

VIEIRO

GALICIA | AÑO 34

92

MAYO 2025



Saluda Consejero
de Sanidad de la
Xunta de Galicia



EL MAL USO
DE LA TECNOLOGÍA

Dr. Rial Boubeta



PEDIATRÍA
Y ALCOHOL

Dr. Álex Ávila

HVU

HIERROS VARELA URBIETA

Oxicorte y plasma HD - Corte de perfiles

Corte y plegado de chapa - **Biselado** - Punzonado

PANEL EDIDA

Panel Sandwich para **cubiertas** y **fachadas**

Para **casas** y **naves** - **Especiales** y de **lana de roca**

981 700 700

www.hvu.es

www.panelamedida.com

Polígono Industrial de Bértoa—15.105 CARBALLO (A Coruña)

VIEIRO'92

GALICIA | AÑO 34
MAYO 2025



7 SALUDA

Consejero de Sanidad



17 SUSTANCIAS

Manuel Isorna



31 PEDIATRÍA

Dr. Álex Ávila



43 TRÁFICO

Drogas



63 PREGUNTAS A:

Antonio Rial



SUMARIO

CARTA DIRECTOR	
Plan nacional sobre drogas	4
SALUDA	
Consejero de Sanidad	7
CONVENIO XUNTA	
Convenio Consejería y Vieiro	8
CONSUMOS EN GALICIA	
Situación actual en Galicia	11
CONVENIO XUNTA	
Consejería Sanidad	20
CONVENIO AYUNTAMIENTO	
Ayuntamiento de Carballo	14
NUEVAS SUSTANCIAS	
Sustancias psicoactivas	27
CON JUICIO	
Emilio Calatayud	23
CONVENIO DIPUTACIÓN	
Diputación A Coruña	24
PEDIATRÍA	
Trastorno del espectro alcohólico fetal	27
CANNABIS	
Uso terapéutico cannabis	31
COLABORACIONES	
Fundación Luis Calvo	34
SERVICIO VIEIRO	
Información, atención y asesoramiento	37
COLABORACIÓN	
Ayuda CaixaBank	40
AUTOMEDICACIÓN	
Que debemos saber	43
JURÍDICO	
Servicio atención jurídica	49
FORMACIÓN	
Colaboración UDC	54
OPINIONES	
Costa da Morte filón de narcotráfico	66
TRÁFICO	
Drogas: la amenaza oculta	69
PREGUNTAS A:	
Antonio Rial Boubeta	65
ESTADO DE CUENTAS	
Balance 2024	74

VIEIRO

REVISTA GRATUITA

PRESIDENTA Josefina Rey Baldomir

DIRECTOR Xosé María Arán Rodríguez

EDITA Asociación Vieiro

Depósito Legal C-1727/92

ISSN 1138-3933

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN

Rúa Xazmíns, n.º 2 - baixo

15100 CARBALLO (A Coruña)

Tel.: 981 756 161

e-mail: vieiro@vieiro.org

Web: www.vieiro.org

IMPRIEME Imprenta MUNDO

Tel.: 981 64 99 00

www.imprentamundo.com

Vieiro está integrada en:



LA RED DE ATENCIÓN
A LAS ADICCIONES

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

CARTA DEL DIRECTOR

Xosé María Arán Rodríguez
Director Revista Vieiro



El Plan Nacional Sobre Drogas publica el informe sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos

Se trata de un informe descriptivo realizado a partir de las respuestas a preguntas específicas incorporadas a las últimas ediciones de las encuestas EDADES 2024 y ESTUDES 2023, cuyos resultados tienen representatividad a nivel nacional. Además, se incorporan los últimos datos del nuevo indicador de personas admitidas a tratamiento por adicciones comportamentales en España, notificados por las comunidades autónomas.

El informe ha sido presentado por el secretario de Estado de Sanidad, Javier Padilla; el delegado del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, Joan Villalbí; y la directora del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, Begoña Brime

El objetivo de este informe es conocer la situación actual sobre las adicciones comportamentales y, en concreto, sobre el juego de azar, el uso problemático de

internet, el posible trastorno por uso de videojuegos y el uso de pornografía en España, en aras a conocer su impacto en los hábitos y la salud mental de la población, y cómo evoluciona.

El informe completo está publicado en la web de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas:

<https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/>



GRUPO BERGANTIÑOS

TANATORIOS

24 Horas CARBALLO
981 70 15 05

24 Horas CEE
981 74 60 30

*"El que no ejerza con profesionalidad,
no tiene futuro.."*



Seguimos Creciendo,...
Y vamos a seguir haciendolo
en Tanatorios y ampliando zonas

CREMATORIO CARBALLO - Telf. 981 70 15 05

A XUNQUEIRA - Telf. 981 74 60 30

BERGANTIÑOS - Telf. 981 70 15 05

CABANA - Telf. 981 75 41 65

CARNOTA - Telf. 981 85 73 31

FISTERRA - Telf. 981 74 05 82

LARACHA - Telf. 981 60 58 58

MALPICA - Telf. 981 72 09 23

MUROS - Telf. 981 74 60 30 - 981 86 89 05

MUXIA - Telf. 981 74 24 19

PONTECESO - Telf. 981 71 46 39

PONTE DO PORTO - Telf. 981 73 03 14



PREVENTIVA, S.A.

Para estar seguro

Decesos, vida, jubilación, accidentes, coches, motos,
invalidez, hogares, comercio, comunidades, etc.

Atención al cliente las 24 horas: 981 70 15 05

grupobergantin@asforber.com
info@tanatoriosgrupobergantin.com
tanatorioxunqueira@gmail.com
www.tanatoriosgrupobergantin.com

*Protege lo que
más quieres*



**Mejorar la salud y el bienestar
de nuestros pacientes
es nuestro principal objetivo**

Odontología General
Endodoncia
Implantes
Odontopediatría
Periodoncia

Ortodoncia
Cirugía Maxilofacial
Fisioterapia ATM
Logopedia

**NUEVAS
INSTALACIONES**



**C/ Camiño Novo, nº 17 - Carballo
981 756 511 - www.ortodix.es**



**XUNTA
DE GALICIA**

**CONSELLERÍA
DE SANIDADE**

Quiero agradecerle a Vieiro la oportunidad que me brinda de expresar el reconocimiento de la Consejería de Sanidad a la importante labor social que desarrolla esta asociación en la lucha imprescindible contra la drogodependencia y otras conductas adictivas en nuestra comunidad.

Desde su creación en 1991, Vieiro se consolidó como una entidad de referencia, destacando por su entrega altruista y por el impacto positivo de sus programas en los ámbitos escolar, familiar y comunitario.

Vuestro compromiso con la prevención, información y sensibilización, así como el apoyo jurídico que ofrecéis a personas en situación de vulnerabilidad, representan un ejemplo de dedicación al bienestar social.

Las iniciativas que lideráis, como los programas escolares y familiares o las campañas sobre el uso

Antonio Gómez Caamaño

Conseleiro de Sanidade da Xunta de Galicia

responsable de las nuevas tecnologías, reflejan la capacidad de adaptación e innovación para abordar los desafíos que las adicciones nos presentan hoy en día.

Desde la Xunta de Galicia, queremos reafirmar nuestro apoyo a vuestra labor y nuestra voluntad de continuar colaborando con vosotros, como llevamos haciendo a través del Plan de Galicia sobre Drogas. Juntos, podemos seguir avanzando en la construcción de una sociedad más informada, más saludable y más preparada para afrontar los riesgos asociados a las conductas adictivas.

En nombre de la Consejería de Sanidad, agradezco vuestro trabajo incansable y os animo a continuar con esta misión tan esencial para las comarcas de Bergantiños, Soneira, Fisterra y toda Galicia. Contaréis siempre con nuestro apoyo.



CONVENIO ENTRE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD GALLEGA Y VIEIRO



Un año más la **Asociación Vieiro** firma el **convenio de colaboración con el Servicio Gallego de Salud** para el desarrollo de programas de incorporación social a pacientes con trastornos adictivos, como es el caso del Programa de Atención Jurídico Social (PAXS) financiado a través de la Dirección General de Asistencia Sanitaria (SERGAS) y cuya finalidad es orientar y asesorar a personas con adicción y familias sobre temas jurídicos, administrativos, civiles o sociales facilitando los medios humanos y materiales que sean necesarios para atender las demandas judiciales que tengan pendientes. **La subvención recibida al amparo de este convenio para el año 2024 fue de 7.925 euros.**

Por otro lado, la **Asociación Vieiro volvió a contar** este año 2024 **con la aportación de la Dirección General de Salud Pública** desde el Servicio de prevención de conductas adictivas y a través de la subvención en régimen de concurrencia competitiva, destinada a la realización de programas de interés general para fines de carácter sociosanitario, para el cofinanciamiento de proyectos de prevención de conductas adictivas promovidos por entidades privadas sin ánimo de lucro que desenvuelven su labor en el ámbito de la prevención en la Comunidad de Galicia durante el período trienal 2022-2025. **La ayuda recibida para este trienio fue de 125.648,16 euros.**

¡ESCANEA la MEJOR OCASIÓN de tu vida AQUÍ!

Encuentra tu vehículo de ocasión **al mejor precio** en los concesionarios de **Grupo Dimolk** en A Coruña, Carballo, Santiago y Ferrol.

<p>Nissan Qashqai</p>  <p>1.3 DIG-T 140cv mHEV 4x2 N-Connecta Gasolina / Manual 48.910 Km / 2022 24.900€ Ver stock aquí >> ESCANÉAME</p>	<p>Peugeot 3008</p>  <p>1.5 BlueHDi 96kW S&S EAT8 Allure Pack Diésel / Automático 171.058 Km / 2022 21.400€ Ver stock aquí >> ESCANÉAME</p>	<p>BMW Serie 1 <i>Premium</i></p>  <p>116d Diésel / Manual 81.866 Km / 2020 20.400€ Ver stock aquí >> ESCANÉAME</p>	<p>Peugeot 208</p>  <p>PureTech 96kW (130CV) EAT8 GT Gasolina / Automático 48.338 Km / 2020 16.400€ Ver stock aquí >> ESCANÉAME</p>
<p>Peugeot 2008</p>  <p>Puretech 74kW (100CV) Style Gasolina / Manual 63.907 Km / 2021 15.900€ Ver stock aquí >> ESCANÉAME</p>	<p>Renault Megane <i>Premium</i></p>  <p>Coupe-cabrio Dynamique 1.6 16v Gasolina / Manual 261.143 Km / 2007 6.500€ Ver stock aquí >> ESCANÉAME</p>	<p>Mercedes-Benz <i>Premium</i></p>  <p>Clase A - 180 d Diésel / Manual 60.283 Km / 2020 23.900€ Ver stock aquí >> ESCANÉAME</p>	<p>Peugeot Rifter <i>Comerciales</i></p>  <p>1.5 BlueHDi 130cv Allure Standard Diesel / Manual 200.743 Km / 2021 15.900€ Ver stock aquí >> ESCANÉAME</p>

¡y mucho más!

HÍBRIDOS y ELÉCTRICOS



ESCANÉAME

€

Hasta 12.000€



ESCANÉAME

€€

Entre 12.000€ y 22.000€



ESCANÉAME

€€€

De más de 22.000€



ESCANÉAME



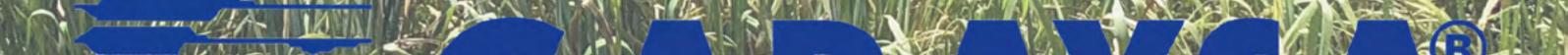
ENERGÍA RENOVABLE

1 Respetuosa con el medio ambiente

2 Fuente de energía inagotable

3 Imprescindible para combatir el cambio climático

POR UN PLANETA MÁS SOSTENIBLE



GARAYSA®



GALICIA Y LAS ADICCIONES

Retos actuales para la salud pública

El alcohol, el tabaco, el cannabis y las nuevas tecnologías configuran un mapa cambiante de riesgos y hábitos entre la población gallega.

LA CARA OCULTA DE LAS SUSTANCIAS: el reto del consumo en Galicia

En Galicia, tierra de contrastes y tradiciones, donde el tiempo parece fluir al ritmo de las olas, persiste una realidad que desafía tanto la sociedad como las políticas públicas: el consumo de sustancias psicoactivas. La riqueza cultural que nos define, con su arraigado sentido de comunidad, convive con una problemática que, a pesar de ser común a muchas sociedades, aquí adquiere matices propios. El alcohol, el tabaco, el cannabis e incluso las nuevas tecnologías dibujan un mapa donde los hábitos de consumo se convierten en retos para la salud pública y el bienestar colectivo.

EL PESO DE LA TRADICIÓN Y LA CULTURA del alcohol

El alcohol ocupa un lugar central en la vida cotidiana gallega. Casi el 95 % de la población afirma haber probado bebidas alcohólicas alguna vez, una cifra que refleja no solo su accesibilidad, sino también la aceptación social que lo rodea.

Con todo, cuando reducimos el análisis a los últimos 12 meses, la prevalencia se mantiene en el 75 % y, en el último mes, alcanza el 65 %. Estas cifras, que podrían parecer simplemente números, muestran como el alcohol trasciende el ámbito personal, afectando familias, relaciones sociales e incluso el rendimiento laboral. Además, se observan diferencias significativas entre sexos: mientras que el 83 % de los hombres declara consumir alcohol regularmente, entre las mujeres la cifra es del 67 %, revelando patrones que también merecen atención en el análisis de políticas públicas.



EL HUMO Y EL VERDE: tabaco y cannabis como protagonistas

Si el alcohol domina en el ámbito social, el tabaco sigue siendo una presencia constante, aunque en aparente retroceso. En Galicia, el 36,6 % de las personas fumó en los últimos 30 días, con prevalencias más altas entre los hombres que entre las mujeres. Este consumo, que parecía estabilizado, continúa siendo un problema de salud

pública que impacta tanto en adultos como en nuevas generaciones.

