

# Vieiro

Nº  
67  
JULIO 2009  
GALICIA / AÑO 18

Revista de Información en Drogodependencias, Adicciones y Salud [www.vieiro.org](http://www.vieiro.org) PUBLICACIÓN GRATUITA

## SALUDA A VIEIRO

del Presidente de  
la Xunta de Galicia  
D. Alberto Núñez Feijóo



### Tráfico

“Si bebes no arranca”



### Las TICs

“Atrapados en las redes”



e eu, que podo facer?

Si á solidariedade,  
non á compaixón.  
Si á implicación activa,  
non á pasividade.

Yolanda Castaño. Poeta

**ATRÉVETE  
CONTRA A  
VIOLENCIA  
MACHISTA**  
APOÍA.DENUNCIA.EDUCA.IMPLICATE!

**Teléfono de Información  
ás Mulleres 900 400 273**



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE TRABALLO  
E BENESTAR  
Secretaría Xeral Familia e Benestar

**Vieiro**

Revista de Información en  
Drogo dependencias, Adicciones y Salud

N 7  
JULI 2  
2009



## SUMARIO

**SALUDA PRESIDENTE XUNTA**  
Alberto Nuñez Feijóo .....04  
**OPINIÓN**  
Tráfico de drogas .....07  
**NOMBRAMIENTOS**  
Conselleira y Concejala de Sanidad .11  
**EXPERIENCIAS**  
Estudio sobre Vieiro .....12  
**REPORTAJE**  
Speed, la droga de la crisis .....14  
**INVESTIGACIÓN**  
Arranca vacuna cocaína .....19  
**PSICO**  
Enfermedades inexistentes .....23  
**HABILIDADES SOCIALES**  
Modo empleo teléfono .....26

**04** SALUDA PRESIDENTE  
de la Xunta de Galicia  
a Vieiro



**14** REPORTAJE  
Speed, la droga de la crisis



**36** ALERTA  
La droga de los violadores



**46** ASAMBLEA FENAD  
Asamblea en Santiago



**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:



FEDERACIÓN  
NACIONAL DE  
ASOCIACIONES  
DE AYUDA O  
DROGODEPENDENTE

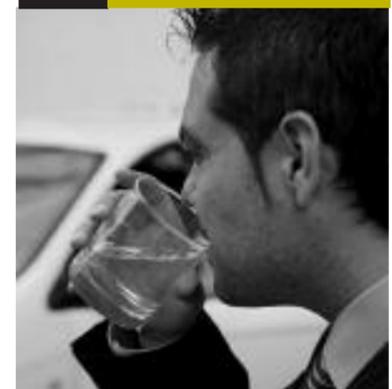


UNIÓN ESPAÑOLA  
DE ASOCIACIONES  
DE ATENCIÓN AL  
DROGODEPENDIENTE

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.

**EL ESPECIALISTA**  
Aproximación al botellón .....33  
**ALERTA**  
La droga de los violadores .....36  
**LAS TICs**  
Atrapado en las redes .....38  
**TRABAJO**  
Eres esclavo del e-mail? .....43  
**ADICCIONES**  
Adictas al cibersexo .....44  
**ASAMBLEA FENAD**  
Asamblea ordinaria en Santiago .46  
**BREVES**  
Noticias varias .....48  
**CARTA ABIERTA**  
Sin importancia .....50  
**LIBROWEB**  
Lecturas y web recomendadas .53  
**ESTADÍSTICA** .....54

**P.C.** INFORME  
Si bebes no arranca



## OPINIÓN



José Manuel Vázquez  
Presidente de Vieiro

presidente@vieiro.org

## Saluda del Presidente de la Xunta de Galicia a Vieiro.

A todos nos angustia la posibilidad de que nuestros seres más queridos puedan verse afectados algún día por un problema como el de las drogas y por eso debemos ser capaces de transformar nuestra preocupación en responsabilidad común y compartida.

La batalla contra esta lacra no puede hacerla en solitario colectivos como la Asociación Vieiro, sino que el proceso de lucha contra las drogas tiene un papel reservado para todos. La Xunta de Galicia aspira a construir con los actores sociales un bloque sólido, coordinado y con voluntad de acción para ser capaces de vencer el problema de la drogadicción, como primer punto, y el narcotráfico, de forma más amplia.

Sin duda, logramos ya importantes progresos, sobre todo en el referente a labor de rehabilitación y reinserción que llevan a cabo asociaciones como Vieiro.

Pero debemos mantener la dinámica y el empuje, siendo conscientes de que únicamente con una buena educación sobre las drogas, a todos los niveles de la sociedad, podremos lograr cambios significativos. Desde la Xunta de Galicia lo haremos guiados por la convicción de que no debemos abandonar hasta liberar a nuestros hijos y a nuestras sociedades de esta amenaza.

Un abrazo

Alberto Núñez Feijóo  
Presidente da Xunta de Galicia

LA BATALLA CONTRA ESTA LACRA NO PUEDE HACERLA EN SOLITARIO COLECTIVOS COMO LA ASOCIACIÓN VIEIRO, SINO QUE EL PROCESO DE LUCHA CONTRA LAS DROGAS TIENE UN PAPEL RESERVADO PARA TODOS.

## Tráfico de drogas. Renacen “La Colina y El Carrizal

El ánimo e intención de Vieiro desde hace muchos años es acabar con los vendedores de droga que tenemos en nuestra ciudad y en la comarca. Para llevar a cabo esta labor nos esforzamos realizando los pertinentes trabajos de prevención en los ámbitos “familiar, educativo, laboral, jóvenes en edad de riesgos, así como en el comunitario y la información-formación” de todas aquellas personas interesadas en conocer la problemática de las drogas para poder desarrollar en su familia esa labor preventiva para tratar de evitar tan demoledora adicción para los jóvenes y las familias.

Pero todo esto no es suficiente debido al “gran negocio” que supone el mundo del tráfico de drogas. El dedicarse a la venta de drogas supone cuantiosas ganancias, poca inversión, mercado con mucha demanda, escasísimo riesgo de ser detenido y mímicas consecuencias penales en caso de tener mala suerte de que le detengan. O sea, que sale muy barato el



delinquir.

Como complemento a esta labor, se tiene que contar igualmente con una estructura policial que cumpla con todo rigor los controles de venta de la droga, con ganas de trabajar de forma continuada y ade-

EL DEDICARSE A LA VENTA DE DROGAS SUPONE CUANTIOSAS GANANCIAS, Poca inversión, mercado con mucha demanda, ESCASÍSIMO RIESGO DE SER DETENIDO Y MÍMICAS CONSECUENCIAS PENALES EN CASO DE TENER MALA SUERTE DE QUE LE DETENGAN. O SEA, QUE SALE MUY BARATO EL DELINQUIR.



■ ■ ■ más tienen que estar sensibilizados con el mundo de la droga. No nos valen controles esporádicos sino que tienen que tener la misma osadía y persistencia en controlar la venta que los vendedores tienen a la hora de desafiar las leyes.

Hace ahora un año y medio que se dio una eficaz e importante batida en la Colina que a pesar de lo espectacular de la operación por desgracia sirvió de muy poco, toda vez que de forma selectiva al poco tiempo siguieron vendiendo como si nada pasara. Eso hace unos meses; por que hoy, están vendiendo igual que antaño de forma generalizada y descarada. De ello se deduce que son persistentes y desafiantes, no así la policía, dado que debería habersele hecho un seguimiento hasta terminar con la más mínima sospecha de que alguien del clan se decidiera a vender. Que se viesen vigilados y perseguidos para que no renaciera el foco.

ESTÁ CLARO QUE EL EMPEÑO DE VIEIRO POR SI SOLO NO ES SUFICIENTE PARA PODER ACABAR CON EL MERCADO DE LA DROGA. TENEMOS QUE CONTAR CON EL OBLIGADO CONCURSO DE LA POLICÍA, ASÍ COMO DE LA COLABORACIÓN CIUDADANA.

Otro lugar importante de venta de droga es el Carrizal en Coristanco, mercado que debería haberse extinguido también pero por razones incomprensibles, ahí está surgiendo de droga a todo aquel que va allí a suministrarse.

Estos dos lugares, Colina y Carrizal, proporcionan la mayor parte de la droga que se consume en la comarca y si tenemos en cuenta que allí acuden o distribuyen desde allí a un gran número de consumidores, podemos hablar de cantidades importantes que manejan a lo largo del año.

Pero para colmo de los colmos también tenemos que hablar de los vendedores ambulantes dedicados a colocar la droga en ciertos lugares y aunque éstos son más fáciles atrapar, tampoco se le hace mucho caso. En estos momentos son muchos los que se dedican a la venta de drogas, sobre todo hachís, pastillas y alguna coca y suele ser su campo operativo en las cercanías de discotecas, lugares de botellón, cercanías de colegios, lugares de copas y demás sitios donde se concentre la juventud para disfrutar de su ocio.

Está claro que el empeño de Vieiro por si solo no es suficiente para poder acabar con el mercado de la droga. Tenemos que contar con el obligado concurso de la policía, así como de la colaboración ciudadana. Existen pocas cosas de tanta importancia como esta y que se deje tan abandonada su persecución. Da la impresión de que no se quiere intentar eliminar este mercado y dejan a la sociedad a merced de muchos desalmados ■



Xosé María Arán

CARTA DEL DIRECTOR  
aran@vieiro.org

## Nombramientos



NUEVA CONSELLEIRA DE SANIDAD DE LA XUNTA DE GALICIA.

### PILAR FARJAS ABADÍA

Miembro del Partido Popular, Nacida en Samper de Calanda (Teruel) el 22 de enero de 1959, es licenciada en Medicina y Cirugía en la Universidad de Zaragoza, Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública y licenciada en Sociología por la UNED. En la actualidad.... desempeña su trabajo como médico en la Unidad de Vacunas del Servicio de Medicina Preventiva y Salud Pública del Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña, y actividad política como concejal en el ayuntamiento y diputada provincial. Su primera etapa laboral la desempeñó en el Ministerio de Sanidad y Consumo, donde ocupó los puestos de Jefe de Sección de Hemoterapia, directora de Programas y Jefe de Sección de Sanidad Exterior. Posteriormente, Pilar Farjas ocupó el puesto de Jefe de Servicio de Programas de Salud Pública del Departamento. Los últimos diez años de su ejercicio profesional los ha desarrollado en Galicia, donde fue nombrada en 1997 fue nombrada directora general de Salud Pública en la Consellería de Sanidad y Servicios Sociales. Fue Directora Ejecutiva de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria. A lo largo de su carrera profesional ha publicado diversos trabajos sobre Salud Pública y Hemoterapia y ha participado en congresos nacionales e internacionales sobre estas materias.

### NUEVO CONCEJAL DE SANIDAD DEL AYUNTAMIENTO DE CARBALLO



### MARCOS TRIGO

Es el nuevo Concejal de Sanidad, por el Bloque Nacionalista Galego, ya formaba parte de la Corporación teniendo las delegaciones de Deporte y Juventud, con esta restructuración asumirá Sanidad y Juventud.

## LAS QUE SE MARCHAN



### LOURDES REY FAU

ex concejal de Sanidad del Ayuntamiento de Carballo por el Bloque Nacionalista Galego, deja su cargo por dimisión propia. Con ella Vieiro plasmó el programa municipal de prevención en drogodependencias.



### MARÍA JOSÉ RUBIO

ex Conselleira de Sanidad de la Xunta de Galicia por el Partido Socialista de Galicia-PSOE.

Deja su cargo por el nuevo cambio de Gobierno tras las últimas elecciones autonómicas celebradas en Galicia, de su Consellería dependió la Subdirección Xerade Drogodependencias y Salud mental.



Mª del Pilar Mata  
Asociación Vieiro

# Estudio sobre La Asociación Antidroga Vieiro

## Procedente

de la Facultad de las Ciencias de la Educación de la Universidad de A Coruña, se desplazaron a esta Asociación tres alumnas de dicha universidad para realizar un estudio sobre Vieiro con el fin de presentarlo como trabajo de la asignatura de didáctica general-pedagogía social de su carrera de Educación Social.

De las conclusiones del estudio llevado a cabo, editaron una memoria con 141 páginas en donde plasman todos los datos y entrevistas conseguidas. Las alumnas que realizaron este estudio son: TANIA BARTUCCA NION, NOELIA MARTÍNEZ OREIRO y ANDREA ESMORIS CANCELA.

Revisada la exhaustiva memoria donde recogen toda la información

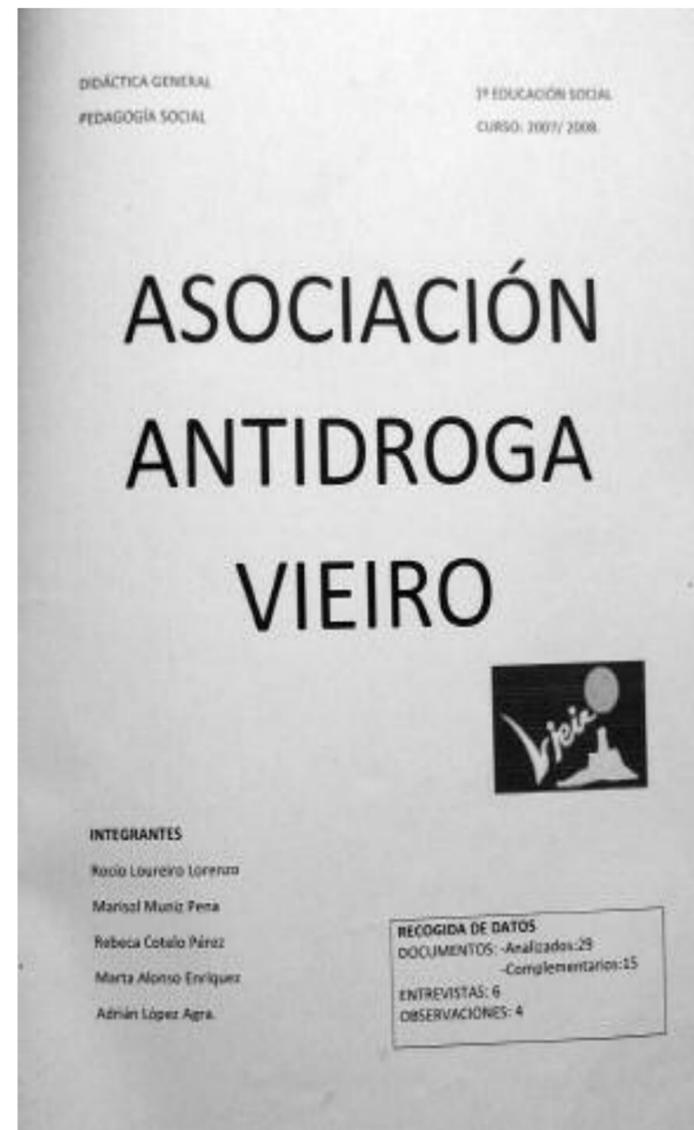


REVISADA LA EXHAUSTIVA MEMORIA DONDE RECOGEN TODA LA INFORMACIÓN RECIBIDA A LO LARGO DE VARIOS DÍAS, SE PUEDE OBSERVAR UN TRABAJO MUY BIEN REALIZADO Y ESTRUCTURADO A LOS LARGO DE SU CONTENIDO.

recibida a lo largo de varios días, se puede observar un trabajo muy bien realizado y estructurado a lo largo de su contenido.

