

# Vieiro

Nº  
73  
ENERO 2011  
QUINTA EDICIÓN

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

## ¿EL FUMAR SE VA ACABAR?



### Escuela de Padres

Escuela itinerante de Padres Vieiro



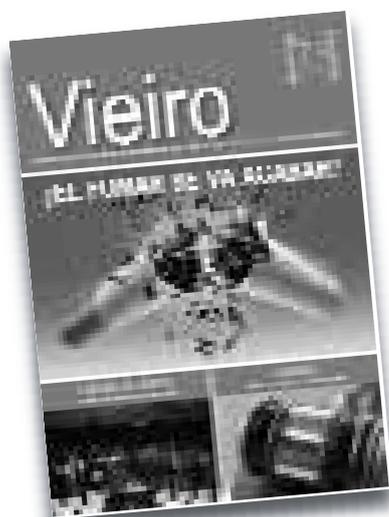
### Justicia

Servicio Jurídico - Social de Vieiro



# aplicia

Gárdasme o segredo?



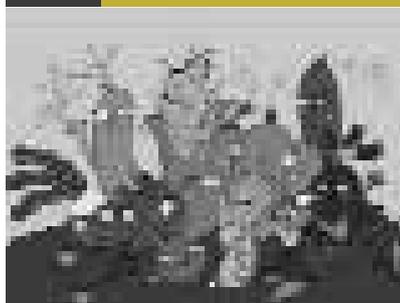
## SUMARIO

**CARTA DEL DIRECTOR**  
Más información y... ..04  
**OPINION**  
Las drogas y reforma código penal ...07  
**ESPECIAL TABACO**  
El género del tabaco .....11  
Tabaco y enfermedades EPOC ...14  
Fumadores pasivos .....16  
Cómo dejar de fumar .....18  
**NUTRICION**  
El alcohol y sus efectos .....21  
**JUSTICIA**  
Programa jurídico - social Vieiro ...22  
**ESCUELA DE PADRES**  
Escuela itinerante Vieiro .....25

### 33 HABILIDADES Construyendo salud



### 43 PREVENCIÓN En la huerta con amigos



### 11 ESPECIAL El fumar se va acabar



## Vieiro

REVISTA TRIMESTRAL GRATUÍTA

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

Vieiro está integrada en:



VIEIRO, no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados. No se permite la reproducción total o parcial del contenido de esta revista.

**PÁGINAS CENTRALES**  
¿Eres adicto al sexo? .....PC  
**HABILIDADES SOCIALES**  
Programa construyendo salud ...33  
**INVESTIGACION**  
Marihuana contra la obesidad ...36  
**ALCOHOL**  
El coma etílico .....40  
**PREVENCIÓN**  
En la huerta con mis amigos ....43  
**INTERNET**  
12 claves seguras para tus hijos .46  
**BREVES** .....48  
**CURIOSIDADES**  
Cuando fumar era sano .....50  
**ESTADISTICA** .....53  
**LIBROWEB** .....54

### P.C. SEXO ¿Eres adicto al sexo?



CARTA DEL DIRECTOR  
aran@vieiro.org



Xosé María Arán

# MÁS INFORMACIÓN Y MENOS DESINFORMACIÓN



NO DEJAN  
DE LLAMARME  
LA ATENCIÓN  
ALGUNOS  
PROGRAMAS  
DE TELEVISIÓN  
QUE ESTÁN  
TRATANDO  
ESTE TEMA  
CON UNA  
FRIVOLIDAD  
QUE ASUSTA.

Un año más seguimos adelante con este proyecto de informar sobre las adicciones, tanto la revista en papel, como la versión digital o el portal diario de información en “www.vieiro.org”, estamos trabajando para trasladar a la opinión pública una información veraz, seria y objetiva sobre el complicado mundo de las adicciones.

Este año empieza candente con la nueva ley antitabaco y como no mientras que la mayoría de los ciudadanos y ciudadanas de nuestro país la cumplen con escasas excepciones, no deja de llamarme la atención algunos programas de televisión que están tratando este tema con una “frivolidad” que asusta. El poder de la información y sobre todo de los medios de comunicación es fundamental en este y en todos aquellos que están destinados a mejorar la salud de la ciudadanía, no todos lo hacen así y respetando la libertad de expresión por encima de todo, lo que sí deberían cuidar los medios y sobre todo algunos programas de televisión es que las opiniones vertidas por algunos “colaboradores” tengan por lo menos un mínimo rigor y no convertir el tema en un circo mediático.

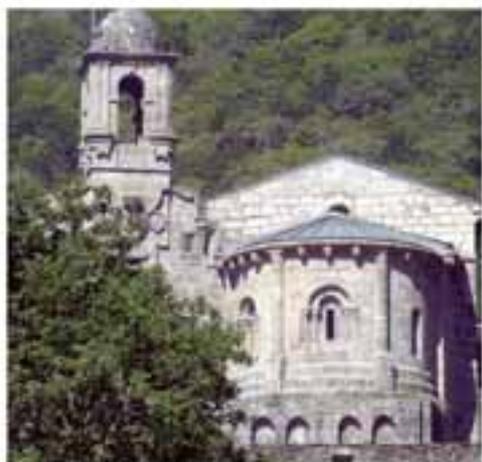
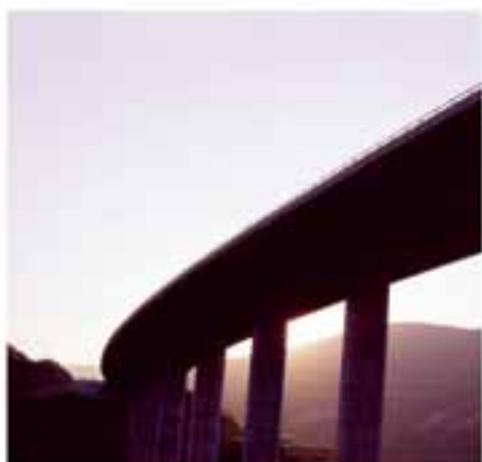
Son muchos los años que entidades como la nuestra estamos luchando por la salud de ciudadanos y ciudadanas, con programas de prevención, con sus costes económicos y con muchas horas de voluntarios y profesionales, para que una vez que sale una ley que lo único que intenta es **SALVAR LA VIDA** de muchos ciudadanos y ciudadanas, se banalice el tema con justificaciones que no valen ante una evidencia tan palpable como que **“FUMAR MATA”** al que fuma y al que lo sufre, cualquier justificación ante esto no vale.

Ya sé que muchos para autojustificarse dicen que no se debería vender tabaco y otras cosas, pues yo estoy de acuerdo, y todo llegará, pero primero vayamos poco a poco radicando el consumo, no por mucho madrugar amanece más temprano.

Está claro que lo mejor es educar, pero cuando hay gente que ni en un local cerrado apaga su cigarrillo en beneficio de los no fumadores e incluso con presencia de niños, está claro que hay que optar por otros medios como es la prohibición.

Cuando algunos empezamos en este mundo de las adicciones, no nos imaginábamos la llegada de esta ley que hoy es realidad, ahora es hora de trabajar todos contra la industria tabaquera y sensibilizar a los fumadores y gobiernos para erradicar definitivamente el tabaco.

Lo que antes fue una utopía hoy es una realidad, pues cambiemos los hábitos actuales para un futuro sin tabaco. ■



# Miro esta provincia e vexo futuro



Mirar A Coruña é ver unha provincia medrar. Unha provincia que mira ao futuro con investimentos para o desenvolvemento, que aposta polo crecemento sostible e a conservación do medio ambiente. Que traballa cada día para garantir a igualdade de oportunidades fomentando a cultura, a educación, o turismo e a conservación do patrimonio. Un valor de hoxe para facer fronte aos retos de mañá. **Mirar a provincia da Coruña é ver futuro.**





---

# **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**



José Manuel Vázquez  
Presidente de Vieiro

presidente@vieiro.org

# LAS DROGAS

## y la reforma del Código Penal

LO DE LA REDUCCIÓN DE LAS PENAS DE PRISIÓN NO TIENE NOMBRE, SALVO QUE SE QUIERA FOMENTAR LA DELINCUENCIA Y EL TRÁFICO DE DROGAS O DE ALGUNA FORMA SE VAYAN MITIGANDO LOS EFECTOS NOCIVOS QUE TIENE LA DROGA PARA IR LEGALIZÁNDOLA.

La Ley Orgánica 5/2010 de Junio (BOE 23 de Junio) de Reforma del Código Penal y que entró en vigor el 23 de Diciembre de 2010 ( a los 6 meses de la publicación en el Boletín Oficial), modifica alguno de los artículos relativos al tráfico de drogas y los corrige incomprensiblemente a la baja.

El antiguo artículo 368 vigente hasta diciembre, establecía la pena de cárcel entre 3 y 9 años para aquellos que "ejecuten actos de cultivo, elaboración o tráfico o de otro modo promuevan, favorezcan o faciliten el consumo ilegal de drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas o las

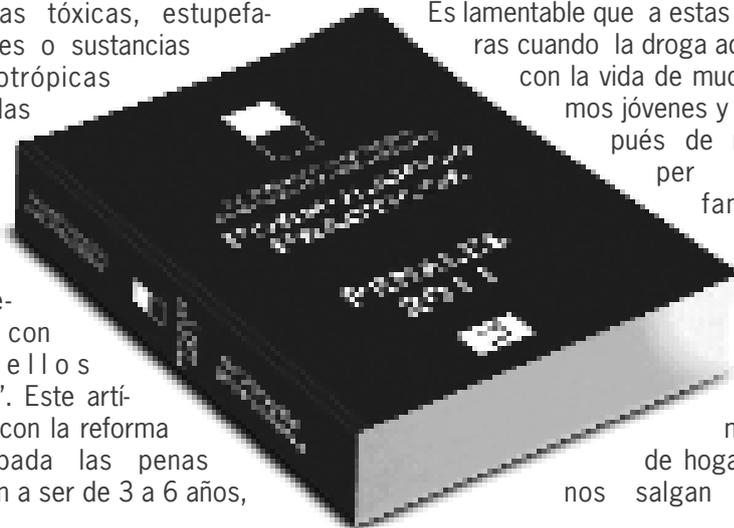
posean con aquellos fines". Este artículo con la reforma aprobada las penas pasan a ser de 3 a 6 años,

quedando en la mano de los tribunales el imponer una pena inferior en grado a las señaladas en atención a la escasa entidad del hecho y a las circunstancias personales del culpable. Penas que casi nadie cumple íntegramente y menos los grandes narcotraficantes.

Pero no solo afecta a este artículo, sino que también modifica varios apartados del 369 que contemplaba los agravantes por este delito de tráfico de drogas que por diversas circunstancias podría aumentarse la pena de 9 a 12 años, pero en este caso las rebaja.

Es lamentable que a estas alturas cuando la droga acaba con la vida de muchísimos jóvenes y después de romper la familia en

miles de hogares, nos salgan con



■ ■ ■ semejante bodrio de ley que lo único que hace es favorecer el tráfico de drogas. El traficante de drogas ya se protege él, no hace falta que se le facilite el camino de la ilegalidad, lo que tenemos que proteger es a los jóvenes y a sus familias que por culpa de ese veneno llega a romper y a degradar a la familia. Sería más humano que en lugar de rebajar las penas por tráfi-

único que hace esta “maravillosa Ley” es penalizar al pequeño vendedor, cuando alarmantemente beneficia al gran traficante.

Pero es que la cosa no queda ahí. No se trata solamente de rebajar las condenas a los traficantes de drogas, sino que también están pulverizando algo tan vital como la **PREVENCIÓN** en recortes de pre-

de la reducción de las penas de prisión no tiene nombre, salvo que se quiera fomentar la delincuencia y el tráfico de drogas o de alguna forma se vayan mitigando los efectos nocivos que tiene la droga para ir legalizándola.

La prevención que es esencial para tratar de erradicar las drogas, por lo que tampoco se entiende que en este campo se deje abandonado. Es cierto que la prevención cuesta dinero pero también no es menos cierto que hay colectivos que sin entregar nada a cambio se les da las manos llenas de subvenciones: partidos políticos, sindicatos, artistas de cine, mundo del espectáculo en general, intelectuales, fundaciones diversas, asociaciones de todo tipo, agrupaciones diversas con determinados signos y agrupación de empresarios, entre otras. ¿Dónde recortamos?

Ante tanta insensibilidad solamente nos cabe preguntar ¿Qué intereses ocultos tienen algunos de nuestros políticos para tomar decisiones de tanto calibre?

¿Por qué y a quién le interesa esta rebaja de penas por tráfico de drogas? ¿Es que alguien tiene pensado que le toque cumplir el artículo 368 y 369. ¿Por qué no se legisla lo que está demandando la sociedad y por contra se inventan otras cosas?

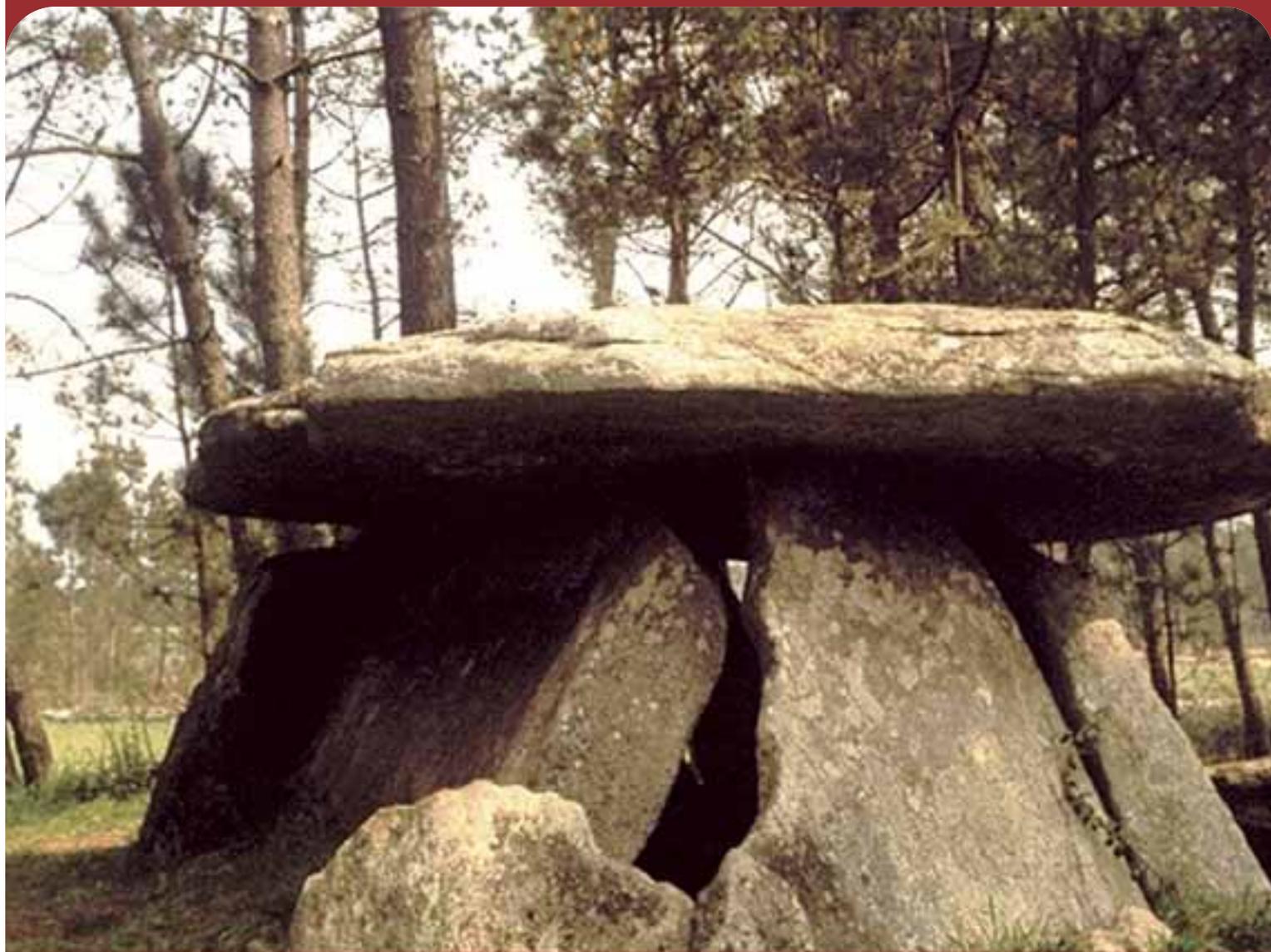
En fin, además de parecerme un fraude y una estafa para todas aquellas familias que perdieron un ser querido a causa de las drogas, y todas aquellas que tienen o puedan tener un hijo bajo los efectos de las drogas, diría: que Dios reparta suerte y que no ilumine a los legisladores por que la bombilla la tienen fundida. ■

co de drogas, se contemplara el delito de “**GENOCIDIO**” para todos aquellos traficantes de drogas a gran escala y que mueven millones de kilos de toda clase de drogas para acabar con los jóvenes. Lo

supuestos, olvido, abandono de actividades, falta de sensibilidad en temas de drogas, etc.

