

Vieiro

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



FORMAMOS A PADRES Y MADRES PARA EDUCAR A HIJOS E HIJAS

Internet
Internet es como la calle

Tendencias
Vivir para el móvil



*Se sempre soñaches con ser futbolista,
non estragues os teus soños.
O alcohol desfaiche a vida.*

O alcohol ESTRAGA OS TEUS SONOS

Síguenos en



Sanidade Pública de Galicia
www.xunta.es

Fronte ao alcohol, **ti decides**

galicia  XUNTA
DE GALICIA



SUMARIO

CARTA DEL DIRECTOR04

OPINIÓN
La hora de muchos cambios07

COLABORACION ADMINIST.
Juzgado de menores de A Coruña .11

ENTREVISTA
Juez Emilio Calatayud12

NUESTRA PSICÓLOGA
Inteligencia emocional14

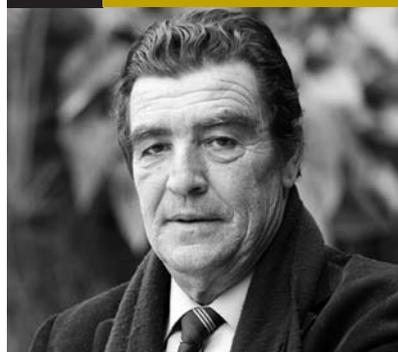
ESCUELA DE PADRES
Escuela itinerante de Vieiro16

LEY ANTITABACO
No era tan mala21

MALOS HABITOS
¿Hay que prohibir fumar en coche? .24

12

ENTREVISTA
Emilio Calatayud



16

ESCUELA DE PADRES
Itinerante de Vieiro



26

SEXO
... se convierte en droga



33

TRÁFICO
Del positivo a la tragedia



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)

Tel/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.

Tel: 981 700 142

CARBALLO

Vieiro está integrada en:



FEDERACIÓN
NACIONAL DE
ASOCIACIONES
DE AYUDA O
DROGODEPENDIENTE



UNIÓN ESPAÑOLA
DE ASOCIACIONES
DE ATENCIÓN AL
DROGODEPENDIENTE

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

SEXO

Cuando sexo se convierte en droga .26

PÁGINAS CENTRALES

Internet es como la callePC

TRÁFICO

Del positivo a la tragedia33

TENDENCIAS

Vivir para el móvil36

COMUNICACIÓN

Charlas de Vieiro40

CONCURSO DIBUJO

Por una vida sana43

PROFESIONALES

Educación social44

COLAB. ENTIDADES EDUC.

Universidad, IES y colegios46

BREVES48

ESTADÍSTICA53

LIBROWEB54

NUTRICIÓN

¿Cerveza o vino?57

P.C.

INTERNET

Internet es como la calle



CARTA DEL DIRECTOR

aran@vieiro.org

Xosé María Arán



IN MEMORIAM

Alberto Gende Díaz 1972-2012

Alberto Gende Díaz, nació en Carballo en 1972 y fallecido el 9 de marzo de 2012, fué un pintor y diseñador gráfico gallego. Estudió Artes Plásticas y Diseño en A Coruña graduado en Artes Plásticas y Diseño por Iana "Escuela de Artes Pablo Picasso" de A Coruña y se dedicó profesionalmente al diseño gráfico campo en el que produjo la imagen de eventos sobre todo en la Comarca de Bergantiños, como el Festival Internacional Otoño de Teatro (FIOT) o el Festival Sirenas y Piratas, así como para campañas de promoción del gallego o comerciales. Comenzó a exponer pintura en 2005. Sus obras fueron premiadas en el X Certamen de Artes Plásticas Isaac Díaz Pardo (en 2007) y en el IX Certamen de Pintura Comarca del Sar, de Padrón, entre otros galardones y exposiciones colectivas.

Entre sus influencias él incluso señalaba a Robert Rauschenberg. En 2012, unas semanas antes de su fallecimiento, inauguró su primera exposición individual, titulada



Pinturas ocultas, en su villa natal de Carballo.

Desde Vieiro, queremos hacer un reconocimiento a Alberto por su trayectoria profesional y personal, destacar que Alberto mantuvo una relación en dos momentos importantes de la existencia de Vieiro, recordar que el primer cartel que imprimió la asociación Vieiro fué diseñado por Alberto (el que aparece en esta página), más adelante en el año 2003, diseñó el nuevo formato de nuestra revista, la cual cambió por completo en su diseño.

Desde Vieiro, queremos transmitir a su familia y en especial su hermano Juan, que trabajaba con el en el estudio "Gende Diseño", nuestro más sincero pésame por su fallecimiento.

Hasta siempre Alberto.



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.L.

**Oxicorte, plegadora y cizalla
Chapa para cubiertas**

**Pol. Ind.de Bértoa H-21,22
15105 CARBALLO (A Coruña)**

Telf. 981 700 700

OPINIÓN



presidente@vieiro.org

José Manuel Vázquez
Presidente de Vieiro

La hora de muchos cambios ¿También en el CONTROL de la DROGA?

ESTAMOS
VIVIENDO EN
LA ACTUALIDAD
UNA CRISIS DE
AUTORIDAD
Y UNA DEJADEZ
DE CIERTAS
FUNCIONES
VITALES
Y NECESARIAS
PARA UNA
BUENA SALUD
Y CONVIVENCIA
DE LAS
FAMILIAS Y LA
SOCIEDAD.

Desde hace unos años las autoridades políticas no mostraban apenas sensibilidad ante el problema de las drogas, dado que de pasar de un control importante sobre los narcotraficantes y todos los vendedores ambulantes se pasó a una dejadez que no tiene parangón con ningún otro control en temas tan graves como la drogadicción.

Este abandono denunciado desde hace tiempo, no solo influye en la proliferación de personas que se dedican a vender drogas en los más diversos lugares a nuestros jóvenes, sino que como consecuencia de ello la sociedad está peligrosamente asumiendo como un fenómeno natural el problema de la droga pensando que este gravísimo problema no tiene solución. Si a ello le añadimos de que "cuan-



do nace un drogadicto muere una familia” el panorama es sencillamente demoledor.

Estamos dentro de una cultura que día a día y como no se le ponga remedio nos lleva a asumir desgraciadamente que las drogas van a formar parte de forma perpetua de nuestra vida cotidiana.

gas. Tenemos que insistir que los que hacen daño a las comunidades y pueblos son aquellos vendedores con un goteo diario que al final de mes venden varios kilogramos de drogas.

Estamos viviendo en la actualidad una crisis de autoridad y una dejadez de ciertas funciones vitales y

Hemos de dejar constancia que se está vendiendo droga en las narices de todos con total impunidad y sin que nos vengan los colores a la cara. Se despachan y venden bebidas alcohólicas a menores y nadie se inmuta ni controla. Se están haciendo botellones sin que nadie le ponga remedio con el consiguiente riesgo de que ello vaya en



VIEIRO, SIEMPRE HA DICHO QUE LA SOLUCIÓN SÍ LA TIENE (POR LO MENOS EVITAR QUE SIGA CRECIENDO TAN RÁPIDAMENTE), LO QUE PASA ES QUE POR PARTE DE LOS RESPECTIVOS RESPONSABLES TIENEN QUE PONERLE UN INTERÉS QUE REDUNDE EN LA CONSTANCIA Y NO EN LO OCASIONAL.

Vieiro, siempre ha dicho que la solución sí la tiene (por lo menos evitar que siga creciendo tan rápidamente), lo que pasa es que por parte de los respectivos responsables tienen que ponerle un interés que redunde en la constancia y no en lo ocasional. Perseguir continuamente y con todas las consecuencias a todo aquel que trafique con drogas es algo tan natural como el hacer cumplir las leyes que tenemos vigentes. Pero, de un tiempo a esta parte, solamente se le pone algo de interés cuando hay por medio algún alijo de varias toneladas de dro-

necesarias para una buena salud y convivencia de las familias y de la sociedad. Se añora la constancia que antaño se ejercía sobre las drogas y parece ser que de una forma u otra tenemos que contentarnos con lo que tenemos.

Traficar con drogas son delitos y deben reprimirse. La solución al problema criminal no es rendirse. Es como si alguien planteara que, en virtud de que no se pueden evitar los robos y atracos a bancos o disminuir los asesinatos, entonces legalicemos estas actividades y se resolvería el problema.

aumento. Los establecimientos que despachan bebidas alcohólicas cierran a la hora que les viene en gana. ¿Nos estamos acercando peligrosamente a lo que sucede en México, Colombia o Venezuela?

Por todo lo expuesto debemos insistir que las leyes están para cumplirse y que en esta nueva etapa, las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, incluidas las Policías Locales cumplan con esa obligación que las leyes les exigen. No queremos oír las consiguientes disculpas para justificar que no se hace nada en este campo. ■

Concello de Cabana de Bergantiños



**D. José
Muíño Domínguez**

Alcalde-Presidente
Concello de Cabana
de Bergantiños

En los últimos años las adicciones y las drogas pasaron de ser un problema secundario a ser un problema principal entre los adolescentes y los jóvenes. Esta relación habitual, cotidiana y "normal" con las drogas muestra la tendencia al agravamiento del problema.

Por eso debemos buscar propuestas alternativas basadas en la comprensión y el respeto que eviten que la droga se convierta en nuestra compañera de viaje.

Quiero agradecer a VIEIRO la oportunidad que me ofrece para mandar un mensaje positivo a esta sociedad que se comporta cada vez de manera más individualista en la que prevalece más el éxito personal que el bien social.

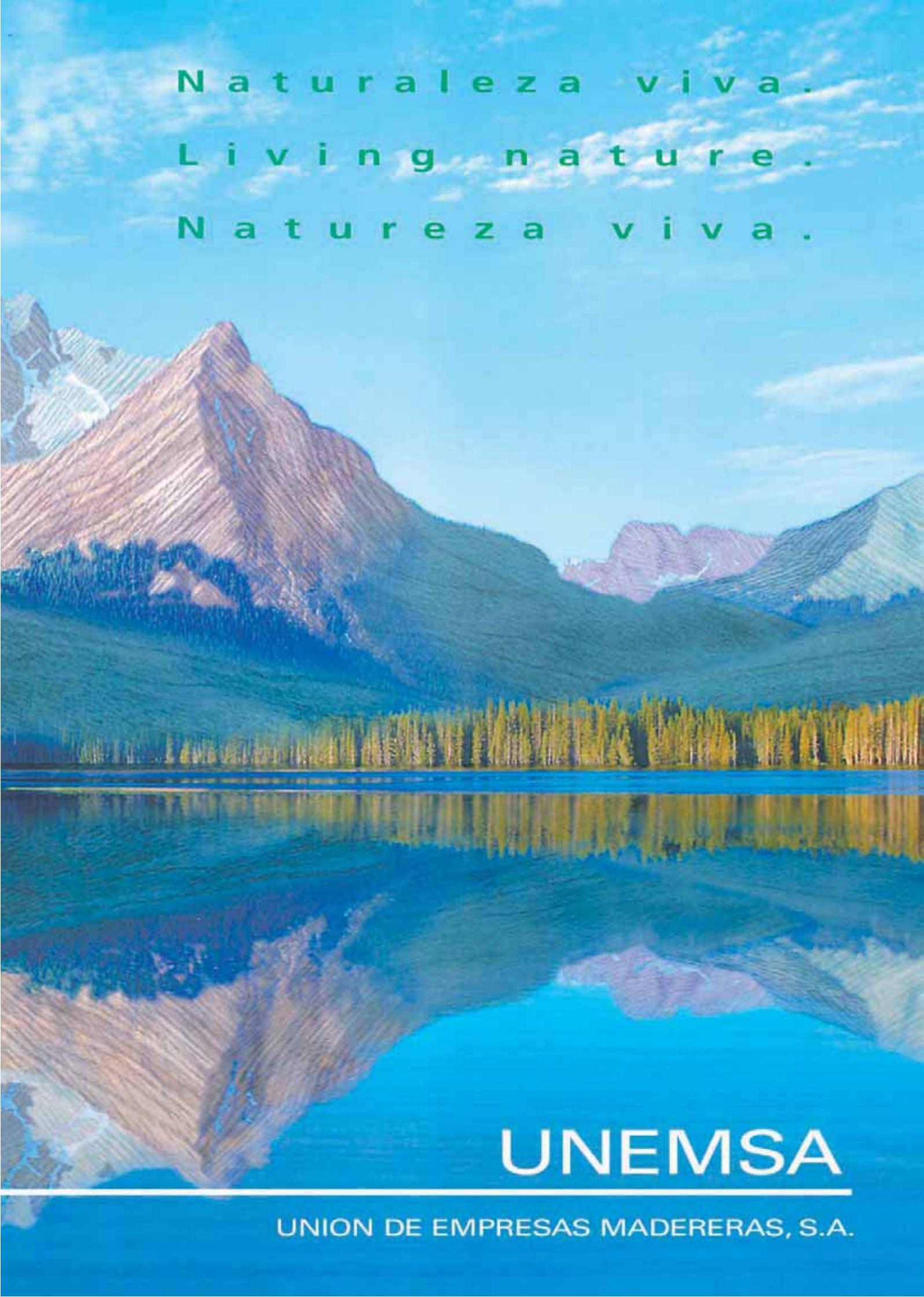
Por una vida sana



Naturaleza viva.

Living nature.

Natureza viva.



UNEMSA

UNION DE EMPRESAS MADERERAS, S.A.



Erica Castro

Redactora
de Vieiro

Colaboración

con el Juzgado de menores de A Coruña

Dentro de las actividades poco conocidas realizadas por VIEIRO, figura la colaboración con el Equipo Técnico del Juzgado y Fiscalía de Menores de A Coruña que desde el año 2008 se está llevando a cabo.

La L.O. 5/00 Reguladora de la Responsabilidad Penal de los Menores, en su artículo 19, otorga la posibilidad de que este Equipo Técnico proponga que se desestime la continuación del expediente atendiendo a la gravedad y circunstancias de los hechos y a que el menor se haya conciliado con la víctima o haya asumido el compromiso de reparar el daño causado a la víctima o al perjudicado por el delito, o se haya comprometido a cumplir la actividad educativa propuesta por el Equipo Técnico en su informe. Y todo ello con la finalidad de desjudicializar la situación y de que sea la propia comunidad la que participe en la resolución del problema y en la reintegración del menor.

En este año 2012, hemos atendido a dos jóvenes que dicha institución nos ha derivado para cumplir los requisitos legales de reparación del año.



En este año 2012, hemos atendido a dos jóvenes que dicha situación nos ha derivado para cumplir los requisitos legales de reparación del daño

El objetivo de estas sesiones, está encuadrado en el programa que tenemos establecido al efecto en el cual se imparten sesiones de Habilidades con actividades como:

- Presión de Grupo.
- Autoestima.
- Toma de Decisiones.
- Asertividad.
- Resolución de Conflictos.
- Habilidades de Comunicación.
- Control Emocional.
- Tabaco.
- Alcohol y otras drogas, así como otras materias que tengan relación con el delito cometido.

Otro de los objetivos que se intentan alcanzar a lo largo de las sesiones impartidas, cuya duración va en función del delito o falta cometida, es que el menor infractor reflexione y comprenda el daño ocasionado y que asuma que ese tipo de conductas no pueden volver a repetirse. ■



Chus Vigo Noya

Farmacéutica del
Centro de
Información del
medicamento

Emilio Calatayud

Juez de Menores de Granada

Es necesario sensibilizar a la sociedad y establecer un pacto sobre qué puede hacer y qué no puede hacer un menor.

¿Qué medidas deberían tomarse para disminuir el consumo de alcohol y drogas por parte de los menores?

Es necesario sensibilizar a la sociedad y establecer un pacto sobre qué puede hacer y qué no puede hacer un menor. Echo de menos ese espíritu sanitario y protector que están teniendo las autoridades con respecto al tabaco y que no lo están teniendo con respecto al alcohol, en materia de menores. Está claro que no interesa. Me preocupa mucho el tema del botellón; estamos teniendo chavales que empiezan a consumir con 12-13 años. Hemos transmitido el mensaje de que no pasa nada por tomar una cerveza y me parece una equivocación. Y lo mismo ocurre con el resto de las drogas. Lo que hace

falta es llamar a las cosas por su nombre, llegar a un consenso y desde luego no transmitir mensajes ambiguos, sino claros y contundentes.

