Nº 68
OCTUBRE 2009
GALICIA / AÑO 18

Vieiro

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

15º CONCURSO ESCOLAR DE DIBUJO
"Por una vida sana"

Premio Carballesa del Año
"Fina Rey, Vicepresidenta de Vieiro"

Escuelas de Verano
"Balonmano y peques"

Vieiro

Revista de Información en Drogodependencias, Adicciones y Salud

Nº 68
OCTUBRE 2009
GALICIA / ANO 18

SUMARIO

CARTA DEL DIRECTOR
Nueva estructrura del PDGD 04
OPINIÓN
Hoy nos vamos de copas 07
ESCUELA DE VERANO
Escuela de verano de balonmano...11
ESCUELA DE PEQUES
Drogas, el deporte las aleja 13
ENTREVISTA
Pedro García Aguado 15
CONSEJOS
Arranca vacuna cocaína 21
OCIO NOCTURNO
Proyecto Creative 22
REPORTAJE
Nuevos desordenes alimentarios ..24
SABER MAS
El preservativo 28

11 ESCUELAS
Balonmano y peques

15 ENTREVISTA
Pedro García Aguado

24 REPORTAJE
Desordenes alimentarios

44 PREMIOS
Carballés del año

Vieiro REVISTA TRIMESTRAL GRATUÍTA

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

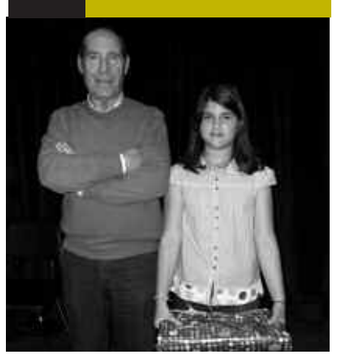
Viero está integrada en:

FEDERACIÓN NACIONAL DE ASOCIACIÓNS DE AXUDA 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.

PÁGINAS CENTRALES
15º Concurso escolar de dibujo ..PC
CLAUSURA
Jugar en la calle / Xogar na rúa ...33
PROGRAMAS
Convivencia: Si convives vives 34
VIH-SIDA
Programa prevención 36
CHARLAS
Santa Comba y Carballo 38
INVITACION
VI Carrera escolar Santa Comba ..40
TRABAJO
24 horas son pocas! 43
PREMIOS
Carballés, Bergantiñán y Gallego ..44
ESCUELA DE PADRES
Dependencia del móvil 46
BREVES
Noticias varias 48
CONSULTAS
Relación bebida depresión? 50
LIBROWEB
Lecturas y web recomendadas ...53
ESTADISTICA 54

P.C. DOSSIER
Concurso dibujo escolar



CARTA DEL DIRECTOR

aran@vieiro.org

Xosé María Arán

Nueva estructura del PLAN DE GALICIA SOBRE DROGAS

Jesús Morán Iglesias. Nuevo Jefe de Servicio de Drogodependencias y Trastornos Adictivos de la Subdirección General de Programas de Fomento de Estilos de Vida Saludables, enmarcados en la Dirección General de Salud Pública y Planificación de la Consellería de Sanidad de la Xunta de Galicia.

JESÚS MORAN IGLESIAS. NUEVO JEFE DE SERVICIO DE DROGODEPENDENCIAS Y TRASTORNOS ADICTIVOS DE LA SUBDIRECCIÓN GENERAL DE PROGRAMAS DE FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES ENMARCADO EN LA DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y PLANIFICACIÓN DE LA CONSELLERÍA DE SANIDAD DE LA XUNTA DE GALICIA

Con fecha de veinticuatro de Julio, desde la Dirección General de Recursos Humanos de la Consellería de Sanidad de la Xunta de Galicia, comunicó la toma de posesión en el Servicio de Drogodependencias y Trastornos Adictivos de Jesús Moran Iglesias (anteriormente fue Jefe del área de Prevención, Reinserción y Coordinación de la Subdirección Xeral de Salud Mental y Drogodependencias del Servicio Gallego de Salud de la Xunta de Galicia. Este Servicio está en la Subdirección General de Programas de Fomento de Estilos de Vida Saludables (Manuel Amigo Quintana es el Subdirector) y ambos pertenecen a la Dirección General de Salud Pública y Planificación (Sagrario Pérez Castellanos es la Directora General).

Sagrario Pérez Castellanos.

Es consecuencia del resultado de la nueva estructura orgánica de la Consejería de Sanidad (Decreto 310/2009 de 28 de mayo). En este Servicio estará acompañado por: Aurora Cid González, Gloria Conejo Guiñas Álvarez Corcoba. Técnico del Programa Alternativa. Mª José García Castro. Jefa de Negociado y Elena Rey Leis. Operadora de entrada de datos ■

OPINIÓN

José Manuel Vázquez
Presidente de Vieiro

presidente@vieiro.org

Hoy nos vamos de copas

EL INGERIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS CON ABUSO CONLLEVA IGUALMENTE UN ALTO RIESGO DE CAER EN EL ALCOHOLISMO Y QUE LLEGA A DESTROZAR FÍSICA Y PSÍQUICAMENTE AL INDIVIDUO QUE CONSUME Y POR CONSIGUIENTE LA PERTINENTE REPERCUSIÓN EN LA FAMILIA CON EL ALEJAMIENTO DE SUS SERES QUERIDOS

Una de las drogas legales más extendida entre los distintos colectivos de personas (mayores, jóvenes y adolescentes de ambos sexos) es sin duda el alcohol.

Las bebidas alcohólicas en todas sus presentaciones y diversos tonos de alcoholemia, tienen un poder atrayente casi insuperable para la gran mayoría de la gente. De ahí que se recurra a su uso inicialmente para pasarlo bien, para alegrarnos la existencia, para dotarnos de valor, para hacernos escapar de situaciones angustiosas y demás motivos que se nos puedan ocurrir. Pero, el ingerir bebidas alcohólicas con abuso conlleva igualmente un alto riesgo de caer en el alcoholismo y que llega a destrozar física y psíquicamente al individuo que consume y por consiguiente la pertinente repercusión en la familia con el alejamiento de sus seres queridos y llegando incluso como es norma en estos casos, al maltrato.

Lo expuesto anteriormente no suena para nada a noticia, dado que este fenómeno se está dando desde que el mundo es mundo. Lo

que verdaderamente queremos hacer llegar es nuestra profunda preocupación por lo que está sucediendo con la juventud. El nulo control que se ejerce por despachar bebidas alcohólicas a menores de edad, como a su venta en distintos establecimientos del ramo.

Desde hace tiempo, el consumo de alcohol entre los jóvenes se ha dis-

parado de una forma mas que alarmante y las verdaderas causas que producen este fenómeno implican a distintos sectores de la sociedad.

Por ello tenemos que ir al origen del problema. Y, ¿Cuál es el origen del problema?.

El origen del problema es que los políticos pasan de involucrarse de querer subsanar semejante atrocidad, de no implicarse para nada; como si la cosa no les compitiera a ellos. Buscan normas u ordenanzas sobre las bebidas alcohólicas y el botellón y con ellas quieren contentar a los distintos sectores que intervienen en este fenómeno; la juventud y los hosteleros, para que luego esas ordenanzas no las hagan cumplir ni se acuerden más de ellas. Al final tenemos la hipocresía de echarle todas las culpas a los jóvenes.

El origen del problema es que las autoridades policiales (Guardia Civil, Policía Nacional y Policías Locales), pasan de puntillas por delante de los establecimientos que están despachando bebidas alcohólicas a menores y además tampoco vigilan los locales que cierran a deshora y no pasa nada.

> Desde hace tiempo, el consumo de alcohol entre los jóvenes se ha disparado de una forma mas que alarmante y las verdaderas causas que producen este fenómeno implican a distintos sectores de la sociedad.

Hay establecimientos que cierran entre las 9 y las 10 de la mañana y los vecinos a aguantar.

El origen del problema pasa de que muchos establecimientos despachan bebidas alcohólicas a menores sin el menor pudor y que sus horarios están incumpliendo las actuales normas vigentes y como nadie los vigila; que siga la fiesta.

El origen del problema está en que habría que preguntarse que hace un menor de 12, 13 o 14 años a las 5 de la mañana en la calle. Esta responsabilidad es exclusivamente de los padres, pero como los políticos y las policías, también los padres son partícipes, supongo que inconscientemente de este abandono.

Por último, tenemos el fenómeno del botellón. Aquí la situación es mucho más difícil de controlar en cuanto a la venta de alcohol a menores se refiere, dado que van al súper a hacer las compras pero las llevan a cabo por medio de jóvenes mayores de edad. Lo que si sería luego labor policial es acercarse a los sitios destinados a hacer el botellón y ver los menores de edad que están allí consumiendo alcohol, pero eso sería mucho pedir.

En fin, que las familias tengan mucha suerte en el desarrollo sano de sus hijos por que si tienen que depender de las autoridades, que tienen la obligación de hacer cumplir las normas cuando éstas sobretodo van en contra de la salud de los menores, podemos esperar sentamos ya que llevamos muchos años diciendo lo mismo y como respuesta recibimos lo mismo. "Nada" ■

Fernando Vázquez

Coordinador escuela

Escuela de verano de BALONMANO

Un año más dejamos atrás una nueva edición de la "Escola de Verán de Balonmán", "Escuela e Verano de Balonmano" organizadas por Escuelas de Balomano Xiria", Patronato Deportivo Municipal de Carballo y la Asociación Vieiro, y en la que colaboraron: Caixanova, Grupo ETER (Africliber ,Ifecgas Pereira), Lista Granit, la Concejalía de Igualdad y Bienestar y la Concejalía de Educación del Concello de Carballo.

La "Escola de Verán de Balonmán 2009" supuso el hecho de llevar acabo por decimosexta vez un programa de actividades estivales en las que el principal fin es la diversión de los más pequeños; pero si por algo se caracteriza esta "Escola" es porque además del entretenimiento, fomenta también la práctica de actividades culturales y promueve valores fundamentales como el respeto y el compañerismo.

La "Escola de Verán de Balonmán 2009" destacó por su rotundo éxito de participación, ya que desde el 6 de Julio hasta el 4 de Septiembre, más de 200 niños disfrutaron en las dependencias del Colegio Fogar y pabellón Vila de Noia de las actividades lúdico-deportivas planteadas desde la organización, donde 15 monitores y un coordinador se preocuparon de llenar de contenido y diversión las jornadas matinales de todos y cada uno de los peques. Un año más todos los participantes pudieron disfrutar de un incremento opcional del horario, el cual incluía la posibilidad de que los niños desayunasen en la propia "escuela".

Todas las semanas los niños de la "Escola de Verán de Balonmán" dedicaron un día a la organización de una liga interna de balonmano, en la que se hicieron varios equipos, compitiendo entre ellos, y además ellos mismos se encargaron de las tareas de arbitraje.
Además de conocer mejor un deporte como el balonmano, los chicos también gozaron de una hora semanal de actividades como: informática, inglés, expresión oral, expresión corporal, y cuatro horas semanales de actividades deportivas y diversos juegos. Además de todo este programa de actividades, los participantes dedicaron un día a la semana a actividades alternativas, en las que realizaron: carreras de orientación, excursiones a la playa, al Bosque do Añón, a la Casa de los Peces, a la Domus, al Acuapark de Cerceda.

Una de las actividades alternativas que más aceptación tuvo este año entre los niños fue la Jornada de Juegos Tradicionales que se desarrolló en el parque del Chorís, y donde los padres pudieron ver a sus hijos jugando a la llave, billarda, aros, saltar a la comba, carreras de chapas, carreras de sacos,... en la que quedó patente que no es necesario la utilización continúa de nuevos juguetes –videoconsolas, etc.- y que con la orientación adecuada el juego tradicional siempre debe de estar presente en el desarrollo de niñas y niños.

ADEMÁS DE CONOCER MEJOR UN DEPORTE COMO EL BALONMANO, LOS CHICOS TAMBIÉN GOZARON DE UNA HORA SEMANAL DE ACTIVIDADES COMO: INFORMÁTICA, INGLÉS, EXPRESIÓN ORAL, EXPRESIÓN CORPORAL, Y CUATRO HORAS SEMANALES DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DIVERSOS JUEGOS.

El día 4 de septiembre, se celebró la clausura de la "XVI Escola de Verán de Balonmán 2009", en la que se hizo una jornada de puertas abiertas para que los padres pudiesen disfrutar de algunas de las destrezas desarrolladas por los niños en estos dos meses, entre ellas, como no, la práctica del balonmano.

Cabe destacar que las becas concedidas a colectivos en situación desfavorecida fruto del convenio de colaboración económica con el departamento de Servicios Sociales y que permite la universalización de una actividad fundamental en el desarrollo personal dado su carácter eminentemente cooperativo y convivencial. Con esta iniciativa se consigue la apertura máxima de la "Escola de Verán" como parte de su mismo desarrollo■

Bruno López

Coordinador Escuela

Escuela de juegos e iniciación deportiva para

PEQUES

El 04 de Septiembre finalizó una nueva edición de las Escuelas de Verano organizadas por las Escolas de Balonmán Xiria, Asociación Vieiro y el Patronato Deportivo Municipal del Concello de Carballo.