Por otro lado, el cannabis emerge como la droga ilegal más consumida. En los últimos 12 meses, un 12,2 % de la población gallega reconoció su uso, una cifra que refleja un incremento con respecto a años anteriores. En el tramo de edad de 15 a 34 años, la prevalencia es más alta que en el tramo de 35 a 64 años, destacando un patrón preocupante entre la juventud.



LAS ADICCIONES EMERGENTES: tecnología y juego

En un mundo digitalizado, nuevas formas de adicción comienzan a tomar protagonismo. El uso problemático de internet afecta al 17,1 % de los estudiantes gallegos, siendo más prevalente entre las chicas (23,7 %) que entre los jóvenes (11,1 %). Los videojuegos, los eSports e incluso el juego con dinero, tanto presencial como online, son parte de un fenómeno emergente que combina ocio y riesgo.

Aunque las cifras de juego online descendieron en los últimos años, su incidencia entre la juventud sigue siendo una preocupación, especialmente por su vinculación con problemas económicos y emocionales.

LA JUVENTUD Y EL diálogo con las adicciones

Entre los estudiantes de secundaria, el panorama es revelador y, en muchos casos, preocupante. El alcohol sigue siendo la sustancia más presente: el 75 % de la juventud de entre 14 y 18 años lo consumió alguna vez, mientras que el 58 % lo hizo en el último mes. Prácticas como el "binge drinking" o consumo de atracón afectan al 29 % en el último mes, un comportamiento que refleja no solo el acceso, sino también la percepción que tienen sobre el riesgo asociado a estas prácticas.

Los cigarrillos electrónicos, presentados inicialmente como una alternativa menos dañina que el tabaco, fueron probados por el 49,9 % del estudiantado gallego, un dato que merece atención por sus posibles consecuencias a largo plazo. Mientras tanto, el cannabis es consumido regularmente por un 18,6 % de los chicos en el último mes, con cifras que aumentan con el paso de los años escolares, alcanzando al 42 % entre los estudiantes de 18 años.

Otro dato relevante es el incremento en el uso de hipnosedantes, muchas veces sin receta médica. Este tipo de consumo, menos visible y frecuentemente asociado al manejo de la ansiedad o el estrés, pone de manifiesto nuevos retos para los programas de prevención.

RETOS Y OPORTUNIDADES: construyendo un futuro más saludable

Galicia se encuentra en un cruce de caminos. Los datos recogidos a través de encuestas como la de alcohol y otras drogas en España (Edades) y sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España (Estudios) no solo nos muestran los desafíos, sino también la oportunidad de mejorar. La alta prevalencia de alcohol y el incremento en el consumo de cannabis e hipnosedantes señalan la necesidad de fortalecer programas educativos y preventivos.

En una sociedad donde las tradiciones y la modernidad se entrecruzan, es fundamental integrar políticas que no solo aborden las adicciones tradicionales, sino también las emergentes, como el uso excesivo de tecnologías. A través del trabajo colaborativo entre instituciones públicas, comunidades y familias, Galicia puede liderar iniciativas innovadoras que fomenten hábitos saludables y mejoren el bienestar de su población.

En este sentido, la Consejería de Sanidad está tramitando el anteproyecto de Ley de protección de la salud de las personas menores y prevención de las conductas adictivas que supone la inclusión, en un único texto legislativo, de la visión 360° de la problemática de adicciones que está afectando nuestros niños y niñas y la juventud gallega. Desde las medidas contra las adicciones mediadas por sustancias, legales o ilegales, hasta las nuevas adicciones como el juego o las pantallas. Una única herramienta que permitirá un abordaje armonizado de todos estos problemas, dando continuidad a las líneas de prevención tradicionales pero incorporando nuevos medios de abordaje, como a través de la iniciativa Sanidad mediaverso y promoviendo el uso de canales más próximos a estos colectivos.

Como tierra que siempre supo adaptarse a sus desafíos, el futuro se presenta cómo una oportunidad para transformar esta realidad y construir una sociedad más consciente y resiliente.

BIBLIOGRAFÍA

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Informe 2023. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación de el Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas; 2023. 270 p.

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2022_Informe_EDADES.pdf

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (2022) Encuesta sobre alcohol y otras drogas en España (EDADES). Informe Galicia. Santiago de Compostela. Consejería de Sanidad. Xunta de Galicia.

<https://www.sergas.gal/saude-publica/Drogas>

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (2023). Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDIES), Informe Galicia . Santiago de Compostela. Consejería de Sanidad. Xunta de Galicia. *(Pendiente de publicación)*.

CONVENIO

Cristina Abelleira Martínez
Gabinete de Comunicación
Ayuntamiento de Carballo



FIRMA CONVENIO AYUNTAMIENTO DE CARBALLO Y VIEIRO

El **alcalde de Carballo, Evencio Ferrero**, y la **presidenta de la Asociación Vieiro, Fina Rey**, firmaron un **nuevo convenio de colaboración para la prevención de las drogodependencias**.

En el acto también estuvieron presentes la concejala de Servicios Sociales, Igualdad y Sanidad, Maica Ures; la secretaria de Vieiro, Pilar Mata, y la respon-

sable del servicio de atención jurídico-social, Susana Couto.

El Ayuntamiento contribuyó con 12.000 euros al desarrollo de los programas promovidos por la entidad desde el 1 de enero de 2023 hasta el 31 de diciembre del 2024. El objeto del convenio, en concreto, es el desarrollo por parte de la Asociación Vieiro de los programas de salud y prevención en drogodependencias y otras conductas adictivas en los ámbitos comunitario, escolar, familiar, juvenil y laboral, además del programa de formación e información.





aluger e venda de maquinaria
andamio europeo - plataformas elevadoras

981 75 55 05 - 981 75 57 20
Rúa do Cobre, Par. A5/A6 - 15105 CARBALLO
www.reneymar.com



ASESORIA  *ERVANTES*



**FISCAL
LABORAL
MERCANTIL**

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



NUEVAS SUSTANCIAS

Manuel Isorna Folgar
Universidad de Vigo. Facultad de Ciencias
de la Educación y Trabajo Social.

Nuevas sustancias psicoactivas: UNA AMENAZA SILENCIOSA

Drogas con nombres inofensivos y apariencias legales, pero con efectos impredecibles. Una nueva cara del consumo que evoluciona más rápido que las leyes.

En los últimos años, las nuevas sustancias psicoactivas (NSP) han emergido como un fenómeno global de creciente preocupación debido a su rápida proliferación y la dificultad para regularlas. Las Naciones Unidas las definen como "toda sustancia de abuso en forma pura o preparada, no incluida en las convenciones internacionales sobre estupefacientes de 1961 ni en la de sustancias psicotrópicas de 1971, pero cuya acción puede suponer una amenaza para la salud pública". Estas sustancias, comúnmente denominadas "drogas emergentes", abarcan categorías como "euforizantes legales" (Legal Highs), "productos químicos de investigación" (Research Chemicals), "drogas de diseño" (Designer Drugs) y "drogas recreativas" (Club Drugs). Cada término refleja su propósito, origen o mercado específico.

Las "Legal Highs" son productos que imitan los efectos de drogas ilegales como el cannabis, el éxtasis o la cocaína, pero sin ingredientes prohibidos al momento de su comercialización. Se han vendido ampliamente en Internet y en establecimientos físicos bajo nombres engañosos como "sales de baño" o "incienso", hasta que fueron reguladas en muchos

países. Un ejemplo notable son las "spice drugs", basadas en cannabinoides sintéticos, y la mefedrona, que generó gran preocupación antes de su prohibición en 2010. Por otro lado, los "Research Chemicals" (RCs) son sustancias sintéticas comercializadas como "no aptas para consumo humano", pero distribuidas extensamente en línea. Algunas de estas sustancias han existido durante décadas, aunque resurgen con nuevos usos, y presentan un alto riesgo debido a la falta de estudios sobre sus efectos toxicológicos y farmacológicos.

En los entornos sociales, el término "Pharming Parties" describe reuniones en las que los participantes intercambian y consumen medicamentos recetados al azar, buscando intoxicarse de manera recreativa. Este fenómeno, especialmente extendido entre los jóvenes, refleja patrones preocupantes de uso. Por su parte, las "Club Drugs" incluyen sustancias como el éxtasis (MDMA), la ketamina, el GHB y el LSD, que son consumidas principalmente en ambientes de ocio como discotecas o festivales. Aunque su denominación sugiere una falsa sensación de seguridad, estas drogas pueden causar daños significativos, desde efectos neurotóxicos hasta episodios psicóticos.

Finalmente, las "drogas de diseño" son compuestos creados en laboratorios clandestinos para imitar los efectos de drogas ilegales, modificando sus estructuras moleculares para eludir las leyes. Estas sustancias no solo tienden a ser más potentes, sino también más tóxicas, como es el caso del alfa-metilfentanilo o compuestos contaminados como el MPTP. Su capacidad de evadir regulaciones legales y su alta toxicidad representan un desafío constante para la salud pública y las autoridades regulatorias.

CARACTERÍSTICAS Y NOVEDADES DE LAS NSP

El término "nuevas sustancias psicoactivas" no es sinónimo de drogas recién sintetizadas. Muchas han sido conocidas y utilizadas en la medicina o veterinaria, pero lo que las distingue actualmente es su uso indebido, su distribución masiva a través de Internet y redes sociales, y la velocidad con la que sus formulaciones químicas cambian para eludir la ilegalidad. Las NSP abarcan una amplia variedad de compuestos diseñados para imitar los efectos de drogas tradicionales como la marihuana, el éxtasis o la cocaína, pero con modificaciones químicas que dificultan su detección y regulación. Estas sustancias se fabrican en su mayoría en laboratorios clandestinos, especialmente en países asiáticos, desde donde son distribuidas a través de canales online y otros medios. Los usuarios las adquieren creyendo en su supuesta legalidad y menor riesgo, cuando en realidad suelen ser más potentes, tóxicas y peligrosas. A finales de 2018, el Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (EMCDDA) vigilaba más de 730 NSP, con 55 sustancias detectadas por primera vez ese mismo año. Estas se agrupan en seis familias principales: fenetilaminas, triptaminas, piperazinas, catinonas, cannabinoides sintéticos y otras sustancias heterogéneas como opioides y benzodiacepinas.

En cuanto a la producción y distribución, la mayoría de las NSP se producen a granel en laboratorios químicos y farmacéuticos en países como China e India. Desde allí, se distribuyen a Europa, donde se envasan y comercializan. En algunos casos, se venden abiertamente en tiendas físicas o en mercados online, incluidos sitios de la internet oscura. También pueden mezclarse con drogas tradicionales como la cocaína, la heroína o el MDMA, incrementando los riesgos de consumo.

El término "emergente" no siempre implica novedad. En algunos casos, se trata de sustancias redescubiertas fuera de sus contextos tradicionales, como el peyote o la ayahuasca, utilizadas ancestralmente en rituales chamánicos. Sin embargo, la globalización y el acceso a Internet han democratizado su consumo, convirtiéndolas en una opción accesible para usuarios recreativos.

LAS CARAS DE LAS NSP

Las NSP adoptan muchas formas y nombres, y sus categorías principales incluyen:

- + **Cannabinoides sintéticos:** Productos químicos que actúan sobre los mismos receptores cerebrales que el THC, ingrediente activo del cannabis. Aunque inicialmente comercializados como alternativas legales, sus efectos son mucho más potentes y peligrosos. Se venden en presentaciones como incienso herbal o líquidos para cigarrillos electrónicos. Los usuarios reportan efectos como ansiedad extrema, alucinaciones y psicosis.
- + **Catinonas sintéticas:** Derivadas de la planta de khat, estas sustancias tienen propiedades estimulantes similares a las de la cocaína o el MDMA. La mefedrona, conocida como "miau-miau", es uno de los ejemplos más populares y también más peligrosos debido a su asociación con sobredosis mortales.
- + **Fenetilaminas:** Incluyen compuestos como el 2CB, también conocido como Tucibí. Esta droga, que combina efectos estimulantes y alucinógenos, ha ganado popularidad en ciertos ambientes elitistas debido a su exclusividad y alto precio.
- + **Hongos alucinógenos:** Contienen psilocibina, una sustancia que altera la percepción y provoca experiencias psicodélicas. Aunque usados tradicionalmente en rituales chamánicos, su consumo recreativo ha aumentado entre los jóvenes, generando preocupación por los riesgos de episodios psicóticos y ansiedad severa.
- + **Óxido nitroso:** Este gas, conocido como "gas de la risa", genera euforia momentánea pero también puede causar accidentes graves debido a su efecto depresor en el sistema nervioso central.

EJEMPLOS CONCRETOS Y SUS RIESGOS

- + **Spice "el falso cannabis"**: Los cannabinoides sintéticos, también llamados "spice" o "hierba falsa", son una de las NSP más extendidas. Estas sustancias se rocían sobre material vegetal seco para ser fumadas o se venden como líquidos para vapear. Aunque se promocionan como alternativas al cannabis, sus efectos son impredecibles y mucho más peligrosos. Han sido asociados con episodios de psicosis, daños orgánicos y, en algunos casos, muerte.
- + **Mefedrona**: la droga del peligro inmediato. Es una catinona sintética que ganó notoriedad a finales de la década de 2000. Comercializada inicialmente como fertilizante para plantas, su consumo recreativo se disparó debido a sus efectos euforizantes y estimulantes. Sin embargo, su toxicidad ha causado numerosas muertes, lo que llevó a su prohibición en muchos países, incluida España.
- + **2CB**: entre el glamour y el peligro. Conocido en el argot como Tucibí o "cocaína rosa" (aunque no tiene nada que ver con la cocaína), combina efectos similares al éxtasis y al LSD. Su consumo ha crecido entre sectores privilegiados debido a su exclusividad y precio elevado, pero los riesgos incluyen problemas cardíacos, episodios de pánico y otros efectos psicológicos graves.
- + **Hongos alucinógenos**: el viaje que puede salir mal. Los hongos psilocibios, aunque considerados seguros por algunos usuarios, pueden provocar efectos adversos severos dependiendo de la dosis, el entorno y la sensibilidad individual. Los riesgos incluyen ansiedad, paranoia y episodios psicóticos que pueden requerir intervención médica.