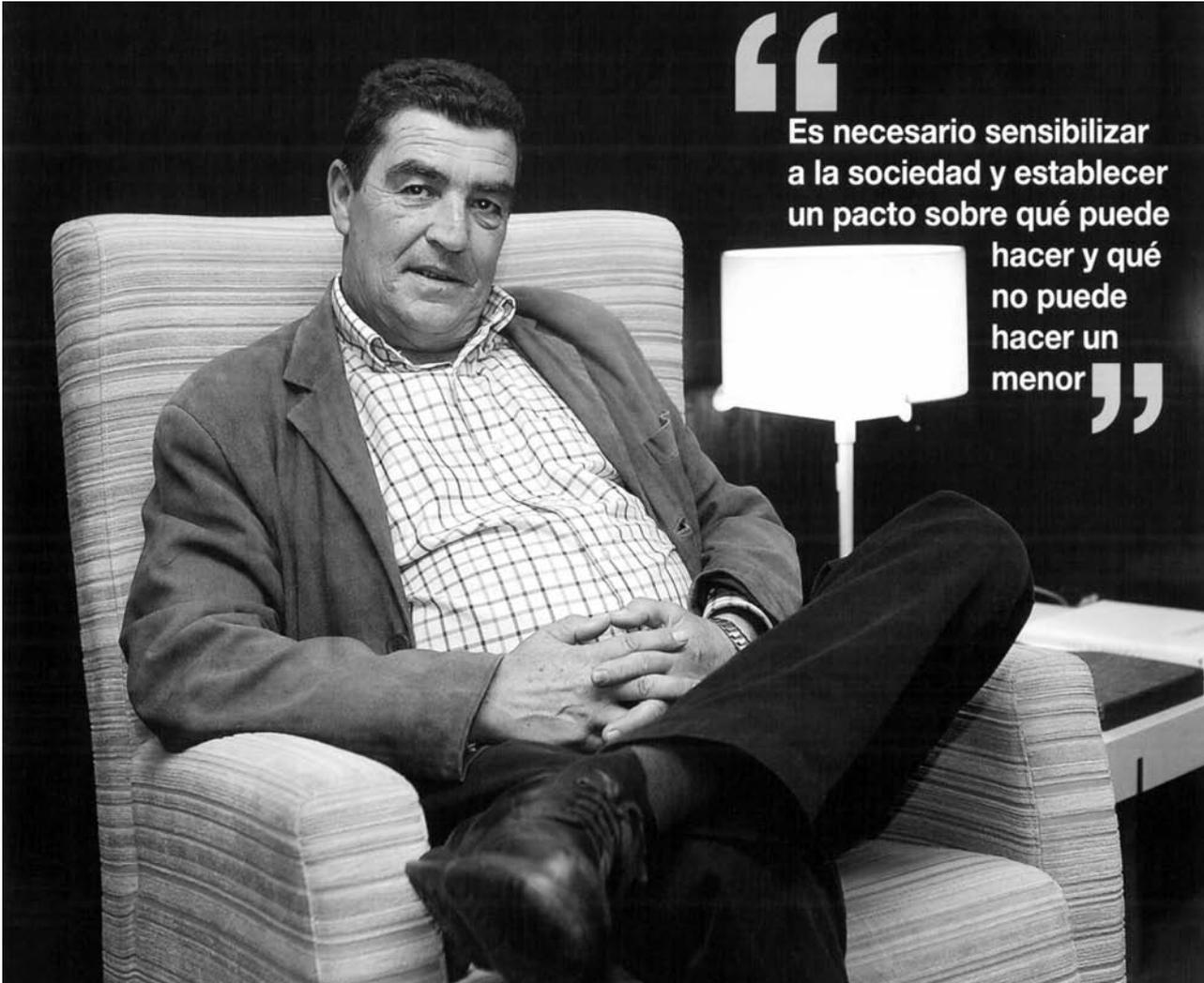
¿Qué labor considera que realizan o puedan realizar las oficinas de farmacia en este sentido como puntos de información activos y de asesoramiento?

Muy importante. Muchas veces las oficinas de farmacia son el primer escalón, por esto estoy pidiendo ese pacto por el menor. Los farmacéuticos deben ser conscientes de su responsabilidad y todos como profesionales tenemos la obligación de garantizar los derechos del menor. Y sensibilizar a las personas que van a su oficina; las farmacias son muchas veces el canal de

información fundamental ante unos determinados problemas con los menores.

¿Qué deberes del menor deberían inculcar los padres y la sociedad en general para evitar situaciones como las que se viven en la actualidad?

Creo que los padres muchas veces no son conscientes de las consecuencias que implica la paternidad y ahí hay temas en los que muchas veces tienen que intervenir los farmacéuticos y los colegios, como la sexualidad (pastillas, abortos, etc.), drogas y alcoholemia (con formación, sensibilización, etc.); y ahí los farmacéuticos también juegan un papel fundamental. Los padres son los primeros responsables de la educación de los hijos, pero ade-



“

Es necesario sensibilizar
a la sociedad y establecer
un pacto sobre qué puede

hacer y qué
no puede
hacer un
menor”

”

más son ciudadanos, así que tienen que poner límites y exigir las suficientes responsabilidades a los políticos para que sean capaces de sentarse a un pacto.

¿Está relacionado el consumo de alcohol y drogas en la adolescencia con el índice de delincuencia en España?

Ahora no tenemos el chaval puramente drogadicto, tenemos el policonsumidor, que consume alcohol, marihuana, hachís... de todo. Al aumentar el policonsumismo, eso lleva consigo delincuencia, malos tratos a los padres, absentismo y fracaso escolar, etc., situaciones de riesgo en general. El delito típico de clase media es el maltrato a los padres, como consecuencia del consumo de sustancias; otras

CUANDO
LA JUSTICIA
INTERVIENE
ES QUE
HA FRACASADO
TODO EL SISTEMA

veces deriva en enfermedades de salud mental que se manifiestan a los 16-17 años (esquizofrenia, psicópatas, etc.), por un inicio a muy

temprana edad, con 12-13 años. Y no son clases marginales, son clases medias-altas.

¿Se ha demostrado que las sentencias ejemplares que buscan la reinserción social son efectivas?

Sí, claro que actúan, pero el problema es que cuando la justicia interviene es que ha fracasado todo el sistema. Es necesario que los padres trabajen en colaboración con la escuela, que no se expulse a los niños del colegio, y la implicación de toda la sociedad, no transmitir a los menores mensajes de que “todo vale”. Estamos necesitados de una colaboración, de un consenso. Y los medios de comunicación también juegan un papel fundamental en los mensajes que se transmiten a los menores. ■



Africa Alberti
de Mas

Psicóloga Vieiro

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional engloba 5 habilidades: autoconocimiento, control emocional, motivación, empatía y habilidades sociales. El objetivo es tomar toda la responsabilidad y el poder sobre nuestra capacidad emocional, es decir: sentir, entender, controlar y modificar cada una de nuestras emociones. Así poder **mostrar** a nuestros hijos, tengan la edad que tengan, el ejemplo de conocimiento, conciencia y control ante las diferentes situaciones de la vida.

Por mucho que nos preocupemos en ¿qué y cómo enseñar?, ¿qué y cómo educar?, ¿qué valores transmitir? etc. Al final lo que de verdad ellos aprenden es lo que ven, lo que ven cada segundo de cada día en sus familiares más cercanos. De nada

sirve enseñar a ser cívico si nosotros tiramos ¡aunque sea uno solo! papeles al suelo, de nada sirve enseñar a respetar si vamos en coche gritando a todo el que hace una torpeza, de nada sirve educar con valores si los nuestros están anticuados, y sobre

todo de nada sirve enseñar control emocional si no somos capaces de negociar con ellos en vez de castigarlos, gritarles o incluso zarandearlos.

Así que la habilidad básica del autoconocimiento es primordial en el





trabajo de la inteligencia emocional para nuestros hijos. Darnos cuenta de lo que de verdad estamos haciendo y corregirlo antes de que sea demasiado tarde es esencial. Para eso podemos empezar de la siguiente manera:

1.- ¿Trato a mis hijos como me gustaría que me trataran a mí? No importa la edad, no tienen menos derecho por ser pequeños, ni entienden menos que los adultos. Si no es así, debería plantearme que es lo que no me gustaría que me hicieran a mí y cambiarlo hacia ellos.

2.- ¿Tengo capacidad de ponerme en su lugar y sentir lo que pueden estar sintiendo? No ¿por qué no quiero? o no, ¿por qué no sé?. Si es porqué no sé es porqué no quiero, y si no quiero debería volver al punto uno.

3.- ¿Respeto sus cosas y sus relaciones, de forma equivalente a mis

cosas y mis relaciones? Su pala, su camión o su muñeca, equivalen a pequeña escala, a mi coche, mi libro más preciado o el ordenador de casa. Por lo tanto ¿dejo que el escoja sobre a quién y cuándo dejar sus "tesoros"? o por el contrario los infravaloro y decido sobre sus decisiones cuando les digo "hay que compartir?". A mí personalmente no me gustaría tener que prestarle el coche a cualquiera que pase por el parque.

4.- ¿Escucho sus necesidades? Cuando de bebe llora, ¿le atiendo?, cuando pide "colo" ¿lo cojo?, o no "para que no se mal acostumbre". Cuando me habla, ¿le escucho atentamente, mirándole a los ojos?, ¿o por el contrario tengo "otras cosas más interesantes que hacer"?. Si la opción en casa suele ser la segunda, deberíamos plantearnos que de adolescente difícilmente vendrá a contarnos sus problemas, miedos, o confusiones. ¿Para qué si en realidad no le escuchamos?.

5.- Y por último, ¿qué hago con sus negaciones?, ¿Cómo reacciono ante su NO?, no importa si es con 2 años o con 7, pero sí importa como ellos han vivido sus negaciones, como se les ha respetado que sean diferentes, que piensen diferente o que quieran hacer lo contrario. ¡Claro está! Importa si queremos hijos con suficiente autoestima y autoconfianza como para decir NO a las innumerables situaciones de riesgo en la adolescencia. ■

En resumen, si queremos hijos emocionalmente inteligentes:



debemos empezar por mostrar nuestra gran inteligencia emocional, que para eso somos adultos y podemos tener más conciencia, experiencia y conocimiento.



Belén Álvarez
Psicóloga Vieiro

Escuelas itinerantes de padres de Vieiro

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.



En este curso 2011-2012 se ha iniciado en el mes de noviembre, por solicitud de los padres y madres de años anteriores, y se extenderá hasta el mes de mayo.

En total se han formado 10 grupos de Escuela de Padres y Madres: un grupo en el CEIP San Luis Romero, un grupo en el CEIP Bergantiños, dos grupos en el CEIP Canosa-Rus, un grupo en el CEIP Fogar, un grupo en el CEIP Gándara-Sofán, un grupo en el CEIP Nétoma-Razo y tres grupos en la Casa da Xuventude (uno de ellos perteneciente al IES Monte Neme).

El número de integrantes engloba a 100 padres y madres, que con carácter semanal o quincenal se reúnen con un objetivo común: mejorar el funcionamiento del sistema familiar que integran.

Aunque las preocupaciones de los padres y madres asistentes suelen ser comunes, la forma de abordar cada temática es diferente, según sean hij@s de edad preescolar, escolar o adolescente.

En este curso los temas más demandados son:

- Habilidades parentales: escucha activa, normas y límites y estilos educativos.
- Habilidades personales: resistencia a la frustración, autoestima, asertividad y control de emociones.
- Cómo ayudar a los hijos en sus estudios.
- Prevención de conductas adictivas: preparación para actuar como padres y madres ante un consumo o las nuevas tecnologías (móvil, chat, videojuegos,...).
- Sexualidad y educación para la igualdad.
- Ocio y tiempo libre.

ESCUELA ITINERANTE DE PADRES DE VIEIRO

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 inquietudes, la consulta de sus dudas, la exposición de su propia experiencia,... con la finalidad de asimilar lo mejor posible el contenido de la sesión para posteriormente adecuarlo a la realidad de su hogar y sistema familiar.

No sería adecuado terminar este artículo sin agradecer a todos los padres y madres la asistencia al Programa e invitar a unirse a esta fantástica experiencia a todos aquell@s que estén interesad@s en progresar en su importante labor diaria como educadores de los hombres y mujeres del mañana. ■

El número de integrantes engloba a 100 padres y madres, que con carácter semanal o quincenal se reúnen con un objetivo común: **mejorar el funcionamiento del sistema familiar que integran.**



CEIP SAN LUIS ROMERO



SOFÁN



CASA XUVENTUDE GRUPO 1



CASA XUVENTUDE GRUPO 2



CANOSA - RUS GRUPO 1



CANOSA - RUS GRUPO 2



RAZO



CEIP BERGANTIÑOS



Concello de Carballo



**D. Evencio
Ferrero Rodríguez**

Alcalde-Presidente
Concello de Carballo

Me siento orgulloso de haber colaborado desde vuestros primeros pasos. Con entidades como VIEIRO, que con generoso esfuerzo y voluntarismo, tanto habéis aportado a que se convierta en transitable ese camino angosto que es el mundo de las drogas que fue formando en la vida de alguna gente nueva.

El camino tenemos todos la responsabilidad de allanarlo y contad siempre con el apoyo del ayuntamiento.

Que sirvan pues estas primeras letras para agradeceros el trabajo desarrollado hasta ahora y por darme la oportunidad de procurar animar al conjunto de la sociedad carballesa a que den el paso a la participación y colaboración con todo tipo de entidades que, como la vuestra, están desarrollando un papel fundamental en la conservación de un Carballo más humano, solidario y referente inequívoco en el compromiso social.

Por una vida sana





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**

Carolina
ValdehitaRedactora
TIEMPO

No era tan mala la ley antitabaco

Un año después de su entrada en vigor los datos muestran beneficios para unos y pérdidas menores de las previstas para otros.

El segundo día de enero de 2011 despertaba como el primer día del resto de nuestras vidas sin humo. La ley antitabaco irrumpía en los cerca de 240.000 bares y restaurantes que conforman el *spanish way of life* privando de su vicio a ese 25% de la población fumadora. Entonces el panorama pintaba devastador y se abría, aún más, la brecha entre las dos Españas: la que fuma y la que no.

A favor de la primera -y por cuestiones evidentes- las tabacaleras y los hosteleros, que predecían una caída importante de los ingresos en sus respectivos sectores. La Federación Español de Hostelería habla de una caída de entre el 15% y el 20%, sobre todo en el ocio nocturno, y una bajada del 2% en el empleo en el primer semestre de 2011. Claro que la crisis siguen siendo el epicentro de todos los males del sector y, aunque se hable de un incremento en hostelería y restauración, "los datos reflejan que el alojamiento se ha llevado un 7,4% de los beneficios, mientras

que la hostelería ha tenido un descenso del 2,7%", puntualiza José María Rubio, presidente de la Federación.

A favor de la segunda, el Ministerio de Sanidad y asociaciones y comités contra el tabaquismo, que se frotaban las manos viendo cómo se reducían en un 15% los casos de asma infantil y descendía un 10% el número de ingresos hospitalarios por infarto y cardiopatía. O lo que es casi más reconfortante: 6000.000 personas decidieron fumarse su última cajetilla en 2011. Una muestra clara de que "la norma ha sido cumplida".

La poderosa ley antitabaco cortaba de raíz tradiciones como la sobremesa, el cigarrillo de media mañana con el café, el puro echando la partida y el flirteo pidiendo fuego a la hora de las copas. Pero a su vez, suponía un atisbo de luz y esperanza: vía libre a las terrazas durante los 12 meses del año. Renovarse o morir fue el lema de los hosteleros y, en este caso, estar a la cola de Europa traía consigo lecciones

aprendidas y oportunidades. Con ello, mamparas, cortavientos y en mayor medida las setas, como se denominan a las estufas de las terrazas, han dado una tregua a los hosteleros y proporcionado trabajo extra a sus fabricantes, los grandes beneficiarios que permanecen en tierra de nadie.