El 04 de Septiembre finalizó una nueva edición de las Escuelas de Verano organizadas por las Escolas de Balonmán Xiria, Asociación Vieiro y el Patronato Deportivo Municipal del Concello de Carballo. Parte esta iniciativa con la intención de fomentar las actividades lúdico-deportivas en la época estival y como enseñanza en la ocupación del tiempo libre desde la más temprana edad. Fue esta la quinta edición de una iniciativa que madura con el paso de los años y que consigue un mayor número de participantes abriendo el camino para nuevas escuelas de verano que se desarrollan en el Concello de Carballo. Conseguir la confianza de 200 padres para que sus hijos participen en esta escuela es motivo de orgullo para los organizadores y un motivo de peso para seguir con este trabajo en futuras ediciones procurando que la calidad y cantidad de actividades ofertadas continúe en crecimiento.

Las actividades de la Escuela, a excepción de las excursiones, se llevaran a cabo en el entorno del CEIP Fogar. Incluir esta iniciativa dentro del programa de apertura de centros educativos en los meses de verano fue clave para dar un salto de calidad en el apartado formal, permitiendo un mayor dinamismo el las actividades propuestas.

En horario de mañana con dos opciones: de 09:00 a 13:30 y de 11:00 a 13:30 horas. En este período la "merienda" (teniendo siempre en cuenta que se debía componer de alimentos saludables con especial atención a la fruta) que realizan los participantes a las 12:00 es el eje sobre el que se desarrollan el resto de actividades ya que sirve para que los más pequeños tengan una referencia para recordar las tareas que tienen que realizar en cada momento. Desde la organización se plantean las "Escuelas de Juegos e Iniciación Deportiva para Peques" con varias finalidades: además de suponer la primera toma de contacto con el deporte para los más pequeños pretendemos también que aprendan a desenvolverse en un entorno de convivencia con los demás participantes y adquieran de esta forma un cierto grado de independencia a la hora de realizar ciertas tares imprescindibles en la vida cotidiana en las que habitualmente precisan ayuda de los mayores.

La escuela contó en su organigrama con un coordinador y diez monitores, cada uno de ellos especialista en un apartado distinto: inglés, manualidades, expresión corporal, actividades psicomotrices, actividades deportivas e informática. Niñas y niños se dividieron en grupos reducidos y por factores de desarrollo psicológico y motor para facilitar la calidad en la atención a los mismos al tiempo que las propuestas de las múltiples actividades desarrolladas en el CEIP Fogar se amoldaban a las necesidades de cada grupo tanto en su desarrollo como a la hora de contar con el número de monitores necesarios por grupo. Destacable en este aspecto es que el ratio monitor-alumnos no fue nunca superior a 12 (en las salidas-excursiones a 8).

> LA ESCUELA CONTÓ EN SU ORGANIGRAMA CON UN COORDINADOR Y DIEZ MONITORES, CADA UNO DE ELLOS ESPECIALISTA EN UN APARTADO DISTINTO: INGLÉS, MANUALIDADES, EXPRESIÓN CORPORAL...

La excursión al campo, casa de los peces, casa del hombre y playa de razo fueron motivos de especial alborozo e nerviosismo para niños y padres y sirvieron de colofón a una actividad muy animada a lo largo de los cuarenta y cinco días que duró.

Un agradecimiento especial a los colaboradores de la escuela: Caixanova, Grupo ETER (Africliber, Ifecgas Pereira), Lista Granit, la Concejalía de Igualdad y Bienestar y la Concejalía de Educación del Concello de Carballo. El departamento de Servicios Sociales del Concello de Carballo estuvo directamente implicado en esta edición a través de la concesión de becas a familias desfavorecidas

Mariné Morales
Psicología Práctica

PEDRO GARCÍA AGUADO

"La adicción te roba la alegría de vivir"

EL AUTOR

Pedro García Aguado, "Ioto", ha sido uno de los mejores deportistas de ámbito internacional que ha dado el waterpolo español. Campeón Olímpico en Atlanta 96, campeón del mundo en Perth 98, 565 veces internacional con la selección nacional y mejor jugador de la liga española de water-polo en el 2001. Paralelamente, sus problemas con el alcohol y otras drogas destrozaban su vida personal, hasta acabar ingresado en un centro de recuperación de toxicómanos, donde actualmente trabaja como terapeuta.

Fue campeón olímpico de waterpolo, pero su mayor triunfo ha sido superar su adicción a las drogas y al alcohol. Hoy nos explica cómo ha podido recuperar su vida y su felicidad

Él atribuye el éxito de su libro Mañana lo dejo (Bresca) a la sinceridad con la que aborda su adicción a las drogas y a la forma en que explica el proceso de autodestrucción que conlleva: "Parece que te estás comiendo el mundo, cuando es el mundo que te has construido el que te está devorando a ti, silenciosa, invisible, inexorablemente".Afortunadamente, tocó fondo antes de que la desintegración personal fuera absoluta. Con ayuda, sobrevivió (otros se quedaron en el camino de la depresión y el suicidio). Hoy trabaja como terapeuta en el centro de rehabilitación de toxicómanos Mare Nostrum, donde aprendió a llevar las riendas de su vida.

¿Qué hace que una persona sea capaz de superar una adicción y otra, simplemente, no lo consiga?

Pedro García Aguado: El grado de deterioro. La drogadicción es una enfermedad degenerativa y, como en toda enfermedad degenerativa, el tiempo es fundamental. Llega un momento en que ya no puedes querer dejarlo. Por eso hay que estar alerta a los primeros síntomas. Lo que pasa es que en la vida de cualquier adicto hay montones de cómplices involuntarios. Son aquellas personas que le quitan importancia a lo que estás haciendo, lo ven como algo propio de la edad, y no tiene nada que ver con

eso. Te apoyan en tu idea de que no tienes ningún problema cuando sí lo tienes, y gordo.

¿Qué cree que le faltó durante su adolescencia?

Me faltaron límites y me sobró libertad. Desde los 15 años podía hacer lo que me diera la gana siempre que cumpliera las horas de entrenamiento, podía viajar, acumulaba éxitos deportivos... Me drogaba por la noche y metía goles por el día en los entrenamientos. Te crees que puedes con todo, que mandas en tu vida. Pero en realidad eres un títere.

¿Por qué un títere, si estás consiguiendo todo: ser un buen deportista y "pasarlo bien"?

Esa es exactamente la mentira que yo me decía a mí mismo. Porque en realidad no estás disfrutando de nada de lo que te está pasando. No estás en el "aquí y ahora". Te han contado que los drogadictos son malas personas, así que tú nunca te identificas como un adicto, simplemente "te lo pasas bien".

¿Qué debería hacer una madre o un padre, en estos casos?

No minimizar los daños del alcohol y el hachís. Yo creo que, al igual que el tabaco, el vino y la cerveza deberían llevar la etiqueta de "puede producir adicción". Por otra parte, los padres deberían saber con quién va su hijo. En la etapa de la adolescencia se hace más caso a los amigos que a los padres, los amigos son los auténticos modelos. Cuando un chico o una chica empieza a engancharse, comienza a evitar amistades con una vida ordenada. Mira con quién va tu hijo y esto te dará una pista de por dónde anda.

¿Y cuando ya tienes algo más que una pista, cuando sabes que ha empezado a beber o a fumar?

Hay que estar muy pendientes y aprovechar el momento, porque en una adicción se toca fondo muchas veces. Es ese momento en que te dices "Mañana lo dejo", cuando lo has pasado muy mal por algún motivo: no has rendido, has suspendido, casi llegas a las manos con tu novia, has tenido una resaca fatal, delirios, has estado a punto de cometer un delito o incluso lo has hecho, etc. Ése es el momento que hay que aprovechar para poner los medios que le ayuden a mantener

> "LA ADICCIÓN TE IMPIDE SER TÚ MIS-MO, MADURAR, TE QUITA LA LIBERTAD DE SER LA PERSONA QUE QUIERES SER"

su decisión de salir de ahí. Pero para eso hay que ejercer lo que yo llamo el "amor duro", saber plantarse y decir: "O te vas a un centro o aquí no vuelves", por ejemplo. "O pides ayuda o no cuentas conmigo, porque yo no te voy ayudar a mantener tu adicción".

¿Qué pasa cuando parece que todo va bien, cuando sacan buenas notas, son buenos chicos?

Ese es el gran problema, porque durante muchos años puede haber un "silencio clínico" que hace pensar que no pasa nada. Es todo ese tiempo en el que no hay ningún desastre. El chico o la chica son inteligentes, van sacando su vida adelante. El problema invisible es que están generando una tolerancia que hace que cada vez necesiten consumir más. Es cierto que no todo el mundo genera dependencia, pero cuanto antes empiezas más vulnerable eres, y hoy cada vez están empezando a edades más tempranas, a los 12 años e incluso antes.

Esto agrava el problema, ¿no?

Ya sabemos que el consumo de drogas es en realidad una huida, una evasión. Pero sí tapas tus primeras experiencias con las drogas, no maduras; aprendes a funcionar de esa manera insana. Cuando te quitan el personaje, queda la persona, y, si la persona no se ha formado, ¿qué te encuentras? Una enorme falta de autoestima, miedos sexuales... Aun en el caso de que tengas la suerte de no formar parte del porcentaje de personas que acaban enganchadas, el hecho es que no has aprovechado esos años para madurar emocionalmente. Y esto luego lo vas a notar, en tu vida, en tus relaciones.

¿Cómo lo vivió usted?

Me casé, tuve una hija pero casi no estaba presente en su vida. Me separé. Volví a tener otra pareja que tampoco funcionó y a la que le echaba la culpa de todo. Tuve otra hija, pero tampoco sabía ni podía ser padre. Mucha gente se resiste a dejar la droga porque cree que nunca más podrá volver a divertirse sin ella, pero en realidad es lo contrario. A mí la droga me robó el disfrute de todo lo bueno que tenía en mi vida. Y me mantenía como un inválido emocional.

¿Cuál sería su mensaje para tantos chicos y chicas jóvenes que están en esa situación?

Precisamente ése: hay que vivir, disfruta siendo tú mismo. El alcohol y las drogas te permiten que te montes un personaje. Te mientes a ti mismo y a los demás. Te sientes una mierda y te conviertes en el rey del mundo. Es lo que llamamos el "efecto Popeye", recurres a la droga como Popeye a las espinacas. La droga te permite vivir tu personaje, pero no te deja ser persona. Te impide ser libre y madurar.

Circulan consignas como "La vida es corta", "Mejor vivir poco e intensamente", etc.

Sólo son excusas. Pero lo malo es que no lo sabes. La vida no es una mierda; "tu" vida es una mierda porque la droga te impide disfrutarla. ¿Qué te vas a morir con 30 años? No te equivoques: el hecho es que no te vas a morir, pero vas a estar destrozado, arrastrando enfermedades físicas y mentales (alteraciones cerebrales irreversibles, esquizofrenia, bipolaridad, depresión,

EL LIBRO

Mañana lo dejo
Pedro García Aguado
Ed. Bresca.
160págs.
12,50 euros

etc.). No te equivoques: mejor vivir, poco o mucho, pero intensamente, y eso, de verdad, sólo puede hacerse sin drogas.

Otra excusa habitual, y además muy peligrosa, porque lo cierto es que cuanta más tolerancia tienes más te predispones a la adicción. Una persona sin tolerancia enseguida se emborracha, o se marea al fumar o lo pasa fatal tras ingerir unas pastillas o lo que sea, y eso hace que tenga más probabilidades de dejarlo. Pero cuando sientes que puedes con todo, lo que está ocurriendo realmente es que cada vez pareces más inmune y necesitas mayor cantidad para colocarte. Y la cantidad es lo que va haciendo estragos en tu salud física y te va destrozando las neuronas del cerebro.

Visto en perspectiva, ¿quién es más feliz: el adolescente exitoso o el Pedro García que hoy ayuda a jóvenes con problemas?
Me quedo con el de ahora. Antes no era feliz de forma natural, sino química. Ahora tengo días malos, buenos, aburridos, sorprendentes, intensos, pero puedo disfrutar de todos ellos. Puedo ser padre de mis dos hijas y estar presente en sus vidas, y eso sí que es una aventura. Asumo compromisos y los cumplo. Antes, los proyectos me duraban 15 días; volaba con las expectativas y acababa en la frustración. Y a otra cosa mariposa.

