

Vieiro

Nº
80
OCTUBRE 2012
GALICIA / AÑO 23

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

XVIII CONCURSO DE DIBUJO VIEIRO “Por una vida sana”



Especial
Tráfico y drogas



Conclusiones
Programa Habilidades de Vida ESO 2012



O alcohol ESTRAGA OS TEUS SONOS



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

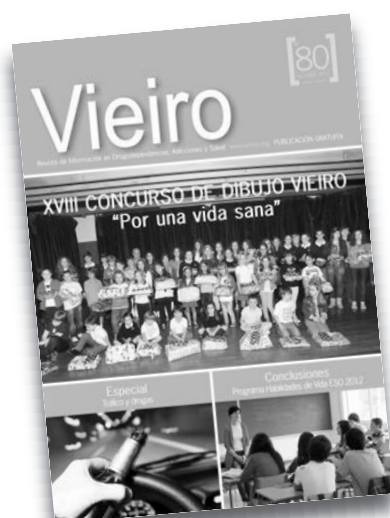
Síguenos en



Sanidade Pública de Galicia
www.xunta.es

Fronte ao alcohol, **ti decides**

galicia  XUNTA
DE GALICIA



SUMARIO

CARTA DEL DIRECTOR	
La reconversión del sector ONG	..04
OPINION	
Tráfico de drogas	07
ESPECIAL TRAFICO Y DROGAS	
Tolerancia cero	11
ESPECIAL TRAFICO Y DROGAS	
Hoy no bebo, yo conduzco	17
ESPECIAL TRAFICO Y DROGAS	
Mi coche, mis copas y yo	21
DROGAS Y SEXO	
Cómo te influyen en la cama	24
PÁGINAS CENTRALES	
XVIII Concurso escolar de dibujo	..PC

11

ESPECIAL
Tráfico y drogas



24

DROGAS Y SEXO
Como influyen las drogas



43

SERVICIOS DE VIEIRO
Atención a familias



38

PROGRAMAS
Habilidades de vida ESO



Vieiro REVISTA TRIMESTRAL GRATUITA

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

Vieiro está integrada en:



FEDERACIÓN
NACIONAL DE
ASOCIACIONES
DE AYUDA O
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.

CLAUSURA DE CURSO	
Cena de padres y madres Vieiro	..33
VIDA SANA	
Adicción a alimentos	36
PROGRAMAS	
Conclusiones habilidades de vida	..38
SERVICIOS DE VIEIRO	
Familias con hijos problemáticos	..43
PREMIOS	
Carballés, Bergantiñán y Gallego	..46
BREVES	48
ESTADÍSTICA	53
LIBROWEB	54
CONSEJOS PARA PADRES	
Acceso a redes sociales	57

P.C.

CONCURSO DIBUJO
Por una vida sana





LA RECONVERSIÓN DEL SECTOR DE LAS ONG

Está claro la crisis llega a todas partes, ya empezó con los recortes económicos y ahora toca la fusión de la ONG que se dedican a drogodependencias y como siempre las más poderosas permanecerán y las medianas y pequeñas lo más posible es que desaparezcan, ni que de la banca se tratase..., claro está que a nuestro rescate no aportaran ni un euro.



Así también lo ha ratificado el Delegado del Plan Nacional sobre Drogas, Francisco de Asís Babín, que se ha mostrado partidario de desarrollar un proceso de fusión de las ONG para evitar la "atomización" del sector y lograr una mayor eficiencia de los recursos destinados a la atención a la drogodependencia. Babín ha destacado el papel de nuestras organizaciones, aunque ha advertido de que "no todas hemos tenido el grado de presencia, de desarrollo y de profesionalización como para que la trascendencia social de nuestro trabajo sea idéntica".

Por ello, en estos momentos de crisis, ha ahondado en la necesidad de redistribuir los recursos en función de la eficacia, lo que no significa recortar, según él, de tal forma de que con menos financiación se consigan mejores resultados.

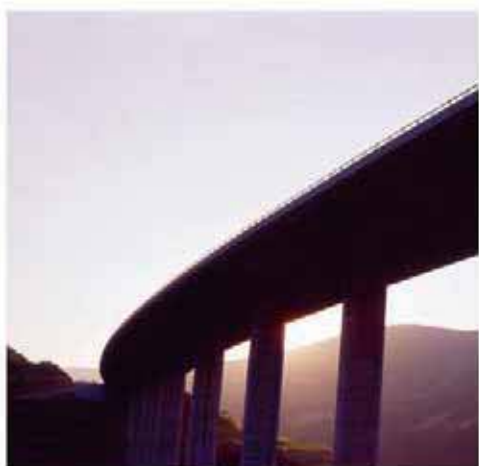
"Si antes había dinero para todos, incluso para mantener un teléfono que a lo mejor contestaba quince

llamadas en un año, ahora hay que seleccionar y dirigir la financiación hacia entidades que han demostrado que tienen programas eficientes y que están ayudando a transformar en sentido positivo la realidad", ha comentado.

Babín ha reconocido que ya se está produciendo "un proceso de reajuste" en el sector de las ONG, aunque ha considerado que "probablemente habría que haberlo hecho antes porque desde una perspectiva publica la eficiencia tiene que ser una máxima y además, en este momento, no queda más remedio".

Lo que no entiende seguramente es que en muchos pueblos la mera supervivencia de un colectivo, aparte de la labor social que pueda desarrollar, hace que el problema de las drogodependencias y adicciones sea visible, que sin ellas pasaría desapercibido.

Vienen tiempos duros y difíciles y como siempre "pagaran el pato" los más débiles. ■



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



José Manuel Vázquez
Presidente de Vieiro

presidente@vieiro.org

TRÁFICO DE DROGAS

VIEIRO, FIEL A SU FILOSOFÍA ESTATUTARIA, ESTÁ EN CONTRA DE TODO LO QUE REPRESENTA EL TRÁFICO, VENTA Y CONSUMO DE DROGAS, SE INTERESÓ DESDE HACE MUCHOS AÑOS POR LA SITUACIÓN QUE TENÍA AQUELLA ZONA DE LA "COSTA DA MORTE".

Un aviso que no valió de nada.

El pasado mes de Agosto, ha sido detenido por tráfico de drogas por un alijo de 3.200 kg. de cocaína que venía en el barco Nikolay y que figuraba como cabecilla de la operación el Sargento 1º de la Guardia Civil, José Álvarez Otero Lorenzo, actualmente destinado en Estella (Navarra) y que durante 10 años estuvo al frente del Cuartel de la Guardia Civil de Corcubión, desde donde debido a su cargo podía y de hecho así lo aseguran fuentes policiales, ofrecer toda clase de garantías para las descargas de droga en toda la Costa da Morte, por saber en todo momento donde se encontraban las patrullas, tanto los días de vigilancia que hacían en la zona como a que horas iban estar pendientes del alijo. Fueron muchas las descargas llevadas a cabo y, aún cuando algunos alijos se interceptaron, cabe pensar que



estas fueron en calidad de señuelo para poder justificar el control de la zona o para colar por otro lado unos alijos mayores.

Por motivos que desconocemos, en varios lugares de distintas partes de A Costa da Morte, nunca se le dio un trato adecuado, policialmente se entiende, al control de las descargas de drogas y las autoridades de la zona poco alzaron la voz para que tan anómala situación terminase y se acabase con

ella. Esto no es una cuestión de criterios, sino que es una obligación de perseguir un grave delito, tanto uno como otros.

Vieiro, fiel a su filosofía estatutaria, está en contra de todo lo que representa el tráfico, venta y consumo de drogas se interesó desde hace muchos años por la situación que tenía aquella zona y además contando con la inestimable colaboración anónima de mucha gente de varias localidades da Costa da Morte, tiene una serie de información relativa al quehacer en este campo de todas aquellas comarcas.

Como quiera que como asociación que lucha contra las drogas, tenemos la obligación de poner en conocimiento de las autoridades competentes las denuncias que nos llegan de forma directa o anónima. En su día se confeccionó un dossier dado lo alarmante de las descargas de drogas y se le hizo llegar al entonces juez Baltasar Garzón con fama de perseguir al narcotráfico para que tomara cartas en el asunto, pero la verdad es que al día de hoy no sabemos las piezas que movió. Seguramente ninguna por cuanto no llevamos la televisión ni la prensa para que lo sacara en los telediarios y Garzón, siempre se movía como una estrella de cine. Si no hay televisión, no hay caso.

Mas adelante, en Agosto de 2009 se puso en conocimiento de la Guardia Civil la información que Vieiro disponía sobre las actuaciones del Sargento Alvarez Otero Lorenzo, que además actuaba de forma prepotente y con un descaro que hasta los vecinos estaban deseando que lo "trincaran". Igualmente en esa información se pedía que se investigara también el entramado que pudiese existir rela-



tiva a sus posibles compinches o testaferros que tienen tanta culpa como el principal implicado por encubrir y participar en un delito tipificado en el Código Penal.

Esta información facilitada, parece ser que cayó igualmente en el olvido por cuanto extraña enormemente que fuese la Policía Nacional y no la Guardia Civil la que intervino en la detención del sujeto en cues-

tion y la que recuperó el alijo de 3.200 kg. de cocaína.

Seguramente algún día nos dirán lo que pasó y que luego no anden rogando por la colaboración ciudadana. Los problemas, si lo hay, se tienen que atajarse de forma fulminante, caiga quien caiga y sobre todo si uno es de casa. ■

Saluda



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

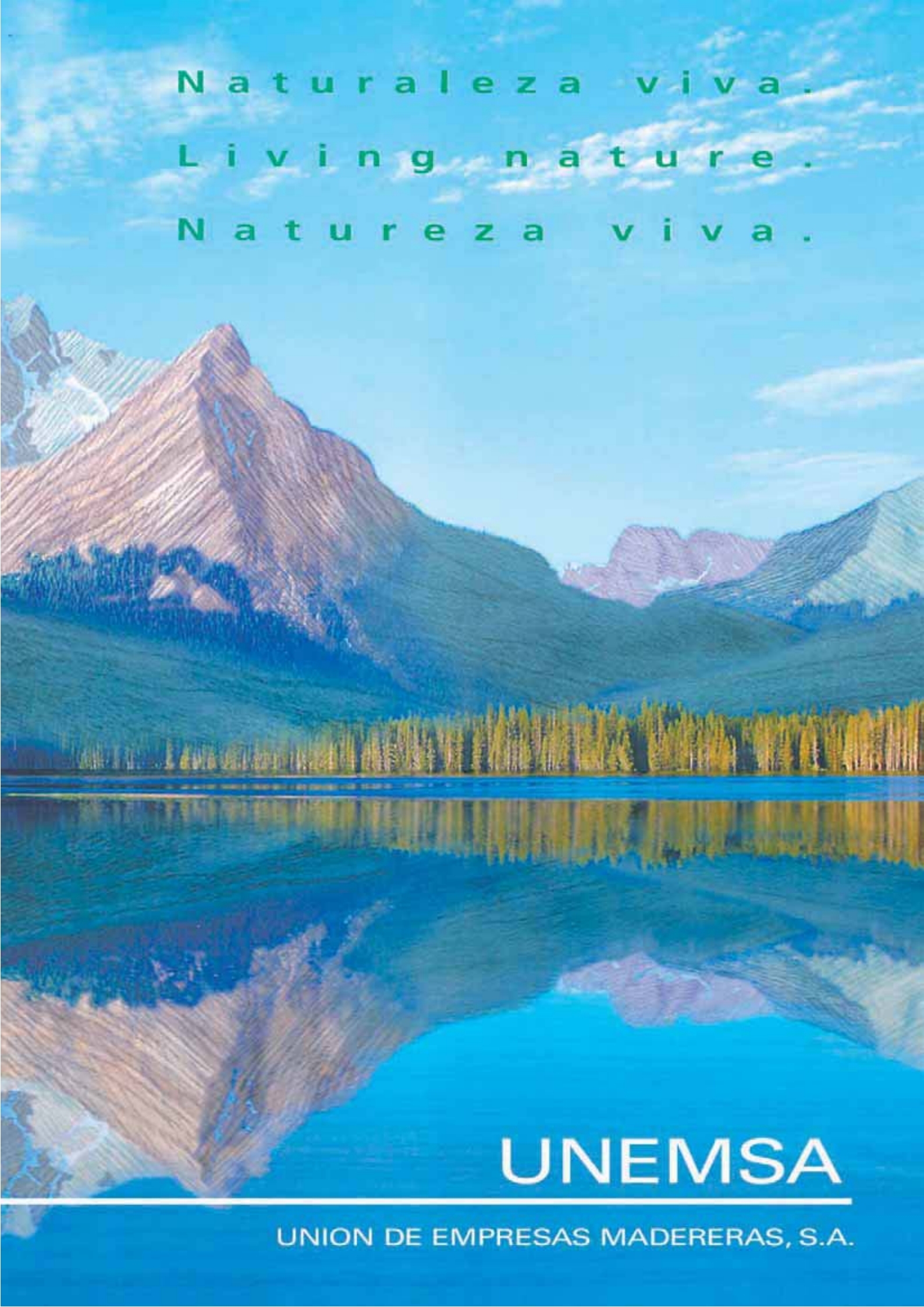


www.concello-cabana.com

N a t u r a l e z a v i v a .

L i v i n g n a t u r e .

N a t u r e z a v i v a .



UNEMSA

UNION DE EMPRESAS MADERERAS, S.A.

TOLERANCIA CERO

Mercedes
LópezRedactora Revista
Tráfico

Controles de drogas: Todos los días, a todas las horas, en todas la vías...

Tolerancia cero para los conductores que consuman drogas y se pongan al volante. Es el objetivo de la campaña de control y concienciación que el Ministerio del Interior y la Dirección General de Tráfico han puesto en marcha estos días. ¿Las causas? Más del 19% de los conductores consumen drogas ilegales, y otro 5%, alcohol. Con el agravante de que el consumo de estas sustancias aumenta entre 2 y 7 veces el riesgo de sufrir un accidente de tráfico.

Reducir el número de accidentes de tráfico provocados por el consumo de sustancias ilegales de los conductores. Es el objetivo de una de las principales estrategias de actuación del Ministerio del Interior, que se está llevando a cabo a través de la Dirección General de Tráfico, y que se traduce, en palabras de Jorge Fernández Díaz, ministro del Interior, en “tolerancia cero al consumo de drogas al volante, por la propia seguridad del conductor y, lógicamente, por la de los otros conductores”. Y enfatiza unos datos para la reflexión: “si ningún

conductor circulara después de haberse drogado, se podría evitar la muerte de al menos 480 personas cada año”. O lo que es lo mismo, una de cada tres víctimas mortales contabilizadas el pasado año en accidente de tráfico, no se hubieran producido. Para conseguirlo, se ha puesto en marcha una campaña de control de drogas a pie de carretera, controles que, según la directora general de Tráfico, María Seguí Gómez, “se van a extender a todo tipo de vías, a todos los días y a todas las horas”. Su presupuesto, un millón de euros. “Nada comparado con los 1,4 millones

de euros que cuesta una víctima mortal de tráfico”, puntualiza Seguí.

La propia María Seguí deja muy claro que no se baja la guardia con el alcohol, sino que se amplían los controles de alcoholemia, que realiza habitualmente la Guardia Civil de Tráfico, a las drogas. El ministro Jorge Fernández Díaz, por su parte subraya: “No se trata de establecer controles a los ciudadanos que consuman drogas. Sino de controlar a los que conducen bajo los efectos del consumo de drogas, por su incidencia en la seguridad vial”.



