVIERTEN A LA MUJER EN UN SER INCOMPLETO

violencia física cuando los maltratadores son dependientes del alcohol o las drogas. También hay más agresiones fatales en situaciones límite tales como el paro, la dependencia económica, etc.

Maltrato físico y maltrato psicológico. ¿Son las dos caras de la misma moneda?

Por supuesto, y también lo son el acoso moral en el trabajo o el maltrato en la escuela. Un ser humano que se siente impotente o sin recursos para cumplir eficientemente su rol de dominador -el que le exige su cultura—, emplea la subyugación con la fuerza física o la manipulación psicológica para hacer débil a la víctima y someterla. Así se siente realizado con su rol.

En este sentido, el maltratador es una víctima de la sociedad.

Y en cuanto a la víctima, ¿hay rasgos de personalidad que favorezcan el maltrato?

Son personas adiestradas socialmente por sus creencias en los mitos, padeciendo por tanto inmadurez emocional. Mujeres que se sienten incompletas o medias naranjas.

¿Las mujeres maltratadas tienen infancias normales?

La mayoría no. Pero éste es un mal endémico. Son pocas las mujeres que han tenido una infancia afortunada. No olvidemos que el maltrato no es una moda; es un síntoma de unas estructuras sociales enfermas que generan seres antinaturales más o menos violentos.

¿Cuál es el proceso por el que una mujer normal llega a convertirse en una mujer maltratada?

¿Qué entienden las mujeres por ser mujeres normales? Pues aquellas que cumplen lo que la sociedad espera de ellas. El rol que tienen que cumplir viene determinado por creencias impuestas durante el proceso educativo y reforzadas por los mitos, que cada vez son más variopintos. Se convierte en maltratada cuando el hombre que también ha de cumplir su correspondiente rol social emplea para ello la fuerza o la manipulación. Entonces comienzan a surgir lazos de codependencia que son difíciles de romper y, sobre todo, de detectar. Más aún cuando la mujer o el hombre, para no sentirse fracasados, luchan por seguir cumpliendo los roles que la sociedad les impone a costa de lo que sea.

Es sorprendente que, pese al maltrato reiterado, muchas mujeres permanezcan al lado de sus maltratadores. ¿Cómo se explica?

La dependencia es una adicción más fuerte que la cocaína. Además, la violencia desestructura psicológicamente a una mujer y la deja sin recursos para tomar de forma autónoma decisiones. La mayoría sufren depresiones y ansiedad, y otras alteraciones que les impiden gestionar sus vidas correctamente.

ENTREVISTA LUISA ALBA



■ ■ ■ ¿Qué les recomendaría a estas mujeres para salir de la cárcel en la que viven?

Que comprendan que antes que mujeres son seres humanos, y que ahí radica su fuerza; que busquen ayuda para recuperar la integridad de su ser. Sólo entonces sabrán qué medidas deben tomar para recuperar su libertad y su felicidad.

■ ■ ■ ¿Es posible la recuperación emocional de la víctima?

Sí, aunque es lenta. Es fundamental buscar opciones poco convencionales socialmente, huir de todo intento culpabilizador o de aquellos que refuercen los sentimientos de víctima. Buscar ayudas en terapias y profesionales de la salud progresistas.

■ ■ ■ ¿De qué manera puede conseguirlo?

Sintiéndose la diseñadora y dueña de su propia vida, y responsabilizándose de ella sin volcar toda la

¿POR QUÉ ME ENGANCHO SI ME DUELE?

■ Por las creencias equivocadas que vamos asimilando a través de la educación, la familia y la sociedad, como que el hombre es siempre superior a la mujer: más fuerte, inteligente y capaz y que, por tanto, nuestra actitud hacia él debe ser sumisa.

■ Por el mito del amor romántico. Según esta creencia, las mujeres hemos venido al mundo para encontrar a nuestro príncipe. Y sólo nos sentiremos completas con él al lado. Es la solución de nuestra vida: el que puede convertirnos en princesas, hacernos felices.

■ Por una carencia afectiva. El no haber recibido en la infancia el amor incondicional de los padres hace a cualquier persona especialmente vulnerable. Si no superamos aquel dolor, puede que en nuestra etapa adulta nos apeguemos a relaciones, difíciles.



EDUCAR, TANTO A HOMBRES COMO A MUJERES, EN VALORES EMOCIONALES ES LA ÚNICA VÍA PARA EVITAR EL MALTRATO.

culpa en el maltratador.

¿En qué medida contribuyen la familia y la sociedad a que este mal se mantenga?

La sociedad y la familia convencional, en ciertos casos, levantan el dedo acusador señalando a la víctima como incompetente para cumplir con su rol. La sociedad es en última instancia la responsable, pero no debemos olvidar que ésta la integramos todos, luego todos lo somos en cierta medida. Hagamos, pues, en nosotros los cambios que queremos ver en nuestra sociedad.

Y, finalmente, ¿puede darnos algún mensaje de esperanza?

El hecho de que se esté produciendo una especial sensibilización sobre el tema induce a las personas a indagar sobre las causas de la violencia, y esto conllevará sin duda a profundos cambios personales y sociales a corto y a largo plazo. ■



M^º Paz Pérez Barceló
Psicóloga Infantil

Actividades extraescolares Cuántas?

Las actividades extraescolares son aquellas que se practican en el tiempo de ocio de tu hijo. Precisamente por eso deben ser muy atractivas para el pequeño y no suponerle un esfuerzo.

En la actualidad muchos padres con agendas laborales muy ocupadas las utilizan para que el pequeño tenga un horario dentro del colegio más largo y así compatibilizar las horas.

Sin embargo, un niño no debe tener el horario de un adulto. Además, no todas las actividades le son atractivas o divertidas, obligarle a que acuda a clases sin ganas sólo conseguirá que termine aborreciendo

esa actividad. Una lástima, ya que el objetivo de éstas es desarrollar otras características del niño y que se lo pase bien. Muchas horas extra, tras su horario escolar, puede provocarles un estrés innecesario.