La primera parte del estudio está basada en la organización del trabajo, así como la identificación de las alumnas. Le sigue la carta de los derechos humanos, la legislación europea sobre drogas, legislación española y gallega sobre este mismo tema. Trasciben seguidamente los estatutos de la Asociación, la presentación teórica del problema y foco de actuación donde describen algunas drogas y consecuencias de las mismas.

La segunda parte está dedicada a lo que entienden por razones de interés para el grupo de estudio para así plasmarlo en la memoria, organización de la recogida de



FELICITAMOS POR TANTO A TANIA, NOELIA Y ANDREA POR ESTE TRABAJO TAN BIEN DISEÑADO Y REDACTADO Y SOLAMENTE TRASCIBIRLES QUE HA SIDO UN PLACER TENERLAS ENTRE NOSOTROS PARA CONSEGUIR ESTA MAGNÍFICA LECCIÓN QUE AUGURAMOS LES SERVIRÁ DE MUCHO.

datos, publicaciones de la Asociación, análisis de la revista, programas que se están llevando a cabo en distintos ámbitos, encuestas y entrevistas con distintos miembros y profesionales de Vieiro.

La tercera parte consta de la historia de la institución y organismos que participan, los grupos sociales con lo que se trabaja, área de intervención en relación con las necesidades, todas las acciones que se llevan a cabo, los profesionales, sus responsabilidades y formas de trabajo y finalmente las conclusiones.

Felicitemos por tanto a Tania, Noelia y Andrea por este trabajo tan bien diseñado y redactado y solamente transcribirles que ha sido un placer tenerlas entre nosotros para conseguir esta magnífica lección que auguramos les servirá de mucho ■



Alberto Gayo  
Periodista Entrevi

# SPEED LA DROGA DE LA CRISIS



La cocaína sigue siendo la reina del mercado negro de las drogas, pero otro estimulante pide paso en medio de la crisis. El 'speed', la anfetamina de siempre, es mucho más barata y su consumo se extiende a comunidades donde antes apenas existía. Una de las causas es que el éxtasis, la droga de moda desde los años 90, se está esfumando de las juergas sin freno.

**EL** mercado negro de las drogas fiesteras anda más revuelto que nunca. Si dejamos a un lado la cocaína que se mantiene en su línea como una de las sustancias más demandadas, desde principios de 2009 se han producido dos fenómenos que tienen confundidos a policías, camellos, consumidores y expertos en drogas sintéticas. El denominado popularmente como speed, un potente estimulante compuesto por sulfato de anfetamina, que siempre ha estado en el catálogo de drogas de síntesis, pero circunscrita a determinados ambientes y zonas geográficas, ha irrumpido con fuerza en las noches de juerga.

Con un precio medio de 20 euros el gramo -una tercera parte de lo que cuesta el de cocaína-, el speed se ha hecho un hueco como sustancia

alternativa al polvo blanco ya que comparten efectos como la euforia, excitación, disminución del cansancio, sensación de fuerza o capacidad de concentración. Si la policía apenas ha logrado intervenir en los últimos años cantidades importantes de este tipo de anfetamina, sólo en los primeros cinco

meses de 2009 la Brigada Central de Estupefacientes de la Policía se ha incautado de más de 35 kilos de sulfato de anfetamina, lo que es interpretado por fuentes de la lucha antidroga como un síntoma de la mayor presencia del speed en la calle.

Los riesgos de los que consumen este tipo de drogas- comprobaron que desde finales de 2008 es muy difícil encontrar pastillas de éxtasis en el mercado de las drogas ilegales. De hecho, Energy Control lanzó una alerta por internet en febrero para avisar de que la escasez de éxtasis había provoca-



El sulfato de anfetamina, el "speed", se presenta en polvo y sus efectos estimulantes y psicoactivos son parecidos a los de la cocaína.

La otra novedad en el submundo de las drogas, vinculada estrechamente con el aumento del consumo de speed, es la todavía inexplicable desaparición de la escena nocturna de la metildioximetanfetamina (MDMA), la sustancia mundialmente conocida como éxtasis (ver recuadro sobre estas líneas). Responsables de Energy Control - un colectivo que trabaja para redu-

do la aparición de falsos éxtasis y de dosis adulteradas con analgésicos

“

**EL BAJO PRECIO DE LA ANFETAMINA -20 EUROS EL GRAMO- Y LA AUSENCIA DE ÉXTASIS DISPARAN EL CONSUMO Y LAS INCAUTACIONES.**

## “SPEED” CAMUFLADO

La Brigada Central de Estupefacientes de la Policía intervino 35 kilos de “speed” ocultos en un coche preparado para transportar droga. En las imágenes, detalle del escondrijo y el alijo incautado.



## SPEED LA DROGA DE LA CRISIS

### RESTOS DE CINCO DROGAS EN LA ATMOSFERA

Estaba el CSIC analizando la calidad y pureza del aire de Madrid y Barcelona y se llevó una sorpresa no tan inesperada. En nuestro entorno flotan partículas de al menos cinco drogas ilegales (cocaína, anfetamina, opiáceos, cannabinoides y ácido lisérgico). No hay peligro, porque su presencia es tan pequeña que aún esnifando el aire a conciencia durante años no pasaría nada. Las muestras se tomaron en estaciones situadas en barrios con marcha nocturna y en los horarios con más ajetreo. Lo más curioso es que este sistema de detección de metabolitos y partículas de drogas podría utilizarse en el futuro para evaluar el consumo real entre la población. Sería un método parecido al del análisis del agua de los ríos o los desagües. Al consumir drogas, expulsamos a través de la orina metabolitos de esas sustancias. Analizando la proporción podríamos conocer aproximadamente cuál es el consumo real en las ciudades.

Abajo, cuatro de las pastillas de éxtasis consumidas en nuestro país, con logotipos troquelados de marcas comerciales muy conocidas. A la derecha, bolsa con comprimidos de MDMA.



cos y anestésicos. Fuentes de la lucha antidroga confirman que en los decomisos también se ha notado. Si en 2008 los cuerpos policiales intervinieron casi 530.000 pastillas, en los primeros cuatro meses de 2009 los decomisos apenas superaban los 40.000 comprimidos. Aún más demoledor es el dato de la Unidad Central de Drogas y Crimen Organizado de la Policía: en los cinco primeros meses del año no ha intervenido ni una sola pastilla de MDMA. En 2008, esta unidad policial se incautó de 121.000 pastillas. Este desabastecimiento habría propiciado un mayor consumo de sulfato de anfetamina (speed), pues muchos camellos que se dedican a la venta de éxtasis suelen comerciar también con speed.

Rafael de la Torre, director del grupo de investigación en Neurociencia y Farmacología del Instituto Municipal de Investigaciones Médicas (IMIM) de Barcelona, asegura que mucha gente se ha pasado a este tipo de anfetamina "porque es más barata y su efecto es menos agudo. En Barcelona hemos detectado que consumidores de ketamina -un anestésico de uso veterinario que provoca visiones y dificultad para moverse y hablar- utilizan 'speed' para compensar el descontrol y la

## DONDE ESTÁN LAS “PASTIS”

Nos hemos dado cuenta de que el MDMA [principio activo del éxtasis] ha desaparecido del mapa. Lo que hay en la calle es una porquería. El que habla es Rafael de la Torre, neurocientífico y farmacólogo del IMIM de Barcelona, centro conocido por hacer las investigaciones más avanzadas con drogas de síntesis. Es cierto que el éxtasis en forma de pastilla ya no era tan fácil de encontrar, pero había sido sustituido por el éxtasis cristalizado, conocido en España como m o cristal. Desde comienzos de 2009, el mercado de éxtasis está totalmente desabastecido, lo que ha hecho proliferar la presencia de falsos éxtasis. China y otros países asiáticos realizaron antes de los Juegos Olímpicos de Pekín incautaciones de algunos de los precursores usados para la fabricación de la MDMA, como el aceite de safrol. Esa podría ser la explicación de que apenas haya éxtasis. En el mercado han aparecido éxtasis que en realidad son lidocaína (anes-



tésico local) o fenacetina (analgésico) y otros en forma de piruleta que no llevan MDMA y que pueden adormecer la lengua y provocar molestias estomacales. Los responsables de Energy Control, que analizan semanalmente muestras en varias comunidades, dicen que "se están haciendo síntesis imperfectas y muchas muestras son un fraude ante la actual escasez. De todas formas, cuando se acerquen los festivales de verano, el éxtasis volverá. Habrá que estar atentos para ver qué otras sustancias entran".



## EL PELIGRO ESTA EN TOMAR 'SPEED' COMO SI FUERA COCA. EL EFECTO DE LA 'ANFETA' PUEDE DURAR HASTA DIEZ VECES MÁS

disforia [malestar contrario a la euforia] que les genera el anestésico, y otros lo toman ante la ausencia de MDMA (éxtasis)".

Una de las principales preocupaciones del equipo que dirige De la Torre es saber si estos consumidores toman anfetamina con cafeína (la composición más habitual del speed) o si, por el contrario, podríamos estar ante la llegada a nuestro país de la metanfetamina, sustancia mucho más potente y dañina que empieza a hacer estragos en países de la Europa del Este, sudeste asiático y zonas de Estados Unidos (ver recuadro en esta página). "Como los sistemas sanitarios tardan más en detectar estos consumos, necesitamos saber qué está pasando. Aquí el éxtasis se había instalado por cultura, por gusto. Es importante conocer por qué la gente toma ahora 'speed' en vez de éxtasis, cuando sus efectos no se parecen. Además, con el 'speed' la gente va despistada por-

## EL ACECHO DE LA METANFETAMINA

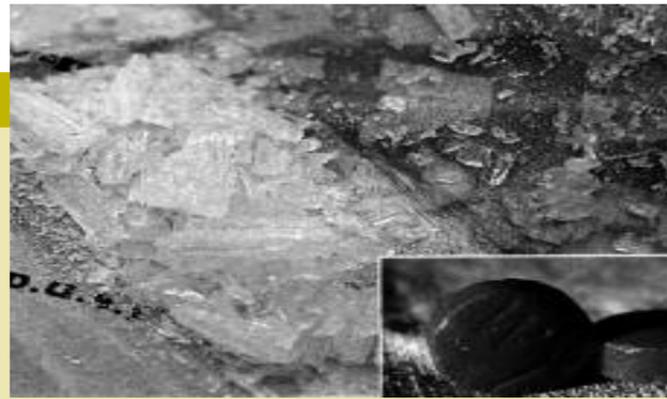
Los expertos empiezan a preocuparse porque otro tipo de anfetamina distinta al speed y conocida como metanfetamina (en Estados Unidos se la llama meth, ice o crystal) está acercándose al sur europeo. Según el Observatorio Europeo sobre Drogas, la metanfetamina es, tras el cannabis, la droga ilegal más consumida. Mientras la cocaína se concentra en unos pocos países, entre ellos España, Reino Unido o Italia, la metanfetamina se mueve por todo el este europeo, y por algunas regiones del centro y del norte. En países como Chequia, Eslovaquia o Hungría -donde la cocaína apenas tiene presencia- la metanfetamina está provocando verdaderos estragos. "A nivel mundial, hay más consumidores que cocainómanos y heroínómanos juntos. Es una sustancia potente, barata de elaborar y con menos intermediarios y medios de producción menos visibles", explica Eduardo Hidalgo, psicólogo y experto en drogodependencias. Esta sustancia fue utilizada por casi



Rafael de la Torre, coordinador del equipo que investiga drogas de síntesis en el IMIM, junto a una de sus compañeras de laboratorio. Arriba, a la derecha, dos muestras de metanfetamina, una cristalizada y otra en tableta.

que no sabe en qué dosis parar", explica desde el IMIM, uno de los centros europeos más prestigiosos en la investigación de drogas de síntesis.

El principal problema del speed, además de que puede provocar agitación, alucinaciones o paranoias, es que los nuevos consumidores llevan un ritmo de consumo similar al que llevarían con la cocaína. "La dosificación no es igual. Una raya de sulfato de anfetamina cada seis horas es suficiente. Con la cocaína, los efectos de una raya



todos los ejércitos durante la Segunda Guerra Mundial. De los pilotos kamikazes japoneses a la División Azul. Aunque la mayoría de los precursores para su fabricación vienen del sudeste asiático, el 80 por ciento de los laboratorios de este tipo de anfetamina están en Europa. Sus efectos suelen ser más dañinos porque su potencia le permite atravesar la barrera hematoencefálica y llegar al cerebro más fácil y rápidamente. Rafael de la Torre sostiene que hay que estar muy atentos por si a la moda del speed le acompaña la aparición de metanfetamina. De hecho, el pasado mes de octubre, la policía de Alicante desmanteló un laboratorio que iba a ser destinado a fabricar éxtasis y donde se encontraron diez litros de metanfetamina.

pueden desaparecer en poco más de 45 minutos. Cuando alguien consume al mismo ritmo que la cocaína, hay más peligro de sufrir ataques de ansiedad y taquicardias", comenta Fernando Caudevilla, médico y especialista en los riesgos que conlleva el consumo de drogas de síntesis.

Hasta no hace mucho, el speed era una droga demandada casi exclusivamente en el norte de España, especialmente en el País Vasco. Un buen ejemplo de este aumento del tráfico de sulfato de anfetamina es la intervención que tuvo lugar el pasado mes de marzo en Zaragoza. Tres individuos fueron detenidos con un alijo de 35 kilos de speed que ocultaban en un habitáculo practicado en su coche. Las averiguaciones policiales permitieron desmantelar la red y establecer que la droga había sido adquirida en un laboratorio situado entre las localidades holandesas de Breda y Tilburg, una zona caliente en la elaboración de sustancias de síntesis.

El intermediario de la operación - que puso en contacto a los fabricantes con los traficantes- fue el disc jockey holandés Danny Lek, sobre el que pesa una orden internacional de detención.

