

Vieiro

Nº
70
ABRIL 2010
GRUPO / AÑO 19

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

SEGUIMOS TRABAJANDO EN LA ESCUELA

Programas: fracaso escolar, habilidades, afectivo-sexual



Reportaje

Adictos al sexo



Servicio Jurídico

Atención al drogodependiente y menor





Abrindo horizontes

Galicia destaca, desde sempre, polos valores da súa xente. O seu carácter permítelle seguir o seu camiño na procura dun horizonte de benestar.

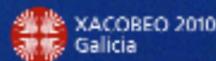
Agora, máis que nunca, é tempo de sacar o mellor de todos nós e mirar ao futuro con optimismo.

Porque Galicia, grazas aos galegos, abre os seus horizontes.

Galicia ha destacado, desde sempre, por los valores de su gente. Su carácter le permite seguir su camino en la búsqueda de un horizonte de bienestar.

Ahora, más que nunca, es tiempo de sacar lo mejor de todos nosotros y mirar al futuro con optimismo.

Porque Galicia, gracias a los gallegos, abre sus horizontes.



Vieiro

Revista de Información en
Drogodependencias, Adicciones y Salud



SUMARIO



CARTA DEL DIRECTOR
Política Drogas Xunta04

OPINIÓN
Drogas y viajes al extranjero07

SERVICIO JURÍDICO
Programa jurídico-social Vieiro... ..11

CONSEJOS
Atenuar efectos alcohol14

REPORTAJE
Adictos al sexo15

SEGURIDAD VIAL
El peligro del día después21

SEXUALIDAD
Infecciones sexuales24

A DEBATE
Cada vez más embrazos26

DOSSIER
OrtodexiaPC

11 SERVICIO JURÍDICO
Drogas y menor



15 REPORTAJE
Adictos al sexo



26 A DEBATE
Embarazo adolescentes



46 PROGRAMAS
Fracaso escolar



Vieiro REVISTA TRIMESTRAL GRATUÍTA

PRESIDENTE
José Manuel Vázquez Gómez

DIRECTOR
Xosé María Arán Rodríguez

EDITA
Asociación Vieiro D.L.C-1727/92. ISSN: 1138-3933

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Rúa Vázquez de Parga, 119
Bloque 4 - Bajo derecha
15100 CARBALLO (A Coruña)
Telf/Fax: 981 756 161
Apartado de correos 163 Carballo (A coruña)
e-mail: vieiro@vieiro.org
Web: www.vieiro.org

IMPRIME
Offset Color Europa S.L.
Telf: 981 700 142
CARBALLO

Vieiro está integrada en:

PREVENCIÓN
Programa afectivo-sexual Vieiro ...33

CONDUCTAS
Su primera copa36

HABILIDADES
Programa habilidades de vida ...38

FORMACIÓN
Escuela de padres Vieiro43

PROGRAMAS
Prevención fracaso escolar46

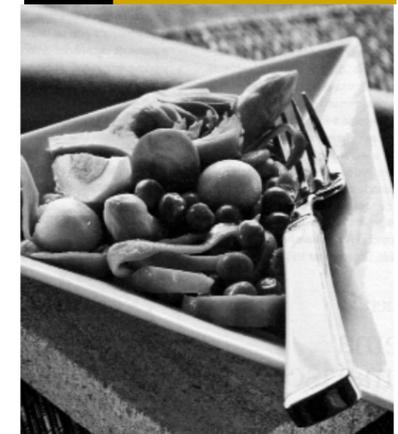
BREVES
Noticias varias48

ADOLESCENTES
Lo que hay que prohibirles50

ESTADÍSTICA53

LIBROWEB54

P.C. DOSSIER
Ortodexia



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.

CARTA DEL DIRECTOR
aran@vieiro.org



Xosé María Arán

Preocupación por la nueva política de drogas y adicciones de la Xunta de Galicia

LOS PROFESIONALES DE DROGAS Y EL MOVIMIENTO ASOCIATIVO A LA ESPERA DE LA CONCRECIÓN DEL PLAN DE GALICIA SOBRE DROGAS POR PARTE DE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD.



EN ESTE MOMENTO LA CONSEJERÍA ESTÁ EN FASE DE ESTUDIO DE LAS PROPUESTAS A INCLUIR PARA LA ADAPTACIÓN DEL PLAN DE GALICIA SOBRE DROGAS

Después de las últimas elecciones autonómicas en Galicia, como casi siempre que cambia el partido en el gobierno, se han producido cambios en la aplicación del Plan de Galicia Sobre Drogas, aunque sigue integrado en la Consejería de Sanidad de la Xunta de Galicia, con la entrada de la nueva Conselleira, dejó de existir la Subdirección General de Salud Mental y Drogodependencias, y se incluyó la política de drogas en la Subdirección General de Programas de Fomento de Estilos de Vida Saludables, creándose el Servicio de Drogodependencias y Trastornos Adictivos.

Como siempre los cambios generan incertidumbre y esto es lo que está a pasar en el colectivo de profesionales de las "Unidades de Atención a Drogodependencias" y también a su vez en el colectivo de profesionales de "Prevención en Drogodependencias".

La "Fenad" (Federación Gallega de Asociaciones de Ayuda al Drogodependiente), demandaba a la Consejería de Sanidad, la vuelta a la estructura anterior al mandato del bipartito, es decir que se recuperase la figura del Comisionado del Plan de Galicia sobre Drogas recogido en el Decreto 254/1997, de 10 de setiembre (LG 1997348/348), por el que se procedió a la creación del Comisionado del Plan de Galicia sobre Drogas.

En este momento la Consejería está en fase de estudio de las propuestas a incluir para la adaptación del Plan de Galicia sobre Drogas, aparte de la creación de la nueva estructura del servicio, que no ha caído con "gracia" entre muchos profesionales y asociaciones, por creer que ha desaparecido el enlace constante que se tenía con anterioridad y la separación de la prevención y la asistencia...

Aguardaremos noticias y confiemos en el buen juicio de nuestros gobernantes, ya que el tema de drogas, hasta hoy siempre superó los diferentes gobiernos y colores políticos, respetando nuestros gobernantes el buen hacer de los técnicos de la propia administración, de profesionales y ONGs, que tanto trabajo nos ha costado a todos y todas, por todo ello Galicia ha sido referente en España e internacionalmente por la labor desarrollada en temática de drogas y adicciones ■



Todas as túas xestións... nun só [click]

Con comodidade e con seguridade.

Así é a nova **Oficina Virtual Tributaria da Deputación da Coruña**.

Un servizo **[24 horas]** ao día e **[365 días]** ao ano.

Consultar a túa conta tributaria

Domiciliar recibos

Realizar pagos de impostos

Imprimir documentos cobratorios, etc

[Entra xa e infórmate]

www.dicoruna.es/ServiciosTributarios/oficina-virtual.htm



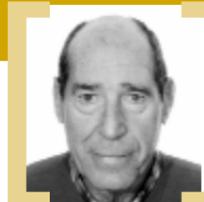


HIERROS VARELA URBIETA
S.A.

Oxicorte, plegadora y cizalla
Chapa para cubiertas

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

OPINIÓN



José Manuel Vázquez
Presidente de Vieiro

presidente@vieiro.org

Las drogas y los viajes al extranjero

La ASOCIACIÓN VIEIRO, dentro de su información generalizada en lo relativo al tráfico y consumo de drogas, se siente en la obligación de informar a todas aquellas personas que viajen al extranjero, bien por motivos de negocios, bien por vacaciones, lo que supone el estar involucrado, tanto en el consumo como en el tráfico de drogas.

Toda persona que viaje al extranjero tiene y debe respetar las leyes de los países que visita que en muchos casos difieren, incluso en aspectos sustanciales de las españolas. Esta obligación es especialmente importante en lo que se refiere a la tenencia, consumo y tráfico de sustancias estupefacientes (drogas).

No observar la ley local en este ámbito conduce muchas veces a situaciones difíciles e incluso dramáticas de detención, juicio y encarcelamiento en el extranjero. Una vez detenido en el extranjero nadie, ni tampoco la Embajada o el Consulado de España en el país de que trate, podrá evitarle al infractor de la aplicación de la Ley local y en caso de detención y condena, de



cumplir la pena correspondiente al delito cometido.

Se advierte que en algunos países no se distingue entre tráfico y consumo y que estos delitos pueden llegar a castigarse incluso con la pena capital (Arabia Saudí, Brunei, China, Cuba, Egipto, Emiratos Árabes Unidos, Filipinas, Indonesia, Irán, Irak, Jordania, Kuwait, Libia,

SE ADVIERTE QUE EN ALGUNOS PAÍSES NO SE DISTINGUE ENTRE TRÁFICO Y CONSUMO Y QUE ESTOS DELITOS PUEDEN LLEGAR A CASTIGARSE INCLUSO CON LA PENA CAPITAL



Malasia, Omán, Pakistán, Singapur, Siria, Sri Lanka, Tailandia, Taiwán, Vietnam.)

Las garantías procesales en el extranjero no son siempre equiparables a las existentes en España lo que, unido frecuentemente a las dificultades para entender el idioma, puede producir sensación de indefensión, sin que ello suponga violación a la Legislación local a la que el detenido está sujeto.

Las condiciones en que se encuentran las cárceles de muchos países son inferiores a las existentes en España y otros países de nuestro entorno, lo que aumenta, a veces en gran medida, las penalidades del detenido español en el extranjero.

Se aconseja por lo tanto que no se deje engañar por falsas informaciones acerca de que determinados países son más permisivos que España en materia de drogas. El tráfico de drogas es un problema internacional y, por tanto, reprimido duramente en todo el mundo.

No acepte realizar trasportes de maletas ni entregar paquetes, juguetes, prendas de ropa, artícu-

los de regalo o ningún otro objeto al extranjero por cuenta de desconocidos e incluso de personas conocidas, sin cerciorarse de que lo que transporta efectivamente son productos legales. Si es necesario, infórmese y consulte en España antes de viajar.

Una vez en el extranjero, tenga presente que muchas veces son los propios vendedores de drogas lo que denuncian al comprador. Sea cauto y no se deje atraer a un negocio ilegal, que le puede suponer, además de la pérdida de dinero, la posibilidad de ser procesado y encarcelado en el extranjero.

La persona que sea detenido en el extranjero puede solicitar que le faciliten el contacto con la Embajada o el Consulado de España correspondiente al lugar de la detención, que le orientarán y ayudarán en la medida de lo posible. En todo caso, recuerde que dichas ayudas y orientación no pueden, de ningún modo, consistir en una interrupción o alteración del curso normal de la Justicia del país en el que uno se encuentre.

Así pues, mucho cuidado con los encargos dado que mucha gente aprovecha la buena voluntad de las personas para pasar por la aduana e incluso ya dentro del país, mercancías no autorizadas especialmente lo relacionado con toda clase de drogas ■

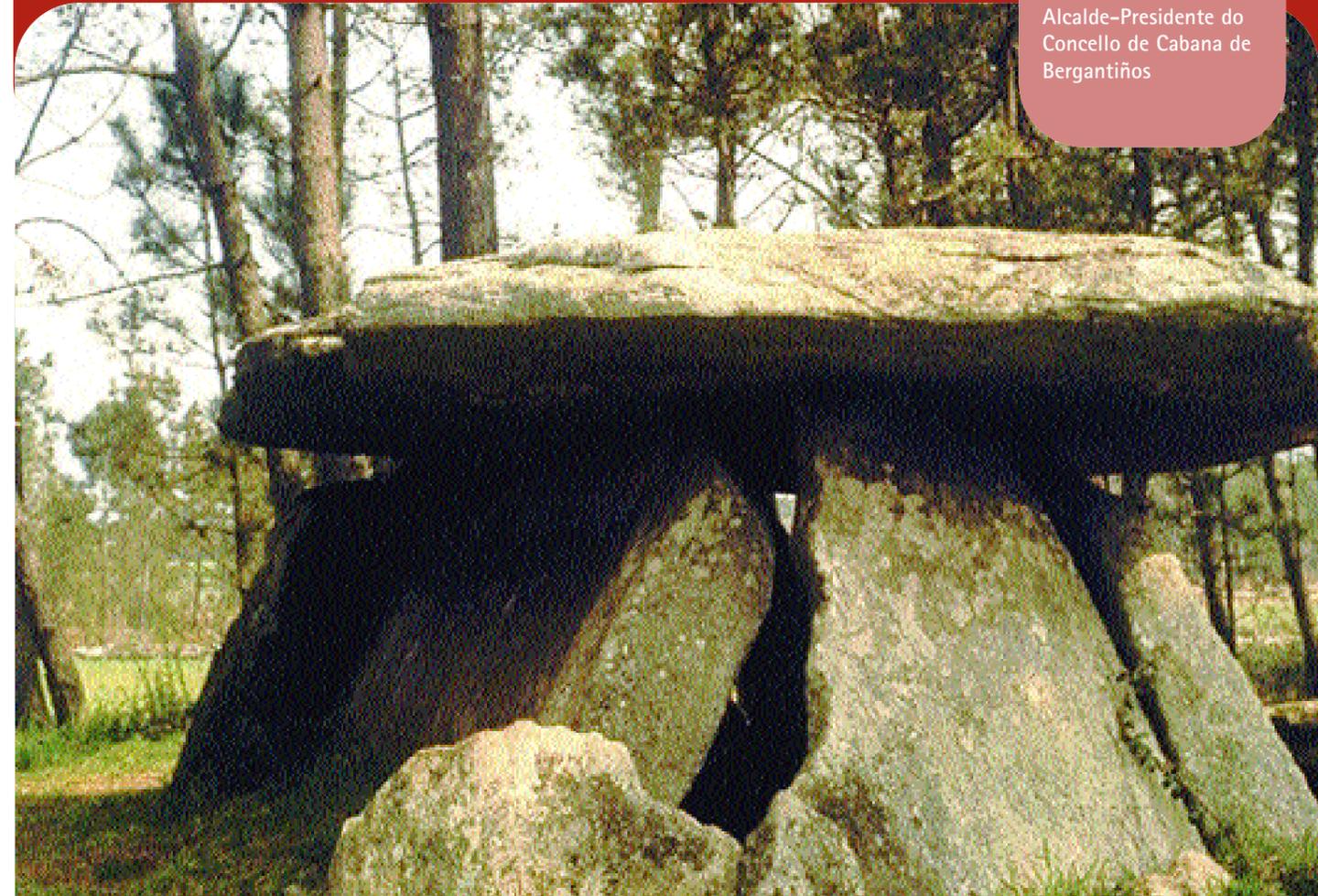
NO ACEPTE REALIZAR TRASPORTES DE MALETAS NI ENTREGAR PAQUETES, JUGUETES, PRENDAS DE ROPA, ARTÍCULOS DE REGALO O NINGÚN OTRO OBJETO AL EXTRANJERO POR CUENTA DE DESCONOCIDOS E INCLUSO DE PERSONAS CONOCIDAS, SIN CERCIORARSE DE QUE LO QUE TRANSPORTA EFECTIVAMENTE SON PRODUCTOS LEGALES.

Concello de **Cabana** de Bergantiños



D. José Muiño Domínguez

Alcalde-Presidente do Concello de Cabana de Bergantiños



Por unha vida sá



Naturaleza viva.
Living nature.
Natureza viva.