CÓMO ELEGIR LA ACTIVIDAD IDEAL PARA ÉL

Cada tipo de niño tiene para él un tipo determinado de actividad que le ayudará a desarrollar sus puntos más débiles. Los más introvertidos y tímidos necesitan de aquellas que se practican en grupo, desaconsejadas del todo las competitivas. Ideales: danza, teatro, ballet. Perezosos: lo suyo son las más individuales como el tenis, tocar un instrumento, la pintura... Los chicos



más agresivos necesitan de aquellas que les ayuden a controlarse: judo, ajedrez, natación... Y los menos sociables, las actividades en grupo como el fútbol, el baloncesto... ■

TIEMPO PARA EL OCIO Y EL JUEGO

"A la hora de escoger las actividades extraescolares que van a realizar, procuraremos elegir las que más diviertan y motiven y al mismo tiempo le ayuden a su desarrollo personal y desarrollen sus habilidades y aptitudes. Un niño no está preparado para soportar una jornada de adulto y una prolongación excesiva de

su jornada puede privarle de horas tan importantes para él como son las horas de ocio y juego. Así pues, es muy importante no sobrepasar las cuatro horas semanales y que siempre les quede tiempo libre para jugar."



Mª Carmen
Bejarano

Psicóloga clínica
especializada en la
infancia



LOS VIDEO-JUEGOS

Se han llegado a demonizar, aunque no es para tanto. Jugar con la consola, como todo, será perjudicial si se hace en exceso o de forma inadecuada. Es importante informarse bien antes de comprar un videojuego porque muchos, a pesar de estar dirigidos a menores, contienen elementos violentos, xenófobos o sexistas, lo cual nunca se especifica en la etiqueta.

NO DEBE SER LA ÚNICA OPCIÓN

Los padres no deben permitir que los videojuegos ocupen todo el tiempo de ocio de sus hijos como si fueran su único pasatiempo: así se fomenta el sedentarismo. Hay que inculcarles la afición por otras actividades lúdicas como la lectura o el deporte. Pero tampoco es conveniente prohibirles tajantemente jugar con la consola: las nuevas tecnologías forman parte de la vida cotidiana y no podemos dejarles al margen de ellas.

El papel de la TELEVISIÓN

La clave está en enseñarles a ser espectadores críticos viéndola en familia. Aprenderán a no ser consumidores pasivos si les damos ejemplo.

Por lo general, el papel de la televisión es entretener, informar, relajar... Es un medio importante de socialización que forma actitudes, comportamientos, y con ella los niños también forman habilidades. Si se utiliza bien, puede ser un instrumento educativo. ¿Por qué entonces tiene tan mala fama? Porque a través de ella les llega información cargada de estereotipos y valores que no siempre son positivos y acordes con la educación que queremos darles.

Además, hoy en día se tiende a utilizar la tele como una niñera, como una ayuda mientras los padres están haciendo otra cosa porque tienen mucha prisa, y esto es un error, entre otras cosas porque entonces nadie controla lo que ven.

CÓMO SACARLE PARTIDO

¿Cuáles son las claves para hacer un uso adecuado y positivo de la televisión?. En primer lugar, que hay seleccionar los programas que pueden ver según el nivel de desarrollo del niño: «Para evitar o minimizar el conflicto, en vez de decirle qué programas no puede ver, lo aconsejable es decirle los que sí tiene que ver y explicarle por qué son buenos para él». Una vez decidido esto, hay que ver la tele con ellos, criticar las cosas que veamos que transmiten valores negativos y destacar los aspectos positivos de lo que estamos viendo: cooperación, amistad, empatía... «Por ejemplo, cuando salen chicos que se llevan bien, decir: 'mira qué bien', e incluso trasladarlo a la realidad: 'eso es lo que tú haces con fulanito'. Se puede también llevar los temas a discusión, preguntarle: '¿a ti qué te parece lo que ha hecho?'» Pero, ¿y



HAY QUE CRITICAR CON ELLOS QUE NO TODO LO QUE VEMOS EN LA PEQUEÑA PANTALLA OCURRE EN LA REALIDAD.

si los padres no tienen tiempo de sentarse con ellos a ver la tele? «Una alternativa si se han seleccionado previamente los programas que pueden ver, es controlar después lo que han visto pidiéndoles que nos lo cuenten, hablar de ello: '¿De qué iba hoy?, ¿qué ha pasado?'».

EVITAR LA FRUSTRACIÓN

El problema que encuentran

muchos padres cuando no le dejan ver a su hijo un programa concreto es que la mayoría de sus compañeros de clase sí lo ven.

Prohibir en exceso puede hacer que los niños se frustren porque comentar lo que han visto les ayuda a socializar aunque, por supuesto, hacer amigos o llevarse bien no tiene que depender sólo de eso. Es importante darles alternativas. Si el niño dice que mañana toda su

DOS HORAS MÁXIMO

El tiempo que los niños pasan delante de la pequeña pantalla, entre televisión y cine (que cada vez se consume más gracias a los DVD), debe ser entre una y dos horas al día como máximo. En casa tiene que haber unas normas claras respecto a los horarios y los límites.

clase lo habrá visto y lo va a comentar, los padres pueden decirle: «Pues tú haces otra cosa y comentas otra cosa; verás cómo también es interesante y te harán caso».

Como en todo lo relacionado con la educación de los hijos, los padres deben dar ejemplo. Tienen que encender y apagar la tele conscientemente, eligiendo lo que ven. Si lo que hacen es tenerla encendida todo el día, haciendo zapping, los niños nos van a imitar el modelo de comportamiento. Si los padres hacen eso y luego les dicen a sus hijos que no la vean, no están siendo coherentes. No se trata de encenderla para ver qué echan, sentarse y consumir sin límite. Hay que encenderla cuando ponen el programa en el que estamos interesados y, cuando éste se acaba, apagarla ■

CONSEJOS BÁSICOS

NI PREMIO NI CASTIGO

No se debe usar la televisión como castigo y, sobre todo, no como recompensa, porque entonces se le está dando una importancia que no debe tener. Hay otras alternativas como ir al cine, al parque con los amigos, con la bici...

EN SU CUARTO NO

Si los niños tienen la tele en su cuarto los padres no pueden controlar lo que ven, hacen 'zapping' y se convierten en personas pasivas: es mucho más fácil darle al botón del mando que leerse un libro, que requiere un esfuerzo de concentración.

Y EN LAS COMIDAS...

Es un recurso cómodo, pero equivocado. Ponerla por la mañana, por ejemplo, hace que los niños se retrasen, no desayunen bien y no sean conscientes de lo que comen. Pueden verla después de hacer los deberes y un rato después de cenar.



Alicia Sánchez
Redactora Pronto

EL USO EXCESIVO PUEDE CAUSAR ADICCIÓN

INTERNET Y LOS NIÑOS: qué precauciones se deben tomar

USO RACIONAL DE INTERNET

Con estas sencillas normas, evitaremos que nuestros hijos corran el peligro de realizar un uso abusivo de Internet.