EL CONSUMO DE DROGAS
AUMENTA ENTRE 2 Y 7
VECES EL RIESGO DE
SUFRIR UN ACCIDENTE

”



Los dispositivos han demostrado su fiabilidad.

“

CERCA DEL 20% DE
LOS CONDUCTORES
CONSUME SUSTANCIAS
ILEGALES ANTES DE
SENTARSE AL VOLANTE

Así afectan las drogas al conductor

Las drogas impiden conducir un vehículo con seguridad porque deterioran las capacidades físicas y mentales. Estos son los efectos de las más frecuentes.

CANNABIS



- Relajación, hilaridad, somnolencia
- Falsa percepción de espacio y tiempo
- Ebriedad
- Problemas para ver colores
- Reacciones lentas
- Falsa sensación de seguridad
- Distracción



- Excitación, euforia, comportamiento impulsivo
- Sobrevaloración de las propias capacidades
- Agresividad
- Percepción alterada
- Menor concentración
- Falta de sensación de fatiga
- Sueño repentino



COCAÍNA



ANFETAMINAS



- Falta de sensación de fatiga
- Euforia, excitación
- Sobrevaloración de las propias capacidades
- Movilidad limitada
- Retraso del sueño
- Agotamiento agudo
- Reacciones violentas e inexplicables



ÉXTASIS



- Percepción alterada de espacio y tiempo
- Euforia, comportamiento impredecible
- Ilusiones ópticas
- Deslumbramientos y visión borrosa
- Falta de concentración y atención



LSD

- Distorsión de la percepción, Alucinaciones
- Reacciones agresivas ante el tráfico
- Ansiedad, pánico
- Reparación imprevisible de los efectos



HEROINA



- Sedación, relajación
- Shock, sensaciones muy intensas
- Convulsiones, fuertes calambres
- Comportamientos más arriesgados y violentos.
- Visión afectada

Paralelamente, se ha iniciado una campaña de divulgación “para informar a los conductores del riesgo del consumo de drogas y sus efectos, e incrementar la sensibilización de toda la sociedad en torno a este problema. Sin olvidar también el riesgo que supone el consumo de alcohol”, afirma la directora general.

Además, se ha puesto en marcha un programa de rehabilitación de los conductores que den positivo, en colaboración con la Delegación del Gobierno del Plan Nacional de Drogas y con el sector sanitario.

PRIMEROS EN CONSUMO.

Los datos de consumo de drogas en nuestro país son alarmantes. En los controles realizados durante la elaboración del estudio “Presencia de alcohol, drogas y medicamentos en los conductores españoles”, dentro del Proyecto Druid (Driving Under the Influence of Drugs, Alcohol and Medicines), promovido por la Comisión Europea, se detectó la presencia de sustancias ilegales en más del 19% de los conductores, y en más del 5%, de alcohol. De ellos, además, algo más del 3% había consumido conjuntamente drogas y alcohol. Asimismo, entre otras conclusiones, se destaca que España se encuentra entre los países con mayores consumos de droga entre los conductores: 14% cannabis y 11,3% cocaína. El perfil más frecuente de los casos positivos es el de varón, menor de 25 años, que conduce en vías urbanas y durante la madrugada de los días festivos.

A estos datos hay que unir otras cifras muy preocupantes: en los últimos ocho años, según las estadísticas del Instituto Nacional de Toxicología y Ciencias Forenses, ha crecido el número de conductores fallecidos en los que se ha detectado el consumo de drogas, llegando al 15% el pasado 2011, frente al 11% del año 2004. Conviene mati-



El cannabis es la droga ilegal más consumida en España.



Varón y menor de 25 años, es el perfil del conductor que consume sustancias estupefacientes.

zar quesaría un 15%, como mínimo, ya que el nivel de sustancias exigido para dar positivo en los análisis realizados en ese Instituto es superior, al de los controles realizados en carretera. Se espera que en un futuro se pueda mejorar la comparabilidad de datos.

Estas cifras confirman que el consumo de drogas incrementa el riesgo de sufrir un accidente. En este sentido, María Seguí, afirma que “está comprobado que el consumo de drogas no mejora las capacidades del conductor en ningún caso, sino que aumenta el riesgo de sufrir un accidente de tráfico entre 2 y 7 veces. Con un agravante: el diagnóstico y tratamiento de las

lesiones que se producen es más difícil, y su recuperación, también”. Está ampliamente demostrado que el consumo de sustancias como el cannabis, la cocaína, el éxtasis, las anfetaminas o los opiáceos, influyen negativamente en la capacidad de control, concentración y reacción del conductor, explica Juan Carlos González Luque, jefe de la Unidad de Coordinación de la Investigación de la DGT, “porque provocan dificultad en la coordinación, distorsión de la atención, somnolencia, agresividad en la conducción...”.

CON TODAS LAS GARANTÍAS.

Los controles de drogas que realizan los agentes de la Agrupación





SI NINGÚN
CONDUCTOR
SE DROGARA
SE PODRÍA
EVITAR
LA MUERTE
DE 480
PERSONAS
CADA AÑO

Drogas en los conductores fallecidos

Los datos de conductores fallecidos en los que se ha detectado la presencia de drogas, reflejan una tendencia creciente en los últimos ocho años, especialmente preocupante en 2011, con un incremento del 2,5%.



de Tráfico de la Guardia Civil cuentan con todas las garantías legales (tanto durante el proceso de realización, como de custodia de las muestras), fiabilidad y eficacia de los dispositivos utilizados, y respaldo legislativo. Hay que recordar que la última reforma del Código Penal (junio de 2010) modificó la Ley de Enjuiciamiento Criminal e introdujo la saliva como muestra biológica para la realización de pruebas que determinen la presencia o no de drogas.

Un control de drogas es un proceso muy sencillo para el conductor, que es informado por parte del agente de la Guardia Civil de la obligatoriedad de someterse a esta prueba. Se le entrega un dispositivo -una varilla que termina en una lengüeta de tejido absorbente- que tendrá que impregnar de saliva. Si diera positivo, se tomara una segunda muestra de confirmación o evidencial, que se enviará, debidamente custodiada, a un laboratorio toxicológico, para determinar las sustancias y la cantidad que el conductor había consumido. Además, los agentes, que han recibido la formación necesaria para reco-

Objetivo irrenunciable de salud pública

Según los datos del Observatorio Español de las Drogas y las Toxicomanías, entre las conductas o comportamientos de riesgo asociadas al consumo de drogas se encuentra la conducción de vehículos bajo los efectos del alcohol. En 2010, un 21,3% de los estudiantes de 14-18 años reconocían haber sido pasajeros, en los últimos 12 meses, en vehículos conducidos bajo los efectos del alcohol, observándose un descenso de 3,3 puntos porcentuales con respecto a 2008 (24,6%). Esta cifra aumenta con la edad y alcanza el 31,9% entre los estudiantes de 18 años (34,5% en 2008).

Por otra parte, según datos de la Encuesta Domiciliaria sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES) del año 2011, el 0,6 de los encuestados (15 a 64 años) afirmaron haber sufrido un accidente de tráfico relacionado con el consumo de alcohol, drogas o medicamentos. La proyección de estos datos a la totalidad de la población española sería de 179.942 personas.

Es conocido el efecto que el alcohol y otras drogas causan en la percepción y capacidad de maniobra durante la conducción de vehículos. Así, el consumo de alcohol constituye posiblemente el factor de riesgo más importante de accidente de tráfico y de lesiones asociadas al mismo. Contribuyen a ello varios factores. El alcohol deteriora la capacidad de conducir vehículos de forma directamente proporcional a su concentración en sangre, de forma que el deterioro ocasionado por alcoholemias más elevadas incrementa sensiblemente la susceptibilidad a sufrir un accidente y las lesiones asociadas. El alcohol, además, agrava las lesiones derivadas del accidente, incrementando la probabilidad de sufrir daños mortales y de padecer secuelas e incapacidades permanentes.

La Estrategia Nacional contra las Drogas vigente contempla dentro de las acciones del eje 6 "Reducir o limitar los daños ocasionados a la salud de las personas que consumen drogas y, en general, los efectos sociales y sanitarios indeseables relacionados con su uso", desarrollar programas de reducción de daños en personas con problemas de consumo de alcohol, con especial hincapié en la prevención de los accidentes de tráfico relacionados con el alcohol, por sí solo o junto a otras sustancias legales o ilegales. Para ello, el Plan Nacional sobre Drogas, viene colaborando desde hace años con la Dirección General de Tráfico del Ministerio del Interior, a través de convenios de periodicidad anual, en el desarrollo de acciones en este campo, coherentes con la vigente Ley de Seguridad Vial, en la convicción de que es necesaria la "tolerancia cero" con el consumo de drogas durante el tiempo en que nos encontremos manejando vehículos, como medio de disminuir la siniestralidad y la morbilidad asociada a estas situaciones que alcanza tanto a los que conducen bajo el efecto de las mismas, como al resto de los que circulan por nuestras carreteras, constituyendo un objetivo irrenunciable de salud pública que entre todos debemos asegurar.

Si se droga, no conduzca

Fijar como prioridad institucional la tolerancia cero con el consumo de drogas y alcohol es consustancial con el concepto de "visión cero" declarada en otros países avanzados y, ahora también, en el nuestro. Todas las muertes y lesiones de nuestras calles y carreteras son evitables. También el sufrimiento propio o ajeno debido al efecto del consumo de drogas al volante. No podemos olvidar que sigue siendo prioritaria la lucha contra el alcohol en la carretera, pero muchos conductores no saben que el consumo de cannabis, cocaína o drogas estimulantes, entre otras, ponen en riesgo nuestras vidas y la de los demás. Porque las drogas afectan la percepción -que permite identificar cuanto nos rodea-, el procesamiento cognitivo -que permite analizar la realidad percibida y preparar la respuesta adecuada-, la capacidad motora y de coordinación -para actuar según las necesidades del entorno- y, en fin, el estado anímico, que condicionará los pasos anteriores. Nos queda mucho por trabajar y por investigar; no todo lo que hemos aprendido con el alcohol vale para las otras drogas. Pero ya conocemos lo frecuente que es consumir drogas y conducir, y este es el hecho que hemos de prevenir. No se trata de controlar el consumo de drogas de los ciudadanos, sino de trabajar en la conciencia de que "si he consumido alcohol o drogas, no debo conducir". Por el bien de todos. Ahora, además, por imperativo legal.

nocer los efectos del consumo de narcóticos (sudoración, temblores, locuacidad...), realizarán una observación de los signos externos del conductor, de acuerdo con un cuestionario previamente establecido. ■

**EL CONSUMO
DE DROGAS
AUMENTA ENTRE
2 Y 7 VECES
EL RIESGO
DE SUFRIR
UN ACCIDENTE**

Lo que dice la ley

CONTROL POSITIVO

El artículo 65 de la Ley de Seguridad Vial tipifica como infracción muy grave la conducción tras el consumo de estupefacientes, psicotrópicos y cualquier otra sustancia ilegal de efectos análogos.

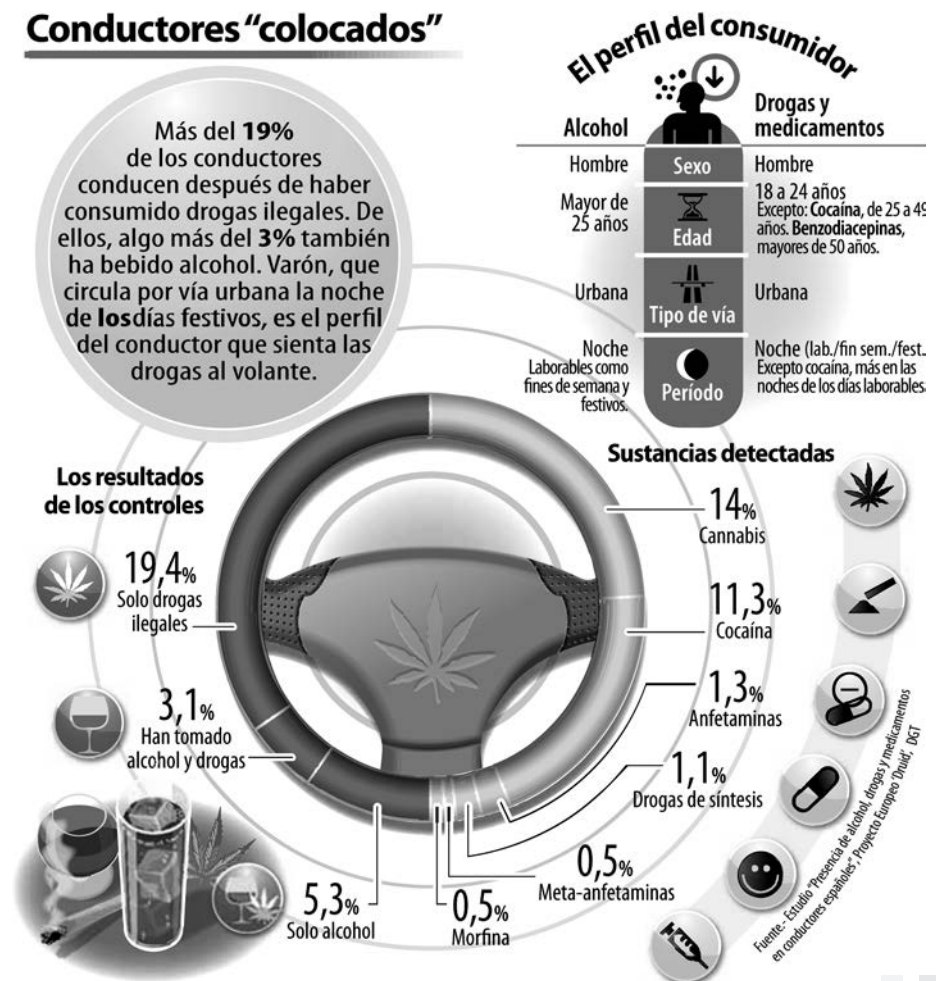
Si el conductor da positivo en el control, pero no presenta síntomas, la sanción es administrativa: multa de 500 euros y la pérdida de 6 puntos del permiso de conducir.

Si además de dar positivo en el test de saliva, el conductor tiene alguno de los síntomas de estar bajo la influencia de drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas (nerviosismo, sudoración, habla dificultosa...), se enfrentará a un delito tipificado en el artículo 379. 2 del Código Penal, que establece penas de: prisión de 3 a 6 meses o multa de 6 a 12 meses (que se concreta en una sanción cuya cuantía depende de la capacidad económica del condenado) o bien la de trabajos en beneficio de la comunidad de 31 a 90 días; y, en cualquier caso, con la privación del derecho a conducir entre 1 y 4 años.

SI SE NIEGA A HACER LA PRUEBA

El artículo 383 del Código Penal, establece que el conductor que se niegue a someterse a los controles de alcohol y drogas, será castigado con penas de prisión de 6 meses a 1 año, y privación del derecho a conducir entre 1 y 4 años.

Conductores "colocados"



Todos los pasos de los controles

■ **Saliva.** Primero se realiza una prueba de alcoholemia. A continuación, se toma una muestra de saliva con unos dispositivos especiales. A esta toma se la llama 'indiciaria' y su objetivo es detectar la presencia o no de sustancias ilegales.