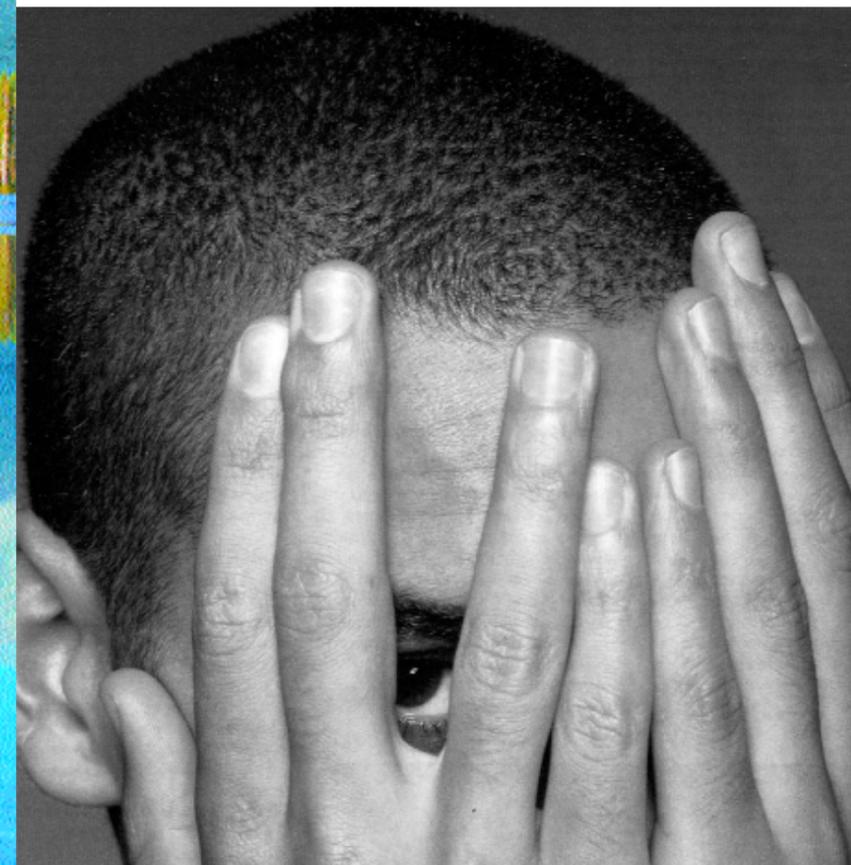
Erica Castro
Redactora de Vieiro

Programa de atención jurídico-social al drogodependiente y al menor

UN SERVICIO DE APOYO Y AYUDA AL TOXICOMANO Y FAMILIA QUE PERMITE ORIENTARLOS Y DEFENDERLOS EN PROBLEMAS JUDICIALES O DE CUALQUIER OTRA INDOLE ANTE LAS DISTINTAS ADMINISTRACIONES.

Un El programa que está llevando a cabo la ASOCIACION VIEIRO de AYUDA JURIDICA que durante varios años está desarrollando en favor del toxicómano, familias y menores, poco o nada solemos hablar de él a pesar de su eficacia y ayuda importante para aquél que lo utiliza. Por ello, se debe destacar que salvo otro gran programa como es el de "HABILIDADES SOCIALES" que se imparte en los Colegios de Primaria e Institutos de Carballo, le puede superar en contenidos, calidad y atención esmerada al usuario, aún cuando se trate de programas totalmente opuestos y distintos.

Nace este servicio por iniciativa de la Xunta de Galicia- PLAN DE GALICIA SOBRE DROGAS, la cual destina para cubrir la demanda de toda Galicia a 8 Asociaciones y Unidades de Drogodependencia entre los cuales se encuentra VIEIRO a la que le asignan el servicio



UNEMSA

UNION DE EMPRESAS MADERERAS, S.A.



de atención al afectado desde Laracha a Finisterre.

Este servicio atiende a los usuarios de lunes a viernes en horarios de 10 a 14 y de 5 a 7 siendo sus intervenciones en los siguientes temas:

- Asistencia en Comisarías
- Apoyo en Prisiones
- Defensa Jurídica en Juzgados
- Asistencia ante las distintas Administraciones
- Apoyo en procesos Administrativos
- Orientación en Divorcios
- Orientación en Custodia de los Hijos, etc.

OBJETIVOS

Dotar a este programa de unos cauces de asistencia orientativa que permita garantizar al drogodependiente una justa defensa de sus intereses ante las eventualidades



ESTE PROGRAMA PERMITE GARANTIZAR AL DROGODEPENDIENTE UNA JUSTA DEFENSA DE SUS INTERESES ANTE LAS EVENTUALIDADES QUE SE PRODUCEN A LO LARGO DE LA DROGADICCIÓN



que se producen a lo largo de la drogadicción, bien sea frente a la administración de justicia o ante cualquier administración pública.

Velar por la gestión eficaz para preservar los derechos de las personas que deciden acogerse a este servicio para poder resolver de mejor forma sus problemas.

El número de usuarios que utilizaron este servicio durante el año 2009 fueron de 120 personas desglosados en las siguientes causas:

Demanda por procedimientos penales: 47 personas
Demanda por procedimientos civiles: 1 persona
Demanda por procedimientos administrativos: 72 personas

Programa de atención jurídico-social al drogodependiente y al menor

PERFIL DEL USUARIO AÑO 2009

Hombres
82,9 %

Mujeres
17,1 %

Estado civil
Soltero 77,1 %
Casado 11,4 %
Separado 11,5 %

Nivel de Estudios
E. Primaria incompleta 25,7 %
E. Primaria completa 48,6 %
Enseñanza Secundaria 1ª Etapa 20 %
Enseñanza Secundaria 2ª Etapa 5,7 %

Fuente principal de ingresos
Actividad laboral 40,0 %
Ayuda familiar 2,9 %
Prestaciones sociales 8,6 %
Prestaciones desempleo 8,6 %
Otros 40,0 %

Situación laboral
Contrato indefinido 17,1 %
Contrato temporal 17,1 %
Parado sin trabajo anterior 5,7 %
Parado con trabajo anterior 42,9 %
Incapacitado permanente 2,9 %
Labores del hogar 5,7 %
Otros 5,7 %
Con su familia sin sueldo 2,9 %

No continúan estudiando
100%

Convivencia
Solo 14,3 %
Solo con hijos 2,9 %
Con los padres 57,1 %
Con la pareja 11,4 %
Con pareja e hijos 2,9 %
Otros 11,4%

Lugar de residencia
En casas 94,3%
Prisión 5,7%

Droga principal de consumo
Heroína 45,7 %
Heroína-Cocaína 25,7 %
Cocaína 5,7%
Cánnabis 17,1%
Alcohol 5,8%

Clase de droga de inicio de consumo:
Tabaco, Alcohol, Hachís

Vía de administración
Fumada 25,7 %
Inhalada 71,4 %
Esnifada 2,9 %

Edad inicio consumo de drogas
0 - 14 años 11,4 %
15 - 18 años 51,4 %
19 - 24 años 20,0 %
25 - 29 años 11,4 %
30 - 34 años 5,8 %

NÚMERO DE INTERVENCIONES

Tipos de procedimiento
Penales 47
Civiles 1
Administrativos 72

Actividades realizadas en los procedimientos
Entrevistas con usuarios o familiares 121
Contactos con abogados 119
Redacción de escritos jurídicos- recursos 58
Emisión de informes sociales 2
Gestiones en Juzgados 13
Gestiones en Centros Penitenciarios 3
Gestiones en diversos Organismos Públicos 1
Solicitud suspensión sanción administrativa 38
Solicitud de informes terapéuticos 52

Destacar finalmente que el PROGRAMA JURIDICO-SOCIAL ha sido distinguido por el organismo de la Unión Europea "European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction" (EDDRA) con el certificado de que él proyecto participante reúne exitosamente los criterios de calidad de EDDRA.





Gemma Navarro

Dietista

Los mejores remedios para atenuar los efectos del alcohol

Las fiestas ofrecen una ocasión especial para brindar con una copa de vino o de cava.

Aunque el mejor de todos los consejos es beber con moderación, siguiendo estas recomendaciones lograrás que el alcohol no acabe arruinando la fiesta.

Incluye la miel en alguna de tus recetas navideñas

Este alimento de la colmena favorece la eliminación del alcohol y, más importante todavía, ayuda a reparar las células del hígado. Para beneficiarte de estas virtudes puedes preparar una deliciosa vinagreta para la ensalada mezclando tres cucharadas de miel con otras tantas de vinagre, medio vasito de aceite de oliva y una cucharada de mostaza.

El AGUA con OXÍGENO acelera su metabolización

Al proporcionar una mayor cantidad de oxígeno, este tipo de agua, a la venta en grandes almacenes, acelera la metabolización del alcohol, reduciendo así sus consecuencias adversas. Si te acostumbras a intercalar un vaso de agua, aunque no sea enriquecida con oxígeno, entre copa y copa, beberás

menos y reducirás la acción deshidratante del alcohol, culpable de las temidas resacas.

FRUTOS secos y FRUTA deshidratada en la sobremesa

La mejor forma de minimizar los efectos nocivos del alcohol es manteniendo el estómago lleno. Después de comer, momento reservado para los licores de alta graduación, intenta que no falten en la mesa frutos secos y fruta desecada. Por su alto aporte en grasas y en hidratos, estos alimentos ayudan a reducir la velocidad a la que se absorbe el alcohol.

Los cócteles, con zumos o con refrescos sin gas

El gas de los refrescos carbonatados provoca que el efecto tóxico de las bebidas alcohólicas sea más rápido e intenso. Por esta razón, es preferible combinarlas con zumos o con refrescos sin gas. No olvides que cuanto más elevada sea la graduación de alcohol de una bebida más rápidamente pasará a la sangre y que los cubitos de hielo no rebajan la cantidad de alcohol presente en un combinado. ■

LA RESACA, EL PEOR TRAGO

Las copas de más pasan factura. Alivia los síntomas de la resaca con estos consejos.

ARDOR DE ESTÓMAGO. El alcohol aumenta la acidez e irrita la mucosa gástrica. Para calmar las molestias de tipo digestivo, desayuna yogur con cereales o un huevo pasado por agua con tostadas. Evita la leche, el café y la bollería.

DESHIDRATACIÓN. Combate la desagradable sensación de boca seca, tomando líquidos (tisanas, caldos, etc.) en abundancia y fruta rica en vitamina C, pero de baja acidez, como la mandarina o el mango.

DOLOR DE CABEZA. La infusión de menta y jengibre, de fumaria, de sauce y de tomillo calman las cefaleas.



FALSOS MITOS EN TORNO AL ALCOHOL

AFECTA POR IGUAL A HOMBRES Y MUJERES. A igual peso y estatura, afecta más intensamente a las mujeres, debido a su mayor porcentaje de grasa y a la menor presencia de la enzima encargada de metabolizar el etanol. **EL CAFÉ DESPEJA LA BORRACHERA.** Una taza de café o un refresco de cola no devuelve la sobriedad. La cafeína es mala compañera del alcohol porque, al reducir su efecto relajante, provoca una falsa sensación de control. **APENAS ENGORDA.** El alcohol proporciona casi tantas calorías como las grasas. Muchas bebidas son auténticas bombas calóricas porque también contienen azúcar.



Carlos Barrio

Redactor Entrevi

Adictos al SEXO

UN 5 POR CIENTO DE LOS ESPAÑOLES SUFREN ESTA ENFERMEDAD. EL USO MASIVO DE INTERNET DOBLA LAS CONSULTAS A ESPECIALISTAS

Abogados que necesitan masturbarse en mitad de un juicio o curas que no pueden reprimir sus visitas a los prostíbulos. Son casos de adicción al sexo, una psicopatía que se ha disparado desde la utilización masiva de internet en los hogares y que afecta, según los últimos estudios, al 5 por ciento de la población.

Miguel tiene 35 años y sabe lo doloroso que resulta ser adicto al sexo. Su nombre es falso, pero no su enfermedad: "No podía dejar de masturbarme a todas horas. He llegado a hacerlo hasta 13 veces en un día. En la última, terminé con el pene sangrando". Como él, al menos uno de cada veinte españoles (un 5 por ciento de la población) sabe lo duro que resulta depen-

der compulsiva y repetitivamente del sexo. En eso consiste la adicción, una patología tan incomprendida como desconocida y con tan mala imagen social que, hasta ahora, los enfermos no acudían a una consulta por pura vergüenza. Y aun así, "los que acuden suelen venir forzados, porque su mujer le ha pillado o porque se están arruinando de tanto gastar en prostíbulos, en líneas eróticas o en páginas de

¿CONDUCES? BUSCA ALTERNATIVAS SIN ALCOHOL

Según los expertos, el alcohol incrementa hasta nueve veces la posibilidad de sufrir un accidente de tráfico. Para que tú y todos los tuyos lleguéis sanos y salvos a casa, acompaña tus succulentas preparaciones navideñas de bebidas sin alcohol

MOSTO DE VINO. Los amantes del vino tienen en el mosto un sustituto perfecto. Esta popular bebida, de gran consumo en el norte de España, posee las mismas propiedades de la uva, la mitad de calorías del vino y, lo más importante, ni una sola gota de alcohol. Algunas bodegas han lanzado al mercado vinos tintos y blancos con la mitad del contenido alcohólico (6,5°) que los clásicos. Apenas notarás la diferencia porque conservan las características organolépticas y sensoriales de aroma, cuerpo y sabor de un caldo clásico; pero si conduces, sé precavido y opta por el mosto de uva.

SIDRA Y CERVEZA. El zumo de manzana fermentado posee una cantidad de alcohol (entre 4 y 6°) similar a la de la cerveza rubia. Recuerda, no obstante, que también puedes encontrar sidra con una menor graduación alcohólica (3°), cerveza «sin» (con un máximo de un 1% de alcohol) y cerveza 0,0% sin nada de alcohol

ESTOY ENGANCHADO A LOS PROSTÍBULOS

Fantasías sexuales, juguetes eróticos, consoladores, cierto voyerismo... Cocaína, alcohol y pastillas contra la disfunción sexual. Una mezcla explosiva en maratónicas sesiones de hasta cuatro días encerrado con una chica en un prostíbulo. Sexo compulsivo en el que se imitan los roles de las películas pornográficas y se practican conductas cada vez más arriesgadas. Hasta no hace mucho, Gorka (nombre ficticio) abogado de 44 años, separado y sin hijos, actualmente en tratamiento, no se consideraba un adicto al sexo. Es más, confiesa que "todo ese mundo de los clubes me causaba muchísimo rechazo".

Hasta que se enganchó. De una forma inusual, eso sí. Porque su camino hacia el consumo sin control de sexo ha estado marcado por su adicción a la cocaína. Hasta no hace mucho, ni él mismo se había dado cuenta: "Cuando llego a la clínica, ya estaba completamente desbocado".

Llegué a estar cuatro días consumiendo, encerrado en un prostíbulo, y dos días descansando. Siempre había sexo, aunque no continuo, porque es imposible estar tanto tiempo manteniendo relaciones. Hasta que volvía a empezar. Yo sólo iba con una chica si sabía que había coca. Al principio siempre a prostibulos. Luego, a pisos, porque vivía en una ciudad pequeña y me podían reconocer. Si en el club no había droga o la chica que me gustaba no tenía, no entraba con ella. Cuando por primera vez me traté de mi adicción a la coca, lo del sexo ni se detectó o se minimizó. Porque entonces estaba en un segundo plano".

Hasta que, en uno de sus últimos y recientes ingresos, Gorka admitió que su visita a los clubes era algo más que una búsqueda de cocaína. "Sí, es cierto, estoy enganchado a los prostibulos, aunque yo no me daba cuenta porque parece que el adicto al sexo es sólo el que está enganchado a las páginas



porno de internet. Ahora me he enterado de que esa asociación, sexo y droga, al parecer es frecuente, que al final están íntimamente relacionados. Lo que no es normal es el nivel de consumo al que he llegado yo, porque, lógicamente, la combinación de las dos adicciones es muy cara y actualmente mi economía está muy afectada".

Ha perdido su trabajo y a su mujer. En la clínica le están tratando su adicción al sexo y a la cocaína. "Debo variar mi comportamiento sexual, que tiene que volver a ser normal, dentro de una relación sentimental común. Porque ahora tengo un sexo distorsionado que sólo implica ese tipo de relación". Confiesa que ha tenido muchos momentos de insatisfacción: "La coca te mantiene despierto. En mi caso me provoca deseo sexual, pero me impide tener una erección. Tengo siempre un deseo insatisfecho y por eso empiezo a consumir también potenciadores sexuales. Mi problema es que el sexo no podía estar dirigido a la penetración y tenía que recurrir a las fantasías, a los juguetes, a cierto voyerismo y a ver revistas porno para poder practicar otro tipo de sexo. La combinación de coca, alcohol y pastillas provocaba un sexo compulsivo, en el que yo imitaba los roles de las películas porno pero, como nunca conseguía la eyaculación, empecé a entrar en conductas muy morbosas, de riesgo, que las propias chicas me proponían. Es ahí donde me paré".

cifra es extrapolable a España –apunta Manzano–, e incluso pienso que puede haber más. Lo importante es ver que la gente ya no lo mantiene como un secreto sino que



pago de internet". Lo dice el médico y sexoanalista Manuel Manzano, del Instituto de Medicina Sexual de Madrid, que apunta un dato revelador: "En diez años, las consultas médicas de gente que tenía trastornos psicoafectivos por culpa del sexo han crecido en un 50 por ciento". Eso no significa que hayan aumentado los sexoadictos en esa proporción, pero no hay especialista que no reconozca que, desde la implantación de internet en los hogares, las cifras se han disparado.