FACTORES QUE IMPULSAN SU CONSUMO

El auge de las NSP está impulsado por varios factores:

1. **Facilidad de acceso**: Internet ha revolucionado la distribución de estas sustancias. Muchas NSP se venden en línea bajo descripciones engañosas como "sales de baño" o "incienso". Esto elimina barreras geográficas y facilita la llegada de estas drogas a los hogares.
2. **Costos relativamente bajos**: Comparadas con las drogas tradicionales, muchas NSP tienen precios más accesibles, lo que las hace especialmente atractivas para los jóvenes. Por ejemplo, los cannabinoides sintéticos tienen un precio significativamente inferior al cannabis tradicional.
3. **Falsa sensación de seguridad**: Al ser comercializadas como "legales", los usuarios suelen asumir erróneamente que estas sustancias son menos peligrosas. Este falso sentido de tranquilidad incrementa su consumo sin consideración de los posibles riesgos.
4. **Innovación constante**: Los fabricantes modifican las fórmulas químicas de las NSP para evadir las regulaciones legales. Esta capacidad de adaptación dificulta que las autoridades se mantengan al día, permitiendo que nuevas versiones lleguen al mercado con rapidez.
5. **Marketing engañoso**: Estas sustancias se presentan como productos de uso cotidiano, disfrazadas de incienso, limpiadores o abonos. Esta estrategia no solo facilita su distribución, sino que también reduce la percepción de peligro entre los consumidores.

CONSECUENCIAS PARA LA SALUD Y LA SOCIEDAD

Las NSP presentan riesgos significativos para la salud pública:

- + **Efectos físicos y psicológicos:** Los efectos van desde taquicardia, hipertensión y convulsiones hasta episodios psicóticos, ansiedad severa y comportamientos violentos.
- + **Sobredosis y muertes:** Muchas NSP tienen una dosis terapéutica estrecha, lo que incrementa considerablemente el riesgo de sobredosis. En algunos casos, los consumidores ni siquiera conocen la concentración exacta de la sustancia que están ingiriendo.
- + **Impacto social:** El consumo de estas sustancias afecta la estabilidad familiar, incrementa el ausentismo laboral y fomenta la delincuencia. Además, representa un alto costo para los sistemas de salud pública debido al manejo de emergencias relacionadas con intoxicaciones.

EL DESAFÍO DE LA REGULACIÓN

Regular las NSP es un reto debido a su naturaleza cambiante. Las autoridades deben actuar rápidamente para identificar y prohibir nuevas sustancias, pero los fabricantes siempre parecen ir un paso por delante. Además, la falta de estudios clínicos sobre muchas NSP dificulta comprender plenamente sus efectos.

Para hacer frente a esta situación, es esencial promover la cooperación internacional y la actualización constante de las leyes. Los sistemas de monitoreo deben fortalecerse para identificar patrones emergentes de consumo y anticiparse a las tendencias del mercado.

RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN

- + **Informarse:** Conocer los riesgos asociados con las NSP y evitar caer en la trampa de su marketing engañoso.
- + **No consumir productos de origen desconocido:** Comprar sustancias en línea o de fuentes no verificadas aumenta el riesgo de intoxicación.
- + **Buscar ayuda profesional:** Si sospechas que alguien cercano está consumiendo NSP, busca apoyo de expertos en salud mental o adicciones.

CONCLUSIÓN

Las nuevas sustancias psicoactivas son una amenaza silenciosa pero devastadora. Su aparición constante, combinada con la falta de regulación efectiva y el desconocimiento general, representa un riesgo serio para la salud pública. Abordar este problema requiere un enfoque integral que combine educación, prevención y legislación. Solo así podremos mitigar su impacto y proteger a las generaciones futuras de sus peligros.

BIBLIOGRAFÍA

Burillo-Putze, G., Climent, B., Echarte, J. L., Munné, P., Miró, O., Puiguriquer, J., y Dargan, P. (2011). Drogas emergentes (I): las «smart drugs». In *Anales del sistema sanitario de Navarra*, 34(2), 263-274. Gobierno de Navarra. Departamento de Salud.

Burillo-Putze, G., López Briz, E., Climent Díaz, B., Munné Mas, P., Nogue Xarau, S., Pinillos, M. y Hoffman, R. S. (2013). Drogas emergentes (III): plantas y hongos alucinógenos. In *Anales del sistema sanitario de Navarra*, 36(3), 505-518.



Lg. de Queo de Arriba - BERTO A
Ctra. Carballo - Baldayo Km.: 1,5
15105 CARBALLO (La Coruña) ESPAÑA
Telfs.: 981 70 15 40 - Fax: 981 75 74 42
info@poliestirenosanjuan.es



placasa

www.placasa.com

Pol. Ind. de Bértoa, vial E - parcelas C2-C3-C4 - 15105 CARBALLO - A CORUÑA

Telf. +34 981 702 611 - Fax: 981 701 449 - correo@placasa.com

FABRICANTES E IMPRESORES

SOLUCIONES PARA EMBALAJES FLEXIBLES

Reutilicemos y Reciclemos juntos

Placasa ofrece el embalaje y empaquetado más adecuado para sus productos, conjugando calidad y servicio a medida. En nuestra compañía reciclamos el 100% de nuestros residuos, del mismo modo todos nuestros productos son 100% reciclables. Nuestro compromiso es seguir trabajando para la preservación de nuestros mares y paisajes. Reciclando, además de disminuir los residuos, evitamos el uso de recursos no renovables y disminuimos el uso de energía para su fabricación.



CON JUICIO

Emilio Calatayud Pérez
Titular del Juzgado de Menores
1 de Granada

AUTOR: Alfredo Aguilar (IDEAL)

DARLE UN MÓVIL A UN BEBÉ ES COMO DARLE UNA COPA DE AGUARDIENTE

La mejor forma de empezar es hacerlo por el principio. Y en el principio estaba la heroína. Los jóvenes se nos morían a chorros. Era una pandemia. Jamás olvidaré a aquellos chavales, casi niños, que me pedían que les dejase salir de la cárcel para que pudieran morir en casa. Todavía conservo la amistad con alguno de los supervivientes de la plaga. Los hay que salieron adelante y los hay que están en prisión. Hay uno que me viene a ver cuando sale de permiso. Me he hecho mayor con él. Hablamos del pasado, cuando él era un adolescente enganchado y yo un juez de menores novato. Nos reímos y lloramos. Cuando se va, siempre le digo, 'pórtate bien', que era lo mismo que le decía hace cuarenta años. A pesar de todo, sigo viendo en él al muchacho que fue. La última vez que estuve con él, tenía las zapatillas rotas y le alargué 50 euros para que se comprase unas nuevas. Me dio las gracias y yo a él por la visita.

Ahora hay otras pandemias. Parecen más inocentes, pero son igual de dañinas. O más. Ahí está el caso de la marihuana. Granada es una potencia internacional en la industria del cannabis, una droga que, tradicionalmente, ha tenido una imagen casi amable. Pues yo he tenido que encerrar a decenas de chicos y chicas que han perdido la razón por culpa de la 'maría'. Es una sustancia muy peligrosa para los adolescentes, puede hacer aflorar trastornos psiquiátricos muy graves. Yo he juzgado a niños que decían que hablaban con Dios y con el diablo, o que pedían que les atasen a las camas porque levitaban. Además, detrás de las agresiones de los hijos a los padres hay con mucha frecuencia una adicción a la 'maría'.

Y además está el negocio de narcotráfico de cannabis, que da mucho dinero y hace que los jóvenes prefieran dedicarse a cuidar una plantación antes que a estudiar.



Emilio Calatayud
Magistrado y juez de menores

Y luego están los móviles, la heroína de nuestros días. Le quitas el teléfono a un chico de quince años y le da un ataque de histeria. O intenta suicidarse, yo he tenido casos. Pero no son suicidas, son adictos. Es el síndrome de abstinencia, el mono. No pueden vivir sin sus móviles.

A pesar de ello, seguimos viendo como hay padres que dejan sus móviles a sus bebés para que no les den la lata. Pues darle un móvil a un bebé es como darle una copa de aguardiente. No exagero. Soy realista.

Postdata: *Por mis venas corre sangre gallega. Mi madre era de La Coruña. Nos inculcó el deporte. Ella fue campeona de baloncesto y de lanzamiento de jabalina. Me acuerdo mucho de ella. Un beso, mamá, otro para la asociación Vieiro y otro para Galicia.*



COLABORACIÓN DE LA DIPUTACIÓN DE A CORUÑA Y VIEIRO



**Diputación
DA CORUÑA**



Mar García, diputada de Política Social | DIPUTACIÓN

La Diputación subvenciona dos proyectos de Vieiro durante el año 2024

La Diputación Provincial de A Coruña y a través del área de Bienestar Social, que dirige la diputada provincial, María del Mar García Vidal, concedió a Vieiro en 2024 dos ayudas por importe de 10.803,17 euros.

Estas ayudas a Vieiro se realizaron en dos convocatorias, la primera por la vía de subvenciones "FOAXE" destinada a programas de apoyo a las familias y prevención de colectivos de menores y juventud que se desarrollan en colaboración con centros de atención a personas con adicciones, actividades transversales e información y sensibilización. Vieiro presentó a la convocatoria su programa de prevención de conductas adictivas en jóvenes "ODISEA" que contó con una ayuda de 6.539,52 euros.

La segunda ayuda que se concedió fue "FOIE" este programa de ayudas de la Diputación va destinado a subvencionar inversiones, que en este caso Vieiro destinó a la compra de material informático necesario para la impartición de los programas, esta ayuda fue de 4.263,65 euros



SENDA ZEC VÍA VERDE

*Unha aventura
sostible agarda
por ti*

Coa Vía Verde Compostela - Tambre - Lengüelle e a Senda ZEC na Reserva da Biosfera das Mariñas sumamos 52 novos quilómetros de rutas para gozar coa bicicleta ou camiñando.

**Mergúllate na natureza e
descubre os segredos que
gardan estas rutas**



**Deputación
DA CORUÑA**

dacoruna.gal

COMUNIONES 2025
¿ARE YOU READY?

981701821 / 682257136
POMBOFOTOGRAFO
POMBOFOTOGRAFO



Lavado Automático
Aspirador
Cafetería
Prensa

Gasóleos a Domicilio

E.S. AS LABRADAS  **Gasóleos Bergantiños**

Ctra. Carballo - Ordes, Km. 1,5 - As Labradas - CARBALLO

981 756 332 - 676 170 107



PEDIATRÍA

Álex Ávila

Doctor en Medicina. Pediatra neonatólogo.
Director Médico. Complejo Hospitalario
Universitario de A Coruña.

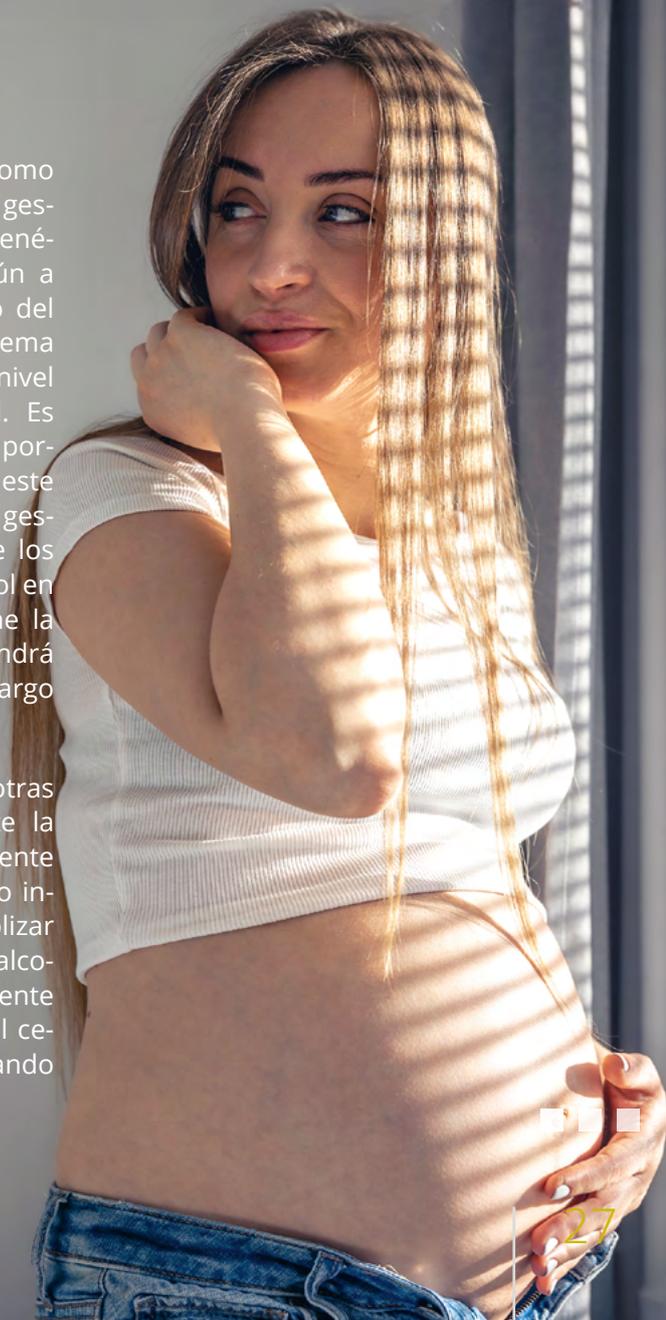
TRASTORNO DEL ESPECTRO ALCOHÓLICO FETAL: UNA REALIDAD PREVENIBLE

Bajo el término “**trastornos del espectro alcohólico fetal**” (FASD, por sus siglas en inglés) se incluyen una amplia variedad de alteraciones físicas, conductuales y cognitivas causadas por la exposición del feto al alcohol consumido por la madre durante el embarazo. Dentro de este término genérico están el clásico síndrome alcohólico fetal, el síndrome alcohólico fetal parcial, los trastornos del desarrollo neurológico relacionado con el alcohol, los defectos congénitos relacionados con el alcohol y los trastornos neuroconductuales relacionados con el alcohol. Cada uno de estos cuadros clínicos tiene sus propias características definitorias, pero todos comparten el origen común de la exposición prenatal al alcohol.