■ **Positivo.** Si el test da positivo en algún tipo de sustancia, se toma una segunda muestra de saliva. En este caso (al igual que ocurre en la prueba de alcoholemia), el conductor no podrá volver a ponerse al volante de su coche. Si lo desea, puede esperar y someterse a otra prueba pasado un tiempo.

■ **Síntomas.** Además, los agentes, siguiendo un cuestionario previamente establecido, realizan una observación de los signos externos que presenta el conductor: nerviosismo, sudoración, euforia, habla dificultosa, temblores...

■ **Laboratorio.** La segunda muestra se envía al laboratorio toxicológico, con cadena de custodia, para garantizar que durante el transporte no sufre ninguna manipulación. Allí, se realiza la prueba 'evidencial', es decir, se confirman la sustancia o sustancias ingeridas y su cantidad.

■ **Sangre.** Si el conductor lo desea, puede solicitar que se le haga un análisis de sangre como prueba de contraste. Este se realizará por personal sanitario en un centro hospitalario o de salud. La muestra se analiza en el Instituto Nacional de Toxicología. Si el resultado es positivo, es el solicitante el que deberá pagar los gastos.

■ **Expediente.** Los resultados del laboratorio toxicológico se unen al informe del agente de la Guardia Civil, y se inicia el correspondiente expediente, bien en vía administrativa, bien en vía judicial.



El ministro del Interior, Jorge Fernández Díaz y la directora general de Tráfico, María Seguí.



Los laboratorios toxicológicos son los encargados de analizar la segunda muestra de saliva.



Los agentes informarán al conductor de la obligatoriedad de someterse a la prueba.

UN 14% DE LOS CONDUCTORES DIO POSITIVO EN CANNABIS, Y UN 11% EN COCA.



Carlos Nicolás
Fraile

Redactor
TRÁFICO

Hoy no bebo, yo conduzco



Un joven muestra su "carné" de conductor alternativo con el resultado de las pruebas de alcoholemia.

Muy pocos sabían del 'conductor alternativo' cuando la fundación Alcohol y Sociedad lo 'importó' para sus campañas por un consumo responsable de alcohol. Diez años después se ha convertido en una práctica habitual para muchos: uno no bebe y conduce, todos vuelven a salvo.

Sábado por la noche. Un grupo de amigos sale de marcha en coche. El que conduce solo beberá refrescos y zumos, nada de alcohol. Esta noche él trae al grupo devuelta, sano y salvo.

La práctica del 'conductor alternativo' era casi desconocida en España hace diez años, cuando los productores de bebidas alcohólicas (FEBE) la 'importaron' y comenzaron a hacer campaña contra el consumo de alcohol al volante, especialmente a conductores de

entre 18 y 25 años, con el programa 'Noc-Turnos'.



Desde entonces, este programa ha organizado más de 80 acciones por todo el territorio nacional y ha llegado a más de 300.000 jóvenes, con una inversión de 13 millones de euros. "Es un éxito absoluto", dice Bosco Torremocha, director de la fundación Alcohol y Sociedad, financiada por FEBE. "Hace diez años apenas se conocía esta práctica. Hoy los jóvenes la han asimilado".

Los análisis de impacto de las campañas así lo confirman. El 70% de los jóvenes afirma conocerlo y haber practicado en sus desplaza-

mientos el conductor alternativo, un porcentaje que, en los inicios de la campaña, no llegaba al 5%. Para Torremocha, la clave del éxito ha estado en dirigirse no solo al conductor, sino también al grupo. “Esto ha sido fundamental. Nuestros resultados son mejores que los de otros países donde no lo han hecho. Los jóvenes son ahora más conscientes y su percepción del riesgo de beber alcohol y conducir es mucho más alta, individualmente y a nivel colectivo”.

A LARGO PLAZO. La implantación de la figura del conductor alternativo supone, como argumentan en Alcohol y Sociedad, ofrecer una alternativa de movilidad segura para los jóvenes por las noches. “Nos fijamos en este colectivo porque es el de mayor riesgo y ellos son los conductores del futuro. Queremos inculcarles responsabilidad, formar para prevenir. Y la for-

mación siempre necesita plazos largos”, razona Torremocha. Y lo corrobora Teresa Escalante, la responsable de Noc-Turnos: “En estas edades las personas somos más permeables. A los mayores les cuesta más cambiar sus conductas”. Efectivamente, uno de los mayores logros en la reducción de la siniestralidad durante la última década se ha producido entre los conductores más jóvenes, con una caída del 69% en el número de fallecidos.

Otra de las constantes del programa ha sido presentar sus acciones en los puntos de consumo –zonas de bares y discotecas– en las ‘horas punta’, para lo que ha sido necesario colaborar con ayuntamientos y hosteleros, y dar formación específica a los monitores e informar a los participantes ‘in situ’. “Encontramos todo tipo de gente. Pero los que participan suelen lle-

gar al final y superar todos los controles que les hacemos”, dice Nuria Miró, voluntaria de Noc-Turnos en Lleida.

USO RESPONSABLE. Los responsables de la campaña reconocen “la incomprensión de muchos” al principio, cuando el mensaje podía tener “poca credibilidad” viniendo de los propios fabricantes de alcohol. “Queremos vender nuestros productos, pero de forma responsable. Somos conscientes del riesgo del mal uso del alcohol”, apunta Bosco Torremocha. En diez años, la campaña ha sumado respaldos y reconocimientos, como los premios ‘Reina Sofía’, ‘Ondas’ y ‘Línea Directa’, y hasta el apoyo unánime del Congreso en 2005. “Con más apoyo podríamos llegar a más sitios, los resultados serían aún mejores”, dice Torremocha. “Es responsabilidad de todos”. ■





**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-I • 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**



Pedro García

Redactor
TIEMPO

Mi coche, mis copas y yo

El volante y el alcohol siguen siendo compañeros de viaje en las carreteras españolas. Varios jóvenes recuerdan el día que perdieron el permiso de conducir.

Vicente no es Vicente. Es un nombre ficticio que cubre el rostro de alguien que ha aprendido una valiosa lección. Las iniciales del nombre de Vicente son J.S.R., tiene 24 años y su vida cambió hace cinco fines de semana. Una tasa de alcohol en sangre "altísima", según la Policía Local de Sevilla, y un exceso de velocidad hizo que el Volkswagen Polo de Vicente chocase frontalmente con el Peugeot 206 de dos amigos que volvían a casa. Eran las 5.45 h, en plena

madrugada, y el cruce de la avenida Juan Pablo II con la calle Costillares, en la localidad sevillana de Aljarafe, sería la tumba de aquellos dos jóvenes de 22 y 25 años, que salieron disparados y murieron en el acto. Vicente espera el juicio. Mientras tanto, el juez ha decretado prisión provisional.

En España ha llovido mucho desde aquel mítico -Si bebes, no conduzcas- con el que Stevie Wonder protagonizó en 1986 la primera gran campaña mediática de la Dirección General de Tráfico contra el alcohol

al volante: 25 años en los que se ha avanzado en materia de prevención y en los que, tanto las políticas activas como la concienciación desde los primeros escalones educativos, han surtido efecto. Basta con echar un vistazo a las cifras acumuladas en la última década para darse cuenta de que las cosas han cambiado, y mucho: entre 2001 y 2012 la cantidad de pruebas preventivas de alcoholemia ha crecido en unos tres millones, mientras la tasa de positivos se ha reducido a la mitad. Dicho de otro modo: en el año 2001 la Agrupa-



ción de Tráfico de la Guardia Civil realizó 1.602.648 pruebas de las que el 5% fueron positivas, mientras en 2010 el número de pruebas fue de 4.550.000, con solo el 1% positivas.

Pero las cifras esconden márgenes sombríos. Factores como la extensión del consumo de drogas –en el ocio y en trabajo- o la reincidencia. Y es que, según advierte la DGT en su Plan Estratégico 2011-2020, “cuanto más se reduzca la tasa de consumidores esporádicos de alcohol que conduce bajo los efectos del mismo, mayor será el porcentaje de positivos de conductores con problemas alcohólicos”.

“Iba volado”

Como Vicente, los que viven un accidente pero tienen la suerte de salir ilesos se muestran reacios durante años a contar su historia. Miedo a que la noticia quede en la Red y miedo a que alguien pueda reconocerles. Es el caso de Antonio –otro nombre ficticio-, de 36 años. Aunque su caso no se parezca al de Vicente, ni en peligrosidad ni en consecuencias, los dos bebieron y decidieron ponerse al volante.

La de Antonio, que nos espera en el portal de su casa del barrio madrileño de Delicias con los papeles de la denuncia de la Policía, gorro y barba de dos días, fue,

según sus palabras, una historia de “mala suerte”, aunque en realidad debería decir “tentar a la suerte”. “Acababa de jugar un partido y quedé con un amigo para tomarnos unas cervezas e irnos a casa pronto, pero al final acabamos a las tres de la mañana con ocho o diez copas encima y algo de cocaína –cuenta Antonio-. Te lo puedes imaginar, iba circulando por la calle Génova, a la altura de la sede del Partido Popular, y de repente me encuentro un control. Me paré y me preguntaron si había bebido. La verdad es que me puse un poco chulo y les dije que yo no había hecho nada, pero quedé fatal porque llevaba el freno de mano puesto y el coche debía ir haciendo un ruido tremendo. Iba volado”.

Antonio tiene 36 años lo recuerda todo: “Llevaba el coche de una amiga porque el mío estaba en el taller, así que imagínate el lío”. Le retiraron el permiso de conducir y a los pocos meses tuvo que asistir a uno de los cursos de reeducación vial que organiza la Confederación Nacional de Autoescuelas (CNAE). En estos cursos –hay dos tipos, los de recuperación de puntos y los de reeducación, aunque confluyen en las mismas aulas-, que se imparten en una red de 199 autoescuelas, lo importante es concienciar al infractor y prepararle para la reinserción en carretera con una mezcla de didáctica y emoción a base de

libros de texto, vídeos de las campañas más impactantes de la DGT y la presencia de personas que no tuvieron tanta suerte como Vicente y Antonio.

Reincidentes

“Recuerdo que me quedé helado –cuenta Marcos, otro nombre ficticio-, el curso empezaba a las ocho de la mañana y era duro llegar allí y ver a alguien que se ha quedado parálítico y que te cuenta una historia que se parece a la tuya... La verdad es que yo tuve suerte”, reconoce este joven de 30 años que recuerda muy bien el día que le quitaron el carné: “Había bebido y me había drogado. Estaba en una fiesta y nos movimos a una discoteca. Iba con mi novia y decidí mover el coche para buscar aparcamiento cerca de la fiesta. Me salté un semáforo y la policía me vio. Si no me detienen, podría haber tenido un accidente”.

¿Han aprendido Marcos y Antonio la lección? “Ahora voy con mucho más cuidado –reconoce Antonio- pero la verdad es que los jueves, después del partido, me sigo tomando unas cañas y volviendo a casa en coche”. Un dato: según la Sociedad Española de Medicina de Tráfico (SEMT), hasta un 2,5% de los conductores “son infractores reincidentes y causan casi la cuarta parte de los accidentes graves, muy graves y mortales”, lo que supone que 25 de cada 100 positivos del año pasado reincidirán este año.

Manuel Dueñas López, abogado de Dvuelta, una de las empresas de gestión de multas con más clientes de España, cree que “si bien al principio todos (sus clientes) muestran su arrepentimiento y aseguran que no volverán a cometer el mismo fallo, la realidad es que, al cabo del tiempo, vuelven a beber y conducir”. Hablamos de accidentes leves o simples infracciones. A su juicio, la sociedad española “es como es” y “tiene el hábito de tomar una cer-

Cóctel mortal

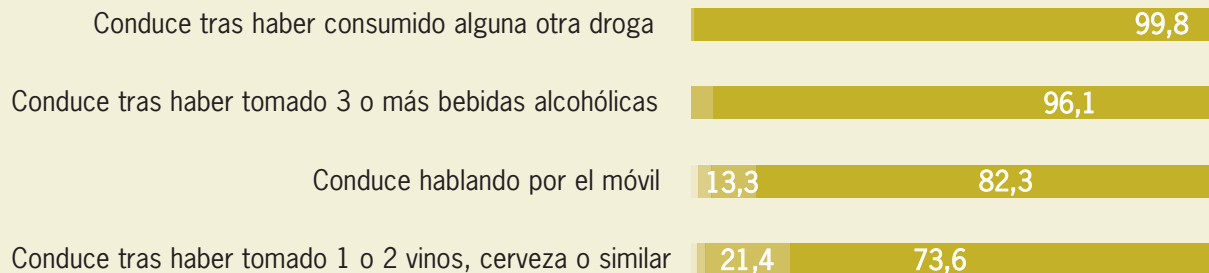
El alcohol y el volante son un cóctel mortal. Según la DGT, entre 0,3 y 0,5 g/l de alcohol en aire espirado suponen una disminución de la agudeza mental y la capacidad de juicio. Entre 0,5 y 0,8 g/l hay alteraciones en los reflejos, euforia y agresividad. Por último, entre 0,8 y 1,5 g/l aparecen problemas serios de coordinación y dificultades de concentración. En estas ocasiones el riesgo de sufrir un accidente se multiplica por nueve.



¿Cumplimos la ley?

El gran peligro, según el barómetro de la DGT se sitúa en el límite entre una y dos cervezas.

■ Siempre o casi siempre ■ Frecuentemente ■ Algunas veces ■ Nunca o casi nunca



Fuente y gráfico: Barómetro de opinión sobre seguridad vial (DGT) 2009

veza o una copa prácticamente cualquier día de la semana sin necesidad de tenerlo previsto. Aquí –según Dueñas López– suelen caer muchos”. Eso en un país que, en términos de población, cuenta con menos controles de alcoholemia positivos que Francia o Suecia.

Mientras las estadísticas europeas sitúan al alcohol como origen de al menos una tercera parte de las muertes producidas en accidentes de tráfico dentro de la UE, su presencia en la conducción sigue siendo, junto con la velocidad, el principal factor de siniestralidad. Contra esto se prevé la aparición, en un futuro cercano, de figuras como el conductor pasivo, una persona con responsabilidades legales en el hecho de que alguien ebrio se ponga al volante.

Seguridad vial

Según la experiencia de Dueñas, “la realidad es que al cabo del tiempo se vuelve a beber” aunque con mucha más cautela: “El hecho de haber sido previamente castigado por un delito contra la seguridad vial incide en el sancionado de manera que”, por un lado, “quizás ya no saca el coche por la noche

como hacía antes”, y, por otro, “por las tardes ya no se toma tres o cuatro cervezas, sino una”. Por último, “mucha gente que pese a estar bebida no respetaba las señales de circulación, tras ser sancionada, si bebe, las respeta”.

En ese punto está Sebastián, de 31 años, que tampoco quiere dar su nombre. Su caso podría resumirse en dos palabras: justicia poética. A Sebastián le faltan dos meses para que le devuelvan el carné, que le retiraron durante ocho por dar positivo una noche en la que, según asegura, “no había llegado a arrancar el coche”.