Según Ana Puigvert, presidenta de la Asociación Española de Andrología, "la adicción al sexo siempre ha existido, pero internet ha provocado un claro aumento en el número de patologías. En el varón, el estímulo erótico visual es el primero que le conduce a la sexualidad, e internet se comporta como un estímulo sexual externo, como la provocación en sí misma". Un estudio del sexólogo norteamericano Al Cooper, realizado en Estados Unidos, afirma que al menos un 5 por ciento de la población sufre de adicción sexual. "La

ILUSTRES SEXODEPENDIENTES

Hace unos meses, David Duchovny, el atractivo agente Mulder de Expediente X, ingresó en un centro de rehabilitación para tratar su adicción al sexo. Él mismo lo reconoció en un comunicado en el que pedía el máximo respeto para su esposa, la actriz Tea Leoni, y sus hijos, "mientras luchamos en esto como familia". Según un amigo del actor, éste se pasaba horas frente al ordenador descargándose páginas de contenido pornográfico. Su caso es muy parecido al de miles de anónimos ciudadanos que sufren la necesidad compulsiva de masturbarse mientras contemplan fotos o videos porno. Pero no está solo Duchovny en la galería de ilustres sexodependientes. El primero en hacer público este tipo de trastorno, a finales de los 90, fue Michael Douglas, a quien su adicción –mezclada con alcohol y drogas– le costó su matrimonio con Diandra Lucker. También otro guapo de la gran pantalla, Rob Lowe, tuvo que ingresar en una clínica de rehabilitación tras descubrirse un vídeo casero en el que se le veía manteniendo relaciones sexuales con dos mujeres, una de ellas menor de edad. Años más tarde, la niñera de sus hijos lo acusó de abusar sexualmente de ella. Pero quizá el caso más sorprendente sea el de Hugh Jackman, famoso por ser defensor de la práctica del sexo tántrico y por haber terminado finalmente reconociendo su adicción por todo lo que tenga que ver con sexo.



David Duchovny, el protagonista de 'Expediente X' y de la serie televisiva 'Californication', es uno de los enfermos diagnosticados más conocidos. Sin olvidarnos del también actor Michael Douglas.

intenta poner remedio a su trastorno".

Pero, además del remedio, está la prevención, y en ella anda volcado, impartiendo conferencias por colegios e institutos, Francesc Perendreu, presidente del Centro Catalán para el Tratamiento de Adicciones Sociales. "La adicción al sexo 'on line' está aumentando sobre todo entre los jóvenes. El

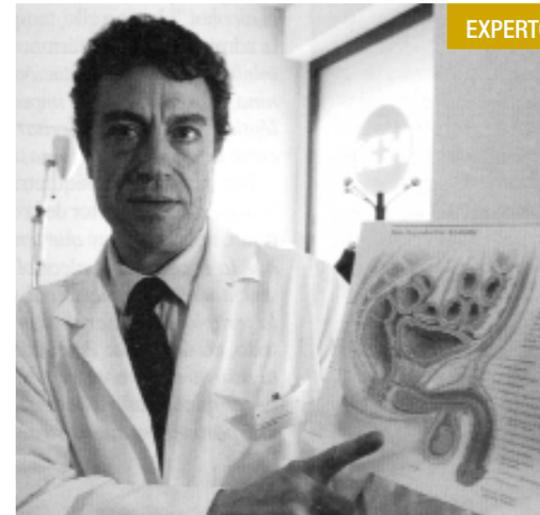
problema no es tanto el incremento de visualización de pornografía sino que, como en toda conducta, adquieres una tolerancia". Y lo ilustra claramente: "Si bebes alcohol, cada vez necesitas más dosis. Pero en pornografía no se demanda mayor cantidad, sino mayor crudeza, se buscan más parafilias, porque el sexo normal ya no motiva". Cuenta Perendreu el caso de adolescentes "que ya están practi-

cando el 'bondage' [ataduras], el 'spanking' [azotes] y hasta el 'fist-fucking' [introducción de puños por el ano]".

Uno de los pacientes de Perendreu fue José Luis (nombre ficticio), un abogado que recuerda los momentos más duros: "Llegué a pedir al juez que paralizara el juicio en el que ejercía de abogado defensor alegando cualquier cosa para poder ir al baño y masturbarme. Era la única forma de rebajar el grado de tensión".

Otro ejemplo es lo que le ocurría a un sacerdote, incapaz de reprimir su afición a ir a prostibulos. "Ahora tendrá 40 años –añade Perendreu–. Me llegó a reconocer que tuvo muchos problemas en su infancia y que había ingresado en el seminario por imposición de su familia. Acudía a prostibulos de forma compulsiva, por más que pidiera el perdón de sus pecados. Al final, consiguió solucionar su adicción gracias a la ayuda de otro sacerdote que además era psicólogo".

EXPERTOS EN ACCIÓN



Ana Puigvert, presidenta de la Asociación Española de Andrología (en la página anterior), asegura que esta adicción siempre ha existido, pero que ahora emerge más. A la izquierda, el sexoanalista Manuel Manzano, del Instituto de Medicina Sexual de Madrid.

LA TENTACIÓN DE LA RED

La llegada de internet a los hogares españoles ha disparado el número de personas que manifiestan su adicción al sexo frente a la pantalla del ordenador. La red está llena de páginas para satisfacer tan numerosa demanda, aunque, eso sí, la mayoría son de pago. Thagson, empresa líder del sector, ofrece en www.thagson.com más de 4.000 títulos de películas porno que se pueden descargar on-line. Uno de los directorios de enlaces más visitados es www.darlina.es, donde se encuentran decenas de galerías ordenadas en función de los gustos del usuario. Así, hay páginas dedicadas a dominación, humillaciones, lesbianas maduras, chicas con uniformes, con el clítoris enorme, sexo en el sofá y hasta de gente que se excita esnifando medias y calcetines.

La página www.quevideos.com ofrece también cientos de videos de entre 3 y 20 minutos de duración con todo tipo de tendencias sexuales. Desde oficinistas masturbándose hasta sodomizaciones a toda plana. No falla, en todas estas direcciones, el socorrido anuncio para el alargamiento de pene y



distintos enlaces a webcams porno de pago. Dobles penetraciones en el jardín era hace unos días uno de los videos destacados de www.macizorras.com, otra de las páginas de porno gratis más visitadas junto a www.cuantosexo.com y www.unaspajas.com, cuyo nombre ya lo dice todo.

El perfil del sexoadicto español, según coinciden distintos especialistas, corresponde a un hombre de entre 30 y 45 años, de clase social media-alta, brillante en su profesión, bastante religioso, con problemas de autoestima graves, difi-

cultades de relación con el sexo contrario y con una infancia muy frustrante a nivel sexual.

El número de mujeres sexoadictas no es tan significativo. "La construcción de su sexualidad difiere

mucho de la masculina. La mujer puede llegar a usar el sexo para sentirse más querida, o para sentir que tiene poder de atracción, lo usa como un medio y no como un fin en sí mismo", afirma el doctor Manzano. Este sexoanalista aclara que "la adicción al sexo no puede tratarse como el alcoholismo. Entre otras cosas porque el sexo hay que vivirlo, no puedes olvidarte de él, como ocurre con el alcohol". Junto a ello, tampoco descarta la administración de fármacos como "los inhibidores de la recaptación de la serotonina, que contienen el impulso; o neurolépticos que ayuden a evitar la confusión entre la realidad y la fantasía".

Por su parte, el psiquiatra José María Vázquez Roel, director de la clínica Capistrano, apunta: "Hay que tener en cuenta que la cocaína y el alcohol suelen estar vinculados a la adicción al sexo. Por ello la terapia ha de ser multimodal". Ante todo, como insiste Perendreu, "el adicto al sexo no es un monstruo. No viola ni va a hacer nunca daño a nadie, salvo a sí mismo, porque son autodestructivos" ■

DEL CHAT ERÓTICO A LA VIDEOLLAMADA

Juani de Lucía, responsable de la célebre sala Bagdad de Barcelona y pionera en la introducción de las nuevas tecnologías aplicadas al mundo del erotismo, constata "un aumento claro en el número de visitas de la página web de nuestro espectáculo en sólo un año. Nosotros damos calidad y quizá eso haga que fidelicemos a muchos clientes". Aporta cifras significativas: el número de visitas totales a la página www.bagdad.com pasó de 16.822 en julio de 2008 a 48.490 en mayo de 2009. Tras el éxito conseguido con el videochat en internet, en el que las chicas de la Bagdad hablan y posan gracias a una webcam con cuantos clientes quieran conectarse, Juani apostó por la videollamada para teléfonos 3G. Y los datos son contundentes: "En solo un año hemos duplicado los minutos de videollamadas", afirma la responsable de este local. Por su parte, Thagson



La reconocida actriz porno Sophie Evans posa para una sesión de 'videochat'.

ofrece en lalledelsexo.mobi descargas de videos para teléfonos móviles. Las películas se engloban todas en la categoría de sexo bizarro: desde embarazadas a maduras, pasando por todas las tendencias y gustos imaginables. Y todo en la pantalla del teléfono móvil.



Moitos pensan que as persoas somos egoístas por natureza



Sen embargo o home é o único ser vivo que corre cara ao perigo para axudar a outro

É certo. A solidariedade distingue ao ser humano

OBRA SOCIAL CAIXA GALICIA
a túa forza móvenos



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



Atención
al cliente
902 15 22 04



Oficina comercial concertada de
UNION FENOSA

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



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



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

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



Carlos
Nicolás Fraile
Redactor TRÁFICO

DEMOSTRADO: TENER RESACA
IMPIDE CONDUCIR SEGURO

El peligro del día después

Incluso después de eliminado del organismo, el alcohol sigue perjudicando. Lo demuestra un estudio que ha examinado a una decena de conductores la mañana siguiente a una juerga: una resaca puede hacernos manejar un vehículo hasta cuatro veces peor.



Una noche de fiesta puede pasar factura al conductor al día siguiente.

Quien más quien menos conoce esa sensación de malestar la mañana siguiente de haber tomado una copita de más. Es la conocida resaca, que los médicos definen como el estado caracterizado por la presencia de al menos dos de estos síntomas: dolor de cabeza, anorexia (falta anormal de

ganas de comer), diarrea, temblor, fatiga, náuseas, alteraciones visuales-espaciales, hormonales y en la circulación de la sangre que aparecen tras el consumo y metabolización de alcohol, con graves repercusiones en las tareas diarias. Y entre esas tareas diarias también está la conducción.

Con el propósito de conocer si estos síntomas pueden afectarnos al volante, un estudio de la universidad británica de Brunel ha analizado el comportamiento al volante de un grupo de once conductores voluntarios antes y después de beber alcohol, con varios días de separación entre ambas pruebas. La primera se realizó en condicio-

nes normales; la segunda, tras ingerir una media de alcohol equivalente al de un litro de cerveza y una copa pequeña de vino.

TODOS BEBIDOS. Así, todos ellos superaban los límites legales de alcoholemia la noche anterior y al presentarse a la prueba, siete horas después de dejar de beber, varios todavía presentaban niveles bajos de alcohol.

Naturalmente, estas pruebas se realizaron fuera de circulación real, en un simulador de turismo de la propia Universidad de Brunel -construido en un Jaguar- que ofrece la posibilidad de manipular cualquier aspecto de la conducción. El dispositivo mide velocidades y distancias, invasiones de carril, colisiones e infracciones. Ante el conductor se proyecta, en tres pantallas con una amplitud de visión de 150°, un trayecto de siete kilómetros y medio por vías de varios carriles y doble sentido, urbanas e interurbanas, con intersecciones, giros, peatones y animales en la vía.

En estas condiciones, los 'resacos' pusieron manos al volante. Los resultados fueron muy significativos. Durante el recorrido en condiciones normales, la velocidad media fue de 52 km/h; con resaca, subió a 67 km/h. La distancia recorrida a velocidad ilegal fue 2.000 metros, cuatro veces más que en condiciones normales. Con resaca, las invasiones de carril se cuadruplicaron y los participantes cometieron más del doble de infracciones, condujeron fuera de su carril con más frecuencia y más distancia.

Según los autores, "la resaca puede ser comparable al alcohol o a la fatiga más que al teléfono móvil". Por ejemplo, se estima que el riesgo de usar el móvil multiplica la probabilidad de accidente por cuatro o cinco, pero el conductor es consciente de su limitación y trata de

Cuando se conduce con resaca...

Se sobrepasan los límites de velocidad
4 veces más

Aumenta la media de velocidad
+15 km/h

Las infracciones en semáforos y STOPS
x 2

Las invasiones de carril se multiplican
x 4

Metros recorridos en exceso de velocidad
2.000

La dificultad para conducir
se duplica

Los efectos de la resaca

El organismo sufre alteraciones tras el consumo y metabolización de alcohol que afectan a las tareas diarias, entre ellas la conducción.



compensarla conduciendo más despacio o aumentando la distancia con el vehículo de delante. En cambio, el conductor con resaca o bebido no se da cuenta del deterioro de sus capacidades. Así, los

“

LA RESACA PUEDE SER COMPARABLE AL ALCOHOL O A LA FATIGA

”

investigadores concluyen que "tener resaca impide una conducción segura en las carreteras" a pesar de que durante el test no observaron mayor riesgo de colisión ni aumentos de los tiempos de reacción. Y, además, reconocen que los efectos del alcohol residual están totalmente claros, por lo que "se necesita seguir investigando esta amenaza potencial a la seguridad vial".

Cabe recordar que existen diferencias individuales en la absorción del alcohol y está científicamente demostrado que los síntomas y la severidad de una resaca no son siempre iguales (ver infografía). Curiosamente, según algunos autores, la resaca 'ataca' más a bebedores de consumo bajo y medio que a grandes bebedores. De cualquier modo, el problema de fondo es una vez más el alcohol, cuyo consumo es una de las principales causas de accidente. Por ejemplo, en España, está involucrado en uno de cada tres accidentes mortales; en el Reino Unido, en el 20%; y en los Estados Unidos, hasta en el 40% ■



Hacer caso de las vallas publicitarias (arriba), comer (abajo) o beber (izquierda) pueden tener consecuencias negativas en la conducción segura.

DE DÓNDE PROCEDE LA DISTRACCIÓN

Los mismos investigadores de los efectos de la resaca han analizado también otros riesgos para los conductores, esta vez asociados a comportamientos alimenticios durante la conducción y a las vallas publicitarias situadas en las inmediaciones de las carreteras.

El primer estudio defiende la tesis de que "comer o beber al volante puede tener efectos perjudiciales para la conducción segura". Es la conclusión tras una prueba de conducción en simulador que, en los momentos de comer o beber, registró más accidentes y una carga mental significativamente más alta para el conductor. Un segundo estudio, también realizado por la Universidad de Brunel, demuestra que las vallas publicitarias de las carreteras pueden 'atacar' la atención del conductor y afectar al control lateral del vehículo. En esta investigación observaron que, en autopistas y carreteras convencionales, el conductor presta atención a la publicidad de forma consciente a costa de otras señales mucho más importantes.



Alicia Sánchez
Redactora Pronto

ALGUNAS DE ESTAS ENFERMEDADES PUEDEN CAUSAR ESTERILIDAD

INFECCIONES SEXUALES: cómo detectarlas y combatirlas

Las relaciones sexuales de riesgo aumentan con la llegada del verano y el buen tiempo y es cuando aparecen sus consecuencias. Aunque la prevención es la clave, una vez se han contraído, es importante detectar su presencia lo antes posible y poderse someter así al tratamiento más adecuado.

Picor en los genitales, secreciones anormales, pequeñas lesiones... son signos que nos pueden hacer sospechar la presencia de una enfermedad de transmisión sexual (ETS). Aunque la mayoría son de evolución benigna, muchas de ellas pueden tener graves consecuencias, como la esterilidad. Causadas por virus, bacterias y parásitos son muy contagiosas, especialmente si se mantienen relaciones sexuales de riesgo (sin preservativo) con personas de las que

se desconoce su pasado sexual. Si bien hay más de 25 variedades, éstas son las ETS más habituales.

INFECCIÓN POR CLAMIDIA TRACOMATIS

Se trata de una dolencia que puede contagiarse por vía sexual y también de madre a hijo, si ésta sufre la enfermedad durante el parto.

• SÍNTOMAS

Tanto en el hombre como en la mujer puede inflamarse la uretra produciendo necesidad de orinar a menudo, segregando un líquido parecido al pus. En otras ocasiones,

aparece una pequeña úlcera en los genitales externos y, al cabo de los días, se inflaman los ganglios en una o las dos ingles.

En la mujer: Puede afectar el cuello del útero, provocando la aparición de un flujo parecido al pus, o bien las trompas, que si se obstruyen causan esterilidad.

En el hombre: En ocasiones, pueden inflamarse los testículos.