Vermut al aire libre

En España hay el doble de adictos a la nicotina que en el resto del continente, quizá por la cultura del cachondeo o porque el tabaco siempre ha sido más barato. Los



EN ESPAÑA UN 25% DE LA POBLACIÓN ES FUMADORA, EL DOBLE QUE EN EL RESTO DE LOS PAÍSES DE EUROPA

pioneros en decir “au revoir” a los malos humos fueron los irlandeses e italianos, en 2004 y 2005 respectivamente. El Reino Unido lo hizo en 2007 y Francia y Alemania, un año después. Pero en estos países se abrían las terrazas los 365 días del año, mientras que se cerraban los chiringuitos. “Algo que siempre ha sorprendido al público internacional, que demandaba la posibilidad de disfrutar de ellas en cualquier época del año”, dice Iván Saavedra, director comercial de Tolder, empresa dedicada a la puesta a punto de terrazas. “La ley antitabaco ha resultado una ventaja en ese sentido”, afirma. Y tanto que lo ha sido, sobre todo para ellos, que han aumentado sus beneficios durante 2011 cerca de un 15%. Gran cantidad de restaurante han perdido su virginidad con las mesas al aire libre, incluso quienes no las ponían ni en verano, dando la oportunidad de comer bajo un toldo llueva, truene o nieve.

En Madrid se estima que el aumento de las demandas de licencias de terrazas sobrepasará en febrero de 2012 las 4.000. Esto supone un incremento de más de 800 respecto a 2010. En Barcelona el aumento también ha sido notable, y se han recibido cerca del doble que en 2010 (de 2.337 a 3.882). Pero la nueva estampa resulta mucho más pintoresca en ciudades del Norte: en Bilbao se habla de un 32,13% de solicitudes más que en 2010

“RESULTABA RARO QUE NO HUBIERA TERRAZAS DURANTE TODO EL AÑO”, PUNTUALIZAN VARIAS ORGANIZACIONES

”

(de 722 a 954). Por el contrario, el número ha sido menor en el Sur, que ya tenía más cultura de terrazas. En Granada, por ejemplo, se han pasado de 270 a unas 350 durante el último año.

En general, los ayuntamientos han colaborado a su implantación reduciendo los trámites para la instalación de las mesas y sus complementos, y en forma de subvenciones. Por ejemplo, en Madrid se repartieron 600.000 euros entre 25.000 establecimientos para adecuar sus terrazas al periodo invernal. Las tasas varían por zona y temporada y se pagan según el número de metros cuadrados y de mesas que se instalen. Haciendo una estimación, una terraza abierta todo el año costaría como mínimo 2.500 euros según sus complementos y la ciudad en la que esté. Aparte, para condicionarlas al gélido invierno, quienes no han optado por una manta lo han hecho por seguir la estela europea.

Entre la recta final de 2010 y el comienzo de 2011 los vendedores de estufas tuvieron una expansión del negocio sin precedentes. Antes de noviembre de 2010 la cifra de ventas anual de Tecna, que se encarga de la distribución de estufas en España, era de entre 600 y 800 unidades. “Con la ley se ha llegado a triplicar la cifra -indica a Tiempo Eduardo Hernández, gerente de las empresa-. La ley nos hizo tener la ilusión de que íbamos a vender estufas como rosquillas, y así fue, aunque ahora está más paralizada la venta”.

Hernández, muy contento por el cambio en la estampa de las ciudades gracias a las terrazas, reconoce que los primeros meses se vieron desbordados ante la avalancha de peticiones y la tardanza de los pedidos: “Algunas estufas no llegaron hasta el mes de mayo”, se lamenta. Haces seis años estos aparatos costaban unos 600 euros, y ahora se pueden conse-

guir por menos de 200, y el suministro puede ser tanto de gas como de electricidad. La mayor parte de los establecimientos se ha decantado por el gas “por una cuestión de facilidad en la instalación más que por otra cosa”. Su precio oscila entre los 100 y los 150 euros, mientras que las eléctricas pueden llegar hasta los 250. Según Hernández, no hay que entrar en el debate medioambiental, ya que “la contaminación de las estufas de gas no es tan elevada” y no habría otra manera “de tomarse una caña en la calle en invierno”.

Mientras que la Federación de Hostelería no se cansa de recordar que ha sido “un año malísimo para la restauración”, aseguran que le mayor drama se lo han llevado las salas de baile y locales nocturnos, donde el desplome ha sido del 16%. La Federación de Salas de Fiestas y Discotecas (Fasyde) ha reclamado un tratamiento especial y diferenciado, ya que en el caso de la noche la ley “es compatible con la defensa de la sanidad pública y la lucha contra el tabaquismo, dado que no hay menores en las salas ni se consumen alimentos”, según explica su presidente, Juan Martínez-Tercero Moya. La reducción de los gastos en ocio también ha sido determinante, pero sobre todo las múltiples salidas a la calle para darle al cigarrillo han reducido el consumo de bebidas: “Antes la gente tomaba una media de 1,3 copas, pero ahora, al haber una estancia menor en los locales se toma una media de 0,8 copas por personas”.

Pensar en que haya locales de fumadores y de no fumadores es para Fasyde “una completa utopía”. Lo que buscan es que se puedan amortizar las inversiones para acondicionar las salas que se hicieron con la ley de 2006. Por ello, piden que se habiliten algunas zonas de los locales –como se viene haciendo en otros países de Europa- “donde no se pierda el contacto con la

Cuestión medioambiental

Desde 2008 el Parlamento Europeo viene pidiendo la sustitución de las estufas de gas, ya que afirma que “quemar combustibles fósiles al aire libre y contribuyen al calentamiento global”. En Francia se ha concedido un margen de dos años para cambiar las estufas de gas por las eléctricas. Mientras, en España la regulación del correcto funcionamiento de los aparatos pertenece al Ministerio de Industria, desde donde aseguran que “no causan ningún tipo de problema”.

600.000

fumadores
menos que
en 2010

400%

es el aumento
de la demanda
en estufas
“setas”

100%

es el incre-
mento de
terrazas

569

millones de
cajetillas
menos

15%

han bajado los
casos de asma
infantil

sala” y así evitar las salidas a la calle y la formación de corrillos en las entradas de las discotecas que tanto molesta a los vecinos. Desde la perspectiva del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT) se cree que “cualquier excepción en la aplicación de la ley supondría dar vía libre a la confusión”. Y matizan que los jóvenes, que son básicamente el público de estos locales, “son quienes mejor la han aceptado”.

Cuestión de ventas y salud

Para el CNPT la cifra de 600.000 fumadores menos es muy positiva, y ha conseguido reducir el impacto en la salud de los no fumadores y los trabajadores, “que era lo que pretendía”, relata uno de sus portavoces, Rodrigo Córdoba. Este descenso guarda una indudable relación con la caída del 17% en las ventas de tabaco, unos 500 millones de cajetillas menos respecto a 2010. Pero ni las propias productoras culpan de todo a la ley. Para Altadis, la prohibición total de fumar

en lugares públicos únicamente ha supuesto un 1,2% de las pérdidas en el negocio. La siempre presente crisis económica, la subida del precio de las cajetillas y sus potentes ilustraciones explicativas sobre todo lo malo que te puede pasar se apuntan como algunas causas de la bajada. Pero Altadis considera determinante el floreciente negocio de la venta ilegal de tabaco, que ha conseguido casi un 8% de la cuota de mercado de los fumadores, sobre todo en Andalucía, donde se compra un 20% más de tabaco ilícito que del que se vende en los estancos.

Por su parte, la ministra de Sanidad, Ana Mato, ha anunciado que no prevé “tocar ni una coma de la ley durante esta legislatura”, a pesar de que durante su campaña el PP considerase modificar algunos puntos. Hasta ahora en España morían a causa del tabaco 50.000 fumadores y 3.000 no fumadores al año, y la ley ha conseguido reducir un 10% los ingresos hospitalarios: entre

5.400 y 7.000 ingresos menos por cardiopatía y entre 1.240 y 3.240 por infarto. Claro que a esta reducción han colaborado también los cigarrillos electrónicos o los chicles y parches de nicotina. La Federación Española de Farmacéuticos (Fediar) habla de la venta de 200.000 cigarrillos electrónicos más que en 2.010 (un incremento del 50,67%) y un 11,4% más de medicamentos de prescripción.



LA MINISTRA DE SANIDAD, ANA MATO, HA DICHO QUE NO PIENSA TOCAR “NI UNA COMA” DE LA LEY ANTITABACO

Además, se han reducido en un 90% los niveles de exposición al humo ambiental de los trabajadores en hostelería, según un estudio de la Sociedad Española de Epidemiología (SEE) llevado a cabo en Cataluña, Galicia y Madrid, lo que quiere decir que todavía existen locales en los que el tabaco permanece presente. La organización Facua/Consumidores en Acción afirma que se han puesto 2.568 denuncias por incumplimientos de la ley a pesar de las 36.000 inspecciones realizadas. Las comunidades que más la han vulnerado han sido Madrid (con 494) y Andalucía (con 465), y las más aplicadas fueron las islas Baleares y la Rioja, con 39 y 8 denuncias respectivamente.

Hace un año, los hosteleros subestimaban la capacidad nacional de aguantar el frío con tal de fumar. Pero la adicción, con la ayuda de las estufas, venció con creces la batalla y se llevó consigo a gran parte de los no fumadores a la nueva realidad: la de las terrazas permanentes. ■



Carlos Nicolás
Fraile

Redactor
TRÁFICO



¿Hay que prohibir fumar en el coche?

Los médicos apuestan por esta medida si en el coche viajan niños. Además de una fuente de distracciones al volante, el tabaco es aún más nocivo dentro del habitáculo. Por ello, la Organización Médica Colegial ha pedido que se prohíba fumar en el coche, muy en especial cuando dentro viajan niños.

La prohibición de fumar al volante vuelve a la actualidad. Esta vez de mano de los médicos, que recientemente han propuesto que se prohíba fumar dentro de los coches; al menos, cuando viajen niños dentro. Alegan que el humo dentro de un coche cerrado afecta a un buen número de procesos relacionados con el cáncer y los problemas respiratorios. “Y en el caso de los niños es extremadamente grave, porque sus órganos se están desarrollando y el daño se multiplica. Está demostrado, hay evidencias científicas”, afirma Juan José Rodríguez, presidente de la Organización Médica Colegial (OMC).

¿Realmente es tan nocivo un cigarrillo dentro del coche? Los especialistas consultados están de acuerdo: aún hay mucha ignorancia

a este respecto. “Es un problema de muertes, no de opiniones. Hay que proteger a los niños, evitar los consumos precoces de alcohol y tabaco”, reflexiona el doctor Rodríguez. “El perjuicio es enorme, la gente no es capaz de imaginarlo. Conozco muchos niños asmáticos que lo son por el humo de sus padres”, asegura Rodrigo Córdoba, especialista en Medicina Familiar, miembro del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT) y coautor de un estudio sobre contaminación por humo ambiental de tabaco. “Una concentración de partículas [PM 2,5] en suspensión por encima de 250 microgramos por metro cúbico de aire es considerada peligrosa, incluso en exposición puntual. El nivel saludable recomendada por la OMS es de 10. Pues bien, en una discoteca [cuando se permitía fumar] hemos medido niveles de

400. Dentro de un coche, en un experimento con un solo fumador, he registrado una media de 1.842 microgramos”, explica el doctor Córdoba.

Leyes Antitabaco

Desde que la ley del tabaco entrara en vigor, hace poco más de un año, 600.000 personas han dejado el tabaco, los infartos de miocardio se han reducido un 10% y los casos de asma infantil en un 15%. Pero de momento no se avecinan cambios legislativos; así lo han confirmado el ministerio de Sanidad. En otros países, como Australia o Estados Unidos, sí está prohibido fumar en los coches desde hace unos años. La ciudad de Nueva York, por ejemplo, dictó en 2007 una ley que prohibía el tabaco en el coche con menores de 18 años dentro, con multas de más de 2.000 dólares. Y en el



DENTRO DE UN COCHE
DONDE SE FUMA,
EL NIVEL DE CONCENTRACIÓN
DE PARTÍCULAS ES 100 VECES
MAYOR AL RECOMENDADO



Reino Unido ya hay una iniciativa para aprobar una ley de este tipo. ¿Y qué opinan fumadores y no fumadores sobre una hipotética ampliación del “No fumar” al interior de sus coches? “Soy padre y jamás fumo ni dejo fumar en el coche cuando llevo a los niños. Pero estamos en contra de prohibir. Sanidad debe hacer campañas. Creo que educar y concienciar funciona mejor que prohibir. Hay que dejar a la gente que sea dueña de sus actos”, dice Javier Blanco, portavoz de la asociación Fumadores por la Tolerancia.

Por el contrario, Raquel Fernández, presidenta de Nofumadores.org opina que las campañas de concienciación son necesarias, pero tienen que ir acompañadas de medidas legislativas. “Por sí solas, las campañas no sirven, no somos capaces de autorregularnos. Es

difícil legislarlo porque entra en el hábito de lo privado. Habría que hacer como con el móvil”, dice. Y añade: “Creo que la prohibición de fumar en espacios públicos aumenta la concienciación de la gente y produce un efecto de contagio, de forma que también se reduce el consumo en los espacios privados”. ■



Sabía que...

- Tardamos una media de cuatro segundos en encender un cigarrillo. A 120 km/hora, son 130 metros recorridos pensando en “otra cosa”.
- El 53% cree que fumar es una distracción peligrosa y estaría de acuerdo con prohibirlo.
- Desde que entró en vigor la prohibición de fumar en espacios públicos, 600.000 personas han dejado el tabaco.
- ... los infartos de miocardio han disminuido un 10% y los casos de asma infantil, un 15%.

Peligrosa distracción

Fumar conduciendo está considerada una de las más peligrosas distracciones para un conductor. De hecho, según una reciente encuesta, el 53% de los conductores españoles así lo cree y se muestra de acuerdo en que se prohibiera. El simple hecho de encender un cigarrillo “secuestra” la atención del conductor durante unos cuatro segundos. En autovía, a 120 km/h, significa recorrer más de 130 metros sin tener ni idea de lo que está pasando fuera del coche. Y no es solo encenderlo, hay que buscar el cenicero, sacudir la ceniza, apagar el cigarrillo, el humo que entra en los ojos...



Chris Lee

Newsweek
TIEMPO

Cuando el sexo se CONVIERTE EN UNA DROGA

Fuera de los chistes fáciles y de casos sonados, como el de Strauss-Kahn, la adicción al sexo es una epidemia creciente y desconocida que destroza la vida con la misma eficacia que la peor de las drogas.

Valerie se dio cuenta de que el sexo estaba destrozando su vida cuando su segundo matrimonio se fue a pique. Con 30 años y empleada en el departamento de recursos humanos de una empresa de Phoenix (Arizona), había engañado constantemente a sus dos maridos, muchas veces con compañeros de trabajo o subordinados. Había mantenido encuentros sexuales con hombres que apenas conocía en los aseos de restaurante de comida rápida, había tenido aventuras con hombres casados y decenas de rollos de una noche. Pero Valerie no podía parar. Llamaba a líneas calientes, devoraba pornografía en Internet y se masturbaba tan compulsivamente que a menudo elegía quedarse en casa con su vibrador antes que ir a la oficina. De igual modo no podía resistirse a la tentación del exhibicionismo,

sobre todo en clubes de striptease, e incluso llegó a aceptar dinero a cambio de sexo; no porque lo necesitara, sino por el perverso subidón que le proporcionaba aquello.

Para Valerie el sexo era una especie de medicina que se administraba ella misma. Lo usaba para ocultar la ansiedad, la desesperación y el pánico irracional que le provocaba cualquier tipo de intimidad afectiva. Eran miedos que le habían perseguido desde niña, cuando fue abandonada por sus padres. "Para aliviar la soledad y el miedo a no sentirme querida busqué el afecto en todos los lugares equivocados posibles", afirma.

Tras una década sumida en esta espiral autodestructiva, Valerie tocó fondo. Con su segundo matrimonio a punto de romperse, y des-

pués de una de sus aventuras, se hundió en un negro abatimiento que la llevó a intentar suicidarse con una sobredosis de pastillas. Se despertó en la UCI, y solo entonces descubrió en qué se había convertido: en una adicta al sexo. "El desenfreno sexual me robó dos matrimonios y un trabajo. Acabé en la calle, sobreviviendo a base de vales de comida", afirma Valerie, que, como la mayoría de los adictos al sexo entrevistados para este reportaje, no quiso dar su verdadero nombre. "Estaba totalmente fuera de control".