En los últimos meses, el área de consumo del speed no se limita al norte peninsular. Partidas de anfetamina han llegado a las zonas más fiesteras de Andalucía o Madrid. En foros de internet hay consumidores que aseguran que la mayor demanda de speed ha provocado un bajón en la calidad de la droga al ser cortada más veces, especialmente con azúcares como el manitol o anestésicos como la lidocaína. El colectivo Energy Control, que dispone en Cataluña de un servicio de análisis de sustancias, ha comprobado cómo prácticamente el cien por cien de las muestras de speed tenían anfetamina y cafeína. El sulfato de anfetamina se presenta en polvo de color blanquecino, anaranjado o rosáceo, sin apenas olor y con un sabor amargo ■



Antón Louza  
Redacción

# Stop cocaína

## Arranca la vacuna del futuro

De aquí a dos años, si los ensayos van bien, España podría disponer de una vacuna anticocaína que anularía los efectos de esta droga. 2009 es el punto de partida para el diseño de esta arma en la que van a trabajar 164 voluntarios y más de una decena de hospitales.



Más de dos millones de españoles reconocen haber probado esta droga cuya adicción es manifiesta tan solo un año después de haber iniciado su consumo. Así lo demuestra el Informe sobre Cocaína de la Comisión Clínica del Plan Nacional sobre Drogas en España, presentado recientemente en Madrid por el secretario general de Sanidad, José Martínez Olmos. Este documento recoge las últimas evidencias científicas sobre los efectos de la cocaína en la salud, el proceso de adicción, los avances en el tratamiento y la investigación.

La tasa de consumo de cocaína entre los españoles de entre 15 y 64 años, que se sitúa en un 3%, es la más elevada del mundo, superando a la de EE.UU. y cuadruplicando la media europea, según el Informe Mundial sobre las Drogas publicado por la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (ONUDD). Tal vez por ello también será el primer país que va a investigar en el desarrollo de una vacuna para la droga ilegal más consumida en la Unión Europea (UE) y en España después del cannabis. Según Martínez Olmos, el objetivo de este informe es contri-

buir a derribar mitos en torno a la cocaína, "como apoyo crítico frente a la falsa idea reinante de que con la cocaína no pasa nada". De hecho, esta sustancia es responsable de hasta 6 de cada 10 ingresos hospitalarios de pacientes atendidos en urgencias por sobredosis (unas 6,000 personas), multiplica por 24 el riesgo de infarto, puede provocar accidentes cerebrovasculares y crisis epilépticas, y provocar afecciones psiquiátricas graves como psicosis, alucinaciones y en casos graves, brotes de esquizofrenia paranoide.

## Palabra que "engancha"

Como subraya el informe, la cocaína es una droga con un elevado potencial adictivo y su consumo continuado conlleva la aparición de dependencia: el 4% de los consumidores desarrolla una adicción a los 12 meses de haber empezado a consumirla. En España, según datos del Ministerio de Sanidad, está aumentando la demanda para la deshabituación del consumo. Prueba de ello es que en el último año se han registrado más de 22.000 solicitudes de tratamiento en todo el país. Sólo en urgencias, la cocaína es la droga más mencionada en la historia clínica por

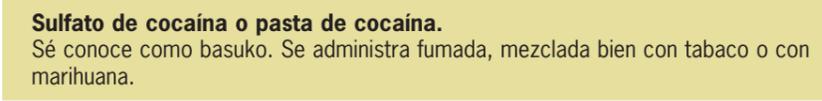
reacción aguda a sustancias psicoactivas (63,4% del total), según el último informe del Observatorio Español sobre Drogas. En lo que respecta a los datos de demanda de tratamiento por consumo de cocaína en todo el mundo, éstos corroboran lo que ya ha demostrado la evidencia científica. Según la ONUDD, la cocaína es la droga en la que más ha aumentado la demanda de tratamientos en todo el mundo: en 2005 representaba el 8% del total de los tratamientos, frente al 3% en 1997. En cuanto al impacto en la mortalidad registrada por consumo de drogas, los



datos del OED revelan que en 2005 la cocaína estaba presente en el 69,2% de todas las muertes por consumo de drogas notificadas, frente al 24,7% de 1995.

## Conócela mejor

La cocaína es un alcaloide extraído de las hojas de coca (*Erythroxylon coca*), un arbusto originario de las regiones tropicales andinas, siendo actualmente cultivado en Bolivia, Perú y Colombia. Esta cocaína aparece en el mercado en varias formas:

	<p><b>Clorhidrato de cocaína.</b> Es la forma más habitual y se administra inhalada. En ocasiones puede ir mezclada con heroína formando el Speed ball.</p>
	<p><b>Sulfato de cocaína o pasta de cocaína.</b> Se conoce como basuko. Se administra fumada, mezclada bien con tabaco o con marihuana.</p>
	<p><b>Cocaína base.</b> Es conocida como crack. Aparecen en el mercado como piedrecitas destinadas a su consumo fumándolas a través de unas pipas especiales.</p>

## Efectos en dos fases

Según explican desde la formación farmacéutica colegial, los efectos de la cocaína esnifada son rápidos, apareciendo al cabo de unos pocos minutos, y prolongándose alrededor de 20 minutos. Al fumarla, la rapidez de aparición de los efectos depende del tipo de sal utilizada. El sulfato sufre una combustión casi completa, lo que origina que los efectos sean mucho menores y más lentos. No obstante, al fumar el crack, la cocaína base se evapora al quemarla, accediendo rápida y completamente a los pulmones, y de aquí al sistema nervioso central. Sus efectos aparecen mucho antes que esnifada, en unos 10 segundos, y a pesar de que duran muy pocos minutos, son muy intensos.

### 1ª fase: de estimulación.

En esta primera fase, la cocaína bloquea la recaptación de noradrenalina, dopamina y serotonina, prolongando sus efectos. Origina una estimulación nerviosa intensa, generando una euforia característica, con aumento de la energía, mayor estado de alerta, y menor sensación de hambre y cansancio. Estos efectos aumentan la resistencia del organismo, lo que unido a la menor sensación de sueño, permite al consumidor realizar esfuerzos extra.

### 2ª fase: depresiva con decaimiento

Tras esta fase de estimulación, aparece una fase depresiva con decaimiento, que es especialmente intensa en el caso del crack. Esta fase disfórica participa en el desarrollo de la dependencia del individuo. En consumidores habituales, la euforia inicial puede transformarse en depresión la estimulación puede ocasionar crisis de ansiedad con ataques de pánico.

## Perfil del consumidor

Al igual que en el resto de Europa, en España el consumo se concentra sobre todo en los jóvenes de 15 a 34 años, frente al 1,6% de la población adulta. Se trata de jóvenes en su mayoría perfectamente integrados en la sociedad y que han incorporado la cocaína como instrumento de socialización destinado a aumentar la duración e intensidad de la diversión en su tiempo de ocio. Según el Informe sobre Cocaína, en

España la mayoría de los consumidores están integrados socialmente y consumen cocaína en polvo, por vía nasal (esnifada). Se trata de un consumo de carácter esporádico y recreativo, asociado a salir de marcha, las discotecas, la noche y el fin de semana. Es frecuente que haya consumo oculto en el exterior de los locales de ocio. Este grupo de población gasta una media de 30 euros por sesión de consumo y,



entre ellos, es más frecuente salir por la noche y alargar más las salidas nocturnas. El consumo de crack es minoritario en nuestro país.

## Por qué es tan dañina

Según el Informe sobre Cocaína de la Comisión Clínica del Plan Nacional sobre Drogas, el consumo de cocaína produce importantes daños en el organismo, especialmente en el sistema cardiovascular y nervioso central a edades tempranas, en las que no cabría esperar la aparición de esta patología. Estos daños pueden producirse por consumo crónico o agudo en personas susceptibles. El corazón y el cerebro son los órganos más dañados por el consumo de cocaína:

	<p>Durante el consumo de cocaína, el riesgo de sufrir un infarto es 24 veces mayor al que se tiene en una situación normal. Este riesgo se prolonga durante una hora después de su consumo. El consumo de cocaína puede provocar crisis epilépticas, que se presentan entre el 2% y el 8% de los consumidores que acuden a urgencias, infartos y hemorragias cerebrales, miocardiopatía dilatada, arritmias e isquemia miocárdica.</p>
	<p>La cefalea es la complicación más frecuente entre los consumidores de cocaína. Se da entre un 60% y un 70% de los cocainómanos y representa el 12% del motivo de las consultas relacionadas con cocaína. La cefalea se relaciona con el perfil temporal de la acción vascular de la droga: se presenta inmediatamente tras la administración o aparece en fase de abstinencia.</p>
	<p>Además se ha descrito mayor incidencia de afecciones psiquiátricas graves como psicosis, alucinaciones y, en casos graves, brotes de esquizofrenia paranoide. De hecho, el 50% de los consumidores que ha desarrollado una dependencia puede sufrir una paranoia inducida por cocaína, al cabo de los tres años de consumo regular.</p>
	<p>Determinados individuos muestran comportamientos muy agresivos y violentos, que en numerosas ocasiones han llevado a la persona a cometer delitos. Otros problemas psiquiátricos y del comportamiento presentes entre los cocainómanos son los trastornos delirantes, los trastornos del estado de ánimo y las crisis de pánico.</p>

## Mezclar con alcohol y otras prácticas de riesgo

- Por si fuera poco, según el Informe sobre Cocaína, el consumo de cocaína mezclada con alcohol aumenta el riesgo cardiovascular, la agresividad y los comportamientos violentos. Durante la intoxicación alcohólica, el consumo de cocaína produce una falsa sensación de sobriedad que puede dar lugar a conductas de riesgo.
- Por otro lado, los autores de este informe destacan que los consumidores de cocaína tienen mayor riesgo de padecer infecciones de transmisión sanguínea o sexual que la población general de la misma edad. Los expertos alertan de una gran parte de los consumidores de cocaína ni siquiera conocen su estado serológico. Los datos del último informe del OED revelan que el 62% de los admitidos a tratamiento por cocaína, independientemente de la vía de consumo utilizada, no se había realizado la prueba del sida o desconocía los resultados, frente a un 38% de las personas en tratamiento por heroína. En el grupo de consumidores de cocaína que sí conocía su estado serológico frente al VIH, un 2,1% era positivo.
- Estas prácticas de riesgo son más frecuentes entre los inyectores de cocaína que de heroína, porque el efecto euforizante de la cocaína inyectada desaparece a los 30-45 minutos. Algunos consumidores de cocaína llegan a inyectarse muchas más veces al día que los heroínómanos, que se inyectan por término medio entre 3 ó 4 veces al día.

## Sin fármacos, pero con vacuna para 2009

Hoy en día no se dispone de ningún fármaco capaz de bloquear los efectos de la cocaína ni de facilitar la abstinencia, por lo que el tratamiento de la adicción es mixto (farmacológico sintomático y psico-social). Sin embargo, en la actualidad se están llevando a cabo importantes avances en el ámbito de la investigación básica y clínica para identificar fármacos y terapias inmunológicas (conocidas popularmente como vacunas), eficaces en la prevención y tratamiento de la adicción a cocaína. Sanidad ha anunciado recientemente que en 2009 va a iniciar los ensayos para el desarrollo de una vacuna anti-cocaína, en cuyas pruebas participarán 164 voluntarios y más de una decena de hospitales a lo largo del primer semestre del año, entre los que figuran casi con toda seguridad el Hospital Gregorio Marañón y el Ramón y Cajal

de Madrid; el Hospital de Bellvitge y el Vall d'Hebrón de Cataluña; el Hospital La Fe de Valencia; Marqués de Valdecilla de Santander y el Hospital Xeral de Galicia. Según explica el psiquiatra Carlos Álvarez Vara, miembro de la Comisión Clínica y uno de los autores del Informe sobre Cocaína, la investigación en inmunoterapia se centra en la búsqueda de tratamientos que impidan que la cocaína llegue al sistema nervioso central, anulando sus efectos. "Aunque no se trata de un tratamiento preventivo a pesar de habersele dado el nombre de vacuna", señala Álvarez Vara, "el método irá centrado a inhibir a través del sistema inmunológico los efectos estimulantes que produce la cocaína, de modo que los pacientes no perciban nada al consumirla y lamenten haber tirado el dinero", ha explicado el psi-

quiata. En el caso de que esta línea de investigación demostrase su eficacia clínica, las vacunas frente a la cocaína estarían orientadas al tratamiento de sobredosis, la reducción de recaídas de uso de drogas y la protección contra el riesgo de exposición. Así lo ha anunciado la delegada del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, Carmen Moya, quien ha informado que la Agencia Europea del Medicamento (EMA, por sus siglas en inglés) ya ha admitido el registro para la investigación del tratamiento inmunológico para la adicción a esta sustancia. De culminar con éxito, España podría disponer de una vacuna comercializada contra la cocaína en un plazo aproximado de dos años y medio, una vez que se autorice la vacuna como medicamento para su posterior incursión en el mercado.

## Estrategia Nacional sobre Drogas 2009-2016

### Con vocación democrática

Por su parte, implicar más a la población en la lucha contra las drogas es el objetivo principal de la Estrategia Nacional sobre Drogas 2009-2016. Así lo ha hecho saber el ministro de Sanidad, Bernat Soria, en la presentación de sus líneas básicas durante la Conferencia Sectorial del Plan Nacional sobre Drogas, que reúne al Gobierno de España y las CCAA. El Ministerio de Sanidad y Consumo ha consensuado con las Comunidades Autónomas este documento, al que también se han incorporado las sugerencias de organizaciones sociales, expertos y sociedades científicas.

La nueva Estrategia Nacional sobre Drogas promoverá una mayor conciencia social sobre los riesgos del consumo de drogas y tiene como objetivos retrasar la edad de inicio, prevenir y disminuir los consumos y garantizar la calidad de la asistencia a los drogodependientes. También se propone potenciar la investigación en torno a las sustancias, reducir los daños del consumo de drogas, facilitar la incorporación social, incrementar el control de la oferta y mejorar la formación de los profesionales.

En palabras del ministro, este documento nace con vocación de convertirse en la estrategia de todos los ciudadanos: "No es la estrategia ni del Ministerio de Sanidad y Consumo, ni tan siquiera la del Gobierno. Queremos que sea la estrategia de todos, y muy especialmente la de los afectados por el consumo de drogas y la de los profesionales que les ayudan a superarlo", ha destacado Soria.

## La farmacia también puede ayudarte

La intervención farmacéutica supone una elevada garantía en el proceso global de adecuación, efectividad y seguridad de los tratamientos con medicamentos. Por ello, la colaboración del Consejo General de Farmacéuticos con

el Plan Nacional sobre Drogas se inició ya en los años 80 y, más tarde, se extendió al Plan Nacional sobre Sida. La accesibilidad y la cobertura territorial, convierten a las oficinas de farmacia en establecimientos sanitarios

estratégicos para realizar esta labor de salud pública; y en muchos casos, son las únicas estructuras sanitarias frecuentadas por los usuarios de drogas.