• TRATAMIENTO

Si se detecta a tiempo, puede combatirse fácilmente mediante antibióticos como la tetraciclina, que se tomará durante dos semanas. Es muy importante tener en cuenta que, de no tratarse adecuadamente, la clamidia puede causar esterilidad en la mujer.

HERPES

Está causada por el virus herpes simple (VHS). No sólo se transmite por la penetración, sino también por el contacto a través de la piel (de la zona genital a los dedos, a los ojos o a otras partes del cuerpo) o recibiendo sexo oral de una



persona afectada de herpes labial. También puede transmitirse de la madre al hijo si ésta sufre la infección en el parto.

• SÍNTOMAS

Pocos días después de haber estado expuesto al virus, aparecen ampollitas agrupadas en uno o varios racimos en la zona genital. Se trata de pequeñas vesículas transparentes con bordes de color rojo que, cuando se revientan, forman ulceraciones rosadas. A los pocos días, se hace una costra y se curan. También puede sufrirse fiebre, dolores musculares, dificultad para orinar y flujo vaginal abundante en la mujer.

• TRATAMIENTO

Una vez hecho el diagnóstico, se establece un tratamiento a base del antiviral Aciclovir que puede tomarse por vía oral y también tópicamente, aplicado sobre las zonas afectadas para reducir los síntomas. Aunque las molestias remitan, una vez infectados, el virus permanece en el organismo de forma permanente y puede resurgir periódicamente mediante brotes.

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

Es la ETS más frecuente. Existen cerca de 40 tipos de este virus - conocido también por sus siglas, VPH- que se transmiten sexualmente. De estos, al menos 15 tipos se consideran de alto riesgo, ya que pueden producir cáncer. Para prevenir su aparición, se aconseja

vacunar a las jóvenes antes de que empiecen a mantener relaciones sexuales.

• SÍNTOMAS

En la mayoría de ocasiones no presenta síntomas, por lo que muchas personas infectadas desconocen que lo están. A veces, pueden aparecer verrugas, es decir, pequeños bultos de color carne planos o en forma de coliflor. En los hombres, surgen en el pene, alrededor del ano o en la zona intermedia entre el pene y el escroto. En las mujeres, se manifiestan en la vulva y el área perineal.

• TRATAMIENTO

No hay ningún tratamiento para combatir este virus, que permanece en el organismo de por vida. Para eliminar las verrugas genitales, se puede aplicar directamente sobre ellas diversas sustancias, como la podofilina y el ácido tricloroacético. Hay que tener en cuenta que algunos tipos de VPH pueden causar cambios en las células del cuello del útero hasta el punto de producir cáncer en esta zona. De hecho, el VPH es el factor de riesgo más importante de este tipo de cáncer. Para controlar esta evolución, es imprescindible someterse de forma regular a una citología que detecte cualquier posible anomalía.

GONORREA

Está causada por la bacteria «Neisseria gonorrhoeae», que

PRESERVATIVO: LA MEJOR ARMA CONTRA LAS ETS

Imprescindible durante las relaciones sexuales de riesgo, para que resulte efectivo es necesario utilizar el preservativo de forma adecuada. Estas son las recomendaciones más importantes.

- **ALMACENAMIENTO.** Para que no se deteriore, debe guardarse en un lugar fresco y seco, alejado de cualquier fuente de calor. No debe utilizarse nunca un preservativo que se ha extraído de su funda original.

- **BUEN ESTADO** Antes de usarlo, hay que asegurarse de que no esté roto ni pinchado. También se debe revisar la fecha de caducidad.

- **PRECAUCIONES.** Debe desenrollarse en el momento de su colocación, que deberá hacerse cuando el pene esté en erección, procurando dejar un espacio en la punta para evitar que la presión del semen lo rompa.

- **LUBRICANTES.** Nunca hay que usar los preservativos junto con un lubricante derivado del petróleo (vaselina) ya que puede deteriorar el látex. En la farmacia, encontrarás alternativas específicas.

suele afectar al cuello del útero, la matriz y las trompas de Falopio en la mujer, y la uretra, tanto en la mujer como en el hombre.

• SÍNTOMAS

Aunque es habitual que no presente síntomas, puede manifestarse a través de señales, como flujo vaginal de color verdoso y olor desagradable en la mujer o secreción por el pene y dolor al orinar en el hombre. También pueden aparecer molestias en la garganta si la infección se ha contraído al practicar sexo oral a una persona afectada.

• TRATAMIENTO

Al tratarse de una infección bacteriana, se trata mediante antibióticos. Los hay de distintos tipos y suelen ser bastante eficaces aunque cada vez hay más personas que presentan resistencias a estos fármacos, lo que dificulta el tratamiento. Si no se combate, hay un riesgo alto de quedar estéril o de que la infección se transmita a otros órganos ■

MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN

A demás del uso del preservativo, hay una serie de precauciones que, a pesar de no ser métodos seguros por sí solos, pueden ayudar a prevenir la infección.

- **HIGIENE.** Se aconseja lavar la zona genital con agua y jabón específico antes y después de las relaciones sexuales.

- **MICCIÓN.** Orinar después del coito resulta muy beneficioso, ya que arrastra parte de los gérmenes que se han contraído en la relación.

- **SEXO ANAL.** Nunca se debe realizar una penetración vaginal después de haberlo hecho de forma anal, ya que los gérmenes del ano pueden colonizar la vagina. El sexo anal conlleva un riesgo mayor, ya que los tejidos del recto se desgarran con facilidad.
- **SEXO SEGURO.** Es muy conveniente conocer el pasado sexual de las parejas.



Lourdes Pachó

Revista MIA

Embarazo adolescente

¿Por qué hay cada vez más?



El que haya el doble de niñas de menos de 15 años embarazadas que hace diez años indica que algo está fallando. El dato es tan preocupante que hasta ha protagonizado un reality televisivo.

EVITAR LOS RIESGOS

«Estamos en una sociedad en la que se valora muy positivamente lo erótico, lo sexual, el placer... y la juventud se ve abocada a ello sin que les demos los medios para que puedan gozar sin riesgos».



ISABEL SANTAMARÍA, médico del Centro Joven de Alcobendas en Madrid.

Vivimos en la España de las libertades y, sin embargo, parece que en materia de sexualidad hemos dado un paso atrás o, peor aún, más de uno. Un dato que lo confirma es que los embarazos no deseados en menores de edad se han disparado en la última década, aumentando exponencialmente año tras año. Incluso la televisión se ha hecho eco de este fenómeno con un programa dedicado a las madres adolescentes. ¿Pero a qué se debe este incremento?

Información y medios insuficientes Ezequiel Pérez Campos, presidente de la Fundación Española de Contracepción, señala que confluyen varios factores: «Una información inadecuada sin consistencia científica y formativa, una mayor liberalidad, el inicio más temprano de las relaciones sexuales y un entorno social que trivializa el sexo y ofrece modelos de comportamiento contraproducentes -enumera-. Sin olvidar, por supuesto, las dificultades de acceso a los métodos anticonceptivos». Para Isabel Santamaría, médico del Centro Joven de la localidad madrileña de

Alcobendas, la causa está en que «vivimos en una sociedad en la que se valora muy positivamente lo erótico, lo sexual, el placer... y la juventud se ve abocada a ello sin que le demos los medios para que puedan gozar sin riesgos». Santamaría no duda en calificar el aumento de embarazos no deseados en adolescentes como «un problema de salud pública» y coincide con Pérez Campos en que, para solucionarlo, es necesario facilitar el acceso a los anticonceptivos pero también que haya una educación afectivo-sexual de verdad para «que los chicos y chicas puedan disfrutar de su sexualidad saludablemente» porque hasta ahora la poca educación que han recibido «ha sido muy medicalizada, un discurso negativo que insiste sólo en los riesgos». «La sexualidad -dice Ezequiel Pérez Campos- es algo maravilloso, una relación humana imprescindible, básica, que nos da mucha felicidad y que es de libre elección. Hay que educar a los menores para que luego elijan. Tenemos que asumir que nuestros hijos son sexuales. Si les enseñamos a comer, a circular o a lavarse los dientes ¿por qué no cuidamos su salud sexual?».

PARTOS DE MADRES MENORES DE 19 AÑOS

EDAD	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006
-15 años	80	97	89	102	113	121	168	140	153	167
15 años	356	350	389	409	426	408	460	422	473	460
16 años	969	930	973	1036	1089	1141	1121	1151	1180	1303
17 años	2084	1944	1991	1977	2075	2094	2139	2208	2313	2434
18 años	3277	3182	3298	3222	3475	3327	3631	3536	3763	3917
TOTAL	6766	6503	6740	6746	7178	7091	7519	7457	7882	8281

INTERRUPCIONES VOLUNTARIAS DEL EMBARAZO

MENORES DE 15 AÑOS										
AÑO	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006
TOTAL	115	117	159	157	214	274	301	369	423	426
DE 15 A 19 AÑOS										
AÑO	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006
TOTAL	7074	7657	8510	9047	9704	10385	10656	11677	12460	13398

Fuente: Instituto Nacional de Estadística.

El difícil acceso a los anticonceptivos

Isabel Santamaría tiene una larga experiencia como médico en salud sexual y reproductiva en jóvenes, por ello hace especial hincapié en las dificultades 'reales' de acceso a los recursos sanitarios: «Si para la población general ya es difícil acceder a la planificación familiar, con listas de espera, etc., para los adolescentes más todavía. Ningún método anticonceptivo está subvencionado por la Seguridad Social, son caros (la pildora cuesta alrededor de 13, lo mismo que los condones) y no quieren pedirle el dinero a los padres». Según la última encuesta Schering sobre anticoncepción, el 40,2% de las chicas de 15 a 19 años no utiliza ningún método anticonceptivo, muchas de ellas porque aseguran que no mantienen relaciones sexuales. Entre las que sí los usan, el más popular es el preservativo (42,4%), seguido de la pildora (11,7%); el 1,2% señala el coitus interruptus, la conocida 'marcha atrás', como el método utilizado. Además, entre los chicos y chicas de 15 a 24 años que usan el preservativo, un tercio reconoce que no lo utiliza en todas sus relaciones y muchos lo hacen de forma inadecuada poniendo el condón sólo en el momento de la eyaculación. Isabel Santamaría cuenta que las y los adolescentes esgrimen varias razones para no usar métodos anticonceptivos: que no tenían previsto mantener esa

relación sexual, que el otro no quiso usarlo o que se dejaron llevar por la euforia. «La juventud no tiene la misma percepción de riesgo que los adultos -dice-, es contrario a su naturaleza prevenir consecuencias nefastas de algo que les da placer». Por todas estas razones son necesarios los centros específicos para jóvenes donde, apunta Santamaría, «se atiende sin cita previa y se garantiza la confidencialidad». La realidad es que, según la Organización Mundial de la Salud, debería existir un centro por cada 10.000 jóvenes. En España no se llega ni a la mitad.

Usar el doble método: condón y pildora

Aunque el preservativo siempre ha sido el método recomendado para la adolescencia, su mal uso hace que la Sociedad Española de Contracepción

recomiende el doble método. «El preservativo bien utilizado es eficaz y previene enfermedades de transmisión sexual pero, como el 40% lo usa mal, propugnamos asociarlo a métodos hormonales que tienen pocos efectos secundarios e incluso algunos beneficios como la disminución del acné, la seborrea o las anemias, y la prevención de algunos cánceres» afirma Ezequiel Pérez Campos. Este especialista defiende también la libre disposición de la 'pildora del día después' sin necesidad de acudir a un facultativo. «Según la OMS, esta pildora cumple los requisitos para poder autoadministrarse y no afecta al feto en el caso de que la chica esté embarazada. Por ello no entiendo por qué su uso no está normalizado en España, cuando sí lo está en la mayoría de los países del entorno europeo. Todos nos podemos equivocar y es bueno que tengamos recursos para reparar los errores, lo contrario es buscar un castigo moral». Por su parte, Isabel Santamaría asegura que «el condón es necesario e indispensable, y habría que hablar de él más en positivo, como algo relacionado con el placer sin asociarlo siempre a las enfermedades. Sin embargo, el doble método es interesante porque evitaría muchos embarazos no deseados». Y denuncia que desde los medios de comunicación damos muchas veces información confusa e incluso errónea: «Veo cómo confunden una y otra vez la pildora del día después, que es una medida de anticoncepción de emergencia, con la pildora abortiva».

Necesitan más educación afectivo-sexual

Los expertos están de acuerdo en que la educación afectivo-sexual tendría que incluirse en el currículo escolar como asignatura reglada y obligatoria. Algunos centros educativos optan por

CUIDAR SU SALUD SEXUAL

«Tenemos que asumir que nuestros hijos son sexuales. Si les enseñamos a comer, a circular o a lavarse los dientes ¿por qué no cuidamos también de su salud sexual?».

ISABEL SANTAMARÍA, médico del Centro Joven de Alcobendas en Madrid.





acudir a especialistas como Roberto Sanz, de SexPol (Sociedad sexológica de Madrid), que imparte talleres sobre la materia. Ante la pregunta de por qué se está produciendo este aumento de embarazos adolescentes, Roberto Sanz explica que la educación sexual «que se está haciendo es poca y mala -por la falta de horas y de presupuestos-, frente a toda la información que recibe la juventud por otros canales como las películas porno, los juegos eróticos o lo que ven hacer a los mayores». Además, señala que el inicio de las relaciones sexuales se ha adelantado a los 15 o 16 años. «Es una tendencia natural que se da en todos los países de nuestro entorno -explica-. Los adolescentes ahora tienen más libertad, más dinero y más tiempo libre. Y la precocidad tiene que ver con la necesidad de hacer algo valorado por el grupo. Si todavía son vírgenes a los 15 años, les escuchas hablar de ello como si fuera algo que se tuvieran que quitar». Son los institutos públicos y cen-

tros concertados los que más recurren a entidades como SexPol, sobre todo para dirigirse a chicas y chicos de 13 a 16 años. El alumnado recibe estas clases de forma muy variada, dice Roberto Sanz. «A estas edades se enfrentan al sexo desde dos puntos de vista muy diferentes: el social, el que muestran en clase, presumiendo de lo que saben; y el vivencial, en el que el sexo es algo que les sigue dando miedo porque reciben informaciones contradictorias -comenta-. Pueden saber mucho de posturas pero luego te preguntan si la chica se puede quedar embarazada si tras masturbar al chico se toca su vagina. Y, sobre todo, reducen el sexo al coito, tienen una escala piramidal en la que la penetración está en la cúspide y lo demás son los pasos necesarios para alcanzarla, cuando si vieran la sexualidad de forma más amplia, divertida e imaginativa se darían cuenta de que no siempre hace falta llegar a la penetración, evitando así muchos embarazos no deseados».

Comenzar a saber desde edades tempranas

Este educador de SexPol comenta que la educación afectivosexual debería comenzar a edades muy tempranas. «La sexualidad no tiene edad -asegura-, todo ser humano nace sexuado. Un niño o niña de tres años ya sabe de qué sexo es y qué representación tiene en la sociedad». Ezequiel Pérez Campos también hace hincapié en que la educación afectivo-sexual debería empezar en las escuelas infantiles, aunque reconoce que todavía «nos ponemos nerviosos y cambiamos de canal si en la tele ponen una escena de cama, cuando sería una excelente ocasión para normalizar el tema. El despertar sexual de nuestros hijos se va a producir de todas maneras, lo peligroso es la negación», comenta ■

VISIÓN MÁS AMPLIA

«Si los adolescentes vieran la sexualidad de forma más amplia e imaginativa, se darían cuenta de que no siempre hace falta llegar a la penetración, evitando así muchos embarazos no deseados».

ROBERTO SANZ,
educador de SexPol
(Sociedad sexológica de Madrid)



MATERIAL PARA LA EDUCACIÓN SEXUAL

• **SEXO CON SESO**
Campaña de la Plataforma Joven con información sobre métodos anticonceptivos, ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual), historias, juegos, tests, películas y libros. (www.sexconsejo.com).

• **MANUAL DE SALUD REPRODUCTIVA EN LA ADOLESCENCIA**

Lo edita la Sociedad Española de Contracepción (SEC). Psicología, fisiología, problemas ginecológicos, salud reproductiva, educación sexual, la consulta joven, métodos anticonceptivos, aspectos legales. (www.sec.es).

• **HARIMAGUADA**. Este colectivo de profesionales recoge material curricular de educación sexual para los niveles infantil, primaria y secundaria, formación de profesorado, de madres y padres. (www.harimaguada.org).

• **FUNDACIÓN SEXPOL**
Sociedad Sexológica de Madrid. Recursos y materiales audiovisuales. (www.sexpol.org).