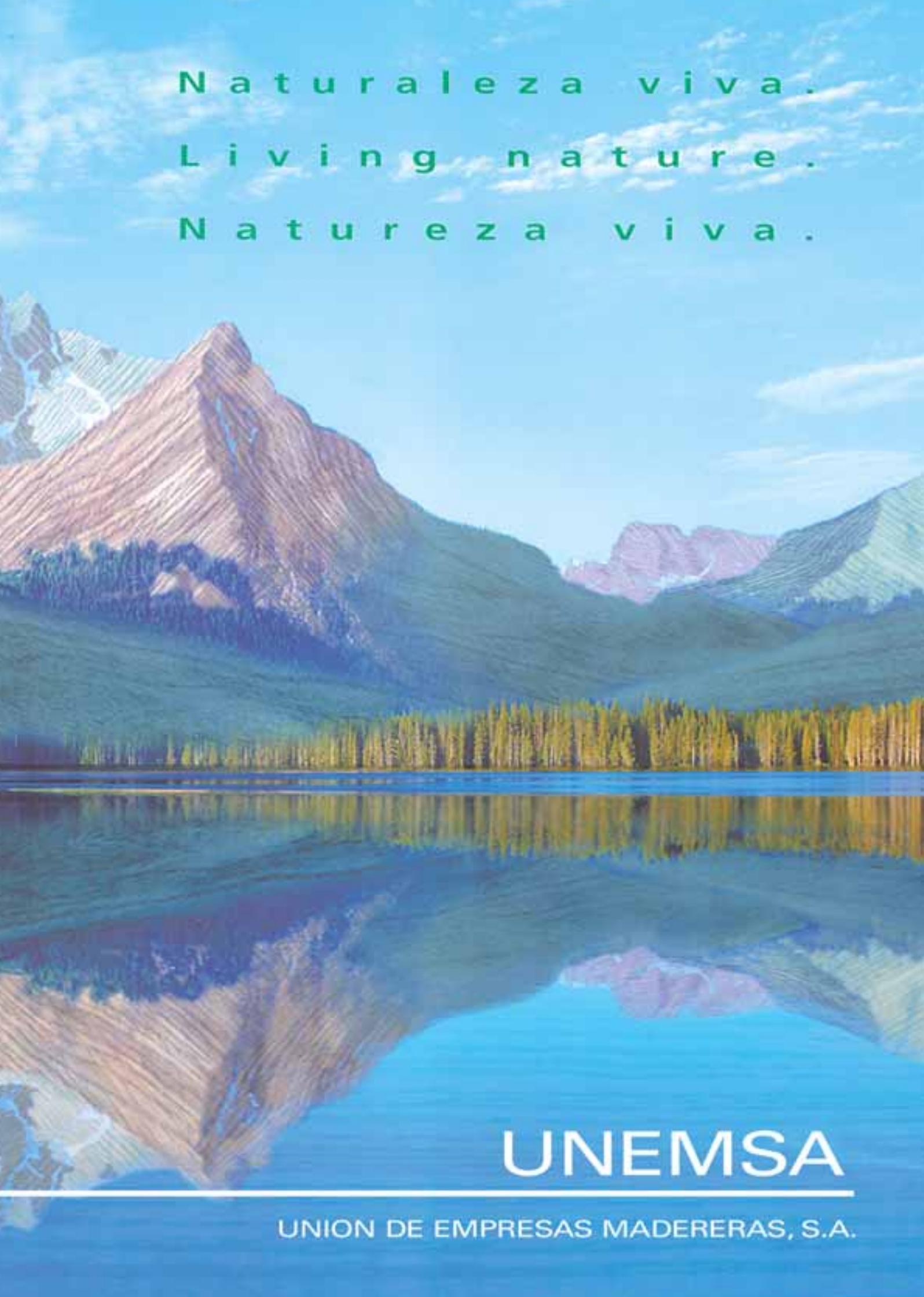
Sabemos que estamos inmersos en una gran crisis económica. Lo

*Por unha vida sá*



Concello de  
**Cabana**  
de Bergantiños

[www.concello-cabana.com](http://www.concello-cabana.com)



N a t u r a l e z a   v i v a .

L i v i n g   n a t u r e .

N a t u r e z a   v i v a .

**UNEMSA**

UNION DE EMPRESAS MADERERAS, S.A.



Eva González  
Tanco

Redactora Jefa  
Estarvital

Perspectiva **femenina**

# EL GÉNERO del tabaco

Ya pasaron los tiempos del glamour brumoso de la Garbo. La incidencia del cáncer de pulmón asociado al tabaquismo, aunque con mejor pronóstico, es también mayor en el caso de las mujeres que, además, se lanzaron en las últimas décadas a fumar.



**Dudar** de la evidencia científica sería un error. Podemos cuestionar el interés económico de la industria tabacalera, el interés

político o fiscal de los gobiernos, pero no podemos dudar de la relación causa-efecto entre tabaquismo y aumento de la prevalencia del cáncer de pulmón. Lo contrario

sería autoengaño. Los estudios lo demuestran y también las estadísticas, que ven cómo año tras año se va reduciendo la incidencia de cáncer de pulmón en varones -que van



“  
 LAS DIFERENCIAS  
 BIOLÓGICAS  
 ENTRE HOMBRES  
 Y MUJERES  
 HACEN QUE  
 ÉSTAS TENGAN  
 MEJOR PRONÓSTICO  
 ANTE UN CÁNCER  
 DE PULMÓN,  
 PERO TAMBIÉN  
 MAYOR RIESGO  
 DE PADECERLO

## RESPUESTAS

### LAS CLAVES DE LA REFORMA DE LA LEY DEL TABACO

**1** La reforma de la Ley del Tabaco entró en vigor el dos de enero de 2011.

**2** ¿Será una prohibición total? No en sentido estricto. Se podrá fumar en los clubes de fumadores, en las prisiones, centros psiquiátricos y algunas habitaciones de hotel (un 30% y habilitadas con ventilación independiente).

**3** El aire libre sigue considerándose espacio permitido para los fumadores con restricciones en parques infantiles, entornos de centros educativos y hospitales.

**4** Se acabó comprar tabaco en el bar de abajo: allá donde no se pueda fumar, tampoco se podrá vender.

**5** La polémica llegó por la prohibición de fumar en salas de fiesta, establecimientos de juego, bares, restaurantes y establecimientos de restauración.

**6** Estos espacios se quedarán libres de humo, independientemente de la Comunidad Autónoma en la que se instalen, para “proteger a los trabajadores del sector de la hostelería, expuestos al humo de tabaco ajeno, lo que provocaba un agravio”, según el Ministerio.

■ ■ ■ fumando menos- y aumenta en mujeres -que están fumando más y desde más jóvenes-.

Por eso, este año el Día Mundial contra el Tabaco se centró en la perspectiva de género, en la incidencia de este hábito y sus consecuencias en las mujeres. Y lo que se encontró la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) es que las féminas son más suscepti-

bles a los efectos del tabaco y que las características del cáncer de pulmón son distintas en hombres y mujeres, teniendo éstas más riesgo de padecerlo, a igual exposición al tabaco.

Como además empiezan antes (el 30% de las adolescentes españolas ya fuma), es un problema que continuará en el futuro, a no ser que se ponga freno a esta tendencia.

EN EL GRUPO  
DE PACIENTES  
DE TRASTORNO  
BIPOLAR  
Y ESQUIZOFRENIA,  
LA PREVALENCIA  
DE TABAQUISMO  
DUPLICA AL  
RESTO DE  
LA POBLACIÓN,  
LLEGANDO A SER  
DEL 60% DE  
ESTAS PERSONAS



Las diferencias biológicas entre sexos, en relación con el cáncer de pulmón, se refieren a distintas influencias hormonales, enzimas, capacidades de reparación del ADN o alteraciones moleculares que hacen que la respuesta entre ellos difiera. Son las mujeres las que mejor pronóstico tienen, aunque hay que recordar que el cáncer de pulmón tiene las peores cifras de mortalidad de todos los tumores malignos.

España, no obstante, tiene unos niveles de mortalidad por cáncer de pulmón bastante inferiores a muchos países europeos, lo que según el presidente de la SEOM

hace que partamos de “una situación inmejorable para actuar, que no debemos desaprovechar”. Es el momento de la prevención, no sólo entre las mujeres, para reducir el hábito del tabaco en España.

#### Una paradoja “mental”

Junto a éste de las mujeres, hay otro colectivo especialmente sensible a la adicción al tabaco. Son los enfermos mentales, sobre todo en trastornos bipolares y de esquizofrenia. Resulta paradójico que este grupo duplique la prevalencia de tabaquismo del resto de la sociedad (llegan al 60% de personas “enganchadas a la nicotina”) y que, sin embargo, la reforma de la Ley

del Tabaco siga contemplando un “permiso especial” para fumar en los centros psiquiátricos. De hecho, muchos pacientes, tras una crisis y ante un ingreso en estas unidades, aumentan el consumo de tabaco y muchos se inician tras el ingreso.

Por eso, la Sociedad Española de Psiquiatría reclama también la necesidad de implantar medidas específicas para ofrecer tratamientos de desintoxicación y deshabituación al tabaco a los enfermos mentales, que puedan ofrecer, por fin, resultados. ■

## PROS Y CONTRAS DE LA REFORMA LEGAL

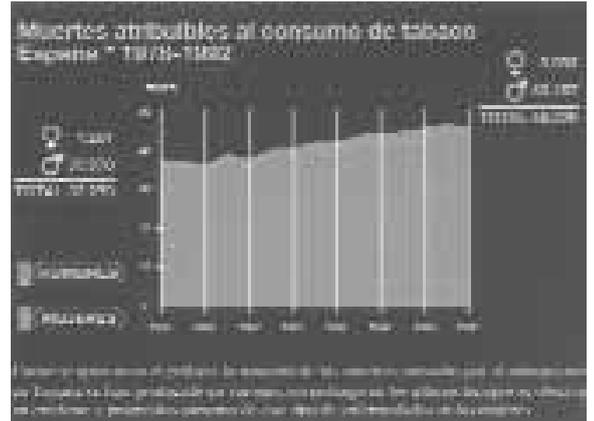
La Organización Mundial de la Salud contempla una serie de medidas para reducir el consumo de tabaco. Entre ellas, algunas se vinculan directamente con la reforma de la ley contra el tabaco: la protección del no-fumador, con espacios 100% libres de humo, el control de la publicidad o el incremento de la fiscalidad del tabaco. Pero otras, como la ayuda para dejar de fumar, sigue siendo una cuestión pendiente en España, donde los tratamientos son caros y no están subvencionados por la Seguridad Social, salvo en ciertas autonomías, con el agravio comparativo notorio.





Dra. Isabel Nerin  
de la Puerta

Prof. Dpto. Medicina  
y Psiquiatría  
Unidad de Tabaquismo  
Universidad Zaragoza



# TABACO

## y enfermedades respiratorias

Las enfermedades respiratorias causadas directamente por el consumo de tabaco son el cáncer de pulmón y la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). Sin embargo, hay otras patologías respiratorias -como el asma- que no se originan por fumar, pero que se agravan con el tabaco.

En este artículo se explicarán las consecuencias del tabaco en el aparato respiratorio y cómo mejora éste al dejar este hábito tan poco saludable.

**En** los países desarrollados es cada vez mayor el número de mujeres que fuman, un hecho que ha condicionado que enfermedades que antes sólo las padecían los hombres fumadores, hoy en día también las padezcan las mujeres que fuman. Las dos enfermedades respiratorias causadas directamente por el tabaco son el cáncer de pulmón y la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).

En ambas existen suficientes evidencias científicas que demuestran el papel causal del humo del tabaco. La inhalación de este humo puede ser activa y voluntaria, como en el caso de los fumadores, o pasiva e involuntaria en referencia a los no fumadores, expuestos a ambientes con humo de tabaco ambiental. De hecho,

tanto el cáncer de pulmón como la EPOC son enfermedades que se han descrito en no fumadores expuestos a tabaquismo pasivo.

En el caso de otras enfermedades respiratorias como el asma, por ejemplo, el tabaco, aunque no suele ser la causa directa de la enfermedad, sí empeora la evolución y el pronóstico de ésta. En general, en todos los enfermos respiratorios, el tabaco agrava el curso y la evolución de la enfermedad, por eso es tan importante que no fumen y que si lo hacen lo dejen cuanto antes.

### ¿Qué es la EPOC?

La EPOC -Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica- es una patología respiratoria causada, en la mayoría de los casos, por la inhalación de humo de tabaco caracterizada por la presencia de tos

con expectoración y disnea (dificultad para respirar). Es una enfermedad de evolución progresiva que produce un importante deterioro de la calidad de vida, e incluso en los casos severos, puede causar la muerte por insuficiencia respiratoria. La EPOC se agudiza de manera frecuente aunque sus efectos son más virulentos en los meses de invierno. En ocasiones, cuando la enfermedad es severa los pacientes llegan a necesitar tratamiento con oxígeno de manera continua. En los enfermos que tienen EPOC el tratamiento más eficaz para detener la evolución, mejorar la calidad de vida y la supervivencia es dejar de fumar. Los datos más recientes de países desarrollados demuestran que la EPOC afecta casi por igual a los hombres que a las mujeres, lo que probablemente se hace evidente en los cambios pro-

ducidos en el consumo de tabaco. En países como Canadá en el rango de edad entre 55 y 74 años la EPOC es ya más frecuente en mujeres que en hombres.