Philippe Pignarre

Escritor y profesor.  
Autor de *El gran secreto de la industria farmacéutica*

# Enfermedades inexistentes

Los diagnósticos clínicos son una herramienta importante para el profesional de la salud mental. Pero, en algunos casos, están más al servicio de los intereses de la industria farmacéutica que del propio paciente.

Se sabe que en materia de trastornos psiquiátricos es muy difícil definir fronteras rígidas entre lo normal y lo patológico. Los criterios diagnósticos se fundan en el consenso de un grupo de expertos de la Asociación Norteamericana de Psiquiatría y la Organización Mundial de la Salud. El propósito de tal uniformidad diagnóstica es facilitar el diálogo entre distintos profesionales y seleccionar grupos de pacientes homogéneos para el ensayo de psicofármacos. Todo ello, necesario y

útil. El problema surge, y de qué manera, cuando por intereses mercantilistas se crean, a través de este sistema de catalogación de las patologías, enfermedades de cuya existencia muchos dudamos.

El mecanismo es el siguiente: en un determinado "mercado" farmacéutico, coexisten muchos medicamentos con resultados igualmente satisfactorios para determinada patología. Digamos que se hacen la competencia. Una de las estrategias para evitarla, que desarrollan

entonces los laboratorios, es crear "nichos", es decir, proponer su medicamento a un subdominio limitado de una patología. En ese momento y para justificar la operación, se inventan nuevas etiquetas diagnósticas (o se recupera alguna de poca incidencia), se hacen ensayos clínicos que demuestran la eficacia de la sustancia. Por último, los organismos médicos internacionales mencionados dan la bienvenida a esos recién nacidos hermanos gemelos: la enfermedad y su medicina. Así, en el caso de la depresión, hemos asistido al nacimiento de la "depresión recurrente breve" o a la recuperación de la distimia.

El círculo se cierra cuando, por diversos efectos sugestivos, aumenta el número de pacientes aquejados de esos nuevos o actualizados trastornos. Al final, es muy difícil saber si toda esta diagnosis sofisticada responde a una mejor detección del sufrimiento del paciente o a la oferta de fármacos disponibles ■





José Ignacio Rodríguez  
Redactor Jefe  
Revista Tráfico y  
Seguridad Vial



SE SALVARÍAN 115 VIDAS AL AÑO CON ALCOLOCKS PARA CONDUCTORES SANCIONADOS POR EMBRIAGUEZ

# Si bebes, no arranca

Cada año se podrían evitar 115 muertos, 568 heridos graves y 2.885 leves si se instalaran alcolocks en los vehículos de conductores que beben habitualmente, según un estudio realizado por Fitsa en colaboración con el Centro Zaragoza. Se trata de un dispositivo que exige que el conductor sople en una boquilla, similar a la de los etilómetros de la Guardia Civil, y, si supera la tasa, impide la puesta en marcha del coche.

**Desde** Es de sobra conocido que el alcohol ocasiona múltiples alteraciones en la capacidad para conducir y que la probabilidad de fallecer en un accidente aumenta de forma exponencial. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el alcohol es responsable de un porcentaje de víctimas ocasionadas por accidente de tráfico que oscila entre el 30 y 50%. Y concretamente en España, según datos del Instituto Nacional de Toxicología, en torno al 30% de los conductores muertos en accidente superaba la tasa de alcoholemia.

Entre los muchos frentes para luchar contra las consecuencias del alcohol al volante, algunos países como Estados Unidos, Canadá y Australia vienen experimentado



Tras ingerir algunas copas, el alcolock impide al conductor arrancar el coche.

desde hace años un dispositivo, el alcolock, que impide arrancar un vehículo cuando el conductor ha bebido. Este aparato fue ideado inicialmente para los conductores que, de forma reiterada, conducen bajo

los efectos del alcohol. Posteriormente se han sumado otros países europeos como Suecia, Reino Unido, Finlandia y Holanda. Incluso Francia acaba de hacerlo obligatorio en el transporte escolar.

## ASÍ FUNCIONA



El alcolock es un dispositivo electrónico que se encuentra conectado con los sistemas de encendido electrónico y otros de un vehículo. Para poner en marcha el motor del automóvil es imprescindible que el conductor realice un autocontrol de alcoholemia. Si el resultado muestra una tasa de alcohol en aire espirado superior al límite prefijado en el dispositivo, resultará imposible arrancar. El alcolock consta de dos subsistemas. Además de la parte que realiza el test de alcoholemia, dispone de un módulo de control que registra los resultados, los intentos de arrancar sin superar previamente el test, las fechas, horas y niveles de alcohol. Actúa como una caja negra y es posible descargar datos e informar de posibles violaciones del sistema y actualizar el software de forma remota. Por ello, la futura aplicación de tecnología GPS y de telefonía móvil mejoraría el control de conductores sancionados por alcoholemia que se encuentran adscritos a programas de prevención.



SE REDUCEN UN 65% LOS ACCIDENTES DE CONDUCTORES SANCIONADOS POR ALCOHOLEMIA Y SOMETIDOS A UN PROGRAMA ALCOLOCK

### REDUCIR ACCIDENTES

Los estudios realizados hasta el momento demuestran que el alcolock puede contribuir a una reducción del 65% en el número de accidentes con víctimas en los que se ven implicados conductores que han sido sancionados y se han adscrito a programas en los que se utiliza ese dispositivo. En el caso de España, según las estimaciones contenidas en el estudio "Etilómetros de interrupción de encendido para vehículos automóviles y las evidencias científicas de

**LOS EBRIOS NO PODRÁN ARRANCAR**

Los conductores con tres sanciones por conducir bajo los efectos del alcohol tendrán que instalar un alcolock en su coche, que detecta el aire aspirado e imposibilita que arranque. Es una de las medidas planteadas por la Fiscalía General del Estado en su memoria presentada el pasado 29 de septiembre.

La mayoría de los usuarios de los países donde se aplica el programa "alcolock" valoran positivamente sus beneficios. Lo consideran un sistema eficaz para evitar que ellos mismos se pongan al volante tras consumir alcohol, obligándoles a cambiar los hábitos. Una motivación adicional es que el dispositivo informa a la autoridad que ejerce el control sobre los intentos fallidos de superar el test de alcoholemia previos al encendido del motor. No obstante, se hace necesario complementarlo con medidas reeducadoras o de deshabituación del alcohol dirigidas a reincidentes.

su eficacia", realizadas por Fitsa (Fundación Instituto Tecnológico para la Seguridad del Automóvil), en colaboración con el Centro Zaragoza, si lo utilizaran todos los conductores sancionados por conducir con un nivel de alcohol superior al permitido, podrían salvarse unas 115 vidas y evitar 568 heridos graves y 2.885 leves. Para los responsables de Fitsa, la puesta en marcha de un programa alcolock



Una proposición no de ley insta a estudiar la implantación obligatoria del alcolock en el transporte escolar.



**EXIGIR EL ALCOLOCK A LOS SANCIONADOS EN ESPAÑA POR DOBLAR LA TASA AUTORIZADA COSTARÍA DE 26 A 44 MILLONES DE EUROS AL AÑO**

para conductores sancionados por conducir bajo los efectos del alcohol sería beneficioso, y más si se acompaña con programas médicos y de rehabilitación. Igualmente, consideran que sería muy positivo el impulso institucional de este dispositivo con el fin de implantarlo en flotas de transporte escolar, mercancías peligrosas y transporte por carretera en general.

Junto con la presentación del estudio, se mostraron dos dispositivos alcolock, cuya aplicación está ideada fundamentalmente a conductores profesionales y a la aplicación judicial. De hecho, la Fiscalía de Seguridad Vial ya había señalado con anterioridad que está estudiando la posibilidad de obligar a aquellos conductores que de forma reincidente superan tasas consideradas delito. En ambos casos tienen



**NO SE PODRÁ BURLAR EL SISTEMA**

Óscar Ciordia, director general de Fitsa, cree que hoy en día es casi imposible engañar al alcolock. Antes había quien utilizaba globos que llenaba de aire antes de beber con los que posteriormente 'soplaba' en el aparato. Incluso cuentan que, hace años, un conductor canadiense obligado a utilizar este dispositivo en su país por su reiterada afición a 'empinar' el codo, había ideado un increíble procedimiento para burlar el control y poder conducir a pesar de todo: adiestró a su perro para que soplara. Leyenda o verdad, en la actualidad se ha superado esa posibilidad y los futuros desarrollos del alcolock para la identificación del usuario pueden incorporar tecnologías ya desarrolladas de reconocimiento de huellas dactilares, pupilas o incluso fotografías digitales que se almacenan junto a los diferentes eventos relacionados con la conducción.

capacidad para memorizar determinados datos que permitan disponer de un historial del comportamiento del conductor.

**TIPOS DE PROGRAMA**

Los programas desarrollados hasta ahora en varios países tienen distintas particularidades y pueden ser de tipo administrativo, judicial o mixto. Los ordenados por un juez se contemplan más como una medida sancionadora que de rehabilitación y su duración suele ser fija. En cambio, en los programas alcolock de tipo administrativo se pone el acento en el carácter rehabilitador.

En todo caso, en la mayoría de los casos la participación en el programa es voluntaria y, en otras, que sea voluntaria o no depende de la reincidencia del conductor o de las tasas. Las diferentes modalidades que se aplican son de tipo voluntario, tanto para reducir la duración de una suspensión del permiso o como sustitutivo de otras sanciones. Cuando es obligatorio, suele imponerse como condición previa a la restitución del permiso o como condición ineludible dentro de un sistema de libertad vigilada.

En la implantación de un programa en España, los costes asociados podrían rondar los 1.200 al año, mientras que si se incluyeran medidas complementarias, como revisiones médicas o tratamientos reeducadores, rondaría los 2.000 anuales.

En el marco de una serie de escenarios analizados por Fitsa, se observa que en el que se consigue la mejor relación beneficio/coste es aquel en el que obliga a participar a los denunciados por las tasas más elevadas (1 g/l), el doble del máximo legalmente permitido. Concretamente, el coste oscilaría entre 26 millones de euros/año (sin medidas rehabilitadoras complementarias) y 44 millones en el caso de que se incluyeran.

**MEJOR OBLIGATORIO**

Por ello, Óscar Cisneros, autor de las investigaciones en este campo realizadas por Centro Zaragoza, considera que la implantación del alcolock en España no debería ser voluntaria, sino obligatoria en determinados conductores. En este sentido, además de la aplicación penal prevista por la Fiscalía de Seguridad Vial, la Dirección General

de Tráfico está valorando su obligatoriedad en determinados casos, mientras que el Grupo Parlamentario Socialista ha presentado una proposición no de ley, por la que insta al Gobierno a consultar al sector y estudiar la viabilidad de hacer obligatorio en los vehículos dedicados al transporte escolar la instalación del sistema de interrupción del encendido.

Otra cosa es el uso particular del alcolock, en cuyo caso no se requiere de un aporte tecnológico extra y actúan simplemente como alcoholímetros capaces de impedir el arranque del coche. Se plantea como una fórmula con la que algunos padres evitarían que sus hijos condujeran bajo los efectos del alcohol. En este caso, el importe del dispositivo se reduciría a una cantidad entre 50 y 100 .

En España, la única aplicación realizada hasta ahora ha sido una experiencia piloto sobre 15 autobuses urbanos de Valladolid, en la que los pasajeros apreciaron una mejora en la imagen de la compañía, incluso los conductores la consideraron una buena herramienta ■



Rocío  
Ramos-Paúl  
Psicóloga  
Super nanny  
magazine

## Modo de empleo del teléfono

Hablar por teléfono forma parte de las habilidades sociales que deben conocer los niños para relacionarse. Además de un medio de comunicación, el teléfono es un importante elemento de seguridad

**Suena** el teléfono de casa. El padre lo levanta:

- Diga -Al otro lado no se oye nada.
- Dígame -insiste el padre.
- ¿Está Marta?
- Hola. Sí. ¿Quién llama? -silencio.
- ¿Quién eres? -repite el padre.
- Julia.
- Ahora la aviso -silencio al otro lado. Lo terrible es que Julia tiene 10 años. Ya debería saber que antes de empezar una conversación hay que decir "hola", por lo menos. El ejemplo anterior hubiera sido mejor así:
- Diga -contesta el padre.
- Hola. ¿Puedo hablar con Marta, por favor?
- ¿De parte de quién?
- Soy Julia.
- Sí, ahora la aviso.
- Muchas gracias.

Los buenos modales ayudan a relacionarse con los demás. Saludar, despedirse, iniciar o terminar una conversación, dar las gracias o pedir información son habilidades que utilizamos cuando hablamos por teléfono. Cuanto más competentes sean los niños en habilidades sociales, mejor les irá en su vida escolar, familiar, con los amigos y, más adelante, con su pareja o su trabajo. Una persona que sabe

tratar a los demás tiene muchas más posibilidades de éxito social y, por tanto, de ser feliz.

### Hay que dejarles practicar

Enseñar modales a los niños requiere, entre otras cosas, paciencia y constancia, pero en este caso tenemos la ventaja de que les fascina el teléfono. Desde muy pequeños quieren jugar con este aparato y simular conversaciones. Bastará con que dediquemos tiempo a hacer "como si" para que ellos aprendan el modo correcto de transmitir y recibir mensajes. Podemos empezar practicando desde bebés: "Llama a papá... Di 'Hola, papá'... Dile 'Soy Iván'". El pequeñín, aparte de chupar el teléfono, prestará mucha atención y querrá repetir lo que le pedimos.

Pronto podrá llamar a los abuelos para ensayar. Le pediremos que diga hola, que se identifique (aunque no haga ninguna falta), que pregunte por la abuela, que se despeda... Y, por supuesto, terminaremos por reforzar su conducta elogiando sus habilidades: "¡Qué bien lo has hecho! ¡Qué educado! ¡Pareces mayor!".

Un elemento clave en la enseñanza de esta habilidad es, como en

todo, predicar con el ejemplo. Cuando hablemos con otros cuidemos las formas, exageremos el saludo, la despedida, el gracias y el por favor. Muchas veces llamaremos a los niños desde el trabajo; no olvidemos el "Hola. Soy papá. ¿Está Iván? ¡Ah, eres tú!... ¿Qué tal?" o bien: "Hola, Iván, soy papá. ¿Puedes decirle a mamá que se ponga, por favor?", en vez de entrar de golpe con: "Di a tu madre que se ponga".

### Instrucciones de uso

Pronto habrá que enseñarles a coger las llamadas entrantes; querrán hacerlo incluso antes de empezar a hablar. Hay que saludar y saber qué responder cuando pregunten. Si es alguien conocido y mamá o papá están ocupados, el niño no tiene que dar explicaciones detalladas; por ejemplo, no es necesario decir: "Papá está en el váter", sino, simplemente: "Papá está ocupado ahora. ¿Quieres que le dé algún recado?".