• **“NI OGROS NI PRINCESAS”**
Guía para la educación afectivosexual en la ESO, editada por la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias y el Instituto Asturiano de la Mujer. Con fichas para trabajar la educación sexual integrando la perspectiva de género y la diversidad. (www.tematico.asturias.es).

• **INSTITUTO DE SEXOLOGÍA**
Materiales educativos y guías para la educación sexual. Organiza ciclos educativos y ofrece materiales complementarios, bibliografía de trabajo comentada (Biblesex), bibliografía de consulta general y sobre educación sexual en las familias, infancia, pubertad, adolescencia, (www.institutodesexologia.org).

• **VÍDEOS EDUCATIVOS DE EDUCACIÓN SEXUAL**
Elaborados por Ad Libitum Distribución Audiovisual. Desde su web se pueden descargar o visualizar gratuitamente. (www.videoseducativos.es).

Concello de Coristanco



D. Antonio
Pensado Plágaro

Alcalde-Presidente do
Concello de Coristanco



Por unha vida sá



Un establecimiento a cada paso

O teu espazo de compras, nas rúas de Carballo

carballo
centro comercial aberto



cca

PUEDE PAGAR CON SU TARJETA DE CRÉDITO

LEUS, S.A.

DISTRIBUIDOR DE GASOLEOS

El mejor Gasóleo al mejor precio
SERVICIO A DOMICILIO
TRANSPORTE GRATUITO

SERVICIO
24h.

SERVICIO
CALIDAD PRECIO !

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

ADICCIÓN



Paula Rivero
Jefa Redacción
"Consejos de un farmacéutico"

ORTOREXIA
"Mens enferma in corpores sano"



La obsesión humana ha encontrado en la comida un campo abonado en el que nacer, crecer y multiplicarse. En los últimos tiempos estamos asistiendo a la consolidación de un nuevo trastorno alimentario anclado en las mismas raíces que la anorexia o la bulimia: la ortorexia nerviosa u obsesión por comer "sólo" productos saludables.

Cuidar la línea siempre ha sido algo gratificante, al igual que comer de manera saludable ha sido sinónimo de buena salud, en el más amplio sentido del término. Sin embargo, el culto al cuerpo que ha dominado buena parte de la última centuria ha revelado que la mente humana es capaz de llegar a límites insospechados cuando la obsesión se pone a trabajar. Así, hemos asistido al auge de los llamados trastornos de la conducta alimentaria, dentro de cuya acepción han cobrado especial relevancia la anorexia y la bulimia. Dentro de esos trastornos asoma y empieza a ocupar un sitio importante en nuestra sociedad la ortorexia u obsesión por la comida sana, que entronca a la perfección con estos trastornos de la conducta alimentaria hasta el punto de que, con frecuencia, personas recuperadas de anorexia caen en la ortorexia.

Un "sinfín" de manías

- | | | | | | |
|-----------|--|-----------|---|----------|---|
| 1 | Una persona ortoréxica piensa que un producto conservado es "peligroso", producido industrialmente es "artificial", biológico es "saludable"... | 2 | Las personas con ortorexia hablan continuamente de la alimentación e intentan adoctrinar a su entorno, lo que indica claramente una obsesión. | 3 | Prefieren ayunar a tomar algún alimento prohibido. |
| 4 | Se niegan a comer productos que no vengan del cultivo ecológico. | 5 | Suelen comer en soledad. | 6 | Mastican hasta 50 veces y al terminar de comer dejan el estómago medio vacío. |
| 7 | Generalmente rechazan la carne, las grasas, los alimentos cultivados con pesticidas o herbicidas y los que contienen sustancias artificiales. | 8 | Su obsesión por comer sano va más allá y se preocupan incluso por la forma de preparación de la comida y los recipientes en que los cocinan. | 9 | Dedican mucho tiempo a la planificación de los menús y a la preparación de los alimentos. |
| 10 | Rechazan todo aquello que no es "natural", lo que influye de modo muy negativo en su vida social: por ejemplo, comer fuera de casa en un bar o restaurante les resulta impensable. | 11 | En el terreno psicológico, suelen ser personas escrupulosamente respetuosas con las normas y muy perfeccionistas. | | |
| 12 | Este trastorno es más común en personas con un alto nivel de educación y una buena posición económica. | 13 | Las mujeres, los adolescentes y quienes se dedican a deportes tales como el culturismo o el atletismo son los grupos más vulnerables, ya que, en general, son muy sensibles al valor nutritivo de los alimentos y su repercusión sobre la figura o imagen corporal. | | |



ORTOREXIA

“Mens enferma
in corpore sano”



ORTOREXIA

“Mens enferma
in corpore sano”

Emociones encontradas

Si una cosa tienen en común los trastornos de la conducta alimentaria es el nexo entre emociones y comida que existe en todas ellas. La persona ortoréxica siente un fuerte deseo de comer cuando está nerviosa, emocionada, feliz o se siente culpable, acaba por centrarse casi exclusivamente en lo que come y la comida se convierte en el centro de sus pensamientos y de su vida. Cada pequeña transgresión alimenticia se acompaña de sentimientos de culpabilidad y frustración cada vez más fuertes. Además, se ha comprobado que sienten un fuerte deseo de comer cuando están nerviosas, emocionadas, felices o culpables.



VEGANISMO Y ALIMENTACIÓN MACROBIÓTICA

Las opciones por las que puede optar una persona con este trastorno son muy variadas y se pueden combinar entre sí: algunos consumen únicamente alimentos crudos (crudívoros), o solo cocinados, otros consumen solamente frutas (frutívoros), mientras que otros basan su alimentación en teorías más o menos sofisticadas como el veganismo o la alimentación macrobiótica. “Las principales opciones alimentarias son susceptibles de desembocar en ortorexia son el veganismo y la alimentación macrobiótica. Estas se engloban dentro de una filosofía de vida y se prestan a que la persona piense que si consigue llevar la dieta ideal todo irá bien”, así lo explica Andrea Gil, nutricionista y dietista del ISEP Clinic, una red de centros multidisciplinarios, especializados en el asesoramiento, la evaluación y el tratamiento de problemas vinculados a la psicología, el aprendizaje y la salud, pertenecientes al Instituto Superior de Estudios Psicológicos (ISEP).

VEGANISMO

Tal y como lo define Donald Watson, miembro fundador de la Sociedad Vegana (Vegan Society) el veganismo es una filosofía de vida que excluye todas las formas de explotación y crueldad hacia el reino animal e incluye una reverencia a la vida. En la práctica se aplica siguiendo una dieta vegetariana pura y anima el uso de alternativas para todas las materias derivadas parcial o totalmente de animales.

ALIMENTACIÓN MACROBIÓTICA

Es una forma extrema del vegetarianismo combinada con ideas derivadas de la filosofía Zen budista que ha encontrado gran aceptación entre los creyentes en la alimentación natural y los alimentos “biológicos”, así como entre muchos descontentos con el orden social establecido y la moderna industria alimentaria. Sus partidarios atraviesan diez niveles de restricción dietética hasta que se alimentan sólo de cereales. Clasifica a los alimentos en dos categorías: ying (alimentos pasivos) y yang (alimentos activos). Debe existir un equilibrio entre alimentos ying y yang para lograr la salud y el bienestar físico y mental. Para ellos, algunos alimentos ying son: la carpa, las almejas, la sandía, las patatas, las ciruelas, el azúcar, la miel o el ajo. La carne de caballo, los huevos de gallina y de pato, el cerdo y el caviar son yang. Los cereales, hortalizas y verduras ofrecen el mejor equilibrio entre el ying y el yang. Dentro de los nutrientes, la mayoría de las vitaminas del grupo B y la vitamina C son ying mientras que las liposolubles (A, D, E y K) y la B6 son yang. Estas clasificaciones carecen de sentido alguno desde el punto de vista científico.



LA PERSONA ORTO-
RÉXICA SIENTE UN
FUERTE DESEO DE
COMER CUANDO
ESTÁ NERVIOSA,
EMOCIONADA, FELIZ
O SE SIENTE CULPA-
BLE



Las consecuencias

En lo físico

En la medida en que la dieta se hace más severa, si se excluyen alimentos considerados básicos para el normal funcionamiento del organismo, pueden darse situaciones más o menos graves tales como: desnutrición, anemia, déficits múltiples de vitaminas y minerales y mayor susceptibilidad a las infecciones.

En lo psicológico

La persona con ortorexia termina rechazando el comer fuera de casa para evitar tentaciones y por ser contrario a sus teorías, se distancia de sus amigos y familiares, pues todo su mundo gira en torno a sus estrictas normas a cerca de la comida. Su carácter se vuelve irritable y amargo, debido al aislamiento a que suele dar lugar este trastorno. Todo ello desemboca en un círculo vicioso debido a la falta de satisfacciones afectivas, lo que se traduce en una preocupación aún mayor por la comida.





ORTOREXIA

“Mens enferma
in corpore sano”

El sentido común marca los límites

En la ortorexia la prevención y el diagnóstico precoz son esenciales, ya que cuanto antes se diagnostique, mejor es el pronóstico de la enfermedad. Desde el punto de vista dietético y nutricional, los objetivos del tratamiento deben ir dirigidos en primer lugar a cubrirlos requerimientos nutricionales mínimos, aportando progresivamente una mayor cantidad de alimentos básicos hasta llegar al nivel adecuado, considerando la edad, el

sexo, la talla y el peso real al inicio del tratamiento.

Paralelamente se han de reestructurar los hábitos alimentarios de forma que la dieta sea completa, equilibrada y bien distribuida a lo largo del día. Los alimentos que se han de incluir en la alimentación diaria deben establecerse con arreglo a lo que la persona ingiere espontáneamente, aumentando su variedad y cantidad según su tolerancia

y evolución, por lo que su motivación y su disposición para aceptar las orientaciones dietéticas son esenciales. La introducción de alimentos inicialmente rechazados debe realizarse gradualmente. En líneas generales, el terapeuta explicará la importancia de llevar a cabo una alimentación variada y completa, introduciendo cada día la cantidad suficiente de alimentos básicos necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

¿CREES QUE PUEDES PADECERLA?

Sal de dudas con el test de Bratman

Steven Bratman, médico estadounidense que acuñó el término de ortorexia a finales de los años 90, tras sufrir él mismo sus síntomas, estableció unas pautas para ayudar a identificar aquellas conductas o comportamientos insanos con la comida.

- 1 ¿Pasas más de tres horas al día pensando en tu dieta?
- 2 ¿Planeas las comidas con varios días de antelación?
- 3 ¿Consideras que el valor nutritivo de una comida es más importante que el placer que te aporta?
- 4 ¿Has disminuido tu calidad de vida a medida que aumentabas la calidad de tu dieta?
- 5 ¿Te has vuelto más estricto en ese tiempo?
- 6 ¿Has mejorado tu autoestima alimentándote de forma sana?
- 7 ¿Has renunciado a comer alimentos que te gustaban para comer alimentos "buenos"?
- 8 ¿Supone un problema tu dieta a la hora de comer fuera, y esto te distancia de tu familia y amigos?
- 9 ¿Te sientes culpable cuando te saltas tu régimen?
- 10 ¿Te sientes en paz contigo mismo y crees que todo está bajo control cuando comes de forma sana?

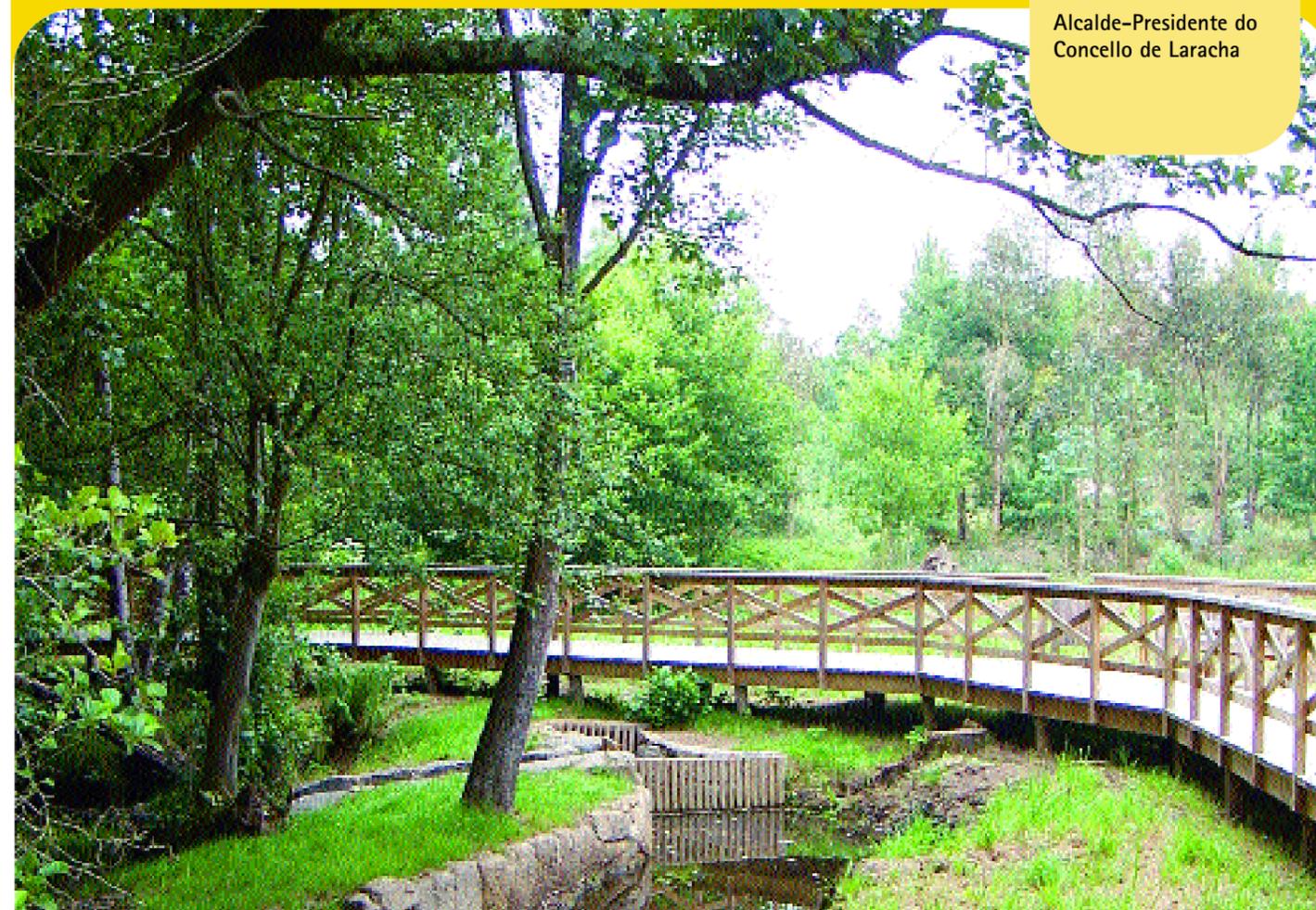
Responder afirmativamente a cuatro o cinco preguntas significa que necesitas relajarte más en lo que respecta a la alimentación. Responder afirmativamente a todas las preguntas, se traduce en una verdadera obsesión por la alimentación sana.

Concello de Laracha



D. José Manuel
López Varela

Alcalde-Presidente do
Concello de Laracha



Por unha vida sá



CONSTRUCCIONES  MÁRMOLES Y GRANITOS

GUMERSINDO REY S.A.

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

NAVE Telf.: 981 703 108

LÁPIDAS Telf.: 981 701 965

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

 **VITALICIO**

JESÚS VARELA VEIGA 

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

C/ Gran Vía, 74 - 15100 CARBALLO (A Coruña) • Tfnos.: 981 701 486 / 910 229 290 - Fax: 981 703 576
e-mail: j.m.varela@vitalicio.es • www.vitalicio.es/agentes/j.m.varela

 **PAPUCHO**
SERIGRAFIA

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

Regalos y Publicidad de Empresas

POLOS GORRAS	CAMISETAS SUDADERAS	CHAVEIROS PEGATINAS	MECHEIROS BOLIGRAFOS
-----------------	------------------------	------------------------	-------------------------

Co Euro, máis Barato

 **TODO**
O MELLOR PARA O SEU LAR

RE 100
GALICIA, S.L.