¿Qué le hizo reaccionar y que ese "mañana lo dejo" fuera definitivo?
Darme cuenta de que mi vida se hundía: profesionalmente y personalmente mi vida era un desastre. Tras una noche de fiesta que me duró tres días de estar "desaparecido", como ya empezaba a ser habitual, toqué fondo. Me sentí como un trapo, sin libertad ni control sobre mi vida. Después de todo el dinero que había ganado, no tenía nada y vivía en casa de mi madre. Cuando regresé y ella me preguntó "¿Cómo estás?", le dije "Mal", y me eché a llorar. Necesitaba ayuda. Estuve dos meses ingresado en el centro Mare Nostrum. Después de eso, tenía que seguir acudiendo a terapia cinco veces a la semana. Y aún ahora, que hace cinco años que salí, sigo asistiendo a terapia cada 15 días.

Una vez fuera, ¿qué dinámica de vida has de seguir?
Debes parar, conviene dejar todo lo que era tu vida hasta entonces: los escenarios, actividades y amigos que asocias con tu adicción. Has de preguntarte: ¿por dónde te vienen las ganas de consumir? Y alejarte de ello, si puedes, o bien aprender a afrontarlo de otra manera. A veces, a la droga te conduce algún estado de ánimo (aburrimiento, enfado), así que tienes que aprender a gestionarlo sin necesidad de consumir. Debes aceptar vivir la frustración, la tristeza, hacerte responsable de tus estados de ánimo.

¿Qué sabe ahora de la vida que no sabía antes?
Sé que hay que aprender a afrontar el dolor cuando llega; es un error querer huir de él porque forma parte de la vida. Y sé que quiero vivir la vida completa, sin escapismos ni mentiras. Y para eso hay que aprender a apreciar la vida tal como es: la alegría, cuando llega, y el dolor, cuando llega también. ■

Si temes por el futuro de tus hijos, anímales a practicar algún deporte. Nada ayuda más a alejar el fantasma de las drogas que una actividad física lúdica y entretenida.

Paula Rivero

Jefa redacción
"Consejos de tu farmacéutico"

DROGAS
EL DEPORTE LAS ALEJA

Según recuerda la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), las drogas más consumidas por los adolescentes son el alcohol y el tabaco, sustancias con las que se tiene un primer contacto a los 13 años. Les sigue el cannabis, cuya edad media de inicio de consumo se sitúa en los 15 años. A partir de esa edad comienza el contacto con otras drogas como la cocaína o el LSD. Entre los 20 y los 24 años es cuando se produce un consumo más frecuente y abundante de drogas tanto legales como ilegales. Visto esto, no es de extrañar que el alcohol y los estupefacientes sean una de las grandes preocupaciones de los padres con hijos en la adolescencia, una etapa de la vida en la que resultan decisivas las amistades y actividades que el joven lleve a cabo durante su tiempo libre, Y una buena arma para alejarlos de ellas es la práctica deportiva. Expertos reunidos en la jornada Deporte y adolescencia: ¿una alternativa de ocio?, celebrada de la mano de la Escuela de Estudios Universitarios Real Madrid-Universidad Europea de Madrid, han señalado que el deporte puede constituir una opción lúdica alternativa a contextos que propician conductas como el consumo de alcohol y de otras sustancias ■

¿POR QUÉ?

En una etapa de la vida tan crítica como es la adolescencia es muy importante que los jóvenes tengan alternativas de ocio seguras. El 60% de los jóvenes que consume estupefacientes lo hace para divertirse, por lo que "es evidente que el tiempo que un adolescente pasa practicando algún deporte no está consumiendo drogas" subraya Miguel Carmelo, presidente de Lauréate International Universities para la Región Mediterránea y presidente de la Universidad Europea de Madrid. "Tampoco hay que olvidar que el entorno es fundamental en el inicio del consumo y, sin duda, en el ámbito deportivo hay menos drogas que en otros", añade. "Pero además hay que tener en cuenta que si está muy implicado con su equipo querrá estar fresco para jugar bien o poder entrenar, lo que a su vez supone un escudo protector frente a las sustancias", concluye el especialista.

Ignacio Calderón, director general de la FAD, explica además que la práctica de deporte "favorece el desarrollo de mecanismos y hábitos que enlazan la inteligencia, la motivación y la acción; centra el placer en el individuo y en las relaciones personales en lugar de hacerlo sobre la posesión de objetos".

DROGAS Y TDAH

En España hay 80.000 personas adictas a sustancias tóxicas. "Un 25% de estos adultos adictos realmente sufren un trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) que no ha sido diagnosticado a tiempo", afirma el Doctor Pablo Vega, Vicepresidente de la Sociedad Española de Patología Dual (SEPD) Es por ello, explica, que un diagnóstico temprano, durante la infancia o la adolescencia, puede evitar problemas futuros. De lo contrario, a medida que el adolescente o el adulto con TDAH se encuentre mal y fracase en su integración social, puede comenzar a automedicarse con sustancias tóxicas como las drogas, cantidades masivas de cola, tabaco o alcohol.

María José Dosil

Técnica Asociación Vieiro

Nueva presencia en Carballo del **Programa Creative**

La ASOCIACION VIEIRO en colaboración con la ASOCIACION ALBORADA DE VIGO, pusieron en práctica una vez más para todos de aquellos jóvenes que estén interesados en conocer los perjuicios y otros inconvenientes de la drogadicción el "Programa de prevención del consumo de drogas en el ocio nocturno de Carballo" los pasados viernes días 24 de Julio y 21 de Agosto, atendiendo a jóvenes entre las 12 de la noche a las 4 de la madrugada en la Calle de la Estrella.

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

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

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

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

EL PROYECTO CREATIVE trata de acercar a jóvenes y adolescentes a un programa de prevención dentro de sus status de ocio nocturno. La concepción del trabajo preventivo se basa, desde un principio, en el respeto a la autonomía de las personas y la libertad individual, aceptando y respetando que cada persona tiene la capacidad y el derecho de decidir por su mismo en cada ámbito de su vida (y el consumo de drogas no es una excepción a esto), considerando que la forma mas adecuada de abordar el consumo, dentro de los espacios de ocio nocturno parte de la información veraz y objetiva y del asesoramiento, siendo clave la realización de intervenciones de actuación.

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

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

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

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

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

Flora Sáez

Directora
Revista Mia

Nuevos desórdenes alimentarios

Ya no son cosa de adolescentes (si alguna vez lo fueron), ni afectan sólo a mujeres. Se detectan en niños de 9 años, la edad de máxima incidencia son los 30 y los hombres constituyen el 10% de los afectados. Drunkorexia, sadorexia, diabulimia..., el listado de estos trastornos no deja de aumentar. Van a la orden del día.

«LA LÍNEA ENTRE LA NORMALIDAD Y LA PATOLOGÍA ES MUY DIFUSA»

Mónica Muñoz, psicóloga y coordinadora de ITA.

«Seguir dietas estrictas o acudir regularmente al gimnasio se ha normalizado hasta tal punto que, aunque se realice en exceso, no se considera ni por quienes lo hacen ni por su entorno un comportamiento patológico. Esto es lo que ocurre con los nuevos desórdenes (ortorexia, diabulimia, drunkorexia). Es muy poco frecuente que quienes los padecen tengan conciencia de su gravedad, y ese es el motivo por el que es muy poco habitual que acudan a consulta o pidan ayuda. Además, es la razón que impide que tengamos datos fiables sobre la prevalencia de estos trastornos, aunque los pocos que tenemos sugieren un progresivo aumento en todas las sociedades occidentales. La línea entre la normalidad y la patología es en estos casos muy borrosa. La gran diferencia estriba en que se convierten en comportamientos obsesivos que afectan a la vida diaria y -muy importante- se centran exclusivamente en la autoimagen y el autocontrol».

¿Sabes si sufres uno?

Cuando el pasado 11 de abril, la inglesa Susan Boyle -una mujer regordeta, de 47 años, sin empleo y con un look desfasado- salió a cantar en el concurso Britain's got talent (una especie de Factor X inglés), se la juzgó de antemano por su aspecto. Su imagen no casaba con la belleza esbelta que la sociedad occidental demanda y que es sinónimo de triunfo; todo lo contrario, la convertía en sospechosa: de no dar la talla, de no valer la pena. Y todos se rieron. Este juicio social ejemplifica el motivo tal vez más grave que lleva a muchas personas a sufrir un trastorno de la alimentación (TCA). Quieren 'dar la talla' y se juegan la salud en una constante lucha con ellas mismas. Los TCA son complejos -tanto como el mundo en que vivimos-, Y nosotros deseamos comprender, acercarnos. Queremos oír cantar a Susan Boyle. Escuchar su talento.

De qué hablamos

La anorexia nerviosa y la bulimia -las manifestaciones más conocidas y reconocibles de los TCA- comenzaron a extenderse en los noventa. Desde entonces, los casos no han hecho más que proliferar, complicarse y sufrir las desvirtuaciones conceptuales que el exceso de información suele acarrear. ¿Pero qué son los TCA? Trastornos psíquicos que se manifiestan de formas distintas y que no obedecen a una sola causa. A grandes rasgos, puede hablarse de tres tipos: la anorexia nerviosa (dejar de comer), la bulimia (atracones y restricciones) y los trastornos de comportamiento no especificados (TCANE). En todos ellos y de un modo u otro, se persigue la delgadez. Y esta obsesión limitadora -sin adentrarnos en las graves consecuencias que tiene sobre la salud- es su mayor característica.

Edades de riesgo e incidencia

Según el Instituto de Trastornos de la Alimentación (1TA), «el inicio de los TCA se sitúa en torno a los 12 años, pero la población más afectada se encuentra a partir de los 14. En un 90% de los casos afecta a mujeres jóvenes, aunque se ha producido un aumento en hombres, en mujeres adultas y en niños (de 9 a 10 años)». Así, el grupo en el que más inciden es en las mujeres en torno a los 30 años (a veces asociado al posparto y la recuperación del peso), pero también se detecta en las crisis de los 40 y 50, cuando la persona 'se sale' del canon de belleza.

Frases de alerta

Hay varios test -como el EDI II-para detectar un TCA y deben aplicarlos expertos. Ahora bien, estas afirmaciones ponen sobre aviso:

- **'Aunque me dicen que estoy delgado, me siento gordo'.**
- **'Me pongo nervioso si no hago ejercicio'.**
- **'A veces no tengo la regla' (mujeres). 'Mi deseo sexual no es tan intenso como antes' (hombres).**
- **'Prefiero comer solo'.**
- **'Me gusta cocinar para los demás, pero yo no como lo que hago'.**
- **'Cuando empiezo a comer, me aterra pensar que no voy a parar'.**
- **'He ayunado para perder peso'.**
- **'Me siento culpable cuando como'.**
- **'Corto la comida en pedacitos o hago figuras, escondo parte en el bolso, se la doy al perro»'.**

VIEIRO 68 / 2009

Nuevos tiempos, nuevos trastornos

Si la alarma saltó por casos claros de anorexia y bulimia, hoy los perfiles entre ambas enfermedades se difuminan y una misma persona puede sufrir alteraciones de una y otra a la vez, según los expertos del ITA. Además, fruto de una sociedad cada vez más compleja, han surgido otros trastornos cuya característica es precisamente esa, la complejidad (algo que dificulta el diagnóstico y el tratamiento, pues se prolongan en el tiempo y pasan desapercibidos):

Ortorexia

Comer lo más sano posible, esa es la obsesión de quien la sufre. Nada de agentes artificiales ni condimentos, mejor lo 'bio', y llevado hasta tal extremo que todo en su vida gira en torno a los alimentos. Los deportistas, las mujeres muy exigentes y los adolescentes son los grupos de riesgo.

Vigorexia

Los que la padecen ansían un cuerpo magnífico (dedican muchas horas al gimnasio), pero al tener distorsionado su esquema corporal nunca lo alcanzan. Priman tanto las proteínas e hidratos en su dieta para conseguirlo que la desequilibran. Es el que más sufren los hombres.

Diabulimia

Lo sufren los diabéticos tipo I (sobre todo, chicas que además son anoréxicas o bulímicas); dejan de inyectarse insulina y así adelgazan (al no secretar esta sustancia, que regula el metabolismo de los nutrientes, sobre todo de los azúcares, éstos no se aprovechan y se eliminan por la orina, con lo que se pierde peso, uno de los primeros síntomas de la diabetes).

Sadorexia

Se trata de anoréxicos o bulímicos que se autolesionan (al sufrir el organismo, creen que adelgazan más). Lo ocultan hasta el extremo (el entorno no lo suele detectar; una clave es el aislamiento en el que se van encerrando).

Drunkorexia

Propio de adolescentes. Quieren estar delgadas e irse de 'botellón' con los amigos. Por eso, compensan las excesivas calorías del alcohol restringiendo al máximo la comida. Todo un reflejo de la sociedad: promueve una imagen delgada y es permisiva con el alcohol.