Sexo compulsivo

La adicción al sexo sigue siendo una patología controvertida a la que casi nunca se toma en serio; muchos la consideran un simple mito, y debido a la enorme fama de algunos de sus afectados, como Tiger Woods o Dominique Strauss-

Kahn, con frecuencia se ve degradada al papel de mero remate final de los chistes de los monologuistas. Pero el comportamiento sexual compulsivo, también llamado desorden hipersexual, puede destruir la vida de una persona tan eficazmente como las drogas o el alcohol. Y según los psiquiatras y expertos en el tema, cada vez afecta a más estadounidenses: “Es una epidemia nacional”, alerta Stephen Luff, coautor del libro *Pure Eyes: A Man's Guide to Sexual Integrity* (“Una mirada limpia: una guía de integridad sexual para hombres”) y director de un programa de ayuda a adictos al sexo en Hollywood.

Es muy difícil ofrecer cifras fiables sobre este fenómeno, pero la Sociedad para el Fomento de la Salud Sexual, una organización de ayuda a estos enfermos, estima que entre el 3% y el 5% de la población de Estados Unidos (es decir, en torno a nueve millones de personas), encajaría en el perfil de esta patología. Según muchos investigadores y profesionales del sector, hoy existen 1.500 terapias que ayudan a superar esta adicción, frente a los poco más de 100 que había hace diez años. Del

mismo modo, en la actualidad se puede encontrar publicidad de decenas de centros de rehabilitación, mientras que hace una década apenas existían cinco o seis. También está cambiando el perfil del enfermo. “Antes la mayoría de los que acudían a tratamiento eran hombres de entre 40 y 50 años, pero ahora hay cada vez más mujeres, adolescentes e incluso ancianos”, afirma Tami VerHelst, vicepresidente del Instituto Internacional de Adicciones y Traumas Profesionales. “Los nietos sorprenden a sus abuelos viendo pornografía en el ordenador, mientras que los nietos empiezan a hacer sexting (envío de contenidos pornográficos a través de teléfonos móviles) a los 12 años”, afirma.

Parte del aumento de la adicción al sexo se debe a la revolución digital, que ha propiciado un cambio del metabolismo carnal de Estados Unidos. Mientras que antes la gente sentía vergüenza de ser vista entrando en sex shops y cines porno, ahora, gracias a Internet, la pornografía es accesible, gratuita y anónima. La organización Internet Software Review estima que en torno a 40 millones de estadounidenses visitan diariamente 4,2 millones de sitios pornográficos. Y a pesar de que ver contenidos pornográficos no es lo mismo que echarse a la calle en busca de sexo, los expertos advierten que lo primero puede ser la vía de entrada a lo segundo.

“Esto no quiere decir que todo el que vea la imagen de un desnudo vaya a convertirse en un adicto al sexo”, afirma el doctor David Sack, director ejecutivo de la franquicia de Los Ángeles de la cadena Promises Treatment Centers. “Pero esta actividad continuada podría perjudicar a las personas con mayor predisposición a sufrir esta adicción”, argumenta.

Las últimas tecnologías también están facilitando el citarse con

extraños para tener encuentros frugales. Algunas aplicaciones de smartphones, como Grindr, utilizan tecnología GPS para indicar la localización de lugares donde los gays pueden mantener sexo sin compromiso en 192 países. La web AshleyMadison.com promete “encuentros garantizados” para aquellos que busquen sexo fuera del matrimonio, y ya cuenta con 12,2 millones de usuarios en todo el mundo.

Pérdida de control

Tony, un hombre de 36 años residente en el acomodado barrio angelino de Westside, dejó de encontrarle sentido a su vida debido a su comportamiento sexual obsesivo. “Estaba totalmente atrapado –afirma-. Me sumía en estados similares al trance y perdía el control de lo que estaba haciendo en términos sociales, profesionales y espirituales. No podía parar”.

Le avergonzaban sus intentos constantes de encontrar mujeres. “Las buscaba en las canchas de baloncesto, en el club, y a veces hasta cogía el coche para buscarlas por las calles”, recuerda Tony. Tuvo que seguir un programa de doce pasos de adictos al sexo anónimos para descubrir que no era el único al que le ocurría aquello. Allí también aprendió que su fijación por el sexo era un mecanismo para ocultar sus inseguridades y evitar los aspectos emocionales que en última instancia provocaban su adicción. “La obsesión te acaba llevando a recorrer las calles por las noches, agitado, pensando ‘quizá vea a alguien por ahí’ –cuenta-. De alguna manera es como si estuvieras buscando a tu presa, con el corazón a cien por hora y la adrenalina disparada, concentrando al cien por cien en tu objetivo. Pero tienes la autoestima por los suelos”.

La mayoría de los tratamientos se inspiran en los programas de Alcohólicos Anónimos, pero en vez

LA ADICCIÓN
AL SEXO
SIGUE SIENDO
UNA PATOLOGÍA
CONTROVERTIDA
QUE CASI NUNCA
SE TOMA
EN SERIO

de abogar por una abstinencia total proponen lo que denominan “sobriedad sexual”. Esta puede adoptar muchas formas, pero en general lo que se busca es eliminar “el comportamiento sexual no deseado”, como por ejemplo la masturbación compulsiva o el recurrir a prostitutas.

Pese a que en ocasiones los adictos al sexo presentan comportamientos similares a los de las personas que sufren desórdenes obsesivo-compulsivos, las investigaciones no han hallado nexos directos entre los dos tipos de trastornos. Sin embargo, hay un número creciente de textos científicos que demuestran que el desorden hipersexual sí presenta similitudes con otros tipos de trastornos. Sin

EN ESTADOS UNIDOS NUEVE MILLONES DE PERSONAS ENCAJAN EN EL PERFIL TÍPICO DEL SEXOADICTO

”

embargo, hay un número creciente de textos científicos que demuestran que el desorden hipersexual sí presenta similitudes con otros tipos de adicción. En los centros Promises han comprobado que algunos adictos al sexo tratan de refugiarse de la vergüenza que les produce su comportamiento en las drogas o en el alcohol. Por otro lado, es frecuente que cuando estos enfermos empiezan a tomar conciencia de su problema se hundan en profundas depresiones. “Me di cuenta de que no me sentía cómoda en mi propia piel”, afirma Valerie, que se metió en un programa de desintoxicación de cuatro meses en una clínica privada de la localidad de Torrance (California).

Sexoadictos en el cine y la televisión

En noviembre comenzó a emitirse en Estados Unidos *Bad Sex*, un reality que sigue las peripecias de un grupo de hombres y mujeres con intensísimas vidas sexuales, algunos de ellos con claros síntomas de adicción. Y el pasado 2 de diciembre se estrenó también con gran éxito de crítica y público la película de temática psicosexual *Shame* (“Vergüenza”). Su protagonista es Brandon, interpretado de forma magistral por el actor irlandés Michael Fassbender un neoyorquino con una libido del tamaño del Empire State cuya vida es una cabalgata constante de encuentros sexuales que ponen en peligro tanto su carrera profesional como su propia autoestima.

“Mi depresión se debió al miedo que me daba quedarme sola el resto de mi vida. El miedo a la soledad y al abandono luchaba contra mi obsesión”.

Según los expertos, los adictos al sexo padecen la misma obsesión que lleva a los alcohólicos y los drogadictos a actuar de forma temeraria. Las investigaciones demuestran que ambos tienen una gran dependencia del mismo neurotransmisor cerebral responsable del placer, la dopamina. “Todo se enfoca a sentir ese subidón, aunque la persona se vaya perdiendo tras cada imagen, tras cada prostituta y tras cada encuentro fugaz —afirma Weiss—. Todos acaban por arruinar sus relaciones, contraer enfermedades y perder sus puestos de trabajo”.

“

LAS INVESTIGACIONES DEMUESTRAN QUE LOS ADICTOS TIENEN UNA GRAN DEPENDENCIA DE LA DOPAMINA

Adulterio

Pero llegados a este punto los expertos afirman que la adicción al sexo no debe usarse como una excusa para explicar un desliz o para justificar el adulterio. Chris Donaghue, el terapeuta sexual que presenta el programa *Bad Sex*, afirma, por ejemplo, que él no considera que Tiger Woods padezca adicción al sexo pese a sus muchas y muy publicitadas aventuras extramatrimoniales. “Que no respetara la integridad de su compromiso matrimonial no le convierte en un adicto”, afirma Donaghue, que critica que haya quien intente escudarse en esta circunstancia para usarla como “una tarjeta de salida de la cárcel” de las que se usan en el *Monopoly*.

Los abusos de la pornografía por Internet han sido objeto de numerosas investigaciones, que han demostrado, por ejemplo, que los masturbadores compulsivos que se pasan 20 horas al día o más frente a la pantalla del ordenador pueden acabar sufriendo una resaca de dopamina. Adictos y terapeutas esperan que cada vez haya más concienciación sobre esta patología y que esto lleve a los enfermos de todos los géneros y todas las edades a dar el paso y comenzar un tratamiento. Muchos así descubrirán que “la adicción al sexo realmente no es una cuestión de sexo”, tal como afirma Weiss, sino una cuestión “de ser querido”. ■



**D. Antonio
Pensado Plágaro**

Alcalde-Presidente
Concello de Coristanco

Desde las administraciones, los gobernantes, tenemos la obligación de proporcionar a los ciudadanos los medios y también llevar a buen puerto todas las iniciativas para alcanzar un mejor bienestar sanitario de nuestros ciudadanos. No cabe duda de que hay que evitar todas aquellas actividades que sean nocivas para la salud, en el caso de las drogas tenemos que rechazarlas de plano, aunque tengamos legalizadas algunas de ellas. Debemos diferenciar entre la moderación y el abuso indiscriminado. Ni que decir tiene que sobre las drogas ilegales como las legales, están haciendo tanto daño física y mentalmente al individuo; pero no podemos olvidar a todas las personas que también sufren a su alrededor: familiares, amigos... ellos también padecen involuntariamente el mal de las drogas. Entre todos tenemos que conseguir que la lacra de las drogas desaparezca de nuestros pueblos y a aquellas personas que se enriquezcan con ellas rechazarlas.

Es tarea de todos luchar por un mundo mejor, lleno de salud y libertad.

Por una vida sana



Un
establecimiento
a cada paso

O teu espazo
de compras,
nas rúas
de Carballo

carballo^{cc}
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 **!**

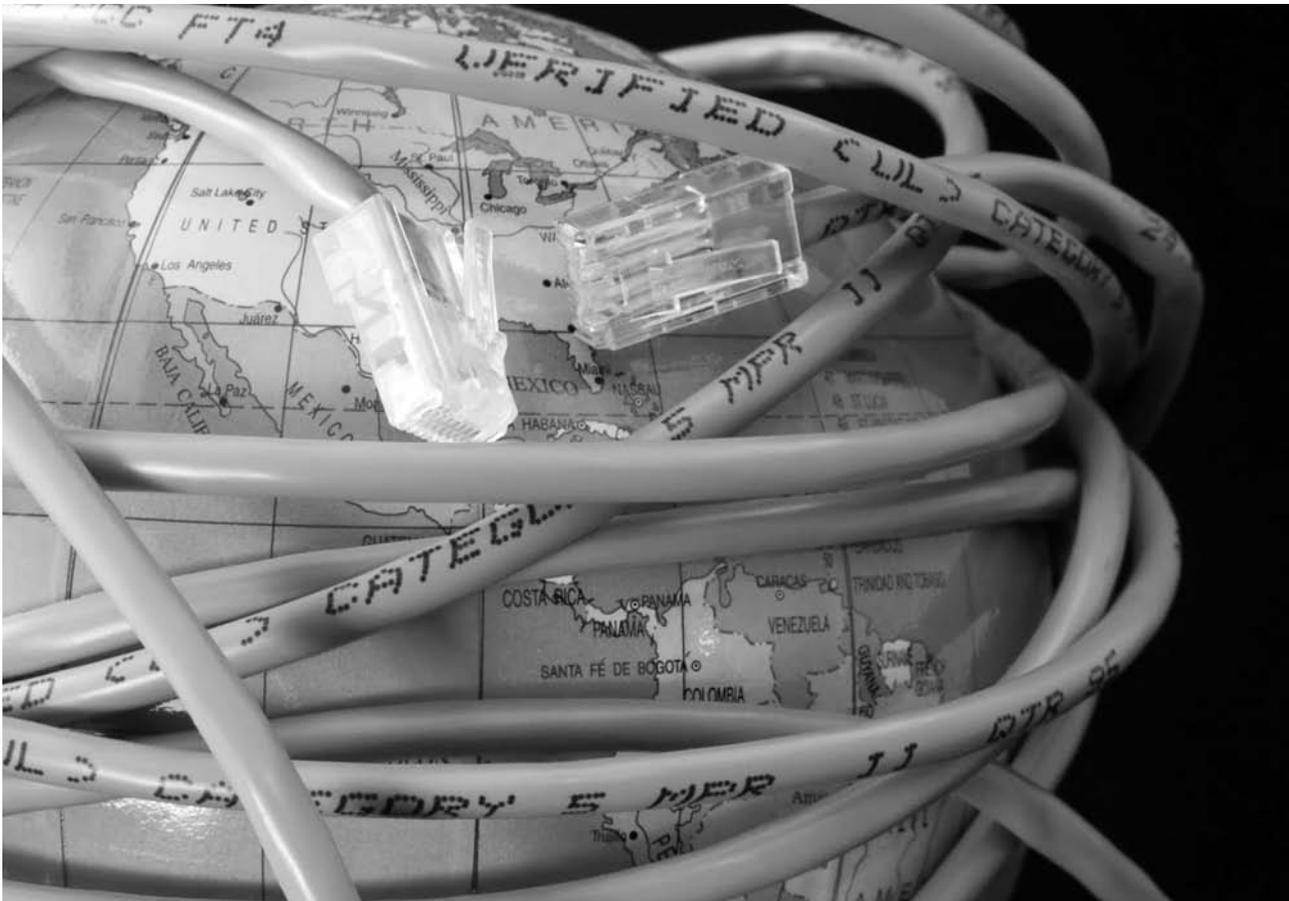


Jesús A. López
Bergantiños

Guardia Civil adscrito a la
Comandancia de A Coruña
Formador del Plan Director
para la Convivencia y Mejora
de la Seguridad Escolar y
Plan Mayor Seguridad

Internet es como la calle

A lo largo de estos últimos años llevamos viviendo un avance tecnológico en todos los campos realmente impresionante y ello siempre conlleva una parte positiva y negativa. Dentro de todo este avance nos encontramos con algo muy cotidiano y usado por todos, internet.





No cabe la menor duda que internet es una herramienta muy útil, nos facilita información, comunicación, etc..., y además, en muchas ocasiones contribuye a facilitarnos la vida diaria, pero también, esta red “de araña” presenta riesgos de los cuales es necesario tener la suficiente información para poder enfrentarnos a ellos sin miedo ni temor. El objetivo de este artículo es informar sin vetarla, ni demonizarla, pues, en la mayoría de las ocasiones detrás de un fallo de seguridad siempre se encuentra el factor humano. Pudiendo en numerosas ocasiones comprometer tanto nuestra seguridad personal como la de terceras personas.

Hoy en día, tenemos que tener en cuenta que los peligros de seguridad a los que nos enfrentamos en la red son comparables en muchas ocasiones a los de la vida misma. Tenemos en realidad, que cumplir la premisa de llevar a cabo las mis-

mas precauciones de seguridad que en la vida real.

En primer lugar, me gustaría reflexionar sobre el diferente uso de la red entre adultos y jóvenes. Normalmente los adultos utilizamos las nuevas tecnologías como una “herramienta” para efectuar transacciones bancarias, comprar productos on line, debatir, consultar prensa, información, etc... Para los jóvenes, es fundamental y forma parte de su vida social utilizándola principalmente como un “servicio”, para estudiar y ampliar conocimientos, para charlar y comunicarse con otros jóvenes, para descargar o compartir archivos, música, películas, etc.. la red forma parte de su vida.

Esto no es ni malo ni bueno, simplemente como he relatado anteriormente, tenemos que estar como adultos, padres, tutores, responsables de esos jóvenes menores, preparados y actualizados

para transmitirles unas buenas prácticas en el uso de la red y que aprendan a comportarse adecuadamente en ellas. Ello, no es sólo labor de los docentes, ongs u otros organismos que les puedan facilitar la mentada información, sino también es responsabilidad nuestra.