Decoración, Regalos, Limpeza Menaxe, Cocina, etc. Prezo, Calidade e Variedade - Moitas cousas a 0,60 Euros

A Coruña, Arteixo, Bembibre, Carballo, Cee, Fisterra, Noia, Ponteceso, Sta. Comba, Vimianzo
Almacén Maiorista: Rúa do bosque, 16 - 15100 Carballo (A Coruña), Telf. 981 75 76 05
e-mail: admin@todolar.com Web: www.todolar.com Telf. Atención ó Cliente: 902 075 295



Programa Afectivo-Sexual

Un año más la Asociación Vieiro ha comenzado a impartir en el segundo trimestre del curso escolar este programa elaborado especialmente para alumnos de 3º y 4º de educación secundaria. Con él pretendemos sentar las bases de un buen desarrollo de la sexualidad en chicos/as jóvenes que empiezan sus primeras experiencias.



Hemos de destacar que, pese a que el programa está destinado a alumnos de una cierta edad, no estaría de más hacerlo extensible a otras; pues la sexualidad abarca desde los primeros años de vida hasta los últimos. La sexualidad es un concepto que incluye muchos matices, no sólo es sexo como piensa la mayoría de la gente. La sexualidad es sentimiento hacia uno mismo y hacia los demás, un contacto físico no exclusivamente sexual, una orientación o gusto sexual, una identificación con uno u otro sexo... Este significado global de la sexualidad es la idea de la que partimos en el desarrollo del programa y la que nos guía en la selección de los distintos temas a tratar y la forma en la que se tratan. Durante el transcurso del programa intentaremos alcanzar dos objetivos primordiales: por un lado que el alumno disponga de la información necesaria y, por otro proporcionar-le una serie de habilidades y actitudes que favorezcan su desarrollo personal y social en relación a su



sexualidad. Por lo que respecta al primero de los objetivos hemos de decir que todo adolescente considera que dispone de toda la información que va a necesitar. Si bien es cierto que están muy informados gracias a los medios de comunicación y especialmente a internet, no es tan cierto que esa información sea la correcta. Nuestro trabajo es precisamente el de corregir falsas informaciones y aclarar dudas que un texto o un vídeo no siempre resuelven.

Si hablamos de segundo objetivo podemos empezar por decir que es el más costoso de conseguir. La educación, las costumbres, la presión social, las falsas creencias... dificultan enormemente un cambio de actitudes. El machismo, la homofobia, el feminismo... no forman parte del pasado y muchos alumnos pese a no considerar ni poseer completamente ciertas actitudes negativas, sí las transmiten con sus gestos, comentarios, etc. Es una herencia de su entorno de la que no suelen ser conscientes. Como ya hemos comentado este objetivo es difícil de alcanzar puesto que nos enfrentamos en muchos casos a lo que la familia, amigos e incluso la sociedad han transmitido

“

LAS SESIONES DEDICADAS A LA AFECTIVIDAD TRATAN TEMAS COMO EL SEXISMO, LA HOMOFOBIA, LOS BUENOS TRATOS, LA ORIENTACIÓN SEXUAL, LA SEXUALIDAD COMO ALGO INDIVIDUAL Y EXCLUSIVO DE CADA UNO, ETC.

”

a ese adolescente durante años. Somos pues, agentes externos que pretenden cambiar actos y actitudes contrarios a los de su entorno significativo. Somos alguien que viene de fuera a cambiar algo aceptado y llevado a cabo por todos los que les rodean.

Centrándonos más en el programa nos gustaría comentar los contenidos del mismo al tiempo que mencionaremos la metodología a seguir en su transcurso.

El contenido se divide en dos bloques en función de los objetivos anteriormente mencionados, hablamos de una división teórica puesto que en la práctica es inevitable la superposición de temas dado que todos se incluyen en uno: la sexualidad. Nos encontraremos entonces con sesiones dedicadas más intensamente a la afectividad frente a otras en las que predomina la formación a través de la información. Las sesiones dedicadas a la afectividad tratan temas como el sexismo, la homofobia, los buenos tratos, la orientación sexual, la sexualidad como algo individual y exclusivo de cada uno, etc. El otro bloque de temas lo forman los métodos anticonceptivos, las infecciones de

transmisión sexual, la conceptualización de aspectos básicos, la fisiología de la sexualidad, etc. Este segundo bloque es quizás el más trabajado de forma transversal en los contenidos académicos, de ahí que como dijimos anteriormente, consideremos especialmente relevante el primer bloque.

Por lo que respecta a la metodología podemos decir en términos generales que es muy dinámica. En todas las sesiones se requiere de la implicación del alumno tanto a nivel individual como colectivo. Trabajamos con todos los medios disponibles intentando sacar el máximo provecho de ellos. Las sesiones suelen realizarse en las aulas de estudio de los alumnos con un tiempo de 50 minutos por sesión, estas condiciones nos limitan en cuanto a espacio y tiempo. Sin embargo esta situación se optimiza si nos valemos de la cercanía y somos lo más concisos posible.

Algunas de las dinámicas de las que nos servimos en ambos bloques temáticos son el debate, las representaciones o role playing, el visionado de documentales, dinámicas de interacción, trabajo grupal sobre situaciones hipotéticas, discusión sobre casos propuestos por

“

EL ALUMNADO HA MOSTRADO UNA MEJORÍA CONSIDERABLE TANTO EN CONOCIMIENTOS COMO EN ACTITUDES AL TIEMPO QUE NOS PARTICIPAN UN BUEN NIVEL DE ACEPTACIÓN DE LOS TEMAS Y ACTIVIDADES REALIZADOS.

”

los alumnos... La característica principal es la participación activa del alumno que, hemos de decir, se consigue en la gran mayoría de casos. El bloque temático que más requiere de esta participación es sin duda el referido a la afectividad dado que la única forma de modificar un comportamiento o actitud es trabajando directamente sobre él. Las dinámicas en las que se propicia la relación entre alumnos de muy distintas características son las más productivas y enriquecedoras para ellos y quienes los observamos.

Nos gustaría terminar este artículo haciendo una breve reflexión sobre el grado de eficacia y aceptación del que disfruta este programa. Dentro de las nueve sesiones que lo forman se realiza una breve evaluación de contenidos y satisfacción tanto al principio como al final de su implantación. Hemos de destacar que en años anteriores el alumnado ha mostrado una mejoría considerable tanto en conocimientos como en actitudes al tiempo que nos participan un buen nivel de aceptación de los temas y actividades realizados ■



Isabel
Menéndez
Psicóloga Mujer Hoy

Su primera copa

Los adolescentes recurren al alcohol para vencer la timidez y esquivar los límites que les impone la realidad. Y los padres deben saber cómo afrontar esta etapa.



Según las estadísticas, los adolescentes españoles cada vez beben más y empiezan antes a hacerlo, algunos entre los 13 y 14 años. ¿Por qué beben tanto algunos de ellos? ¿Por qué la diversión grupal ha tomado como referencia el alcohol? La bebida desinhibe y da valor para hacer lo que no se haría sin sus efectos; sirve para verse distinto a cómo se es: más lanzado, locuaz, menos tímido. Se usa también para provocar un sentimiento de pertenencia a una generación con un mundo propio.

El adolescente se enfrenta a un proceso de cambio en el que se desprende de caracteres infantiles para construir una identidad adulta. La ansiedad, la incomodidad física y psíquica, y la incertidumbre sobre el futuro desaparecen o se atenúan con el alcohol. La sexualidad presiona al adolescente desde dentro y desde fuera. Las angustias y conflictos para acercarse al otro se

sortean mejor cuando la exigencia interna desciende por el alcohol. Se aturden para esquivar los límites y aristas de la realidad, para soportar la fragilidad del amor, la imperfección de los padres, las dificultades para lograr sus deseos y aliviar el dolor que la existencia les causa. Carecen de capacidad para la frustración en una sociedad que valora más lo que se tiene que lo que se es, y que propone conseguirlo todo rápido. Hay en esa etapa algo enigmático para los adultos. Se rechaza a los adolescentes cuando hacen ruido o ensucian la calle y se minimizan sus problemas aludiendo a la "edad del pavo" o recurriendo a frases tópicas ("cosas de la edad"). Se les descuida porque nos asusta su descontrol y la seguridad con la que hablan cuando lo tienen todo confuso. No conviene dramatizar. Lo normal es que sean capaces de controlar la situación cuando tengan estas experiencias, pero no hay que descuidarles.

El papel de los padres

¿Qué tenemos que hacer si sospechamos que nuestro hijo bebe? En principio, no mantener posiciones equivocadas, como condenar el alcohol mientras los adultos beben. Conviene escucharles para saber qué les ocurre y cómo se sienten. Es bueno hablar con ellos y saber qué relación tienen con el alcohol, teniendo en cuenta que la gravedad se anuncia cuando se convierte en algo que necesitan para divertirse. No es conveniente negar lo que sucede, pensando que se les pasará. Este asunto forma parte de la tarea educativa y los padres deben tener información que les permita, en el peor de los casos, pedir ayuda. Enfrentarse a ellos de forma excesivamente autoritaria tampoco da buenos resultados, pues arruina la posibilidad de dialogar. El estado psicológico anterior a la adolescencia condicionará su encuentro con el alcohol. No es frecuente que un chico formado en el respeto a su persona y en un ambiente de liber-

¿QUÉ PODEMOS HACER?

TENEMOS que saber con quién y por dónde sale los fines de semana, quiénes son sus amigos y qué suelen hacer. Por lo tanto, es importante que la comunicación con ellos sea buena. Tenemos que escucharles y, a la vez, poner límites que iremos ampliando poco a poco.

ES POSIBLE que esté pidiendo ayuda. Cuando empieza, los padres deben poner en marcha una contención que consiste en hablar con él, de modo que se sienta acompañado en su crecimiento.

DETRÁS del alcoholismo adolescente pueden esconderse conflictos psicológicos que a veces ocultan depresiones u otro tipo de patologías.



DESDE las instituciones se tendría que ofrecer a los adolescentes lugares donde ellos pudieran gestionar su tiempo de ocio. En los pocos sitios donde se ha hecho, siempre ha sido un éxito.

¿POR QUÉ SE invierte tan poco en los adolescentes? ¿Es porque no son rentables a corto plazo?



NO ES FRECUENTE QUE UN CHICO FORMADO EN EL RESPETO A SU PERSONA Y EN UN AMBIENTE DE LIBERTAD, PERO CONTENIDO POR LÍMITES, CAIGA EN EL CONSUMO EXCESIVO



tad, pero contenido por límites, caiga en el consumo excesivo, Françoise Dolto, psicoanalista especialista en infancia y adolescencia, dice que con la droga el deseo de vivir queda enterrado y el adolescente regresa al estado de bebé saciado, perdiendo la conciencia del propio sexo y de la identidad.

En tierra de nadie

Es importante el lugar que la sociedad destina a los adolescentes y los modelos que le ofrece. Hoy, viven un periodo cada vez más extenso en una "tierra de nadie" donde no está claro qué pueden esperar del mundo y qué se espera de ellos. Si a esto agregamos la claudicación de valores ante las exigencias mercantiles, no es extraño que carezcan de referentes que hagan posible la elaboración de la crisis adolescente. Ellos buscan cómo ser y los mensajes que reciben valoran el tener. ■



Carmen
Barreiro
Psicóloga Vieiro

Entrenamiento en HABILIDADES DE VIDA

La Asociación Vieiro, dentro de su labor preventiva, ha iniciado el pasado 11 de enero su Programa de habilidades sociales, destinado a los alumnos y las alumnas de secundaria.



Desde hace 10 años la Asociación Vieiro lleva a cabo anualmente el Programa de Habilidades Sociales (Construyendo Salud), elaborado por el Departamento de Psicología Clínica de Santiago de Compostela, y destinado a 1320 alumnos/as aproximadamente de entre 12 y 17 años que cursan 1º, 2º, 3º y 4º de ESO, Diversificación Curricular y Garantía Social en los institutos carballeses Isidro Parga Pondal, Alfredo Brañas y Monte Neme, así como el Agra Leborís de A Laracha y en el colegio Artai.

Las sesiones, de 50 minutos de duración, tienen periodicidad semanal y se prolongarán por espacio de 9 semanas. De impartirlas se encargarán las psicólogas María Belén Álvarez Sande, Carmen Lamas Gesto, Carmen Barreiro Couto, África Alberti y Carmen Negreira Vieites. Para llevar a cabo un programa de estas características es indispensable la colaboración del personal de los centros



I.E.S. Isidro Parga Pondal.



I.E.S. Alfredo Brañas.



I.E.S. Monteneme.

educativos, encargados de poner a nuestra disposición los medios tecnológicos necesarios y cediendo una hora semanal con cada clase. Esta coordinación y colaboración por parte de los profesionales del centro es condición fundamental para el correcto desarrollo del Programa.

En la aplicación del programa se trabajan distintos temas en función de la edad y el curso al que las sesiones va dirigido.

En cuanto a la sesiones de 1º de ESO a lo largo de las nueve sesiones se tratan los siguientes temas:

La autoestima para que conozcan este concepto y clarificar aspectos sobre su formación y los factores que influyen en ella, así como facilitar información de cómo mejorarla o cambiarla señalando la importancia de ver las cualidades positivas de uno/a mismo/a.

La asertividad para que diferencien entre los diferentes tipos de comportamientos asertivos, pasivos y agresivos, examinando las ventajas del primero para una mejor comunicación interpersonal, tratando de que aprendan a reconocer su propia forma de afrontamiento ante situaciones conflictivas para poder incidir sobre ellas.

La presión de grupo, que permite al alumnado conocer sus propias reacciones y aprender a anticipar las consecuencias de estas. Potenciando el desarrollo de una autonomía frente a la presión individual o de grupo, favoreciendo y fomentando la libertad de acción y opinión de todo ser humano.

Tratamos las drogas tabaco y alcohol con el objetivo de conocer sus principales componentes y desterrar las creencias erróneas y falsos mitos que existen sobre el uso y abuso de esta sustancia. Se analizan también las consecuencias que tiene salir y abusar del alcohol bus-

cando alternativas de ocio en las que el consumo de alcohol no tenga cabida.

En las últimas sesiones tratamos el tema de las emociones y la igualdad. Definimos las emociones y sus diferentes tipos haciéndoles conscientes de cómo influyen en nuestros comportamientos y resaltando la importancia de aprender a canalizarlas. Así mismo dedicamos otra sesión para concienciar a los/as alumnos/as a romper los prejuicios sociales y concienciar de la igualdad de cara a la manifestación de las emociones.

En cuanto a las sesiones de 2º de ESO los temas son:

La Libertad entendiendo esta como capacidad de opción o elección dentro de posibles alternativas y buscando una reflexión por parte del alumnado sobre las limitaciones que podemos encontrar para alcanzarla e identificar las posibles repercusiones de cada una de nuestras elecciones.

EQUIPO PSICÓLOGAS VIEIRO



África Alberti



Belén Álvarez



Carmen Barreiro



Carmen Lamas



Carmen Negreira



Lara Rodríguez



I.E.S. Agra Leborís.

Colegio Artai.

Los estereotipos, viendo cual es el conocimiento del concepto de identidad sexual del que parten y que vean la influencia que llega a tener este en la formación de nuestra autoestima. Se hace hincapié en la diferenciación entre sexo y género.

Toma de decisiones concienciando sobre lo importante que es saber tomar una decisión y el importante papel que juega la empatía en ese proceso.

Tratamos también en este curso(al igual que en 1º) los sentimientos, el tabaco y alcohol añadiendo en este caso una droga más, el cannabis para que conozcan sus efectos y los riesgos de su consumo corrigiendo falsos mitos.

Para finalizar se reflexiona sobre las relaciones personales y los obs-

táculos que nosotros mismos nos ponemos a la hora de mantener cualquier tipo de relación, reflexionando también sobre el papel de la afectividad en la sexualidad.

En 3º y 4º las sesiones son:

Al igual que en primero y segundo en estos cursos se trata también el tema de la libertad.

Tratamos el tema de la agresividad y la intolerancia descubriendo esta como un signo no de fuerza sino de debilidad y estimulando en los/as alumnos/as la formación de mentalidades abiertas, reflexivas y flexibles a favor de una convivencia solidaria y democrática.

Relacionado también con el anterior tratamos el tema de la igualdad favoreciendo un conocimiento y conciencia de la propia identidad

sexual y de cómo influyen en ella, además de lo estrictamente biológico, la cultura, los valores, las tradiciones y las expectativas de los demás. Se les hace ver como algunos de esos factores pueden generar un mundo desigual y discriminatorio entre sexos y que en nuestras manos está cambiarlo.

En estos cursos, al igual que en el anterior vemos los temas de alcohol, tabaco, cannabis, añadiendo a estos una droga más, la cocaína. Acercando al alumnado una visión más real de lo que es la cocaína y sus efectos además de ver sus condiciones de elaboración y la cantidad de sustancias con las que es adulterada, para aportar finalmente alternativas de ocio más saludables.