Los casos más raros

Comedor nocturno: come por la noche sin ser consciente y sin recordarlo al despertar. Suele hacer dieta por el día. Síndrome del gourmet: quien lo padece dedica todo su tiempo a elaborar exquisiteces (la compra, la preparación y su consumo). Puede deberse a un traumatismo o daño en el hemisferio derecho del cerebro. La Pica: este término latino significa 'urraca'. Se trata de tomar cosas no comestibles ni asimilables (tiza, yeso, pintura/ ceniza). Lo padecen mujeres histéricas o personas con gran desnutrición. Síndrome de PraderWilly: 'etiquetado' como enfermedad rara, es congénito y se vincula a cierto retraso mental: en este caso se come sin parar hasta la muerte, por eso hay que restringir el acceso a la comida.

Más que una respuesta social

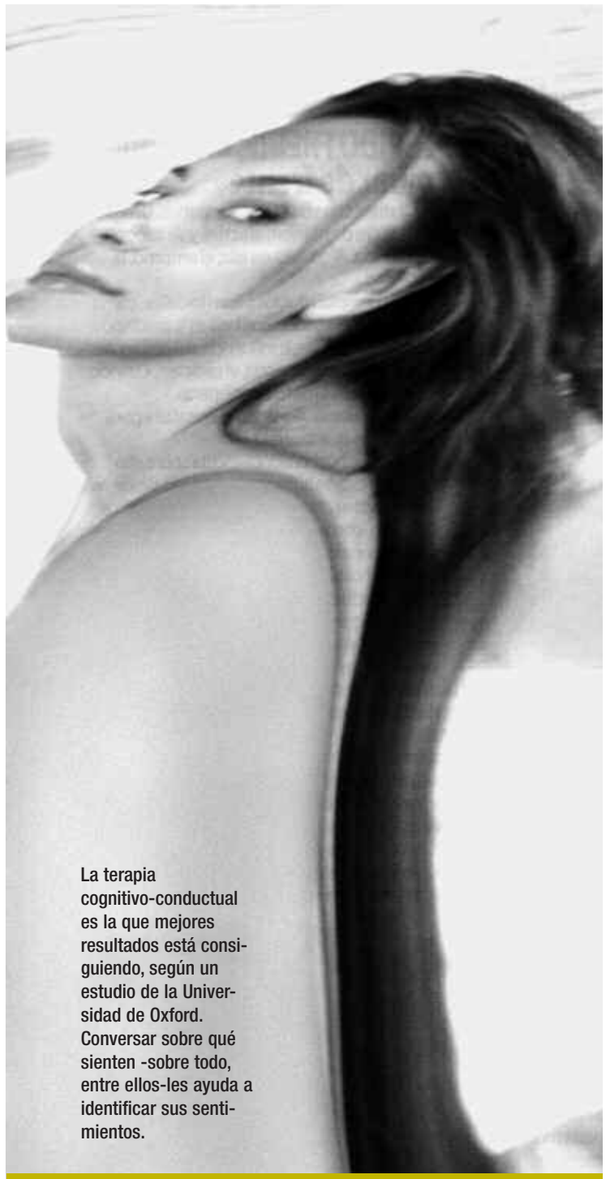
«No es víctima de un TCA quien quiere sino quien biológicamente es vulnerable. Por eso, estas enfermedades no son un capricho de adolescentes que no quieren comer sino un verdadero trastorno», explica la doctora Marina Díaz Marsá, psiquiatra experta en trastornos de la personalidad del Hospital Clínico San Carlos (Madrid).

Factores genéticos

Es decir, en su extensa red de causas (sociales, familiares, personales...) hay que hacer un hueco a la predisposición orgánica, como ratifica un estudio de la Universidad de Píttsburg (EE UU). Al respecto, Díaz Marsá indica: «Hay evidencias científicas. Alteraciones de neurotransmisores -la serotonina (relacionada con el ánimo)-; de los mecanismos que regulan la respuesta al estrés -conlleva disfunciones en el cortisol (su hormona)-; y alteraciones genéticas (en los genes que codifican los receptores de la serotonina)». Esta predisposición innata puede activarse en cualquier momento. El detonante puede ser un bache emocional o «cualquier enfermedad con la que se adelgace. Esa persona se siente mejor con el nuevo peso y mantiene conductas restrictivas o purgativas para no recuperarlo», aclaran en el ITA. Respecto al tratamiento, predomina el multidisciplinar (endocrinos, psicólogos, psiquiatras, apoyo con fármacos...).

¿Cuestión de género?

No es 'cosa de mujeres'. Los hombres representan ya el 10%, según el ITA. «El género influye sobre todo en la incidencia del trastorno (1 hombre por cada 10 mujeres). En los varones suele ser más grave y difícil de diagnosticar. De hecho, la pérdida de peso suele ser menor y no existen índices biológicos de alerta como la amenorrea (la falta de regla)».



La terapia cognitivo-conductual es la que mejores resultados está consiguiendo, según un estudio de la Universidad de Oxford. Conversar sobre qué sienten -sobre todo, entre ellos-les ayuda a identificar sus sentimientos.

DIRECCIONES DE INTERÉS

- ADANER, www.adaner.org.Telf. 915 77 02 61.
- ITA (Instituto de Trastornos Alimentarios), www.itaoat.com. Telf. 902 00 77 78.
- FEACAB (Federación Española de Asociaciones de Ayuda contra la Anorexia y Bulimia nerviosas), www.feacab.org.Telf. 976 38 95 75. En su página web hay un listado con muchas asociaciones de todas las provincias.
- AETCA (Asociación Española para el estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria), www.aeetca.com.
- TÚ ERES MASQUE UNA IMAGEN, www.masqueunaimagen.com.

«NO PUEDEN CONTROLAR LO QUE SIENTEN»

Aitziber Pascual Jimeno, psicóloga y profesora de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU).

«Tanto las mujeres con un TCA como las que están en riesgo de padecerlo-aunque más las primeras- experimentan con frecuencia emociones muy negativas e intensas. Por ejemplo, según los resultados de nuestro estudio, sienten a menudo odio hacia sí mismas y angustia, se ven fracasadas, tienen baja autoestima... Respecto a las emociones, creen que no saben o no pueden controlarlas. El mundo emocional es algo que no controlan, está fuera de su alcance. Se podría decir -de hecho, muchos autores sostienen que es una forma de regularlas-que manejan o afrontan sus emociones a través de la comida. Quien sufre anorexia, cuando está mal es incapaz de comer, y al contrario si es bulímica».

¿Qué ocurre con las emociones?

Una de las características de quienes sufren un TCA es la distorsión de su imagen. Por más delgados o en forma que estén, no se ven así (no pueden porque -sencillamente-no perciben esa realidad). Esta alteración perceptiva está directamente relacionada con el manejo de las emociones y los pensamientos, con «disfunciones cognitivas, como dificultades en la organización de los pensamientos y en la interpretaciones de las situaciones, con la existencia de una inestabilidad emocional», indica Díaz Marsá.

Alexítimia y necesidad de control

En este sentido, la tesis de la psicóloga Aitziber Pascual Jimeno -la única investigación reciente sobre los TCA en nuestro país- ha puesto sobre la mesa las emociones cruciales en el desarrollo de un TCA. ¿Cuáles son? Fundamentalmente, la alexitimia (la incapacidad para identificar qué se siente y expresarlo verbalmente) y la necesidad de control. Pascual Jimeno explica: «Se dan tanto en las personas predispuestas como en quienes ya padecen un TCA -éstas lo acusan más, lógicamente-. Su relación con las emociones es mala. Tienen dificultades para identificarlas y regularlas: ante situaciones problemáticas, no usan estrategias para afrontarlas de forma resolutiva, sino pasivas o evitativas (evitan la situación, niegan el problema, fantasean con la solución ideal). Por otro lado, necesitan percibir que controlan todo y esto tanto puede favorecer la aparición del TCA como contribuir a mantenerlo, a que no se salga de ese círculo vicioso».

El entorno y la familia, claves

Irritabilidad, aislamiento, cambios de humor, pérdida de peso», pueden indicar un TCA. La detección precoz es vital para atajarlo. La familia, el centro de estudios y las amistades son importantísimos. Es más, la familia también necesitará apoyo en su día a día: «Es muy recomendable que los familiares acudan a grupos de autoayuda. Así ellos también tendrán un espacio donde interrogarse sobre su comportamiento, desculpabilizarse y compartir», indican en ADANER (Asociación en Defensa de la Atención de la Anorexia Nerviosa y Bulimia).

Ramón Núñez

Director del Museo Nacional de Ciencia y Tecnología

El preservativo

Usados desde hace siglos para evitar la fecundación, y también para no contraer enfermedades venéreas en los prostíbulos, los condones se popularizaron en el último tercio del siglo XX como respuesta a la amenaza del sida.

La extensión del sida fue, sin duda, el desencadenante principal de la popularización del preservativo, condón o profiláctico. Hasta entonces, el simple hecho de solicitarlo en un establecimiento era suficiente para llamar la atención entre los presentes. Como no podía ser de otro modo, tratándose de algo relacionado con el sexo, formaba parte de un tabú. Aún hay personas que titubean al pronunciar el nombre de esta funda fina y elástica con la que se cubre el pene durante el coito para evitar el embarazo o enfermedades de transmisión sexual. Sin embargo, en su versión masculina, se trata de un utensilio de larga historia, y desde el siglo XIX constituye el método más utilizado para prevenir la fecundación.

La mayoría de documentos coinciden en que los soldados romanos ya usaban como preservativo tripas de cordero. Los antiguos egipcios empleaban fundas de lino y de piel de cocodrilo, e historias y leyendas de distintos pueblos se refieren a otros materiales, como vejigas de cabra o vejigas natatorias de peces. Antes del siglo XV, varones de China y Japón también cubrían el glande, unos con papel de seda impregnado de aceite y otros con caperuzas de concha de tortuga o cuernos de animales.

Las referencias contrastadas más antiguas de su uso se remontan al siglo XVI, cuando el profesor de la Universidad de Padua Gabrielle Fallopio describe en De Morbo Gallico (1564) una capucha de lino tratada químicamente que se ataba con cinta en la cabeza del pene. Así se evitaba el contagio de la sífilis. Aquel utensilio estaba hecho a mano y a medida, y sólo podría usarlo la clase alta, normalmente para ir a los prostíbulos. No hay acuerdo sobre el origen de la palabra condón. En su libro sobre la sífilis (1717), el cirujano Daniel Turner atribuye la invención del preservativo a un tal doctor Condon, pero se ignora todo sobre él, incluso si existió. Los de tripa o tejidos fueron sustituidos por los de goma, que comenzaron a fabricarse en 1855, 12 años después de la patente de la vulcanización, un proceso que mezcla el caucho natural con azufre para conseguir más resistencia y elasticidad. Estos preservativos eran de paredes tan gruesas como las de los neumáticos. Evidentemente, eran reutilizables; se lavaban tras cada uso y se deterioraban a los tres meses.

La aparición del látex en 1920 trajo condones más duraderos –hasta cinco años–, elásticos, resistentes y finos. La producción en masa los haría desechables, con reservorio (1950), texturas (1973) y de poliuretano (1994). Hoy se expenden lubricados, con benzocaína como anestésico –para prolongar la erección, aunque también la dificulta–, con espermicida, de colores, rugosos, de sabores... También los hay femeninos. Son de poliuretano y forma troncocónica, con aros en los extremos. Eso sí, la publicidad siempre incide ■

Vieiro

REVISTA DE INFORMACIÓN EN DROGODEPENDENCIAS, ADICCIONES Y SALUD

www.vieiro.org / e-mail: vieiro@vieiro.org
Vázquez de Parga, 119, Bloque 4- Bajo derecha
15100 CARBALLO - A Coruña
Telf.: 981 756 161

“POR UNA VIDA SANA”

Mª del Pilar Mata

Asociación Vieiro

EL DIBUJO COMO PREVENCIÓN

Un año más y dentro del programa de prevención escolar, se ha desarrollado el XV concurso escolar de dibujo que la Asociación Vieiro está llevando a cabo de forma consecutiva y que por su alta participación e interpretación del lema del mismo está causando muchísimo interés dentro del mundo educativo.

Alrededor de 893 alumnos fueron los que participaron en la edición de este año. La franja de edad de la población diana a la que estuvo dirigido comprendía entre los 5 y 16 años, siendo los participantes alumnos pertenecientes a todos los centros educativos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria obligatoria del Municipio de Carballo.

Por "Una Vida Sana", trata de una actividad en la que se presenta el dibujo como principal estrategia didáctica para la prevención del consumo de drogas y el desarrollo de aptitudes de lo que es la vida sana. Esta actividad es una propuesta abierta y flexible mediante la cual se facilita a los alumnos la oportunidad de plasmar de modo artístico y plástico la importancia de la salud así como alternativas al consumo de drogas.

Los objetivos centrales de este programa son: crear actitudes positivas respeto a la salud entre la población escolar, conseguir que la escuela sea un pilar básico en la prevención de las drogodependencias y favorecer en los alumnos el gusto por el dibujo como fórmula positiva de utilización del ocio y tiempo libre, como medio de expresión y desarrollo de la capacidad creativa e imaginativa. .