En el caso de que los adultos no estén en casa, el pequeño debe saber responder "¿Quieres que le diga algo cuando venga?", o "Mi madre no está, pero puedo pasarte con mi padre". Sin embargo, tenemos que instruir a los niños en que no deben dar información a personas desconocidas. Si su padre o su madre están ausentes, su interlocutor no tiene por qué saberlo, el pequeño deberá limitarse a decir: "Mi mamá está ocupada en este momento". Tampoco han de dar ningún otro dato, sobre su nombre, su colegio, dirección, etc. a quienes no conozcan.

Si recibimos llamadas desagrada-



bles o soeces, hay que indicarle al niño que tendrá que colgar inmediatamente sin decir nada, ni enfadarse ni insultar, que suele ser lo que pretende quien hace este tipo de llamadas. Otros consejos para la correcta utilización de teléfono son:

- **Hablar claro.** El aparato no transmite nuestros gestos. Queremos que nos entiendan, así que hay que vocalizar, hablar alto y dirigir la voz al micrófono.
- **Diga, dígame, sí...** La forma de

responder da igual, vale cualquiera que sea normal y costumbre de la casa.

- **No es aquí.** Si el niño se equivoca, no debe colgar sin más, sino pedir disculpas: "Lo siento, creo que me he confundido" y aceptar con cortesía cuando alguien llama erróneamente: "No se preocupe, no importa".

- **Sin enrollarse.** El teléfono no debería servir para mantener conversaciones interminables (salvo casos excepcionales, como una abuela que vive lejos y se siente sola, por ejemplo).

- **Ser oportunos.** Nunca está de más preguntar: "¿Estás ocupado?" o "¿Te viene bien atenderme ahora?". Los niños deben saber que pueden telefonarnos al trabajo cuando llegan a casa después de su jornada escolar, pero no varias veces durante la tarde cada vez que un hermano le quita a otro la Gameboy.

- **El horario de llamar.** No deben llamar a la casa de sus amigos ni demasiado temprano ni demasiado tarde: no después de las 9 de la noche, ni tampoco antes de las 12 de la mañana en días festivos.

Además no está bien fastidiar a la hora de la comida o de la siesta.

- **Bromas aparte.** Todos lo hemos hecho, pero eso no quiere decir que demos nuestra aprobación. Hay que decirles a los niños que no está bien llamar a desconocidos ni reírse de ellos y, mucho menos, cuando el extraño puede ver nuestro número de teléfono.

#### En caso de emergencia

Aparte de instruir a los niños sobre sus habilidades sociales con el aparato, hay que enseñarles qué hacer si se presenta una situación grave. El teléfono único de emergencias, el 112, es un número que deben conocer cuanto antes y confiar en que serán ayudados ante cualquier situación difícil. Para ello deben saber:

- Llamar cuando les parezca que un adulto está enfermo o hay un peligro.
- Saber describir la situación.
- Aportar sus datos: dirección completa (calle, piso y ciudad), nombre, teléfono...
- Tienen que seguir las instrucciones del operador y no colgar hasta que se lo indiquen ■

### FABRICACIÓN DE UN TELÉFONO PRETECNOLÓGICO

Con 5 años les parecerá mágico el viejo sistema de fabricar un teléfono con dos vasos y una cuerda. Se trata de utilizar dos vasitos de plástico o cartón. Es mejor si son algo más estrechos en la base que en el borde, pero van muy bien los botecitos de yogur tipo Actimel. La cuerda ideal es un cordel fino y no muy largo. Hacemos un pequeño agujero en el fondo de un recipiente, metemos un extremo

de la cuerda por él y atamos un gran nudo. Horadamos lo justo en el otro vaso y anudamos. Los niños se alejan tanto como dé la cuerda de sí, que debe estar lo suficientemente tensa para que las ondas se transmitan bien, pero no tanto como para que los vasos se rompan. Un niño se pone el vaso en la boca y el otro en su oreja y ¡a charlar!



Manuel Fernández

Psicólogo y profesor de filosofía

# Aproximación al fenómeno del "Botellón"

*"Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres"* (Pitágoras)

*"Educación es sentar las bases de un mundo más respetuoso, equitativo y solidario"* (G. Ballenato)

## Análisis del fenómeno

Nadie se atrevería a negar hoy que el fenómeno "botellón" es un problema de todos y para todos, no sólo de los jóvenes como participantes y agentes del mismo, sino también de padres, profesores, agentes sociales y de tiempo libre, políticos, Medios de Comunicación, etc. Pero tampoco hemos de olvidar una de las justificaciones más comunes –nada despreciable– de los jóvenes "botelloneros", y que tenemos que confrontar: "También los mayores beben alcohol, consumen droga, y hacen cosas por el estilo...".

Tal vez, lo "políticamente correcto" nos lleve a los adultos a ver este fenómeno como uno más de los muchos atribuibles a nuestra inquieta juventud –puede que también a la adolescencia–, que el tiempo se encargará de desactivar y, así, dejar de fomentar las tensiones que dichas ruidosas algaradas están creando al mundo adulto. "Bueno, al fin y al cabo, todos hicimos cosas parecidas en nuestra loca juventud..."-comentamos a veces con insensata condescen-



dencia. Parece, según estudios dignos de confianza en los diversos campos de las relaciones humanas, que la cosa es mucho más seria de lo que algunos piensan; incluso hay expertos que lo consideran dramático de cara al futuro de nuestros impertérritos y altivos

jóvenes. Se habla ya claramente de daños irreparables al cerebro debidos al exceso de consumo de alcohol y drogas (sobre todo las sintéticas), así como de la mezcla incontrolada de ambas sustancias. O sea, que nuestra juventud está en peligro, no se arredran en enunciar

“

LOS JÓVENES DAN POR HECHO QUE EL CONSUMO E INGESTIÓN DE ALCOHOL, TABACO Y DIFERENTES TIPOS DE DROGA ES ALGO NORMAL, ACEPTADO POR LA SOCIEDAD LIBRE Y POSMODERNA. “SI LOS ADULTOS DESGRACIADAMENTE MUCHOS CONSUMEN, POR QUÉ NO NOSOTROS.

los entendidos. España, la iniciadora del fenómeno “botellón”, ha de confrontar –por parte de padres, tutores y agentes sociales- seriamente y con prontitud este problema.

Lo primero a plantearse es el estudio profundo de las motivaciones y de los factores que influyen, fomentan y están al origen de este fenómeno “botellón” que invade día a día, la geografía nacional. Destacamos, entre los más importantes e influyentes, los siguientes:

#### El afán insaciable de diversión

La mayoría de nuestros jóvenes (y adolescentes) se sienten aburridos y sólo parece moverles (motivarles) “la marcha”, es decir, algo fuerte que sea capaz de levantarles sus pesadas asentaderas (normalmente sobre los respaldos de los bancos, no sobre el asiento de los mismos), y algo aún más fuerte que los mantenga en pie toda la noche, hasta intentar, por desgaste (kao técnico), echar fuera de sí los malhumores de casa, del cole, de la Universidad..., o, al menos, olvidarse de ellos por un tiempo, o sea, una dosis de mantenimiento provisional del “body”.

#### La tendencia natural a la integración social con sus pares

Más que de tipo social, al fenómeno “botellón” podríamos llamarlo, en general, de tipo gregario, pues en él las relaciones interpersonales se empobrecen al aceptar, por sis-

tema y sin ningún asomo de divergencia, las reglas no escritas pero rígidas de tales concentraciones orgiásticas. Desde el camino hacia las coordenadas preestablecidas, cargando bolsas de plástico con las ofrendas para el “sacrificio ritual” (soda-alcohol-pastillas...), hasta el lugar elegido o impuesto por algún líder “móvil-internauta” y su consecutiva celebración sacro-ritual. Supone una auténtica religión sustitutoria, “como mucho más guay” –dicen los jóvenes- que el rollo de la clase de religión del cole o que la letanía de recomendaciones parentales de ir a Misa los fines de semana, o cosas por el estilo.

Al fin y al cabo, el “botellón” y toda su parafernalia generan una fuerza especial en los jóvenes que dinamiza –mal que bien- su energía relacional. La actividad semanal más importante para la mayoría de los chavales, sin lugar a duda, es la emotiva planificación e inmersión en la dinámica del “botellón”. Es “lo que más mola” –suelen decir ellos.

#### La realidad socio-emotiva

La canalización grupal de realidades emotivas personales como la rebeldía, la desinhibición, la evasión... está en la base de este fenómeno. Por lo demás, hay muchos tipos de botellones en los que los jóvenes desarrollan este modelo de reacción grupal: sociales, ecológicos, culturales, políticos, religiosos, Jornadas de Juventud... Baste pensar, por ejemplo, en la gran

movida juvenil durante la campaña político-ecológica del “Prestige”.

#### La economía en el consumo

Los jóvenes dan por hecho que el consumo e ingestión de alcohol, tabaco y diferentes tipos de droga es algo normal, aceptado por la sociedad libre y posmoderna. “Si los adultos –desgraciadamente muchos- consumen, por qué no nosotros. Eso sí, nosotros lo hacemos con perspectiva ahorrativa, compramos al por mayor y más barato; ni comparación tiene lo que pagas por un trago en la discoteca o en el bar con lo que te dan de sí unas litronas compradas en el super o en los chinos, tío...” Pensando en soluciones y remedios “La palabras enseñan, los ejemplos arrastran”, decían los antiguos.

#### El papel de la familia

Lo ideal en educación es obtener lo mejor del otro, reforzando todo lo bueno que pueda atribuirsele, teniendo en cuenta los diversos roles de los hijos – el rebelde, el responsable, el mimoso-consentido-, y sabiendo manejarlos en familia. Los padres deberían tener en cuenta:

- Saber gestionar los conflictos de manera responsable, buscando acuerdo y compromiso mutuo, llevando a cabo un ejercicio de autoridad moral, ni represiva ni permisiva.
- Intentar ser creativos en la búsqueda de soluciones razonables

“

EL FENÓMENO “BOTELLÓN” ES LO BASTANTE COMPLEJO COMO PARA RESUMIRLO EN POCAS LÍNEAS. LO QUE NO EXIME A PADRES, TUTORES, EDUCADORES Y SOCIEDAD EN GENERAL DE TOMARLO MUY EN SERIO Y DE BUSCAR SOLUCIONES Y ALTERNATIVAS QUE DEN CAUCE, CIVILIZADAMENTE, A LA ENERGÍA VITAL DE LOS JÓVENES EN TIEMPOS DE OCIO.

ante los conflictos, resaltando siempre lo positivo más que lo negativo de la conducta del hijo.

■ Fomentar siempre la autoconciencia –y modelarla primero los adultos- de que lo importante, en la vida, no es el TENER, sino el SER. Sólo lo segundo, el SER, le procurará la felicidad a la larga.

■ Ser conscientes de que no es lo mismo decir a un hijo expresiones como “eres un atrasado que tienes

un atraso en tal materia”.

■ Imbuir a los hijos en la necesidad de la aceptación de normas; ellos mismos las piden para poder llevar adelante acciones concretas y evitar riñas y caos entre ellos.

■ No huir de la palabra “límites”, es decir, de la armonización entre derechos y deberes, entre el ejercicio de mi propia libertad y el respeto a la libertad del vecino. Todo ello es aplicable a todos los agentes

sociales que influyen en la conducta del menor.

#### El papel de la sociedad

■ La autoridad político-social debe, ante todo, tomar en serio este fenómeno, porque, no sólo, pone en riesgo el futuro del joven, sino que también enerva a los ciudadanos, sufridores de los excesos y de los perjuicios que ello les acarrea.

■ La sociedad ha de buscar alternativas para el ocio de jóvenes que apoyen la labor educativa de sus progenitores.

■ Los adultos hemos de superar nuestro cinismo e hipocresía a la hora de criticar en los jóvenes lo que nosotros también hacemos: pocos bares están en crisis y el consumo de droga en adultos también sigue aumentando.

“Lo mejor es darle a los demás un papel agradable en la vida para que lo representen bien” –decía Jacinto Benavente.

#### Conclusión

El fenómeno “botellón” es lo bastante complejo como para resumirlo en pocas líneas. Lo que no exime a padres, tutores, educadores y sociedad en general de tomarlo muy en serio y de buscar soluciones y alternativas que den cauce, civilizadamente, a la energía vital de los jóvenes en tiempos de ocio. Contra el botellón, legislación, información, sensibilización, corrección, protección, atención ■





Miguel Amores  
Redactor Revista  
Tiempo

La escopolamina, una sustancia procedente de Latinoamérica que anula la voluntad, es cada vez más usada en las agresiones sexuales en España.

# La droga de los violadores

**Eva** fue a tomar un café con dos amigos suyos para hablar sobre ordenadores, y lo siguiente que recuerda es levantarse en un descampado, completamente desnuda y con la certeza terrorífica de haber sido violada. A Eva (nombre ficticio) le habían colocado en el café una sustancia llamada escopolamina, conocida popularmente como burundanga. Se trata de una droga procedente de Latinoamérica que tiene la propiedad de convertir a quien la toma en un ser sin voluntad, que hace lo que le dicen y contesta a lo que se le pregunta. La escopolamina, además, embota la memoria de la víctima, de modo que, aunque sienta en su cuerpo los estragos de una violación, apenas recordará nada ni del asalto ni de su agresor.

Eva, que fue agredida en Madrid a principios de 2008, fue víctima de un tipo de agresión que amenaza con hacerse cada vez más común. Y es que los asaltos sexuales con esta droga han aumentado en los últimos años en España, según el Centro de Asistencia a Víctimas de



Agresiones Sexuales (Cavas), una organización de ámbito nacional. Su presidenta, Tina Alarcón, afirma que en los últimos dos años han contabilizado doce casos. Una cifra que aún no es "alarmante", pero que, en su opinión, ha de provocar que se tomen medidas.

### Difícil investigación.

Los problemas que plantean los asaltos sexuales con esta sustancia son muchos respecto a otros tipos de violación. La razón principal es que la escopolamina desbarata por completo la memoria de la víctima, ya que actúa sobre el sistema nervioso central y fulmina numerosos neurotransmisores cerebrales, lo que hace imposible el testimonio sólido y sin fisuras

necesario para que se condene al acusado. Debido a que en casi todos los casos de violación la palabra de la víctima es la única prueba contra el acusado, la mayoría de los pleitos se archivan, lo cual tiene un efecto psicológico devastador para la mujer.