Si bien no existe una relación directa entre la cantidad de alcohol ingerida y la repercusión en el feto, ya que ésta depende

de muchos otros factores como el tipo de consumo, la edad gestacional, la predisposición genética, etc, hay algo en común a todos los trastornos dentro del FASD: la afectación del sistema nervioso central tanto a nivel estructural como funcional. Es fácil, por tanto, concluir la importancia de la prevención de este trastorno en las mujeres gestantes. En ellas, además de los efectos deletéreos del alcohol en la población general, se une la afectación de un feto que tendrá repercusión funcional a lo largo de toda la vida.

El alcohol, como muchas otras drogas, atraviesa fácilmente la placenta y alcanza el torrente sanguíneo fetal, cuyo hígado inmaduro no puede metabolizar esta sustancia y el nivel de alcoholemia interfiere directamente con el desarrollo normal del cerebro y otros órganos, causando daños permanentes.



Dentro de la afectación funcional de los niños con FASD se incluyen deficiencias cognitivas y conductuales, problemas motores y de coordinación y trastornos por déficit de atención e hiperactividad. Estas alteraciones no tienen porqué estar presentes al nacimiento y pueden presentarse a lo largo de la niñez. En el caso del síndrome alcohólico fetal, además de la implicación funcional y estructural del sistema nervioso central se producen deficiencias del crecimiento y rasgos faciales distintivos como un labio superior delgado, un surco nasal poco definido y microftalmia (ojos pequeños).

¿Y cómo se previene el FASD? La respuesta es, aparentemente, sencilla: evitando el consumo del alcohol durante el embarazo. Con frecuencia asistimos a mensajes no basados en la evidencia científica que frivolan con el consumo de alcohol durante el embarazo y que hacen referencias a cantidades supuestamente "seguras" de consumo o incluso a supuestos beneficios de algunas bebidas alcohólicas. Estos mensajes a veces usan el altavoz de las redes sociales o de algunos medios de comunicación para amplificar su repercusión, con el consecuente impacto en la población. La realidad, sin embargo, es bien distinta. Ninguna cantidad de alcohol se ha demostrado segura en el embarazo y en esto los profesionales sanitarios y la sociedad en general debemos ser claros y rigurosos.

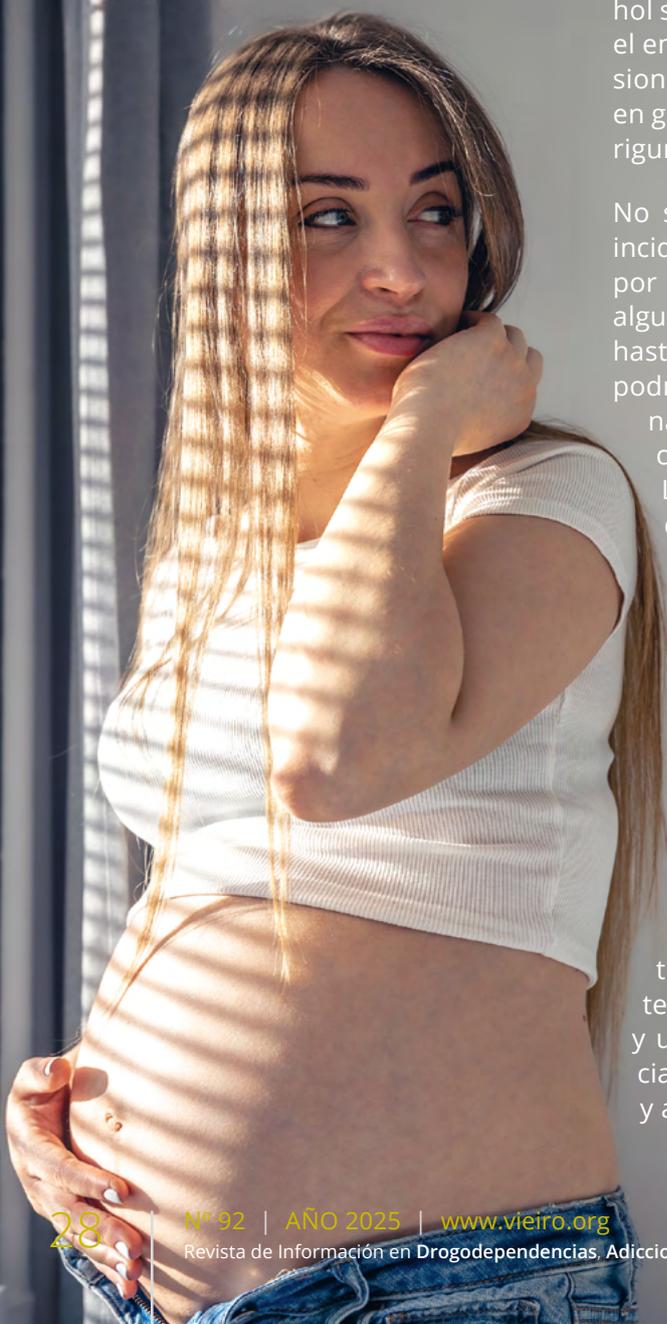
No se conoce con exactitud la incidencia de los trastornos por consumo de alcohol, pero algunos estudios sugieren que hasta un 1-5% de los escolares podrían tener síntomas relacionados con el consumo de alcohol durante el embarazo. La cifra exacta es difícil de determinar debido al infradiagnóstico, ya que muchas madres niegan el consumo de alcohol cuando son interrogadas por el estigma asociado o el sentimiento de culpa.

Afortunadamente, en nuestro medio existe una aceptable concienciación social sobre el consumo de alcohol y un excelente control del embarazo en el contexto de una sanidad pública y universal que protege especialmente a las embarazadas y a los niños. Por tanto, es ex-

cepcional que hoy en día en las unidades de obstetricia y en las unidades neonatales españolas tengamos que atender a recién nacidos con el clásico síndrome alcohólico fetal. Sin embargo, esto no debe hacernos bajar la guardia, ya que es muy probable que haya otras alteraciones más sutiles que se relacionen con el consumo de alcohol durante el embarazo y cuya prevención implica una mayor concienciación y seguimiento de las embarazadas.

Una vez que se producen las alteraciones derivadas del consumo de alcohol, el pronóstico y tratamiento van a variar mucho dependiendo de la gravedad y de la repercusión funcional. En general, el tratamiento del FASD es multidisciplinar y requiere a menudo de un abordaje combinado psicológico, farmacológico y rehabilitador.

Finalmente, tan solo me gustaría finalizar con una reflexión. El FASD es un poderoso recordatorio de cómo las elecciones durante el embarazo pueden tener un impacto profundo y duradero en el futuro de los niños. Al mismo tiempo, es una llamada a la acción para las comunidades, los sistemas de salud y los responsables de políticas públicas. A través de la educación, la prevención y el apoyo a las mujeres y a las familias, es posible reducir significativamente la incidencia de este trastorno y garantizar que todos los niños tengan la oportunidad de alcanzar su máximo potencial. El FASD es una patología 100% prevenible, así que si estás embarazada o crees que podrías estarlo, no consumas alcohol. Es el regalo más grande que una madre puede ofrecer a su hijo por nacer.





RE 100
GALICIA, S.L.

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

 **TODOLAR**
O MELLOR PARA O SEU LAR
www.todolar.com

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

Rotulaciones



Serigrafía

REGALOS PUBLICITARIOS

- impresión digital
- rotulos
- letras de forma
- serigrafía
- grabado láser
- tampografía

C/ Brasil, 28-bajo
15100 CARBALLO
A Coruña

Telf. 981 700 471
rotulosdessin@gmail.com



GRUPO ATENER
Soluciones Técnicas

Consultoría Técnica Integral · Enxeñaría de Edificación · Eficiencia Enerxética
Enxeñaría Industrial · Medioambiente · Sostabilidade · Arquitectura · Obra Civil · Urbanismo

OBRADOIRO DE SOLUCIÓNS TÉCNICAS



Energal
Eficiencia Energética de Galicia

981 703 583 – 981 880 955
R/Vila de Negreira, 52, baixo · 15100 · Carballo (A Coruña)
atener@grupoatener.com · www.grupoatener.com

atome
ARQUITECTURA
INGENIERÍA



CANNABIS TERAPÉUTICO

Alfonso Mariño Cotelo
Jefe Servicio Oncología Radioterápica
Centro Oncológico de Galicia

USO TERAPÉUTICO DEL CANNABIS

El *cannabis* se ha utilizado con fines medicinales durante muchos años. En los últimos tiempos, se ha intensificado el debate sobre el empleo de *cannabis* con fines terapéuticos.

La expresión "**cannabis medicinal**" se refiere al uso de la planta y sus componentes, llamados **cannabinoides**, para tratar enfermedades o disminuir los síntomas que éstas provocan, el dolor crónico es la razón más comúnmente citada para usar "*cannabis medicinal*".

El *cannabis*, específicamente **la especie sativa**, es una herbácea que **crece espontáneamente** en regiones tropicales y subtropicales.

En esta planta se han identificado más de 400 componentes químicos y cerca de 100 cannabinoides. En la investigación de los derivados de *cannabis* ha quedado establecido que esta planta posee efectos psicotrópicos y terapéuticos mediados por esos

cannabinoides, entre los cuales se distinguen los fitocannabinoides y otros cannabinoides con potencial efecto terapéutico.

Actualmente varios países autorizaron el *cannabis* para uso medicinal. El primer país en abrir sus puertas a la marihuana fue **Uruguay**, en 2013 el estado uruguayo legalizó su consumo para fines medicinales, y asumió el control de la producción, comercialización y distribución del cannabis con el objetivo de terminar con el narcotráfico y mejorar la salud de la población.



En estudios preliminares se demostró la eficacia del cannabis para diversos problemas de salud, física y mental. Uno de los ensayos más importantes se llevó a cabo en la Universidad de California, en el Centro de Investigación sobre Cannabis de San Diego, en ese estudio se demostró que el cigarrillo de cannabis reducía el dolor un 34 a 40 % más que el placebo.

También el Instituto Neurológico Dent, en Buffalo, Nueva York, expuso que podría indicarse el uso del fitocannabinoide conocido como cannabidiol en pacientes geriátricos con dolor crónico asociado a enfermedades como trastornos del sueño, ansiedad, neuropatía, esclerosis lateral amiotrófica, enfermedad de Parkinson, lesiones de columna vertebral y esclerosis múltiple.

El cannabidiol, uno de los 113 cannabinoides que se encuentran en el cannabis sativa mostró beneficios en diversos trastornos neurológicos, incluyendo crisis epilépticas. Un estudio reciente controlado de niños con epilepsia indicó reducción de más de 50 % en la frecuencia de las convulsiones, estudios preclínicos demostraron que el cannabidiol reduce la severidad de las crisis convulsivas generalizadas y la probabilidad de epilepsia farmacorresistente, además presenta efectos benéficos neuroprotectores, antidepresivos y ansiolíticos.

El cannabis tiene además potenciales propiedades para tratar la emesis, los cannabinoides sintéticos se utilizan clínicamente como analgésicos, anti-espasmódico, **antieméticos y estimulantes del apetito.** La toxicidad significativa del cannabis es poco común en los adultos.

La necesidad de nuevos tratamientos para el alivio de diversas enfermedades, así como los avances científicos en la comprensión de la biología del sistema endocannabinoide, la farmacología de los cannabinoides y el desarrollo y la aprobación reguladora de los medicamentos a base de cannabis a nivel internacional (o de sus derivados), han permitido su uso terapéutico. Sin embargo, aún existen controversias sobre su efectividad y seguridad.

Muchos pacientes buscan alternativas a los tratamientos convencionales que no producen alivio o, incluso, provocan efectos indeseables. Dicha búsqueda se ve influenciada por la facilidad en el acceso a la información, las redes sociales y el testimonio de pacientes que dicen haber mejorado con su uso. Los productos medicinales con aprobación reguladora deben distinguirse de los llamados aceites o extractos de cannabis, que normalmente se venden en tiendas naturistas, farmacias o por internet, y cuya calidad y composición se desconocen, pues no suelen estar sometidos a los controles más básicos de salubridad y pueden tener contaminantes tanto químicos como biológicos, pesticidas, mohos, levaduras y bacterias.

Por su especial importancia, hay dos patologías en las que el uso del cannabis puede ser de gran utilidad y paso a describirlas.

CANNABIS Y CÁNCER

Aunque hasta la fecha el uso de cannabinoides en el cáncer se limita a aliviar síntomas como las náuseas o el dolor, en algunos estudios se han explorado sus propiedades antitumorales. El papel del sistema endocannabinoide no está completamente claro en el cáncer, sin embargo, se ha sugerido que los receptores de cannabinoides y los ligandos endógenos se sobreexpresan en el tejido tumoral. Se ha descubierto que los cannabinoides inhiben la proliferación de células tumorales, la angiogénesis, la invasión tumoral e inducen la apoptosis (muerte celular programada) *in vitro* e *in vivo* mediante la activación de los receptores cannabinoides. No obstante, se requieren más estudios que respalden la idea de introducir los cannabinoides como agentes antitumorales.

CANNABIS Y DOLOR

La activación de los receptores del sistema endocannabinoide en las neuronas periféricas, suprime la transmisión del dolor. Además, estos receptores están presentes en las células inmunitarias y regulan la reacción inflamatoria. Los cannabinoides controlan el dolor al actuar sobre varios receptores mediante diferentes mecanismos.