■ **CONTROLAR EL TIEMPO.** El tiempo que los niños y adolescentes pasan delante del ordenador debe ser limitado. El tiempo debe ir acorde con la edad, pero, por regla general, no debe ser superior a una hora diaria.

■ **Dar ejemplo** los padres también deben hacer un uso razonable de la tecnología, no sólo de internet sino también del teléfono móvil, de la televisión, etc.

■ **ORGANIZAR EL TIEMPO DE OCIO.** Los padres deben proponer alternativas de ocio, como excursiones, comentarios de lecturas, deporte, etc. Una buena idea es «intercambiar» horas de internet con la misma cantidad, por ejemplo, de horas de lectura a la semana.

■ **PARTICIPAR EN SUS ACTIVIDADES.**

Para que el joven no se aisle y se obsesione, es conveniente que, de vez en cuando, sus padres naveguen con él.

■ **APRENDER A SER FIRMES.** Es inevitable que el joven intente, portados los medios, salirse con la suya. A pesar de ello, los padres deben ser firmes y mantener lo pactado.

El 34,8% de la población está conectada a la red. Internet está cada vez más presente en los hogares españoles y los más jóvenes de la casa son, a menudo, los que más la utilizan. Para evitar un uso excesivo o inadecuado, es conveniente establecer unas normas.

Los niños y adolescentes españoles están cada vez más inmersos en el mundo de las nuevas tecnologías. Internet se ha convertido en una herramienta imprescindible para ellos, ya sea para buscar información, escuchar música o encontrar nuevos amigos a través del «chat». Según la última encuesta realizada por el Estudio General de Medios (EGM), el 34,8% de los españoles mayores de 14 años están conectados a la red. Aunque el grupo de internautas más mayoritario es el de 25-34 años, ya que representan el 31 % del total, el grupo de los más jóvenes -de 14 a 24 años- le sigue muy de cerca, con un 29,9%.

INTERNET, UN PASATIEMPO QUE «ENGANCHA»

El efecto que las nuevas tecnologías pueden producir en los niños y adolescentes es más acusado que

en los adultos. Muchos adolescentes que navegan por Internet o usan videojuegos acaban desarrollando adicción. Para evitar este peligro, los especialistas recomiendan hacer un uso racional de este medio. (Ver recuadros)

CÓMO DETECTAR UNA POSIBLE ADICCIÓN

Una afición se convierte en adicción cuando se abusa de ella. Hay una serie de síntomas que nos puede hacer sospechar una conducta adictiva:

- Después de navegar, está hiperactivo y nervioso.
- Descuida sus tareas escolares para poder estar más tiempo conectado a la red.
- Desde que navega, ha bajado su rendimiento escolar.
- Si se le interrumpe o se le obliga a desconectarse, se muestra irritable y colérico.



- Se relaciona menos con sus amigos.
- Reduce el tiempo que dedicaba a hacer deporte o jugar.

CONSECUENCIAS DEL ABUSO

Cuando se pasa más tiempo de la cuenta navegando, pueden aparecer numerosos problemas.

Aislamiento

Los niños y jóvenes «enganchados» a Internet se aíslan progresivamente



MUCHOS ADOLESCENTES QUE NAVEGAN POR INTERNET O USAN VIDEOJUEGOS ACABAN DESARROLLANDO ADICCIÓN.

te de su familia y de sus amigos.

Rendimiento escolar

Es muy probable, además, que su adicción repercuta muy negativamente en sus estudios y en su motivación laboral.

Problemas de salud

Pasar un tiempo excesivo delante de la pantalla puede provocar irritación ocular, dolor de espalda, cefaleas, trastornos del sueño, etc. Además, al provocar sedentarismo, favorece el sobrepeso y la obesidad.

Problemas psicológicos

Los jóvenes con adicción a Internet son más propensos a padecer trastornos como comportamientos obsesivos, trastornos maniaco-depresivos, etc ■

MÁS INFORMACIÓN EN:
www.internetsegura.net

SEGURIDAD EN LA RED: CONSEJOS PARA PADRES E HIJOS

- **NO DEJAR AL NIÑO SOLO.** Siempre que nuestro hijo menor de edad navegue por Internet, debe haber una persona adulta en casa.
- **NO PERMITIR QUE TENGA UN ORDENADOR EN SU HABITACIÓN.** El ordenador debe estar siempre en zonas comunes de la casa. Si esto no es posible, situarlo de manera que la pantalla pueda verse desde fuera de la habitación.
- **TENER CONOCIMIENTOS DE INTERNET.** Los padres deben tener, como mínimo, los mismos conocimientos sobre informática e Internet que su hijo.
- **UTILIZAR SISTEMAS DE PROTECCIÓN.** Así evitaremos su acceso a sitios no adecuados.
- **HABLAR CON EL NIÑO SOBRE INTERNET.** Es preciso mantener una comunicación para saber qué páginas visita.
- **ALERTARLO SOBRE LOS «CHAT».** Debemos advertirle de que no debe dar ni pedir direcciones, números de teléfono, ni otro tipo de información personal.
- **EVITAR QUE SE CONECTE POR LA NOCHE.** Especialmente si se trata de un «chat».
- **NAVEGAR CON ÉL.** De vez en cuando debemos navegar y

«chatear» junto a nuestros hijos.

■ **EVITAR QUE TENGA SU «E-MAIL».** Puede utilizar el «E-mail» familiar o bien, si desea tener uno propio, debemos conocer su contraseña.

■ **ESTABLECER UNAS REGLAS.** Deben ser pactadas y consensuadas.

Normas para niños y adolescentes

■ **NO DAR INFORMACIÓN.** En los «chat» no des información personal como tu dirección, teléfono, nombre de tu colegio, etc. sin antes consultarlo con tus padres.

■ **NO INVESTIGAR.** Si ves algo que te parezca extraño, díselo a tus padres.

■ **NO QUEDAR CON GENTE DEL «CHAT»** Es mejor evitar encontrarse personalmente con otros navegantes pero, si lo haces, informa a tus padres y, al menos las primeras veces acude a la cita acompañado por ellos.

■ **NO ENTRAR EN SITIOS DE PAGO.** No des nunca el número de tu tarjeta de crédito ni tu nombre ni dirección.

■ **EVITAR LOS SITIOS PARA ADULTOS.** Si entras en una página con acceso prohibido para menores, respeta esta indicación.



Gonzalo Morandé

Jefe de psiquiatría del hospital Niño Jesús, Madrid

DELGADA O ANORÉXICA

Cada día son más las mujeres que sufren trastornos de la alimentación después de los 30. Si estás preocupada por tu peso, sigue leyendo.