La escopolamina impide que queden evidencias físicas de la violación. Al anular los sentidos, es imposible encontrar en el cuerpo de la víctima o en el del agresor arañazos, moratones o cualquier otra marca que delate el asalto, ya que este se realiza sin violencia. De hecho, se han dado casos en que la víctima despertaba de su sueño narcótico en la cama del agresor, que más tarde argumentaba que

habían mantenido sexo consentido. Por otro lado, la escopolamina apenas deja rastro en la sangre. Si no se hace un análisis de sangre completo unas horas después, la sustancia se esfuma. Por todo ello, la detención (y por supuesto la condena) de este tipo de delincuentes es muy difícil. "Prácticamente hay que pillarles con la droga en la mano", se lamenta Alarcón.

La mayoría de los asaltos sexuales en los que se usa escopolamina se produce en discotecas. Sin embargo, en la organización Cavas constan casos en que la víctima de la violación fue drogada en una cena de empresa, y que más tarde fue un compañero de trabajo el que abusó de la mujer. Lo más común es que los agresores, aprovechando un descuido de su víctima, coloquen la droga en la copa. Aunque existen otros métodos, como ofrecer un cigarrillo impregnado de dicha sustancia o lograr de alguna manera que la víctima inhale polvo de escopolamina, que posee efectos similares.

La burundanga procede de diversos arbustos de la familia de las solanáceas, que crecen en zonas de la cordillera de los Andes. Durante la era precolombina los chamanes la utilizaban para diversos rituales, tales como provocar

alucinaciones que les pusieran en contacto con los dioses. También tuvo usos médicos, como aplicárselo a las mujeres embarazadas para que tuvieran un parto sin dolor, aunque esta práctica se abandonó hace décadas por los daños que producía en el feto. Por otro lado, científicos nazis quisieron elaborar a partir de esta sustancia una especie de suero de la verdad para usar en interrogatorios, idea que fue retomada por diversos servicios de inteligencia durante la Guerra Fría.

Sin embargo, hoy el uso de esta sustancia, que en cantidades mínimas sirve para combatir los mareos, está ligado fundamentalmente con la delincuencia en Latinoamérica. Allí se usa fundamentalmente para robar o violar a la víctima. Incluso se han dado casos en que se utilizó la escopolamina para drogar a una persona y robarle los órganos. Una prueba de la seriedad de la amenaza es que el Ministerio de Asuntos Exteriores recomienda en su página web a las personas que viajen a Colombia que rechacen comida, bebida o tabaco ofrecidos por desconocidos. También que eviten poner en contacto con la nariz cualquier objeto, especialmente telas.

## FALSOS CASTINGS Y CITAS POR INTERNET

**La escopolamina no es el único aliado siniestro que tienen hoy los agresores sexuales. Otro método para acceder a sus víctimas es poner un anuncio de un casting publicitario en Internet, pidiendo foto a las aspirantes. Si alguna responde al anuncio, la emplazan a acudir a algún sitio, donde el violador, muchas veces en compañía de otros hombres, abusa de ella. En Cavas atendieron veintiuno de estos casos en 2008, dos más que en 2007. Por otro lado, alertan del aumento de las violaciones en que el primer contacto entre agresor y víctima se produce a través de chats de Internet. Esto es especialmente grave en los casos en que tanto víctima como agresor son adolescentes, que se han disparado desde la década de los ochenta. Hoy este tipo de agresión representa el 4% de las violaciones adolescentes.**



**LA BURUNDANGA BORRA LOS RECUERDOS DE LA VÍCTIMA Y LOS RASTROS EN LA SANGRE SE ESFUERMAN EN POCAS HORAS**



### Casos aislados en España.

En España, por fortuna, la presencia de esta droga es mínima. La Policía no tiene constancia de que exista un mercado ilegal de escopolamina. Y en cuanto a la relación de esta sustancia con las agresiones sexuales, fuentes policiales hablan de "casos aislados". Apenas una docena de entre las casi 1.600 agresiones sexuales con penetración que se registraron en España según los últimos datos oficiales, de 2007. De lo que sí alerta la Policía es de que ciertas sustancias, como el llamado éxtasis líquido, mezcladas con alcohol producen efectos similares.

Frente a la amenaza de la burundanga, Alarcón pide a las mujeres una serie de cautelas básicas. Que nunca acepten bebidas o tabaco de desconocidos en las discotecas, que procuren salir siempre acompañadas y que si sienten repentinamente mareos intenten dirigirse a algún lugar con mucha gente. También reclama que se formalice un protocolo de actuación, tanto por parte de la policía como de los hospitales, para actuar eficazmente en estos casos. Y si todo lo anterior falla, que la mujer no olvide nunca que el único culpable de una agresión sexual es el violador. Jamás ella. ■



Erica Castro  
Redactora de Vieiro

## NUEVAS ADICCIONES

# Atrapado en las redes de la tecnología

Hoy es habitual vivir en una pequeña aldea de un rincón de España y comunicarse en tiempo real y prácticamente gratis con aquel amigo argentino que conociste en un viaje a Londres y que vive en algún lugar perdido de la Patagonia. Del mismo modo, sólo un par de clics nos separan de disfrutar en riguroso directo de lo que está sucediendo en pleno Covent Carden londinense y a la vez disponer de toda la información actualizada de esta u otra ciudad del mundo. Es extraordinario tener el mundo al alcance de un clic, pero ojo, el ciberespacio es fascinante si se consume en dosis adecuadas, si no, puede generar un problema que los expertos denominan adicción tecnológica o comportamental.



## Pongámonos

en situación. Un día cualquiera en casi cualquier lugar del mundo occidental. Son las 8 de la mañana, suena la alarma sonitono del móvil de Juan, un chaval de 14 años. Apaga el despertador y mira la pantalla -por supuesto con lo último en descargas de fondos de escritorio- puede ser que haya recibido algún sms de vida o muerte durante la noche. Con el móvil en la mano y haciendo un "tono" a su amiga Laura, se dirige a la cocina.

El café ya está listo gracias a un sofisticado temporizador, se echa una taza y se sienta delante del plasma de 36 pulgadas y del impresionante sistema Home Cinema que se ha comprado su padre hace unos meses.

Coge el mando y pone un canal de

## ¡NO PUEDO VIVIR SIN MÓVIL!

Todos hemos oído esta frase alguna vez cuando uno se olvida en casa el dichoso teléfono. La publicidad nos desborda con la información de nuevos modelos, tamaños, colores, usos... Con sólo un pequeño instrumento prometen el mundo en la palma de la mano. Eso es lo que venden y eso es lo que se puede volver en nuestra contra, sobre todo en el caso de los más jóvenes.

Doce de cada cien adolescentes usa el móvil más tiempo del debido y, según este estudio, entre un uno y un 3% de ellos, se llevará su adicción a la madurez. Es un problema actual, que se lleva gestando poco tiempo y se está empezando a registrar. Los expertos advierten de que este es sólo el principio de una adicción creciente en los próximos años. "La tarifa plana y sin control -asegura Becoña- nos lleva a realizar una previsión negativa y pesimista del problema. La tendencia es que disminuya el tabaquismo y la afición desmedida a los juegos de azar y aumenten las adicciones a las nuevas tecnologías. Aunque en ningún caso disminuirán las drogas y el alcoholismo.

## CÓMO DETECTARLO A TIEMPO

El problema se gesta desde los más pequeños y al niño no se le puede dar todo lo que pide. A pesar de que la sociedad de consumo en la que estamos inmersos no ayude en absoluto, es necesario establecer ciertas normas. Algunos síntomas de alarma de posible adicción al móvil pueden ser:

- Tener el móvil encendido las 24 horas del día y estar pendiente de él.
  - Facturas desorbitadas para el uso que se debería.
  - Pasarse el día enviando sms y "toques" a los amigos.
  - Obsesión por bajarse tonos, pantallas y juegos.
  - Necesidad de cambiar el modelo de teléfono por uno superior cada poco tiempo.
- Según el estudio, en los jóvenes propensos a este tipo de adicción se asocia el uso del móvil con salir de marcha, la música y el baile. Son chicos y chicas tímidos o que pueden tener ciertas dificultades para las relaciones personales y emplean el móvil como evasión o ayuda en la búsqueda de amistades.

música de la TDT a la vez que enciende el portátil con conexión inalámbrica a internet (no es capaz de esperar a llegar al instituto para echarle un vistazo al e-mail). Mientras toma el café, el PC hace un "bip". Es su amigo Paco -el del Nokia N70- que ya se ha conectado al Messenger, y no..., no le da los buenos días, le escribe para comentarle que se ha bajado el Xmen 2 al móvil y que hoy se lo pasará por Bluetooth a su Ericsson Z610i. ¡Ah! y por cierto, que no se olvide de llevar su iPod para volcar la música que le prometió en el MP3...

Aunque parezca de ciencia ficción, esta estampa es real. Un 12% de los jóvenes entre 14 y 21 años utiliza el móvil en exceso y un porcentaje parecido tiene riesgo de adicción a 'internet'. Los datos de un estudio realizado en Vigo por la

Facultad de Psicología de la Universidad de Santiago sobre las adicciones, mostró la dimensión del problema de colgarse de las nuevas tecnologías. Elisardo Becoña -Catedrático de Psicología, director del estudio y autor del libro Adicción a las nuevas tecnologías-, señala que lo que en principio son avances útiles para el ser humano puede derivar en serios problemas para algunos. "Sienten que tienen el mundo en sus manos y eso no es real", comenta el experto que incide en que los más vulnerables son los jóvenes, sobre todo en la adicción al móvil

### Consumo excesivo

Los problemas, según los especialistas, en los que desemboca una adicción de este tipo pueden ser: personales -dejar de relacionarse con familia y amigos-, académicos o laborales -problemas en el traba-

jo y bajo rendimiento estudiantil-, y económicos -costes de conexión, compras compulsivas on-line y tarifas planas- entre otros.

### La Solución

En el caso de los adolescentes -comenta el experto- uno de los motivos de caer en la adicción puede ser la falta de control del ocio y tiempo libre por parte de los padres, lo que hace que los hijos se sientan más solos y se refugien en la red". El remedio puede ser intentar educar, que conozcan los intereses económicos que llevan a una dinámica de consumo, prestarles más atención y controlar sus actividades durante su tiempo de ocio para que no estén todo el día enganchados a la red. Si a pesar de todo no se corrige su conducta habrá que solicitar ayuda profesional.

## ENGANCHADOS A INTERNET

El avance que supuso internet en el mundo de las comunicaciones es innegable. Se facilita el mundo laboral, el intercambio de información, el aprendizaje..., es como si el mundo entero estuviera listo y preparado para nosotros cada vez que hacemos clic y nos conectamos a la majestuosa red de redes. Pero aseguran los expertos en psicología, que si comenzamos a considerar ese universo mejor que la vida real, es posible que se sufra de un desorden o una adicción a internet.

Existe un perfil más o menos definido de la persona vulnerable a caer en una adicción a internet. La timidez, la baja autoestima o la escasa habilidad para relacionarse con los demás de forma normal, pueden ser algunos de los rasgos de estos individuos. Internet es para muchos una salida de la realidad cotidiana, un mundo alternativo, una válvula de escape como puede pasar con el alcohol o las drogas. Como otros aspectos de la vida que también proporcionan placer, la clave está en la moderación.

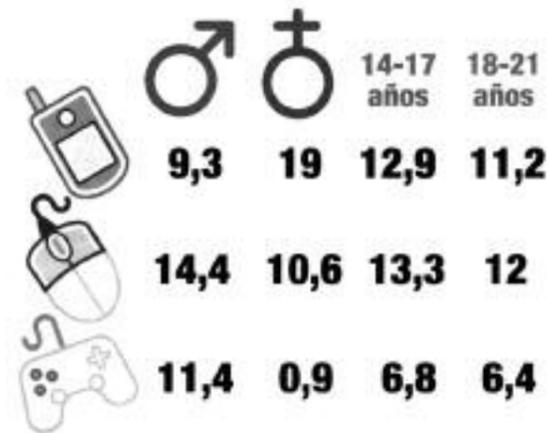
## SÍNTOMAS DE ALERTA

Tanto en los adolescentes como en los adultos el primer síntoma será el uso de internet todos los días y sin interrupción.

Después se pueden originar las siguientes conductas:

- Llegar al extremo de perder la noción del tiempo e incluso saltarse las comidas o hacerlo frente a la pantalla.
- Entrar en la red a hurtadillas, tanto en casa como en el trabajo.
- Descuidar las relaciones personales, dejar de salir con los amigos y pasar menos tiempo con la familia.
- Presentar un comportamiento inestable, con cambios del estado de ánimo, más o menos bruscos, e irritabilidad.

En este sentido, Becoña afirma lo siguiente: "Es preocupante cuando se está conectado cinco, seis o siete horas, algo que te impide llevar una vida normal hay mucha gente con problemas y no se dan cuenta hasta que pasa mucho tiempo".



### Porcentaje de personas con probables adicciones tecnológicas

(Datos extraídos del Estudio Epidemiológico sobre drogodependencias y otras adicciones en jóvenes de 14 a 21 años, Elisardo Becoña (Catedrático de Psicología de la Universidad de Santiago de Compostela).



Si el problema lo sufre un adulto, lo principal será ser sinceros con uno mismo y reconocer que se necesita el apoyo de un especialista que nos ponga un plan para abandonar el abuso. Será importante utilizar recursos para dedicar el tiempo que se volcaba en la red en otro tipo de actividades. Habrá que ponerse reglas sobre cómo, cuánto y cuándo e intentar respetarlas.

Es evidente que las tecnologías están hechas para facilitarnos la vida pero está a la vista de todos que a veces pueden llegar a complicarla. Es importante aprender a disfrutarlas y utilizarlas sin llegar a caer en un consumo excesivo que nos genere un problema de adicción ■



Almudena Alameda  
Periodista

# ¿Eres esclavo del e-mail?

## TE PROPONEMOS UN PLAN DE DESENGANCHE

Cada vez son más las personas que consultan su correo electrónico compulsivamente, tanto en horario laboral como durante su tiempo de ocios. Y esa adicción puede llegar a interferir mucho en la vida "real", es decir, en las relaciones con amigos, familiares y pareja. Si crees que te estás volviendo esclavo de tu bandeja de entrada, éstas son las recomendaciones del psicólogo experto en adicciones Roberto Corree:

- Recuerda que ningún e-mail se va a "auto destruir" si no lo lees de inmediato. Si es algo realmente urgente, quien te escribe tratará de contactarte contigo.
- Ponte normas, como si fueras un adolescente. Elige un periodo de tiempo para olvidarte del correo; por ejemplo, apaga el ordenador a las ocho de la tarde hasta el día siguiente. Organiza tus tareas estableciendo momentos para gestionar el correo electrónico, y no revises la bandeja de entrada fuera de esos márgenes.
- Mantente alejado del correo un día entero a la semana. Un cambio drástico de rutina te ayudará a cambiar tu perspectiva acerca de



la importancia de las cosas.