### ¿El cáncer de pulmón afecta de igual manera a las mujeres que a los hombres?

Al igual que en los hombres, en las mujeres la mayoría de los cánceres de pulmón (85%-90%) son consecuencia directa del consumo de tabaco. La mayoría de los estudios del siglo XX habían mostrado que enfermedades como el cáncer de pulmón o la EPOC eran patologías sufridas casi exclusivamente por los hombres. Pero las cosas han cambiado y el porcentaje de mujeres fumadoras se ha incrementado en los países desarrollados, algo que sin duda ha condicionado cambios en el desarrollo de la patología.

En Estados Unidos, dónde las mujeres empezaron a fumar antes que las mujeres españolas, la mortalidad por cáncer de pulmón ha pasado a ser la primera causa de muerte por cáncer entre las americanas. Es un hecho significativo que en EE.UU desde el año 1987, mueran más mujeres por cáncer de pulmón que por cáncer de mama. Es cierto que el cáncer de mama es una de las patologías en las que más han mejorado el diagnóstico precoz y el tratamiento, (lo que ha contribuido a mejorar la supervivencia), pero el espectacular aumento del cáncer de pulmón entre las americanas se debe al elevado consumo de tabaco que presentan.

En España el cáncer de pulmón sigue siendo la principal causa de muerte atribuible al tabaco en los varones, pero es ya la segunda causa de muerte atribuible al tabaco en las mujeres por detrás de la EPOC.

### ¿Cómo mejora el aparato respiratorio al dejar de fumar?

El humo de cigarrillo es un irritante que perjudica al aparato respiratorio por múltiples mecanismos. Cuando se deja de fumar algunas de las alteraciones producidas por el tabaco son reversibles, otras no. Los fumadores suelen tener más secreción bronquial con mayor producción de esputo, lo que condiciona que tengan en general más infecciones respiratorias. La tos con expectoración que presentan a diario algunos fumadores, es conocida popularmente como la "tos del fumador" aunque crónicamente constituye lo que se conoce como bronquitis crónica. Al dejar de fumar la expectoración desaparece y también la llamada "tos del fumador" y por tanto disminuye el riesgo de padecer infecciones respiratorias.

El humo del tabaco también produce un deterioro de la función respiratoria en algunos pacientes, que se traduce clínicamente en una mayor dificultad para respirar, al principio ante grandes esfuerzos como correr o subir escaleras, pero que cuando la enfermedad avanza se manifiesta con esfuerzos mínimos o incluso en reposo (disnea de reposo). Al dejar de fumar se frena este deterioro y se logra mejorar la evolución y calidad de vida aunque no se recupera la función pulmonar perdida. Por eso es tan importante dejar de fumar: porque es la única manera de frenar la enfermedad.

El riesgo de tener un cáncer de pulmón disminuye también al dejar de fumar, aunque es necesario que pasen 10 años como ex-fumador, por eso es recomendable abandonar el tabaco cuanto antes.

Aunque no constituye una patología la disminución del gusto y del olfato que tienen los fumadores también se recupera al dejar de fumar. ■

AL IGUAL QUE  
EN LOS HOMBRES,  
EN LAS MUJERES  
LA MAYORÍA DE  
LOS CÁNCERES  
DE PULMÓN  
(85%-90%) SON  
CONSECUENCIA  
DIRECTA DEL  
CONSUMO  
DE TABACO





Teresa Salvador  
Livina

Psicóloga  
Miembro del CNPT



# LOS EFECTOS DEL HUMO en los fumadores pasivos

Los efectos dañinos del tabaco para la salud de las personas que fuman son ampliamente conocidos: el consumo de tabaco es la primera causa evitable de enfermedad y muerte prematura en España. Sin embargo, en nuestro país no existe todavía suficiente percepción del riesgo al que se hallan sometidas las personas que no fuman y que se ven obligadas a compartir espacios cerrados donde otras personas fuman.

**La** combustión del tabaco origina dos tipos de humo, el humo de la corriente principal (inhalaado directamente por quines fuman), y el humo de la corriente secundaria (originado por el cigarrillo al consumirse). Las emisiones derivadas de ambas corrientes contienen contaminantes sólidos y gaseosos que se diluyen en el ambiente. El resultado de estos dos procesos de contaminación ambiental en espacios cerrados es lo que conocemos como "Aire Contaminado por Humo de Tabaco" (ACHT). El ACHT contiene más de 50 sustancias carcinógenas.

La diferencia entre la corriente principal y la corriente secundaria la determina el grado de combustión de la materia orgánica, que tiene lugar en cada una de estas formas de emisión de humo. Al fumar se hace pasar aire a través de la zona incandescente del cigarrillo, el

humo así originado (corriente principal) procede de una combustión con mayor contenido en oxígeno y al propio tiempo es filtrada en su recorrido a lo largo del propio cigarrillo. Por el contrario, el humo de la corriente secundaria se produce a partir de una combustión espontánea, es decir, a menor temperatura y con menos oxígeno y por ello contiene una mayor concentración de productos de desecho.

La comparación de los contenido de ambas corrientes pone claramente de manifiesto que el humo que proviene de la corriente secundaria tiene un mayor contenido de monóxido de carbono, amoníaco, nitrosaminas y acroleína. Esto unido al hecho de que el tamaño de sus partículas es menor (capacitándolas para alcanzar porciones más profundas del sistema broncopulmonar) hace que el humo de la corriente secundaria sea más nocivo.

Algunos de estos componentes como el cadmio, un reconocido carcinógeno pulmonar, se encuentra en concentraciones seis veces superiores en la corriente secundaria.

El ACHT es el contaminante de interiores más frecuente y afecta a muchas más personas que otros, como el radón o los derivados del plástico, sobre los que sin embargo se ha centrado preferentemente la atención de los medios de comunicación social.

Durante el embarazo, el feto es el fumador involuntario más joven, presentando un riesgo superior de aborto espontáneo, de nacimiento prematuro o de bajo peso al nacer, lo que facilita el riesgo de muerte perinatal. La exposición al ACHT en las mujeres gestantes incrementa el riesgo de recién nacidos de bajo peso.

## LOS PRODUCTOS, QUÍMICAMENTE ACTIVOS, EN AL ACHT

- Carcinógenos (hidrocarburos, policíclicos aromáticos, aminas aromáticas, nitrosaminas, hidracinas, benceno, cloruro de vinilo; sustancias inorgánicas tales como arsénico, cadmio y cromo; polonio-210, entre otros)
- Irritantes para los ojos y las vías respiratorias superiores (acroleína, formaldehído, amoniaco, monóxido de carbono, cianuro de hidrógeno, óxidos de nitrógeno, óxido de azufre, entre otros).
- Sustancias que amenazan la salud reproductiva y el desarrollo fetal.
- Sustancias que afectan al sistema cardiovascular: vasos sanguíneos y corazón.

Finalmente, si el padre, la madre, o los dos fuman durante la infancia de sus hijos, aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante y se incrementa el riesgo de infecciones respiratorias, asma, pulmonía y otitis en sus hijos en comparación con los hijos de padres que no fuman. Los niños que conviven con fumadores tienen en conjunto peor salud y sufren mayor absentismo escolar.

### ¿Qué son las políticas de protección frente al ACHT y por qué son tan importantes?

Diversas investigaciones han analizado el impacto de la exposición al ACHT en distintos grupos de población no fumadora y, aunque los datos varían según los países, estos estudios muestran que, de forma global, los mayores niveles de exposición se producen en el hogar y en el lugar de trabajo.

### Protección

Las políticas de protección frente al ACHT se centran en informar a la sociedad de los riesgos y garantizar, mediante medidas legislativas, la protección del derecho a la salud de toda la población. Estas medidas promueven además la prevención de accidentes y otros problemas de seguridad, porque fumar en recintos cerrados plantea riesgo de incendio, explosiones y quemaduras.

La principal medida de protección en el hogar es la sensibilización de padres, madres y tutores. En el medio laboral, las medidas de sensibilización y apoyo, junto a la legislación reguladora, consiguen

varios objetivos: proteger la salud y el bienestar de los empleados; mejorar el ambiente general de trabajo; mejorar la eficiencia, disminuir los gastos de mantenimiento y limpieza; reducir los gastos de acondicionamiento de aire y ventilación.

El incremento generalizado respecto a estas medidas de protección redundará en una mejora sensible de nuestra salud personal y colectiva, así como en una mejora sensible de los entornos donde vivimos y trabajamos. ■

LOS NIÑOS  
QUE CONVIVEN  
CON FUMADORES  
TIENEN  
EN CONJUNTO  
PEOR SALUD  
Y SUFREN MAYOR  
ABSENTISMO  
ESCOLAR



## LA EXPOSICIÓN INVOLUNTARIA AL ACHT ES LA CAUSA DE

- Un incremento del riesgo de sufrir cáncer de pulmón entre el 20% y el 30% respecto a las personas no expuestas.
- Un incremento del riesgo de mortalidad pro enfermedad isquémica del corazón de un 25% respecto a las personas no expuestas.
- Un incremento de sufrir infarto de miocardio cercano a un 82% respecto a personas no expuestas.
- Un incremento de la frecuencia de síntomas respiratorios crónicos (como tos, molestias faríngeas y otros síntomas respiratorios menores).
- Un incremento de síntomas menores, como irritación ocular o cefaleas.

## CONCENTRACIÓN DE \*COTININA / CRETININA (NG/MG)

EN SANGRE SEGÚN TIPO DE EXPOSICIÓN AL ACHT

- Exposición por consumo de cónyuge.....6,2
- Exposición en el lugar de trabajo.....2,4
- Exposición por consumo del cónyuge y en el lugar de trabajo.....9,0
- Exposición en lugares públicos.....3,1

\*Dos marcadores fisiológicos para medir la exposición de una persona al humo ambiental de tabaco.

\*Fuente: Europeanj Network for Smoking Prevention. Smoke Free Workplaces: improving the health and the wellbeing of people at work. Brussels: ENPS.



Ana María  
Quintas Róduez.  
Farmacéutica



# CÓMO dejar de fumar

El primer paso que se debe dar para dejar de fumar es estar convencido de que realmente se quiere abandonar el tabaco. La mayoría de los fumadores son conscientes de que perjudica la salud, pero esto no es suficiente para realizar el esfuerzo que supone su abandono.

**La** motivación conduce al éxito y las dificultades se vencen con entrenamiento, ayuda y tratamiento de los síntomas que, como enfermedad, el tabaquismo presenta. En primer lugar conviene hacer un registro de motivos, anotando los pros y contras que usted tiene para dejar de fumar. Esto le ayudará a reforzar su motivación y a poner de manifiesto las dificultades a las que tendrá que enfrentarse.

También es aconsejable llevar un autoregistro de cigarrillos, anotando el número de cigarrillos que fuma, la hora en que los enciende, la necesidad que realmente tiene y la actividad que está realizando en ese momento. Este hecho le permitirá reconocer sus necesidades y establecer estrategias para el día en que comience la abstinencia.

El “mono”, (la primera dificultad), se puede combatir mediante fármacos que mitigan los efectos del síndrome de abstinencia. Es aconsejable que se ponga en manos de un profesional sanitario, que le facilitará la elección del fármaco más adecuado a su situación y características. El segundo orden de dificultades se

deriva del hecho de que el cigarrillo se asocia, en la vida del fumador, a multitud de circunstancias y actividades de la vida cotidiana. Muchos fumadores se encuentran con un cigarrillo en las manos sin ser plenamente conscientes de cómo y cuándo lo han encendido. Es precisamente esta dinámica la que también hay que romper, resolviendo esas situaciones que llevan al cigarrillo con actividades alternativas. Si el café siempre se acompaña con un cigarrillo, es mejor privarse de café hasta romper la costumbre. El mantener las manos ocupadas y, sobre todo, el ejercicio físico y la dieta saludable contribuyen en gran medida al éxito en la deshabituación.

#### Ayuda

Recuerde que en su farmacia, centro de salud... hay profesionales dispuestos a colaborar, informando, asesorando y facilitando el tratamiento más adecuado a sus características. Y si por las razones que sean recae, no se desanime, piense que ha acumulado experiencia de cara a un nuevo intento y que la mayoría de exfumadores han necesitado varios intentos previos. ■

EL “MONO” SE  
PUEDE COMBATIR  
MEDIANTE  
FÁRMACOS  
QUE MITIGAN  
LOS EFECTOS  
DEL SÍNDROME  
DE ABSTINENCIA



*Por unha vida sá*



Concello de  
**Carballo**

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



# GARAYSA®

## MONTAJES ELECTRICOS

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

OFICINA COMERCIAL CONCERTADA DE



Atención  
al cliente  
902 15 22 04



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 Izda. • 15005 A CORUÑA  
DELEGACIÓN: C/ Alexandre Bóveda, nº 5 - Bajo Izda. • 15300 BETANZOS (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

Descubre lo malo... y lo bueno



María T.  
López  
Nutricionista

# EL ALCOHOL y sus efectos

Los mejores consejos, de primera mano, para que tu alimentación sea mucho más saludable.

## ¿Las bebidas alcohólicas alimentan?

A excepción de las fermentadas, como el vino tinto o la cerveza, las bebidas alcohólicas solo aportan una cantidad considerable de "calorías vacías" por el azúcar que contienen, y el alcohol, que es la característica común a todas.

## ¿Todas las bebidas alcohólicas son iguales?

No. Las bebidas alcohólicas se agrupan en fermentadas (vino, cerveza, sidra...) y destiladas (whisky, ron, vodka, ginebra, aguardiente, coñac...). A estas últimas se las somete a un proceso que consiste en evaporar y recuperar las sustancias más volátiles, entre ellas el alcohol. Por eso tienen una elevada graduación alcohólica. En cambio, el proceso que siguen las bebidas fermentadas hace que los azúcares de las materias primas se transformen en alcohol pero se mantienen otras sustancias del alimento original.

## ¿Entonces son mejores que las destiladas?

El consumo moderado de bebidas fermentadas puede formar parte de una alimentación sana. Eso es así porque, además de una baja graduación alcohólica, este tipo de bebidas contiene otras sustancias procedentes de los alimentos con los que están elaborados.

## ¿En qué casos aportan beneficio a la salud?

Algunos estudios aseguran que una cerveza al día puede mejorar la salud de los huesos y los síntomas de la menopausia por su contenido de silicio y fitoestrógenos. Respecto al vino, sus beneficios se deben a que contiene compuestos fenólicos (ácidos fenólicos, flavonoides, antocianos y resveratrol). Tomado con moderación, fluidifica la sangre (tiene un efecto antiagregante plaquetario), baja el colesterol malo y evita su oxidación.

## ¿Es cierto que el vino retrasa el envejecimiento?

Existen algunos estudios que han demostrado que la reducción en un 30% de la ingesta calórica junto con un consumo moderado de vino son hábitos que pueden llegar a prolongar la longevidad. ■

## LA FORMA DE METABOLIZAR

Al cuerpo le resulta difícil eliminar cantidades excesivas de alcohol. El hígado es de mayor tamaño en el hombre que en la mujer pero tiene una capacidad de funcionamiento limitada.