Hay un momento en que morir de hambre deja de ser una tortura y se convierte en un placer. Yo pasé de 68 kilos, para mi 1,60 m de estatura, a 45... en tres meses. Creo que fue en los 58 kilos cuando se me fue la pinza y dejé de desear la comida. Cuanto menos me alimentaba, mejor me sentía, más llena de

fuerza (física y emocional), con más seguridad en mí misma. Cada vez que salía a tomar una cerveza y no picaba nada de la tapa, me sentía superior a quienes sí lo hacían". Así se explica María Luisa, una lectora de 32 años que sufre este trastorno desde hace dos años.

"La gente como yo -advierde la

joven- buscamos la perfección: ser más delgadas, más guapas, más trabajadoras y más responsables que nadie... y todo, con el estómago vacío. Hasta que llega un día en que nos rompemos".

La anorexia, el trastorno que sufre María Luisa, afecta a 500.000 personas en España, según el

"LAS MADRES CON PROBLEMAS ALIMENTICIOS ELEVAN EL RIESGO DE SUS HIJAS"

¿Qué novedades hay sobre el tratamiento de la anorexia?

En los 20 años que llevamos tratándola, hemos aprendido a curarla mejor. Sabemos comunicarnos más con las pacientes, hemos incluido el ejercicio físico en la terapia, sabemos cómo funciona el hambre y qué pautas hay que dar a la familia.

¿Y qué debe hacer la familia?

Hemos descubierto que la vida común no puede girar en torno a ella. Hay que buscar las causas del problema en la familia, pero no dejarse esclavizar por la enferma.

¿De madre anoréxica, hija anoréxica?

Desgraciadamente, sí. Las madres que tienen problemas alimenticios elevan el riesgo de sus hijas de padecerlos.

¿Sufrir anorexia a los 30 años es distinto a padecerla con 15?

Cuando eres adulta la intensidad de la enfermedad es menor. El tratamiento, en vez de implicar a la familia, es individual o se apoya en la pareja. Si se presenta en la edad adulta suele ser como consecuencia de preocupaciones, en mujeres que han sufrido algún pequeño cuadro de adolescentes.

¿Hay esperanza de que este mal se termine alguna vez?

Yo creo que aún tendremos anorexia en una generación más, pero la enfermedad está dejando de matar. Los tratamientos médicos cada vez son más efectivos y, sobre todo, las madres españolas cada vez se dan cuenta antes del problema de sus hijas.



CAUSAS QUE INFLUYEN EN LA ANOREXIA:

- > TU PERFIL PSICOLÓGICO. ERES EXIGENTE, PERFECCIONISTA Y MUY CONTROLADORA.
- > TU MADRE SIEMPRE HA ESTADO A DIETA O PREOCUPADA POR SUS KILOS Y LOS TUYOS.
- > HAS SIDO UNA NIÑA GORDITA. AUMENTA EL RIESGO DE ANOREXIA EN UN 15%.
- > ESTÁS PASANDO POR UNA ETAPA DE CAMBIO PERSONAL.

ERES DELGADA SI...

- Tu madre y tus hermanas son tan delgadas o más que tú, ¡y sin hacer dieta!
- Comes lo mismo de siempre: poco o mucho, pero ni más ni menos que antes.
- Te has puesto a dieta para adelgazar menos de tres veces en tu vida.
- Disfrutas de las comidas en compañía, pero odias cenar o almorzar sola.
- El estrés, la ansiedad y los problemas te hacen adelgazar aún más.
- Utilizas la misma talla que cuando tenías 20 años.

ESTÁS ANORÉXICA SI...

- No puedes tomarte una hamburguesa sin sentirte fatal y castigarte luego.
- Tienes obsesión por sentirte "limpia por dentro. Por eso vomitas, tomas laxantes, diuréticos o depurativos.
- Usas pastillas adelgazantes o laxantes tras pasarte en alguna comida.
- Fumas para quitarte el hambre o no has dejado de fumar por miedo a engordar.
- Duermes menos que nunca pero te sientes más activa y alerta que normalmente.
- Rehúyes quedar a comer o cenar.

DELGADA O ANORÉXICA



- Ministerio de Sanidad. Hace unos años se cebaba en adolescentes. Hoy, cada día son más las mujeres mayores de 30 y las niñas menores de 12 años que la padecen.

"Yo me hundí en una depresión y, de rebote, empecé a comer sin medida: dulces, grasas, pasteles... Todo lo que caía en mis manos. Ahora peso 75 kilos y me siento la mujer más desgraciada del mundo: aunque sigo tomando laxantes, vomitando y purgándome, no puedo dejar de comer", confiesa María Luisa. "El 35% de las chicas

LO HAN RECONOCIDO

Pasa curarse hay que reconocer el problema y ponerse en manos de un endocrino y un psicólogo o psiquiatra. Nieves Álvarez estuvo hospitalizada en varios centros médicos durante su adolescencia. Renée Zellweger ha confesado haber perdido el control tras engordar y adelgazar 15 kilos para hacer de Bridget Jones. Victoria de Suecia recibió tratamiento psiquiátrico en palacio. Mary-Kate Olsen lleva un año intentando sanarse en una clínica privada.

que sufren anorexia suelen presentar cuadros de bulimia, tras superar esta primera enfermedad. Es, simplemente, una respuesta biológica del cuerpo: después de una restricción prolongada viene una etapa de bulimia", explica el psiquiatra experto en anorexia Gonzalo Morandé.

En adolescentes, sin embargo, es más probable que la anorexia llegue hasta sus últimas consecuencias: hospitalización y amenaza de muerte, en vez de transformarse en bulimia.

Como le pasó a la modelo Nieves Álvarez: "Pesaba 42 kilos y me dio un ataque de apendicitis. Tuve que estar dos días en urgencias porque los médicos no podían operarme por mi bajo peso. Casi me cuesta la vida" ■



Dr. Maribel de José Gómez

Dpmt. de Pediatría y enfermedades infecciosas.
Hospital Univ. La Paz

Vamos a prevenir

Los adolescentes por sus características biológicas, conductuales, sociales e institucionales-constituyen un grupo con alto riesgo de adquirir enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluyendo el VIH. A pesar de sus limitaciones, la educación sexual orientada -no sólo a brindar información anatómica, si no también información sobre prevención de embarazos o de ETS y encaminada a la formación sexual segura y responsable- puede ser uno de los métodos más efectivos para prevenir las consecuencias negativas y los riesgos de las actividades sexuales entre Adolescentes.

Es normal y saludable disfrutar de una vida sexual activa, pero existen más de 30 infecciones transmitidas sexualmente que pueden producir enfermedades de distinta gravedad y pronóstico y que se conocen como Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS).