- Si tu adicción es realmente fuerte, se impone una semana entera

alejado del ordenador y de cualquier aparato. Así, disfrutarás de lo natural y te sentirás bien ■

## ¿ME TIENEN MANÍA O ESTOY SUFRIENDO MOBBING?

Si uno o varios compañeros atacan tu capacidad profesional, tu estilo de vida o tus cualidades físicas y morales al menos una vez por semana y a lo largo de, como mínimo, seis meses, estás, sin duda, sufriendo mobbing. Según ICE Clínica, esta situación se produce cuando los agresores, personas caracterizadas por la falta de escrúpulos, la capacidad de mentir compulsivamente y la ausencia del sentimiento de culpabilidad, producen inseguridad, nerviosismo o incluso causan una depresión a un compañero o subordinado con sus ataques. Su objetivo es aislar a la víctima, persona generalmente sensible, competente y ética, para que no pueda realizar adecuadamente su trabajo y así dañar su reputación y hacer que abandone su puesto de trabajo. Si eres víctima de mobbing, además de denunciarlo a la empresa, conviene que busques ayuda profesional, para mejorar tu asertividad y habilidades sociales.



Flora Sáez

Directora  
Revista Mía

# Adictas al cibersexo

Las mujeres se están incorporando al juego erótico en la Red.

Sienten menos miedo y pudor al entrar en los chats pero, igual que los hombres, deben controlarse y no caer en la obsesión.

La sala de 'amigos' mayores de 30 años de uno de los chats en castellano de la Red echa humo. Basta buscarse un nick de resonancias femeninas ('Sophie' ha sido el elegido para este experimento) y soltar un tímido "hola" en el ciberespacio para que al instante cinco varones intenten mantener una charla en privado con la inocente Sophie. Hay quien va al grano ("¿Nos dejamos el teléfono?", suelta alguien con el nick 'hombre', antes de dar el suyo propio) y quien se demora en los prolegómenos: "Hola, guapa, ¿trabajas?, ¿de dónde eres?". Las preguntas de rigor pasan fugaces. Y tras un breve intercambio de obviedades y mentiras, muchos (los cinco contactos iniciales han ido multiplicándose) hacen la pregunta decisiva: "¿Vamos al messenger?", un programa que permite seguir la charla con sonido e imagen. Más adecuado que el lento y mareante chat para 'ojos azules', 'antonio' o 'Jaén72' (nicks de los hombres), que lo que desean es cibersexo.

**Sienten menos miedo y pudor**  
«Durante algunos años usamos



Internet para comprar, realizar transacciones, estudiar o vender productos, hoy en día ya podemos utilizarlo como plataforma para la relación sexual», escribe Francesc Canals, dir. del Observatorio de Internet, en un informe sobre diversidad sexual en la Red. Y aunque está claro que tanto en las páginas pornográficas como en los foros de contenido erótico lo que abundan son varones, hay mujeres usuarias, y en número creciente. «No se pueden dar cifras, por el anonimato del medio y porque ellas son más reacias a decir que lo practican», amplía Canals, «pero no hay duda de que la mujer en España se ha

incorporado al cibersexo con fuerza». La empresa Marqueze.net, una de las webs de ocio para adultos, recibe 150.000 visitas al día, de las que cerca de un 20% son féminas. «En la actualidad, las mujeres cada vez sienten menos miedo, y si me apuras pudor, a hablar abiertamente de sexo. Cada vez se interesan más por conocer nuevos datos, así como las experiencias de otras personas, aprendiendo y disfrutando al ponerlas en práctica. Para eso Internet es una fuente inagotable de recursos», explica María del Mar Cortés, directora ejecutiva de Marqueze Servicios Audiovisuales. Escribe una blogue-

ra (perteneciente a una comunidad de blogs): «De la combinación del anonimato, del sexo y de Internet he obtenido mi libertad sexual». En la Red, ese territorio donde nadie tiene por qué ser lo que dice ser, todo está permitido. El éxito del cibersexo estriba en que hace posible la desinhibición total: «Permite cosas asombrosas, y probablemente por eso engancha. Con él se pueden explorar las facetas de la identidad sexual, y la gente cambia incluso su orientación: hay mujeres heterosexuales que acuden a contenidos homosexuales, por ejemplo. Eso es lo que lo hace adictivo», afirma el profesor de psicología clínica Rafael Ballester, dir. de la Unidad de Investigación sobre Sexualidad y Sida de la Universidad Jaume I de Castellón. Explica este experto que la mujer acude a la Red porque le permite ocultar su apariencia, «evitar el rechazo social que podría suponer su conducta, el hecho de buscar y hasta de disfrutar del sexo. Aunque hay un acercamiento de roles entre los sexos, Internet hace posible que las mujeres tengan comportamientos que socialmente podrían ser reprobados», señala.

"Toc, toc. ¿Se puede?". 'Bruno' entra en escena, mientras 'Popeye' sigue preguntando si 'Sophie' es francesa o madrileña. El mareo de ventanitas que se abren iniciando conversaciones privadas (en media hora, más de 30 hombres han lanzado un tanteador "hola") es tal que 'Sophie' decide desaparecer. Basta dar un clic con el ratón para que la página se cierre, y con ella las aventuras. Hay quienes siguen chateando aun sin querer hacerlo, porque el cibersexo puede generar adicción.

## Ellas utilizan 'chats' eróticos

Rafael Ballester condujo hace dos años una encuesta sobre el tema en la Universidad Jaume I, y los datos hablan tanto de un mayor uso de la Red en lo referente al sexo (un 45,5% de los varones y un 13,5%

de mujeres ha buscado material sexual en Internet; un 45,1% de los chicos y un 5,8% de las chicas se ha masturbado mientras navegaba) como de un problema real, la adicción: entre los hombres, un 8,5% se considera enganchado al cibersexo, porcentaje que se queda en un 0,5% de ellas. La baja cuota femenina puede deberse, según Ballester, a dos factores: al hecho de que a la mujer le cuesta más hablar de estos temas y a que «para ellas es más difícil desvincular el afecto de lo que es sexo, e Internet ofrece sexo, simplemente. De hecho, mujeres y hombres consultan material diferente: ellos utilizan más las imágenes pornográficas; ellas, los chats eróticos, donde hay un componente más social, con toda la falsedad que quieras, pero lo hay». Según su encuesta, el 5,8% de las chicas participa en foros sexuales.

## Cuando salta la alarma

Como en cualquier adicción, cuando interfiere en la vida cotidiana, en el trabajo, en la vida sexual, cuando pierde el papel accesorio y se transforma en el centro de la vida, las alarmas deben sonar. Las y los adictos al cibersexo suelen ser personas con baja autoestima, una imagen corporal distorsionada y otras adicciones, y puede que exista también una mala relación sexual con la pareja y hasta una disfunción sexual. «En el fondo -resume Ballester-, incide cualquier factor que haga que una relación real genere ansiedad». El problema de cualquier adicción es reconocerla. «Se suele mantener a escondidas, y suele avergonzarse más que otras, porque, además de suponer una pérdida de control, se refiere al sexo», explica el profesor, que narra que las adictas suelen acudir al psicólogo porque su pareja las descubre. La terapia, individual o grupal, se basa en 'entrenar' su autocontrol, indicándoles, por ejemplo, que no deben tener un ordenador cerca o que orienten la pantalla hacia la gente, e incluye

## EN LA CAMA CON... LA RED

**Dogging, poliamor... Estas webs están sufriendo una revolución sexual, pero hay que adoptar precauciones.**

«Internet se ha consolidado como un escaparate de modalidades sexuales, algunas curiosas y excéntricas, otras interesantes y dignas de ser observadas», señala Francesc Canals. Algunas han dado lugar a webs que organizan a los seguidores de ciertas prácticas. Los fans del dogging o cananeo (sexo en público) pueden anunciar los próximos encuentros en páginas como [www.dogging-spain.com](http://www.dogging-spain.com); quienes defienden la idea de mantener relaciones con más de una persona se dan cita en webs como [www.poliamor.net](http://www.poliamor.net); y existen infinidad de sitios donde se encuentran los aficionados al swinging (intercambio de parejas); el petting (juegos sexuales sin coito)... Estas páginas, señala Canals, viven una revolución sexual, un motivo de alborozo siempre que se tomen precauciones: «Hay mujeres que se exhiben sexualmente ante una webcam y sufren voyeurismo electrónico. Es recomendable ser selectivo y que el contacto sea escalonado».

también terapia familiar y de pareja, trabajo con la autoestima, técnicas de saciación (se pone a la paciente delante del terapeuta y de una web porno hasta que se cansa) y se le enseña a dominar los pensamientos que desencadenan ese juego fatal (ese "estoy sola, ahora puedo"). De esto se sale, pero lo mejor es prevenir: «El uso sexual de Internet, si existe confianza sexual dentro de la pareja, no suele generar adicción. Si te gusta, se lo puedes decir a tu compañero y lo hacéis encajar en la relación: como no tienes que ocultarlo, no crea un problema. Pero las parejas suelen tener muchos secretos en sus fantasías sexuales», recalca Ballester. ■



Rebeca  
Vázquez  
Redactora de Vieiro

## La FENAD celebra su asamblea en Santiago

La Federación nacional de Asociaciones de Ayuda al Drogodependiente (FENAD) de Galicia, celebró su asamblea ordinaria en el hotel peregrino de la ciudad compostelana el pasado día veinticinco de abril.

En esta jornada se trataron diversos temas sobre todo la elección de nuevo vocal y suplente que representa a las asociaciones gallegas que son socias de (UNAD) Asociación Nacional de Asociaciones de Ayuda al Drogodependiente, que aglutina a entidades de todo el estado español.

En primer lugar se procedió por los dos vocales de UNAD de informar de las gestiones realizadas. Se comunicó entre otros temas que la representación de Galicia bajaba a un vocal debido a la actualización del censo de socios de UNAD, y darse de baja entidades que ya no existían.

En el capítulo de elección del nuevo vocal y suplente de UNAD, se presentaban dos candidaturas, una primera encabezada por la Asociación ATOX de Ourense, que proponía a D. Francisco Novoa Rodríguez como vocal y a D. Demetrio M.



SE TRATARON DIVERSOS TEMAS SOBRE TODO LA ELECCIÓN DE NUEVO VOCAL Y SUPLENTE QUE REPRESENTA A LAS ASOCIACIONES GALLEGAS QUE SON SOCIAS DE (UNAD) ASOCIACIÓN NACIONAL DE ASOCIACIONES DE AYUDA AL DROGODEPENDIENTE

Fernández Cerdeira (candidato suplente) la otra candidatura estaba encabezada por el actual presidente de la FENAD, D. Alfonso Vázquez de la Iglesia como vocal y como candidato suplente a D. José Carlos González Gesteira de Rexurdir de Pontevedra.

Este punto estuvo salpicado de polémica por la presentación de una candidatura encabezada por el Presidente de FENAD, con la cual estaban varias entidades en desacuerdo, lo que llevó a un intenso debate e intercambio de opiniones, de las que se le manifestó, por estas entidades, a la Junta Directiva que se estaba a incurrir en una ilegalidad y que éticamente era impresentable.

Seguidamente la candidatura de Atox fue retirada por su Presidente por considerar que no estaban de acuerdo con este tema y que estudiarían la posible impugnación. Algunas entidades también mani-



Presidencia FENAD.

festaron la posibilidad de dejar la FENAD, por falta de claridad en su gestión e intereses propios por parte de la Junta Directiva.

Después de manifestarse por parte de algunas entidades el defecto de forma de la candidatura del Presidente de la FENAD, se acordó por los asistentes que la representación de D. Alfonso Vázquez de la Iglesia por la FENAD no podía realizarse así, por lo cual se presentó una nueva candidatura de D. Alfonso Vázquez avalada por la asociación Abeiro en calidad de socio de esta entidad.

Una vez subsanado el tema, se procedió a una votación en la que 18 entidades de las 21 presentes estuvieron de acuerdo en que se presentase una nueva candidatura encabezada por D. Alfonso Vázquez de la Iglesia como vocal por la asociación Abeiro y como candidato suplente a D. José Carlos González Gesteira de Rexurdir de Pontevedra.

Después se procedió a la votación de la única candidatura presentada, después de la retirada por la Asociación Atox de Ourense, que fue la siguiente: D. Alfonso Vázquez

de la Iglesia como vocal por la asociación Abeiro y como candidato suplente a D. José Carlos González Gesteira de Rexurdir de Pontevedra, salió elegida por 18 votos y tres abstenciones.

Seguidamente se procedió a pedir



18 ENTIDADES DE LAS 21 PRESENTES ESTUVIERON DE ACUERDO EN QUE SE PRESENTASE UNA NUEVA CANDIDATURA ENCABEZADA POR D. ALFONSO VÁZQUEZ DE LA IGLESIA COMO VOCAL POR LA ASOCIACIÓN ABEIRO

a la Junta Directiva la necesidad de que una vez se les comunique la reunión pedida con la nueva Conselleira, le sea transmitido que las asociaciones integrantes de la FENAD, consideran que el organigrama que debía llevar el tema de drogas, debía ser el mismo que existía antes de entrar a gobernar el Bipartito, es decir volver a nombrar un Comisionado y con la misma estructura que existió.

También se decidió en la asamblea crear una comisión para el estudio de nuevos estatutos de la FENAD, con la posibilidad de dar entrada a posibles nuevos colectivos con temáticas que interrelacionen con drogas, por ejemplo sida y otras adicciones.

También quedó pendiente para una reunión temática poner a debate las funciones y objetivos que debe tener la FENAD y hacer una valoración de los intereses y necesidades que necesitan las asociaciones asociadas de la federación.

Seguidamente procedió a presentarse el informe de la presidencial con lo cual se dio después del capítulo de ruegos y preguntas por finalizada la asamblea. ■



## Prevenir el consumo de droga en adolescentes

La mejor actitud para proteger a nuestros hijos del mundo de las drogas es enseñarles a adoptar una actitud responsable y ofrecerles toda la información posible sobre las consecuencias de su consumo.

- No hay que eludir el tema de las drogas y, cuando surja en la conversación, debe hablarse con naturalidad sobre ello.
- También es importante establecer una relación de confianza entre padres e hijos para que resulte más fácil hablar sobre drogas y, en el caso de que se encuentre con problemas, para que acuda a nosotros en busca de ayuda.
- Anima a tus hijos a que lleven a sus amigos a casa. De esta manera podrás conocerlos y hacerte una idea más clara de la vida que lleva fuera de casa.
- Trata de que, en casa, haya un ambiente «antidroga», es decir, que haya un rechazo claro y total a este tipo de sustancias. fuerte en los primeros días de tratamiento, en especial durante las primeras horas después de su ingesta.