Los riesgos a los que se enfrentan nuestros menores son muy variados, entre otros, pueden enfrentarse a:

Una posible adicción a las nuevas tecnologías, si no establecemos unas pautas de control y somos excesivamente permisivos a la hora de facilitarles que naveguen todo el tiempo que deseen. De la misma manera, nos encontramos que deben valorar la información personal que exponen cuando configuran o realizan un registro ante cualquier programa o red social, pues, tenemos que tener en cuenta que la red no es “privada”; en multitud de ocasiones cedemos mucha de nuestra información personal cuan-

do aceptamos las condiciones de uso de cualquier programa que, previamente deberíamos de leer y nos encontramos que pocos son los menores que leen dichas condiciones, aceptando las mismas y como consecuencia facilitando a terceros información personal a la que no nos gustaría que tuviesen acceso, incluso inconscientemente información personal de terceras personas, lo que puede conllevar a que esa información se encuentre disponible a cualquier usuario de la red.

Cabe también destacar que en internet encontramos todo tipo de información y no debemos de presuponer que porque se encuentre en la red ya nos ofrece una fiabilidad y veracidad, pues, en ocasio-

nes dicha información puede ser errónea, por lo que debemos de contrastar siempre la información facilitada. De la misma manera, los jóvenes también pueden acceder sin impunidad alguna, a contenidos inapropiados acorde con su edad, hablamos de enlaces que pudiesen incitar al racismo, xenofobia, pornografía, radicalismos.... con lo que debemos de estar atentos visitando de forma periódica el historial de navegación, el cual, nos facilitará los enlaces visitados y poder actuar en caso necesario.

Pueden verse envueltos en una interacción o acechados por otras personas que previamente han contactado con ellos/as a través de los diferentes programas de comunicación y, tras ganarse su confian-

za intentan extorsionarlos, amenazarlos o incluso acosarlos sexualmente utilizando la webcam, lo denominado grooming. Para lo cual, es fundamental transmitirles que nunca acepten invitaciones, agregen en sus cuentas a personas que no conozcan físicamente o bien no tengan unas referencias fiables; al igual que si no están utilizando la cámara web, sería aconsejable desenchufarla o bien, en los portátiles, tapar el objetivo de ésta, siempre cuando no se esté usando.

Ya en menor medida, podemos encontrarnos el riesgo económico o fraude cuando realizan transacciones electrónicas. Esto no quiere decir que gestionen una cuenta bancaria, sino, va encaminado a las pequeñas compras que puedan

SE TRATA PUES DE EDUCAR, EDUCAR Y EDUCAR, Y QUE COMO EN LA VIDA REAL, EN LA VIDA VIRTUAL TAMBIÉN DEBEMOS DE COMPORTARNOS CON EDUCACIÓN Y RESPETO, EN CASO CONTRARIO, PODRÁN SOLICITARNOS RESPONSABILIDADES

”



■ ■ ■ efectuar con nuestro número de tarjeta bancaria para adquirir entradas de cine, libros, películas o bien, vayan adquiriendo diferentes armas en los juegos bélicos o paquetes de opciones existentes en diversos juegos on line previo pago.

Por último, destacar que también existe un riesgo técnico, es decir; carencia de actualizaciones automáticas, no tener un sistema operativo legal, etc... con ello nos enfrentamos a las amenazas de virus, troyanos, espías, etc.. tan

famosos entre las conversaciones de internautas.

Es fundamental por todo lo expuesto, que los adultos marquemos normas de uso. Desde no permitir un ordenador con conexión en la habitación del menor, pues, no sabemos a que horas y con quién se conecta a través de la red, hasta instalar programas de control parental que nos ayuden a facilitar nuestra labor, entre los que encontramos desde los que limitan accesos, páginas, tiempos de conexión e incluso aquellos que nos envían

un mensaje de texto a nuestro terminal móvil cuando el menor consulta un enlace inapropiado.

Tenemos que hacerles partícipes de que el teléfono móvil, que muchos de ellos/as poseen, son como si fuesen su propio ordenador de casa, ya que tienen conexión a la red y por tanto estamos expuestos a todos los riesgos y peligros que si de un ordenador se tratase .

Debemos de inculcarles que pueden cometer incluso infracciones a la Ley de Protección de Datos, por ejemplo, cuando utilizan el terminal móvil y fotografían a un compañero/a de clase y lo cuelgan sin autorización paterna en su red social. Podríamos formularles la siguiente pregunta: ¿estarías dispuesto a que las vieran tus familiares, futuros jefes, hijos ...?, ¿tienes autorización escrita de las otras personas que aparecen en las fotos? (la autorización de los menores la otorgan sus progenitores o tutores).

Pueden cometer numerosas faltas o delitos cuando utilizan los programas de comunicación para insultarse, amenazarse o menospreciar a un tercero (ciberbullying) teniendo éstos una responsabilidad penal acorde a su edad, además de la responsabilidad que contempla la Ley del menor para sus padres o tutores legales.

Se trata pues de educar, educar y educar, y que como en la vida real, en la vida virtual también debemos de comportarnos con educación y respeto, en caso contrario, podrán solicitarnos responsabilidades.

Para terminar me gustaría que reflexionaran sobre todo lo expuesto con la siguiente frase; "Si consideramos que algún acto no es propio en la vida real, pues, no lo hagamos en nuestra vida virtual a través de la red". ■





Laracha



**D. José Manuel
López Varela**

Alcalde-Presidente
Concello de Laracha

Desde esta página quiero primero, saludar y darle las gracias a los miembros de la asociación Vieiro por brindarme la oportunidad de poder dirigir unas palabras a la sociedad por la que tanto luchan y trabajan estas personas. Los avances tecnológicos en todos los sentidos son muy grandes, sobre todo en este siglo en el que las grandes tecnologías abarcan tanto el campo de las telecomunicaciones como de la ciencia, en la que juega un papel importante la medicina. Aunque con todos estos avances se consigue una sociedad de bienestar, debemos, sin embargo, permanecer atentos a otros problemas que esto conlleva: familias desencajadas, juventud mal encaminada por dejarse guiar por consejos inapropiados, etc... Debemos, por tanto poner todos nuestros esfuerzos desde la familia, los colegios y las instituciones para que este estado de bienestar sea idóneo para toda la sociedad y que nadie sufra por motivos del alcohol, las drogas, malos tratos, etc... Es obligación de todos luchar para que la juventud no caiga en la pasividad y ayudarles a que consigan alcanzar un compromiso serio por defender los valores de la vida sana a través de una ocupación sana en el tiempo libre. Por una mejor convivencia para todos, acepta y ayuda a la construcción de una sociedad sin perjuicios, libre, solidaria, inteligente y sin drogas.

Por una vida sana





Somos Especialistas en:

**Endodoncias - Implantes
Odontopediatría - Estética dental
Periodoncia - Prótesis - Ortodoncia
Cirugía Maxilofacial**

Consultenos:

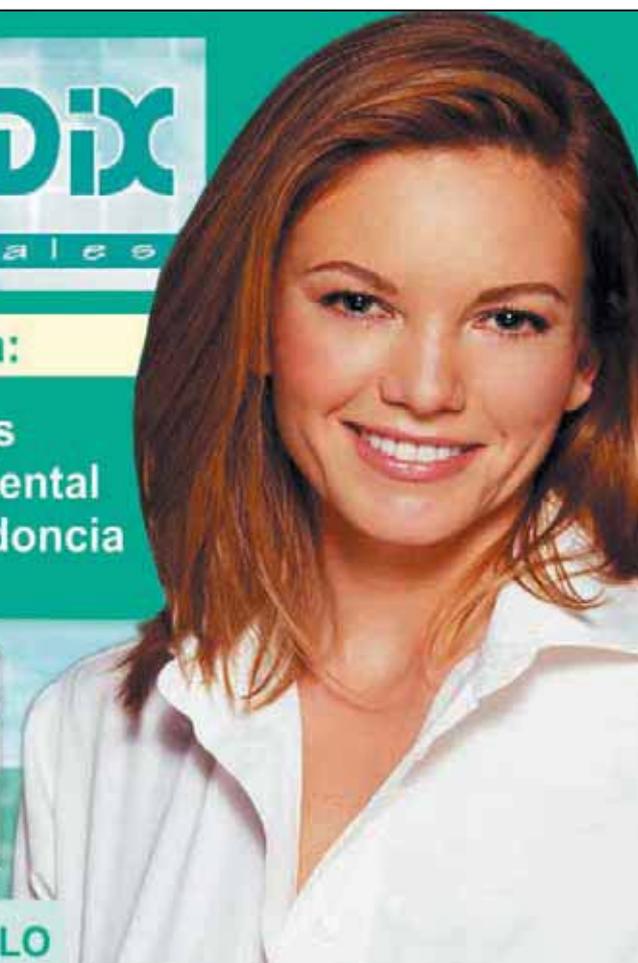
981 75 65 11

Abierto de lunes a sábado

Financiación a su medida,
hasta 6 meses sin intereses



C/. Estrella, 27 - 2.º Izq. - CARBALLO



abertal

Comunicación e Internet

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

Pazos
administración de loterías^{nº1}

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

La  Primitiva

Bono  Loto

La  Quiniela

El  GORDO

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

www.loteriapazos.es



José Ignacio
Rodríguez

Revista
TRÁFICO



Del positivo a la tragedia

Casi cuatro de cada diez fallecidos en accidente de tráfico había ingerido sustancias tóxicas. De los 1.172 análisis de sangre que realizó el Instituto Nacional de Toxicología durante 2010 a víctimas mortales de accidentes de circulación, 445 habían ingerido alcohol, drogas, psicofármacos o una combinación de más de una sustancia. Más del 40% de los conductores fallecidos dieron positivo.

Durante el año pasado, el Instituto Nacional de Toxicología y Ciencias Forenses (INT y CF) realizó 1.172 análisis a víctimas mortales de accidentes de circulación. De cada diez, nueve fallecieron en la vía pública y uno en el hospital, y la mayoría —el 90,6%— eran varones.

El estudio distingue si las víctimas eran conductores o peatones y

analiza la existencia de algún tipo de sustancia como alcohol, drogas o psicofármacos. Así, el 42,5% de los conductores y el 38,9% de los peatones dieron positivo a una o más sustancias.

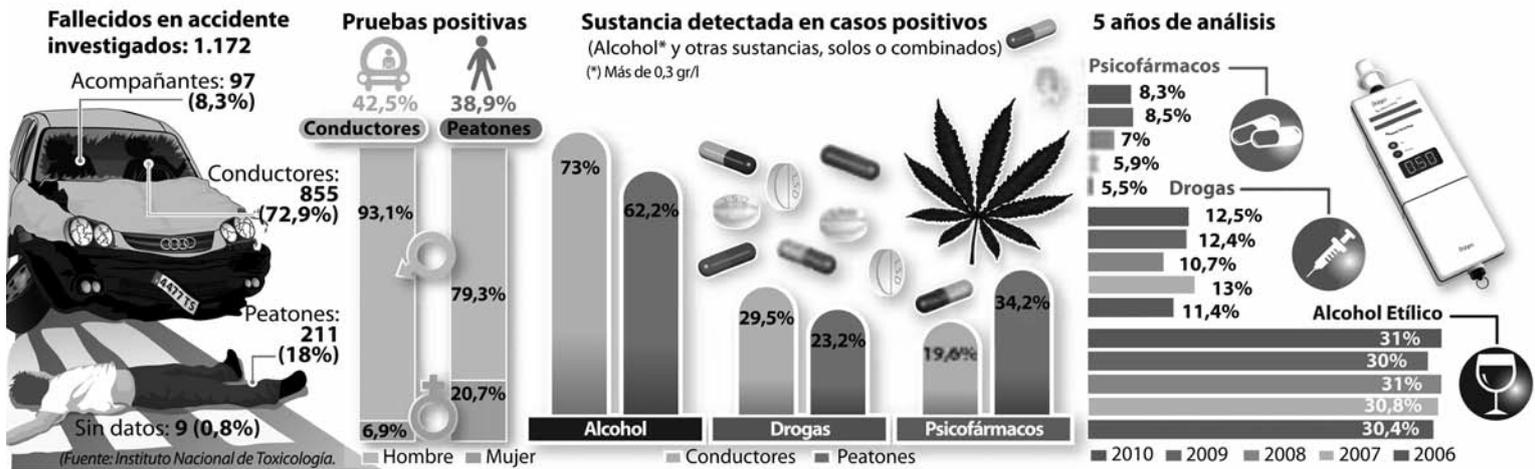
Lo que más, alcohol

En el 73% de los casos con resultado positivo se halló alcohol, solo o asociado con drogas y psicofármacos. Así, de los 363 conductores en los que se halló alcohol en

sangre, la mayoría (77,3%) no había ingerido otras sustancias. Sin embargo, el 18,9% (50 conductores) habían tomado conjuntamente alcohol y drogas; 2,3 % (6 personas) habían combinado alcohol y psicofármacos; 1,5% (4 conductores) combinaron alcohol, drogas y psicofármacos.

Por otro lado, en el 29,5% de los conductores que dieron positivo se detectó que habían consumido dro-

Análisis toxicológicos de las víctimas mortales



También los peatones mueren

Entre las víctimas mortales a las que realizaron análisis toxicológicos, 211 eran peatones, y la cuarta parte de los mismos (38,9%) dio positivo a una o varias sustancias: drogas, psicofármacos y alcohol. Ocho de cada diez eran hombres y 2 mujeres. Al igual que en los conductores, estas sustancias pueden producir en el peatón, entre otros efectos, la disminución del estado de alerta, la sobrevaloración de las habilidades y dificultades en la deambulación.

En el 62,2% de los peatones que dieron positivo, se detectó alcohol, solo o asociado con drogas y psicofármacos. Y además, en el caso del alcohol, con unas tasas muy altas: en más del 88% de los casos superaba 1,2 gr/l. Asimismo, en el 23,2% de los casos, los peatones fallecidos habían consumido drogas –bien solas o en combinación con las otras sustancias–, mientras que la tercera parte dio positivo al consumo de psicofármacos.

gas de abuso. De estos 107 casos, el 34,6% solo habían tomado droga; el 15% habían mezclado droga y psicofármacos; el 3,7% con alcohol y psicofármacos y el 46,7% con alcohol.

En cuanto al tercer grupo de sustancias analizadas, los psicofármacos, se encontró su presencia en el 19,6% de los cadáveres de conductores.

Se trata de 71 casos, en los que el 63,4% solo habían tomado esa sustancia; en el 22,5% la habían mezclado con drogas; en el 8,4%, con alcohol; y en el 5,6% se habían sumado las tres componentes.

Mezclas letales

Del estudio se desprende que una gran proporción de las víctimas dio positivo a más de una sustancia, por lo que según Juan Luis Valverde, director del INT y CF, “se debe poner el acento en el peligro que supone en la conducción la interacción entre sustancias”. Y pone algunos ejemplos: “El uso combinado de alcohol con sedantes, hipnóticos, anticonvulsionantes, antidepresivos, opiáceos o cannabis, produce un aumento de la depresión del sistema nervioso central; los efectos de la cocaína se pueden ver potenciados por el cannabis o por el etanol (mayor índice de mortalidad y muertes

SE DEBE PONER EL ACENTO EN EL PELIGRO QUE SUPONE EN LA CONDUCCIÓN LA INTERACCIÓN ENTRE SUSTANCIAS

súbitas); las benzodiazepinas con los opiáceos tienen un efecto aditivo sobre la depresión respiratoria y la sedación, mientras que los antidepresivos combinados con el cannabis producen síntomas psiquiátricos de manía con agitación y delirios (imágenes falsas) grandiosas”.

Llama la atención el hecho de que la mayoría de las víctimas que habían ingerido alcohol presentan unas tasas muy altas: el 77% más de 1,2 gr/l, lo que pueden provocar una conducción altamente peligrosa. Según la doctora Fátima Ramón, responsable del Servicio de Información Toxicológica del INT y CF, los efectos sobre los conductores fallecidos con esas tasas pudieron ser, “desde una embriaguez ligera caracterizada por reflejos cada vez más perturbados, vértigos, palabra titubeante, somnolencia, pérdida de la nitidez en la visión de lejos y la fusión de imágenes, hasta euforia e irritabilidad,

El trago más amargo

Beber y conducir es una auténtica bomba de relojería. El alcohol, por sí solo, puede matar a largo plazo, causando cirrosis o diversos problemas hepáticos, cardíacos, etc., pero al fin y al cabo es un problema de la persona que lo consume, lo mismo que el que toma cualquier tipo de sustancia psicotrópica.