- Cuando bebes alcohol la mayor parte pasa a la sangre atravesando el intestino delgado.
- A través de la sangre llega al hígado que se encarga de descomponerlo. La velocidad con la que lo hace y su capacidad no son ilimitadas, por ello un exceso puede dañarlo.
- Este proceso de metabolización es lento y el problema está en que si en la sangre se acumula demasiado alcohol "esperando" a descomponerse, puede acabar afectando al organismo.
- En cualquier caso, el hígado no puede eliminar nunca más de una copa de vino cada hora.

## CONOCE CUÁNTAS CALORÍAS TIENEN LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS



**VINO BLANCO 85 kcal**  
Ten en cuenta que una copa contiene 150 ml



**VINO TINTO 65 kcal**  
Suele tener menos azúcar que el vino blanco



**SANGRÍA 65 kcal**  
Engorda más si la concentración de zumo es alta



**CAVA 65 kcal**  
Las variedades más secas tienen menos azúcar



**CERVEZA 45 kcal**  
Aunque se suele acompañar con "tapas" calóricas



**SIDRA 42 kcal**  
También contiene menos alcohol que las otras bebidas



Mª del Pilar  
Mata  
Asociación Vieiro

## Servicio Jurídico

# PROGRAMA DE ATENCION JURÍDICO-SOCIAL al drogodependiente y al menor

Un servicio de apoyo y ayuda al toxicómano y familia que permite orientarlos y defenderlos en problemas judiciales o de cualquier otra índole ante las distintas administraciones.

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 otros programas como es el de **"HABILIDADES SOCIALES"** que se imparte en los Colegios de Primaria e Institutos de Carballo, así como las **"ESCUELAS DE PADRES"**, realizadas en todo el municipio de Carballo y la **"INFORMACION-FORMACION"** padres de familia y a jóvenes 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 de atención al afectado desde Laracha a Fisterra.

Este servicio atiende a los usuarios de lunes a viernes en horarios de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 19:00 siendo sus intervenciones en los siguientes temas: - Asistencia en

orientativa que permita garantizar al drogodependiente una justa defensa de sus intereses ante las eventualidades 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 2010 fueron de 112 personas desglosados en las siguientes causas:

**Demanda por procedimientos penales: 48 personas**

**Demanda por procedimientos civiles: 1 persona**

**Demanda por procedimientos administrativos: 63 personas**

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



## PERFIL DEL USUARIO AÑO 2010



**Hombres:** 97,1%      **Mujeres:** 2,9%

**Estado civil:** Soltero 82,9%   Casado 8,6%   Separado 8,5%

**Nivel de Estudios:** E. Primaria incompleta 42,9%   E. Primaria completa 22,9%  
Enseñanza Secundaria 1ª Etapa 20%   Enseñanza Secundaria 2ª Etapa 14,2%

**Fuente principal de ingresos:** Actividad laboral 31,4%   Prestaciones sociales 20,0% y  
Prestaciones desempleo 8,6%   Otros 37,1%   Desconocido 2,9%

**Situación laboral:** Contrato indefinido 11,5%   Contrato temporal 17,1%   Parado sin tra-  
bajo anterior 5,7%   Parado con trabajo anterior 40,0%   Incapacitado permanente  
17,1%   Otros 5,7%   Desconocido 2,9%

**No continúan estudiando:** 94,3% Si   5,7% No

**Convivencia:** Solo 14,3%   Solo con hijos 5,7%   Con los padres 42,8%  
Con la pareja 8,6%   Con pareja e hijos 20,0%   Con amigos 2,9%   Otros 5,7%

**Lugar de residencia:** En casas 100%

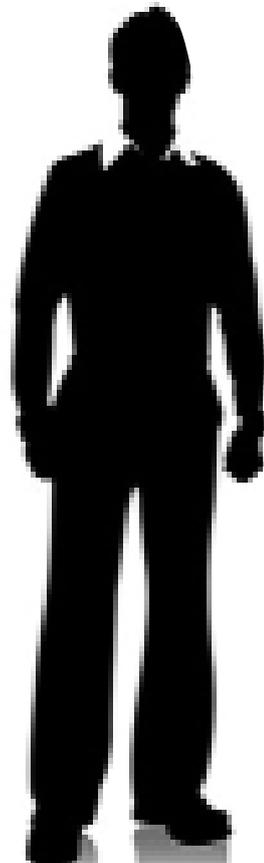
**Droga principal de consumo:** Heroína 42,9%   Heroína-Cocaína 20,0%   Cocaína 17,1%  
Cánnabis 17,1%   Alcohol 2,8%

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

**Vía de administración:** Oral 5,7%   Fumada 17,1%   Inhalada 62,9%   Esnifada 14,3%

## Edad inicio consumo de drogas:

|              |       |
|--------------|-------|
| 0 - 14 años  | 22,8% |
| 15 - 18 años | 42,9% |
| 19 - 24 años | 22,9% |
| 25 - 29 años | 5,6%  |
| 30 - 34 años | 2,9%  |
| 40 o más     | 2,9%  |



### NÚMERO DE INTERVENCIONES

#### Actividades realizadas en los procedimientos:

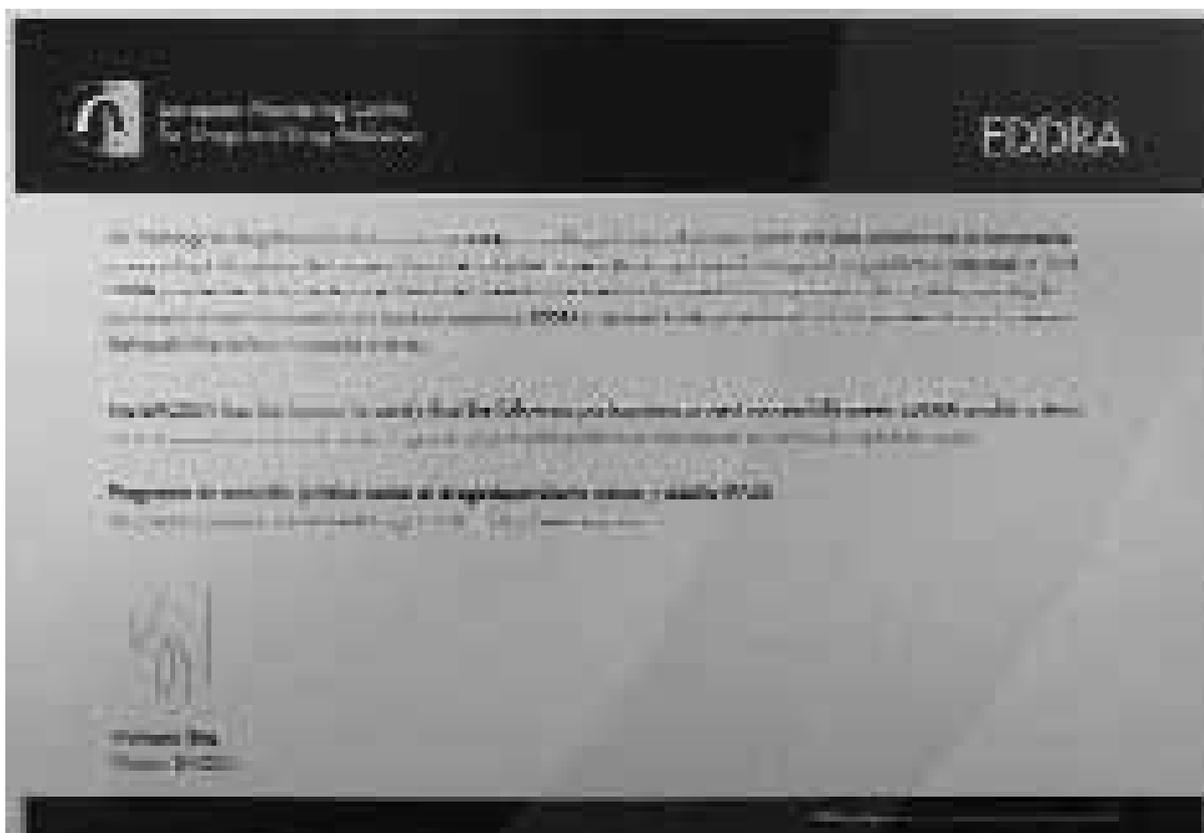
|   |     |
|---|-----|
| Entrevistas con usuarios o familiares       | 113 |
| Contactos con abogados                      | 119 |
| Redacción de escritos jurídicos- recursos   | 29  |
| Emisión de informes sociales                | 2   |
| Gestiones en Juzgados                       | 15  |
| Gestiones en Centros Penitenciarios         | 2   |
| Gestiones en diversos Organismos Públicos   | 1   |
| Solicitud suspensión sanción administrativa | 28  |

#### Tipos de procedimiento:

|                 |    |
|-----------------|----|
| Penales         | 48 |
| Civiles         | 1  |
| Administrativos | 63 |



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 el proyecto participante reúne exitosamente los criterios de calidad de **EDDRA**. ■





Belén Álvarez  
Psicóloga Vieiro

# Escuela Itinerante DE PADRES

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

La oferta se hizo a más de 4.000 familias del Ayuntamiento de Carballo de la que solo se inicia con la demanda de 10 escuelas compuesta por 150 personas correspondientes a los centros escolares de **SOFAN (2), NETOMA - RAZO, A CRISTINA (2), BERGANTIÑOS, SAN LUIS ROMERO, CANOSA - RUS,**

**FOGAR, Colegio ARTAI e I.E.S. MONTE NEME.**

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 **BELÉN ÁLVAREZ 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 aprendido 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 y fortalecer la relación con sus hij@s y con su pareja.

En este curso 2010-2011, se están llevando a cabo desde el mes de Noviembre de 2010 y finalizará el próximo mes de Mayo de 2011, desarrollándose las clases en los respectivos colegios de

## LOS TEMAS MÁS DEMANDADOS EN ESTE CURSO

A menudo la temática es diferente, según sea una Escuela de Padres con hij@s en edad preescolar, escolar o hij@s adolescentes.

En este curso los temas más demandado son:

- Normas, límites: cómo se ponen y mantienen.
- Premios 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.

cada lugar a excepción de uno de ellos que se da en la Casa da Xuventude.

### 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.



- Premios 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.

#### **METODOLOGÍA**

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.

#### **EVALUACIÓN Y VALORACIÓN 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. ■



## ENTREGA DE DIPLOMAS DE LAS ESCUELAS DE PADRES DE 2010



■ Presidió la entrega de diplomas Don Evencio Ferreiro - Alcalde Carballo (en el centro de la presidencia)



*Por unha vida sá*



Concello de  
**Coristanco**

[www.concellocoristanco.es](http://www.concellocoristanco.es)

Un  
establecimiento  
a cada paso

O teu espazo  
de compras,  
nas rúas  
de Carballo

**carballo**<sup>cc</sup>  
centro comercial aberto

cca

PUEDE PAGAR CON SU TARJETA DE CRÉDITO

**LEUS, S.A.**

DISTRIBUIDOR DE GASOLEOS

SERVICIO  
**24h.**

*El mejor Gasóleo al mejor precio*  
**SERVICIO A DOMICILIO**  
**TRANSPORTE GRATUITO**

SERVICIO  
CALIDAD  
PRECIO



# ¿Eres adicto al SEXO?



Marga Durá

Psicóloga

Men'sHealth

Los hombres suelen presumir de cantidad, pero en el fondo sabemos que lo que importa es la calidad, controla tu insaciable apetito y practica un sexo genial que no interfiera con tu trabajo ni tus relaciones.

**Michael** Douglas, David Duchovny y el caso más reciente de Tiger Woods. Si lees las crónicas de los adictos al sexo más famosos del mundo, no suena tan mal: mujeres ligeras de cascos haciendo cola ante tu puerta y todo el sexo que quieras. Y si tu mujer, tus fans (o los patrocinadores multimillonarios) se enteran, bueno, sólo tienes que usar la palabra clave: "adicción". Pero por un segundo piensa en lo que supone ser adicto al sexo y no ser famoso. No es divertido. No es una broma. Te gastas una fortuna en porno *online*, líneas eróticas y prostitutas. Todos tus intereses (profesionales o no) y los compromisos sociales quedan apartados en favor de la carne. Pones en riesgo tu relación de pareja. Y, además de un importante aumento de enfermedades de transmisión sexual (ETS), estudios del Karolinska Institute de Suecia demuestran que la promiscuidad también aumenta las posibilidades de padecer cáncer de próstata al envejecer. Pero esto es lo definitivo: acabas odiando el sexo. Según los expertos, "para los adictos al sexo la eyaculación suele iniciar una horrible sensación de arrepentimiento. Cuando desaparece, la sustituye una ansiedad que sólo puede aplacarse con actividad sexual". Dicho de otro modo: el sexo deja de ser divertido. Y lo peor de todo es que todos corremos ese riesgo potencial. Para la

mayoría de nosotros, la mera sugerencia del sexo es una distracción cautivadora que te aleja del trabajo, las conversaciones, e incluso de tu novia. Científicos de la universidad belga de Lovaina descubrieron que la simple visión de una mujer atractiva basta para descarrilar el proceso de toma de decisiones de un hombre. Pero no se puede hacer nada al respecto, estamos programados para sentirnos así.

El subidón que experimentamos todos gracias a la excitación sexual lo provoca la explosión de varios elementos químicos del organismo, sobre todo testosterona y dopamina. Los problemas comienzan cuando esa erupción química abre *camino*s neuronales en el cerebro, que sigue ansiando la satisfacción sexual por encima de todo lo demás.

En ese sentido, es similar a otros tipos de adicción. Como el alcohol o las drogas, hace falta más sexo (o sexo más extremo) para superar la crisis de dependencia. Y como se sienten bien, los adictos suelen usar esa liberación como un anestésico para otros problemas.

Si sospechas que dependes demasiado del sexo para animarte, el primer paso es demostrarte a ti mismo que puedes parar de verdad. Pásate una noche de viernes viendo las noticias en lugar de llevarte a casa lo primero que pilles.





## ESTA ADICCIÓN PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL



que pedalear a tope reduce drásticamente los niveles de testosterona sin dejar de producir serotonina. Entrenar para una carrera también le dará a tu cerebro otra cosa en la que pensar. Y, haznos caso, necesitas pensar en otra cosa ya.

Aunque no sustituirá al sexo, la comida adecuada también puede apaciguar tu fuego hormonal. Busca otro tipo de pechugas y muslos porque, según un estudio de la Universidad de UTA (EE.UU.), el pavo es la comida que mejor nos hace sentir. Esta carne contiene elevados niveles de triptófano, fundamental para construir la serotonina, mientras que la vitamina C de las patatas y el brócoli de la guarnición ayuda a convertirlo en una sustancia para mejorar el ánimo. También se encuentra en los huevos, el chocolate, el bacalao, el pollo y la ternera. Otro truco para combatir la testosterona que corre por tus venas es... dormir menos. En la Universidad de Chicago (EE.UU.) descubrieron que si duermes menos de siete horas por noche, se reducen los niveles de la hormona rabiosa. Así que el próximo viernes noche hazte un maratón de pelis de terror o de jugar a la consola.

Pero solucionar el desequilibrio hormonal sólo es el primer paso. La principal prioridad es cambiar la relación que tienes con el sexo. Una de las primeras cosas que tienes que hacer es confiar en alguien cercano. Explícale lo que te preocupa y dile cómo quieres cambiar tu relación con el sexo, tanto si es hacerlo menos como si es hacerlo

Si el porno *online* es lo que te pierde, desenchufa el *router* una noche o ponte a charlar con amigos de Facebook completamente vestidos cuando te entre la necesidad imperiosa de ver carne. Este examen crucial te dirá si necesitas ir más allá.