El marco de desarrollo es la escuela y la actividad es aplicada en el aula por el maestro de manera sencilla ajustando la temporalidad y la metodología de aplicación a la realidad en que se trabaja.

A través de representaciones de alimentos, deportes, vida familiar, excursiones y paisajes, los alumnos plasmaron gráficamente en esta 15º convocatoria del concurso la importancia que para ellos adquiere la salud.

La directiva de la Asociación Vieiro hizo entrega de 52 premios consistentes en material didáctico a otros tantos galardonados, el día 16 de Junio en la Casa de la Xuventude completamente llena de asistentes entre los propios participantes y los familiares de los mismos.

“POR UNA VIDA SANA”

DANIEL CASTRO FERNÁNDEZ
COLEXIO "ARTAI"
1º PREMIO / ED. INFANTIL

TATIANA ESPERANTE RGUEZ.
C.E.I.P "A CRISTINA"
2º PREMIO / ED. INFANTIL

ÁLVARO PAZOS GARCÍA
C.E.I.P "A CRISTINA"
3º PREMIO / ED. INFANTIL

MARA FERNÁNDEZ LIÑARES
COLEXIO "ARTAI"
4º PREMIO / ED. INFANTIL

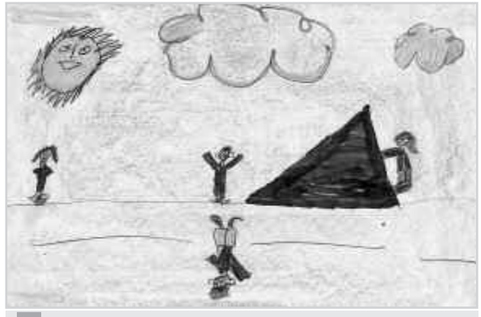
Premiados

SAMIRA REMUIÑÁN GLEZ.
C.E.I.P. "GÁNDARA-SOFÁN"
1º PREMIO / 1º PRIMARIA

CECILIA COLLAZO NOYA
C.E.I.P "A CRISTINA"
2º PREMIO / 1º PRIMARIA

PALOMA SUEIRO VÁZQUEZ
COLEXIO "ARTAI"
3º PREMIO / 1º PRIMARIA

NEREA VILA VILANOVA
C.E.I.P. "NÉTOMA-RAZO"
4º PREMIO / 1º PRIMARIA



ESTRELLA COTELO PORTEIRO
C.E.I.P. SAN LUIS ROMERO"
ACCESIT / 1º PRIMARIA

NURIA CANCELA GARCÍA
C.E.I.P. "NÉTOMA-RAZO"
ACCESIT / 1º PRIMARIA

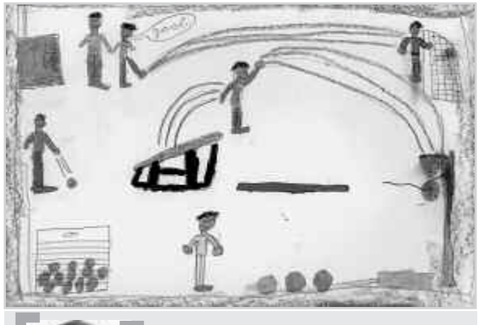
“POR UNA VIDA SANA”

KIRA LORENZO NICOLSON
C.E.I.P. "CANOSA-RUS"
1º PREMIO / 2º PRIMARIA

ATENEA SUEIRO ESPASANDÍN
C.E.I.P. "CANOSA-RUS"
2º PREMIO / 2º PRIMARIA

ANDREA SERRANO ARIJÓN
COLEXIO "ARTAI"
3º PREMIO / 2º PRIMARIA

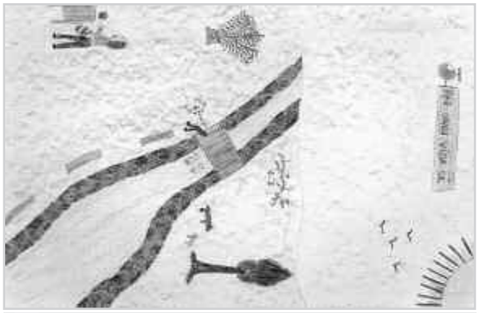
RAQUEL MARTÍNEZ BLANCO
COLEXIO "ARTAI"
4º PREMIO / 2º PRIMARIA



RUBÉN RIVEIRO VARELA
C.E.I.P. "NÉTOMA-RAZO"
ACCESIT / 2º PRIMARIA

ERIKA AMADO LÓPEZ
C.E.I.P. SAN LUIS ROMERO"
ACCESIT / 2º PRIMARIA

UXÍA ABELENDA GÓMEZ
C.E.I.P. "CANOSA-RUS"
1º PREMIO / 3º PRIMARIA



NOELIA RIVEIRO ROJO
C.E.I.P "A CRISTINA"
2º PREMIO / 3º PRIMARIA

IGNACIO EIRÍS VILARIÑO
C.E.I.P. "GÁNDARA-SOFÁN"
3º PREMIO / 3º PRIMARIA

MARÍA CASAL CALVO
C.E.I.P "A CRISTINA"
4º PREMIO / 3º PRIMARIA

SAMUEL LÓPEZ GARCÍA
CE.I.P. "FOGAR"
ACCESIT / 3º PRIMARIA

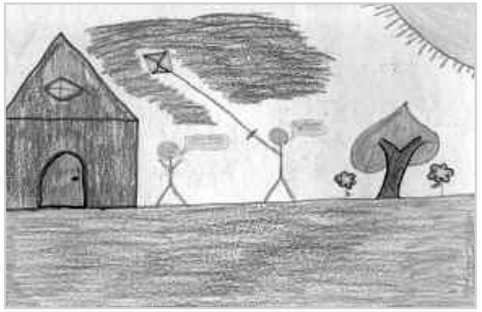
INÉS ABELENDA CAMBÓN
C.E.I.P "A CRISTINA"
1º PREMIO / 4º PRIMARIA

“POR UNA VIDA SANA”

MARTÍN CAAMAÑO RGUEZ.
C.E.I.P "A CRISTINA"
2º PREMIO / 4º PRIMARIA

IRENE GARCÍA GARCÍA
C.E.I.P. "BERGANTINOS"
3º PREMIO / 4º PRIMARIA

NEREA REY CALVIÑO
C.E.I.P. "GÁNDARA-SOFÁN"
3º PREMIO / 5º PRIMARIA

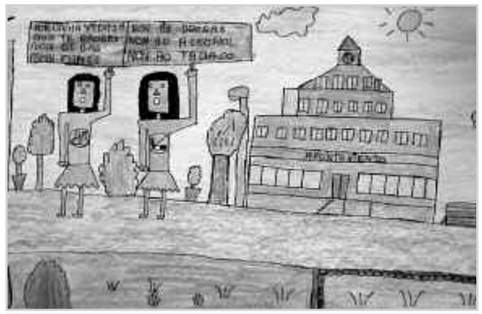


ERIKA TORRES VARELA
C.E.I.P. SAN LUIS ROMERO"
4º PREMIO / 5º PRIMARIA

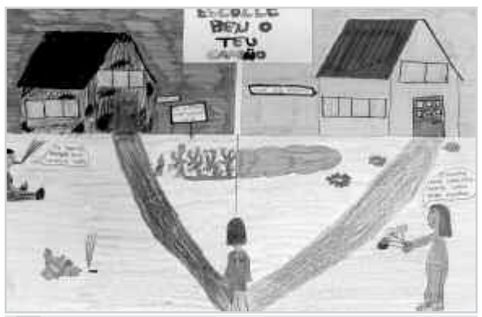
SILVIA SANTOS ALDAO
CE.I.P. "FOGAR"
4º PREMIO / 4º PRIMARIA

EDUARDO MAYORGA CRESPO
C.E.I.P. "BERGANTINOS"
ACCESIT / 4º PRIMARIA

INÉS PARDIÑAS SÁNCHEZ
C.E.I.P. "CANOSA-RUS"
ACCESIT / 5º PRIMARIA



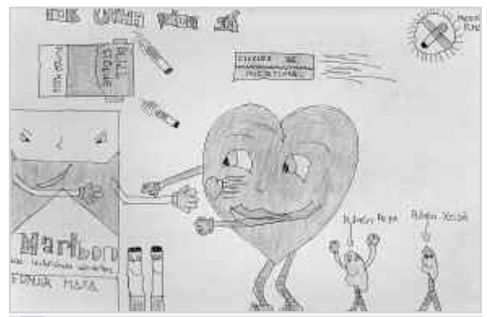
OLALLA CASTRO VERDÍA
CE.I.P. "FOGAR"
ACCESIT / 5º PRIMARIA



UXÍA ESMORÍS SUÁREZ
COLEXIO "ARTAI"
1º PREMIO / 5º PRIMARIA

IRIA ARÁN LOUREIRO
C.E.I.P. "A CRISTINA"
2º PREMIO / 5º PRIMARIA

CAROLINA CARREIRA PACO-RET
COLEXIO "ARTAI"
1º PREMIO / 6º PRIMARIA

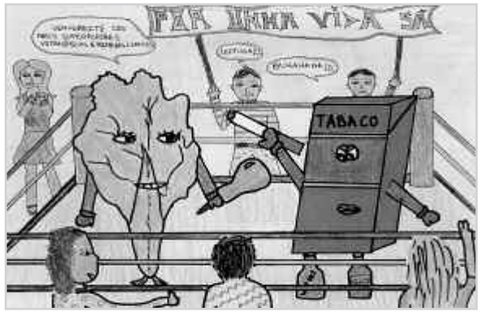


MIGUEL NÚÑEZ TRIGO
C.E.I.P. "BERGANTINOS"
2º PREMIO / 6º PRIMARIA

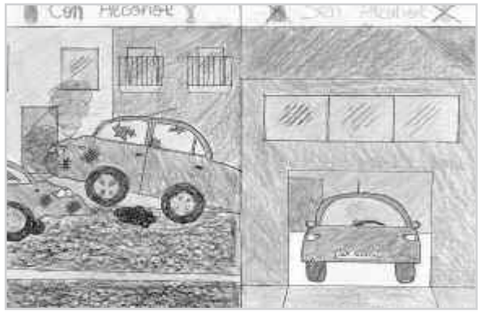
“POR UNA VIDA SANA”

DIEGO VARELA GESTO
C.E.I.P. "CANOSA-RUS"
3º PREMIO / 6º PRIMARIA

SHEILA BOTANA SILVA
C.E.I.P. SAN LUIS ROMERO"
4º PREMIO / 6º PRIMARIA

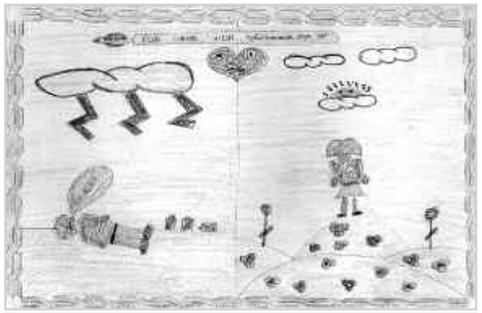


Mª CRISTINA OSINDE ARIJÓN
I.E.S. "MONTE NEME"
3º PREMIO / 1º ESO



ALEJANDRO ALLO ANIDO
I.E.S."MONTE NEME"
4º PREMIO / 1º ESO

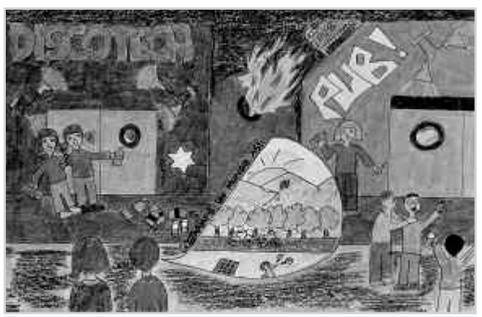
ROSANA GARCÍA BOTANA
C.E.I.P. "BERGANTINOS"
ACCESIT / 6º PRIMARIA



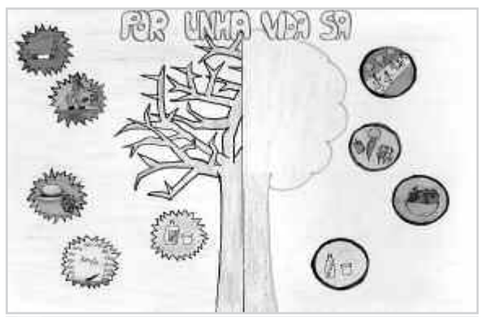
LORENA REY FERREIRO
CE.I.P. "FOGAR"
ACCESIT / 6º PRIMARIA