Se finaliza en este caso con el tema de la sexualidad con esta sesión tratamos de desterrar mitos y falsas creencias, que conozcan los distintos métodos anticonceptivos y las principales enfermedades de transmisión sexual.

Los temas de todos los cursos son tratados en cada sesión con una actividad adaptada a su edad y que les resulte agradable para aunar así en la mayor medida posible, aprendizaje y diversión tratando un año más que nuestro programa siga teniendo la buena acogida de siempre ■



Concello de Laxe



D. Antón
Carracedo Sacedón

Alcalde-Presidente do
Concello de Laxe



Por unha vida sá



Concello de Laxe

ASESORIA CERVANTES

FISCAL LABORAL MERCANTIL

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



Belén Álvarez
Psicóloga Vieiro

Escuela de Padres

Al igual que en años anteriores, la Asociación Vieiro ha puesto en marcha su Programa de Escuela de Padres. Es el noveno año que se imparten estas charlas a padres y madres del ayuntamiento de Carballo.



“Os libros de Bergantiños e Costa da Morte”

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

CARCOPA
COOPERATIVA AUTOESCOLA

ONDE PODES OBTEN TODA CLASE DE CARNÉS,
CURSOS DE MATERIAS PERIGOSAS (ADR),
CURSOS DE TRANSPORTISTAS

Rúa da Igrexa, 32 - 2º • Telf./ Fax: 981 70 10 12 Móvil: 676 97 85 80
15100 CARBALLO (A CORUÑA) E-mail: info@carcopa.com
www.carcopa.com

J. LUIS: 609 89 31 38 PEPE: 676 97 85 78 JOSÉ A.: 606 24 52 23
PACO: 676 97 85 77 VILA: 676 97 85 79 JOSÉ (OZA): 638 20 28 46

GRUPO ETER Calidad & Innovación

ifccgasPereira africliber SERMANI

Polig. Ind. de Bértoa, Rúa do Cobre - Par. A5 / A6 - 15105 Carballo (A Coruña)
T: 981 756 053 - Fax: 981 755 498
info@ifccgaspereira.com - www.ifccgaspereira.com

Aunque inicialmente la oferta se centraba en el casco urbano de Carballo, la demanda de otros centros escolares del ayuntamiento o zonas de la comarca, generó la ampliación del Programa a lugares como Laracha, Razo, Rus o Sofán.

El Programa de Escuela de Padres, se enmarca en la labor preventiva que desde la Asociación se lleva a

cabo. Funciona como un excepcional complemento al Programa de Habilidades de Vida que se realiza en los centros de Educación Primaria y los Institutos de Educación Secundaria del municipio, un proyecto de promoción de habilidades sociales y prevención de drogodependencias. Está impartido por la psicólogas BELEN ALVAREZ SANDE Y LARA RODRIGUEZ DE LAS HERAS.

En no pocas ocasiones, los padres y madres que asisten comentan la necesidad de encontrar un punto de acercamiento con sus hij@s adolescentes en temas de tan difícil abordaje como el grupo de amig@s, el consumo de sustancias adictivas (legales e/o ilegales) o la sexualidad. Por otro lado, los progenitores de niñ@s de educación primaria, destacan el orgullo que les genera el que ést@s les pregunten acerca de lo que han apren-



■ ■ ■ dido esa jornada en sus “clases”, lo que promueve el diálogo y la comunicación sobre cuestiones importantes para la familia.

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

No obstante, quizá sea demasiado pedir a unos padres que están tan ocupados con lo que la vida les puede ofrecer en la actualidad, que destinen noventa minutos a la semana a cuidar, renovar, corregir



EL PROGRAMA DE ESCUELA DE PADRES SE REALIZA A TRAVÉS DEL CONTACTO QUE LA ASOCIACIÓN MANTIENE CON L@S PRESIDENT@S DE LAS ANPAS DE TODOS LOS CENTROS ESCOLARES DEL MUNICIPIO.



y fortalecer la relación con sus hij@s y con su pareja.

En este curso 2009-2010, se están llevando a cabo desde el mes de enero y hasta el mes de mayo, 11 grupos de Escuela de Padres. Están organizados de la siguiente forma: dos grupos en el CEIP A Cristina, un grupo en el CEIP Bergantiños, un grupo en el CEIP Canosa-Rus, un grupo en el CEIP Fogar, dos grupos en el CEIP Gándara-Sofán, un grupo en el CEIP Nétoma-Razo, un grupo en el CPR Artai y un grupo en la Casa da Xuventude.

En total, el número de integrantes de las Escuelas de Padres, engloba a 165 padres y madres, que con carácter semanal o quincenal se reúnen con un objetivo común: mejorar el funcionamiento del sistema familiar que integran.

CONTENIDOS

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

A menudo la temática es diferente, según sea una Escuela de Padres con hij@s en edad preescolar, escolar o con hij@s adolescentes. En este curso los temas más demandados son:

- Normas, límites: cómo se ponen y mantienen.
- Premiso y castigos.
- Fomento de las habilidades sociales y autoestima en los hijos.
- Cómo ayudar a los hijos en sus estudios.
- Prevención de drogodependencias.
- Las nuevas tecnologías (móvil, Messenger, chat, videojuegos,...).

- Cuándo y cómo comenzar la educación sexual.

METODOLOGIA

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

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

EVALUACION Y VALORACION PROGRAMA

No se realiza una evaluación inicial, pues el estilo educativo que cada

padre o madre ejerce con su hij@ es propio de cada núcleo familiar y no se puede ni debe evaluar.

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

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



María José
Dosil
Técnica Asociación
Vieiro

Programa de prevención del fracaso escolar: técnicas de estudio

Este año la Asociación Vieiro ha estrenado un nuevo programa dedicado a alumnos de enseñanza secundaria, en concreto a alumnos de 1º y 2º de E.S.O. Surge como respuesta a una demanda creciente por parte de los docentes que ven limitadas sus posibilidades de actuación por tiempo, especialización, etc.



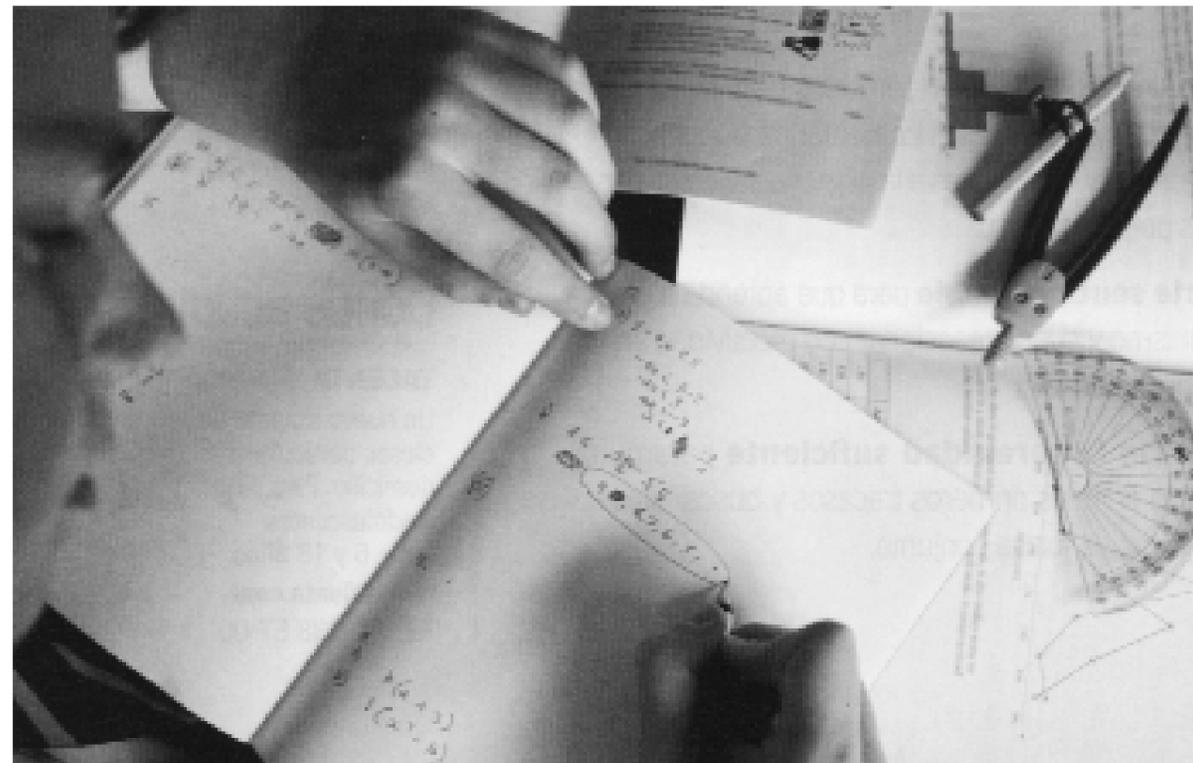
Como su nombre indica es un programa que va destinado a enseñar a los alumnos una serie de técnicas que pueden mejorar su forma de estudiar y, por consiguiente, sus resultados académicos. Nuestro objetivo es que todos los alumnos, tanto los que desean continuar estudiando como los que no, aprendan una serie de trucos que rentabilicen sus horas de trabajo. Con este programa no pretendemos forzar al alumnado a estudiar más, sino enseñarles a estudiar mejor. A lo largo de las sesiones se darán unos contenidos generales que cada alumno debe aplicar dentro de sus posibilidades. Pero antes de hablar de los contenidos creemos necesario explicar la metodología a seguir en la impartición de las sesiones.

Cuando nos enfrentamos a cualquier nuevo aprendizaje la secuencia de actuaciones que ejecutamos es la siguiente: aprendemos la teo-

ría, realizamos una serie de prácticas con ayuda de quien nos está enseñando y, por último, aplicamos nosotros mismos el conocimiento adquirido. Pues esta será la metodología a seguir en este programa en cada una de las cinco sesiones de las que consta. La parte más importante, como ocurre en nuestra vida diaria, es la práctica individual: cometer nuestros propios errores y corregirlos nosotros mismos.

Hablamos, ahora sí, de los contenidos concretos de cada sesión que, como podréis observar siempre dispondrán de una parte teórica y otra práctica:

La primera sesión se dedica a las condiciones ambientales y a la planificación del estudio. Explicamos la importancia de estudiar en un ambiente controlado en el que se cumplan un mínimo de condiciones de temperatura, iluminación, silencio, espacio y un largo etcétera. Se destaca el papel central del des-



canso y en función de esta explicación se realiza una práctica de elaboración de un horario de estudio. En esta sesión los alumnos se plantean la posibilidad de optimizar su estudio ganando así tiempo de descanso y una mayor efectividad de su trabajo.

La segunda sesión se basa en las distintas formas de estudio que requieren las distintas asignaturas. En un primer momento hablamos de los pasos a seguir en el estudio de cada tipo de asignatura, pasamos a continuación a destacar el papel protagonista de uno de esos pasos: la comprensión. Como práctica se les pide que lean un texto en un tiempo limitado y contesten a unas preguntas, veremos así si poseen comprensión lectora.

La mayoría de los alumnos entienden por estudiar el mero hecho de memorizar, si en la sesión anterior comprendieron que hacer los deberes o leer también es estudiar, en esta aprenden que entender algo es la única forma de trabajar con

una información. Se les destaca lo inútil de memorizar algo y recitarlo en un examen.

La tercera sesión se dedica a una de las técnicas de estudio más eficaces: el subrayado. Se les explican las bases de esta técnica y les proponemos una serie de símbolos a usar en ella. Trabajamos en colectivo un texto y luego de forma individual.

Como ya hemos dicho anteriormente la práctica es la mejor forma de aprendizaje, de modo que en esta sesión y en la siguiente la parte central del tema será practicar.

La cuarta sesión consiste en enseñar a los alumnos la técnica del esquema. Una vez más explicaremos las bases teóricas que lo sustentan, algunos consejos para su realización y practicaremos en conjunto y de forma individual.

Por lo que hemos podido observar es una de las técnicas más conocidas por los alumnos quizás por ser

de las más usadas en los libros de texto con los que trabajan.

La quinta y última sesión se dedica a la preparación del examen y a las condiciones a cumplir antes y durante el mismo. Hablamos de consejos a seguir ante las distintas formas de llegar a ese temido momento: teniendo el trabajo hecho, disponiendo de una semana para realizar el trabajo o tener apenas dos días para estudiar toda la materia. En esta sesión se hace especial hincapié en el papel de la relajación y las ocho horas de sueño recomendables.

Como habéis podido observar el programa trata muchos contenidos en poco tiempo por lo que se ha intentado centrar la atención en los puntos clave de cada tema.

Hemos de decir que la aceptación por parte del profesorado ha sido inmejorable y que, pese a lo que pudiésemos esperar, el alumnado lo ha acogido positivamente ■



EL PROBLEMA...

Adicción a internet y a la televisión

3 horas y 40 minutos diarios pasan, como media, los niños de 4 a 14 años frente al televisor

Entre los 4 y los 10 años» Los niños pasan más tiempo frente al televisor (990 horas al año) que en el colegio (960). Además, se calcula que más de un millón de menores de nuestro país navegan por la red. La mitad lo hace en solitario, el 21% en compañía de amigos y sólo el

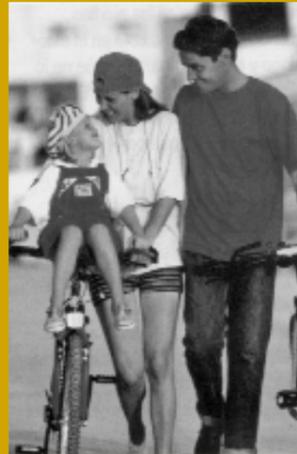
21% junto a un familiar o profesor. El 38% se asoma asiduamente a webs de contenido violento; el 28%, a páginas pornográficas y el 16%, a sitios racistas o xenófobos. Por otra parte, el 44% de los niños ha sido acosado sexualmente en internet. •

...Y LA POSIBLE SOLUCIÓN

Para que un joven se vuelva adicto -afirma el psiquiatra -debe existir un prolongado proceso previo. Si esto ha ocurrido, es muy probable que se deba a una falta de atención al niño. ¿Hemos controlado su entorno de forma inteligente (televisión, juegos, amistades...)? ¿O hemos pensado que iba a educarse solo? No podemos abandonarle a su suerte ante la televisión, la red o la consola de videojuegos. Si el niño carece de oportunidades para el normal desarrollo social, su contacto con otros niños de su edad se verá comprometido. Por lo tanto, debemos demostrarle que el mundo real posee más elementos que el virtual. También es bueno compartir con él el uso de televisión, internet y videojuegos y limitarlo a ciertas actividades.

El ejemplo de los padres, crucial para la buena salud de los hijos

Los hábitos de los padres, sobre todo en lo que respecta a la práctica de deporte y al consumo de tabaco y alcohol, influyen poderosamente en los hijos, según un informe de la Fundación Kovacs.



El estudio demuestra que los hijos tienden a reproducir las costumbres de sus padres, tanto las saludables (la práctica de deporte), como las perjudiciales (pasar demasiadas horas delante de la televisión).

Curiosamente, y según demuestra este informe, parece ser que el ejemplo de la madre tiene una influencia todavía mayor. Mientras que el hecho de que el padre, por ejemplo, beba alcohol no influye sobre sus hijos, el que la madre lo haga dobla el ries-

go de que sus hijos beban (especialmente las niñas). El nivel sociocultural de los padres parece ser decisivo en cuanto a hábitos de los adolescentes, no así el tipo de colegio, ya que se han obtenido resultados similares tanto en colegios públicos, como en privados y concertados.