Si necesitas tomar medidas, empieza contemplando el problema desde dentro. Los expertos comparan la adicción sexual con el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), que se caracteriza por niveles reducidos de la hormona del bienestar, la serotonina. Y al igual que las personas que padecen TOC, los adictos al sexo pueden recurrir a los chutes artificiales.

Estudios del *Journal of Clinical Psychopharmacology* revelaron que los síntomas de TOC se reducen en un 60% cuando aumentan los niveles de serotonina.

Más allá de la cama, el ejercicio es una de las soluciones más seguras: pero sólo vale un determinado tipo de sudor. El entrenamiento de resistencia es lo peor que puedes hacer porque causa picos de testosterona, lo que alimenta el apetito sexual incontrolable.

En lugar de eso, un artículo de la revista especializada *Hormone Research in Paediatrics* sugiere que el ciclismo es la mejor actividad para complementar un cambio de tu mentalidad única. Descubrió



## ESTE PROBLEMA PUEDE OCULTAR UNA BAJA AUTOESTIMA



con menos gente. Los expertos en psicología conductista han demostrado que la humillación de no mantener una resolución conocida por otras personas es una potente motivación.

Tu cerebro también necesita algo más a lo que engancharse. Si no es un régimen de ejercicios, métete en un proyecto complicado en el trabajo o hazte voluntario. También deberías intentar pasar más tiempo con parientes femeninas o con amigas con las que tengas una rela-

ción platónica. Esto te ayudará a cambiar tu configuración por defecto respecto a las mujeres. A continuación, cuando tengas sexo, procura pasar 10 minutos más de lo normal con los juegos previos y adopta posturas que te permitan mirar a la cara a tu pareja, ya que para los adictos al sexo, la otra persona no suele ser relevante. Estos pasos hacen que el sexo sea algo más que una solución a una necesidad animal de la hormona oxitocina. Al terminar, quedaos en la cama y ofrécele un masaje. Estudios de la Universidad de Liverpool (Reino Unido) demuestran que esto mantendrá el flujo de oxitocina de ambos, lo que aumenta la posibilidad de que haya un segundo asalto. Más sexo puede parecer lo último que se le recetaría a un adicto, pero hacerlo así marca una diferencia vital. Se trata de buen sexo que te haga sentir bien. En otras palabras, lo haces porque quieres, no porque *tienes* que hacerlo. ■

## LAS CIFRAS DE UNA ADICCIÓN

# 6%

- Porcentaje de hombres adictos al sexo según el experto norteamericano Patrick Carnes. El porcentaje baja al 3% en el caso de las mujeres.

# 32%

- Porcentaje de hombres que admite haber pagado por sexo, frente a un 0,3 de las mujeres. Son datos de la última Encuesta Nacional de Salud Sexual.

# 85%

- Porcentaje de hombres adictos al sexo que también lo son a la cocaína. El porcentaje en las féminas sexoadictas baja al 15%.

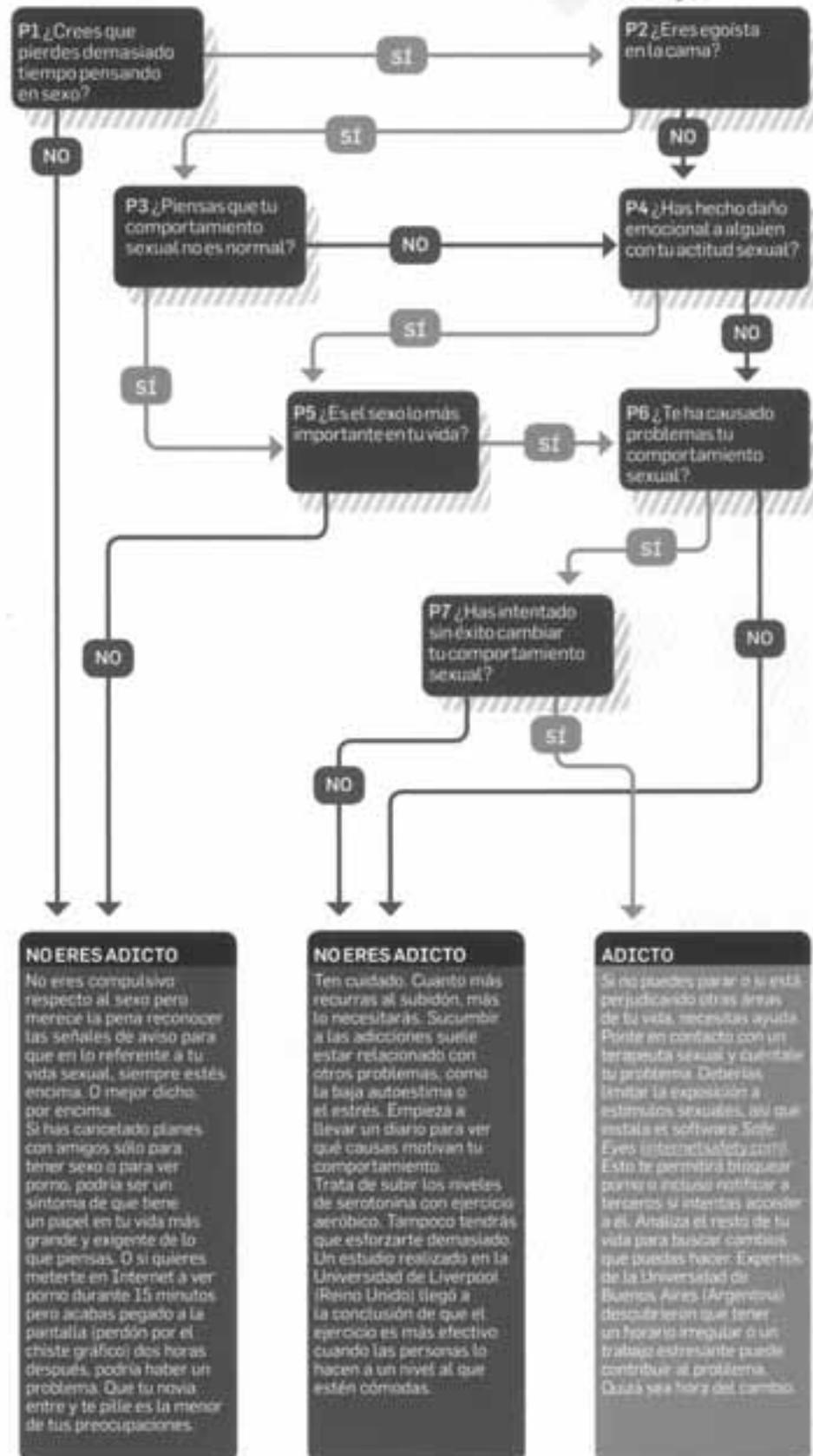
# 21%

- Porcentaje de adictos al sexo que caen en depresión.



## ¿PENSANDO EN SEXO OTRA VEZ?

Haz este test y descubre si eres un adicto.



### NO ERES ADICTO

No eres compulsivo respecto al sexo pero merece la pena reconocer las señales de aviso para que en lo referente a tu vida sexual, siempre estés encima. O mejor dicho, por encima.

Si has cancelado planes con amigos sólo para tener sexo o para ver porno, podría ser un síntoma de que tiene un papel en tu vida más grande y exigente de lo que piensas. O si quieres meterte en Internet a ver porno durante 15 minutos pero acabas pegado a la pantalla (perdón por el chiste gráfico) dos horas después, podría haber un problema. Que tu novia entre y te pille es la menor de tus preocupaciones.

### NO ERES ADICTO

Ten cuidado. Cuanto más recurras al subidón, más lo necesitarás. Sucumbir a las adicciones suele estar relacionado con otros problemas, como la baja autoestima o el estrés. Empieza a llevar un diario para ver qué causas motivan tu comportamiento.

Trata de subir los niveles de serotonina con ejercicio aeróbico. Tampoco tendrás que esforzarte demasiado. Un estudio realizado en la Universidad de Liverpool (Reino Unido) llegó a la conclusión de que el ejercicio es más efectivo cuando las personas lo hacen a un nivel al que estén cómodas.

### ADICTO

Si no puedes parar o si estás perjudicando otras áreas de tu vida, necesitas ayuda. Ponte en contacto con un terapeuta sexual y cuéntale tu problema. Deberías limitar la exposición a estímulos sexuales, así que instala el software *Safe Eyes* ([internet.safeyes.com](http://internet.safeyes.com)). Esto te permitirá bloquear porno o incluso notificar a terceros si intentas acceder a él. Analiza el resto de tu vida para buscar cambios que puedas hacer. Expertos de la Universidad de Buenos Aires (Argentina) descubrieron que tener un horario irregular o un trabajo estresante puede contribuir al problema. Dada sea hora del cambio.

*Por unha vida sá*



Concello de  
**Laracha**

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

CONSTRUCCIONES



MÁRMOLES Y GRANITOS

**GUMERSINDO REY SA**

OFICINAS

Telf.: 981 700 368  
Fax: 981 700 576

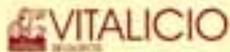
NAVE

Telf.: 981 703 108

LÁPIDAS

Telf.: 981 701 965

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



**JESÚS VARELA VEIGA**



PERITO JUDICIAL EN MATERIA DE SEGUROS  
MEDIADOR TITULADO DE SEGUROS. REGISTRO N° 442

C/ Gran Vía, 74 - 15100 CARBALLO (A Coruña) - Tfños.: 981 701 486 / 610 229 290 - Fax. 981 703 676  
e-mail: j.m.varela@vitalicio.es · www.vitalicio.es/agentes/j.m.varela



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



O MELHOR PARA O SEU LAR

**TODOLAR**

**RE100**  
GALICIA, S.L.

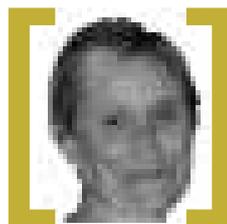
Decoración, Regalos, Limpeza Menaxe, Cociña, etc.

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



María José  
Dosil

Educadora Social  
Vieiro



# Construyendo SALUD

El día 4 de Octubre la **ASOCIACIÓN VIEIRO**, dentro del **PROGRAMA DE PREVENCIÓN ESCOLAR** inició por 7º año consecutivo en los CEIPS de Carballo: **A Cristina, San Luis Romero, Fogar, Artai, Bergantiños, Gándara - Sofán, Canosa - Rus, Alfredo Brañas** de Payosaco, **Otero Pedrayo** de Laracha y el **CEIP de Caión** y **CPI Alcalde José de Coristanco**, el programa **HABILIDADES SOCIALES (Construyendo Salud)**, elaborado por el Departamento de Psicología Clínica de la Facultad de Psicología de Santiago y destinado a 880 alumnos entre 10 y 12 años comprendidos en los cursos 5º y 6º de Educación Primaria, siendo las clases de una periodicidad semanal y una duración aproximada de 3 meses.

**Las** sesiones son impartidas por las psicólogas Doña **CARMEN BARREIRO COUTO**, Doña **ÁFRICA ALBERTI DE MAS**, Doña **CARMEN LAMAS GESTO** y Doña **BELÉN ÁLVAREZ SANDE**.

El programa dirigido a alumnos de los citados centros se plantea como objetivo principal el desarrollo de **Habilidades Sociales de Vida** donde se trabaja a través de talleres: **la auto imagen, resistencia a la**

**presión de grupo, cómo afrontar la ira y la ansiedad, cómo enfrentarse a los problemas de forma no agresiva, manejar situaciones sociales, tomar decisiones positivas, decir no al tabaco y al alcohol**, destacando así mismo las siguientes sesiones:

**CONTROL EMOCIONAL**  
Los sentimientos, ¿Qué son?

**AUTOESTIMA**  
Gente que me quiere

**HÁBITOS SALUDABLES**  
Ummm. Que rico

**COMUNICACIÓN**  
Si yo pudiera cambiar el mundo

**PUBLICIDAD**  
¿Qué me quieres vender?

**NUEVAS TECNOLOGÍAS**  
Yo elijo mis aficiones

**TABACO - ALCOHOL**  
¿Qué se del tabaco y del alcohol?

Al inicio de la adolescencia se producen cambios significativos profundos que transforman el modo de pensar del adolescente y la visión que éste tiene del mundo. También en esta etapa se dan importantes cambios en lo que se refiere a la influencia relativa de los compañeros y los padres. A medida que los individuos se aproximan a la adolescencia, tiene lugar un descenso progresivo de la influencia de los padres y un incremento de la de los amigos y otros agentes de socialización.

Estos cambios evolutivos incrementan en el adolescente el ries-

go de ceder ante las presiones directas o indirectas de sus iguales sobre las conductas que son apropiadas y valoradas por el grupo, como es el caso del consumo de drogas u otras actividades antisociales.

#### ¿Cuales son los objetivos que persigue el programa?

- Enseñar a los alumnos que es verdadero o falso en lo referente al consumo de tabaco, haciendo hincapié en los efectos fisiológicos inmediatos.

- Dar a los alumnos/as información necesaria sobre el alcohol

para hacer frente a mitos y falsas concepciones muy extendidas.

- Que los alumnos/as aprendan que es la autoimagen, como se forma, como se relaciona con la conducta y como puede ser mejorada.

- Enseñar en que consiste la ansiedad y la ira, que situaciones suelen desencadenar estas emociones, tratar sus componentes, y las técnicas a emplear para manejarlas.

- Enseñar a los alumnos/as como ser más asertivos y como resistir la presión del grupo. ■



■ CAIÓN - LARACHA



■ ALFREDO BRAÑAS - PAIOSACO



■ OTERO PEDRAIO - LARACHA



■ BERGANTIÑOS



■ FOGAR



■ GÁNDARA - SOFÁN



■ JOSÉ PICHEL - CORISTANCO



■ CANOSA - RUS



■ A CRISTINA



■ ARTAI



Alberto Gayo

Periodista de  
Entrevista

Investigadores del País Vasco descubren  
cómo pueden corregir los cannabinoides  
el sobrepeso y la anorexia

# MARIHUANA contra la obesidad

La marihuana provoca un apetito voraz. Eso lo saben bien los consumidores. Los médicos ya usan su principio activo para aumentar las ganas de comer en pacientes con sida y cáncer. La novedad es que, a dosis más altas, quita el hambre, lo que abre la esperanza de crear fármacos contra la obesidad y el sobrepeso.

**Hace** 111 años el mundo de la medicina cambió radicalmente.

Salía a la luz la primera edición del Manual Merck, mil páginas de diagnósticos y terapias en las que ya se hablaba de las propiedades del cannabis (marihuana) como sedante y ansiolítico, y se recomendaba su uso para tratar el insomnio, la migraña y el dolor crónico. Ha pasado más de un siglo y la comunidad científica avanza, a paso de gigante, en el descubrimiento de las aplicaciones terapéuticas del tetrahidrocannabinol (THC), el principio activo más estudiado de la Cannabis Sativa, planta milenaria y droga ilegalizada a comienzos del siglo XX.