El cannabidiol puede reducir los efectos inflamatorios al disminuir los agentes proinflamatorios del cuerpo. El dolor crónico, debido al cáncer, neuropático o asociado con la esclerosis múltiple, es un problema importante, especialmente en adultos mayores. En la mayoría de los casos, el dolor crónico se trata con opiáceos, antidepresivos y fármacos anticonvulsivos. Actualmente, los únicos analgésicos para tratar el dolor grave son los opioides, pero estos se asocian con efectos secundarios como sedación, estreñimiento, pérdida de apetito, náuseas, insuficiencia respiratoria, tolerancia, dependencia o riesgo de abuso. **En estos casos, el cannabis se considera una opción contra el dolor y su legalización en algunos países se ha reflejado en una disminución de las muertes por sobredosis debida a opioides.**

El nabiximol ha demostrado su utilidad en pacientes con cáncer avanzado que requieren dosis de opioides más bajas por intolerancia temprana al tratamiento.

La Asociación Internacional para el estudio del dolor (IASP) señala que los cannabinoides no son efectivos contra el dolor neuropático crónico y no recomienda su uso de manera concluyente, sin embargo, la Academia Americana de Neurología sugiere que los médicos pueden ofrecer cannabidiol en aerosol bucal o tetrahidrocannabinol oral, para reducir los síntomas de espasticidad y dolor en la esclerosis múltiple.

En otros estudios no se ha encontrado evidencia de que el consumo de cannabis reduzca la intensidad del dolor o el consumo de opiáceos en personas con dolor crónico no oncológico, dolor osteoarticular o fibromialgia. Esto resalta la importancia de hacer más pruebas clínicas bien diseñadas en personas con diferentes comorbilidades, para determinar la eficacia del cannabis en el manejo del dolor crónico.

En el 2017, las **National Academies of Sciences, Engineering and Medicine de Estados Unidos** encargaron a un grupo de expertos hacer una revisión exhaustiva de la literatura existente en torno al efecto del cannabis y los cannabinoides en la salud y el estado actual de la evidencia y las recomendaciones, la cual incluyó **más de diez mil artículos**. Concluyeron que **existe evidencia sustancial de que el cannabis y los cannabinoides son efectivos en el tratamiento de pacientes con esclerosis múltiple aquejados de espasticidad, como tratamiento coadyuvante contra las náuseas y los vómitos inducidos por la quimioterapia, y en el tratamiento de dolor crónico en adultos.**

En la guía publicada por la revista médica **BMJ** en el 2021, recomiendan el cannabis medicinal no inhalado y los cannabinoides cuando la terapia estándar no es suficiente para aliviar el dolor. Debe iniciarse con dosis bajas de cannabidiol no inhalado e ir aumentándolas gradualmente, así como la concentración de tetrahidrocannabinol, según la reacción clínica terapéutica y la tolerabilidad, y considerando la experiencia previa con el cannabis y los efectos adversos.

Si tengo que aportar a este relatorio mi impresión personal, diré que tras la extensa revisión de la literatura realizada y las experiencias transmitidas por algunos pacientes que utilizaron el cannabis para paliar o disminuir los síntomas provocados por su enfermedad o los tratamientos a los que fueron sometidos, pues, **bienvenido el cannabis para uso terapéutico.**



Un año más renueva su confianza con VIEIRO la FUNDACIÓN LUÍS CALVO SANZ

Un año más la Directiva de la Asociación Vieiro, agradece a la Fundación Luis Calvo Sanz, en especial a su presidente Luciano Calvo Pumpido, el acto de generosidad de la colaboración económica por una donación de 12.000 euros de la Fundación.

Una de nuestras fortalezas reside en aquellas personas que incansablemente nos demuestran su apoyo el cual nos permite llevar a cabo nuestros objetivos haciendo realidad nuestros proyectos, mo-

tivo por el que estamos enormemente agradecidos a la Fundación Luis Calvo al poder contar una vez más con un soporte tan generoso, valioso y fundamental que nos permite continuar con nuestra importante labor preventiva.

Nuestro reto es seguir llevando a cabo la realización de los programas de prevención de conductas adictivas cuyos destinatarios/as directos son la población incluida en los ámbitos comunitario, escolar, juvenil y familiar, así

como atender a todas aquellas personas que tienen algún tipo de adicción, con sustancia y sin sustancia y que gracias a esta contribución conjuntamente con el resto de nuestro presupuesto, nos permitió llevar a cabo nuestra programación.

Gracias a su gesto solidario que refuerza una vez más a nuestra entidad y que supone un gran estímulo para continuar y sostener la realización de nuestro trabajo.

Fundación
Luis Calvo Sanz





**Polígono
de Carballo**



www.poligonodecarballo.com



HOSTAL
★ ★ ★



Río Sil Asador

"Summun Carnes Rojas de Galicia"

Río Sil, 43 - Carballo (A Coruña) 981 700 478 • reservas@riosil.gal



**SUMINISTROS ELÉCTRICOS
E ILUMINACIÓN
ESTUDIO Y PRESUPUESTOS
DE ILUMINACIÓN
INTERIOR Y EXTERIOR**



Telf. 981 75 73 39 - Fax: 981 70 42 69 - Río Anllóns, 42-44 Bajo - 15100 CARBALLO (A Coruña)
suelnor@suelnor.com - suelnor@hotmail.com



SERVICIO DE INFORMACIÓN

María José Dosil Parafita
Educadora Social de Vieiro

SERVICIO DE INFORMACIÓN, ATENCIÓN Y ASESORAMIENTO

Como en años anteriores y siguiendo nuestra política de información de la actividad que realizamos, la Asociación Vieiro da a conocer el balance correspondiente al año 2024 del servicio de Información, Atención y Asesoramiento que ofrece ayuda sobre cualquier aspecto relacionado con problemas derivados del consumo de sustancias y otras conductas adictivas y su tratamiento. Los datos proporcionan información relevante sobre el número de personas atendidas, el motivo de la demanda, el perfil general, sustancia de consumo, centro de derivación y datos disgregados por sexo.

Las personas que solicitaron orientación y asesoramiento pertenecen a los ayuntamientos que comprenden el área geográfica que abarca desde A Coruña a Fisterra, siendo atendidas en la entidad un total de 263 demandas presenciales y telefónicas. De ellas, 34 fueron consultas realizadas en la sede de la entidad, siendo atendidos 8 hombres y 26 mujeres. A través de vía telefónica se han atendido un total de 229 llamadas, de las que 43 fueron realizadas por hombres y 186 por mujeres.



En lo que se refiere al motivo de las consultas, destacan en primer lugar, las referidas a la solicitud e información sobre programas de prevención, seguido en segundo lugar de las demandas relacionadas con la orientación de habilidades y estrategias psicoeducativas de orientación a familias para el manejo de conductas de riesgo, seguidos muy de cerca de las solicitudes de información sobre centros de deshabituación relacionadas sobre todo con el consumo de alcohol, cocaína y en menor medida, del cannabis. De estas últimas demandas alrededor de un 25% fueron realizadas por hombres y un 75% por mujeres en lo que respecta a la atención presencial, y un 34% de hombres y 66% de mujeres en la atención telefónica. Realizando la mayor parte de las consultas, las familias o el/la propio/a interesado/a.

La sustancia más consumida por parte de las personas que solicitaron información fue el alcohol, con un 35% de los casos derivados, seguida de la cocaína con un 32% y un 23% el cannabis. El resto de los porcentajes se reparte a partes iguales entre la heroína y el abuso de las nuevas tecnologías.

En cuanto a derivación a recursos asistenciales especializados, se realizaron un total de 12, siendo un 75% hombres y alrededor de un 25% mujeres que fueron derivados/as en su mayoría a Proyecto Hombre. También se derivaron algunos casos a otros centros de rehabilitación, como la UCA y el Grupo Noroeste.



CONTACTA
CON NOSOTROS

Si precisas información, puedes ponerte en contacto con nosotros en Asociación Vieiro

📍 Rúa Xazmíns n° 2 - Bajo - Carballo
☎ 981 75 61 61
📞 604 075 815
🌐 www.vieiro.org
✉ vieiro@vieiro.org





TRANSPORTES RAZO

35 anos

pelo bo camiño

COLABORACIÓN CAIXABANK

Rosa Balsa Silveira
Delegada Diario de Bergantiños



APOYO DE CAIXABANK A LA LABOR SOCIAL DE VIEIRO



El Director y Subdirector de la oficina de Caixabank de Carballo, D. Ángel Santos Calvo y Don Ignacio Rivero Loren, se reunieron en la oficina de la entidad bancaria Caixabank de Carballo con la Presidenta y la Secretaria de la Asociación Vieiro, Dña. Josefina Rey Baldomir y Dña. M^a del Pilar Mata Fernández-Balbuena, para hacer entrega de un donativo de la Obra Social La Caixa por importe de 5.000 euros, colaboración que significa para esta Asociación un gran aliciente para poder continuar su principal propósito, sustentar los recursos necesarios

para atender las numerosas demandas que sobre el tema de conductas adictivas con sustancia o sin sustancia se producen.

La directiva de la Asociación Vieiro quiere expresar un año más su agradecimiento a Caixabank por la generosidad otorgada a través de este apoyo económico que va destinado a programas de prevención de conductas adictivas cuyos/as beneficiarios/as directos/as, son niños/as, jóvenes y familias, así como para todos aquellos problemas causados por las adicciones.



Obra Social Fundación "la Caixa"

Acciones como las de Caixabank ponen de manifiesto la sensibilidad en la labor que desarrollan no olvidando las necesidades que tiene la sociedad.

Sus aportaciones son básicas para el desarrollo de numerosas demandas sociales derivadas por las conductas adictivas que azotan en estos tiempos.



Ayuntamiento de Cabana de Bergantiños

D. José Muíño Domínguez

Alcalde del Ayuntamiento Cabana de Bergantiños

Desde el ayuntamiento de Cabana de Bergantiños conocemos de primera mano el trabajo voluntarioso de esta entidad desde sus inicios.

Nos sentimos muy orgullosos de tener cerca a un referente en la comarca en la lucha contra la drogadicción. Entre todos y todas tenemos un objetivo común "crear conciencia e implicación" sobre un problema tan importante para la sociedad.

Por eso, debemos esforzarnos para tener un mayor nivel de concienciación y poder prevenir el uso indebido de las mismas, que llegue más información con datos respaldados por la ciencia, buscando propuestas alternativas basadas en la comprensión y en el respeto que eviten que la droga se convierta en nuestra compañera de viaje. Necesitamos mejores ejemplos de conductas que nos indiquen como la utilización y el uso indebido de drogas no solamente perjudica a quien las consume sino también a muchas otras personas.

Nuestros esfuerzos deben concentrarse especialmente en los jóvenes a través de iniciativas de difusión, de implicación en la práctica de actividades culturales y deportivas que les ayuden a que se sientan sanos, enérgicos y seguros de si mismos. Eso también implica alentar a los gobiernos, familias y profesorado a que participen y desempeñen plenamente las funciones que les corresponden manteniendo un espíritu común de solidaridad.

Enhorabuena a Vieiro por vuestra trayectoria, seguiremos caminando juntos.

www.concello-cabana.es





www.aranyvales.es

629885060 // 604065110
Email: info@aranyvales.es
Plaza de Galicia 14 Bajo
***** Carballo *****



981 70 14 61



AUTOMEDICACIÓN

Juan Carlos Díaz del Valle
Doctor en Medicina
Facultativo Especialista en Psiquiatría

LA AUTOMEDICACIÓN: ENTRE EL AUTOCUIDADO Y EL RIESGO

Tomar medicamentos por cuenta propia puede ser útil... o peligroso. Todo depende del conocimiento, la responsabilidad y la dosis.



¿QUÉ ES LA AUTOMEDICACIÓN?

La automedicación es algo que todos hemos hecho en algún momento: tomar medicamentos por nuestra cuenta para tratar dolencias que reconocemos, como un dolor de cabeza o un resfriado. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), forma parte del autocuidado, que es la primera etapa en la atención de la salud y resuelve entre el 80% y el 90% de los problemas de salud más comunes.

El autocuidado incluye también el cuidado de la salud de nuestros familiares y amigos, y está influenciado por nuestro estilo de vida, la higiene, la alimentación y el entorno en el que vivimos. Además, implica el conocimiento y la responsabilidad de la propia salud, fomentando la prevención y el bienestar.

La automedicación resuelve entre el 80% y 90% de los problemas de salud más comunes, según la OMS

AUTOMEDICACIÓN RESPONSABLE VS. AUTOPRESCRIPCIÓN

Es importante distinguir entre una automedicación responsable y la autoprescripción.

Automedicación responsable: Consiste en usar medicamentos autorizados, disponibles sin receta y seguros, siempre siguiendo las indicaciones del prospecto y el consejo de profesionales de la salud. También implica conocer los límites de la automedicación y acudir al médico cuando los síntomas persisten o empeoran.

Autoprescripción: Es el uso de medicamentos que requieren receta médica sin la supervisión adecuada. Esto puede generar problemas como dependencia, efectos adversos, enmascaramiento de enfermedades graves y resistencia a los tratamientos.

LAS ESPECIALIDADES FARMACÉUTICAS PUBLICITARIAS (EFP)

Los medicamentos más utilizados en la automedicación deberían ser las Especialidades Farmacéuticas Publicitarias (EFP), que no requieren receta médica. Estas especialidades están diseñadas para tratar dolencias leves y de fácil reconocimiento por el propio paciente. Entre los beneficios de su uso responsable destacan:

Favorecen la independencia y la autorresponsabilidad en el cuidado de la salud, ayudan a descongestionar el sistema sanitario, son seguros y eficaces cuando se utilizan siguiendo las indicaciones.

Sin embargo, uno de los problemas actuales es que muchas personas recurren a la autoprescripción de medicamentos que requieren receta médica, lo que puede generar efectos negativos como:

Enmascaramiento de enfermedades graves, aparición de efectos adversos por dosis inadecuadas, interacciones con otros medicamentos y aumento de la resistencia a los tratamientos.