El test de alcoholemia dio 0,87 g/l, pero Sebastián ni siquiera puso el pie en el acelerador. Según los estudios médicos que utiliza la DGT, Sebastián, que segundos antes de que la Policía le obligara a salir del coche y conducir hasta casa, estaba sumido en un “estado de embriaguez importante”, con “reflejos muy perturbados, disminución notable de la vigilancia y percepción del riesgo”. Un estado en el que el riesgo de sufrir un accidente se multiplica por nueve. La paradoja se completa con la esce-

na que los trabajadores más madrugadores de Madrid debieron contemplar: “Volvía a casa de resaca –cuenta Sebastián– y había dormido un par de horas. Era sábado por la mañana, llegué pasado de velocidad al intercambiador de Moncloa y se me cruzó un coche. Acabé empotrado en la mediana, a medio metro del hueco de la estación de autobuses. El coche casi se cae por un hueco de siete metros. Dejé el coche allí y me fui a tomar una cerveza. Estaba muy nervioso y no sabía qué hacer. No quiero ni pensar lo que habría pasado”.

Cóctel mortal

El alcohol y el volante son un cóctel mortal. Según la DGT, entre 0,3 y 0,5 g/l de alcohol en aire espirado suponen una disminución de la agudeza mental y la capacidad de juicio. Entre 0,5 y 0,8 g/l hay alteraciones en los reflejos, euforia y agresividad. Por último, entre 0,8 y 1,5 g/l aparecen problemas serios de coordinación y dificultades de concentración. En estas ocasiones el riesgo de sufrir un accidente se multiplica por nueve. ■



Diego Abad

Primera Línea

Cómo te influyen en la cama

Hay drogas para ponernos calientes, para superar nuestros límites como amantes o para desinhibirnos. Pero sigue sin estar del todo claro si potencian el rendimiento sexual o si lo arruinan. Mejor infórmate con una guía básica como ésta

Sex, Drugs and Rock&Roll Are What My Brain and Body Needs”, cantaba Ian Dury allá por los 70. Sexo, Drogas y rock and roll son lo que mi cerebro y mi cuerpo necesitan. Desde tiempos inmemoriales el acto sexual y las sustancias psicoactivas se han asociado íntimamente, sin embargo, todavía sigue sin quedar claro si son eficaces afrodisíacos, amplificadores del placer físico, inhibidores de riesgo para la salud sexual (y general).

Las respuestas a todos estos interrogantes dependen de múltiples factores, empezando por los mecanismos fisiológicos y mentales que intervienen en la excitación y el acto sexual. En este artículo, intentaremos explicar cuál es el efecto que provocan las drogas en nuestro cuer-

po y mente cuando nos enfrentamos al sexo. Conoceremos la opinión de los médicos al respecto, qué dice la cultura popular y también qué dicen al respecto los usuarios.

La química del deseo

El cerebro humano está diseñado para evitar el dolor y buscar el placer. Demasiado placer causa dolor, y demasiada excitación causa inhibición en nuestro sistema nervioso. Las drogas suponen una excepción en las rutinas de funcionamiento habitual del cerebro y, por tanto, tienden a alterar y distorsionar cualquier experiencia que se tenga bajo sus efectos. Una droga que potencie el apetito sexual lo hace inhibiendo otros circuitos cerebrales. Una droga que nos haga sentir más sexuales, a la larga, puede tener el efecto contrario.

Las drogas y el alcohol pueden afectar a la función sexual interfiriendo o cambiando los niveles de neurotransmisores (en especial, la serotonina, norepinefrina y dopamina), afectando directa o indirectamente a la descarga de ciertas hormonas asociadas a la excitación sexual (como testosterona, estrógenos y progesterona) o afectando directamente al flujo sanguíneo u otros mecanismos fisiológicos en los órganos sexuales.

A pesar de que el sexo, por sí solo y sin aditivos, es una de las experiencias más gratificantes que existen, siempre estamos buscando maneras de potenciarlo. Nunca estamos satisfechos. Queremos más. Es la condición humana. Así ha sido durante miles de años. Desde los orígenes de nuestra his-

toría como especie, la humanidad ha estado experimentando con supuestos afrodisíacos, sustancias que excitan sexualmente o que mejoran el sexo. La mayoría de las veces, la fe en los afrodisíacos tradicionales no tiene más fundamento material que el muy estudiado efecto placebo. Si piensas que el cuerno del rinoceronte o el pene de búfalo te van a convertir en una máquina sexual y acabas gastándote una fortuna en estos productos, es probable que te convenzas de que te funcionan. Este es uno de los problemas que los científicos encuentran cuando investigan las relaciones entre sexo y drogas: es difícil separar los efectos psicológicos de los fisiológicos. Otro problema es que los científicos no pueden experimentar en humanos con drogas ilegales. Además, nuestro entendimiento de la "química del deseo" (las reacciones neuroquímicas que nos preparan para el acto sexual), con o sin drogas es muy limitada.

Las reglas del cuerpo

Casi todos los efectos físicos de las drogas de uso lúdico se antojan negativos en lo que concierne al sexo. Depresores del sistema nervioso central como el alcohol, los opiáceos, y los tranquilizantes tienden a hacer más difícil la excitación sexual, la erección y la consecución del orgasmo. Y cuanto más alta sea la dosis, más posibilidades habrá de experimentar estos efectos negativos. Los consumidores habituales de opiáceos pueden perder su motivación sexual por completo.

Mucha gente piensa que estimulantes como la cocaína, anfetaminas o éxtasis son buenos para el sexo, pero también pueden causar problemas de erección y para llegar al orgasmo. Aunque, en algunos casos, retrasar el orgasmo sea lo deseado. ¿Cuántas veces hemos oído lo de aplicarse coca (que actúa como anestésico local) en la punta del pene para llegar más

tarde? Hay drogas como el Viagra (sí, también es una droga) que sí ayudan a conseguir una erección. Su uso está extendido entre consumidores de drogas recreativas para compensar el efecto negativo de éstas. Su uso en mujeres también fomenta la respuesta sexual. Sin embargo, lo único que hace el Viagra es incrementar el flujo sanguíneo, no la respuesta sexual en sí, por lo que no puede ser considerado un verdadero afrodisíaco. Hay una droga de prescripción facultativa que sí actúa como afrodisíaco, alterando la respuesta sexual y modificando la química del cerebro. El Uprima (apomorfina) estimula el sistema dopamínico y se receta a hombres con problemas de erección. Así, parece posible que drogas recreativas que afectan al sistema de la dopamina (como la coca) puedan, en algunos casos, actuar como afrodisíacos. Pero la conexión dopamina-deseo no es tan sencilla: no todos los potenciadores de dopamina afectan a la función sexual.

Otro clásico de las drogas relacionadas con el sexo es la familia de los nitritos volátiles. Es decir, el popper. Esta droga relaja y expande los vasos sanguíneos, produciendo sensaciones de calor y excitación. Los usuarios recurren a él para retrasar, prolongar e intensificar el orgasmo. Son populares en la comunidad gay porque relajan el esfínter y facilitan así el sexo anal. El GHB es también un relajante muscular que puede facilitar el acto sexual, pero también puede dificultar la erección.

Las drogas estimulantes aceleran el corazón y excitan el sistema nervioso central. La cualidad estimulante de la cocaína, el Speed, el popper, la metanfetamina y el éxtasis en relación con el sexo nos llevan a un área ambigua entre efectos físicos y psicológicos. La estimulación del sistema nervioso central y la sensación de euforia pueden ser interpretados como un

aumento de nuestra excitación sexual.

Las reglas de la mente

Asociado a esta excitación, que no es específicamente sexual, se encuentra el que tal vez sea el efecto psicológico más crucial de las drogas con respecto al sexo: la reducción de la inhibición y la timidez. Usando drogas, es más probable contactar con parejas potenciales debido a que nuestras barreras sociales se difuminan. Por la misma razón, también facilitan que el contacto acabe en sexo... si es que aún se nos levanta. Eso sí, ¿cuántas veces hemos oído el dicho de "es que estaba muy drogado/a" después de tirarnos a un desconocido? En este sentido, las drogas aumentan nuestra probabilidad de tener sexo, pero reducen nuestro control del proceso de selección de parejas amorosas.

Además, las drogas pueden cambiar la forma en que percibimos y experimentamos el sexo. Como dice la doctora Susan Greenfield del departamento de Farmacología de la universidad de Oxford, "no estás pensando en la hipoteca, eres un receptor pasivo de tus propias sensaciones y te lo pasas fenomenal".

Mucha gente afirma que el cannabis aumenta el sentido del tacto, y que el LSD y otras drogas alucinógenas como la ketamina pueden hacer lo mismo. Los estimulantes, a su vez, pueden potenciar la percepción y la experiencia, incluyendo la percepción y la experiencia del sexo. El éxtasis, conocido como la "droga del amor", crea una sensación de calidez y empatía que no tienen por qué ser específicamente sexuales, aunque sí es cierto que, al promover la intimidad entre las personas, conducen muchas veces a encuentros sexuales que no ocurrirían de otra manera. Todos estos efectos psicológicos dependen no sólo de la droga y la dosis consumida, sino también



de la circunstancia, estado de ánimo y personalidad. Te puede gustar el sexo cuando estás todo fumado, pero muchas personas prefieren el chocolate.

Riesgos

Los riesgos existen, claro que sí. Para empezar, se incrementan las posibilidades de levantarse por la mañana, mirar a la persona que tienes a tu lado y exclamar "Dios mío, ¿cómo he podido?".

A un nivel más serio, si tu mente está borrosa, la cuestión del necesario consentimiento a la hora de tener sexo con otra persona también se vuelve borrosa. Y no hablamos sólo de casos extremos, como violaciones en las que se ha drogado a la víctima sin su consentimiento, sino a situaciones en las que las drogas pueden arrastrarte, por ejemplo, a participar en prácticas de sexo violento o extremo con efectos negativos para tu salud, ya sea porque la inhibición del dolor pueda llevarte a autolesionarte de gravedad o porque los maratones de sexo bajo el efecto de estimulantes poderosos te causen problemas cardiovasculares o daño en los genitales. Está claro que pasarte tres días seguidos con sexo sin parar, por joven y atlético que seas, no puede ser bueno para nadie.

Por no hablar de los riesgos del sexo inseguro cuando se está bajo los efectos de las drogas. Una encuesta, entre lectores de la revista de clubbing británica "Mixmag" indicaba que el 46% no usaba preservativo cuando estaba borracho y el 34% no lo usaba cuando estaban de éxtasis.

Además, si se usan las drogas reiteradamente para el sexo, podemos llegar a ser incapaces de disfrutar de nuestra sexualidad estando sobrios. O, como ocurre en algunos casos, susti-

tuir completamente el sexo por el consumo de drogas. Algo que, evidentemente, no es lo mismo.

Lo que debes saber

Muchos escogen con cuidado lo que comen y lo que beben pero, en cambio, no se enteran de lo que se meten. Tenlo claro: conviene saberlo.

Gamma-hidroxibutirato (GHB)

Lo que dice la calle: El GHB, mal llamado "éxtasis líquido", ha ganado adeptos en la calle, sobre todo en el entorno rave. Su uso camuflado en bebidas para conseguir víctimas sexuales fáciles está a la orden del día. No huele, no sabe y no tiene color... Hay que tener cuidado.

Lo que dice el médico: El GHB es un potenciador sintético de la dopamina y depresor del sistema nervioso central similar en estructura al neurotransmisor GABA. Sus riesgos para la salud son notables, especialmente cuando se consume con alcohol. Los efectos secundarios de su consumo incluyen náuseas, vómitos, vértigo, alucinaciones, ataques epilépticos, pérdida de conciencia, amnesia y coma. Por ello, su uso ha sido asociado a violaciones en las que a la víctima le había sido suministrada la droga sin ella saberlo.

Lo que dice el usuario: "No me acuerdo de nada", Ángel. En dosis bajas, el GHB tiene efectos muy similares a los del alcohol. Es decir, reduce la inhibición y produce cierta euforia. Entre la dosis activa y la sobredosis hay un margen de muy pocos gramos, y ahí radica su peligro. Un taponcito te puede poner bien, pero dos igual te dejan noqueado en el suelo. Puede funcionar como afrodisíaco, pero a riesgo de acabar en el hospital. O en la morgue.

Alcohol

Lo que dice la calle: El alcohol es la droga de la desinhibición por anto-

nomasia. ¿Cuánta gente se habrá iniciado en el sexo después de una noche de copas? Tratar de emborrachar a las chicas, práctica lamentable, es algo habitual en la noche cuando se está buscando sexo. Aquí o en Noruega. Copas y ligue son el binomio que mueve eso que llaman "salir de marcha". El alcohol, droga dura, nos hace perder los papeles y destruye nuestra resistencia. Muchas veces, nos hace hacer cosas que no queríamos hacer. Por si fuera poco, muchas veces no se consume solo, si no que se mezcla con otras sustancias, convirtiéndonos a todos en bombas en potencia.

Lo que dice el médico: El alcohol es un severo depresor del sistema nervioso central que ralentiza el funcionamiento del cerebro, la respiración y la circulación. Este efecto depresor se asocia con la disfunción eréctil, sequedad vaginal o respuesta sexual reducida. Sin embargo, el consumo social de alcohol tiende a facilitar el comportamiento sexual y el potenciar deseo. A la vez, es conocido su efecto negativo en la potencia y habilidad sexual. En última instancia, su efecto concreto depende de la cantidad y la frecuencia de uso. En consumidores crónicos, los problemas de disfunción sexual son mucho mayores que en personas que no beben. Incluso las erecciones nocturnas son menos frecuentes y menos rígidas en alcohólicos. El alcoholismo en los hombres también produce bajos niveles de testosterona, menos espermatozoides y disminución de la masa testicular. En mujeres, el alcoholismo crónico dificulta la lubricación y el orgasmo. Muchas mujeres afirman que el alcohol potencia su placer sexual, algo que no es cierto a nivel físico, pero sí puede serlo psicológicamente. Cuanto más alcohol en sangre, más excitación.

Lo que dice el usuario: "¿Qué cómo pude tirármelo? Es que iba muy ciega...", Isabel.

Opiáceos

Lo que dice la calle: Eusebio Poncela, en "Arrebato", no podía tirarse a Cecilia Roth por culpa de la heroína. La heroína no es sexy. Los yonquis no son sexys. La única vida sexual que se intuye en las parejas de yonquis es ir a pillar al poblado. Sin embargo, en dosis muy pequeñas, puede mejorar el deseo y el rendimiento sexual.

Lo que dice el médico: Los opiáceos son depresores del sistema nervioso central que mitigan el dolor y provocan sedación. Sus efectos incluyen euforia, mareo, depresión de la función cerebral y ralentización de la respiración. Dadas sus cualidades relajantes y analgésicas y su capacidad para retardar el orgasmo, es usada en ocasiones como automedicación para algunas disfunciones sexuales. Su uso a largo plazo ataca el sistema neuroendocrino y desemboca en una inhibición de la hormona que controla el flujo de gonadotropina (responsable del funcionamiento de testículos y ovarios).

Lo que dice el usuario: "¿Sexo? Ni me acuerdo", Iván.

MDMA

Lo que dice la calle: Existe la creencia popular de que el éxtasis es "la droga del amor", y su nombre no hace más que fomentar esta creencia. Sin embargo, "éxtasis" es tan sólo el nombre "comercial" que se le dio en EEUU a principios de los 80. Un nombre más apropiado, dados sus efectos, hubiese sido "empatía". Pero esto, claro, vende menos. La gente lo sigue consumiendo como afrodisíaco y así acaban algunas relaciones de M: a medias.

Lo que dice el médico: El MDMA (es decir, 3,4-metilendioximetnafetamina) tiene un profundo impacto sobre el sistema serotoninico, causando un descenso significativo en las células cerebrales encargadas de la captación de la serotonina.