El último descubrimiento lo ha hecho un equipo de la Universidad del País Vasco (UPV) dirigido por Pedro Grandes, director del

Departamento de Neurociencias de la Facultad de Medicina, que acaba de desvelar por qué los cannabinoides -ingredientes psicoactivos producidos por la marihuana, pero también por nuestro organismo de forma natural- trastocan nuestro apetito. Se sabía que fumar marihuana daba ganas de comer -la conocida como hambre de porro entre los consumidores de hachís- pero no cuáles eran las neuronas implicadas en este cambio de la conducta alimentaria ni tampoco que una dosis más alta de THC causa el efecto contrario: inhibe el apetito. “Conocer estos mecanismos -explica a esta revista el doctor Grandes- abre esperanzadores horizontes en el diseño de nuevas estrategias para tratar los desórdenes alimentarios. Seríamos capaces de intervenir en determinadas enfermedades como la anorexia y la obesidad”.

El trabajo conjunto de las universidades del País Vasco y Burdeos (Francia), que fue publicado por la prestigiosa revista Nature Neuroscience, ha demostrado en roedores que una dosis pequeña del principio activo de la marihuana (un miligramo de THC por kilo de peso) provocaba aumento excesivo de la sensación de apetito e ingestas de alimentos sin control (hiperfagia). Y lo novedoso fue que con dosis más altas (2,5 miligramos por kilo) causaba lo contrario: el hambre y las ganas de comer desaparecían. “Los resultados -añade Grandes- sugieren que los cannabinoides regulan diferentes conductas alimentarias por su acción sobre el receptor cerebral llamado CB1”. Si se consigue manipular farmacológicamente ese receptor, “podría ser útil para el tratamiento de la anore-





■ Arriba, plantación de marihuana legal de la Unión Europea utilizada para la investigación. A la derecha, Soraya, enferma de esclerosis que utiliza el cannabis para rebajar la rigidez muscular y las contracciones.



### PRIMER FÁRMACO PARA LA ESCLEROSIS

■ Hace meses se comenzó a comercializar en el Reino Unido y llega España. Es el Sativex, el primer fármaco elaborado a partir de principios activos de la marihuana y uno de los más innovadores tratamientos contra la espasticidad (contracción muscular y rigidez) de las esclerosis múltiples. Aunque fue desarrollado por GW Pharmaceuticals y la investigación lleva más de una década, el éxito en los ensayos ha convencido a Bayer AG, dueña de la patente, para sacarlo al mercado. Un estudio con pacientes en el Reino Unido ha revelado que podría facilitar que estos enfermos caminen o disminuir su dolor.



■ ■ ■ xia, así como en el tratamiento de la obesidad”.

Que la obesidad y el sobrepeso sean un problema de salud pública a nivel mundial ha impulsado la búsqueda de más moléculas que puedan actuar sobre el CB1, el receptor cerebral de los cannabinoides que regularía el apetito.

#### Eliminar la depresión

En 2008, el reconocido farmacólogo

go Roger G. Pertwee, de la Universidad de Aberdeen (Reino Unido), defendió que la THCV, otro de los principios activos de la maría, podía luchar también contra la obesidad porque sus propiedades eran parecidas a las de rimonabant, un fármaco comercializado bajo el nombre de Acomplia que fue autorizado por la UE en 2006 pero retirado del mercado por causar efectos adversos muy severos,

tales como depresión y tendencias suicidas. Por ello la utilización de cannabinoides puede ser un modo menos peligroso de activar el receptor cerebral que influye en las conductas alimentarias.

Es tal el auge y las expectativas creadas en torno a los potenciales terapéuticos del cannabis que la Sociedad Española de Investigación sobre Cannabinoides

## YA HAY ESTUDIOS SOBRE SU POTENCIA MEDICINAL CONTRA EL ALZHEIMER Y EL PARKINSON

Una de las investigaciones más prometedoras tiene que ver con la capacidad de los componentes activos de la marihuana para matar células tumorales en pacientes con glioblastoma multiforme, uno de los tumores cerebrales más letales. Manuel Guzmán, bioquímico y biólogo molecular de la Universidad Complutense, y su equipo ya lo demostraron con animales usando cannabinoides sintéticos y recientemente han realizado un estudio clínico piloto en España donde se ha observado "el adecuado perfil de seguridad" de estas moléculas como antitumoral en humanos. Hasta el momento, la vía de administración era intracraneal -una técnica muy invasiva- y ahora se estudian cápsulas de ingestión oral o aerosoles.

### Adicción a las drogas

Prevenir el daño neuronal del alzhéimer; aliviar la hiperquinesia (inquietud y falta de atención) en pacientes de la enfermedad de Huntington, un trastorno neurodegenerativo hereditario; disminuir o ralentizar el curso de la enfermedad de Parkinson; y prevenir o reducir el daño cerebral tras un ictus, enfermedad cerebro-vascular cada vez más frecuente, son otras de las aplicaciones que suscitan interés científico. En todos estos casos, los cannabinoides -tanto los derivados de la planta cannábica como los endógenos que producimos de forma natural en nuestro organismo- se postulan como claves en la actuación farmacológica.

Por último, es más que curioso que el sistema cannabinoide de los humanos -donde actúan las moléculas de la planta y nuestro organismo- también puede ayudar a resolver la adicción a drogas (nicotina, alcohol, heroína...), ya que está implicado en los procesos de recaída o en la motivación por la búsqueda de la droga. Los ensayos clínicos de las farmacéuticas tienen la última palabra.

La puerta al diseño de nuevos fármacos con ingredientes del cannabis o sintetizados en laboratorio está abierta. Los expertos recuerdan que su potencial medicinal poco tiene que ver con el consumo de porros y sus efectos dañinos para el organismo.



■ Pedro Grandes, director del Departamento de Neurociencias de la Universidad del País Vasco, y su equipo han combinado técnicas genéticas, farmacológicas y anatómicas en ratones para conocer cómo funciona el sistema cannabinoide de nuestro organismo. Abajo, tres de los más reputados investigadores en la materia.



JAVIER FERNÁNDEZ RUIZ  
Presidente de la SEIC



ROGER G. PERTWEE  
Farmacólogo Británico



MANUEL GUZMÁN  
Bioquímico de la Complutense

(SEIC) -comunidad científica formada por expertos de la Universidad y de la Agencia Estatal CSIC- acaba de actualizar en 2010 los últimos avances sobre cannabinoides. Si hasta hace bien poco las únicas indicaciones médicas del cannabis eran la disminución de las náuseas y los vómitos en pacientes tratados con quimioterapia, el aumento del apetito en enfermos con anorexia, sida o cáncer, o como analgésico en algunos dolores neuropáticos, ahora la SEIC amplía esa potencialidad.

En el siglo XIX las anécdotas cortesananas hablaban de que la reina Victoria de Inglaterra utilizó cataplasmas con cannabis para sus dolores; en el siglo XXI otra de las aplicacio-

nes potenciales de los principios activos de la marihuana son los dolores neuropáticos. Para los dolores agudos provocados por accidentes o intervenciones quirúrgicas o para los puramente inflamatorios existen ya analgésicos tradicionales, pero no ocurre lo mismo para los dolores de larga duración. "El uso de cannabinoides como analgésicos se apoya en sólidos datos experimentales y los ensayos clínicos fiables demuestran que pueden ser una alternativa cuando otras terapias fallan", comentan los farmacólogos María Isabel Martín y Carlos Goicoechea, de la Universidad Rey Juan Carlos. El futuro estaría en encontrar moléculas que minimicen los efectos psicotrópicos. ■



Paula Rivero

Jefa Redacción  
"Consejos de tu  
farmacéutico"



# El coma etílico

Los expertos de la SEPD advierten que un coma etílico producido por un consumo excesivo de alcohol puede ser un cuadro grave e incluso mortal y que el alcohol no sólo afecta al hígado, como se cree popularmente, sino también al páncreas y al cerebro.

**Esto** debe tenerse muy en cuenta porque el coma etílico y la pancreatitis aguda alcohólica pueden ser cuadros muy graves e incluso mortales. La ingesta de bebidas alcohólicas con moderación y el consumo "lento" de alcohol, acompañado además de ingesta de alimentos, son los mejores procedimientos para evitar problemas médicos posteriores; de no ser así,

aparecerán diversos tipos de intolerancias gastrointestinales y del sistema nervioso que, aunque en general son menos graves, no excluyen la posibilidad de complicaciones más serias. Los órganos más afectados por los excesos en la ingestión de comida y de alcohol son el estómago, el intestino delgado, el colon, el hígado y el cerebro. Según indican expertos de la SEPI, en pocas horas o días, una

ingesta excesiva de alcohol produce el desarrollo de una esteatosis hepática o hígado graso; y ello no excluye la posibilidad de que también se pueda producir una grave hepatitis alcohólica. En este sentido sería especialmente grave la aparición de una pancreatitis aguda etílica, sobre todo la forma necrótico-hemorrágica que puede conducir a la muerte en pocos días, al igual que el coma etílico. ■

## Si no quieres pasarlo mal...



- 1 Come moderadamente y no te excedas.
- 2 No rompas la cadena del frío.
- 3 Extrema las medidas higiénicas en el manejo de alimentos y su conservación.
- 4 Bebe con moderación y despacio.
- 5 Acompaña siempre la ingesta de alcohol con comida.
- 6 Evita el alcohol de alta graduación (más de 12-15º)
- 7 Extrema todos estos cuidados si no estás acostumbrado a beber.

*Por unha vida sá*



Concello de Laxe



Concello de  
**Laxe**

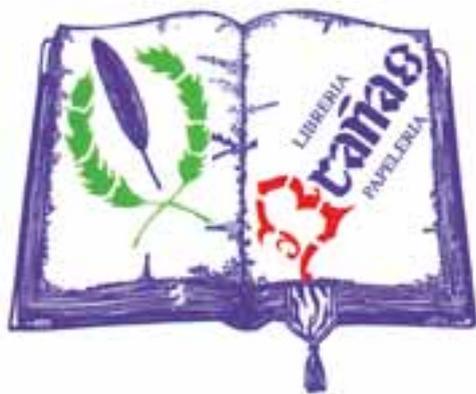
[www.concellodelaxe.com](http://www.concellodelaxe.com)

**ASESORIA *C* ERVANTES**



**FISCAL  
LABORAL  
MERCANTIL**

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

**CENTRO HOMOLOGADO PARA:**

- CAP: Certificado de aptitude profesional de viaxeiros e mercadorías.
- ADR: Mercadorías perigosas.
- TÓDOLOS PERMISOS

ARTEIXO: Tif. 981 600 806 - arteixo@carcopa.com  
CARBALLO: Tif. 981 701 012 - info@carcopa.com  
www. carcopa.com



J. LUIS: 609 893 138  
PACO: 676 978 577

PEPE: 676 978 578  
VILA: 676 978 579

JOSÉ A.: 606 245 223  
ANA: 676 978 580



**GRUPO  
ETER** Calidad & Innovación



Polig. Ind. de Bértoa, Rúa do Cobre - Par. A-5 / A-6 - 15105 Carballo (A Coruña)  
T: 981 756 053 - Fax: 981 755 498  
info@ifecgaspereira.com - www.ifecgaspereira.com



Fina Rey  
Vicepresidenta  
Veiuro

# En la huerta con mis amigos

La mayoría de las iniciativas de prevención del consumo de drogas, se han dirigido, hasta el momento casi exclusivamente, a adolescentes y a jóvenes, que son los grupos de población que están, con más frecuencia, en contacto con numerosas situaciones favorecedoras del inicio del consumo de sustancias adictivas.

**Sin** embargo, cada día es mayor el interés de los profesionales, de los educadores y de los padres por las actividades de prevención en edades más tempranas, a medida que se avanza en el conocimiento del problema de las drogas, se identifican diferentes factores de protección y de riesgo y se adoptan modelos explicativos multifactoriales, que ponen de manifiesto la diversidad de factores determinantes de la drogadicción.

Las iniciativas de prevención del consumo de drogas desde la Asociación Veiuro se han ido centrando en los adolescentes y jóvenes al ser la población que está en contacto con numerosas situaciones de inicio de consumo. Sin embargo cada vez es mayor la conciencia que esta Asociación de que la prevención debe realizarse desde edades más tempranas. Como consecuencia se decide

poner en práctica una actuación dirigida fundamentalmente a incrementar no sólo el desarrollo de hábitos saludables, sino que se oriente hacia la implicación activa de los interesados en su propio desarrollo, ya que la prevención de las drogodependencias consiste en conseguir unas condiciones psicosociales favorables para el desarrollo socio-personal.

Estos aspectos están relacionados con diversos factores de riesgo, cuya influencia, el programa **En la Huerta con mis Amigos** trata de reducir y/o anular, mediante la potenciación de la expresión de los afectos y sentimientos y las relaciones interpersonales en que estos afectos se expresan.

El aspecto más importante de este programa es el trabajo que en él se hace de los sentimientos más comunes experimentados por los niños de 8 a 9 años. Se trata de



## En la huerta con mis amigos



conseguir que hablen de lo que sienten y a partir de ahí, permitir que cada uno comprenda que esos sentimientos son compartidos por sus compañeros y que existen distintas opciones de reacción, que puede actuar de diferentes formas.

El presente programa se plantea como **objetivo general**:

- el contribuir a la maduración psicoafectiva.
- a la adquisición de hábitos básicos de salud y bienestar.
- al inicio de un trabajo preventivo sobre el abuso de drogas en etapas tempranas de la vida.

El programa **En la huerta con mis amigos** consta de una serie de cuentos protagonizados por hortalizas que relatan situaciones personales e

**EL PROGRAMA EN LA HUERTA CON MIS AMIGOS CONSTA DE UNA SERIE DE CUENTOS PROTAGONIZADOS POR HORTALIZAS QUE RELATAN SITUACIONES PERSONALES E INTERPERSONALES QUE REQUIEREN UNA SOLUCIÓN Y QUE SON SIMILARES A LOS QUE VIVEN LOS NIÑOS DE ESTA EDAD**



interpersonales que requieren una solución y que son similares a los que viven los niños de esta edad. Los cuentos tienen ilustraciones que permiten seguir el argumento de las historias aunque no hayan adquirido todavía la capacidad de la lectura.

**En la huerta con mis amigos (E.H.A)** aborda los temas de:

- los miedos.
- las burlas.
- las mentiras.
- las trampas.
- los celos.
- los castigos injustos.
- los prejuicios.
- la discriminación.
- las diferencias físicas y culturales.
- la presión de grupo.
- la solución mágica a los problemas.
- el uso de medicamentos.