INÉS MALLO ROMAR
I.E.S. "MONTE NEME"
1º PREMIO / 2º ESO

S. CAROLINA ROJAS DOBARRO
I.E.S. MONTE NEME"
2º PREMIO / 2º ESO



XULIA QUEIJEIRO CASTRO
COLEXIO "ARTAI"
1º PREMIO / 1º ESO



LAURA PENA CRISTÓBAL
I.E.S. "MONTE NEME"
2º PREMIO / 1º ESO

NOELIA BASTÓN PEREA
I.E.S. "MONTE NEME"
3º PREMIO / 2º ESO

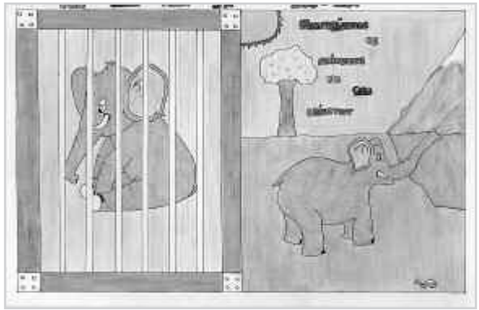
NOELIA PEREIRA CABEZA
I.E.S. "MONTE NEME"
4º PREMIO / 2º ESO

“POR UNA VIDA SANA”

CLARA LÓPEZ PÉREZ
I.E.S. "MONTE NEME"
1º PREMIO / 3º ESO

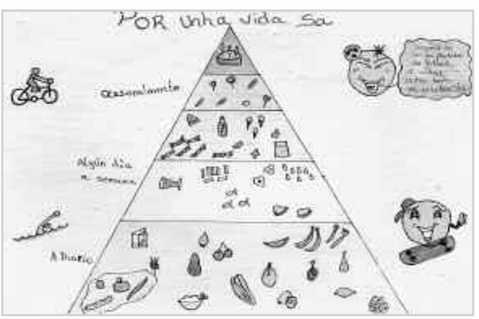
ZAIRA PALLAS PALLAS
COLEXIO "ARTAI"
2º PREMIO / 3º ESO

IVÁN BERMÚDEZ TAIBO
COLEXIO "ARTAI"
3º PREMIO / 3º ESO



ARANTXA RAMA FRAGA
I.E.S. "MONTE NEME"
1º PREMIO / 4º ESO

INÉS LÓPEZ PÉREZ
I.E.S. "MONTE NEME"
2º PREMIO / 4º ESO



SILVIA DÍAZ LAMAS
I.E.S. "MONTE NEME"
3º PREMIO / 4º ESO

Fina Rey
Vicepresidenta Vieiro

VIEIRO COLABORA UN AÑO MAS EN LA CLAUSURA DE

“Xogar na rúa 2009”

“Jugar en la calle 2009”

La jornada “xogar na rúa” que se viene celebrando ininterrumpidamente desde el año 1991 en la plaza del Ayuntamiento de Carballo es la fiesta-clausura de las actividades físico-deportivas que a lo largo de cada curso escolar se desenvuelven en los siete colegios de Educación Infantil y Primaria de este Municipio de la Comarca de Bergantiños.

La apuesta de los responsables municipales por una política de apoyo a la educación no formal y a la educación para el tiempo libre con la puesta en práctica del Programa estrella” por la Secretaría General para el Deporte de la Xunta de Galicia, permite ofertar de forma sistemática a todos los niños y niñas en edad escolar actividades deportivas extraescolares dentro de la dentro de la línea “Deporte para todos”.

El Programa Deporte para todos en al Escuela que se desenvuelve en todos los colegios del municipio curso tras curso en horario extraescolar y que abarca tres vías: Escuelas Deportivas, competiciones Y Jornadas de tiempo libre, facilita a los escolares el conocimiento de aspectos básicos relacionados con la práctica del deportiva y la creación de hábitos para ocupar su tiempo libre de ocio. La práctica del deporte permite también fomentar en los jóvenes conductas positivas (el trabajo en equipo, el respeto por los otros, la autoestima, el disfrute con el juego sin importar los resultados…etc)

El fin de curso deportivo se celebra con la jornada al aire libre en el centro de la localidad “Xogar na Rúa” en la que participa el alumnado de todos los colegios para disfrutar con una actividad lúdico-recreativa que tiene como principales objetivos la recreación y la educación, pues se valora además de la participación, el saber estar en un recinto sin perturbar el desenvolvimiento de los juegos tratando de conjugar el dinamismo y las buenas maneras.

La celebración también proporciona a las familias la oportunidad de ver disfrutar a sus hijos e hijas haciendo deporte como recreación personal y como fórmula de relación social y convivencia ■

Carmen Lamas Gesto

Psicóloga Vieiro

REALIZADO EN EL INSTITUTO AGRA DE LEBORÍS DE LARACHA CON UN TOTAL DE 160 ALUMNOS CORRESPONDIENTES A LOS CURSO DE 1º Y 2º DE LA ESO

Programa de convivencia: SI CONVIVES, VIVES

Vieiro dentro de la colaboración permanente que ofrece a los distintos agentes sociales, demuestra en el tema preventivo una especial dedicación al mundo de la educación, es por esto que este programa es una herramienta más dentro de los proyectos de intervención en el ámbito escolar.

Justificación

El sistema educativo tiene entre sus objetivos fomentar en el alumnado la adquisición de hábitos de convivencia democrática, de respeto mutuo y de participación responsable en las distintas instancias sociales y culturales.

Por todo esto, se considera imprescindible la puesta en marcha de un proyecto de convivencia y tolerancia escolar que sea concebido como un programa educativo, abierto y preventivo, que posicione su eje en la figura del compañero-ayudante con el fin de prevenir situaciones de violencia.

OBJETIVO GENERAL.Promover la sensibilización, la implicación y el compromiso del alumnado en los valores educativos, sociales y culturales que determinen una mejora en la convivencia del contexto educativo.

OJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar las actitudes de empatía, respeto y tolerancia para prevenir la aparición de actos violentos dentro y fuera de la institución escolar.
- Proporcionar habilidades y estrategias de intervención con las que afrontar los posibles conflictos que puedan surgir en la convivencia.
- Favorecer el diálogo como forma de relación de respeto entre iguales.

CONTENIDOS. Se llevaron a cabo tres sesiones; la primera de empatía, seguida de una de tolerancia y la última de respeto, en alumnos de 1º y 2º de la E.SO.

Se trabajo con un total de ocho grupos, cuatro primeros y cuatro segundos, durante tres semanas del último trimestre escolar.

POBLACIÓN DIANA. El colectivo al que va dirigido este programa son alumnos del 1º ciclo de educación secundaria obligatoria (1º e 2º de la ESO).

PERIODICIDAD DE LAS SESIONES. El programa fué planificado para llevar a cabo en 3 sesiones con una duración de 50 minutos cada una y una periodicidad semanal.

RECURSOS MATERIALES. El material necesario para la aplicación del programa es:

- Aulas que permitan la realización de actividades interactivas.
- Medios audiovisuales
- Material fungible

RECURSOS HUMANOS. Para el desarrollo del programa fue impartido por una psicóloga.

METODOLOGÍA.La metodología de este programa se basa en el trabajo de sensibilización ante aspectos concretos de la convivencia en el centro escolar. Partiremos del llamado enfoque socio-afectivo, con sus tres momentos delo proceso de aprendizaje:

- Pensar: adquisición de esquemas conceptuales y capacidad crítica (componente cognitivo)
- Sentir: Se estimula la empatía, las actitudes tolerantes, lo relacionado con el componente emocional.
- Actuar: para el desarrollo de habilidades de afrontamiento y resolución no violenta de conflictos (componente conativo).

Además la metodología ha de ser participativa, globalizadora, coeducativa y no sexista, integradora y crítica.

EVALUACIÓN. La evaluación constituirá una reflexión crítica sobre todos los momentos y factores que intervienen en el proceso de implementación del programa a fin de determinar cuales pueden ser, están siendo o fueron los resultados de la misma■

Lara Rodríguez
Psicóloga Vieiro

Programa de prevención del VIH-SIDA y fomento de HÁBITOS SALUDABLES

La Asociación Vieiro, viene realizando desde hace 7 años en colaboración con la Consellería de Sanidad, el programa preventivo del VIH-SIDA y FOMENTO DE HABITOS SALUDABLES en el Ayuntamiento de Carballo.

El curso tuvo lugar los días 8, 9, 10, 11 y 15 de junio de 2009 celebrado en la Casa da Xuventude al cual asistieron 8 personas con las siguientes características: Personas viviendo con el VIH-SIDA y su entorno, prostitución, inmigrantes y drogodependientes, los cuales en la búsqueda de personas interesadas en el proyecto han participado los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Carballo y la Unidad Asistencial de Drogodependencias.

Frente a todos los esfuerzos dirigidos a la investigación y a la búsqueda de tratamientos efectivos para luchar contra el virus, las medidas para prevenir la infección son el objetivo primordial a la hora de considerar distintas posibilidades para frenar la expansión de la enfermedad, ya que la prevención es el único medio realmente eficaz para evitar contraer la infección y propagarla y se desconoce que lo que puede ocurrir en un futuro no muy lejano con las cada vez más frecuentes apariciones de resistencias, tanto naturales como inducidas a los fármacos.

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

Los objetivos desarrollo de habilidades personales en situación de riesgo, Información y prevención del VIH- SIDA

- Fomento de conductas saludables en personas infectadas por el VIH-SIDA y su entorno
- Desmitificar ideas erróneas y prejuicios entorno a la enfermedad, favoreciendo las relaciones con personas infectadas.

Se realizaron las siguientes actividades para conseguir los siguientes objetivos: Primero un "Taller de de auto-eficacia personal, taller de asertividad y taller de resolución de conflictos". Seguidamente otro "Taller de sexualidad y enfermedades de transmisión sexual así como taller de facilitación de preservativos en los distintos colectivos con los que se trabaja". Continuando con un nuevo Taller de "conductas de protección, VIH-ETS y taller de métodos anticonceptivos" y para terminar se desarrollo el tema "El enfermo frente a la enfermedad y la sociedad".

Para todo ello se usaron como recursos materiales: Medios audiovisuales, manuales de consulta, aulas de trabajo, preservativos, fotocopias, folios, bolígrafos, publicidad (tripticos, prensa, etc.) y como recursos personales la intervención de una psicóloga para desarrollar el programa.

Con acciones como esta estamos enfocando el tema desde la prevención de colectivos desfavorecidos, que como suele pasar siempre carecen muchas veces de las posibilidades de acceder a estos programas■

Erica Castro
Redactora de Vieiro

VIEIRO INFORMA SOBRE DROGAS

Vieiro conciencia del problema de las drogas a más de trescientos chavales xalleiros.

Vieiro conciencia el problema de las drogas a más de trescientos chavales

Dentro de las actividades paralelas a la celebración de la sexta "Carrera Escolar Deporte contra la droga", que se celebró el cinco de junio por las calles del Ayuntamiento de Santa Comba - A Coruña, la Oficina Municipal de Deportes realizó el pasado día tres de junio, un ciclo de conferencias bajo o titulo: La problemática de las drogas en la sociedad actual, los peligros en la adolescencia", que fue dirigido a la comunidad educativa de Santa Comba , formada por cerca de trescientos chicos de los colegios "Pepe de Xan Baña", de Traba-Castriz; "Barrié de la Maza", y el instituto "Terra de Xallas".

Las charlas fueron impartidas por Xosé María Arán, Director de Comunicación de la Asociación Vieiro de Carballo, que ilustró sus intervenciones con un interesante montaje visual, y estuvieron dirigidas a escolares de primaria y de segundo de secundaria, el recorrido por los centros comenzó en el "Pepe de Xan Baña", a las diez de la mañana, desplazándose después por el "Barrié de la Maza", y después por el instituto "Terra de Xallas". Vieiro es una entidad con un amplio bagaje en lo que se refiere a la concienciación social y a la lucha sin tregua contra las drogas, por lo que desde o Ayuntamiento de Santa Comba se entendió que su aportación "es muy válida ", como así ocurrió con las valoraciones de los diferentes centros y el propio ayuntamiento. Todas estas actuaciones Vieiro las realiza de una forma totalmente desinteresadamente.

Charla en el I.E.S. Alfredo Brañas de Carballo

> EL DESCONOCIMIENTO SOBRE LAS DROGAS Y LOS GRANDES RIESGOS QUE CONLLEVA ALGÚN CONSUMO, ES EL ELEMENTO ENEMIGO A VENCER POR PARTE DE LOS PADRES.

Las campañas informativas sobre drogas cuyos receptores, en este caso, son los padres de familia, han sido una de las prioridades de la Asociación Vieiro desde su inicio.

El desconocimiento sobre las drogas y los grandes riesgos que conlleva algún consumo, es el elemento enemigo a vencer por parte de los padres.

Por ello, dentro del conjunto de las diversas actividades que Vieiro está llevando a cabo pone especial atención en los jóvenes y en las familias promocionando esta clase de información para que se le de una respuesta a las drogas en todos sus clases y usos.

Cumpliendo con la demanda solicitada, el pasado día 11 de Junio, ha tenido lugar una charla informativo-formativa en el I.E.S. Alfredo Brañas solicitada por las Anpas de ese Instituto. Dicha charla a la que asistieron numerosas madres y padres fue impartida con el Presidente de Vieiro José Manuel Vázquez Gómez.