Eso provoca el desabastecimiento de este neurotransmisor. En estudios clínicos se comprobó que la droga provocaba una experiencia de gran intensidad sensual (aumento del placer al sentirse físicamente cercano y al tocar) pero no necesariamente sexual. Se le ha llamado "la droga del amor" cuando una descripción más correcta sería "la droga del abrazo". Algunos estudios apuntan a que su uso impide la erección y el orgasmo.

Lo que dice el usuario: "Drogas de diseño, relaciones blandas", Don Julio y los Chocolas.

El MDMA puede facilitarnos mucho las cosas cuando estamos de ligue en un garito. Sin embargo, una vez, en la cama la cosa casi cambia. Más que sexo salvaje tendremos abrazos interminables y juramentos de amor eterno. Si consigues trepar y penetrar, lo que seguramente te espera es más parecido a la gimnasia que a sexo ardiente. Antes o después, alguno de los dos tirará la toalla por aburrimiento.

Cocaína

Lo que dice la calle: La cocaína, junto con el alcohol y el MDMA, es una de las drogas que más se asocian al sexo. Igual que con el alcohol hay depredadores sexuales que utilizan la cocaína para conseguir víctimas. Incluso hay gente que se siente obligada a practicar sexo con otra persona por el único motivo de haber sido invitado a unas rayas, o gente que exige sexo por haber pagado la sustancia. En ambos casos, un mal rollo. La euforia que produce la coca puede llevar a perder el control. Además, popularmente, está asociada al poder. Esto puede ser un coctel explosivo, ya que las relaciones sexuales humanas suelen estar basadas en juegos de poder. La coca puede hacer que olvidemos quien manda en nuestro cuerpo. Su uso también se asocia a un aumento de los poderes sexuales, algo que rara vez es cierto.

Lo que dice el médico: Es un estimulante del sistema nervioso con propiedades anestésicas y vaso constrictoras. Inhibe la recaptación de la dopamina y la norepinefrina. Consumidores esporádicos o primerizos afirman que tienen propiedades afrodisíacas, pero su impacto a la larga suele ser reductor de la excitación sexual.

Lo que dice el usuario: "Si no voy puesto, no tengo erección", Luis.

**Popper**

Lo que dice la calle: El popper reina en el ambiente gay, aunque su uso se extiende cada vez más por la comunidad heterosexual. La popularización del sexo anal entre heteros hace que su uso no entienda ya de orientación sexual. Incluso sirve para el sexo en solitario. Su bajo precio y larga duración (del bote, no de los efectos) hace que el popper sea una droga accesible y de efectos sorprendentes.

Lo que dice el médico

El principal efecto de los nitritos volátiles es la relajación de los músculos lisos y la vasodilatación, a lo que sigue sensación de subidón y breve euforia. Algunos usuarios lo inhalan para prolongar el orgasmo o aumentar su percepción. Se supone que los nitritos volátiles relajan el esfínter y son consumidos para facilitar el sexo anal. Lang, et al. (1988) llevaron a cabo un estudio en 246 consumidores y comprobaron que los nitritos eran usados durante la actividad sexual,

ENTRE LOS RIESGOS
CIERTOS ESTÁ EL DE
CONSENTIR E PRACTICAR
RELACIONES DE RIESGO
O SEXO VIOLENTO
Y EXTREMO O,
SOBRE TODO,
ASOCIAR SEXO
CON EBRIEDAD

”



en especial durante la masturbación. La mayoría de los usuarios consumían la droga por el colocón más que por el efecto fisiológico sexual.

Lo que dice el usuario: “Te sientes como si fueses a morir. Tu corazón parece a punto de explotar. Tu cabeza parece a punto de explotar”, Arturo.

El popper mejora o potencia las relaciones sexuales. Un tiento al bote durante el coito y tu cabeza se pierde. Todo es sensación. No conviene pasarse ya que incluso puedes llegar a olvidar que estás realizando el acto sexual. El orgasmo de popper es más intenso que uno normal, pero su consumo reiterado es peligroso y causa terribles resacas.

Marihuana

Lo que dice la calle: Desde los cultos de Kali o Shiva en el hinduismo tántrico hasta el Woody Allen de “Annie Hall” han glosado las virtudes de la hierba para el asunto del sexo. La relajación que produce el cannabis y el estado de hipersensibilidad asociado son un buen trampolín para meterse en harina.

Lo que dice el médico: Produce sedación, euforia suave y analgesia reducida. En dosis grandes, puede intensificar las sensaciones o producir alucinaciones. Hay poca evidencia fisiológica de que estimule la libido o mejore la función sexual.

Lo que dice el usuario: “Me fumo uno grande con mi nena y estoy en la gloria”, David.

Crystal meth (metanfetamina)

Lo que dice la calle: Su uso en España no está muy extendido, pero en otros países se consume principalmente por una razón: el sexo. Su uso provoca un desaforado apetito sexual. Los consumidores siempre están dispuestos a abandonarse a la depravación.

Lo que dice el médico: La metanfetamina dispara y potencia el sistema dopamínico. Lo dispara, lo potencia y finalmente lo destruye.

Usuarios masculinos refieren erecciones espontáneas después de inyectarse. Algunos refieren un aumento del deseo y la agresividad sexual, pero al mismo tiempo incapacidad para conseguir una erección completa.

Lo que dice el usuario: “Se te caen los dientes. Se te cae el pelo. Eso no es sexy”, Joe.

Anfetaminas

Lo que dice la calle: El speed está asociado popularmente a un aumento de la libido y la excitación sexual. Te pone cachondo. Puede que más incluso que la coca. Su uso fomenta las relaciones sociales, nos hace hablar como cotorras y nos pone a tope. Factores que pueden desembocar en encuentros sexuales. Los problemas llegan una vez metidos en faena cuando no podemos llegar a la eyaculación.

Lo que dice el médico: Incrementan la actividad del sistema nervioso central estimulando la producción e inhibiendo la recaptación de la dopamina y la norepinefrina. En dosis bajas, incrementan la libido, retrasan el orgasmo y pueden ayudar a alcanzar orgasmos múltiples. Su uso continuado, debido al agotamiento de las reservas de dopamina, destruye la libido y la excitación y crea problemas de erección e incapacidad de alcanzar el orgasmo en hombres y mujeres.

Lo que dice el usuario: “Es oler el speed y ponerme como una moto”, José. ■



Concello de Coristanco



**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



www.concellocoristanco.es

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



Dossier Vieiro | JULIO 2012

18º
Concurso
escolar de
debuxo VIERO
"POR UNA
VIDA SANA"
2012



Vieiro

REVISTA DE INFORMACIÓN EN
DROGODEPENDENCIAS, ADICCIONES Y SALUD

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

“POR UNA VIDA SANA”



Mª del Pilar
Mata
Asociación Vieiro

EL DIBUJO COMO PREVENCIÓN

Por una vida sana es el lema del décimo octavo concurso escolar de dibujo que la Asociación “Vieiro” viene desarrollando de forma consecutiva a lo largo de todos estos años dentro del **programa de prevención escolar**.

Alrededor de 700 alumnos/as fueron los que participaron en la edición de este año. La franja de edad de la población diana a la que estaba dirigido comprendía entre los 5 y 16 años, siendo los participantes alumnos/as pertenecientes a todos los centros educativos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria obligatoria del Municipio de Carballo.

Por “Una Vida Sana”, se trata de una actividad en la que se presenta el dibujo como principal estrategia didáctica para la prevención universal del consumo de drogas y desarrollo de actitudes de lo que es la vida sana. 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/as el gusto por el dibujo como fórmula positiva de utilización del ocio y tiempo libre, como medio de expresión y desarrollo de la capacidad creativa e imaginativa.

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

A través de representaciones de alimentos, deportes, vida familiar, excursiones y paisajes, los alumnos plasmaron gráficamente en esta 18ª convocatoria del concurso la importancia que para ellos adquiere la salud.

La directiva de la Asociación Vieiro hizo entrega de **48** premios consistentes en material didáctico a otros tantos galardonados, el día 5 de Junio en el salón de actos de la Casa da Xuventude a rebotar de asistentes entre los propios participantes y los familiares de los mismos.



Hicieron entrega de los premios: Susana Recarey, Psicóloga. M^a del Pilar Mata, Secretaria. Fina Rey, Vicepresidenta. Genaro Amado, Tesorero.

03

JULIO
2012



“POR UNA VIDA SANA”



Premiados

VIEIRO



UXÍA PEREIRO CALVELO
C.E.I.P. "CANOSA - RUS"
1º PREMIO / E. INFANTIL



JOSÉ EIRÍS BELLO
COLEXIO "ARTAI"
2º PREMIO / E. INFANTIL



PAULA AMADO SUÁREZ
COLEXIO "ARTAI"
3º PREMIO / E. INFANTIL



DENIS RAMA LÓPEZ
COLEXIO "ARTAI"
4º PREMIO / E. INFANTIL



IZASKUN VILLAVERDEVILAN.
COLEXIO "ARTAI"
1º PREMIO / 1º PRIMARIA



NOAH ABELENDA COSTA
COLEXIO "ARTAI"
2º PREMIO / 1º PRIMARIA

05

JULIO
2012

“POR UNA VIDA SANA”



SARA POSE SANDE
C.E.I.P. “NÉTOMA - RAZO”
3º PREMIO / 1º PRIMARIA



CARMEN CASTRO ANDRADE
C.E.I.P. “CANOSA - RUS”
4º PREMIO / 1º PRIMARIA



BRAIS CALVO PENSADO
C.E.I.P. “CANOSA - RUS”
1º PREMIO / 2º PRIMARIA



LAURA RODRÍGUEZ CAMEÁN
C.E.I.P. “CANOSA - RUS”
2º PREMIO / 2º PRIMARIA



NICO LORENZO NICOLSON
C.E.I.P. “CANOSA - RUS”
3º PREMIO / 2º PRIMARIA



UXÍA SUÁREZ VIÑA
COLEXIO “ARTAI”
4º PREMIO / 2º PRIMARIA



JOANA TRABA MANTEIGA
C.E.I.P. "SAN LUIS ROMERO"
ACCÉSIT / 2º PRIMARIA



JULIA POMBO GARCÍA
COLEXIO "ARTAI"
1º PREMIO / 3º PRIMARIA



HUGO REYES TRIGO
COLEXIO "ARTAI"
2º PREMIO / 3º PRIMARIA



ALEJANDRO COUTO NICOLAU
C.E.I.P. "CANOSA - RUS"
3º PREMIO / 3º PRIMARIA



CLAUDIA FIDALGO BARRAL
C.E.I.P. "NÉTOMA - RAZO"
4º PREMIO / 3º PRIMARIA



FÁTIMA CAMBRE LAMAS
C.E.I.P. "CANOSA - RUS"
1º PREMIO / 4º PRIMARIA

“POR UNA VIDA SANA”



TOMÁS GARRIDO SUÁREZ
C.E.I.P. “CANOSA - RUS”
2º PREMIO/ 4º PRIMARIA



ROQUE CHAO RAMA
C.E.I.P. “CANOSA - RUS”
3º PREMIO / 4º PRIMARIA



ALEJANDRO BARRERA LÓPEZ
C.E.I.P. “NÉTOMA - RAZO”
4º PREMIO / 4º PRIMARIA



VALERIA GÓMEZ ÁLVAREZ
C.E.I.P. “A CRISTINA”
ACCÉSIT 1/ 4º PRIMARIA



MARÍA BECERRA VEIRA
C.E.I.P. “A CRISTINA”
ACCÉSIT 2 / 4º PRIMARIA



NURIA POSE RAMA
COLEXIO “ARTAI”
1º PREMIO / 5º PRIMARIA



ALICIA MÉNDEZ BLANCO
COLEXIO "ARTAI"
2º PREMIO / 5º PRIMARIA



MARÍA VELO ESMORÍS
COLEXIO "ARTAI"
3º PREMIO / 5º PRIMARIA



ÁLEX VÁZQUEZ FREIRE
COLEXIO "NÉTOMA - RAZO"
4º PREMIO / 5º PRIMARIA



SARA CALVIÑO MOSQUERA
C.E.I.P. "BERGANTIÑOS"
ACCÉSIT / 5º PRIMARIA

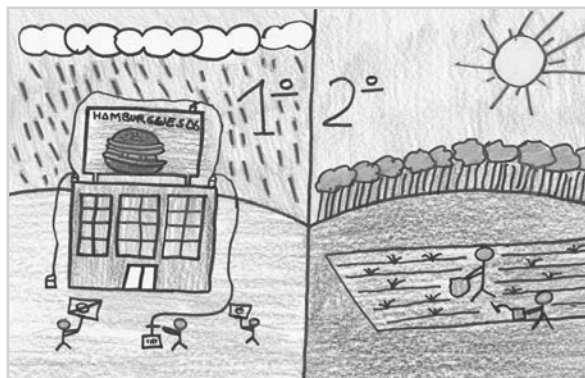


LUCÍA VIAÑO SILVEIRA
C.E.I.P. "BERGANTIÑOS"
1º PREMIO / 6º PRIMARIA



ELOY CABEZA LAMAS
C.E.I.P. "GÁNDARA - SOFÁN"
2º PREMIO / 6º PRIMARIA

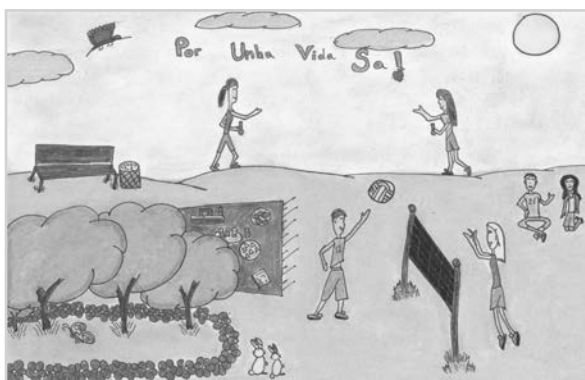
“POR UNA VIDA SANA”



IGNACIO EIRÍS VILARIÑO
C.E.I.P. “GÁNDARA - SOFÁN”
3º PREMIO / 6º PRIMARIA



NATALIA CERQUEIRO LÓPEZ
C.E.I.P. “SAN LUIS ROMERO”
4º PREMIO / 6º PRIMARIA



ALBA Mª CAMPOS ANDRADE
C.E.I.P. “BERGANTIÑOS”
ACCÉSIT / 6º PRIMARIA



IRENE GARCÍA GARCÍA
I.E.S. “MONTE NEME”
1º PREMIO / 1º ESO



INÉS ABELENDA CAMBÓN
I.E.S. “MONTE NEME”
2º PREMIO / 1º ESO



MARTA FERNÁNDEZ FRAGA
I.E.S. “MONTE NEME”
3º PREMIO / 1º ESO



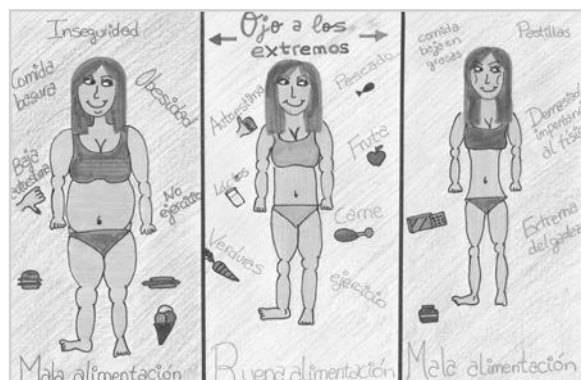
MARTA ABEAL INCHAURREONDO
COLEXIO "ARTAI"
4º PREMIO / 1º ESO