El trago más amargo y duro para el resto de las personas es cuando los que beben o toman sustancias deciden conducir un vehículo. Desde ese momento se convierten en un arma de matar cargada y dispuesta para disparar en cualquier momento. En Stop Accidentes somos muchas las víctimas que hemos perdido a un hijo o a un familiar cercano por culpa de este tipo de personas, y el perjuicio causado es irreparable. Además, suele ocurrir que el causante sale ileso o levemente herido, por lo que se recupera y, "como no iba bien", no se siente para nada culpable de lo ocurrido.

Sientes rabia, impotencia, odio, ira y todo lo imaginable contra la persona que te ha matado a tu ser querido. Te ves obligado a que te enseñen a vivir en esa nueva vida en la que todos los proyectos y sueños se desvanecen de repente. Necesitas ayuda psiquiátrica, psicológica, tu vida ya no es tu vida, te la han cambiado, y tú no querías eso!

El derecho a la vida es algo innato en el ser humano, y así debería de respetarse por todos. ¿Qué culpa tenían nuestros hijos, nuestros maridos o esposas, nuestros hermanos...? La lista de víctimas de Stop Accidentes es interminable. Le puede pasar a cualquiera. Permítanme un consejo: Si tienen que conducir, no beban alcohol ni tomen sustancias que harán peligrar la vida de otros y la suya propia

con disminución de la atención a la mitad, gran afectación del rendimiento psicomotor..."

Además, entre los 265 casos positivos de alcoholemia, aparece otro dato que afecta especialmente al grupo de edad comprendido entre 31 y 40 años: 16 fallecidos tenían una tasa comprendida entre 1,71 y 2 gr/l, y otros 19 superaban 2,51 gr/l. También destaca otro grupo de 19 fallecidos, de 41 a 50 años, que presentaban una altísima tasa comprendida entre 2,01-2,50 gr/l. Por otro lado, en casi la mitad de los casos de víctimas mortales por haber tomado drogas (47,7%), se trataba de cocaína, sola o asociada; en el caso del cannabis, el porcentaje era del 42,1%, opiáceos el 16,8%, y en el 6,5 %, anfetaminas.

También los peatones mueren

Entre las víctimas mortales a las que realizaron análisis toxicológi-

cos, 211 eran peatones, y la cuarta parte de los mismos (38,9%) dio positivo a una o varias sustancias: drogas, psicofármacos y alcohol. Ocho de cada diez eran hombres y 2 mujeres. Al igual que en los conductores, estas sustancias pueden producir en el peatón, entre otros efectos, la disminución del estado de alerta, la sobrevaloración de las habilidades y dificultades en la deambulación.

En el 62,2% de los peatones que dieron positivo, se detectó alcohol, solo o asociado con drogas y psicofármacos. Y además, en el caso del alcohol, con unas tasas muy altas: en más del 88% de los casos superaba 1,2 gr/l. Asimismo, en el 23,2% de los casos, los peatones fallecidos habían consumido drogas –bien solas o en combinación con las otras sustancias-, mientras que la tercera parte dio positivo al consumo de psicofármacos. ■

Efectos peligrosos

Las consecuencias sobre la conducción tras la exposición a sustancias como drogas, psicofármacos o alcohol, dependen en gran medida de sus efectos sobre el sistema nervioso central (SNC), entre otros. Es de destacar, en relación al alcohol etílico, que el 76,6% de esta víctimas con resultados positivo (analizadas por el Instituto Nacional de Toxicología en 2010) presentaron una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gr/l, lo que puede significar la pérdida progresiva de reflejos, vértigo, somnolencia, dificultades en la visión o, también, euforia e irritabilidad...

Los conductores suelen salirse de la carretera en las curvas, por sobrevaloración de sus aptitudes, deficiente visión estereoscópica, hiperexcitabilidad vestibular y falta de autocritica con respecto al modo de conducir. En la ingesta de alcohol, el tiempo de reacción frente a un estímulo acústico va aumentando y van empeorando de forma importante las aptitudes para la conducción, pudiendo llegar al estupor y al coma.

Lo mismo ocurre con las drogas o medicamentos depresores del SNC como ketamina, benzodiacepinas u opiáceos. Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, pueden provocar una sobrevaloración de sus aptitudes. A veces puede ser muy tenue la línea que separa una dosis para alcanzar los efectos farmacológicos de los tóxicos de algunas de estas sustancias, pudiendo producir intoxicaciones graves en las que no solo existen efectos psíquicos, sino también físicos que afectan a la conducción. Esto no solo depende la dosis, sino también de los antecedentes personales, como edad, peso, uso agudo o crónico, tolerancias, antecedentes patológicos, etc.



Iñaki de la Torre

Redactor QUO



Vivir para el MÓVIL

¿Solo con pensar que has perdido el teléfono te pones de los nervios? Sufres NOMOFOBIA, algo cada vez más frecuente. Pero ¿será malo?

Hay gente a la que ves en la calle o en un bar manoseando su móvil, revisándolo, tecleando, leyendo con el ceño fruncido... y te recuerda a aquellos estrambóticos japoneses que lloraban cuando se les moría el tamagochi. ¿No caes? Era aquella especie de lla-veritos con una pantallita a los que había que alimentar, poner a descansar, hacer reír y hasta curar según sus antojos. Era 1996 y nos parecía una exageración. Ahora hay quienes han sustituido aquel chisme por el móvil, pero la vida que cuidan es la suya propia en miniatura. Unos expertos creen que es simplemente un cambio en el uso social de la tecnología, y otros ven algo preocupante, adictivo en este modo de conducirse. Son psicólogos a quienes les parece claro que sí que pueden estar fraguándose algún problema de sociabilidad entre quienes abusan del uso del móvil.

Una rayita de batería

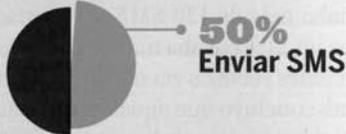
Hablamos de ellos con Francisca López, experta en adicciones y directora del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada. Las conclusiones preliminares de una investigación que tiene en marcha arrojan que el 8% de los universitarios españoles sufre nomofobia (“no-mobile phobia, si buscamos la expresión inglesa), es decir, padece “un miedo irracional a no llevar encima el móvil” o a que se le acabe la batería. El terreno del estudio es movedizo, porque, primero, la ciencia no se pone de acuerdo en si el abuso de las tecnologías es un trastorno del control de impulsos (la persona no se detiene a pensar si lo que va a hacer es bueno o malo) o si es una adicción propiamente. López dice que hay pocos estudios aún para determinarlo. Y segundo, no está claro aún si esa adicción lo es al teléfono (estar localizable y “men-

sajeable”) o si es que el móvil es la puerta de acceso a internet y, por lo tanto, a redes sociales, mensajería instantánea, correo electrónico, noticias... Lo que la profesora granadina tiene claro es que: “La comunidad castiga a los jóvenes que no tienen móvil” y confirma algo que hemos leído en otras investigaciones: “Son personas con baja autoestima, que no saben relacionarse y con dificultades para resolver problemas del día a día”. Si queremos asustarnos –hay quien lee estos reportajes para eso-, veamos un estudio grande en la muestra pero de una universidad no muy renombrada, la Case Western Reserve University. Allí, el psicólogo Scott Frank analizó el comportamiento de 4.000 estudiantes de secundaria estadounidenses. En él, detectó que el 19,8% enviaba más de 120 SMS y/o whatsapps al día, y que un 11% pasaba más de tres horas conectado a redes sociales vía móvil. Y cruzando datos, Frank concluyó que aquellos que hacían



PARA QUÉ USAMOS EL TELÉFONO

DIARIA O SEMANALMENTE



MENSUAL O ESPORÁDICAMENTE



un uso más abusivo del celular eran un 84% más proclives a consumir drogas, se veían implicados en el doble de peleas y tenían un 69% más de probabilidades de abusar también del alcohol. ¿Un poco catastrófico, quizá?

¿Al móvil o a internet?

Para discernir si la dependencia del teléfono, sea enfermiza o no, proviene de su uso básico (llamadas y mensajes) o si apunta más bien a la conectividad a internet, miremos países donde las tarifas de conexión a internet ya están más extendidas (seguramente porque son más baratas). Tras analizar 300.000 usuarios y 65.000 facturas de teléfono, la consultora internacional Nielsen destaca que el número de móviles con internet se ha triplicado en EEUU en el último año, y los usuarios sobre todo lo quieren para aprovechar la mensajería instantánea (aplicaciones como Whatsapp, iMessenger y otras). Eso sí, la diferencia es que las mujeres envían un 40% más de mensajes que los hombres.

Otro país donde la banda ancha móvil y los smartphones están muy extendidos es Reino Unido. Allí también hay indicios de que los jóvenes no pueden soltar su dispositivo mucho tiempo. Lo demostró en 2011 un estudio encargado a la consultora YouGov por el Servicio de Correos británico, que arrojó que el 53% de los usuarios de celulares del país sentía ansiedad si no tenían encima el aparato o se quedaban sin batería o cobertura. Eso sí, de ese porcentaje, más de una quinta parte (cerca de un 10% del total) lo achacaba a estar localizable por razones de trabajo. En 2010, en España, de los 33,2 millones de personas de más de 15 años que tenían un terminal, solamente el 5,2% reconoce usarlo para trabajar, según el Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y la Sociedad de la Información. Pero el crecimiento en 2011 en la venta de smartphones con con-

Cuando el smartphone sustituye a tu pc

En 2011, el buscador Google pidió a Ipsos MediaCT Gernmay que preguntara en 30 países, incluido España, para qué usaba la gente sus smartphones (lee más detalles en los círculos). Y resulta que el 20% de los 5.000 millones de internautas que hay en el mundo ya navega con el móvil. En España es un 33%, que supera a RU y Francia. Pero los intervalos de uso son diferentes por la incomodidad del móvil: se conectan al menos 3 veces al día, pero el 80% de sesiones son más cortas (máximo 10 minutos).

conexión a internet ha llevado a Google a investigar qué hacen los españoles al navegar desde el móvil (mira más datos arriba). En un estudio de 2011, el buscador detectó que la conexión a internet no solamente vale para mandar mensajes instantáneos, y consultar el correo y las redes sociales, sino para mucho más. Por ejemplo, para ver vídeos. Lo cual inclina a pensar que esa adicción de los usuarios quizá tenga más que ver con los contenidos de internet que con la simple comunicación. Y no es de extrañar, porque internet está robando sitio a ambos: la telefonía y los medios audiovisuales. Por lo pronto, una encuesta de Ofcom —el homólogo isleño de la Comisión Nacional del Mercado de las Telecomunicaciones español— a británicos de entre 16 y 24 años dejaba ver la primavera pasada que ellos preferían mucho antes quedarse sin tele que prescindir de su móvil y su ADSL. A los jóvenes les preguntaban qué cosas echarían más de menos en



su día a día (sin darles opciones concretas) y por primera vez el número de personas que añorarían el móvil (28%) e internet (26%) superaban a los que no sabrían vivir sin la televisión (23%).

Castigados sin noticias

En el fondo, ¿qué es estar conectado a nuestros amigos, familia y webs favoritas? Estar informado, recibir datos sobre cosas y perso-



REPRODUCCIÓN DE VIDEOS. El 20% de los usuarios ve algún clip a diario, y el 20% lo hace una vez a la semana, al menos.



ACCESO A REDES SOCIALES. El 43% entra todos los días a través del móvil, y uno de cada tres actualiza su perfil desde el aparato.



REALIZAR COMPRAS
El estudio cuenta que el 20% de los usuarios españoles compra algo, pero no dice qué tipo de cosas. ¿MP3?



nas a cada momento. Por eso, el International Center for Media and the Public Agenda (ICMPA) de EEUU puso "a dieta" de información de todo tipo a casi 200 jóvenes de 20 años de media durante 24 horas (withoutmedia.wordpress.com) y les pidió luego que publicaran un post con sus experiencias. Resultó que la palabra más repetida entre 110.000 era "adicción". Y de paso descubrieron cómo personas que

no eran especialmente proclives a seguir las noticias de actualidad (o no creían serlo) las echaban de menos. Pero de un modo muy peculiar: añoraban esa información porque suelen leerla pegada en muros de amigos o en tuits enviados por las personas a las que siguen. Es decir, eran adictos a la información solo cuando esta provenía de sus allegados. Así que nosotros publicaremos este reportaje en tu muro. ■

Desconectados por convicción



"La gente ha olvidado el fijo"

Apuleyo Soto perdió su móvil en mayo pasado y decidió seguir así. "Tuve mono al principio, y me sorprendí", reconoce. Ahora nota que su vida social ha disminuido un poco, pero también porque "tengo fijo, pero parece que la gente ha olvidado eso".



"No veo razones para tenerlo"

A Óscar Sánchez le robaron el móvil y está tan feliz. "La dinámica de quedar es diferente, pero no estoy aislado de lo que me interesa", explica. Y no sufre: "Si no estoy cerca de un fijo y no he quedado, es porque tengo otras cosas que hacer".



UN EXPERIMENTO EN EEUU DEJÓ SIN MÓVIL NI MEDIOS DE COMUNICACIÓN UN DÍA ENTERO A 200 JÓVENES Y SE SINTIERON AISLADOS.



Antón Louza
Redactor Vieiro

Vieiro imparte charlas en la EFA FONTEBOA DE CORISTANCO



El Director de Comunicación de Vieiro, Xosé M^a Arán, se desplazó al Centro de Promoción Rural - EFA Fonteboa de Coristanco (A Coruña) que está ubicado en el lugar de la Feiranova. En este centro se imparten 1^o, 2^o, 3^o e 4^o E.S.O. Ciclo Formativo de Grado Medio "Producciones Agropecuarias" y Ciclo Formativo de Grado Superior "Organización y gestión de empresas Agropecuarias".

Xosé M^a Arán impartió dos charlas en dos jornadas, la primera se llevó a cabo el día 31 de Enero, en el salón de actos del centro al que acudieron 40 alumnos de primer ciclo, en esta jornada se analizó que son las drogas, tipos y consecuencias, haciendo una especial mención sobre las drogas legales como son el tabaco y el alcohol. Nos resalta nuestro director que fue una jornada muy especial ya que la participación del alumnado haciendo

preguntas sobre el tema, destacó en especial.

También el pasado día 14 de febrero se mantuvo con alumnos del ciclo formativo del grado superior una charla en unos de los salones de la Efa, fue después de la cena con los alumnos internos a las nueve de la noche, el tema versó sobre el asociacionismo.

En este caso se hizo un especial acercamiento sobre la apatía rei-

nante por parte de los jóvenes sobre su implicación a la hora de liderar asociaciones y la necesidad de la participación de ellos para contribuir en sus lugares de origen a potenciar el asociacionismo.

Desde Vieiro queremos expresar a la EFA FONTEBOA, nuestra gratitud por invitarnos a convivir con ellos estas jornadas, así como felicitarlos por tratar con estos temas la educación integral del alumnado. ■



Concello de Laxe



**D. Antón
Carracedo Sacedón**

Alcalde-Presidente
Concello de Laxe

En tiempos de la globalización como los que estamos viviendo en el que la cultura del dinero se encuentra por encima de todo, hasta el punto de hacer del bienestar una cuestión económica, relegando a la sociedad al papel de mero contribuyente para satisfacer las necesidades de la economía al servicio de la sociedad. En tiempos que dejamos de un lado la amistad, la ecología, el amor a la tierra, la solidaridad, el respeto a los demás, el respeto a uno mismo. Valores fundamentales en nuestra formación como individuos. Si queremos un mundo mejor, para nosotros, para nuestros hijos, sólo lo conseguiremos respetando a los demás y, lo más importante, respetándonos a nosotros mismos. Tenemos que reflexionar sobre la autoestima que nos tenemos como individuos, sobre nuestras capacidades, sobre nuestras posibilidades.

Un individuo, con una buena autoestima, es cada vez más libre, sin temores y sin dependencias absurdas.

Por una vida sana



CONSTRUCCIONES



MÁRMOLES Y GRANITOS

GUMERSINDO REY S.A.

OFICINAS

Tel.: 981 700 368

Fax: 981 700 576

NAVE

Tel.: 981 703 108

LÁPIDAS

Tel.: 981 701 965

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



JESÚS VARELA VEIGA



PERITO JUDICIAL EN MATERIA DE SEGUROS
MEDIADOR TITULADO DE SEGUROS. AGENTE EXCLUSIVO.