■ C.E.I.P. Canosa - Rus



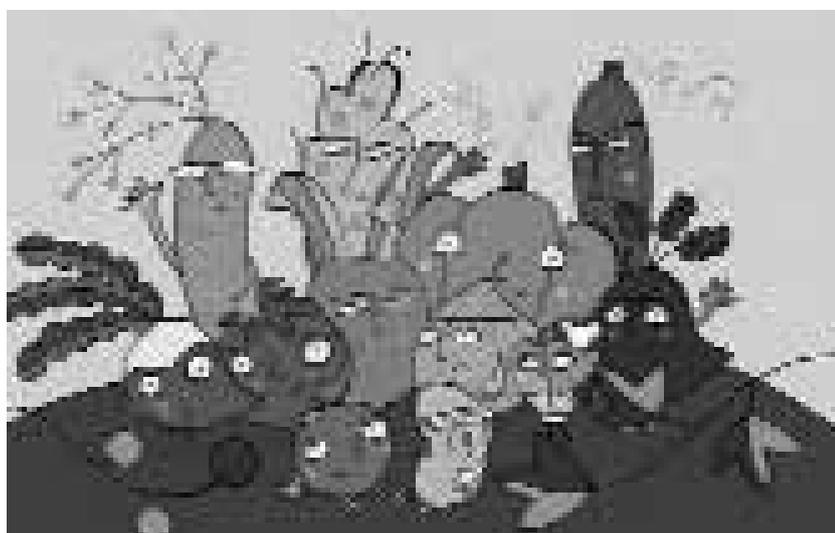
El programa en la huerta con mis amigos está planificado para ser aplicado en sesiones de 50 minutos una vez por semana. En la actualidad se está desarrollando en el **CEIP CANOSA-RUS** con alum-

nos de 3º y 4º de Educación Primaria. Para llevarlo a cabo, se utiliza la actividad lúdica del cuento dramatizándose alguna de las historias del programa. Se basa en la acción adaptada a las carac-

terísticas y necesidades de los pequeños; el juego dramático es el principal recurso motivador que sirve para conectar con los niños, despertando el interés y el gusto por esta actividad. ■

LOS PROTAGONISTAS  
DE ESTE INTERESANTE  
PROGRAMA SON:

- CHAMPIÑÓN
- ZANAHORIA
- GUISANTE
- PATATA
- CEBOLLA
- PEPINO





Erica Castro

Redactora de  
Vieiro

# 12 claves

## para la seguridad de tus hijos en internet

¿Están seguros tus hijos cuando navegan por internet? ¿Has adoptado dispositivos para que no puedan acceder a páginas no recomendadas para menores? La seguridad de tu hijo ante el ordenador es cosa tuya.

**E**s muy frecuente que los niños se conecten a Internet para acceder a juegos on-line, chatear con amigos y buscar ayuda para tareas del colegio. Internet les ha abierto un nuevo mundo. Sin embargo, el *mundo on-line*, al igual que el real, puede estar lleno de peligros. Las asociaciones de internautas y de consumidores aconsejan desarrollar planes de prevención con el objetivo de fomentar un ambiente de seguridad en Internet para los niños. Dentro de las diversas problemáticas que se encuentran en Internet, la pornografía infantil y el abuso de menores es un tema de preocupación internacional.

Pero, sin plantearnos la posibilidad de situaciones tan graves, existen otras que también pueden provocar daños en el desarrollo normal de un niño. Toma cartas en el asunto; te damos 12 claves:

**1 Si es posible, mantén el ordenador en un lugar visible del hogar.** Deja claro a tu hijo que tú tienes todo el derecho a consultar de vez en cuando los sitios web a los que

él accede; puede que él proteste porque hurgas en su intimidad. Pero debes hacerle entender que tu deber es protegerle.

**2 Pasa tiempo en Internet con tus hijos.** Navega con ellos y ayúdalos a identificar contenidos inapropiados. Interésate por lo que han aprendido o las cosas que más les gustan en la Red.

Envía junto a tus hijos tarjetas virtuales, saludando a familiares y amigos o participa con ellos en juegos interactivos.

**3 Restringe los tiempos de conexión.** Limita el tiempo de conexión a Internet de los niños, entre 30 y 60 minutos y unas pocas veces a la semana; los niños mayores pueden requerir más frecuencia de acceso para desarrollar sus tareas escolares. Pero eso no impedirá que tases el tiempo.

**4 Limita el tráfico de archivos.** Limita de 1 a 3 *megabytes* la descarga / subida de archivos por día, así prevendrás que descarguen películas pornográficas o *software* sin licencia.

**5 Limita el acceso de tu hijo a ciertos sitios, grupos de noticias y chats.** Siéntate con tu hijo y llega a un acuerdo para decidir qué tipo de sitios web podrá visitar.

Limita el uso de programas como MSN Messenger, Google Talk, etc. y chats en general.

**6 Que nunca dé información personal.** Enséñales a tus hijos que no deben divulgar información personal (nombre, dirección, edad, números de teléfono, contraseñas, números de tarjeta de crédito, etc.) en el chat, correo electrónico o boletines informativos. Sé precavido porque algunos sitios web para niños, incluso los más populares, preguntan por direcciones de correo electrónico y direcciones postales, números telefónicos y ocupación de los padres antes de permitir el acceso del niño al contenido infantil. Cuando te llegue al buzón de casa un folleto publicitario con tus datos completos y no sepas por qué la empresa remitente conoce dichos datos, consulta con tu hijo para saber si él mismo los ha facilitado en Internet.



**7 Nunca configures perfiles personales en Internet.** Enséñales a tus hijos que nunca deben tener on-line perfiles con datos personales, así no estarán incluidos en listados y no podrán ser *contactados* por personas desconocidas. Los chats son el principal lugar donde los pedófilos suelen buscar a su presa.

**8 Usa apodos en lugar de nombres reales.** Un sobrenombre es vital para proteger la privacidad de tus niños porque esconde la identidad real de la persona. Considera compartir tu apodo y dirección de correo electrónico con tus hijos menores de 14 años. De esta manera, podrás monitorizar los mensajes instantáneos y correos electrónicos que les llegan.

**9 Nunca permitas que un niño se cite cara a cara con una persona que ha conocido en Internet.** Tus hijos nunca deben arreglar encuentros cara a cara con otros usuarios sin tu autorización. Nunca les permitas reunirse con nadie que ha conocido a través del chat. En últi-

ma instancia, si de verdad ha hecho una amistad en el chat con otro niño o niña de su edad, no dudes en confirmar antes los datos reales del otro usuario y, si quieren conocerse en persona, acompáñale.

**10 Revisa el historial del programa de navegación.** Revisando el historial del navegador visitado puedes obtener suficiente información sobre los hábitos de tus hijos, intereses y amigos de Internet. Normalmente, deberías hacer esto de forma ocasional, pero si tienes la impresión de que tu hijo actúa de forma misteriosa, entonces deberás hacer con mayor frecuencia esa revisión.

En el caso de que encuentres el historial de visitas borrado, deberías sospechar que el niño está ocultando algo que sabe que no te va a gustar.

**11 Advierte a tus hijos: deben ser cuidadosos con correos electrónicos de personas desconocidas.**

Enseña a tus hijos a no abrir correos electrónicos de personas desconocidas, especialmente si estos envíos contienen archivos adjuntos. La mayoría de estos correos contienen virus o son correos enviados de forma masiva (spam) con contenido inapropiado.

**12 Configura contraseñas para tu software de filtro.** No olvides configurar contraseñas en tus programas de filtro de contenido inadecuado para evitar que tus hijos puedan cambiar por sí mismos el grado de filtro. Sin esto, el uso de software de filtro no tiene sentido. Cerciórate de que estás guardando tu contraseña en un lugar seguro, porque si lo olvidas, perderá acceso al programa de filtro. En tal caso, contacta con tu proveedor.

Actualmente existe un amplio abanico de software: programas filtro que bloquean sitios web y restringen el uso de los servicios de mensajería y los chats; controladores del tiempo de conexión, navegadores para niños, etc. ■

## TABACO Y MUJER una relación peligrosa

Fumar resulta perjudicial para ambos sexos pero, en la mujer, el efecto de la nicotina suele ser más acusado debido a los siguientes factores.

■ **Efectos en la menstruación.** Las mujeres fumadoras tienen una mayor tendencia a tener un ciclo hormonal irregular. El consumo de tabaco, además, adelanta entre dos y tres años la llegada de la menopausia.

■ **Riesgo de cáncer.** También aumenta las posibilidades de sufrir cáncer ginecológico, especialmente de cuello de útero y de mama.



■ **Interacción con la píldora.** Fumar y tomar la píldora incrementa el riesgo de padecer alteraciones cardiovasculares (infarto de miocardio, ictus...)

■ **Fertilidad.** Según numerosos estudios, el tabaco disminuye la fertilidad femenina entre un 10 y un 20%. En el caso de la fecundación in vitro, las posibilidades de fracaso es cuatro mayor.

■ **Embarazo.** El tabaquismo también aumenta las posibilidades de tener un embarazo extrauterino o de que el bebé nazca prematuro. Las mujeres que fuman durante el embarazo, además, tienen un riesgo de aborto tres veces superior a aquellas que no tienen ese hábito. ●

## A LOS DEPRESIVOS les da por fumar

Más del 40 por ciento de las personas que presentan algún trastorno depresivo son también fumadoras, según concluye un estudio entre más de 5.000 personas realizado por el Centro de Estadísticas de Salud de Estados Unidos. Además, cuanto más profunda es la depresión, más fuman. Sin duda, un matiz que debería tenerse en cuenta a la hora de iniciar el tratamiento en ambos casos. ●



## EL TABACO también perjudica la salud sexual



No es ningún secreto, fumar es un importante factor de riesgo a la hora de sufrir disfunción eréctil. Pero este no es el único perjuicio que este hábito puede causar en la sexualidad. Según un reciente estudio, el hecho de fumar ya no se considera "sexy", sino todo lo contrario.

■ Cada vez que se fuma un cigarrillo las arterias se contraen (vasoespasma) durante media hora. Por lo tanto, una persona que permanezca despierta unas 16 horas al día y fuma 30 cigarrillos diarios, tendrá las arterias en contracción de forma constante, lo que perjudicará muy negativamente su salud.

■ Uno de los efectos secundarios de esta vasoconstricción es la disfunción eréctil, ya que las arterias de la zona genital necesitan dilatarse para lograr la erección. Si están constantemente contraídas, es difícil que ésta se produzca.

■ Pero la impotencia no es el único inconveniente de este hábito. Dientes amarillos, mal aliento, piel deshidratada... el tabaco también influye negativamente en el aspecto físico del fumador, lo que le resta capacidad de seducción. Según la Federación Española de Sociedades de Sexología (FESS): "Fumar, al contrario de lo que se ha aceptado durante años, es de las actitudes más antiseductoradas" ya que afecta la reproducción, el placer sexual y la comunicación en pareja. ●

## El humo del tabaco también daña al oído



Ya se sabía que fumar podía provocar pérdida de audición. Pero ahora, un estudio realizado en EE.UU. ha demostrado que los fumadores pasivos también tienen un 35% más de riesgo de padecer sordera que las personas que viven en ambientes sin humo. Toma nota. ●

## La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) también afecta a las mujeres

Aunque se trata de una dolencia que, tradicionalmente, se achaca al género masculino, las últimas encuestas han revelado que los casos de EPOC entre mujeres no sólo han aumentado, sino que, además se están igualando al de los hombres.

- Este rápido aumento está estrechamente relacionado con la incorporación de la mujer al tabaquismo, fenómeno que empezó a tener lugar en las décadas de los 70-80, ya que fumar es el principal factor de riesgo de la EPOC. Además, las mujeres, al tener menos defensas y unos bronquios más pequeños, sufren antes sus síntomas.

- Este trastorno perjudica muy negativamente la calidad de vida de quienes lo sufren. Sus principales síntomas son la sensación de ahogo al realizar el más mínimo esfuerzo y la tos y la expectoración crónicas.

- Aunque se trata de una enfermedad para la que todavía no existe cura, hay una serie de medicamentos, como los broncodilatadores, que disminuyen los síntomas y el riesgo de complicaciones. ●



## HOGARES SIN HUMO



### ¿Llegará la prohibición de fumar en el hogar?

Con independencia de que cada vez se conozcan mejor cuáles son las graves consecuencias del tabaco para los fumadores pasivos, la única medida eficaz para eliminar riesgos es evitar exponerse al humo ambiental del tabaco. Algunos países como EE.UU., Australia y Nueva Zelanda, conscientes del peligro del tabaco en el hogar, han invitado, a través de campañas publicitarias, a la autorregulación del hábito de fumar en los hogares. Aunque no lo prohíben, sí animan a que se acuerden ciertos límites en los domicilios. En España, esta invitación a la autorregulación en el ámbito privado aún no está muy trabajada. El reto de los fumadores pasivos es consensuar con los fumadores ciertas normas en casa. ●

## Fumar ataca a tus ojos

Concretamente, el humo del tabaco puede ser el responsable de sufrir uveítis, una inflamación de la capa media del ojo. Esta enfermedad es la responsable del 10% de los casos de pérdida de visión en España. Ya tienes otro buen motivo para dejar de fumar de una vez por todas. ●





Antón Louza

Redacción



# Cuando fumar era sano

Nueve de cada diez médicos recomiendan... fumar. ”

Así eran los anuncios de cigarrillos hasta los años 50.

**Hubo** un tiempo en que no sólo las estrellas de cine fumaban, sino que hasta los médicos lo recomendaban. Para refrescar nuestra frágil memoria, una exposición en la Biblioteca de Nueva York recoge todos los anuncios desde los años 20 a los 50, cuando la industria del tabaco campaba a sus anchas y

“contrataba a los mejores artistas y copys que el dinero pudiera comprar”, según explica el organizador de la exhibición, el doctor Robert K. Jackler, de la Escuela de Medicina de Stanford. Lo que motivó esta recolección de hasta 5.000 anuncios de científicos y profesionales de la medicina recomendando marcas de cigarrillos fue la sor-

presa del propio Jackler al encontrarse por casualidad con el anuncio de los años 30 de Lucky Strike en el que un doctor afirmaba que “20.679 médicos -ni uno más ni uno menos- aseguran que los Lucky son menos irritantes”. Los anuncios añadían también que los cigarrillos no causaban tos y no manchaban los dientes. ■



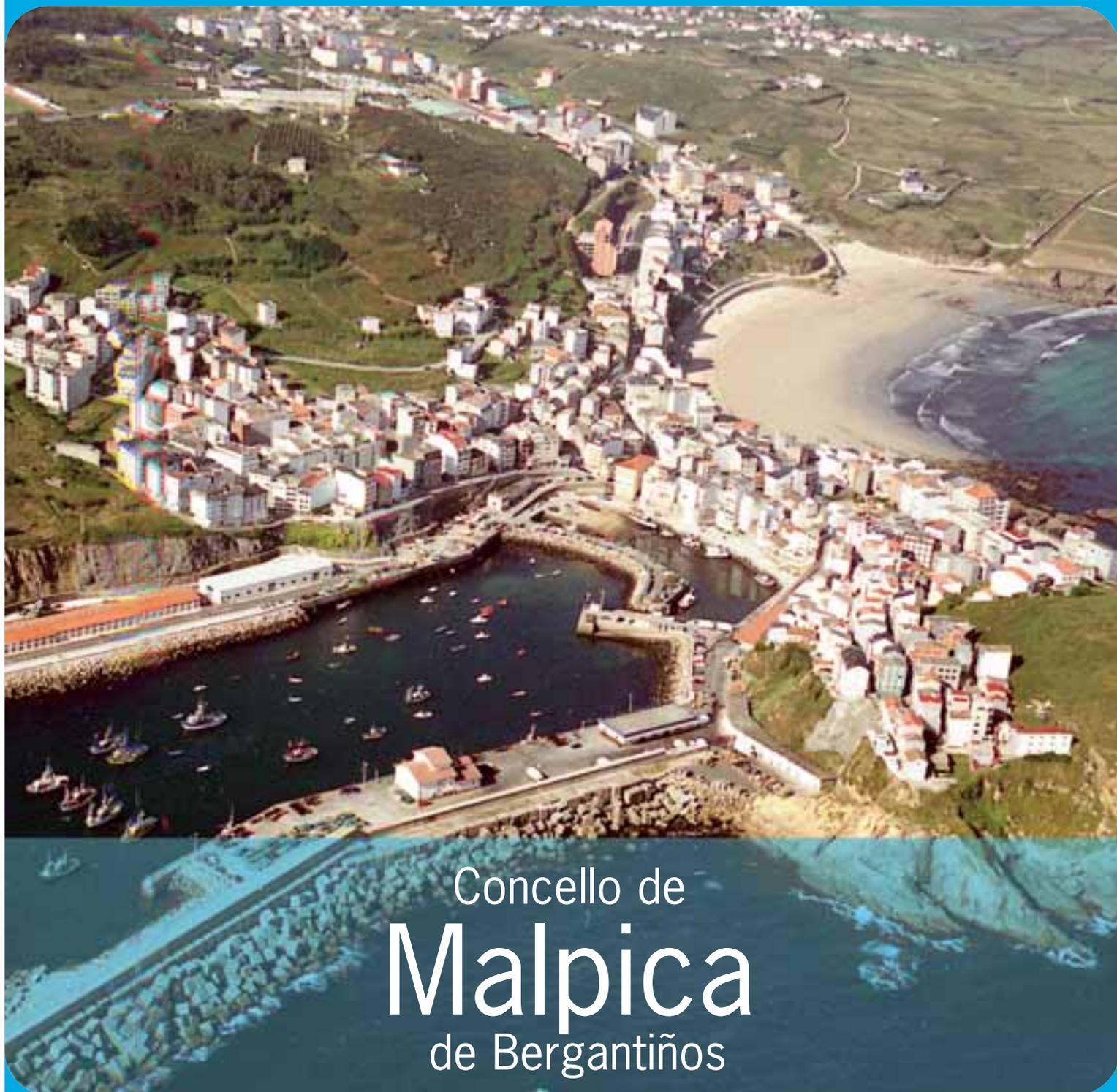
■ Ni causaba tos, ni irritación, ni manchaba los dientes...y daban “CLASE”.