Los medicamentos sin
receta están pensados para
dolencias leves y conocidas.
**No para cualquier
síntoma.**

BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA AUTOMEDICACIÓN

Beneficios de la automedicación responsable: Nos ayuda a ser más independientes en el cuidado de nuestra salud, reduce la carga en el sistema sanitario, nos permite manejar enfermedades leves de manera eficaz, y facilita un acceso rápido a tratamientos para dolencias menores sin necesidad de acudir a un centro de salud.

Riesgos de la automedicación irresponsable: Uso de dosis incorrectas, interacciones peligrosas con otros medicamentos, retraso en el diagnóstico de enfermedades graves, aumento de los costos sanitarios y aparición de reacciones adversas inesperadas.

¿SABÍAS QUE...?

España es uno de los países europeos con mayor consumo de antibióticos sin receta, lo que ha llevado a un aumento preocupante de la resistencia bacteriana.

Según estudios, aproximadamente el 50% de los medicamentos adquiridos en farmacias sin prescripción médica son analgésicos.

La automedicación es más frecuente en adultos jóvenes y en personas con acceso fácil a la información médica a través de internet.

La cultura de la automedicación varía según el país:

en algunos lugares se considera una práctica aceptable, mientras que en otros está fuertemente regulada.

Muchas personas creen erróneamente que los productos naturales o hierbas medicinales son siempre seguros. Por ejemplo, la Hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*), utilizada popularmente, puede interactuar de manera peligrosa con medicamentos como antidepresivos, anticonceptivos, anticoagulantes y fármacos para el VIH, reduciendo su efectividad o aumentando los efectos adversos.

¿POR QUÉ NOS AUTOMEDICAMOS?

Existen varios factores que influyen en la automedicación:

Factores personales: Las mujeres tienden a automedicarse más, así como las personas con un mayor nivel educativo o preocupación por su salud.

Factores del entorno: La familia, la cultura y los medios de comunicación juegan un papel clave en la percepción de los medicamentos como soluciones rápidas.

Factores de salud: Es más común automedicarse en enfermedades leves y conocidas, como resfriados o dolores musculares.

Consejos profesionales: Muchas veces seguimos tratamientos anteriores o recomendaciones de profesionales sanitarios.

España es uno de los países europeos con mayor consumo de antibióticos sin receta.

MEDICAMENTOS MÁS UTILIZADOS EN LA AUTOMEDICACIÓN

Algunos de los medicamentos más utilizados sin supervisión son:

Analgésicos: Como paracetamol, ibuprofeno o aspirina. Un mal uso puede provocar problemas graves como insuficiencia renal, hemorragias digestivas o toxicidad hepática.

Antibióticos: Su uso inadecuado genera resistencia bacteriana, haciendo que las infecciones sean más difíciles de tratar, lo que representa un problema de salud pública.

Psicofármacos: Especialmente benzodiazepinas, utilizadas para la ansiedad o el insomnio. Su uso sin control puede causar dependencia, somnolencia y aumentar el riesgo de caídas en personas mayores.

Antihistamínicos: Usados para tratar alergias, pueden causar somnolencia y afectar la capacidad de concentración.

CONCLUSIÓN

Para un uso adecuado de los medicamentos, es clave la colaboración entre el paciente y los profesionales sanitarios. Una buena información y asesoramiento permiten tomar decisiones responsables y evitar riesgos innecesarios. La automedicación puede ser una herramienta útil si se hace con información, responsabilidad y sentido común.

¿CÓMO PODEMOS PREVENIR LOS RIESGOS DE LA AUTOMEDICACIÓN?

La OMS recomienda varias medidas para un uso seguro de los medicamentos:

Recibir información clara por parte de médicos, enfermeros y farmacéuticos sobre cómo y cuándo usar los medicamentos.

Seguir siempre las indicaciones de dosificación, tiempo y forma de administración.

Evitar la "medicalización" de problemas cotidianos, como el estrés o el insomnio leve.

Leer detenidamente el prospecto del medicamento para conocer sus indicaciones, contraindicaciones y posibles efectos adversos.

Guardar los medicamentos en lugares adecuados y fuera del alcance de los niños.

Consulta siempre con un profesional sanitario. Automedicarse bien es cuidarse mejor.



Ayuntamiento de Carballo

D. Evencio Ferrero Rodríguez

Alcalde del Ayuntamiento 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 adicciones que se fue formando en la vida de alguna gente joven.

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

Que sirvan pues estas palabras para agradecer el trabajo desarrollado hasta ahora y por darme la oportunidad de intentar 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

www.carballo.gal





calidad & asesoramiento
profesional

especialistas en herrajes

MAQUINARIA, HERRAMIENTAS, BUZONES...
FERRETERÍA EN GENERAL

- 📍 C/Verdillo, 13 Bajo - 15002 Carballo
- 📍 Polígono de Bétoa - Rúa do Cobre
Parc. C6C - 15105 Carballo
- ☎ 981 701 117 - 659 426 467
- ✉ ferreteriaaran@ferreteriaaran.com
- 🌐 www.ferreteriaaran.com

V & B

BERIUS

Abogados

- Francisco Valiño Ferreiro
- Miguel A. Ferreiro Suárez

☎ 981 703 706
981 754 838
Fax : 981 757 972

C/ Cervantes, 3-4 Portal 1-1º
15100 CARBALLO (A Coruña)
despacho@beriusabogados.com



JURÍDICO

Susana Couto Ramos
Responsable de Servicios Jurídicos

SERVICIO DE ASISTENCIA JURÍDICA A PERSONAS CON ADICCIONES: LA LABOR DE VIEIRO

Un recurso de apoyo legal, humano y profesional que acompaña a los usuarios durante todo el proceso.

La Asociación Vieiro de Carballo lleva a cabo el Programa de Atención Jurídico-Social (PAXS) que está destinado a personas con cualquier tipo de adicción con o sin sustancia con problemas legales pendientes.

Se trata de un servicio que la Asociación Vieiro viene prestando desde el año 2001.

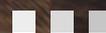
Su objetivo es proporcionar cauces de asistencia orientativa y gratuita que permitan garantizar a las personas con adicción la defensa justa de sus intereses ante las eventualidades que se producen a lo largo del proceso adictivo, bien sea frente a la administración de justicia o ante cualquier otra administración pública.

La finalidad es informar y proporcionar orientación sobre procesos judiciales; prestar asesoramiento técnico a jueces y fiscales; establecer coordinación con abogados/as, con la red asistencial de drogodependencias, con equipos médicos y asistenciales de las instituciones penitenciarias

de referencia y con todas aquellas personas que intervengan en el proceso judicial.

Algunas de las actividades que se llevan a cabo en este servicio son: el asesoramiento a jueces y fiscales de cara a proponer en su caso una alternativa terapéutica al ingreso en prisión debidamente valorada; la localización y revisión de diligencias y expedientes; la identificación de los/as abogados/as designados/as por el turno de oficio y entrevistas con los mismos/as para plantear la defensa; la aportación de informes psico-sociales y/o clínicos, así como de otros medios de prueba que puedan ser de interés al órgano judicial competente y la asistencia a juicios, si es el caso.

El área de influencia abarca los ayuntamientos comprendidos entre A Laracha y Fisterra: Carballo, Coristanco, Laracha, Malpica de Bergantiños, Cabana de Bergantiños, Ponteceso, Laxe, Camariñas, Muxía, Vimianzo, Zas, Cee, Corcubión, Dumbría y Fisterra. Por lo que presta servicio a una población que actualmente alcanza alrededor de 100.000 habitantes que pertenecen a las comarcas de Bergantiños, Soneira y Fisterra.



El número de usuarios/as que utilizaron este servicio durante el año 2024 fue de 45 personas desglosados del siguiente modo:

Usuarios/as nuevos/as	Usuarios/as ya registrados/as	TOTAL
10	35	45

Nº DE PROCESOS ABIERTOS POR TIPO DE PROCEDIMIENTO

Procedimientos penales	9
Procedimientos civiles	1
Procedimientos administrativos	29

PROCESOS CERRADOS POR MOTIVO DE SALIDA

Solución de la problemática	29
Dependencia de centro penitenciario	1

PERFIL DE LOS/AS USUARIOS/AS

Hombres	Mujeres
90%	10%

ESTADO CIVIL

Soltero	90 %
Casado	10 %

NIVEL DE ESTUDIOS

Enseñanza primaria incompleta	10 %
Enseñanza primaria completa	70 %
Estudios universitarios medios	20 %

FUENTE PRINCIPAL DE INGRESOS

Actividad laboral	10 %
Prestaciones Sociales	20 %
Ayuda familiar	20 %
Actividades marginales	10 %
Prestaciones por desempleo	10 %
Desconocido	30 %

SITUACIÓN LABORAL

Contrato temporal	10 %
Incapacitado permanente	20 %
Sólo labores del hogar	10 %
Parado con trabajo anterior	10 %
Estudiando u opositando	10 %
Desconocido	20 %
Otros	20 %

CONTINUÁN ESTUDIANDO

NO	90 %
SI	10 %

CONVIVENCIA

Sólo/a	30 %
Con los padres	40 %
Con la pareja e hijos/as	10 %
Sólo con hijos	10 %
Otros	10 %

LUGAR DE RESIDENCIA

En casas, pisos o apartamentos	90 %
Alojamiento inestable	10 %

DROGA PRINCIPAL DE CONSUMO

Cocaína	20 %
Heroína+Cocaína	20 %
Heroína	20 %
Alcohol	20 %
Cannabis	20 %
Desconocido	10 %

EDAD INICIO CONSUMO DE DROGAS

Edad	Porcentaje
0-14	10 %
15-18	10 %
19-24	60 %
25-29	20 %



Ayuntamiento de **Coristanco**

D. Juan Carlos García Pose

Alcalde del Ayuntamiento 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 pleno, aunque tengamos legalizadas algunas de ellas. Debemos diferenciar entre la moderación y el abuso indiscriminado. Ni que decir tiene que tanto 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 adicciones.

Entre todos tenemos que conseguir que la lacra de las adicciones desaparezca de nuestros pueblos y a las personas que se enriquezcan con ellas rechazarlas. Quiero agradecer a la Asociación Vieiro su trabajo y que siempre pueden contar con nuestra colaboración.

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

Por una vida sana

www.coristanco.gal



ASESORIA JURIDICA
DESPACHO DE ABOGADOS
LABORAL
CONTABLE
FISCAL
MERCANTIL
PENSIONES
CREACION DE EMPRESAS
HERENCIAS
ULTIMAS VOLUNTADES
CERTIFICADOS PENALES
TRANSFERENCIAS VEHICULOS
SEGUROS

gestionamos

INMUEBLES

Calle Perú, 16 bajo
15100 Carballo - A Coruña
Teléfono: 881 984 688
Móvil: 619 109 624
gestionamos@gestionamos64.com

www.gestionamos64.com

CALVELO

REGALO

Plaza de Galicia, 5 - Carballo

T. 981 702 066 - regalo@calveloseoane.com



Pandora



Sargadelos



ACTIVIDADES REALIZADAS POR PROCEDIMIENTOS

Actividad	Nº
Entrevistas con usuarios/as o familiares	110
Contactos con abogados/as	107
Redacción de escritos jurídicos	5
Gestiones en Juzgados	1
Gestiones en diversos Organismos Públicos	7
Gestiones en Centros Penitenciarios	5
Solicitud de informe terapéutico	3
TOTAL	238

PROCESOS PENALES ABIERTOS POR TIPO DE DELITO

TIPO DE DELITO	PROCESOS
Delito contra la seguridad del tráfico	3
Tráfico de drogas	2
Estafa	2
Otros	2
TOTAL	9

MÁS INFORMACIÓN

El programa de orientación jurídica es atendido por la abogada Susana Couto Ramos y se lleva a cabo en la sede de la Asociación "Vieiro" sita en **C/ Xazmíns, nº 2 - Bajo de Carballo.**

El modo de solicitar este servicio, es acudiendo a la entidad o llamando al teléfono **981756161** para concertar una cita.

ESTE SERVICIO ES TOTALMENTE GRATUITO.

Está subvencionado por la Subdirección General de Planificación y Programación Asistencial de la Consejería de Sanidad de la Xunta de Galicia.

FORMACIÓN

Rosa Currás
Vocal Vieiro



CONVENIO DE COLABORACIÓN UDC



Dentro del convenio de colaboración que la Asociación Vieiro mantiene con la UNIVERSIDAD DE A CORUÑA para la realización del prácticum I del grado de Educación Social, nuestra entidad recibió en febrero de 2024 a Andrea Arán Loureiro y en septiembre de 2024 a Candela Lema Neira del prácticum II estudiantes del grado de educación social para llevar a cabo sus prácticas y completar su formación.



El objetivo de estas prácticas consiste en que los alumnos/as reciban una adecuada formación reglada en la Universidad, combinada con la práctica adquirida en el trabajo desarrollado en el campo profesional, que constituyen una base más sólida para la formación integral del estudiante universitario, capacitándolo correctamente para su inserción en el mundo ocupacional.

Por este motivo y para el cumplimiento de los objetivos formativos de la Universidad de A Coruña y

para apoyar la labor de los profesionales que atienden la formación del alumnado, Vieiro recibe año tras año a alumnos/as con el fin de facilitarles el proceso de incorporación profesional haciendo de nexo entre la Universidad y el mundo laboral.

En la actualidad, la Asociación Vieiro, mantiene un convenio de colaboración con las Universidades de A Coruña y Santiago de Compostela para recibir a alumnos/as para la realización del prácticum de los grados de psicología y educación social.



Ayuntamiento de **A Laracha**

D. José Manuel López Varela

Alcalde del Ayuntamiento de A Laracha

Hoy más que nunca la realidad social reclama una respuesta activa y un compromiso solidario por parte de todos. No podemos dar la espalda a las personas -vecinos, familiares y amigos- que han tomado decisiones inadecuadas tratando de buscar contenido a su vida.

La Asociación Antidroga Vieiro lleva más de 30 años acompañando, alentando, escuchando y formando tanto a quienes han caído en las adicciones como a sus familias, enfrentándose activamente a esa cruda realidad y poniéndose al servicio de los que la sufren para ofrecerles una segunda oportunidad y la esperanza de rehacer sus vidas.