C/ Gran Vía, 74 - 15100 CARBALLO (A Coruña) - Tfños.: 981 701 486 / 610 229 290 - Fax. 981 703 676
e-mail: info@jesusvarela.com



Serigrafía Papucho

Regalos e Publicidade de Empresas

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

POLOS
GORRAS

CAMISETAS
SUDADERAS

CHAVEIROS
PEGATINAS

MECHEIROS
BOLIGRAFOS



Prezo, Calidade e Variedade • Moitas cousas a 0,60 euros

Decoración • Regalos • Limpeza • Menaxe • Cociña

**A Coruña - Arteixo - Bembibre - Carballo - Cee
Fisterra - Noia - Ponteceso - Sta. Comba - Vimianzo**

Almacén Maiorista: Rúa do bosque, 16 • 15100 CARBALLO (A Coruña) • Telf.: 981 757 605
e-mail: admin@todolar.com • www.todolar.com • Telf. Atención ao cliente: 902 075 295



Mª del Pilar
Mata
Asociación Vieiro

18º concurso escolar “Por una vida sana”

A la hora de poner en práctica la programación de la campaña relativa al año 2012, la Asociación Antidroga Vieiro pone un especial interés en el **XVIII CONCURSO ESCOLAR DE DIBUJO** por cuanto se está realizando desde hace 18 años en los distintos colegios del municipio de Carballo.



Este programa, puede decirse que para muchos alumnos, es el primer contacto de lo que significa una vida sana y el discurrir de lo que supone el realizar actividades al aire libre, practicar la lectura y ver de forma muy real lo que puede afectar físicamente la ingesta de alcohol o el consumo de tabaco y la gran importancia que le dan el practicar algún deporte.

Con este inicio, arrancan las virtudes que a esas edades son imprescindibles para llegar a ser una persona bien formada intelectual y físicamente y que les valdrá para el día de mañana cuando sean llamados a desempeñar

otros cometidos de responsabilidad.

Alrededor de 950 alumnos se estima que participarán en la edición de este año. La franja de edad de la población diana a la que va dirigido está comprendida entre los 5 y 16 años, siendo los participantes alumnos pertenecientes a todos los centros educativos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria obligatoria del Municipio de Carballo.

Por “Una Vida Sana”, trata de una actividad en la que se presenta el dibujo como principal estrategia didáctica para la prevención del consumo de drogas y el desarrollo de aptitudes de lo que es la vida

sana. Esta actividad es una propuesta abierta y flexible mediante la cual se facilita a los alumnos la oportunidad de plasmar de modo artístico y plástico la importancia de la salud así como alternativas al consumo de drogas.

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



Álvaro Olivar

Educador Social
Galeuso

¿Qué se sabe sobre la Educación Social en la atención a drogodependencias?

En diferentes ocasiones, en espacios de intercambio de experiencias, jornadas, congresos y seminarios, había comentado con otros educadores y educadoras sociales la situación actual de las drogodependencias. Una de las cuestiones que suelen aparecer, de una forma u otra, en el seno de esas conversaciones, es la práctica inexistencia de literatura sobre el trabajo socioeducativo en este campo. Hay diferentes referencias, por lo común muy generales, a esta labor, y las que tienen una formulación más concreta hacen alusión a programas de intervención que emanan de otras disciplinas, y en las que los educadores y educadoras sociales trataron de adaptar su forma de trabajo a los dictados de la filosofía del programa, más que desdeñar y elaborar una propuesta propia

Recientemente

tratando de recopilar diferentes referencias sobre esta labor, a través de fuentes documentales de diverso tipo, fui descubriendo pequeñas joyas, sepultadas por el tiempo, donde educadores y educadoras especializadas proponían pequeños análisis sobre la figura del educador/a social (Jordá, 1989), el trabajo educativo en drogodependencias (Carreteiro y otros, 1988), y otros temas asociados. Pioneros/as de finales de los 80 que, en un contexto que se estaba sacudiendo una época pasada y que empezaba a darle la entrada de forma decidida a nuestra figura profesional, se atrevían a reflexionar, narrar y proponer (otras) maneras de hacer las cosas. Después, en los 90, más

que pequeños retales, lo que aparecieron fueron verdaderos monográficos, en parte debido a procesos de cierta autoorganización (el I Encuentro de Educadores Sociales en Drogodependencias, organizado por CREFAT) y en parte gracias al esfuerzo de profesionales como Isidro Monge y otros, contando con la colaboración de instituciones como la Junta de Andalucía; un esfuerzo reflejado en dos obras de interés como Intervención socioeducativa sobre drogodependencias en Andalucía y Prospectiva y realidad de la incorporación social sobre drogodependencias en Andalucía.

Desde la última mitad de los 90 hasta la actualidad, la situación, desde mi punto de vista, ha variado notablemente. El modelo médico

psiquiátrico, tras la llamada “década del cerebro”, ha invadido la filosofía, los programas, la formación, la investigación y la publicación sobre este campo. Sin entrar en los motivos que a veces se descubren detrás de esto, como los conflictos de interés de base económica o con intención de adquirir prestigio personal, lo cierto es que el contexto que se ha generado en la atención a los problemas asociados al consumo de drogas se han convertido en un ámbito relativamente hostil para la labor socioeducativa. Como había formulado en su momento, la insistencia en considerar la adicción como una “enfermedad mental, crónica y recurrente” (Casas, Duro y Pinet, 2006), deriva en una serie de consecuencias, que dificulta en buena medida la labor socioeducativa. En

primer lugar, parece incapacitar a la persona para poner en marcha cambios, atrapándola en una condición de la que no tiene la posibilidad de salir; en segundo lugar, y relacionado con lo anterior, lo sitúa en una posición de dependencia con respecto a las soluciones externas; soluciones que –no parece casual– están en manos de las disciplinas dominantes en el ámbito de la enfermedad (que no de la salud); en tercer lugar, esto, a su vez, sitúa a las estrategias de carácter asistencialista en primera línea, aquellas que “priorizan la anulación de las capacidades en virtud de la neutralización de los síntomas” (Olivar, 2009) y que ofrecen una intervención inmediata pero poco efectiva a largo plazo. De fondo, se está promoviendo de forma clara el control social por delante de la promoción social de los sujetos (Núñez, 1997).

Todo esto configura, al final, una realidad en la que los/las educadores/as sociales se sienten incapaces de lanzarse a la aventura de poner por escrito las reflexiones, las experiencias, los aprendizajes y las conclusiones que van descubriendo y generando día tras día en su trabajo. Desde mi punto de vista, por dos motivos básicos, que se entrelazan de manera interactiva y que se retroalimentan:

El primero, que los modelos de investigación más vinculados a la educación social son de carácter cualitativo, y lo que se está primando dentro del modelo médico-psiquiátrico son los estudios de carácter cuantitativo. Por eso, se percibe que el intento de publicar un artículo que no coincida con este modelo no tendrá éxito.

El segundo, que los propios educadores y educadoras sociales a veces parecemos tener una especie de complejo de “patito feo”, de miedo a contar lo que hacemos, cómo, por qué, para qué, a evaluarlo y a permitir que otros/as pro-

fesionales, y otros educadores y educadoras, lo conozcan y lo critiquen, si es necesario.

Este miedo a la evaluación no es exclusivo del ámbito socioeducativo, y parece extenderse también entre otras disciplinas. Pero quizás deberíamos ser conscientes también de lo que nuestra formación y nuestro trabajo suponen en un contexto como el de las drogodependencias. Por decirlo de alguna manera, somos expertos/as en la socialización de las personas; y ese proceso tiene un peso determinante a la hora de que aparezcan o no problemas de adicción de manera precoz, o a que se produzcan recaídas con posterioridad a la interrupción del consumo.



Sirva como ejemplo la aparición de noticias y estudios sobre los genes asociados a los problemas de adicción; cualquier análisis superficial tendría como conclusión una visión determinista (y, con eso, reduccionista) de estos problemas. Numerosos estudios, casi todos de corte cuantitativo, demuestran que las posibles relaciones causales están mediadas por numerosos

factores, de carácter familiar, de salud, de carácter educativo, relacional; factores sobre los que los educadores y educadoras sociales tenemos un mayor conocimiento y una mayor capacidad de acción que muchos de los/las profesionales que se centran, exclusivamente, en la foto fija que tienen delante y en sus sistemas de neurotransmisores (que, por otro lado, se ven afectados en su funcionamiento, por ejemplo, por la calidad de las interacciones sociales, por la ansiedad o por el estrés percibido, etc.).

En el caso de los procesos de incorporación social, ¿no es acaso algo básico la inserción laboral? ¿la formación? ¿el ocio saludable? ¿la mejoría de las relaciones con la familia, la pareja, las amistades...? ¿no estamos trabajando en todos estos aspectos y obtenemos, en muchos casos, buenos resultados? Entonces, ¿por qué no contarlos?

A algún/a de los que estáis leyendo estas líneas, se os ocurrirá responder que, dentro del modelo que antes describía, no interesa dar a conocer todos estos procesos. Otras disciplinas dieron un paso adelante y matizaron cuál es su papel en el trabajo con personas con problemas asociados al consumo de drogas (Fernández y otros, 2007); en mi opinión, los educadores y educadoras sociales no deberíamos quedarnos atrás. No sirve quejarse de que el modelo no promueve el entendimiento de lo que hacemos; porque nunca cambiará si no hacemos el esfuerzo para contarlos.

Que los educadores y educadoras sociales estamos en condiciones de acercar nuestra experiencia y nuestros conocimientos a la investigación, para mejorar los modelos de atención es, para mí, algo no sólo evidente, sino incuestionable. Que muchos y muchas de los que estáis leyendo estas líneas tenéis algo que decir y la capacidad para contarlos, es algo seguro. Sólo falta dar el salto y lanzarse a hacerlo. ■



María José
Dosil
Educatora Social
Vieiro

Vieiro colabora con la formación de estudiantes

La ASOCIACION VIEIRO, tiene firmado un convenio de colaboración con las Universidades de A Coruña y Santiago, Colegio Centro Educativo CPR Tomás Barros de A Coruña y con el Instituto carballés Alfredo Brañas.

Los objetivos generales son el ampliar los conocimientos, habilidades y destrezas adquiridas en sus respectivos centros educativos a través de las materias del plano de estudios, con el fin de que el estudiante conozcan mejores y mas ajustados niveles de cualificación práctica unida a la teórica, técnica y profesional enseñada en el colegio o facultad.

Por ello, y, de conformidad con los acuerdos de estos convenios la Asociación Vieiro, asume la formación en las materias dictadas por los distintos centros educativos en base a lo cual se les facilitó el desarrollo de las labores de las prácticas pertinentes para completar su formación a los siguientes alumn@s.



LA ASOCIACIÓN VIEIRO TIENE FIRMADO UN CONVENIO DE COLABORACIÓN CON LAS UNIVERSIDADES DE A CORUÑA Y SANTIAGO, COLEGIO CENTRO EDUCATIVO CPR TOMÁS BARROS DE A CORUÑA Y CON EL INSTITUTO CARBALLÉS ALFREDO BRAÑAS

Paula M^a Souto López

Procedente de la Universidad de Santiago de Compostela de la Facultad de Ciencias de Educación para realizar un Practicum II de la titulación de Psicopedagogía con una duración de 50 horas.

Entre los objetivos principales se pretende por un lado hacer llegar al estudiante la realidad social e institucional que figura en su profesión (personas, centros, servicios, programas, ámbitos de intervención, problemas, etc.) de manera directa y participante; y por otra, favorecer el conocimiento de la organización y de las relaciones laborales de los colectivos que integran su familia profesional.



María Botana Amado

Procedente del Instituto de Carballo Alfredo Brañas para llevar a cabo un curso de administrativo con una duración de 550 horas.

Los fines del mismo son, el desenvolvimiento de un programa formativo de formación en centros de trabajo dirigido a alumnos de formación profesional específica con aprendizaje de las distintas materias que conlleva el curso de administrativo en el que van incluidas las nuevas tecnologías y sistemas actuales de la profesión.



Iván Rico González

Procedente CPR Tomás Barros de A Coruña para realizar prácticas de integración social como alumno del Ciclo Formativo de Grado Superior de Integración Social con una duración de 740 horas.

Cabe destacar con objetivos de estas prácticas el ponerse en contacto con los programas que realizamos en la Asociación, proyectos que se llevan a cabo, observación y participación en la información facilitada a los usuarios, técnicas empleadas en los Colegios e Institutos en el programa de Habilidades, métodos para impartir las materias de las escuela de padres, las demandas de ayuda jurídica en temas judiciales o gubernamentales, etc.





La cantante antes y después de caer en el consumo de drogas.

Whitney hizo “crack”

Videojuegos violentos no aptos para menores

Un reciente estudio ha demostrado que los jóvenes que suelen jugar a videojuegos violentos experimentan importantes cambios respecto a la estructura de su cerebro. Concretamente, se ha observado una disminución de las funciones cerebrales del lóbulo frontal inferior, la zona que afecta el comportamiento agresivo y el control de las emociones. Aunque este tipo de estudios se encuentran en una fase todavía inicial, la mayoría de especialistas coinciden en que es necesario tomar unas ciertas precauciones ante este tipo de juegos.



- Una regla fundamental es respetar el límite de edad. Los jóvenes menores de 18 años no deben, bajo ningún concepto acceder a ellos. Hay que tener en cuenta que entre los 12 y los 18 años (las edades en las que más videojuegos se consumen) es una época decisiva en el proceso de formación del individuo. La influencia negativa de este tipo de videojuegos puede alterarlos de forma definitiva.

- En los videojuegos para adultos, son habituales, además de un alto grado de violencia, las escenas con un contenido sexista e, incluso xenófobo.

- Es importante, por lo tanto, que los padres revisen los juegos que suelen consumir sus hijos y controlen su uso. ●

Malos hábitos que pueden afectar tu fertilidad

Además de las circunstancias biológicas, los factores externos también pueden influir a la hora de valorar la capacidad de quedarse embarazada.

- **Tabaquismo.** Las mujeres fumadoras tienen un riesgo hasta un 30% mayor de sufrir infertilidad. Las toxinas que contiene el tabaco pueden dañar las trompas de Falopio, dificultar la ovulación y reducir la calidad de los óvulos. Además, tienen más posibilidades de sufrir un aborto o tener bebés con poco peso.



- **Alcohol.** Las bebedoras habituales (aquellas que consumen más de dos copas al día) sufren mayores disfunciones ováricas que pueden causar ausencia de ovulación y desarrollo anormal del endometrio (la mucosa que recubre el útero y que recibe el óvulo fecundado), lo que aumenta el riesgo de abortos espontáneos.

- **Sobrepeso u obesidad.** Pesar más de la cuenta puede producir un desequilibrio hormonal muy perjudicial a la hora de concebir.

- **Déficits de ciertos nutrientes.** Para quedarse embarazada, hay que asegurarse un aporte correcto de vitamina E (germen de trigo, aceite de oliva y frutos secos) y A (lácteos). ●

Varón, + de 40 años y fumador diana perfecta de la EPOC

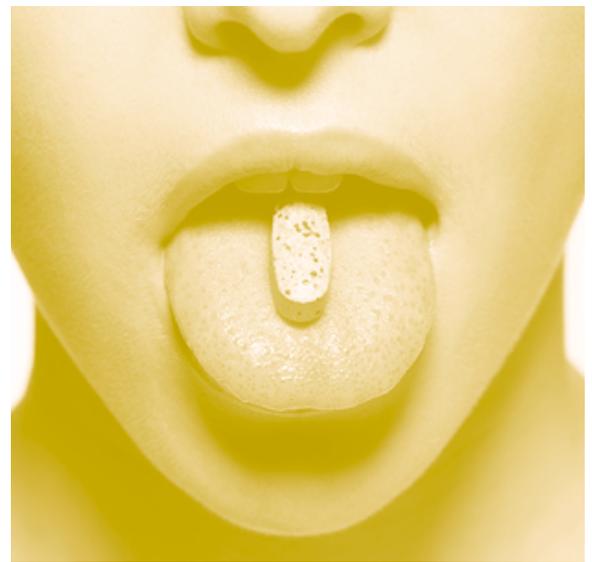


En España, el perfil del paciente con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es el de varón, mayor de 40 años y fumador o ex-fumador, aunque los expertos alertan sobre la creciente incidencia del número de casos en mujeres, debido a que el hábito de fumar ha aumentado en los últimos años entre ellas.