Enfermedades como el VIH, la hepatitis B y la sífilis pueden causar la muerte. Otras pueden provocar esterilidad, causar defectos físicos o aumentar las probabilidades de desarrollar cáncer; es decir, son enfermedades serias, con graves consecuencias para la salud y necesitan atención médica para su diagnóstico y tratamiento.

LOS JÓVENES, GRUPO DE RIESGO

En comparación con los adultos, los adolescentes son un grupo especialmente susceptible de padecer ETS. En todo el mundo las tasas más altas de estas enfermedades se encuentran entre personas de 15 a 24 años. Esto se produce por diversas razones: biológicas, sociales, conductuales, psicológicas, culturales, institucionales y económicas.

Los sistemas reproductivo e inmunológico inmaduros hacen que los adolescentes sean más vulnerables a las infecciones causadas por los agentes de las ETS. Por otro lado, un número considerable de adoles-

centes son sexualmente muy activos. Además, en muchas ocasiones, los jóvenes están mal informados sobre las enfermedades de transmisión sexual, sus síntomas, la necesidad de recibir tratamiento y dónde obtenerlo. Esto, unido a los temores que sienten los adolescentes por el sistema sanitario, provoca que intenten evitar y retrasar la atención médica adecuada.

Estas cifras globales se confirman cuando se analizan individualmente cada una de las ETS. Los adolescentes padecen un tercio de todos los casos de las infecciones por clamidia y gonorrea. La sífilis, aunque es más común entre los adultos, se mantiene aún como uno de los principales problemas entre los

www.adaner.org

Tanto si eres tú como si es tu hija quien sufre anorexia, hay que ponerlo en manos de profesionales. Acude a: Comedores Compulsivos.

Tel. 91 507 01 62. ADANER. Tel. 91 577 02 61.

VIEIRO Tel. 981 756 161 www.vieiro.org



adolescentes en los países en vías de desarrollo.

Las infecciones causadas por tricomonas son las ETS curables más comunes a nivel mundial y los adolescentes suponen una muy desproporcionada cantidad de casos. La infección por Virus Genital Papiloma Humano (VGPH) es más frecuente en los adolescentes que en cualquier otro grupo poblacional. En Estados Unidos la mitad de las mujeres jóvenes sexualmente activas tienen evidencias de infección mediante citología, con una proporción menor de verrugas genitales externas.

El VIH

Aproximadamente la mitad de las infecciones causadas por el VIH ocurren entre hombres y mujeres de 24 años o menos. En los países en vías de desarrollo hasta un 60% de las nuevas infecciones ocurren en el grupo de 15 a 24 años. Se ha demostrado que, prácticamente, el número de mujeres jóvenes duplica al de los hombres en infecciones por VIH.

Las pocas evidencias de los síntomas de algunas enfermedades de transmisión sexual en las mujeres, las probabilidades de contraer

infecciones recurrentes, el hecho de que las mujeres jóvenes tienen menores posibilidades de negarse al sexo y/o de insistir en el uso de

APROXIMADAMENTE LA MITAD DE LAS INFECCIONES CAUSADAS POR EL VIH OCURREN ENTRE HOMBRES Y MUJERES DE 24 AÑOS O MENOS. EN LOS PAÍSES EN VÍAS DE DESARROLLO HASTA UN 60% DE LAS NUEVAS INFECCIONES OCURREN EN EL GRUPO DE 15 A 24 AÑOS. SE HA DEMOSTRADO QUE, PRÁCTICAMENTE, EL NÚMERO DE MUJERES JÓVENES DUPLICA AL DE LOS HOMBRES EN INFECCIONES POR VIH.

algún medio de protección adecuado, y el mayor riesgo de embarazo no deseado hace de las adolescentes un grupo considerablemente más susceptible de contraer ETS.

La manera más segura de evitar contraer o transmitir ETS es abstenerse de tener relaciones sexuales o tener una relación a largo plazo mutuamente monógama con un compañero que no tenga ninguna infección. Aunque sea la abstinencia la mejor manera de evitar problemas, la realidad es que muchos adolescentes no hacen caso de esa recomendación. Por ello se debe insistir en la educación sexual seria y exhaustiva, que propugne que la sexualidad se practique de forma responsable.

Con frecuencia los jóvenes prefieren que sean sus iguales su fuente de información sobre educación sexual y reproductiva. Aunque esta educación se debe proporcionar en colegios, institutos, universidad y en el ámbito sanitario -aprovechando cualquier consulta- es imprescindible formar a adolescentes para que transmitan una correcta información.

La prevención y el control de las ETS en los adolescentes se basa en:

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL MÁS FRECUENTES

	SÍNTOMAS	TRATAMIENTO
Clamidia	Ninguno en mujeres. En los hombres ardor, dolor y secreción amarillenta	Antibióticos, pastillas que matan las bacterias
Ladillas*	Comezón o picazón fuerte	Loción que se vende sin receta
Herpes genital	Inflamación / llagas en el área genital, dolor o ardor al orinar	Pastillas y pomadas para aliviar los síntomas, pero no lo cura
Condilomas venéreos	Verrugas abultadas en la región genital	Cirugía, pero no hay cura
Gonorrea	Dolor / ardor al orinar y secreción amarillenta	Antibióticos
Hepatitis B	Piel amarillenta, dolor de estómago, náuseas / vómitos y secreción amarillenta	Pastillas e inyecciones para aliviar los síntomas, pero no hay cura
Moluscum contagiosum	Pequeñas verrugas alrededor de la región anal	Se pueden eliminar las verrugas, pero no hay cura
Enfermedad inflamatoria pélvica (sólo mujeres)	Dolor en la región genital o pélvica	Antibióticos
Sarna*	Manchitas rojas en línea con mucha picazón	Loción con receta
Sífilis	Llaga en la piel sin dolor, sarpullido o úlcera	Inyecciones de penicilina
Infecciones vaginales*	Secreción pestilente y de color raro	Antibióticos en pastillas
VIH	Síntomas generales, malestar, fiebre	Tratamiento con tres medicamentos (crónico)
Moniliasis*	Comezón, secreción o irritación en el área genital, en la boca o en la garganta	Monistat 7 o algún otro medicamento sin receta



1. Educación, información y orientación de los riesgos para enseñar a adoptar el comportamiento sexual de menor riesgo, fomentando la sexualidad responsable, retrasando el inicio de la actividad sexual y limitando el número de parejas sexuales. También es importante que la relación se dé en un plano de igualdad y de mutuo consentimiento, con total conocimiento de las posibles consecuencias.