GEMA SOUTO REINO
I.E.S. "MONTE NEME"
1º PREMIO / 2º ESO



UXÍA CAAMAÑO MÍGUEZ
I.E.S. "MONTE NEME"
2º PREMIO / 2º ESO



UXÍA ESMORÍS SUÁREZ
COLEXIO "ARTAI"
3º PREMIO / 2º ESO



ANTONIO VIÑA VARELA
COLEXIO "ARTAI"
4º PREMIO / 2º ESO

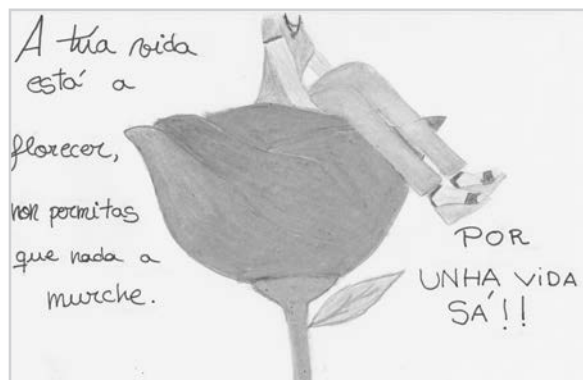


ANA LÓPEZ PENEDO
COLEXIO "ARTAI"
1º PREMIO / 3º ESO

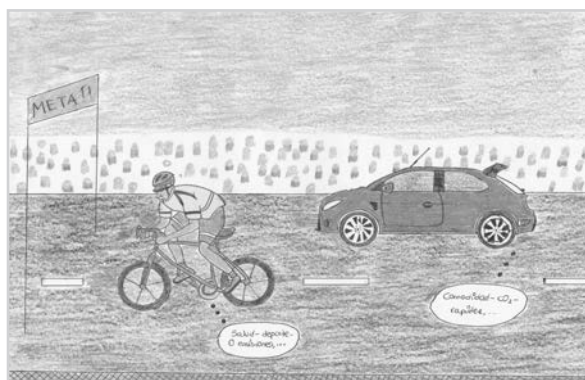
“POR UNA VIDA SANA”



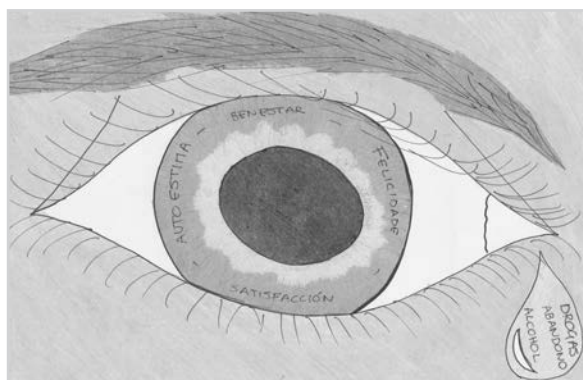
FERNANDO BARREIRO COTELO
COLEXIO “ARTAI”
2º PREMIO / 3º ESO



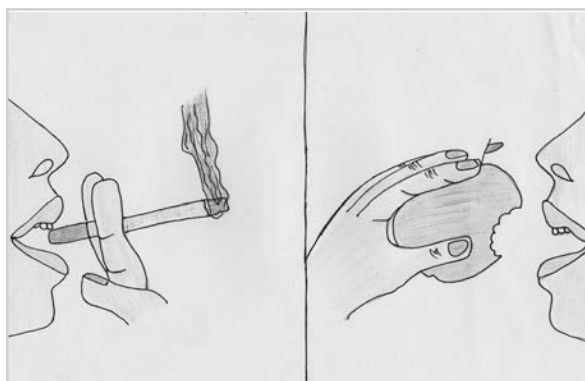
CAROLINA CARREIRA PACORET
COLEXIO “ARTAI”
3º PREMIO / 3º ESO



ÁLVARO BARREIRO COTELO
COLEXIO “ARTAI”
4º PREMIO / 3º ESO



ANDREA MATO ANDRÉS
COLEXIO “ARTAI”
1º PREMIO / 4º ESO



ICÍA LISTA POMBO
COLEXIO “ARTAI”
2º PREMIO / 4º ESO



ELENA VECINO FELÍPEZ
COLEXIO “ARTAI”
3º PREMIO / 4º ESO



**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



www.concellolaracha.com



Somos Especialistas en:

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

Consultenos:

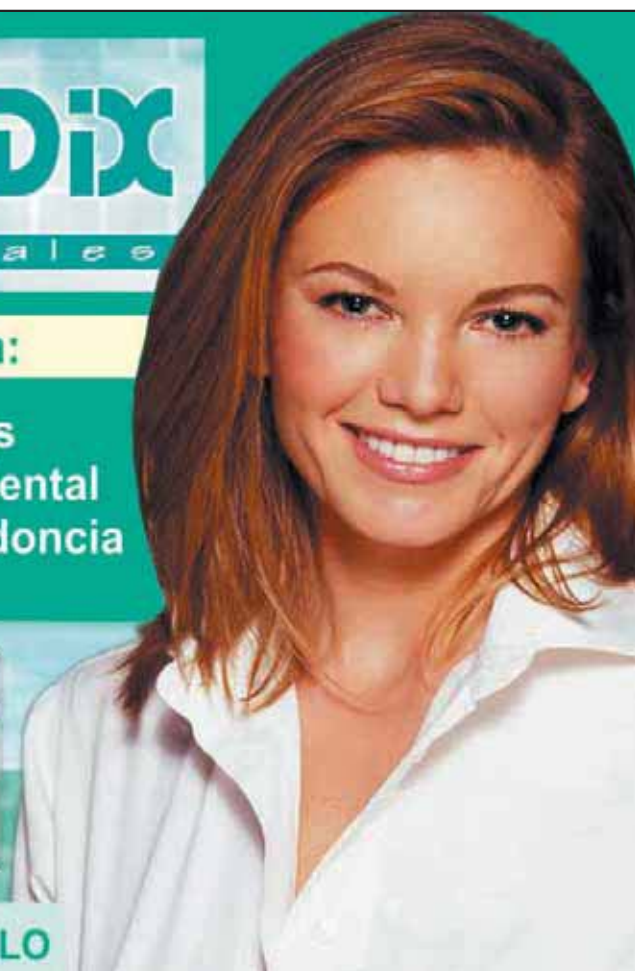
981 75 65 11

Abierto de lunes a sábado

Financiación a su medida,
hasta 6 meses sin intereses



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



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

Rosa Balsa
SilveiraDiario de
Bergantiños

Clausura de Curso de la Asociación Vieiro

Las madres que forman parte de la Asociación Vieiro de la localidad de Carballo se reunieron en el restaurante asador La Caracola de la capital de Bergantiños para celebrar su cena anual de confraternidad. Entre los asistentes también había simpatizantes de esta agrupación y de la labro que desarrollan. Durante la velada, los invitados disfrutaron de una animada y grata conversación y recordaron muchas anécdotas.



Restaurante Brasería La Caracola



María Jesús y Chelo



Clausura de curso



José Ramón y Antonia



Eva, Bea y Manuela



Albino, Isa y Yolanda



Maripi, Lara y Bea



Ana, Belén y Encarna



Celeste, Pilar y Susana



Pilar y Begoña



Mónica y Ana



Alfonsina y Mariluz



Mancebo, Susana y Ángeles



Laura y Mónica



Montse, Luci y Eva



Mari, Merci y Chus



Clausura de curso



Alicia Sánchez

Redactora
PRONTO

Adicción a determinados alimentos: acaba con ella

Patatas fritas, chocolate, galletas, queso, bollos, embutidos... Hay determinados alimentos que nos resultan irresistibles. ¿Es por su agradable sabor o hay algo más? Para evitar los problemas de salud que puede provocar su consumo excesivo, sigue estos consejos.

Suelen ser los más calóricos y también los menos saludables pero... ¿quién puede resistirse a ellos? Los alimentos grasos y los ricos azúcares están en el "top ten" de los pecados gastronómicos de los que más nos cuesta prescindir. Su agradable sabor nos produce tanta satisfacción que, a menudo, nos excedemos en las cantidades.

Sabrosos, placenteros y energéticos

Para descubrir el porqué del poder adictivo de estos alimentos debemos remontarnos a muchos años atrás cuando, para sobrevivir, el ser humano necesitaba acumular en el organismo una buena cantidad de calorías para afrontar así

las épocas de carestía. Hoy en día, sin embargo, este consumo excesivo no sólo no tiene sentido, sino que, además, puede causarnos sobrepeso y numerosos problemas de salud. Es importante, por lo tanto, saber regular este impulso ancestral.

Causas

Hay, además, otro tipo de alicientes que hace que esta categoría de alimentos resulten tan irresistibles.

Pueden ser adictivos. Según un reciente estudio, cuando un alimento graso entra en contacto con la lengua, el cerebro aumenta la producción de una sustancia que nos lleva a seguir consumiendo ese mismo alimento aunque ya no tengamos hambre.

Producen placer. Los alimentos dulces, además, estimulan la liberación de endorfinas, las hormonas de la felicidad, provocando una gran sensación de bienestar inmediatamente después de haberlos ingerido.

Calman la ansiedad. Tanto las grasas como los azúcares tienen un efecto relajante en nuestro estado de ánimo. Por esta razón, cuando estamos estresados o nerviosos, solemos comer una mayor cantidad de este tipo de alimentos.

Proporcionan energía al instante. Tomados como tentempiés, estos alimentos tienen la capacidad de combatir el cansancio tanto físico como mental en cuestión de minutos. ■.



Las consecuencias de su abuso

Son deliciosos y nos proporcionan un sinfín de sensaciones placenteras pero no olvidemos la cara oculta de la moneda. Tomar este tipo de alimentos en exceso puede causarnos numerosos problemas de salud.

Sobrepeso

El contenido calórico de este tipo de alimentos es muy alto. Una bolsa pequeña (60g) de patatas fritas, por ejemplo, contiene 300 calorías, cuando una manzana tiene alrededor de 50. Para que no se desequilibre nuestra dieta, su consumo debe ser ocasional.

Colesterol

Muchos de estos tentempiés, además, son ricos en grasas saturadas y grasas “trans”, por lo que aumentan los niveles del colesterol perjudicial. La bollería industrial, los “snacks” de bolsa, los embutidos, el queso curado, etc, son los campeones de estos tipos de grasas.

Azúcar en la sangre

Un consumo excesivo de alimentos ricos en azúcar aumenta el riesgo de sobrepeso y, como consecuencia de ello, sufrir diabetes tipo 2. Reduce, por lo tanto, el consumo de bebidas azucaradas, chocolate, pasteles, bollería industrial...

Hipertensión

Los tentempiés salados, como los precocinados, los “snacks”, etc, son muy ricos en sal. Tomados en exceso provocan retención de líquidos y aumentan la presión arterial.

Distráete

Si la comida basura te tiene enganchado/a, sigue esta estrategia. Haz ejercicio. La actividad física distrae, proporciona bienestar y calma la ansiedad.

Mantén un horario fijo

Saltarse las comidas o hacerlas cada día en horas diferentes te hará sentirte más ansioso/a y abusar de este tipo de alimentos.

Come despacio y en compañía

Siéntate en la mesa para comer y, si es posible, hazlo en familia. Comer solo o delante de la televisión (o pendiente del móvil) te hará comer peor. Redescubre el placer de degustar lentamente los alimentos y disfrutar de una buena conversación mientras lo haces.

Reduce la lista de la compra

Si no te ves capaz de luchar contra la tentación, lo mejor es no tener este tipo de alimentos en casa ni en tu puesto de trabajo.





María José
Dosil

Educadora Social
Vieiro

Conclusiones

Habilidades de Vida ESO 2012

Cada año, la Asociación Vieiro lleva a cabo un Programa de Prevención de Drogas en los IES de los ayuntamientos de Carballo y Laracha, que se inicia en el segundo trimestre del curso escolar.

En este Programa de Prevención, que consta de nueve sesiones que versa sobre distintos temas. En la primera y última sesión el alumnado cubre un cuestionario sobre los conocimientos que tienen de las temáticas a tratar a lo largo del Programa, con el fin de poder evaluar si hubo mejoría desde el inicio hasta el final de las sesiones. Por otra parte, en la última sesión, el alumnado también cubre un cuestionario de valoración de los contenidos y de la psicóloga que imparte el Programa, además de una encuesta sobre el consumo que presentan en las distintas sustancias.

A menudo en la revista se publica información sobre las sesiones que se trabajan en el Programa, como consumo de alcohol u otras sustancias, la autoestima, la presión de grupo, la publicidad o las nuevas tecnologías. En esta ocasión, la Asociación considera preciso hacer un análisis de los resultados que se obtienen en esas encuestas.



De este modo, los alumnos de los IES valoran como muy interesante y útil el Programa de Habilidades de Vida de la Asociación Vieiro, lo que se manifiesta en el elevado porcentaje que se transcribe en la siguiente tabla, así como se detallan los demás resultados que considera-

mos muy positivos de las demás materias que se impartieron.

En general el alumnado tiene información sobre los temas que se trata a lo largo del Programa, aunque en ocasiones esté algo tergiversada por creencias erróneas que se van manteniendo de gene-



ración en generación o por falsos mitos que rodean nuevas cuestiones. Así, existe una baja percepción del riesgo que puede tener el abuso de las nuevas tecnologías como el móvil, los videojuegos o un uso inapropiado de internet (la mayoría disponen de cuentas en redes sociales, a pesar de que el alumnado de 1º y 2º de ESO no tiene edad legal para poder usarlas, o publican fotos sin tener en cuenta el riesgo que supone).

En relación con el consumo de sustancias, el alumnado de 1º y 2º de ESO no tiene percepción de riesgo sobre el uso y abuso de sustancias como el alcohol o el cannabis, si bien no hay que olvidar la fuerte relación que existe en la sociedad entre diversión y alcohol. Por otra parte, el alumnado de 3º y 4º de ESO es reacio a creer la relación entre un consumo continuado de cannabis y la aparición de trastornos mentales.

Seguidamente transcribimos la tabla con los resultados obtenidos de las encuestas realizadas por el propio alumno de lo que hay que destacar que dichas tablas pueden tener un margen de error debido a la interpretación del alumno a la pregunta que previamente le había explicado la profesora del curso. Los datos reflejados, son la media del conjunto de todos los cursos impartidos. ■

RESULTADOS PRE-TEST Y POST-TEST

GRUPOS DE SESIONES	PRE-TEST	POST-TEST
Habilidades personales y sociales	7,78	8,18
Conductas de riesgo	7,95	8,66

RESULTADOS DEL TEST DE VALORACIÓN

RECOMENDACIONES DEL PROGRAMA	SI	NO
	93,68	6,32
Aportación del programa	4,15	
Cuánto has aprendido	3,91	
Explicaciones de la educadora	4,71	

Las puntuaciones están valoradas sobre un máximo de 5.