■ Antes del HOMBRE MARLBORO... existió el bebé Marlboro. El cowboy se popularizó en los 70, pero en los 50 su lugar lo ocupaba un niño.



*Por unha vida sá*



Concello de  
**Malpica**  
de Bergantiños

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

**En nuestras tiendas encontrará su regalo**

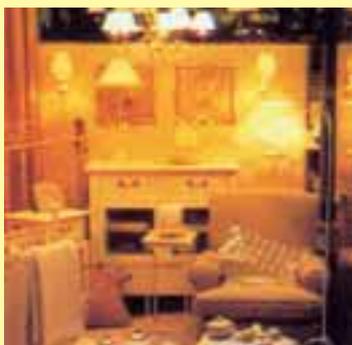


**Lista de bodas:  
Vajillas • Cuberterías • Cuadros  
Lámparas • Mueble auxiliar**

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



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

## *Ideas de Interior*



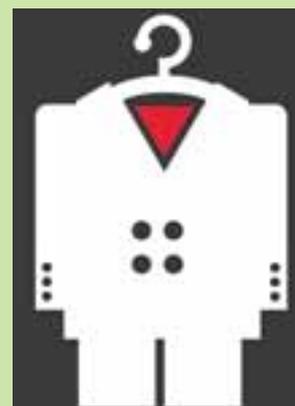
*Visítenos sin  
compromiso*

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

## Gran tintorería **Iglesias**

Desde 1947

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



Informatizando Bergantiños

**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. Cuarto trimestre 2010

## Parentesco

### Atención telefónica

|        |    |
|--------|----|
| Hombre | 21 |
| Mujer  | 71 |
| Joven  | 13 |

**Total 105**

### Atención personal

|        |     |
|--------|-----|
| Hombre | 95  |
| Mujer  | 44  |
| Joven  | 245 |

**Total 384**

|              | Atención personal |    |     | Atención telefónica |    |    | Total |
|--------------|-------------------|----|-----|---------------------|----|----|-------|
|              | H                 | M  | J   | H                   | M  | J  |       |
| Interesados  | 80                | 5  | 219 | 5                   | 4  | 11 | 324   |
| Hermanos     |                   | 2  |     | 1                   | 9  |    | 12    |
| Madres       |                   | 31 |     | 6                   | 32 |    | 69    |
| Padres       | 21                |    |     | 5                   |    |    | 26    |
| Cuñados      |                   |    |     | 1                   | 1  |    | 2     |
| Amigos       |                   |    | 1   | 2                   | 3  |    | 6     |
| Esposas/os   | 1                 | 10 | 5   |                     | 2  |    | 18    |
| Asociaciones |                   |    |     |                     |    |    |       |
| Novias       |                   |    |     |                     | 2  | 1  | 3     |
| Tíos/as      | 5                 | 3  |     |                     |    |    | 8     |
| Abogados     |                   |    |     | 11                  | 4  |    | 15    |
| Profesores   |                   |    |     |                     | 1  |    | 1     |
| Trab. Social |                   |    |     |                     | 3  |    | 3     |
| Primos       |                   |    |     |                     | 2  |    | 2     |

## Motivo de la demanda

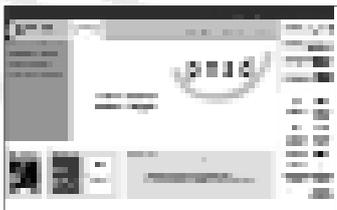
| Información     | Atención personal |    |     | Atención telefónica |    |   | Total |
|-----------------|-------------------|----|-----|---------------------|----|---|-------|
|                 | H                 | M  | J   | H                   | M  | J |       |
| Sobre Drogas    | 5                 | 4  | 1   | 4                   | 7  |   | 21    |
| Alcohol         | 2                 | 1  | 1   | 1                   | 3  |   | 8     |
| Centros         | 2                 | 6  | 7   | 7                   | 6  | 1 | 29    |
| Demanda Juridc. | 54                | 15 | 130 | 5                   | 28 | 4 | 236   |
| Delg. Gobierno  | 31                | 6  | 49  | 1                   | 10 | 3 | 100   |
| Hacienda        | 6                 | 1  | 8   |                     | 3  |   | 18    |
| Xunta           | 2                 | 1  | 13  | 2                   | 2  | 2 | 22    |
| Jef. Tráfico    |                   | 2  | 5   | 1                   | 1  |   | 9     |
| Segur. Social   | 1                 |    | 3   | 1                   | 1  |   | 6     |
| Otros           | 4                 | 4  | 29  |                     | 3  |   | 40    |

### Otras visitas 47

|                      |      |
|----------------------|------|
| Gestiones Juzgados   | .52  |
| Gestiones Abogados   | .146 |
| Rec. Deleg. Gobier.  | .44  |
| Escritos varios Adm. | .41  |
| Juicios.             | .23  |
| Asist. Judicial.     | .23  |
| Justicia gratuita    | .0   |

### Otras llamadas 422

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Gest. varios organismos. | .80 |
| Gestiones Audiencia      | .11 |
| Recursos Judiciales      | .0  |
| Solicitud Indulto        | .1  |
| Alternativa Prisión      | .3  |
| Gestiones Prisiones      | .26 |
| Declaración Juzgados     | .6  |



PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

<http://www.pnsd.msc.es/>

**Tipología/s del recurso:** ONG/Fundación privada

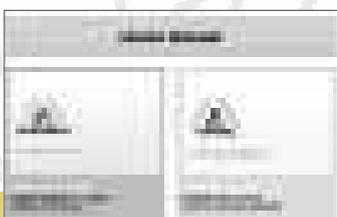
**Temática/s del recurso:** Prevención

**País:** España

**Idioma/s:** Español

El Plan Nacional sobre Drogas (PNSD) es una iniciativa gubernamental creada el año 1985 destinada a coordinar y potenciar las

políticas que, en materia de drogas, se llevan a cabo desde las distintas Administraciones Públicas y entidades sociales en España. Según el Real Decreto 1285/2010, de 8 de octubre, por el que se desarrolla la estructura orgánica básica del Ministerio de Sanidad y Política Social (BOE de 9 de octubre de 2010) la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, con nivel orgánico de dirección general, se integra en la Secretaría General de Política Social y Consumo.



ACCIÓN FAMILIAR

<http://www.accionfamiliar.org>

**Tipología/s del recurso:** ONG/Fundación privada

**Temática/s del recurso:** Prevención

**País:** España

**Idioma/s:** Español

Acción Familiar es una Organización No Gubernamental de ámbito nacional creada en

1978. Tiene como principal objetivo el estímulo a la creación y mantenimiento de una cultura familiar que garantice la seguridad de personas y hogares. Desarrolla distintos programas de prevención de consumo de drogas:

- Individuo, familia y salud pública.

- Familia y promoción de la salud.

- Jóvenes, ocio y salud.



### Medios de comunicación, publicidad y adicciones

**Descripción:** Los medios de comunicación albergan un gran poder de influencia social. Transmiten por distintos canales mensajes que generan opinión, creencias y comportamientos en los receptores. Se sostienen en una peculiar simbiosis con la publicidad, que hace que muchos medios sobrevivan a su costa y tengan que equilibrar los contenidos publicitarios con los idearios propios del medio. La repercusión de los contenidos de los mensajes en el ámbito de las adicciones se hace patente, el conseguir que la sociedad se haga eco de este problema pero bajo el prisma de quien lo comunica, con el riesgo de que la información suministrada no sea preventiva y, en muchos casos, se oriente hacia una apología del consumo. Este manual pretende dar una visión global, pero exhaustiva, desde distintos puntos de vista, acerca de cómo influyen los más media y la publicidad en la complicada problemática de las drogas y las adicciones en general, haciendo mayor énfasis en las sustancias legales.

**Autor:** José A. García del Castillo y Carmen López

**ISBN:** 978-84-414-2109-7

**Colección:** No Ficción. Edaf Ensayo

**Precio:** IVA: 32.00 euros **Páginas:** 448



### Tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta

**Descripción:** El volumen es el resultado de varios años de experiencia clínica con personas drogodependientes, así como de una revisión bibliográfica de los más importantes autores del campo de las adicciones. Los objetivos del libro son dar a conocer las áreas esenciales en el trabajo con personas drogodependientes (respondiendo a la pregunta ¿qué abordar?) y dar cuenta de las técnicas, estrategias y habilidades terapéuticas para trabajar cada una de estas áreas (respondiendo a la pregunta ¿cómo hacerlo?). El resultado es una guía práctica para todos aquellos profesionales (médicos, psicólogos, enfermeros, trabajadores sociales, educadores, etc) que trabajan día a día en el campo de las drogodependencias, y para todas aquellas personas interesadas en ampliar sus conocimientos en este campo. El texto está escrito en un lenguaje sencillo, accesible y con una intencionalidad absolutamente práctica.

**Autor:** Miguel del Nogal

**ISBN:** 84-330-2361-6

**Editorial:** Desclee

**Año:** 2009

**Colección:** Serendipity 36

**Páginas:** 133

*Por unha vida sá*



Concello de  
**Pontevedra**

[www.pontevedra.net](http://www.pontevedra.net)

# POMBO

## FOTÓGRAFO

Revelado digital en 40 minutos.

Carballo. Tlf: 981 70 18 21

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

# abertal

Comunicación e Internet

[www.abertal.com](http://www.abertal.com) | T 902 23 31 31 | [info@abertal.com](mailto: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) Telfax. 981 700 205. e-mail: [telexi@eresmas.com](mailto:telexi@eresmas.com)

[www.loteriapazos.es](http://www.loteriapazos.es)

# Súmate a este esfuerzo por sólo

**12**  
euros/año

Colabora con Vieiro!!

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

Vieiro es una asociación antidroga, una entidad sin ánimo de lucro que desarrolla programas de:

- Prevención en los ámbitos: escolar, familiar, comunitario, información-formación, laboral.
- Prevención, información y orientación para afectados y familiares.
- Sensibilización, rehabilitación e incorporación socio-laboral.
- Asesoría jurídica.
- Atención en prisiones.
- Afectados por VIH/SIDA.
- Adicciones.
- Mujeres y jóvenes en situación de riesgo.
- Formación e investigación.
- Servicio de atención psicológica a familias afectadas.

## ¿Qué recibes?

- El saber que estás apoyando a los más desfavorecidos, a los afectados por drogas y adicciones
- Sentirte más solidario
- La revista Vieiro cada trimestre en tu casa.
- Publicaciones periódicas sobre drogodependencias.

## Para ser socio

### Datos personales

Nombre.....  
Apellidos.....  
DNI.....  
Dirección.....  
Localidad.....  
CP.....  
TF.....  
FAX.....  
e-mail.....

Si deseas rellenar tus datos puedes hacerlo también en

# Vieiro

Rúa Vázquez de Parga, 119  
Bloque 4 - Bajo derecha  
15100 CARBALLO (A Coruña)  
Telf/Fax: 981 756 161

Apartado de correos 163  
Carballo (A coruña)  
e-mail: [vieiro@vieiro.org](mailto:vieiro@vieiro.org)

## Para apoyar económicamente los programas de Vieiro

Puedes hacer tu aportación al rellenar la siguiente ficha y la orden de pago.

Deseo colaborar al sostenimiento de los programas de prevención y de atención a drogodependientes que desarrolla Vieiro con una aportación con carácter anual de 12 euros

Otra cantidad.....  
Banco/Caja.....  
Agencia.....  
Dirección.....  
Población.....  
Provincia.....  
Nº cuenta   
Titular.....

Señores: les agradecería que con cargo a mi cuenta atiendan el recibo anual que les presente Vieiro como apoyo a sus programas

En....., a.....de.....de 20.....

**Sole**  
Martínez

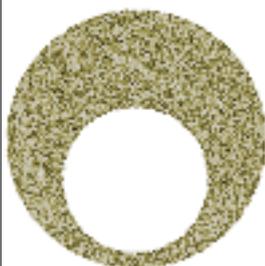


**PREVIA CITA**  
T. 981 755 999

**PELUQUERÍA DE SEÑORAS**

RÚA IGREXA, 18 BAIXO  
15100 CARBALLO

  
**IMPRENTA europa**



Rúa da Igrexa, 30  
Toll: 081 79 01 42  
Fax: 081 30 40 60  
15100 CARBALLO  
e-mail: [imprenhazoropa@orpa.es](mailto:imprenhazoropa@orpa.es)

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

**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 necesitas ayuda,  
LLAMAMOS Y TE AYUDAMOS

900 22 22 29



**Obra Social**  
Fundación "la Caixa"



¿Conoces  
los nuevos  
platos preparados  
de Calvo?



FABADA



Callos Gallegos



LENTEJAS



FIDEUS CON CEBOLLOS

**Calvo**

Para saber más sobre el producto, visita [www.calvo.es](http://www.calvo.es) y sigue en [www.facebook.com/calvo.es](https://www.facebook.com/calvo.es) y [www.instagram.com/calvo.es](https://www.instagram.com/calvo.es)

**¿DIFÍCIL ELECCION VERDADERA?  
¿CON CUAL TE QUEDAS?**

Callos gallegos, Callos con garbanos, Fabada asturiana o Lentejas, nuestro secreto con sabor y aroma únicos. Con el mejor de los productos de calidad. Ingredientes bajo el sello de calidad Calvo.