En el Ayuntamiento de A Laracha no sólo estamos orgullosos de formar parte de la red de colaboradores de Vieiro, también estamos comprometidos con el apoyo a sus iniciativas y agradecidos por el trabajo que desarrollan sus profesionales en la comarca de Bergantiños desde hace tanto tiempo.

En la búsqueda del ideal de una sociedad plenamente libre de drogas todos formamos parte del engranaje que permite que las personas con problemas decidan transformar sus vidas. Sumando esfuerzos podremos lograr que el mundo sea un lugar mejor para quienes más nos necesitan.

Por una vida sana

www.alaracha.gal

www.alaracha.gal/turismo

www.alaracha.gal/emprego



Mereces ELIXIR.



GADIS



ATOPA

¡ Tu App Marketplace local de Carballo !



Escanéame!



Creativa Digital
impresión y diseño



OPINIÓN

Toni Longueira
Periodista

LA COSTA DA MORTE FILÓN DE NARCOTRAFICANTES

La Costa da Morte continúa siendo un filón para los narcotraficantes gallegos, debido a la menor presión ejercida por las fuerzas de seguridad por la escasez de medios. El hallazgo, el pasado 22 de enero, de un narcosubmarino artesanal de veinte metros de eslora navegando a la deriva en la ría de Camariñas, tras una descarga de 4.000 kilos de cocaína en la playa muxiana de Os Muíños, vuelve a reavivar los fantasmas de los alijos.



Una actividad en la que los grupos locales continúan jugando un papel relevante como enlaces e intermediarios entre organizaciones. Como sucedió en agosto del pasado año, cuando dos personas, vecinas de Boiro, fueron detenidas en la aprehensión de 1.344 kilos de cocaína, repartidos en 45 fardos, ocultos en las entrañas del palangrero Nuevo Furuno en el puerto de Camelle, Camariñas. Pero estas dos personas no actuaron solas, sino que contaron con el apoyo y la logística de grupos locales para poder llevar a cabo el trabajo, desbaratado a última hora por las fuerzas de seguridad.

Este negocio se ha visto salpicado por luchas entre bandas por hacerse con el mercado de estupefacientes. No solo a gran escala. El asesinato, a manos de dos sicarios, del dominicano de 33 años José Luis Alvarado, conocido por

Chelo el Regidor, en el bar Castro de Carballo, representó el primer crimen en la Costa da Morte por ajuste de cuentas entre bandas latinas, en este caso, dominicanas. Y se investiga si la causa del crimen vino motivada por el decomiso, a un ciudadano dominicano, de más de cinco kilos de cocaína ocultos en una furgoneta caleteada, en el peaje de la AG-55, en Bértoa, Carballo, por parte de agentes de la Policía Nacional y de Aduanas. En la propia villa de A Xunqueira, la caída de un delincuente debido a un chivatazo, derivó en otras dos operaciones, que se saldaron con cinco detenidos en Cee y cuatro en Carballo, así como el decomiso de más de cinco kilos de sustancias estupefacientes.

Porque el tráfico de drogas continúa siendo una triste realidad en el conjunto de la Costa da Morte. También a mediana y pequeña es-

cala. O Sisto, O Monte do Carme, Camariñas, Xoane... La Guardia Civil, la Policía Nacional y el Servicio de Vigilancia Aduanera llevaron a cabo en los últimos doce meses importantes operaciones antidroga. Unos dispositivos que traspasaron fronteras, como la llevada a cabo por las autoridades judiciales de Jura (Suiza), que se saldó con una docena de detenidos, la mayor parte de ellos, jóvenes con raíces en Camariñas y Vimianzo.

La cocaína y el hachís lideran las operaciones antidroga, pero en los últimos años hubo un repunte significativo en la actividad ilícita vinculada a la heroína, sobre todo en Carballo. Estos operativos dejan bien a las claras que la capital de Bergantiños ha dejado de ser un mero punto final en el mercadeo de sustancias y se ha consolidado como un referente en el tráfico a mediana y gran escala de heroína.



Drogas: la amenaza oculta

El 42% de los conductores fallecidos en siniestros viales en 2023 que dieron positivo en alguna sustancia que alteraba su capacidad para conducir había consumido una o varias drogas de abuso. Así ha quedado registrado en la Memoria 2023 de hallazgos toxicológicos en víctimas de accidente de tráfico, el mismo informe que confirma una tendencia peligrosa y poco conocida: **mientras descende el porcentaje de conductores que beben alcohol, el de los que toman drogas parece estar aumentando.**

- Silvia FERNÁNDEZ
- Infografía: DLIRIOS

El vídeo está grabado desde los asientos traseros de un coche. En él se puede ver a un taxista conduciendo mientras comparte cocaína con sus clientes. Los pasajeros le jalean. Las imágenes, grabadas a plena luz del día, resultan difíciles de creer, pero no son ficción. La Fundación Línea Directa las empleó durante la presentación de un estudio que ha realizado conjuntamente con la Fundación Española para la Seguridad Vial (FESVIAL) sobre la influencia de la cocaína en la siniestralidad vial española. Un adelanto: según este informe, en la última década la presencia de esta droga se ha incrementado un 54% en los informes toxicológicos realizados a los conductores fallecidos en siniestro vial.

Pero la cocaína no es la única droga que se oculta tras muchas de las muertes que se producen en la carretera. La Dirección General de Tráfico es consciente de ello, como aclaró el director,

Pere Navarro, en una entrevista reciente a la Agencia EFE: "Después del alcohol toca insistir con el tema de las drogas". A lo que añadió: "Con el alcohol tenemos unas tasas muy marcadas, con las drogas todavía no hemos llegado a poder identificar el nivel exacto, con lo cual [la legislación] sólo habla de presencia o no en el organismo".

Las cifras más esclarecedoras sobre este tema son las que ofrece la 'Memoria 2023 de hallazgos toxicológicos en víctimas de accidente de tráfico' del Instituto Nacional de Toxicología y Ciencias Forenses (INTCF). Gracias a la autopsia de los conductores fallecidos que dieron positivo a una sustancia tóxica, descubrimos que esa sustancia era una droga en un 42,4% de los casos.

"Son datos preocupantes porque estamos viendo que respecto a 2022 se incrementaron los positivos en drogas un 2,3% y desde 2014 se ha ido produ-

ciendo una subida de un 9,4%. Además, también se detectan casos de consumo combinado. La combinación más común fue la de alcohol y cocaína (en el 54,3% de los casos), alcohol y cannabis (19,1%) y alcohol, cocaína y cannabis juntos (13,8%)", explica Carolina Sánchez de la Torre, directora del Departamento de Madrid del INTCF y directora en funciones del mismo organismo.

LA PRESENCIA DE COCAÍNA HA AUMENTADO UN 54% EN LOS INFORMES TOXICOLÓGICOS DE LOS CONDUCTORES FALLECIDOS.

ALTO CONSUMO. ¿Cómo de común es que un conductor drogado circule por nuestras carreteras? Más de lo que imaginamos. En 2023, según datos de la DGT, se realizaron 101.927 pruebas de detección de las cinco drogas más consumidas (THC

-cannabis-, opiáceos, cocaína, anfetamina y metanfetaminas): más de la mitad (el 51,94%) resultaron positivas.

Otro ejemplo: este mismo verano, en la campaña especial de vigilancia y control de alcohol y drogas del mes de agosto ▶▶





EFFECTOS DE LAS DROGAS SOBRE LA CONDUCCIÓN

La OMS clasifica las drogas en tres grupos (estimulantes, depresoras y alucinógenas) según los efectos que generan en el sistema nervioso central. Cada uno de ellos altera de manera diferente nuestra capacidad para conducir.



DROGAS ESTIMULANTES
Cocaína, anfetamina, metanfetamina, MDMA (éxtasis)...



DROGAS DEPRESORAS
Cannabis y derivados, opioides, GHB (éxtasis líquido)...



DROGAS ALUCINÓGENAS
LSD, hongos alucinógenos, ketamina...

PROVOCAN...



Exceso de confianza, euforia, paranoia, ansiedad, cambios de humor y agresividad.

Excesiva relajación, sensación de invencibilidad, desinhibición, sedación y somnolencia.

Euforia, descoordinación, confusión mental, visión borrosa o doble.

RIESGOS AL VOLANTE



- Generan comportamientos impulsivos e impacientes al volante.
- Incrementan la conducción agresiva.
- Se sobrevaloran las capacidades y se adoptan conductas peligrosas.
- Alteran la memoria de trabajo (necesaria para la realización de tareas) y la percepción del movimiento y el espacio.

- Disminuyen de forma aguda la capacidad de reacción, concentración y reflejos, lo que imposibilita actuar correctamente en caso de emergencia.
- Incrementan el riesgo de quedarse dormido al volante.
- La desinhibición y la falsa sensación de control alteran la percepción de la información y provoca tomar decisiones más peligrosas.

- Alteran la percepción de la realidad, lo que puede llevar a tomar decisiones incorrectas e impredecibles. Se pueden percibir distorsionados los colores de los semáforos u otras señales del tránsito.
- Afectan a la capacidad de atención, el tiempo de reacción, la coordinación motriz, la percepción de la profundidad y la visión periférica.

FUENTE: OMS e informe 'Drug use, impaired driving and traffic accidents' del European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction

Drogas: la amenaza oculta

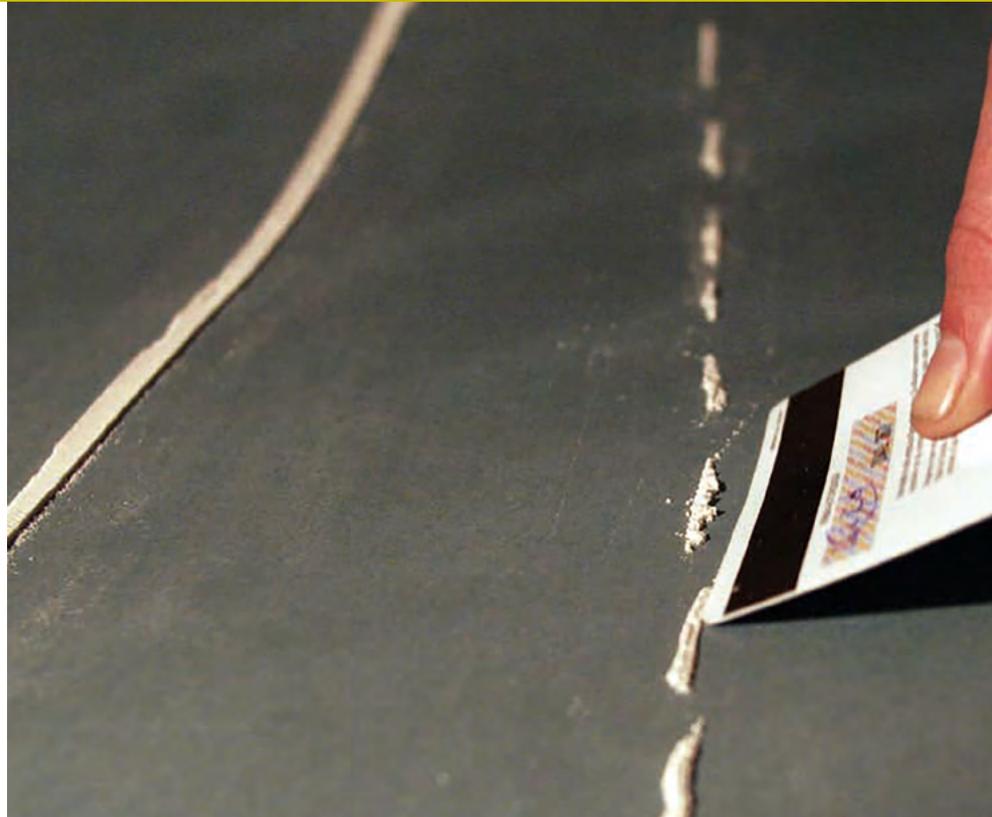
► to, la Agrupación de Tráfico de la Guardia Civil detectó, en tan sólo una semana, a 1.645 conductores que conducían tras haberse drogado.

Todos estos automovilistas se enfrentan a una sanción administrativa por valor de 1.000 euros y la pérdida de seis puntos del carné, lo cual significa que acabarán engrosando las aulas de los cursos de recuperación de puntos. Una oportunidad que, en algunos casos, los infractores por drogas no aprovechan tanto como debieran. *“Por lo general, los alumnos con una adicción a las drogas representan un colectivo bastante reincidente, sobre todo en los cursos de recuperación total del permiso de conducir”*, aseguran desde la Confederación Nacional de Autoescuelas.

LOBO CON PIEL DE CORDERO. A pesar de que la simple detección de drogas en el organismo ya supone una sanción, y que conducir bajo su influencia y provocar un incidente puede derivar, incluso, en penas de cárcel, las drogas de abuso aún generan una sensación de falsa seguridad e impunidad en los conductores que las consumen.

Ya en el año 2015 la DGT elaboró un informe titulado 'Mitos y falsas creencias de los conductores sobre los controles de drogas' que daba fe de algunas de las ideas preconcebidas que manejan estos usuarios. Porcentajes sorprendentes, como que el 29% de ellos pensaba que fumar de uno a cinco porros no es suficiente para dar positivo en un control de drogas. O que uno de cada cinco conductores creyera que trucos como beber agua, comer limones o esperar un par de horas antes de sentarse a conducir bastaba para evitar dar positivo.

Pero sin duda la idea más dañina que mantienen estos conductores es la afirmación de que las drogas no alteran su capacidad de conducir... aunque sí lo hagan, y mucho. Un estudio realizado en Boston en 2020 evaluó cómo afectaba el cannabis a la conducción de sus consumidores habituales sin necesidad de encontrarse en el momento del ensayo bajo una intoxicación aguda o un consumo reciente. Para



La droga más detectada en los controles es el cannabis, seguida de la cocaína.



comprobar este efecto los individuos debían conducir en un simulador durante 10 minutos y superar un circuito en el que se incluía escenarios de ciudad y carretera, señales, interacción con otros vehículos... La conclusión fue que los consumidores de cannabis, incluso sin estar intoxicados en el momento de ponerse al volante, ignoraban más señales de stop y semáforos en rojo, conducían a mayor velocidad, invadían los otros carriles en mayor número de ocasiones e incluso atropellaban más

obstáculos (incluidos peatones) que los individuos del grupo de control.