El tabaco y el corazón MENOS HUMO, MENOS INFARTO

YA SABEN que se está reformando la Ley Antitabaco que tenemos en España desde 2005 y que, con pocas excepciones, se ha incumplido de forma general. Entre esas excepciones están los centros de trabajo, que acogieron la prohibición con bastante tranquilidad y que hoy son bastiones del aire limpio. Aunque no van a prohibirnos fumar en todas partes desde el primer día de 2010, no parece que vaya a tardar mucho

el desarrollo de la ley y, aunque muchos están preocupados por las consecuencias que puede acarrear, hay datos que indican que puede ser beneficioso para la salud de muchos: con la ley anterior, por ejemplo, ya descendió el número de infartos en el primer año de aplicación. Y es que fumar es el factor de riesgo más importante para el corazón, y éste es el órgano que más problemas médicos da. •

Más solicitudes de ayuda

Los adolescentes que buscan rehabilitarse de las drogas han aumentado un 24% en el primer semestre del año respecto al mismo período del año pasado, según datos recogidos por Proyecto Hombre. El subdirector de la fundación, Oriol Esculies, ha reclamado que la educación contra las drogas "tenga continuidad en la carrera académica y vaya más allá de repartir folletos" •



El perfil del drogodependiente adolescente

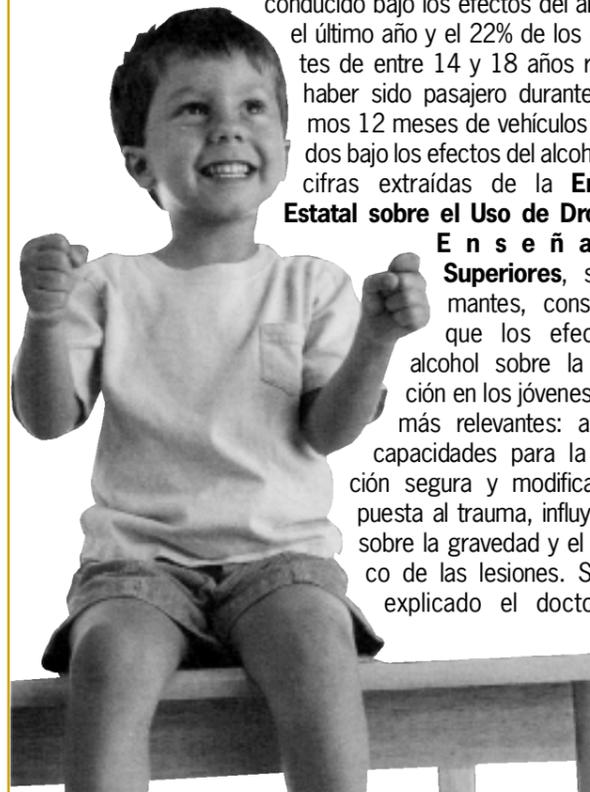
es un joven de 19,5 años y que tiende al consumo simultáneo; el 73% de los atendidos el año pasado eran politoxicómanos y el 32% ni estudiaba ni trabajaba. Esculies insiste en la idea de "no esperar a que el adicto dé el primer paso". Sólo un 28% de los adultos pidieron ayuda por su propia voluntad

Demasiado alcohol al volante

Un 10 % de los estudiantes entre 14 y 18 años reconoce haber conducido bajo los efectos del alcohol en el último año y el 22% de los estudiantes de entre 14 y 18 años reconoce haber sido pasajero durante los últimos 12 meses de vehículos conducidos bajo los efectos del alcohol. Estas cifras extraídas de la Encuesta Estatal sobre el Uso de Drogas en

Enseñanzas Superiores, son alarmantes, considerando que los efectos del alcohol sobre la conducción en los jóvenes son aún más relevantes: altera las capacidades para la conducción segura y modifica la respuesta al trauma, influyendo así sobre la gravedad y el pronóstico de las lesiones. Según ha explicado el doctor Juan Carlos

González Luque, asesor médico del Observatorio nacional de Seguridad Vial de la Dirección General de Tráfico durante su intervención en el 58º Congreso Nacional de Asociación Española de Pediatría (AEP), "se estima que el riesgo relativo de sufrir un accidente mortal con alcoholemias de 0,8 g/l es máximo entre la población de entre 16 y 17 años". Según datos del Instituto Nacional de Toxicología del 2007, uno de cada cuatro conductores fallecidos menores de 20 años presentó alcohol en su organismo. Aunque el consumo de alcohol entre los estudiantes ha descendido en términos generales, en los últimos años, "la frecuencia de borracheras entre aquellos que consumen alcohol durante el último mes mantiene una frecuencia ascendente desde el año 94", explica el doctor González Luque. De hecho, según el Plan Nacional Sobre Drogas, aunque se reduce la extensión del consumo de alcohol, parece que aumenta la frecuencia de episodios de consumo intensivo o problemático entre los que beben. Además, las cifras de mortalidad y las circunstancias que la rodean demuestran que "la presencia de sustancias psicoactivas en conductores fallecidos es frecuente", destaca el doctor Jordi Mateu, coordinador de la Comisión de Seguridad y Prevención de Accidentes de la Asociación Española de Pediatría (AEP). En este sentido y según datos del Instituto Nacional de Toxicología, en el año 2007 un 22,4% de los conductores fallecidos presentaron alcohol en su organismo, un 8,4% alcohol y otras drogas y un 8,6% medicamentos y/o drogas sin alcohol. •





Antón Louza
Redacción Vieiro

Lo que hay que prohibirles

Congeniarse SU SED DE INDEPENDENCIA CON LA NO MENOS IMPERIOSA NECESIDAD DE CONTROL ES UNA DE LAS LABORES VITALES DE LOS PADRES. Porque si la primera es fruto de su desarrollo personal -desvinculación psicoemocional de los progenitores; descubrimiento de sus propios valores-, la segunda es básica precisamente para que dicha evolución esté bien orientada y sea positiva.

DIÁLOGO, CONSENSO Y FIRMEZA
«Los adolescentes necesitan retar y cuestionar los criterios paternos, les atrae todo lo que se les prohíbe», sostiene la psicóloga Blanca Betes. Para evitar la atracción implícita a las negativas, «es mejor explicarles por qué no, contestando a sus preguntas y dialogando, enseñándoles a razonar y a pensar en las consecuencias de sus

actos, advirtiéndoles de los peligros desde y para el momento presente, ya que para ellos el futuro no existe, viven en el día a día», añade. La premisa para que todo funcione es decir la verdad; no mentir presupone la responsabilidad ante sus propios actos; significa respetarse a uno mismo y a los padres. Se trata de que aprendan «a poner sus límites, y eso se consigue educando, no prohibiendo», dice por su parte la también psicóloga Paola Delgado.

NI VIOLENCIA, SEXISMO, XENOFOBIA...
Todo lo que atente contra la dignidad humana (no sólo los comportamientos sino también las manifestaciones verbales, que suelen ser el vértice del iceberg) y aquello que ponga en riesgo su salud debe frenarse en seco pero sin negarse, sino dando ejemplo y ofreciendo alternativas. «Todos acumulamos agresividad; si no se expresa puede ser autodestructiva o bien 'des-

Ellos quieren elegir libremente (y muchas veces pueden -y deben- hacerlo), pero también requieren límites e incluso recibir un 'no' rotundo. Así, aprenden a diferenciar y crecen como personas asertivas, con criterio propio. ¿Cuáles son esas negaciones positivas?

bordarse' en un momento dado. Expresar la rabia y la ira sabiendo cómo y cuándo es lo correcto; los padres deben explicarles que tienen derecho a enfadarse pero no a agredir», añade Delgado. «Hay que reforzarles el respeto por las diferencias entre personas y esto empieza respetando sus inclinaciones en casa: 'te dejo escoger desde pequeño, por ejemplo, qué quieres cenar pero siempre dentro de una alimentación sana; es decir, te enseño a elegir, a decir que no'».

...NI DROGAS O SEXO SIN PROTECCIÓN

«Deben saber que el alcohol y las demás drogas no son 'un sitio donde esconderse cuando las cosas van mal'», señala. Lo adecuado es educarles en el control, porque están rodeados de estímulos -como los sexuales- inevitables ■



Concello de

Malpica

de Bergantiños



D. José Ramón
Varela Rey

Alcalde-Presidente do
Concello de Malpica de
Bergantiños



Por unha vida sá



CONCELLO DE MALPICA
DE BERGANTIÑOS

En nuestras tiendas encontrará su regalo



Lista de bodas:
Vajillas • Cuberterías • Cuadros
Lámparas • Mueble auxiliar

Plaza de Galicia, 5 • Telf.: 981 70 20 66 • Fax: 981 70 30 57
 15100 CARBALLO



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



Ideas de Interior



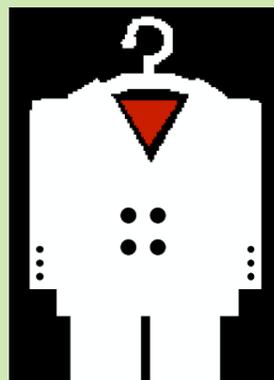
- Listas de Boda
- Mobiliario Auxiliar
- Lámparas
- Cuadros
- Telas
- Regalos diversos

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

Visítenos sin compromiso

Gran tintorería
Iglesias
 Desde 1947

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



INFORMATIZANDO BERGANTIÑOS
DON Soluciones Informáticas
ORDENADOR

VENTA DE EQUIPOS
CONSUMIBLES
INTERNET
REPARACIÓN

INFORMATIZAMOS EMPRESAS, COMERCIOS, ETC
CONSÚLTENOS O SEU CASO

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

Sobre Información, orientación y servicio jurídico primer trimestre 2010

Parentesco

	Atención personal			Atención telefónica			Total
	H	M	J	H	M	J	
Atención telefónica							
Hombre	1						
Mujer	17						
Joven	2						
Total	20						
Atención personal							
Hombre	22						
Mujer	16						
Joven	34						
Total	72						
Interesados	15	2	32		2	1	52
Hermanos			1		3		4
Madres		14			7		21
Padres	3						3
Cuñados					1		1
Amigos			1		1		2
Esposas	1		2				3
Asociaciones							
Novias						1	1
Tios/as							
Hijos					1		1
Edu. Social			1				1
Abogados			1		1	1	3
Trab. Social							



Motivo de la demanda

Información	Atención personal			Atención telefónica			Total
	H	M	J	H	M	J	
Sobre Drogas	2	1			4		7
Alcohol	2		1		2		5
Centros	1	3	3		1	1	9
Demanda Juridc.	12	1	23	1	6	1	44
Delg. Gobierno	3	5	2		4		14
Hacienda			2		1		3
Xunta							
Jef. Tráfico		1	1		1		3
Segur. Social							
Otros		2	5				7

Otras visitas 18

Otras llamadas 239

Gestiones Juzgados	7	Justicia gratuita	0
Gestiones Abogados	15	Gest. varios organismos.	17
Rec. Deleg. Gobier.	4	Declaración Juzgados.	2
Escritos varios Adm.	10	Gestiones prisiones.	0
Juicios.	3	Asistencia Notificación Judicial.	0
Asist. Judicial.	7		



ASOCIACIÓN DE EXPERTOS PARA LA PROMOCIÓN Y DIVULGACIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA (OSASUN EKINTZA)

www.osasunekintza.org/drogas

- Tipología/s del recurso: ONG/Fundación privada
- Temática/s del recurso: Prevención, Información
- Descripción del recurso: Dentro de la web de OSASUN EKINTZA se incluye un punto de acceso a una serie de juegos/tests que permiten un recorrido virtual por el mundo de las drogas para lograr el objetivo de la reducción de los riesgos y daños asociados

a su uso. Los tests propuestos son: (guía para reducir los riesgos asociados al uso de drogas), (guía para la promoción de la salud dirigida a familiares y amigos de usuarios de drogas), (información sobre drogas para mujeres), (información sobre drogas para el trabajador y para el encargado),

- País: España
- Idioma/s: Español



UNIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES Y ENTIDADES DE ATENCIÓN AL DROGODEPENDIENTE (UNAD)

www.unad.org/

- Tipología/s del recurso: ONG/Fundación privada
- Temática/s del recurso: Prevención, Asistencia, Integración social
- Descripción del recurso: Nació en el año 1985 por iniciativa de cinco asociaciones que trabajaban en la problemática de las drogodependencias y que fueron conscientes de la necesidad de aunar esfuerzos y compartir experiencias para conseguir optimizar los

recursos existentes. Su principal objetivo es la elaboración y difusión a sus asociados de informaciones relacionadas con la prevención, asistencia, rehabilitación e integración social del drogodependiente. Actualmente agrupa más de 300 asociaciones de todo el territorio español.

- País: España
- Idioma/s: Español



SOCIDROGALCOHOL NEWS (Nº 33 - Diciembre 2009) (PDF)



Informe Mundial sobre Drogas (2009) (PDF)

SOCIDROGALCOHOL NEWS es un vehículo mensual de comunicación entre los asociados. Se nutre de las aportaciones de los socios y se distribuye básicamente por correo electrónico. Es un instrumento abierto y una propuesta para enviar y difundir actividades profesionales, corporativas y personales.

Contenido: Nuevo fármaco disponible en el SNS para adictos a opiáceos - Felicitación de la Junta de SOCIDROGALCOHOL - Próximas XXXVII Jornadas: Oviedo 22 a 24 abril 2010 - El Ministerio aplaza el tema la regularización de los MESTOS - Jornada de sensibilización de alcohólicos rehabilitados - Guía de Buenas Prácticas de FARE - Los problemas relacionados con el consumo excesivo de alcohol - SUSTANCIAS EMERGENTES: LAS NUEVAS DROGAS - La situación en Catalunya - ADICCIONES: número especial sobre el clubbing .

Para descargar la versión en PDF:

http://socioalcohol.psiquiatria.com/documentos/sn_diciembre_2009.pdf

En el Informe Mundial sobre las Drogas, 2009 se indica que los mercados mundiales de cocaína, opiáceos y cannabis se mantienen estables o han disminuido, pero se teme que la producción y el consumo de drogas sintéticas estén aumentando en los países en desarrollo.

Índice (Resumen)

Prefacio
Panorama general
Tendencias mundiales de la producción de drogas
Tendencias mundiales del consumo de drogas
Consecuencias no previstas: la lucha contra la droga y el mercado negro

Para descargar la versión en PDF:

http://www.unodc.org/documents/wdr/WDR_2009/Executive_summary_Spanish.pdf

Concello de Ponteceso



D. José Luís Fondo Aguiar

Alcalde-Presidente do Concello de Ponteceso



Por unha vida sá



POMBO

FOTÓGRAFO

Revelado digital en 40 minutos.

Carballo. Tlf: 981 70 18 21 www.pombofotografo.com La Coruña. Tlf: 981 17 11 35

DIMOLK

CONCESIONARIO PEUGEOT



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



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

Pazos

administración de loterías nº1

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

La  Primitiva  Bono Loto  La Quiniela  GoRDO

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

www.loteriapazos.es

Concello de

Carballo



D. Evencio
Ferrero Rodríguez

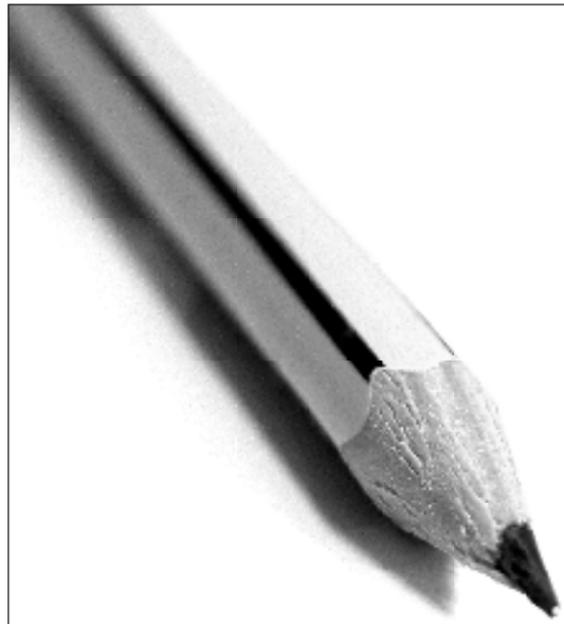
Alcalde-Presidente do
Concello de Carballo



Por unha vida sá



www.carballo.org



gendeestudio

gràfica publicitaria
 imaxe corporativa
 Deseño de publicacións
 Deseño web

Cam. B. nova: 11-21
 15100 Carballo (A Coruña)
 T: 981 70 50 80
 info@gendeestudio.com

www.gendeestudio.com


IMPRESA europa

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

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

OBRA SOCIAL
 EL ALMA DE "LA CAIXA"



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

Hablemos de drogas
 Una realidad que debe tratarse en familia

Si tienes dudas,
 LLÁMANOS Y TE ORIENTAREMOS
900 22 22 29

 **Obra Social**
 Fundación "la Caixa"

Especies Marinas



penaeus borealis



scophthalmus obesus



salmo salar



scophthalmus maximus



salmo trutta



gobius fischeri



hamburguesas de atún



gobius fischeri



gobius fischeri



scophthalmus maximus



salmo trutta



scorpaenopsis papilio



scophthalmus maximus



teuthidopsis finlaysoni



salmo trutta



scophthalmus maximus



salmo trutta



salchichas de atún



salmo trutta



scophthalmus maximus

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.



SACATUNN QUE PEN
QUE SUMMUM QUE TUN.



EN REFRIGERADOS