2. Siempre usar condones correctamente

Enfermedades como el VIH, la hepatitis B y la sífilis pueden causar la muerte cuando se tienen relaciones sexuales para disminuir el riesgo de contraer ETS. Sin embargo, es importante saber que los condones no son 100% seguros y no evitan infecciones, como el herpes genital o el virus del papiloma humano, que produce verrugas genitales.

3. Conocer si algún miembro de la pareja tiene riesgo o padece una enfermedad de transmisión sexual, evitando las relaciones sexuales si alguno está en tratamiento por ETS.

4. Evitar agentes espermicidas, ya que al provocar irritación pueden aumentar el riesgo de ETS.

5. Identificación de los adolescentes infectados con o sin síntomas para que acudan a los servicios médicos de diagnóstico y tratamiento.

6. Evaluación, tratamiento y orientación de los compañeros sexuales de las personas que están infectadas por una ETS.

7. Vacunación preventiva de personas en riesgo de contraer ETS prevenibles por inmunización ■



Almudena
Avendaño
Redactora "Mia"

La hora de la verdad ALCOHOL, TABACO...

Dialogar, establecer unos límites estrictos, ser coherentes, desarrollar su autoestima y prepararle para enfrentarse a la presión del grupo son las claves de la prevención.



Si queremos que nuestros hijos estén preparados para enfrentarse a las encrucijadas que les deparará la vida, es fundamental el papel de la familia en la prevención sobre el consumo de drogas. No es algo que deba dejarse sólo en manos de la escuela. Según la última Encuesta Escolar sobre Drogas, los adolescentes españoles empiezan a beber alcohol a los 13,7 años y entre los adolescentes que lo consumen es más frecuente el consumo de cannabis, cocaína y otras sustancias. Además, las drogas no entienden de estereotipos: hacen mella en todas las clases sociales, tanto en jóvenes marginados como en aquellos que están socialmente integrados.

En primer lugar, hay que establecer unas normas muy claras respecto al consumo y ser coherentes, es decir, predicar con el ejemplo. Y tienen que distinguir entre que un adulto tome una copa de vino de manera ocasional, a que ellos, que son menores, lo hagan. A veces, el

error que cometemos es no saber poner bien los límites. Educar en la responsabilidad no es fácil y cuando se abre mucho la mano la situación puede descontrolarse.

HAY QUE DIALOGAR ABIERTAMENTE CON ELLOS

Otro de los pilares de la prevención es el diálogo. Habrá que darles información sobre las drogas cuando surja el tema, no de una manera forzada. Pero, además, hay que estar atentos a lo que les preocupa, lo que opinan y sienten y establecer puntos de diálogo con ellos poniendo temas sobre la mesa. Esto nos permitirá conocerlos más y poder detectar si se producen cambios de comportamiento que nos den pistas sobre cualquier problema que tengan (por ejemplo, dejar de ser comunicativo y el fra-

caso escolar son síntomas claros de que algo pasa). Según explica Eulalia Alemany, jefa del área de desarrollo y gestión de programas de la FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción), el proceso hasta llegar a depender de las drogas es muy largo, por lo que hay que estar muy atentos a todo lo que les pasa a los hijos.

EL GRUPO DE AMIGOS ES DETERMINANTE

A los 12 años es precisamente cuando el grupo de amigos empieza a tener más influencia. Se debe trabajar muy bien la presión que éste ejerce sobre el niño. Quizá se puede hacer con otros temas que no estén necesariamente relacionados con las drogas, pero es importante que entiendan lo que es el grupo, los peajes que hay que

“ **LOS PADRES TIENEN UN PAPEL CLAVE EN LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO. DESDE QUE SON PEQUEÑOS, PUEDEN FOMENTAR EN LOS HIJOS UNA VIDA SALUDABLE** ”

QUÉ SABE

- En general, en esta etapa, tienen cierta información sobre el alcohol, el tabaco y el cannabis, aunque la mayoría todavía no consume.
- Pero lo que saben sobre las drogas depende mucho de cómo sea el niño. Hay algunos que con 12 años todavía no han madurado y otros que son más espabilados. Además, influye si tiene hermanos mayores y los amigos con los que va.
- Ven el consumo de alcohol como algo totalmente normal, que está al alcance de todo el mundo. De hecho, el primer lugar donde se consume es en casa.

QUÉ DEBE SABER

- De momento, debemos darle información sólo sobre las drogas que conoce, sin meterse en temas que no están en su entorno. Por ejemplo, no tendría sentido hablarle de la heroína.
- Hay quien defiende que el cannabis no provoca dependencia física, pero sobre lo que no hay duda es de que, como el resto de drogas, provoca dependencia psicológica o emocional.
- El alcohol es una droga, aunque legal, que altera el cerebro y la percepción. Tomarlo con 12 o 14 años es muchísimo más perjudicial y peligroso que beber con 20, por ejemplo.

Preguntas que debes hacerte

- ¿En qué emplea tu hijo el tiempo libre?
- ¿Conoces a sus amigos?
- ¿Sabes qué hace con ellos en su tiempo de ocio?
- ¿Sabes quiénes son y cómo son los padres de sus amigos? ¿Hablas con ellos?
- ¿Tiene una paga acorde con su edad?
- ¿Hablas con él de lo que le preocupa?
- ¿Conoces sus opiniones?

MÁS INFORMACIÓN: FAD (Fundación de Ayuda Contra la Drogadicción). Teléfono gratuito de información sobre drogas: 900 161 515.

pagar para pertenecer a él y que deben aprender a ser autónomos para poder tomar sus propias decisiones sin dejarse influenciar o presionar. Es decir, que sepan decir «No», con el convencimiento de que no todo el mundo toma drogas y de que hay mucha gente que ni siquiera las prueba. Aquí juega un papel importante la autoestima, y será nuestra misión ayudarles a potenciarla haciéndoles ver que les queremos con sus cualidades y defectos, sus aciertos y errores, y enseñándoles a quererse y respetarse a sí mismos. Es aconsejable conocer a sus amigos, qué hacen con ellos, cómo lo hacen y dónde. Y también conocer a los padres de esos amigos y hablar con ellos para establecer normas comunes (por ejemplo, ponerse de acuerdo en la hora de llegada a casa y para compartir actividades los fines de semana).