En la misma, se informó a los presentes de la importancia de estar al corriente de la problemática que causan las drogas y la necesidad de que los jóvenes y la familia conozcan los efectos y consecuencias nocivas que las mismas producen. Destacando igualmente lo tratado sobre:

Los tópicos en las drogas, conceptos básicos y clases de drogas existentes, dependencia y tolerancia de las drogas, principales causas del comienzo del uso de drogas, la familia como debe posicionarse para evitar situaciones angustiosas, que hacer cuando se presenta el problema y la prevención en cualquiera de sus formas, básico para tratar de que los jóvenes se alejen de las drogas.

También han sido informados sobre el narcotráfico, así como las medidas que las autoridades pusieron en vigor para controlar la venta de drogas de los Institutos

Al final hubo un importante coloquio en el cual participaron un buen número de asistentes que demandaron del ponente una serie de informaciones ■

Rebeca Vázquez

Redactora de Vieiro

VI CARRERA ESCOLA

“Deporte contra la droga”

Alrededor de 600 alumnos de los Colegios “Pepe de Xan Baña”, “Nuestra Señora de la Inmaculada” y “Barrié de la Maza”, así como del Instituto “Terra de Xallas” de Santa Comba, celebraron con notable éxito de participación el día 3 de Julio “DEPORTE CONTRA LA DROGA” en su sexta edición.

Esta marcha tan importante para el rechazo de cualquier tipo de droga avalada por los niños y jóvenes de la tierra del Xallas y acompañados por sus maestros, tuvo lugar su desarrollo desde los distintos colegios hasta la Plaza de la Casa de la Cultura

En el turno de las intervenciones para cerrar este acto, intervino el Concejal de Deportes Javier Facal, quién agradeció la colaboración con los centros educativos tienen con el Concello y resaltó así mismo la labor que la Asociación Antidroga Vieiro está desarrollando desde hace décadas en contra de las drogas.

El presidente de la Asociación Antidroga Vieiro, José Manuel Vázquez Gómez y el primer teniente de alcalde y concejal de deportes, Javier Facal Calvo.

Seguidamente en nombre de la Asociación Vieiro, invitada especialmente para esta ocasión, para apadrinar este evento, intervino para cerrar el acto el Presidente de la misma José Manuel Vázquez Gómez, quién puso de relieve en su alocución la importancia del deporte en la prevención de las drogas y animó a los jóvenes a escoger el camino correcto para su desarrollo físico y mental y alejarse de este modo de la lacra o la tentación de algún consumo de drogas.

El acto finaliza con la entrega de una placa y un lote de material deportivo a cada uno de los centros educativos participantes ■

Almudena Alameda

Periodista

¡24 horas son pocas!

CONSEJOS PARA PERSONAS ADICTAS A LA OFICINA

No te he contestado al mail porque estoy a tope", "Lo siento, te llamo en cuanto pueda, que ahora estoy muy liado", "Comer juntos, imposible".... Es cierto que la carga de trabajo que tienes es grande pero, ¿realmente es tanta como para que te sientas tan al límite, tan estresado a todas horas? Quizás las siguientes reflexiones incluidas en la Guía práctica para directivos ocupados, de la empresa de Recursos Humanos Unique (se puede descargar en www.unique.es), te hagan tomarte el trabajo con más serenidad:

■ Para combatir el estrés, empieza por valorar de forma objetiva tu situación laboral: ¿Qué cambiarías de ella?

■ Fija momentos para hablar contigo mismo y revisar el nivel de presión que padeces.

■ Para poner en práctica una forma de pensar resistente al estrés, trata de ver siempre la botella medio llena.

■ Si quieres controlar tu vida, deberás "soltar" muchas cosas, entre otras, la responsabilidad ilimitada y la necesidad de revisar todo.

■ Si eres jefe, piensa que tu tarea no es mantener absolutamente todo bajo control, sino definir los riesgos importantes y vigilar los asuntos que presentan más probabilidades de ir mal■

¿SABES CUÁL ES TU VERDADERA VOCACIÓN?

«Tanto las mujeres con un TCA como las que están en riesgo de padecerlo-aunque más las primeras-experimentan con frecuencia emociones muy negativas e intensas. Por ejemplo, según los resultados de nuestro estudio, sienten a menudo odio hacia sí mismas y angustia, se ven fracasadas, tienen baja autoestima... Respecto a las emociones, creen que no saben o no pueden controlarlas. El mundo emocional es algo que no controlan, está fuera de su alcance. Se podría decir -de hecho, muchos autores sostienen que es una forma de regularlas-que manejan o afrontan sus emociones a través de la comida. Una cosa es disfrutar del trabajo y otra hacerlo el centro de la vida, constantemente.

Antón Louza
Redacción Vieiro

VIEIRO FORMO PARTE DEL JURADO QUE OTORGO LOS PREMIOS

Bergantiños entrega sus PREMIOS 2008

LAS ASOCIACIONES DE LA COMARCA DISTINGUIERON A LAS PERSONALIDADES Y ENTIDADES MÁS VALORADAS DEL 2008

De izda. a dcha.: **Sr. Ferrero** (Alcalde Carballo), **Sra Bello** (Concelleira Cultura A Laracha), **Sr. Fondo** (Presidente Fundación Pondal), **Sr. Mira** (Galardonado), **Sra. Rey** (Galardoada), **Sr. Mira Lema** (Director Xeral Educación), **Sr. Lagares** (Representante Diputación Provincial), **Sr. López** (Alcalde de A Laracha), **Sr. Muiño** (Alcalde de Zas), **Sra. García** (Obra Social Caixa Galicia), **Sr. Pereira** (Representante Concello de Malpica), **Sr. Calvo** (Presidente Padroado).

Carballo se volvió a vestir de Gala

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

Fueron distinguidos este año como Carballés: Doña. JOSEFINA REY BALDOMIR, por su entrega en el mundo educativo, así como en el cultural y social. Bergantiñán: FUNDACION EDUARDO PONDAL por su contribución a la recuperación de la figura del ilustre Eduardo Parga Pondal y como Gallego del año JORGE MIRA PEREZ científico y divulgador en prensa, radio y televisión.

El acto estuvo presidido por Director General de Formación Profesional e Innovación Educativa de la Xunta de Galicia, D. José Luis Mira Lema. Alcalde Concello de Carballo, D. Evencio Ferrero Rodríguez. Representante de la Excma. Diputación Provincial de A Coruña. D. Antonio Lagares Pérez. Presidente Padroado Fogar de Bergantiños, D. José Luis Calvo Pumpido. Responsable de Programas y Convenios de la Obra Social de Caixa Galicia, Doña Genma Garcia Abril.

Secretario del Padroado Fogar de Bergantiños, D. Pedro Luis Fernández Pombo y el Maestro de Ceremonia, D. Pedro Tasende Cancela.

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

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

JOSEFINA REY BALDOMIR
Carballesa del Año

DESDE VIEIRO QUEREMOS FELICITAR A TODOS LOS GALARDONADOS, PERO EN ESPECIAL A LA SRA. FINA REY, COMO COMPAÑERA Y VICEPRESIDENTA DE VIEIRO.

(Fina Rey), nació en Carballo, en el seno de una de las familias más conocidas de la Villa, la "Casa Rey".

Hizo magisterio en A Coruña. Una vez terminada la carrera pasó por destinos que la fueron marcando a su modo, como persona y como docente. 1981 recala definitivamente en su Carballo natal, formando parte del equipo educativo del recién creado Colegio Bergantiños. En este centro hechó raíces en el más amplio sentido de la palabra, ya que sin Fina y otros compañeros no se concebiría la trayectoria educativa de este colegio ejemplar. Y hasta hoy, incluso su jubilación. Fue directora, jefa de estudios, aunque tirando por lo alto de todo, una maestra para sus alumnos. Se debe destacar su compromiso de lograr una formación integral del alumnado compaginando la enseñanza regulada con la educación no formal por medio de la cultura y el deporte en horario extraescolar; un proyecto educativo en el que se involucró la totalidad de la comunidad educativa del Bergantiños.

Pero la contribución de Fina Rey al desarrollo de Carballo no se queda sólo en el mundo educativo, sino que también se extiende al ámbito pastoral, social, cultural, y de ayuda a los demás. Debe ser qué es parte de su ser. Y siempre procurando hacer el menor ruido posible.

Forma parte de la Asociación Vieiro desde sus inicios. Es la Vicepresidenta de la Asociación y la responsable de prevención, fundamentalmente en la implantación en los centros educativos del programa de habilidades sociales en primaria y secundaria, así como en las escuelas de padres.

Desde siempre fue y continúa siendo una activa colaboradora cómo voluntaria en la intensa actividad que se desarrolla en la parroquia de San Xoán Bautista de Carballo.

En la actualidad es la directora del programa "Carballo de Arriba" de la Parroquia de Carballo, con el que se pretende ofrecer un apoyo a los adolescentes de familias desestructuradas y de nivel socioeconómico bajo, con el fin de sacar adelante sus estudios, así como introducir en el mundo laboral a jóvenes sin ningún tipo de titulación académica ni formativa; y se pretende también atender la esas familias con ofertas de cursos de gestión y avance de la comunicación en los hogares.

En definitiva, Fina Rey es una mujer que marcó varias generaciones de niños y chicos de nuestra Villa, y que continúa con ganas y alientos para hacer un Carballo justo, solidario, y atractivo para vivir.

CARBALLES: Doña. JOSEFINA REY BALDOMIR

BERGANTIÑAN: FUNDACION EDUARDO PONDAL

GALLEGO: JORGE MIRA PEREZ

PRESIDENCIA DEL ACTO

Raquel Mulas
Redactora Mia

Dependencia del móvil = fracaso escolar

Un estudio relaciona por primera vez el abuso de estos teléfonos con las malas notas. La mayoría de los centros prohíbe que sus alumnos los usen en clase para evitar distracciones.

¿A qué edad comprarle uno?

Los expertos no lo recomiendan antes de los 12 años. Si es posible, se debe esperar a que el adolescente cumpla los 14 o hasta que haya desarrollado buen juicio para usarlo de manera responsable. En Gran Bretaña, sin embargo, los menores empiezan mucho antes a tener este aparato. Más del 35% de los niños ingleses de 8 años ya posee uno.

El 98% de los jóvenes españoles respondió en una encuesta del Instituto Nacional de Estadística (la última que analizó este tema) que tenía teléfono móvil y que lo usaba habitualmente. Es posible que ahora, el 100% de los adolescentes de nuestro país tenga al menos uno de estos dispositivos. De hecho, una investigación reciente de la Universidad de Valencia asegura que cada menor ha tenido, antes de cumplir 18 años, al menos cuatro de ellos.

Instrumento de socialización

Para los chicos y chicas, el móvil «es un bien de primera necesidad», afirma un estudio del Instituto de la Juventud. Sin este instrumento de comunicación ellos no se sienten integrados en su grupo de amigos o en su comunidad escolar; por eso, cada vez con más frecuencia y a edades más tempranas, piden a sus padres que les regalen uno. Y si no se lo proporcionan sus progenitores se lo compran ellos mismos ahorrando unas cuantas pagas. No hay que obviar que muchos padres animan a sus hijos adolescentes a tener móvil porque es una forma de controlarlos cuando no están en casa.

> MUCHOS ADOLESCENTES MANTIENEN EL MÓVIL ENCENDIDO DURANTE LAS CLASES

El 41,7% lo usa en exceso

El problema llega cuando los adolescentes no se pueden desprender de este artilugio, es decir, cuando su uso se transforma en abuso y aparecen las patologías de adicción. En este sentido, un estudio realizado por el departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Autónoma de Madrid entre 1.328 adolescentes de 13 a 20 años ha concluido que el 41,7% de los menores encuestados usa intensivamente el móvil y que el 20% de ellos es dependiente. Mercedes Sánchez-Martínez y Ángel Otero, autores del estudio, asocian el abuso del móvil con factores como el sexo femenino (las chicas llaman y mandan mensajes bastante más que los chicos), acudir a una escuela de ámbito rural, disfrutar de una buena economía familiar, fumar tabaco, consumir alcohol en exceso y presentar síntomas depresivos. Pero también, por primera vez, relacionan esta dependencia con el fracaso escolar. Según los investigadores, una de las razones de este vínculo es que casi el 50% de los menores encuestados lleva el teléfono móvil a la escuela y la mitad de ellos lo mantiene encendido en clase durante las explicaciones de los profesores. «En su mayoría son adolescentes que se encuentran solos, ansiosos o deprimidos y que obtienen sensaciones positivas al utilizar el móvil», explican los autores del estudio.