RESULTADO TABLA CONSUMO SUBSTANCIAS

	TABACO	ALCOHOL	CANNABIS	D. DISEÑO	COCAÍNA
Nunca lo probó	55,32	10,4	79,31	97,41	96,58
Lo probé	24,13	28,58	8,96	2,59	3,42
Consumo ocasional	6,63	47,08	7,47	0	0
Consumo fin semana	6,77	13,51	4,26	0	0
Consumo diario	7,15	0,43	0	0	0

¿CON QUIÉN? LUGAR DE CONSUMO

	TABACO	ALCOHOL	CANNABIS	D. DISEÑO	COCAÍNA
Edad de inicio	11,9	11,30	14,4	16,10	15,9
Casa propia	15,70	51,49	10,6	0	0
Calle, plaza, parque	61,06	14,23	62,12	24,50	30
Fiesta en otra casa	23,24	34,28	27,28	75,50	70
Solo / Sola	12,94	5,73	0	0	0
En familia	15,59	57,14	18,19	16,67	16,67
Con los amigos	71,47	37,13	81,81	83,33	83,33



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



www.concellodelaxe.com

CONSTRUCCIONES



MÁRMOLES Y GRANITOS

GUMERSINDO REY S.A.

OFICINAS

Telf.: 981 700 368

Fax: 981 700 576

NAVE

Telf.: 981 703 108

LÁPIDAS

Telf.: 981 701 965

As Airas - Bértoa - CARBALLO (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) - Tfnos.: 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



Erica Castro

Redactora de
Vieiro

Programa de atención a familias con hijos con problemas de conducta

En la cuestión de la educación de los hijos la responsabilidad principal recae sobre sus padres. Eso no quiere decir que sean los únicos agentes socializadores: la escuela, los medios de comunicación, la pandilla de amigos, las modas ejercen también una importante influencia en esa educación. Pero el papel más importante es el de los padres, a menos que éstos se inhiban de cumplirlo.

Esta labor no está exenta de dificultades en la actualidad. Con frecuencia el padre y la madre trabajan fuera del hogar, por lo que disponen de menos tiempo para dedicar a comunicarse con sus hijos. Generalmente en las familias hay uno o dos hijos, con lo que los niños carecen de la oportunidad de aprender a relacionarse, respetar y compartir con sus hermanos.

Todas esas ausencias suelen quedar compensadas con la realización de actividades extraescolares, la contemplación de la televisión, y la disponibilidad de muchos más juegos y elementos de ocio. Además, con frecuencia los padres tratan inconscientemente de compensar la falta de tiempo que dedican a sus hijos con una mayor permisividad. El objetivo parece ser conseguir que los niños sean felices en todo momento, y para ello se procura no negarles nada, incluso anticiparse a sus menores deseos.

Sin embargo, paradójicamente, el resultado no es una mayor felicidad de los hijos. Las satisfacciones conseguidas a través de medios exteriores (juguetes, ropas, comodidades) proporcionan siempre una felicidad pasajera: hasta que surge un nuevo deseo, un nuevo capricho a obtener.

Los padres deben educar a sus hijos desde muy pequeños. Deben mostrar con su ejemplo las conductas y actitudes que los hijos aprenderán por observación. Deben dialogar con ellos, escucharles, darles explicaciones de por qué algunas cosas están bien y por qué otras no lo están. Deben darles todo lo necesario, pero escatimar lo superfluo. Deben acostumbrarles a “ganarse” ciertos privilegios o placeres especiales. Deben marcarles límites claros y coherentes para que los niños se acostumbren a caminar dentro de ellos. Deben mostrarles su cariño, pero también deben saber decirles “no”, para que los hijos no crez-





can creyendo que viven en un mundo en el que todo puede hacerse y todo puede conseguirse.

Educar bien a los hijos no es fácil. Ni siquiera es siempre algo grato. La actitud de muchos padres intentando que sus hijos les vean siempre como unos “maravillosos reyes magos” denota a veces ignorancia, a veces egoísmo, y siempre irresponsabilidad. La conducta paterna de conceder a sus hijos todo lo que piden da como resultado unos adolescentes insatisfechos y unos adultos inmaduros.

En el clima social actual, con los cambios que se ha ido produciendo en los últimos años, desde la Asociación Vieiro se viene observando la difícil situación que las familias están atravesando, debido a éstas y otras causas, manifestada por las crecientes dificultades de los padres para ejercer de un modo adecuado su función y las distorsiones conductuales manifestadas por los niño/as y jóvenes cada vez más numerosos y de mayor gravedad.

Así, en muchas familias los proble-

mas de conducta que muestran los hijos desde la primera infancia provocan frecuentes enfrentamientos con los padres y, en ocasiones, una sensación de fracaso en los progenitores que puede traducirse en un abandono progresivo de la responsabilidad paterna.

Las principales características de esta distorsión conductual, vienen determinadas por una serie de situaciones caracterizadas por una falta evidente de autoridad y se manifiestan de la siguiente forma: se enfadan con relativa frecuencia llegando a encolerizarse, son habituales las rabietas de todo tipo pues pierden con facilidad la paciencia, discuten continuamente con los adultos, desafían las reglas y normas del hogar o escuela, acostumbran a provocar molestando de forma deliberada, culpan a los demás de sus propios errores, utilizan un lenguaje obsceno, suelen presentar dificultades académicas y/o fracaso escolar, etc.

La experiencia demuestra que es posible “educar” a los padres para modificar y mejorar sus habilidades educativas y de gestión familiar de manera que se reduzcan

los factores de riesgo a los que están expuestos sus hijos/as y se incrementen los factores de protección deseables para los mismos.

En este sentido, se ha implantado un nuevo dispositivo desde la Asociación: el Programa de Atención a Familias con hijos con problemas de conducta, que se trata de un servicio de mediación e intervención socioeducativa familiar.

Este programa plantea como objetivo general modificar los factores de riesgo y de protección del entorno familiar para prevenir en los adolescentes esos problemas de conducta anteriormente mencionados, a través de la mejora de las habilidades educativas de los padres (comunicación, establecimiento de normas, supervisión de la conducta), el fortalecimiento de los vínculos familiares y la clarificación de la postura familiar. Entre sus objetivos específicos pretende:

- Mejorar la cantidad y calidad de la comunicación familiar.

- Disminuir la frecuencia y la intensidad de los conflictos familiares.
 - Mejorar la capacidad para manejar emociones negativas.
 - Favorecer el establecimiento de vínculos positivos entre padres e hijos.
 - Aumentar el uso de la resolución de problemas.
 - Aumentar el cumplimiento de normas sociales y familiares por parte de los hijos.
 - Mejorar el seguimiento y la supervisión de la conducta de los hijos.
 - Aumentar la utilización de métodos de disciplina positiva por parte de los padres.
- A través de distintas sesiones trabajamos habilidades como:
Comunicación, emociones, manejo

de la ira y la ansiedad, técnicas de relajación, establecimiento de límites y normas, resolución de conflictos, toma de decisiones, habilidades de interacción social, empatía, saber hacer elogios, saber disculparse, saber decir no, pedir ayuda, realizar y aceptar críticas o quejas sin enfado, ponerse de acuerdo (negociar), ocio y tiempo libre.

El Programa de Atención a Familias está destinado a prestar apoyo a las familias con hijos/as que atraviesan una situación conflictiva en las relaciones padres-hijos adolescentes y en las que se detectan problemas precoces y persistentes de la conducta en un momento determinado. La orientación a las familias se realizará a través de una intervención en el sistema familiar, con la finalidad de trazar líneas más adecuadas de convivencia y comunicación que permitan solventar los obstá-

culos del dinamismo familiar y de la evolución de cada uno de sus miembros. Así el tipo de intervención será fundamentalmente práctica, dinámica y participativa, procurando potenciar la implicación y colaboración de los asistentes. El apoyo y el entrenamiento de padres e hijos contribuirán a romper ese círculo vicioso mejorando el clima familiar y favoreciendo la función educativa y socializadora de la familia.

Este programa de intervención familiar se lleva a cabo en la sede de la Asociación "Vieiro" sita en la C/ Vázquez de Parga, Nº 119, Bloque 4º-Bajo Derecha de Carballo. El modo de solicitar este servicio, de carácter gratuito, es acudiendo a la entidad o llamando al teléfono 981756161 para concertar una cita. ■





Antón Louza

Redactor
Vieiro

VIEIRO FORMA PARTE DEL PADROADO

Carballo se volvió a vestir de Gala, para entregar los galardones del año 2010.

El pasado 29 de junio de 2012 para celebrar una nueva edición de la entrega de los premios concedidos por el Padroado Fogar de Bergantiños. Numerosos asistentes, representantes de la vida política, cultural, empresarial, etc., se dieron cita en el salón de plenos del Ayuntamiento de Carballo.

Fueron distinguidos este año como Carballés : D. Alfonso Mariño Cotel (Jefe del servicio de oncología radioterapéutica del centro Oncológico de Galicia), por su entrega en el mundo médico, así como en lo social.

También recibió como Carballés, Cáritas Parroquial de Carballo, por su entrega en el mundo de la solidaridad. Bergantiñán: D. Ramón

Pombo (jugador de baloncesto en silla de ruedas del Amfiv) así mismo también recibió este galardón la Asociación Amigos de los Perros y como Gallego del año, Este premio fue compartido por las Cocinas económicas de A Coruña y Santiago, por su enorme labor desde su creación y en especial en estos momentos más críticos para la sociedad.

El acto estuvo presidido por la Secretaria Xeral de Trabajo, Doña Cristina Ortiz . Alcalde Concello de Carballo, D. Evencio Ferrero. Presidenta de la Comisión de Bienestar de la Diputación Provincial de A Coruña. Doña Zaira Rodríguez. Vicepresidente Padroado Fogar de Bergantiños, D. Xosé M^a Arán. Director de La Caixa. D. Francisco Felipez, Secretaria del Padroado

Fogar de Bergantiños, Doña María Andrade y el Maestro de Ceremonia, D. Pedro Tasende Cancela.

En el acto también estuvieron diferentes autoridades, así como los Alcaldes de la Comarca de Bergantiños y diferentes representantes del mundo empresarial, cultural, deportivo y social de la comarca.

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

Vieiro forma parte del Padroado en el Consello Asesor como medio de comunicación. ■



Alcalde de Carballo entrega galardón Carballés al Sr. Mariño



Representante La Caixa entrega galardón Carballés a Presidenta Cáritas



Diputada Provincial entrega galardón Bergantiñán al Sr. Pombo



Vicepresidente Padroado entrega galardón Bergantiñán a Sra. Araceli



Directora Xeral entrega galardón Galego a Cocina Económica de Santiago



Directora Xeral entrega galardón Galego a Cocina Económica Coruña



Galardonados y público asistente

Alcohol: ciegos ante el riesgo

Según un estudio del RACC que analiza la opinión de casi 2.500 automovilistas españoles sobre el consumo de alcohol, tres de cada cuatro no saben calcular la cantidad necesaria para sobrepasar los límites legales. Los encuestados consideran que cuatro cervezas o cuatro combinados son "inofensivos" (una cerveza y media o un combinado son en realidad suficientes para que un hombre de 70 kilos, en ayunas, de positivo en un control). Además, el 10% se muestra convencido de tener capacidad para conducir tras seis bebidas y el 7% reconoce haber montado con un conductor con alcoholemia superior a la permitida. El consumo de alcohol origina del 30% al 50% de los accidentes de tráfico. Una mayor concienciación del peligro del alcohol al volante evitaría hasta 1.000 muertes anuales. •

Fumar durante diez años envejece la piel dos años y medio

El tabaco no afecta únicamente a nuestra salud, sino también a nuestra estética, ya que, según los especialistas, es uno de los factores de riesgo que más contribuye al envejecimiento cutáneo. Según Agustín Viera Ramírez, dermatólogo y miembro de la Academia Española de Dermatología (AEDV), "el tabaco, junto a otros condicionantes como la incidencia solar, la alimentación o los procesos crónicos, determinan el estado cutáneo de las personas". El especialista asegura que fumar durante 10 años seguidos puede acelerar hasta dos años y medio el desgaste de la piel y hacer que parezcamos mucho más mayores de lo que realmente somos. •



"Píldora del día después": pros y contras

Se trata de un método de emergencia que evita el embarazo tras haber mantenido relaciones sexuales sin protección o bien cuando ha fallado el método anticonceptivo (rotura del preservativo, olvido de la píldora, etc).

Fácil acceso. La píldora post-coital se puede adquirir en farmacias o centros de planificación familiar sin necesidad de receta a un precio que ronda los 20 euros.

Rápida y efectiva. Su eficacia es alta, siempre y cuando se tome durante los cinco días posteriores a la relación. Si se hace en las primeras 24 horas, su eficacia es del 90%. Si se hace entre el tercer y cuarto día, desciende al 60%. A partir del quinto día, se deberá recurrir a otros métodos complementarios, como la implantación de un DIU de urgencia.

No protege de las ETS. Hay que tener en cuenta que, ante una relación sin protección, esta píldora previene únicamente de un embarazo no deseado, pero es totalmente ineficaz para evitar el contagio de una enfermedad de transmisión sexual.

Efectos secundarios. Este tipo de píldora contiene una fuerte carga hormonal, por lo que puede causar alteraciones menstruales, mareos, náuseas, vómitos, etc. •

Obsesionados con las marcas



Si tu hijo está en la pubertad o en plena adolescencia, es muy posible que te haya pedido una larga lista de artículos, como ropa, zapatillas deportivas, mochilas, etc, todo ello de marca. ¿Qué hacer en estos casos?

Llevar ropa de determinada marca es una forma de diferenciarse de los demás y, al mismo tiempo, de integrarse en el grupo de amigos. Es una señal de identidad que les ayuda a definir su personalidad.

No debemos, sin embargo, ceder a todos sus caprichos, sino establecer unos límites para que nuestro hijo entienda que no puede conseguir todo lo que desea. Si no es así, cuando llegue a la edad adulta será un ser inmaduro incapaz de superarse a sí mismo tras sufrir una frustración.

Podremos comprarle algún artículo de marca, pero no como norma, únicamente en situaciones especiales: por Navidad, por su cumpleaños, como recompensa, etc. Otra posibilidad es pedirle que colabore en su adquisición aportando una cantidad de su paga. •

Adolescentes y alcohol **dónde poner los límites**

Tienen entre 16 y 18 años y es posible que ya empiecen a coquetear con las bebidas alcohólicas. Para evitar que caigan en el consumo excesivo, los padres deben tomar una serie de medidas.

Enséñale a no ceder a la presión del grupo. La mayoría de adolescentes se inician en el consumo de alcohol por quedar bien ante sus amigos. Debemos hacerle ver que no debe beber alcohol si no le apetece. No debe sentirse menos que ellos por esta razón.

Infórmale sobre las consecuencias de su consumo excesivo. Es importante que sepa que, entre los 10 y los 16 años, el organismo no tiene las enzimas suficientes para metabolizar el alcohol, perjudicándole tanto a nivel físico como psicológico.

Predica con el ejemplo. Si en casa no se consume alcohol o se hace de forma moderada (un vaso durante las comidas), sentaremos las bases de un futuro responsable.

Prohíbe las fiestas con alcohol en casa. Hay que supervisar muy de cerca este tipo de reuniones para evitar que se conviertan en una excusa para beber. ●

Desarrollan un gel que podría prevenir el contagio del sida

Aunque hasta ahora tan sólo se ha probado en ratones, dentro de unos años podría estar disponible para humanos un gel que, aplicado directamente sobre los genitales, protegería contra este virus.