Desde la familia se pueden fomentar actividades de tiempo libre, deportivas y culturales, que les diviertan y les ayuden a conocer e interactuar con otros jóvenes de su edad. Desde pequeños deben aprender que la salud es algo muy importante que deben cuidar ■

BRAIN TRAINING Fumando espero



El consumo abusivo de marihuana (cinco porros al día durante 20 años) puede llegar a provocar cambios notorios y cuantificables, como una reducción del volumen del hipocampo de un 12% y de la amígdala de un 7%. Lo dijo un estudio de científicos australianos, publicado en Archives of General Psychiatry. Cambios que se traducen en una pérdida de la capacidad memorística (que

depende del hipocampo) hasta tener dificultades para recordar una lista de 15 palabras. La actividad aquí propuesta sirve de entrenamiento mental y de test antidrogas: lee esta lista y luego pásala (la página) y trata de recordarla: maría, hierba, grifa, cannabis, mota, verde, pot, gallo, melma, yesca, baretta, maracachafa, chiruza, juana, la buena •



Señales de alarma

- > Los niños que utilizan el móvil en exceso sufren problemas de atención, alteraciones del sueño, estrés o fatiga con más facilidad.
- > El móvil se utiliza no sólo para hablar y escribir mensajes, sino también para distraerse con los juegos que incorporan.
- > Cuando se retira o se limita el uso del teléfono, los jóvenes adictos a este aparato tienen serios problemas para llevar una vida normal.
- > Los trastornos de conducta asociados a esta adicción pueden provocar fracaso escolar



“Googledependencia: una adicción al alza

Para muchos internautas la red empieza en Google. Y seguramente acaba allí.

Eszter Hargittai (www.eszter.com), profesora de la Northwestern University en Chicago (EEUU), investiga los hábitos de búsqueda de los internautas y alerta del monopolio 'de facto' que Google ejerce en el terreno de la búsqueda. De hecho, afirma un estudio de Standard & Poor's, el 48 por ciento de los usuarios de buscadores

lo utilizan, frente al 20 por ciento de Yahoo; el 14 de MSN, y el 7 de AOL. Según este informe, las preferencias por Google se justifican por la relevancia y exactitud de sus resultados. Hargittai, sin embargo, es de la opinión de que la fiabilidad de una búsqueda depende en mayor medida de las habilidades del usuario que de la potencia del buscador. Lo más eficaz es utilizar varios, pues existen tecnologías y métodos distintos. •



¿Cómo funciona el alcohol en la predisposición al sexo?



Que se liga con más desparpajo después de unas copas parece ser un hecho aceptado, pero la desinhibición sexual asociada al consumo de alcohol tiene más que ver con un efecto placebo que con las propiedades de la sustancia. Es decir, nos emborrachamos como excusa para soltarnos la melena. Así se desprende de los resultados de un experimento del Departamento de Psicología de la Universidad de Rutgers, en New Jersey (EE UU), en el que se hizo tomar un líquido a un grupo de voluntarios. A la mitad se la convenció de que era una bebida alcohólica, y a la otra mitad se le dijo lo contrario.

Cuando les mostraron un vídeo erótico, el primer grupo, que creía estar achispado, fue más proclive a afirmar que había tenido fantasías sexuales poco habituales sin sentirse culpable por ello. Esto ocurría independientemente de la composición del brebaje. Obviamente, los contentillos se mostraban más desinhibidos porque podían atribuir sus deseos al alcohol •

Los 'videojugadores' tienen MENOS ADICCIONES paralelas

La universidad Complutense de Madrid (UCM) y la Asociación de Videojugadores de España han presentado conjuntamente un informe que demuestra que el consumo de drogas, alcohol y tabaco es menor entre los usuarios habituales de videojuegos. Según los datos obtenidos entre más de 2.000 jóvenes, el ocio de los videojuegos es tan gratificante en sí mismo que las reuniones de videojugadores suelen estar exentas de la presencia de alcohol y/o drogas. Además, los niveles de destreza, atención y superación personal que requiere el juego apartan a los usuarios de hábitos pocos saludables. •

Gratificante
El entretenimiento está asegurado durante horas cuando se juega con la consola





Antón Louza
Redacción

Parece humo, pero no lo es

En 2030, el tabaco matará a más de ocho millones de almas al año ¿El 'ranking' de fumadores? Vea.

Si el mítico tango que rezaba aquello de «fumando espero» tuvo alguna vez glamour, a día de hoy y cuasi oficialmente- se ha quedado en una máxima desfasada e incluso rancia y con cierto olor a naftalina. Los tiempos cambian... afortunadamente.

Que el tabaco es nocivo, y mucho, ya no es una consigna pesimista de agoreros y 'cenizos' -valga el chiste malo-, sino una realidad más que dramática. Y si no, atento a los siguientes datos. La Organización Mundial de la Salud acaba de señalar al no tan lejano 2020 como el año en el que los cigarrillos serán la principal causa de muerte en el mundo, por encima de enfermedades como el sida. Es más, se calcula que una década después, en 2030, más de ocho millones de personas morirán cada año por causas relacionadas con su consumo, una estadística que en la actualidad está cifrada en 3,5 millones.

¿Mareado con tanto humo? Pues sepa que sólo en nuestro país -a la cabeza de Europa en cuanto a adicción al tabaco, por cierto- 55.000 fumadores se van a 'criar malas' entre Nochevieja y Nochevieja.

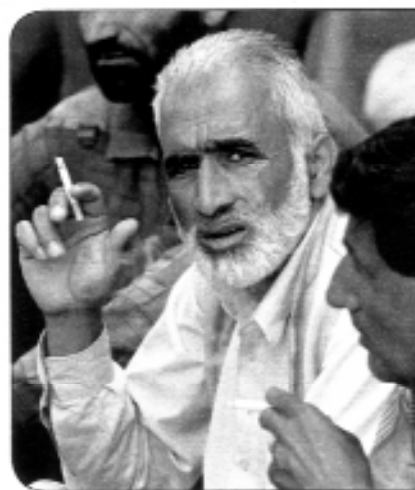
Los expertos creen, además, que España podría sufrir, en breve, una epidemia de EPOC, tenebrosa sigla que responde a 'enfermedad pulmonar obstructiva crónica'. Como para pensarse lo de «café, copa y puro». ¿O no? ■



1,7%	ALEMANIA
1,8%	ESPAÑA
1,9%	BANGLADESH
1,9%	BRASIL
2,8%	JAPÓN
4,5%	EE.UU. HOMBRES: 26,3% MUJERES: 21,5%
4,8%	RUSIA
4,8%	INDONESIA
11,2%	INDIA HOMBRES: 33,1% MUJERES: 3,8%
30%	CHINA HOMBRES: 54,9% MUJERES: 7,5%

Una obra de ingeniería química

Los cigarrillos llevan 289 aditivos. Un sofisticado sistema para aumentar la adicción. Un 4,2% son azúcares, aparentemente inocuos, pero que al quemarse producen acetaldehído, que refuerza la nicotina, un 1.1% son derivados del cacao, dulces, sí, pero, además, broncodilatadores. Hasta llevan mentol para irritar menos la garganta.