Prohibido en las escuelas

Casi todos los colegios e institutos españoles prohíben formalmente que los alumnos utilicen móviles en las aulas. Por ejemplo, desde el curso 2007, la Comunidad de Madrid cuenta con un código de buenas conductas escolares que no permite el uso de aparatos electrónicos en clase (teléfonos, mp3, videoconsolas, cámaras, etc.) porque pueden distraer la atención de los estudiantes. La norma dice que el simple uso de estos aparatos se puede considerar una falta leve. A los que reiteren su mala conducta les esperan sanciones como realizar trabajos extra después de clase e incluso la expulsión del colegio durante seis días. No obstante, este decreto insta a que cada centro educativo redacte su propio plan de convivencia. Esta norma madrileña -que han tomado como ejemplo otras comunidades autónomas- se creó sobre todo para evitar casos de violencia y acoso a través del móvil, aunque también para que los profesores puedan impartir sus clases sin que nada ni nadie les interrumpa.

El primero, a los 12 años

Del novedoso estudio de la Universidad Autónoma se obtienen otros datos interesantes: el promedio de edad del primer teléfono móvil es de 12 años, el gasto mensual medio es de 15 euros y el envío de SMS, la función más utilizada. También han detectado que los adolescentes con depresión tienen 1,74 veces más probabilidades de usarlo intensivamente que aquellos que no presentan esta sintomatología ■

SEÑALES DE ALERTA

Los padres deben observar si sus hijos llaman constantemente a sus amigos o les envían SMS a todas horas, si usan el móvil en lugares inapropiados (en la mesa a la hora de comer, cuando hay que estudiar, en el cine, en clase), sobre todo si han recibido una llamada de atención de los profesores. Aún hay que preocuparse más cuando dejan de comunicarse con la familia, empeoran sus notas, tienen problemas en la escuela o cambios emocionales bruscos; si no duermen por estar pegados al teléfono, si piden la paga continuamente para cargar saldo o llegan facturas desmesuradas si la línea es de contrato. Información para padres y ayuda en www.adiccionesdigitales.es.

El tabaquismo,mucho más perjudicial en adolescentes

En los últimos quince años, el consumo de tabaco en los jóvenes españoles de entre 13 y 20 años ha aumentado en un 40%. Un reciente estudio demuestra que el humo del tabaco es especialmente perjudicial en adolescentes.

■ El consumo de tabaco en la adolescencia aumenta el riesgo de sufrir el denominado síndrome metabólico, un cuadro médico que favorece la aparición de enfermedades cardiovasculares y diabetes, entre otros trastornos.

■ El estudio, publicado en la revista estadounidense «Circulation», revela que el tabaco, consumido tanto de forma activa como pasiva, dispara las cifras de presión arterial, lípidos, glucosa en sangre y obesidad abdominal en los adolescentes.

■ Estas cifras son todavía más elevadas cuando el adolescente, además, sufre exceso de peso, otra patología que también va en aumento •

Los problemas de fumar en el embarazo

Según una investigación realizada por el hospital Virgen de la Macarena de Sevilla, tan sólo tres de cada diez mujeres fumadoras abandonan este há-bito durante el embarazo, a pesar de que cada vez son más numerosos los estudios que confirman el efecto negativo del tabaco en el feto.

■ Los niños de madres fumadoras tienen cuatro veces más posibilidades de nacer con un peso y una talla inferiores a los normales en su edad gestacional.

■ Diversos estudios también relacionan una mayor incidencia de trastornos psicológicos, como el déficit de atención, hiperactividad, comportamientos obsesivos, etc. con el hábito de fumar en el embarazo.

■ Los hijos de madres fumadoras también tienen mayores posibilidades de sufrir, al llegar a la edad adulta, patologías cardiovasculares, como la arterioesclerosis.

■Las mujeres que dejan de fumar pueden reducir, hasta en un 15%, las posibilidades de que su futuro hijo sufra asma en el futuro.

Consumo de alcohol: la mejor forma de enfocar el problema

Según las estadísticas, los adolescentes empiezan a tener sus primeras experiencias con el alcohol a los 14 años. Es necesario, por lo tanto, abordar este tema lo antes posible.

■ Para prevenir conflictos, es necesario establecer, desde la primera infancia, una relación de confianza bidireccional entre padres e hijos.

■ También es conveniente fijar normas y límites para que el niño y el joven sepan, desde el primer momento, qué es lo que puede y lo que no puede hacer.

■ La información es esencial. Debemos aprovechar cualquier ocasión para hablar sobre los efectos perjudiciales del consumo de alcohol, especialmente en la adolescencia. Hay que evitar, por el contrario, los sermones, las críticas personales y los interrogatorios.

■ Predicar con el ejemplo educa. No se trata de abstenerse de beber alcohol en su presencia pero sí de consumirlo de forma responsable •

Controlar el uso de los videojuegos

Forman parte del universo de los niños y adolescentes de hoy en día, por lo que no tiene ningún sentido mantenerlos alejados de ellos. Los videojuegos en sus múltiples soportes (ordenador, videoconsola...) deben, sin embargo, estar controlados por los padres, ya que un abuso puede resultar perjudicial para sus estudios y desarrollo personal.

■ Los niños deben tener un límite de horario. Hay que especificar los días a la semana que podrán dedicarse a esta actividad y la duración máxima de las sesiones. El tiempo dedicado tiene que ser compatible con los estudios y otras actividades que deba realizar.

■ Es conveniente que los padres supervisen el contenido de los juegos, evitando los que no resulten adecuados por su contenido violento, machista, etc. Para ello, es aconsejable que el ordena-dor o la tele no estén en su habitación.

■ Los padres, además, deben proponer alternativas de ocio para que el niño no centre su tiempo libre en los videojuegos. Las actividades deportivas o al aire libre, las excursiones, etc. también pueden resultar muy gratificantes•

Alcohol: persisten los mitos

El alcohol sigue siendo un gran desconocido, según ha puesto de manifiesto una investigación del Real Automóvil Club de Cataluña (RACC) sobre alcohol y conducción entre jóvenes de 18 a 34 años. La mayoría (60%) culpa al alcohol de los siniestros, a pesar de que gran parte de los encuestados todavía desconoce cuál es la cantidad de alcohol que necesita para una alcoholemia positiva y un 12% reconoce haber viajado con un conductor borracho en los últimos tres meses. Como principales soluciones para prevenir los efectos del alcohol al volante proponen no beber (80%), un conductor alternativo (59%) y para rebajar la tasa dormir en el coche (62%) y dejar de beber una hora antes (22%). Destaca que más del 80% es partidario de una tasa cero para conductores noveles•

Se acabo fumar en los bares turcos

Esta imagen, típica de los bares de Turquía, puede pasar a la historia .Y es que desde el 20 de julio se ha puesto en marcha una ley que prohíbe fumar en todos los espacios públicos cerrados, incluidos bares, restaurantes y discotecas. Los turcos tachan de drástica esta medida, sobre todo porque acabará con el narguile o pipa de agua, uno de los atractivos de las casas de té turcas.

Cintia Rubio

Farmacéutica

¿ESTÁ RELACIONADA LA BEBIDA CON LA DEPRESIÓN?

Se calcula que una cuarta parte de las personas que abusan del alcohol son drogodependientes o sufren una depresión. Por otro lado, las mujeres con esta enfermedad tienen más del doble de probabilidades de beber en exceso que las que no tienen historial depresivo.

■ En cualquier caso, es muy importante que el médico que esté enterado de su problema con la bebida, para que pueda actuar en consecuencia.

■ En cuanto a fármacos antidepresivos de la familia de los ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina), a la que pertenecen también el Prozac y Zoloft. Con pequeñas diferencias en sus mecanismos de acción, estos medicamentos aumentan la cantidad de serotonina, un neurotransmisor implicado en el estado de ánimo, las emociones, el sueño y el apetito.

■ Al contrario de lo que ocurre con otros antidepresivos, no se han detectado interacciones entre la paroxetina (Paxil) y el alcohol. De hecho, estudios con animales de laboratorio han comprobado que algunos antidepresivos de este tipo, incluida la paroxetina, pueden reducir el deseo de ingerirlo.

■ En cualquier caso, antes de simultanear el alcohol con un antidepresivo o con cualquier otro medicamento, es muy importante consultar al médico.

■ Entre los medicamentos que pueden tener interacciones con la paroxetina se citan relajantes musculares, fármacos para la hipertensión arterial, otros antidepresivos, anticoagulantes, narcóticos, supresores del apetito, medicamentos para la migraña, tranquilizantes, pastillas para dormir... Las drogas también producen interacciones■

http://www.abiertohastaelamanecer.com

Tipología/s del recurso: ONG/Fundación privada - **Temática/s del recurso:** Prevención - **País:** España - **Idioma/s:** Español.
La Asociación Juvenil Abierto Hasta el Amanecer nace en 1997 en el barrio de La Calzada de Gijón (Asturias) para gestionar el programa de ocio alternativo que lleva el mismo nombre y que marca una nueva linea de trabajo en programas de juventud y después, de prevención de drogodependencias. Desde aquel momento, la asociación ha cambiado mucho, no son los mismos jóvenes los que desarrollan sus programas y no sólo desarrolla un programa de ocio alternativo nocturno.
Han pasado más 10 años y la asociación sigue manteniendo su filosofía de trabajo, de joven para los jovenes y con los jóvenes. Con motivo del 10º Aniversario de la asociación y del programa de ocio nocturno, se editaron dos videos que intentan recoger esta filosofía y mostrar el trabajo que realizamos.

http://www.aa.org

Tipología/s del recurso: ONG/Fundación privada - **Temática/s del recurso:** Información y Asistencia - **País:** Internacional - **Idioma/s**: Inglés, frances y Español.
Alcohólicos Anónimos® es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo. El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

Efectividad de los programas de tratamiento con derivados

Título: Efectividad de los programas de tratamiento con derivados opiáceos impulsados polo Plan de Galicia sobre Drogas.

Autor: Lorenzo Sánchez Pardo
Número de páginas: 237
Edición: 2009.
I.S.B.N.: 978-84-453-4800-0

Los tratamientos con derivados opiáceos constituyen la principal modalidad de tratamiento en la red del Plan de Galicia sobre Drogas. ES importante, desde el punto de vista técnico y político, conocer los resultados obtenidos por este programa, así como los factores que condicionan la evolución de los pacientes en este tipo de tratamientos.

PDF:
http://www.sergas.es/MostrarContidos_N3_T02.aspx?IdPaxina=40007&uri=/gal/Publicaciones/Docs/Drogodependencias/PDF-1845-ga.pdf&seccion=0&hifr=650

Clima organizacional e asistencia ao drogodependente no Plan de Galicia sobre Drogas

Título: Clima organizacional y asistencia al drogodependiente en el Plan de Galicia sobre Drogas.

Idiomas: Gallego
Número de páginas: 107
Edición: 2009
I.S.B.N.: 978-84-453-4799-7

Esta organización que se encuentra en el proceso de implantación del modelo EFQM (red asistencia) del PGD hace necesario disponer de datos de funcionamiento interno, el sentir de los profesionales que desarrollan su labor a diario.

PDF:
http://www.sergas.es/MostrarContidos_N3_T02.aspx?IdPaxina=40007&uri=/gal/Publicaciones/Docs/Drogodependencias/PDF-1846-ga.pdf&seccion=0&hifr=650

Sobre Información, orientación y servicio jurídico. Tercer trimestre 2009

Atención telefónica	
Hombre	4
Mujer	28
Joven	3
Total	**35**

Atención personal	
Hombre	38
Mujer	26
Joven	77
Total	**141**

Parentesco

	Atención personal			Atención telefónica			Total
	H	M	J	H	M	J	
Interesados	37	11	74	1			**123**
Hermanos		1	1		2		**4**
Madres		14			19		**33**
Padres	1			1			**2**
Cuñados					1		**1**
Amigos			1				**1**
Esposas/os			3		3		**6**
Asociaciones							
Novias							
Tios/as							
Hijos							
Primos							
Abogados				2	1		**3**
Trab. Social		1			2		**3**

Motivo de la demanda

	Atención personal			Atención telefónica			Total
Información	H	M	J	H	M	J	
Sobre Drogas			1	1	2		**4**
Alcohol	2						**2**
Centros	2	4	10		6		**22**
Demanda Juridc.	10	11	30	7	9	1	**68**
Delg. Gobierno	10	2	21		4		**37**
Hacienda	3	5	2		4		**14**
Xunta	5		4		1		**10**
Jef. Tráfico		1	5				**6**
Segur. Social							
Otros	2	3	5				**10**

Otras visitas 18

Gestiones Juzgados 15
Gestiones Abogados 35
Rec. Deleg. Gobier. 33
Escritos varios Adm. 21
Juicios. 13

Otras llamadas 239

Asist. Judicial. 0
Justicia gratuíta 0
Gest. varios organismos. 34
Alternativa prisión. 0
Gestiones prisiones. 0

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

www.vieiro.org

NUEVAS SECCIONES + INFORMACIÓN

gendeestudio

gráfica publicitaria
imaxe corporativa
deseño de publicacións
deseño web

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

www.gendestudio.com

IMPRENTAeuropa

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

Especies Marinas

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