Los expertos recuerdan que la principal causa de la EPOC es el humo del tabaco, ya sea en fumadores activos o pasivos. Esta enfermedad es ya una de las mayores causas de mortalidad en nuestro país, ya que afecta al 10% de la población de entre 40 y 80 años, y muy a menudo se presenta con otras enfermedades, especialmente de tipo cardiovascular. •

¿Es peligrosa la codeína?

Sí, según investigadores de la Universidad de Vancouver, en Canadá, ya que este analgésico derivado del opio no funciona en algunos casos e incluso puede resultar fatal, especialmente en niños. Y es que la codeína actúa transformándose en morfina, y la cantidad de esta sustancia que el organismo puede metabolizar varía mucho de unos individuos a otros. •



MÓVILES, peor para la psique que para el cuerpo



Causan estrés, adicción e incluso depresión cuando se quedan sin batería o se olvidan en casa, pero una de las afecciones de las que más se acusaba a los teléfonos móviles ya ha sido desmentida. Llevar el dispositivo en el bolsillo del pantalón no provoca esterilidad. Un estudio de la clínica Tahe Fertilidad y la Universidad de Murcia concluye que sus ondas no afectan al esperma ni perjudican la reproducción.

El experimento se hizo utilizando esperma y óvulos de cerdo, el animal con los órganos más similares a los del ser humano, y exponiéndolos a las frecuencias radiactivas de los teléfonos. Las pruebas determinaron que las radiaciones no causaban cambios estructurales en las células espermáticas ni impacto en los preembriones.

Que el teléfono móvil se presente como un poco más seguro para la vida cotidiana no significa, sin embargo, que el móvil no perjudique al usuario. La Sociedad Británica de Psicología recomienda a las empresas que pidan a sus trabajadores apagar el dispositivo durante las horas laborales para reducir la tensión en el individuo. La obsesión por recibir mensajes crea un círculo vicioso que provoca estrés. Y cuanto más estresado se está, con más frecuencia se mira el aparatito. •

Súmate a este esfuerzo por sólo

12
euros/año

Colabora con Vieiro!!

www.vieiro.org

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

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

¿Qué recibes?

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

Para ser socio

Datos personales

Nombre.....
Apellidos.....
DNI.....
Dirección.....
Localidad.....
CP.....
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

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.....



Concello de

Malpica de Bergantiños



**D. Eduardo J.
Parga Veiga**

Alcalde-Presidente
Concello de Malpica
de Bergantiños

Todos/as somos susceptibles de tener en nuestro entorno seres queridos que caigan en la quimera de las ilusiones artificiales y la degradación personal, incluso de caer en los mismos.

Es una responsabilidad colectiva, de todos y todas, la contribución decidida para evitar las drogodependencias y devolver la dignidad a quien tenga el infortunio de perder las referencias personales y colectivas.

Vieiro es un ejemplo de dedicación y buen hacer. Es una honra, que comparto con todos/as malpicans/anas, de recoger su invitación para compartir estas líneas. Quiero también aprovecharla para reiterar el compromiso Institucional del Ayuntamiento de Malpica de Bergantiños y sus gentes con la ingente tarea que desarrollan.

Por una vida sana

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

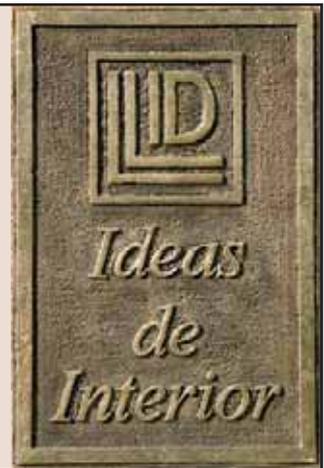


Relojería - Joyería CALVELO SEOANE
Fomento, 1 - CARBALLO Tel. y Fax: 981 70 30 57



*“Vivimos
A Decoración”*

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



Gran tintorería
Iglesias
Desde 1947

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



DIMOLK
CONCESIONARIO PEUGEOT

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



Sobre Información, orientación y servicio jurídico. Primer trimestre 2012

Parentesco

		Atención personal			Atención telefónica			Total
		H	M	J	H	M	J	
Atención telefónica								
Hombre	18							
Mujer	30							
Joven	0							
Total	48							
Atención personal								
Hombre	49							
Mujer	16							
Joven	3							
Total	68							
Interesados	49	2	3	18			72	
Hermanos		1			1		2	
Madres		7			13		20	
Padres								
Cuñados								
Amigos								
Esposas/os		5					5	
Parejas					1		1	
Tíos/as		1					1	
Hijos								
Abogados					7		7	
Trab. Social					8		8	



Motivo de la demanda

Información	Atención personal			Atención telefónica			Total
	H	M	J	H	M	J	
Sobre Drogas	1	2			8		11
Alcohol	1						1
Centros	7	4			2		13
Demanda Juríd.	31	5	3	15	18		72
Deleg. Gobierno	6	1		3	1		11
Hacienda							
Xunta		2			1		3
Jef. Tráfico	1						1
Juzg. Menores	1				1		2
Otros	1	1					2

Otras visitas 21

Otras llamadas 84

Gestiones Juzgados13
 Gestiones Abogados33
 Rec. Deleg. Gobier.5
 Escritos varios Adm.7

Juicios.4
 Gest. varios organismos.9
 Alternativa Prisión3
 Escrito Judiciales1



DROGOMEDIA

<http://www.drogomedia.com>

Tipología/s del recurso: Organismo oficial de carácter autonómico

Temática/s del recurso: Prevención / Información

País: España

Idioma/s: Español

La Dirección de Drogodependencias del Gobierno Vasco ha elaborado esta página

web con el objetivo de hacer accesible la información disponible sobre drogodependencias, desde la perspectiva de reducción de riesgos y daños, a periodistas y medios de comunicación, así como a cualquier ciudadano interesado en una cuestión de gran impacto individual, familiar, social y político. En este sentido se incluye información sobre sustancias, dossiers temáticos, noticias de prensa, etc.



EDEX KOLEKTIBOA.
CENTRO DE RECURSOS COMUNITARIOS
<http://www.edex.es>

Tipología/s del recurso: ONG / Fundación Privada

Temática/s del recurso: Prevención

País: España

Idioma/s: Español

EDEX es una organización no lucrativa de acción social creada en el País Vasco, en 1971, con el objetivo de promover el desarro-

llo de la infancia y la adolescencia mediante la educación en el tiempo libre. A partir de la década de los 90. EDEX centra su trabajo en el diseño y ejecución de programas de intervención socioeducativa con menores y sus familias en situación de dificultad social, en la educación en valores y en la atención a las drogodependencias, con énfasis en la prevención. Al tiempo, se especializa en el diseño, edición y puesta a disposición de los distintos materiales y recursos didácticos. La web está estructurada en dos grandes temas.



Manual de terapia cognitiva conductual de los trastornos de ansiedad

Descripción: Este manual constituye una puesta al día respecto de la teoría, investigación y práctica en terapia cognitiva conductual de los trastornos de ansiedad.

La obra comienza con una introducción a los conceptos básicos de la terapia cognitiva y continúa con un capítulo de los Dres. Aaron Beck y David Clark sobre las recientes reformulaciones de modelo cognitivo de la ansiedad. Posteriormente, cada capítulo reúne a destacados profesionales a nivel internacional quienes, articulando la teoría con numerosos ejemplos y viñetas clínicas, brindan al terapeuta herramientas claras que le permitirán conceptualizar, planificar y llevar a cabo tratamientos eficaces para cada trastorno de ansiedad.

La amplia experiencia de los autores como docentes, investigadores y clínicos hace que la obra introduzca al lector en el quehacer de la terapia cognitiva sin perder rigurosidad científica en el camino. Para cumplir con este objetivo, el manual contó con la colaboración de varios prestigiosos autores.

Autor: Ricardo Rodríguez y Giselle Vetere



Adicción a las drogas

Descripción: Su recuperación en comunidad terapéutica.

Este trabajo ha nacido a partir de los cuestionamientos, reflexiones y aprendizajes, motivados por la práctica laboral realizada durante varios años en una comunidad terapéutica dedicada a la atención de los jóvenes drogadictos, situada en la ciudad de Buenos Aires.

Este libro que aborda el tema de las adicciones a las drogas y su tratamiento, desde la perspectiva de la práctica del trabajo social en la modalidad de comunidad terapéutica, no pretende ser un producto acabado sino un aporte a un debate que debe extenderse y profundizarse, comprometiendo a toda sociedad, ya que es toda la sociedad en su conjunto la que deberá resolver lo que quiere hacer con este complejo problema que ha llegado para quedarse.

Autores: Cuatrocchi, Estela Monica

Edita: ESPACIO



Ponteceso



**D. José Luis
Fondo Aguiar**

Alcalde-Presidente
Concello de Ponteceso

L a necesidad más profunda del hombre es la necesidad de abandonar la cadena de su soledad.

Hay muchas maneras de alcanzar ese objetivo, pero nunca consumiendo drogas. Las drogas siguen siendo uno de los atrancos sociales y sanitarios más importantes.

Para conseguir una sociedad libre de drogas, cada uno desde su puesto, tenemos que extender la práctica de decir NO.

Por una vida sana



ASESORIA  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



Nuria Safont

Redactora MIA

¿Cerveza o VINO?

Nada te impide disfrutar sin complejos de estas dos BEBIDAS tan saludables. Tienen muchas ventajas, siempre que las tomes con moderación (máximo dos al día) y dentro de una dieta EQUILIBRADA. Si quieres, date el capricho.

Cerveza

Estimula las defensas

Su contenido en agua, cebada y lúpulo, y diversos nutrientes como vitaminas del grupo B (especialmente ácido fólico), fibra y minerales (silicio, potasio, magnesio y sodio), le confieren propiedades antioxidantes. Pero, además, mejora la salud ósea y el sistema inmune.

Es ligera

La cerveza tradicional es poco calórica (45 kcal/100 ml). Una reciente investigación, dirigida por la dra. Ascensión Marcos, del Cescic, ha concluido que el consumo de cerveza no provoca un aumento de peso ni modifica la composición corporal, siempre que se realice de forma moderada y dentro de una dieta equilibrada.

Sube el colesterol bueno

Según los resultados de un estudio de la Universidad de Valencia y la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, llevado a cabo con un grupo de monjas de clausura de León, tras la ingesta de cantidades moderadas de cerveza sin alcohol las religiosas aumentaron sus niveles de colesterol bueno (HDL) y redujeron el malo (LDL).

Sin alcohol, una buena opción

Los adultos sanos pueden tomar cerveza, siempre que lo hagan con prudencia. Sin embargo, las personas con hipertensión, problemas cardiovasculares o exceso de peso, las embarazadas y quienes vayan a conducir deben optar por la 0,0% de alcohol, que contiene un 95% de agua, muy poco sodio y sólo 17 kcal/100 ml.

Vino

Cardiosaludable

Contiene antioxidantes que bloquean la acción de los radicales libres, responsables de la oxidación celular que pueden producir enfermedades cardiovasculares o cáncer. Está demostrado que tomar una copa de vino al día es beneficioso para prevenir estas patologías. Asimismo, estudios recientes han asociado el vino con la disminución del LDL (colesterol malo).

Antiinflamatorio

Los expertos dirigen su mirada hacia el resveratrol, un ingrediente que destaca por su actividad preventiva de iniciación de tumores y de enfermedades cardiovasculares. Además, es antiinflamatorio y aumenta la longevidad, como han puesto de manifiesto los estudios realizados con ratones obesos que, tratados con altas dosis de resveratrol, mejoraban su salud y aumentaba su media de vida.

Contra las alergias

Contiene manganeso y vitamina B, que combaten la formación de histaminas, principales responsables de las reacciones alérgicas.

Moderación ante todo

Un consumo excesivo puede dañar el aparato digestivo y el hígado, está relacionado con ciertos tumores y puede provocar miocardiopatías, enfermedades que afectan al músculo del corazón.

Sole Martínez

PELUQUERÍA DE SEÑORAS



PREVIA CITA
Telf. 981 755 999

Rúa Igrexa, 18 Baixo | 15100 CARBALLO



IMPRESA **europa**

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



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

Don **ORDENADOR**
Soluciones
Informáticas

Informaticando Bergantiños desde 1991

VENTA DE EQUIPOS
CONSUMIBLES
INTERNET
REPARACIÓN

www.donordenador.com
soluciones@donordenador.com

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

OBRA SOCIAL
EL ALMA DE "LA CAIXA"



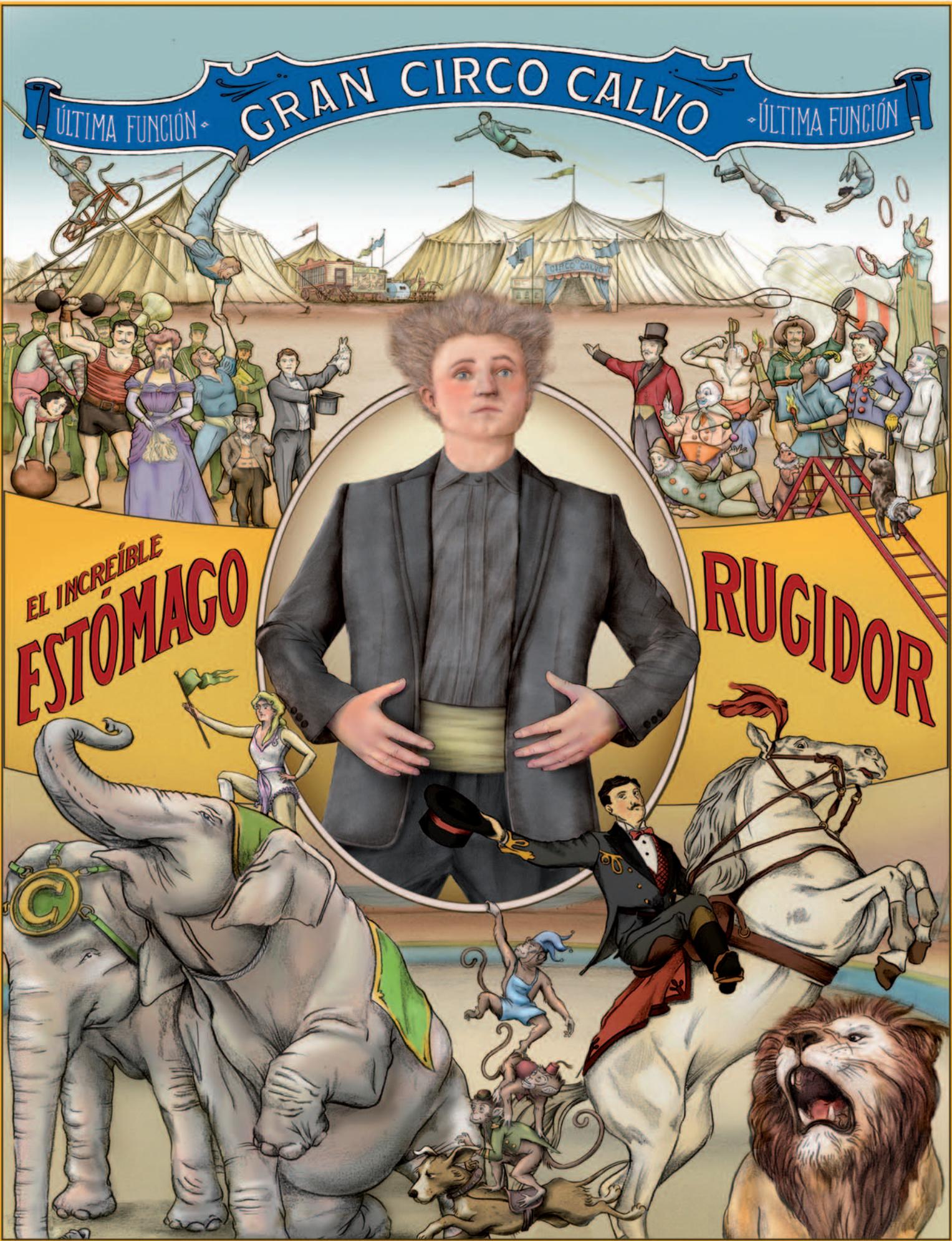
PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

Hablemos de drogas
Una realidad que debe tratarse en familia

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



Obra Social
Fundación "la Caixa"



Calvo

WWW.GRANCIRCOCALVO.ES