Tendría una eficacia del 90% y resultaría útil tanto en hombres como en mujeres. Se trata de un gel que, aplicado durante el acto sexual por vía vaginal o rectal, podría prevenir el contagio del virus del sida. Desarrollado por científicos españoles del Laboratorio de Inmunología Molecular del Hospital Gregorio Marañón y de la Universidad de Alcalá de Henares, si únicamente el 30% de las mujeres usara este u otro producto similar, podrían evitarse hasta 3,7 millones de nuevas infecciones por VIH en el mundo.

Hasta ahora, los ensayos se han realizado en ratones pero, según los responsables del equipo que lleva a cabo la investigación, dentro de 3 o 5 años será posible comprobar su eficacia también en humanos.

El gel es de uso tópico y no produce irritación vaginal ni impide la motilidad de los espermatozoides, según afirma la doctora María Angeles Muñoz, responsable de este proyecto. Se trata, además, de un producto de larga duración, ya que, una vez aplicado, resultaría eficaz entre 18 y 24 horas, durante las cuales se podría mantener relaciones sexuales sin riesgo al contagio.

Este gel está compuesto por un tipo de molécula que bloquea la infección de células epiteliales y del sistema inmune al VIH. Esta molécula se une al virus e impide que infecte a las células.

Aunque podría utilizarlo toda la población, este producto estaría especialmente recomendado para personas muy activas sexualmente del tercer mundo y, en los países en vías de desarrollo, para las mujeres, ya que son las que presentan mayores tasas de contagio y de mortalidad provocadas por esta infección.

El coste de la molécula, además, no es demasiado alto, por lo que se cree que el precio del producto, en el caso de que sea comercializado, no será excesivo (entre 1 y 2 euros), aunque podría resultar todavía más barato en el tercer mundo. ●

El tabaco pasivo aumenta el riesgo de asma y déficit de atención

Según los expertos, el 50% de los niños están expuestos diariamente al humo del tabaco en el medio familiar, circunstancia que aumenta considerablemente la posibilidad de padecer distintos tipos de enfermedades.

Problemas respiratorios. Los hijos de padres fumadores tienen un riesgo un 15% superior de padecer asma y una mayor propensión a sufrir bronquitis, sobre todo durante los primeros años de vida.

Otitis. El tabaquismo pasivo también puede estar detrás de muchas otitis de repetición, ya que el humo es una agente irritante para el oído. Hay que tener en cuenta que, en algunos casos, las otitis recurrentes pueden desembocar en sordera.

Déficit de atención. El humo del tabaco contiene unas sustancias que afectan negativamente el desarrollo del cerebro, lo que se traduce en un riesgo mayor de sufrir problemas cognitivos, como el déficit de atención.

Desarrollo físico. Los hijos de madres fumadoras o que viven en ambientes con humo suelen tener el bajo peso al nacer. Además, las enfermedades pulmonares, al reducir el aporte de oxígeno a los tejidos, pueden ralentizar el crecimiento de los niños. ●

Súmate a este esfuerzo por sólo

euros/año

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



www.concellomalpica.com

En nuestras tiendas encontrará su regalo



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

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



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



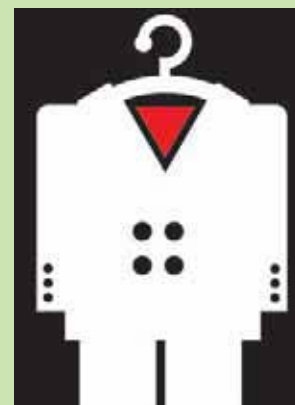
*“Vivimos
A Decoración”*

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. Tercer trimestre 2012

Parentesco

		Atención personal			Atención telefónica			Total
Atención telefónica		H	M	J	H	M	J	
Hombre	43							
Mujer	57							
Joven	0							
Total								100
Atención personal		H	M	J	H	M	J	
Hombre	149							
Mujer	51							
Joven	11							
Total								211
		H	M	J	H	M	J	
Interesados		148	17	9	38	3		215
Hermanos			4			5		9
Padres		1	19		2	19		41
UAD						3		3
Cuñados				1				1
Amigos						1		1
Esposas/os			9					9
Parejas						1		1
Tíos/as			1					1
Hijos				1				1
Abogados					3	13		16
Trab. Social			1			12		13

Motivo de la demanda

Información	Atención personal			Atención telefónica			Total
	H	M	J	H	M	J	
Sobre Drogas	1	4			12		17
Alcohol	3	1		1	3		8
Centros	8	9	2	2	5		26
Demanda Jurídica	103	13	6	31	31		184
Delg. Gobierno	26	9	1	6	4		46
Hacienda					1		1
Info. menores		6	1		2		9
Jef. Tráfico	1	2	1		1		5
Otros	5	1		1	1		8
Seg. Social	5	2					7

Otras visitas 61

Gestiones Juzgados	35
Gestiones Abogados	100
Rec. Deleg. Gobier.	27
Escritos varios Adm.	18
Juicios.	14
Asist. Not. Judicial	58

Otras llamadas 239

Gestión Varios Organismos	38
Alternativa prisión	7
Gestión en prisión.	1
Escrito Judiciales	14
Solicitud Indulto	3

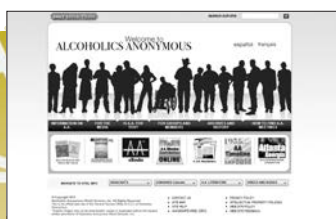


OSASUN EKINTZA

<http://www.osasunekintza.org>
Tipología/s del recurso: Entidad privada**Temática/s del recurso:** Asesoramiento salud, docencia e investigación**País:** España**Idioma/s:** Español

Divulgación de la Salud Mental (OSASUN EKINTZA) se desarrolla en los ámbitos de asesoramiento en Salud, docencia e investi-

gación. Formación e información a la población en general y a los colectivos específicos. Si usted es un profesional de la Salud (Enfermero/a, Médico/a, Psicólogo/a, Psicoterapeuta, Psiquiatra, Trabajador/a Social, Educador/a Social), o una Institución o Empresa que trabaja en esta área y desea formarse, supervisar o delegar en OSASUN EKINTZA su demanda profesional esta es una buena herramienta.



ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

<http://www.aa.org>
Tipología/s del recurso: ONG / Fundación Privada**Temática/s del recurso:** Información, Asistencia**País:** Internacional**Idioma/s:** Español, Inglés, Francés

Asociación fundada en 1935 compuesta por más de 2.000.000 de personas en todo el

mundo que, tras reconocer su dependencia del alcohol, tratan de llevar una nueva forma de vida sin beber. Acceso a distintos textos relacionados con el fenómeno del alcoholismo, así como a la dirección de las numerosas oficinas con las que cuenta esta sociedad a nivel mundial.



Tic. Prevención de usos problemáticos

Descripción: Las oportunidades para los más jóvenes en relación a las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) son incuestionables. El acceso instantáneo a la información, las relaciones sociales en la red y el llamado ocio digital son el marco de referencia que nos muestran que las tecnologías digitales están inmersas en nuestro proceso de socialización. Esta nueva realidad se manifiesta de forma todavía más evidente en la relación que nuestros menores mantienen con las nuevas tecnologías. Las TIC han pasado a ser el medio natural de los "nativos digitales", término que incluye a los nacidos en la era digital y a aquellos que, por tanto, no sólo hacen uso de la red, sino que viven en ella. El papel de las familias se centraría entonces en integrar los mensajes y actitudes hacia las nuevas tecnologías dentro del mismo estilo educativo que emplean en otros ámbitos de la vida cotidiana, evitando posicionamientos alarmistas o permisivos.

Autores: Equipo de profesionales del servicio de Orientación y Prevención de Adicciones (PAD) del Ayuntamiento de Madrid.

Edita: Madrid Salud - Instituto de Adicciones



Estudio de las campañas de prevención de drogas desde la perspectiva de género

Descripción: UNAD ha realizado un estudio de las campañas de prevención de drogas desde la perspectiva de género. Este trabajo ha consistido en el análisis cualitativo de las campañas de ámbito estatal de prevención de consumo de drogas y de los problemas asociados al mismo que se han desarrollado desde los años 2002 al 2011. Para realizar este estudio, UNAD ha contado con grupo multidisciplinar especialistas en perspectiva de género, drogas, prevención, publicidad y comunicación. En el estudio se expone la metodología utilizada, los resultados del análisis realizado por el equipo de trabajo, conclusiones y unas propuestas de futuro para próximas campañas. Una de las conclusiones que arroja el estudio, es que las campañas de prevención de consumo de drogas no están pensadas para que lleguen a las mujeres igual a hombres, y de ahí puede derivar que la efectividad no sea la misma.

Autores: Comisión Técnica de UNAD.

Edita: UNAD. Unión Nacional de Asociaciones y Entidades de atención al Drogodependiente.
www.unad.org

Saluda

Concello de

Ponteceso



**D. José Luis
Fondo Aguiar**

Alcalde-Presidente
Concello de Ponteceso

La 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

www.ponteceso.net



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: Tlf. 981 600 806 - arteixo@carcopa.com
CARBALLO: Tlf. 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

Elena López-
Maya Asís

Psicóloga

¿Le dejamos que acceda a las redes sociales?

Mi hijo de 12 años quiere entrar en redes sociales porque algunos de sus amigos están metidos. Pensamos que es un poco pronto para él. ¿Qué cree usted? ¿Debemos prohibírselo? ¿Es beneficioso para él entrar en ese mundillo de las redes sociales, Messenger, etc? ¿O, por el contrario, puede perjudicarlo?

La preadolescencia es, sin duda, una etapa compleja en el desarrollo evolutivo, y para los padres suele ser fruto de conflictos con sus hijos. Para los jóvenes es un proceso de cambio y de desarrollo personal y no debemos olvidar que se caracteriza por la independencia como base para el autoconocimiento y la evolución hacia la adolescencia y la etapa adulta.

De los 12 a los 15 años aproximadamente, el grupo de referencia es el grupo de iguales. Si en edades inferiores se identifican con la familia (padre, madre, hermanos, si los hay) generalmente a partir de los doce o trece años ya comienza a identificarse más con su grupo de amigos y la familia queda relegada a un segundo plano. Por ello, aunque es complicado, debemos ser conscientes de esto e intentar que exista una comunicación lo más fluida posible con nuestros hijos en estas edades.

No se trata de que nos convirtamos en confidentes de todo lo que suceda a nuestro hijo, porque ese

rol lo juega el grupo de iguales y no podemos, ni debemos, sustituirlo. Lo que sí podemos hacer es escuchar sus necesidades y negociar con él, haciéndole también responsable de sus actos y de las consecuencias de los mismos. Sería bueno que sigáis estas pautas:

Hacedle entender el motivo de vuestra preocupación hacia las redes sociales, en el proceso de negociación con él. Así él será consciente de la confianza que depositáis en él. En estas edades es fundamental lo que opine el grupo de iguales o de referencia, por ello, la primera apreciación que él os hace es que sus amigos tienen Tuenti, y por tanto, él quiere tenerlo también. No es una cuestión de blanco o negro, como casi todo en la vida. No creo que sea aconsejable ni prohibirle ni dejarle libertad absoluta para que él lo gestione como quiera.

La prohibición puede tener un efecto rebote, y que de igual forma abra la cuenta sin consultaros en casa de un amigo. Por otro lado, la permisividad completa tampoco es

recomendable, porque necesita que le marquéis límites y normas. Entiendo las dudas que se plantean en más de un hogar, puesto que vivimos en una sociedad de acceso a la información y a las nuevas tecnologías. Para la juventud el acceso a internet es algo totalmente naturalizado en su proceso de desarrollo.

Mi propuesta es que permitáis el acceso a las redes sociales, pero de manera controlada, es decir, que tengáis poder de decisión en la gestión del tiempo o incluso que hagáis las cuentas con él como premio por algún logro que haya tenido. Sobre todo, lo importante es que las redes sociales no pasen a ser un área de dominio sobre él, sino que priorice sus tareas y actividades y, de forma esporádica (para que no se convierta en una rutina), acceda a compartir información con sus amigos y amigas. Es recomendable que establezcáis días, momentos específicos (siempre una vez terminadas las tareas o actividades) y límite de tiempo delante del ordenador. ■

Sole Martínez

PELUQUERÍA DE SEÑORAS



PREVIA CITA
Telf. 981 755 999

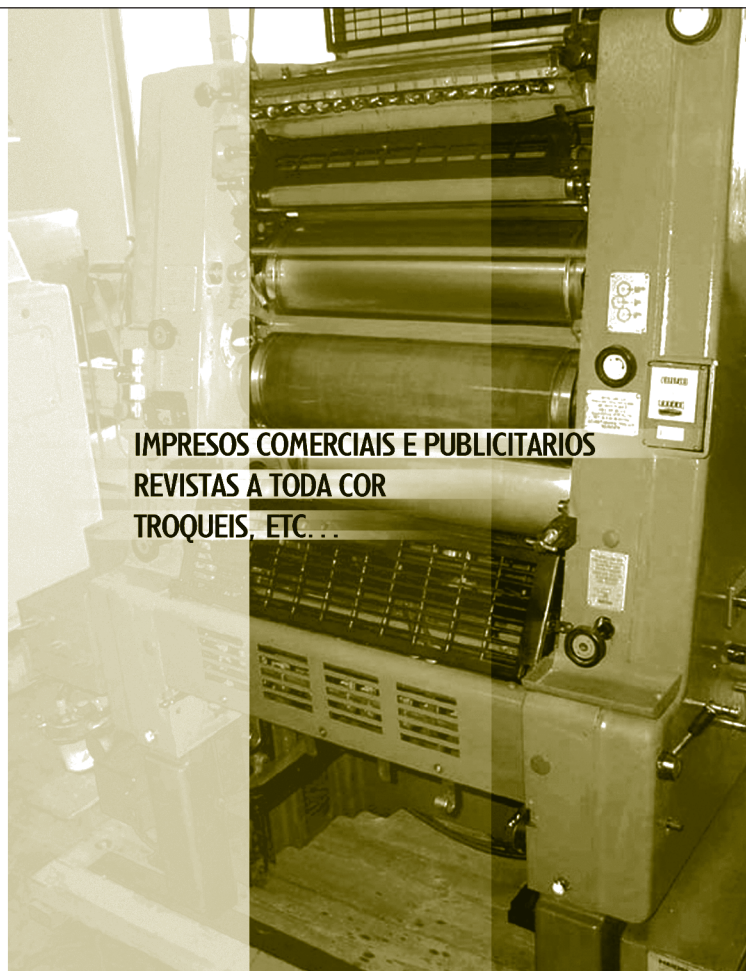
Rúa Igrexa, 18 Baixo | 15100 CARBALLO



IMPRENTAeuropa

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...



Informatizando Bergantiños desde 1991

**Soluciones
Informáticas
ORDENADOR**

**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"

Sólo Mejillón de Galicia

MEJILLONES DE LA ESPECIE
AUTÓCTONA GALLEGA,
CULTIVADOS EN BATEA

Elaborado con



MEJILLÓN DE GALICIA

• Denominación de Origen Protegida •

SÓLO MEJILLÓN DE GALICIA

En su jugo, al natural o en escabeche, en Calvo sólo utilizamos Mejillón de Galicia® denominación de origen protegida, en la elaboración de todos nuestros productos.

Mejillones de la especie autóctona gallega, cultivados en bateas de forma tradicional.



Para más información, visita nuestra página de web en
www.calvo.es