Los indios, en segundo lugar.

Aunque las estadísticas manejadas por la OMS señalan que el 80 por ciento de las muertes ocurrirá en países desarrollados, en la India, con 120 millones de fumadores, ya muere uno de cada cinco adictos.



El primer 'pitillín.

Nuestro país es el único de la Unión Europea en el que el consumo adolescente ha crecido hasta un 40 por ciento, pese a haber decrecido entre la población adulta. Las edades, de 13 a 20 años.

SERÁN CENIZA.

En China es donde hoy más cigarrillos se consumen: 2.000 millones al año. Y hay 1,2 millones de muertos por su causa. A la izda., en el mapa, los países arriba mencionados.



<http://www.sergas.es>

El Servicio Gallego de Salud integra todos los centros, servicios y establecimientos sanitarios de la Administración autonómica gallega, sobre los que ejerce el gobierno, la dirección y la gestión, con el fin de garantizar la asistencia sanitaria pública.

Es un organismo autónomo de carácter administrativo dirigido y tutelado por la Consellería de Sanidad.



<http://www.ludopatia.org>

Ludopatia.org es la nueva web de la asociación para la rehabilitación de jugadores patológicos y otras adicciones, Fora de Joc, en su traducción literal al castellano Fuera de Juego. Esta entidad está apoyada por la Federación de asociaciones catalanas de afectados por los juegos de

apuestas (FACAJOC). FACAJOC se fundó el 22 de junio de 1997 fruto del trabajo en común que hacían diferentes entidades en Barcelona, Sabadell, Tarragona y Mataró, coincidiendo en lo referente a la atención, la investigación, la información y la prevención del juego patológico.



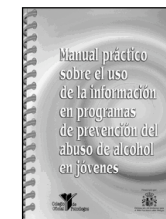
Drogas al Desnudo (edición actualizada y ampliada)

"Drogas al desnudo" es un trabajo realizado por ASKAGINTZA, colectivo popular vasco

Índice: - Introducción - Un instrumento para la información - Contexto y personas - Abordar el tema de las drogas con objetividad y sentido común - Algunos conceptos básicos - Tipos de drogas: naturales, semisintéticas y sintéticas - Absenta - Alcohol - Anfetamina - Ayahuasca - Barbitúricos - Cannabis - Cocaína - Crack - Disolventes - DMT - Drogas relacionadas con el deporte - Éxtasis - GHB - Heroína - Hierbas estimulantes - Ketamina - LSD - Metadona - Metilfenetamina o metanfetamina - PCP - Peyote - Poppers - Rohipnol - Salvia divinorum - Setas alucinógenas - Tabaco - Tranquilizantes - Análisis de drogas o testing - Drogas y leyes - Bibliografía - Páginas web interesantes

2ª Edición
ISBN: 84-607-7683-2
Páginas: 266
Precio: 12 euros

Disponible en euskara "Drogak Larrugorrian" a 6 euros la 1ª edición.



Manual práctico sobre el uso de la información en programas de prevención del abuso de alcohol en jóvenes

El presente monográfico "Manual Práctico sobre el Uso de la Información en Programas de Prevención del Abuso de Alcohol en Jóvenes", pretende ofrecer una herramienta útil para los profesionales interesados en la prevención del abuso del alcohol y de todas las drogas en general, así como sensibilizar a la población juvenil ante los programas de prevención del abuso de alcohol, que cuentan con un apoyo teórico y empírico ampliamente contrastado.

Coordinación técnica: Ana Palmerín García
Redacción: - Mª Victoria Carrero Berzal
- Eduardo Hidalgo Downing
- Manuela Matellanes
- Javier Moreno Arnedillo
- Ana Palmerín García.

Páginas: 159
Este trabajo ha sido financiado por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Colegio Oficial de Psicólogos de España
Dirección: c/ Conde Peñalver, 45, 5ª Planta
Población: Madrid C.P.: 28006
Teléfono: 91 444 90 20 Fax: 91 309 56 15
E-mail: secop@correo.cop.es

Sobre Información, orientación y servicio jurídico. Tercer trimestre 2008

Parentesco

		Atención personal			Atención telefónica			Total
		H	M	J	H	M	J	
Atención telefónica								
Hombre	19							
Mujer	75							
Joven	10							
Total	104							
Atención personal								
Hombre	60							
Mujer	79							
Joven	198							
Total	337							
Interesados	55	6	172	3	5	8	249	
Hermanos		1	3		3		7	
Madres		57			38		95	
Padres	5			2			7	
Cuñados								
Amigos	1	1					2	
Esposas/os		13	18		12		43	
Asociaciones								
Novias								
Tios/as	1		2		1		4	
Hijos								
Abogados				14	8		22	
Ctros Rehab.								
Trab. Social				9	3		12	

Motivo de la demanda

		Atención personal			Atención telefónica			Total
Información		H	M	J	H	M	J	
Sobre Drogas	1	7	1	1	1			11
Alcohol	3	1	2	1				7
Centros	2	9	16		10			37
Demanda Juridc.	25	36	99	14	40	8		222
Delg. Gobierno	14	10	38		5			67
Hacienda	5	3	15					23
Xunta	3	3	8	1	6			21
Jef. Tráfico	3	2	13		2			20
Segur. Social		1	1					2
Otros	2	9	12		7	1		31

Otras visitas 18

Otras llamadas 467

Gestiones Juzgados	43	Gest. varios organismos.	79
Gestiones Abogados	54	Gest. Audiencia.	1
Rec. Deleg. Gobier.	37	Recursos judiciales.	1
Escritos varios Adm.	63	Solicitudes indulto.	1
Juicios.	38	Alternativa prisión.	2
Asist. Judicial.	51	Gestiones prisiones.	27
Justicia gratuita	2	Declaración juzgados.	8

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.....
 TFNO.....
 FAX.....
 e-mail.....

Si desear rellenar tus datos puedes hacerlo también en www.vieiro.org

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.....





gendeestudio

gràfic de publicitatia
 imaxe corporativa
 Deseño de publicacións
 Deseño Web

Cam. P. Nova, 1 - 2º
 15100 CARBALLO - A CORUÑA
 T: 981 708 528
 info@gendeestudio.com

www.gendeestudio.com



ie
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