## Cuando los niños son fumadores pasivos



Según una encuesta realizada por la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), entre el 20 y el 50% de los menores de 14 años están expuestos en su casa al humo del tabaco. Por su parte, el 85% de los fumadores afirma consumir tabaco en presencia de sus hijos, la cifra más alta de la Unión Europea.

La semFYC atribuye este hecho «al desconocimiento de los riesgos más que al desprecio de la salud de los que les rode-

an». Muchos fumadores creen que el humo del tabaco «tan sólo es fuente de molestia o inocuo».

El tabaquismo pasivo puede causar la muerte por cardiopatía isquémica, ictus, cáncer de pulmón y otras enfermedades respiratorias crónicas. No en vano es la tercera causa de mortalidad evitable en los países desarrollados. Se calcula que, en España, mueren por el humo ajeno más de 6.300 personas al año.

## Adolescentes y alcohol: qué deben hacer los padres

Según el «Libro Blanco sobre la relación de adolescencia y alcohol en España», el 61 % de los jóvenes españoles de entre 12 y 18 años bebe alcohol, la mitad de ellos con el consentimiento de sus padres.

- Los adolescentes son consumidores de fin de semana y usan el alcohol como una forma de integrarse en su grupo de amigos, reafirmarse como adultos y sentirse más desinhibidos a la hora de divertirse, confraternizar con el sexo opuesto, etc.
- Los padres, desde la infancia, deben inculcar a los hijos la importancia del autocontrol, no única-

mente en lo que respecta al alcohol, sino también en otros aspectos como la comida, Internet...

- También deben enseñarles a que la diversión no tiene por qué estar asociada al alcohol, proponiéndoles, ya desde la infancia, actividades de ocio saludables como el deporte o la cultura.
- Si nuestro hijo bebe en exceso, debemos reprobarle su actitud, castigándole si es necesario, al mismo tiempo que le advertiremos de los peligros que corre al hacerlo.



## Aumentan los casos de anorexia y bulimia en las jóvenes españolas

Los ingresos hospitalarios por trastornos alimentarios han aumentado un 59% en los últimos años. Según el registro de altas hospitalarias del Sistema Nacional de Salud, cada vez se diagnostican más casos de anorexia y bulimia, dolencias que años atrás, muchas veces, no se diagnosticaban o pasaban desapercibidas.

- La edad media de ingreso en el hospital por estas causas es de 23 años, aunque, en la mayoría de casos, la patología empieza a manifestarse alrededor de los 17.
- Los trastornos de la alimentación afectan sobre todo a mujeres, en un 95%,

aunque, en los últimos años, han aumentado los casos de hombres. La gran mayoría de personas enfermas tardan una media de seis años en curarse definitivamente.

- Los pacientes de trastornos alimentarios suelen tener un poder económico de medio a alto (85%) y con estudios secundarios y universitarios (84%).
- Las posibles causas del aumento de este tipo de trastornos son los estereotipos de belleza establecidos por los medios de comunicación y la sociedad, los déficits de autoestima y un excesivo sentido de la perfección.



## El 50% de las enfermedades de transmisión sexual produce secuelas importantes



Trastornos frecuentes como la infección por clamidias pueden tener consecuencias graves para la salud, entre las que se encuentra la esterilidad.

Las infecciones de bacterias como el micoplasma y la clamidia pueden derivar en enfermedad inflamatoria pélvica, un trastorno que, en el 40% de los casos, produce la obstrucción de las trompas, una de las causas más frecuentes de la esterilidad femenina. El principal problema de esta dolencia es que, en el 30% de los casos, no presenta síntomas, por lo que puede quedarse sin tratar. Por esta razón, además de utilizar el preservativo en todas las relaciones sexuales no seguras, se aconseja someterse periódicamente a un examen ginecológico para poder detectar la infección a tiempo.

Los hombres tampoco se salvan de estas enfermedades silenciosas. Este tipo de bacterias de transmisión sexual pueden provocar una uretritis, una infección que puede llegar a la próstata, afectando la capacidad de los espermatozoides para fecundar.



Helena García  
Lorenzo

## SIN IMPORTANCIA

*Tan fácil como es vivir satisfechos o cómodos con uno mismo y qué difícil lo hacemos  
Tan fácil como es llevar una luz al prójimo, y qué difícil y qué pocas veces lo hacemos.  
Tan fácil como es sanar una herida, en cuantas veces, aún sabiéndolo, nos ausentamos de la escena para impedir que  
pueda sonreír nuestro adversario. Tan fácil como es hacer milagros con las cosas sin importancia y que poco lo aprovechamos.*

*Y estamos equivocados obviamente, porque, por no prestar una migaja de nuestra alegría, nos estamos privando de enriquecernos nosotros mismos. Por no dar la mano al que está necesitado de tocar nuestra piel nos estamos empobreciendo.*

*Por no decir con los ojos limpios: ¿Cómo estás amigo, te pasa algo?, nos estamos privando del gozo que se siente cuando llenas tu alma con la bondad y la belleza.*

*Son las cosas "sin importancia" que podrían cambiar decisivamente la sociedad.*

*Dicen los clásicos que el bien es desparramador de sí mismo, que el bien se contagia, se difunde, se impregna en todo su entorno. Y dicen también los psicólogos que el bien, y la bondad y la belleza dejan de serlo si no se comparten, si no se dan, si no se les dejan abiertas todas las ventanas para que se escapen, se conviertan en aire y se puedan admirar y respirar.*

*No es igual vivir mezclados con la gente, chocar, sin conocernos, en las escaleras, en el ascensor, en la plaza mayor del pueblo y no decirnos nada que darnos a conocer.*

*Son las cosas "sin importancia" que hacen rica la vida, que distinguen, que realzan al que las tiene en cuenta, que dan un caché especial al que las practica y, encima, le hacen un poco más feliz. Es la diferencia entre el que ve todo gris y el que, sin saber casi por qué, ve el mundo o ve la vida como una puesta de sol.*

*Son las cosas "sin importancia" que, justo por lo poco que cuestan, se convierten en instrumentos fundamentales de la bondad y la convivencia humana. Cuando cedes el paso a una persona mayor, cuando preguntas al abuelo por su salud y cómo va eso de la subida de las pensiones; cuando pintas las uñas, tú que eres mujer, a la señora de la residencia de ancianos a la que casi nadie visita; cuando dices a la abuela que aún tiene un pelo muy bonito; cuando dices a un niño o a una niña que son muy guapos; cuando, porque te da la gana, das un euro a un pobre que te lo pide, aunque estás seguro de que no trabaja porque es un bolgazán, cuando pones cara de entusiasmo por los éxitos que te cuenta alguien, a pesar de que te repatea el que sólo piensa en él y nunca se preocupó de tus problemas; cuando no echas en cara la trampa que te hizo el amigo o la amiga y pasaste por "tonto"; cuando sigues aguantando conversaciones con las que se está liberando el que te habla, aunque tú no aguantes más tu dolor de cabeza; cuando das algo, un saludo, una frase, un beso, un apretón de manos, justamente a ese o esa que no sólo no te dan absolutamente nada, sino que te quitan tu tranquilidad y tu derecho al sosiego y a la paz.*

*Son las mil cosas "sin importancia", pero son las cosas que hacen hermosa tu vida, te hacen mejor y diferente; son como la siembra que hará de ti una cosecha de plenitud humana.*

*De acuerdo, sí, ya sé que los políticos y los sabios son los que tienen que ocuparse de la metafísica y de los problemas trascendentales del mundo y así nos va.*

*Son las cosas "sin importancia", saber contemplar una bonita puesta de sol en Gayón, donde yo las contemplo una y otra vez y me siento muy dichosa por poder hacerlo, como también mis paseos por el campo donde me paso horas mirando el río y me deleita mucho el murmullo del agua, el canto de un pájaro, el ir y venir de la gente por ambas riberas del río siempre algunos te saludan con una sonrisa y otros no se enteran caminando como los caballos y no saben admirar tanta hermosura que nos ofrece la madre naturaleza.*

*Tú, si puedes, y yo vamos a ensayar este ejercicio de las cosas "sin importancia". A lo mejor la paz, el respeto, la justicia y la solidaridad son cosas que sólo podemos conseguir los menos importantes...*

*Por ensayarlo que no quede.*

*Con cariño para todas las personas de buena voluntad*

M<sup>a</sup> Helena García



<http://www.osasunekintza.org/drogas/>

ASOCIACIÓN DE EXPERTOS PARA LA PROMOCIÓN Y DIVULGACIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA (OSASUN EKINTZA) Dentro de la web de OSASUN EKINTZA se incluye un punto de acceso a una serie de juegos/tests que

permiten un recorrido virtual por el mundo de las drogas para lograr el objetivo de la reducción de los riesgos y daños asociados a su uso.



<http://www.cocaonline.org/>

La web, creada por la Associació Institut Genus en colaboración con FISCAM - Observatorio de drogodependencias de Castilla-La Mancha y Hazkunde, pretende ser un instrumento de ayuda virtual y anónimo para aquellos consumidores que empiezan a estar preocupados por su propio consumo, para los familiares y

amigos que se sientan desorientados al descubrirlo y para profesionales del ámbito socio-sanitario y educativo. La web incluye un Cuestionario de detección de consumo problemático, información general sobre la cocaína y un espacio donde plantear consultas sobre temas relacionados con el consumo de cocaína.



### Report on the risk assessment of BZP in the framework

El OBSERVATORIO EUROPEO DE LA DROGA Y LAS TOXICOMANÍAS (OEDT) ha editado la publicación: Report on the risk assessment of BZP in the framework of the Council decision on new psychoactive substances (Informe sobre la evaluación del riesgo de BZP en el marco de la Decisión del Consejo sobre nuevas sustancias psicoactivas).

Se puede obtener a texto completo (en formato PDF), en inglés, dentro de la web del Observatorio: [www.emcdda.europa.eu/publications/risk-assessments/bzp](http://www.emcdda.europa.eu/publications/risk-assessments/bzp)

La publicación pertenece a la serie Risk assessments. Se puede obtener información del resto de publicaciones incluidas en dicha serie (editadas desde 1999) en: [www.emcdda.europa.eu/publications/searchresults?action=list&type=PUBLICATIONS&SERIES\\_PUB=w12](http://www.emcdda.europa.eu/publications/searchresults?action=list&type=PUBLICATIONS&SERIES_PUB=w12)



### Prevenção de drogodependencias en el colectivo inmigrante.

Publicaciones de interés de la Consejería de Sanidad de la Región de Murcia (2008).

Prevenção de drogodependencias en el colectivo inmigrante.

Guía para la prevención de drogodependencias en el colectivo inmigrante, desde la perspectiva cultural (2008).

Secretaría Autonómica de Atención al Ciudadano, Ordenación Sanitaria y Drogodependencias.

**Más información en:**  
Secretaría Autonómica de Atención al Ciudadano, Ordenación Sanitaria y Drogodependencias de la Región de Murcia

Teléfono: 968 3668 22

E-mail: [anab.villar@carm.es](mailto:anab.villar@carm.es)



María José  
Dosil  
Técnica Asociación  
Vieiro

## Colaboración con Instituciones Penitenciarias

La Asociación Antidroga Vieiro inicia un ciclo de colaboración con Instituciones Penitenciarias y en concreto con la Prisión de Teixeiro-Curtis (A Coruña) para que un recluso de ese centro realice actividades en esta entidad con el fin de cumplir con la regla de conducta impuesta en su libertad condicional.

**Cabe** destacar el agrado con que Vieiro lleva a cabo esta colaboración, toda vez que con ella se pretende conseguir participar en la rehabilitación y reinserción social de la persona destinada a este fin después de haber cumplida gran parte de su condena por el delito cometido.

Creemos que se trata de una muy buena iniciativa que va a beneficiar a muchas personas "con cierta clase de delitos", que por un motivo u otro tienen que pagar una deuda con la sociedad y bueno es que en su última etapa de cumplimiento de condena tenga un contacto con esa sociedad y una responsabilidad que le puede ayudar a integrarse plenamente en la misma.

Si queremos ser justos en lo que se refiere al cumplimiento de ciertas penas no debemos olvidar que los centros penitenciarios no son precisamente un modelo de reinserción ni ciertos penados tampoco son muy dados a corregirse después de haber pasado por la cárcel. De ahí que todas las medidas



**CREEMOS QUE SE TRATA DE UNA MUY BUENA INICIATIVA QUE VA A BENEFICIAR A MUCHAS PERSONAS "CON CIERTA CLASE DE DELITOS", QUE POR UN MOTIVO U OTRO TIENEN QUE PAGAR UNA DEUDA CON LA SOCIEDAD.**

extra penitenciarias que se puedan poner en práctica, va a beneficiar tanto al recluso en sí como a la sociedad.

Por todo ello, la Asociación Antidroga Vieiro, está dispuesta a poner su granito de arena para que todos aquellos penados que lo merezcan puedan disfrutar de la comprensión y colaboración que se les brinda en esta etapa y que puedan enfrentarse a su destino sin miedo alguno ■

SI QUIERES ESTAR INFORMADO HABITUALMENTE  
DE TODAS LAS NOTICIAS SOBRE DROGAS Y ADICCIONES

[www.vieiro.org](http://www.vieiro.org)





**gendeestudio**

gráfica publicitaria  
imaxe corporativa  
diseño de publicacións  
diseño web

camiño novo, 1 - 2º  
15100 carballo - a coruña  
T 981 758 528  
info@gendestudio.com

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

## Especies Marinas



*penaeus boreopacificus*



*scophthalmus maximus*



*salmo salar*



*spicara smolevis*



*scophthalmus maximus*



*sea bream*



*hamburguesa de atún*



*sea bream*



*sea bream*



*sea bream*



*sea bream*



*crab*



*sea bream*



*squid*



*sea bream*



*sea bream*



*sea bream*



*hot dog*



*sea bream*



*sea bream*

**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](mailto:imprentaeuropa@terra.es)



*sea bream*



*squid*



*sea bream*



*sea bream*



*sea bream*



*hot dog*



*sea bream*



*sea bream*

Las nuevas hamburguesas y salchichas refrigeradas de atún Calvo son algunas de las nuevas especies marinas descubiertas recientemente. Una nueva manera de dar a los tuyos cenas divertidas, con todos los beneficios del pescado azul. Encuéntralas en la sección de refrigerados junto a las variedades de salmón y atún con queso. Con todo lo bueno del atún, nuevas hamburguesas y salchichas Calvo.

**Calvo**

SACATUNN QUE PEN  
QUE SUMMUM QUE TUN.



EN REFRIGERADOS