Con el paso del tiempo la investigación científica ha ido desgranando que no existe droga inocua al volante, que todas ellas alteran la capacidad para conducir (ver recuadro de la página anterior).

DIFÍCIL SOLUCIÓN. Resolver la presencia de drogas en las carreteras no es sencillo. Exige un enfoque multidisciplinar y extenso, no se trata únicamen-



LUCÍA RIVAS

te de seguridad vial, sino que también atañe a la salud pública. Como advierten desde la CNAE, *“hablamos de un colectivo con un problema complejo ya que, en muchos casos, antes de intentar modificar conductas y reeducar, se debería trabajar en tratar la adicción y restaurar hábitos saludables, una labor que no está en manos de los formadores, sino de los profesionales especializados del ámbito de la sanidad. Si bien la concienciación y sensibilización que ofrecen los cursos de recuperación de puntos no está de más, puesto que pueden contribuir de forma positiva a ese cambio de hábitos”*.

Existen varias partes del curso de recuperación de puntos en las se puede abordar específicamente el tema de las drogas: desde la parte común, en la cual la labor del profesor de formación vial es fundamental, puesto que hablamos de una de las causas más frecuentes de pérdida de puntos por parte de los conductores; a las dinámicas de grupo, con la participación de los psicólogos formadores. También se afronta a partir

RESPECTO A 2022 SE INCREMENTARON LOS POSITIVOS EN DROGAS UN 2,3% Y DESDE 2014 SE HA PRODUCIDO UNA SUBIDA DE UN 9,4%.

de las intervenciones de las víctimas viales, ámbito este en el que se multiplica la incidencia de las drogas como causa de siniestro donde las víctimas son terceros. Es de esperar que los cambios recientes introducidos en estos cursos ayuden a llegar más y mejor a estos infractores.

La Estrategia de Seguridad Vial 2030 de la DGT acompaña este enfoque y lo amplía al hablar de la necesidad de hacer una distinción entre la persona infractora incidental, reincidente o adicta.

Al mismo tiempo, la DGT pone a disposición de la seguridad vial los medios para combatir la “sensación de impunidad”, algo que se recomienda desde las guías internacionales de buenas prácticas, como por ejemplo la realizada por el European Transport Safety Council y destinada a los europarlamentarios que versa sobre las prioridades de seguridad vial de cara a 2030 (‘Road Safety Priorities for the EU 2020-2030’). En este documento se destaca la necesidad de que Europa garantice “que las fuerzas policiales reciban la formación adecuada sobre cuándo y cómo realizar controles de drogas, pruebas de deterioro sobre el terreno y uso de dispositivos de detección en carretera”.

La Dirección General de Tráfico y la Agrupación de Tráfico de la Guardia Civil conocen de primera mano el valor disuasorio y preventivo de la siniestralidad que se consigue gracias a estos controles que se realizan en la carretera.

Por ello, ante el incremento del número de accidentes detectados la pasada primavera, el propio ministro del Interior anunció en el mes de abril que durante este año se incrementarían las pruebas de detección de drogas hasta llegar a las 120.000. Hasta junio de 2024 se han realizado más de 62.000 pruebas de drogas, de las cuales, más de 28.500 han resultado positivas. ♦



Legalización y conducción

- La noticia saltó en abril de 2024: **Alemania** legalizaba el cannabis. Cuatro meses más tarde tuvo que poner una nueva norma en circulación; establecer un límite de THC de 3,5 nanogramos en sangre para poder conducir y aplicar una sanción para los que lo superen. Aquellos que sean detectados conduciendo por encima de esa cantidad serán multados con 500 euros (1.000 euros si se combina cannabis con alcohol) y se les retirará el carné durante un mes y medio.
- No es la primera vez que un país advierte que legalizar el consumo de THC ha tenido consecuencias en su siniestralidad vial. En Colorado, (**EE.UU.**), aprobó el uso recreativo de esta droga en 2012. *“Posteriormente vieron que se había producido un aumento del 5,8% de accidentes con lesiones y un incremento del 4,1% en accidentes mortales”*, explicó, Pere Navarro, en la presentación de la Memoria Toxicológica 2023.
- **Canadá** también legalizó el cannabis el 17 de octubre de 2018... y tampoco salió bien para sus conductores. *“En Canadá tienen ya más lesiones por tráfico vinculadas al cannabis que al alcohol. Pasaron de castigar el consumo a hacer posible la venta y eso está llevando a una modificación del patrón de las lesiones por tráfico”*, aseguró el delegado del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, Joan Ramón Villalbí, en el mismo acto.



SOMOS IDENTIDADE.
SOMOS COMERCIO.
SOMOS CCA.



axober

asociación de xóvenes
empresarios de Bergantiños

981 756 313 / 665 439 432
info@axober.org
www.axober.org



Ayuntamiento de **Laxe**

D. Francisco Charlín Oróns

Alcalde del Ayuntamiento de Laxe

Parece que hablar de drogas es hablar en pasado, de aquellos años 80 en los que estas sustancias comenzaron a entrar por las costas gallegas, extendiéndose entre sus calles y, como una epidemia silenciosa, llegando hasta gran parte de la sociedad. Las consecuencias, ya conocidas para todos y todas, fueron devastadoras.

Pero, aunque parezca que suena lejos, lo cierto es que la historia se repite en la actualidad. Mejores equipos y medios más modernos han dado paso a una nueva oleada de droga que afecta a Galicia, siendo especialmente notable entre los grupos de población más jóvenes. Nunca nos ha abandonado y sigue arruinando la vida de miles de personas en todo el mundo.

Contra esto lucha, cada día, la Asociación Vieiro. Por ello, desde el Concello de Laxe queremos mostrar nuestro profundo agradecimiento por su enorme esfuerzo e implicación en esta causa. La asistencia a personas con problemas de adicciones o realizar campañas de prevención son solo algunas de las medidas llevadas a cabo por la entidad. Esto contribuye, sin duda, a atajar desde la raíz este problema, que es la única forma de acabar con él.

Por un mundo libre de drogas

www.concellodelaxe.com





protección verde



LIBRERÍA - PAPELERÍA

BRAÑAS

Rúa Doctor Fleming, 69 - 15100 Carballo
981 700 010



PREGUNTAS A...

Antonio Rial Boubeta

Dr. en Psicología y profesor de la Universidad de Santiago de Compostela

¿Quién es Antonio Rial Boubeta?

Antonio es Dr. en Psicología, es profesor de la Universidad de Santiago de Compostela y autor de más de 150 artículos en revistas científicas de impacto internacional. Ha dirigido 21 tesis doctorales y numerosos proyectos de investigación en el ámbito de la adolescencia y las adicciones, especialmente el Uso Problemático de Internet, los videojuegos y las apuestas. Es miembro del Alto Comisionado de la UNESCO para la lucha contra el acoso escolar y el ciberacoso a nivel mundial. Cuenta con más de 300 contribuciones científicas en congresos y simposios internacionales, ponencias y conferencias. Ha sido el encargado de elaborar el material docente del curso de formación que actualmente tiene el Consejo General de la Psicología de España, sobre el Uso Problemático de Internet en

la adolescencia; docente también en el curso de Adicciones Tecnológicas, de la Consejería de Sanidad, en el que cada año se forman en Galicia psiquiatras, pediatras y psicólogos; en el Curso de Prevención, Detección y Tratamiento del Acoso Escolar y el Ciberacoso, de la Consejería de Educación, para el profesorado y orientadores; así como de diferentes cursos que se imparten en la Academia Galega de Seguridade Pública, para las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad y profesionales del Plan Director. Dirigió el Estudio sobre el impacto de la Tecnología en la adolescencia, llevado a cabo por UNICEF-España con una muestra de más de 50.000 estudiantes de secundaria, que es a día de hoy uno de los trabajos científicos de mayor envergadura hechos en Europa so-

bre el tema. Colabora desde hace años con centros de investigación de referencia internacional, como el Center for Adolescent Behavioral Health Research (de la Universidad de Harvard), el Cognitive and Affective Regulation Laboratory (de la Universidad de Lausanne) o el DCU Anti-Bullying Centre (de Irlanda). En 2022 fue galardonado con la Nécora de Oro por la Fundación Gallega contra el Narcotráfico, por su labor en la prevención de las adicciones y en 2023 con el Premio Iacobus de la Educación, año en el que fue distinguido también como Colegiado del Año, por el Colegio Oficial de la Psicología de Galicia. Forma parte del Comité de Expertos creado por el Ministerio de Infancia y Juventud, para la protección de los menores en el entorno digital.

¿Cuáles serían las (10 ideas centrales) para entender la problemática de del mal uso tecnológico?

1. **Problema con el Uso de Pantallas:** El acceso temprano y el uso intensivo de pantallas por parte de niños y adolescentes está generando importantes problemas de salud, afectando incluso a la propia bioquímica del cerebro, los ritmos biológicos, los procesos cognitivos y las funciones ejecutivas. La OMS ha reconocido ya desde 2014 que supone un serio problema de salud pública.
2. **Impacto Emocional y Salud Mental:** El uso de pantallas (especialmente de las redes sociales), se asocia a una mayor vulnerabilidad a nivel emocional, mayores tasas de ansiedad, depresión, ideación suicida y, en definitiva, un menor bienestar emocional. Diferentes estudios han demostrado que, por lo general, las/os adolescentes con alta exposición a redes sociales tienen peor bienestar emocional y mayores tasas de depresión.
3. **Nuevas Formas de Adicción:** Se están generando nuevas formas de adicción enmarcadas dentro de las denominadas adicciones sin sustancia o adicciones comportamentales, que encuentran en la adolescencia un excelente caldo de cultivo. Así, por ejemplo, las tasas de ludopatía en adolescentes son tres veces mayores que en adultos, aun siendo el juego una práctica ilícita para menores. Por otra parte, la OMS ha reconocido el Trastorno por Uso de Videojuegos como una nueva forma de adicción, que afecta ya a más del 5% de los adolescentes españoles. Lo que significa que unos 150,000 adolescentes podrían necesitar atención especializada por esta adicción.
4. **Modelo de Negocio de Videojuegos:** cada vez más videojuegos se pueden descargar de manera gratuita, pero debes pagar para subir de nivel. Es lo que se llama Free to Play, Pay to Win. A día de hoy el 80% de los ingresos de los videojuegos proviene se basa de micropagos o micro transacciones, lo que aumenta su potencial adictivo. Muchos contienen también "loot boxes" o "cajas de botín", que funcionan como una ruleta o sobre sorpresa que puede contener elementos aleatorios muy valiosos, que fomenta la adicción y puede llevar a los adolescentes a realizar apuestas online.
5. **Los contenidos de los Videojuegos:** Muchos de los videojuegos más populares contienen violencia explícita y otros contenidos que no son adecuados para menores. El consumo de estos videojuegos puede duplicar las tasas de acoso escolar y ciberacoso en adolescentes, especialmente en edades tempranas como 11 o 12 años.

6. **Uso Compulsivo de Internet y Redes Sociales:** Aunque no está reconocido por la OMS como una adicción propiamente dicha, el uso compulsivo o problemático de Internet y las redes sociales afecta a 1 de cada 5 adolescentes en nuestro país, lo que representa más de medio millón de jóvenes con problemas de enganche a este nivel, que requieren atención y prevención.
7. **Prevención y Educación:** la prevención debe entenderse con una gran pirámide, que involucra a la sociedad, las instituciones, las familias y a los centros educativos, además de a los propios adolescentes. Antonio destacó la importancia de implementar programas específicos en el ámbito educativo, con continuidad y basados en la evidencia científica, en lugar de depender únicamente de charlas aisladas, para abordar el problema del uso de pantallas y adicciones en adolescentes.
8. **Compromiso familiar:** Se subraya la necesidad de comprometer a las familias en la prevención, ya que su participación es crucial para el éxito de cualquier programa preventivo. Las familias deben estar informadas y activamente involucradas en la educación de sus hijos. Antonio subrayó la necesidad de concienciar a las familias de la necesidad de retrasar la edad de acceso al primer móvil, ya que cuanto más joven es un niño, mayor es su vulnerabilidad y la probabilidad de desarrollar problemas relacionados con el uso de tecnología.
9. **Restricciones y Regulaciones:** Las instituciones deben ser conscientes del problema y comprometerse a limitar, restringir y prohibir (de ser necesario) para un uso saludable de la tecnología. Al mismo tiempo, es importante de fomentar la colaboración entre entidades académicas, asociaciones e instituciones.
10. **EDIXGAL y la digitalización de las aulas:** La evidencia científica advierte que nos hemos excedido en la digitalización de las aulas y tal vez convenga reducir una o dos marchas. Es cuestión de buscar la dosis adecuada, el punto de equilibrio que aún no tenemos.



tiempo generando no pocos problemas. Lo primero en términos de salud: el que un niño desde pequeño esté usando pantallas constantemente, hace que crezca "impactado" por algo realmente muy potente como son las pantallas. Eso tiene efectos en su salud, en la bioquímica del cerebro, en sus ritmos biológicos, en los procesos cognitivos y las funciones ejecutivas (atención, percepción, memoria...). Y todo ello en la etapa de la vida más plástica, más moldeable, donde se está formando el cerebro. Eso ya lo advirtió la OMS en un informe del año 2014, en el que advierte que estamos ante un serio problema de salud pública, refiriéndose a todo lo que tiene que ver con el estilo de vida, las rutinas, el sedentarismo, la alimentación, mayores tasas de sobrepeso y obesidad, la higiene del sueño...

Esta parte del sueño es especialmente importante, capital en el desarrollo de un niño y de un adolescente, porque contribuye precisamente a estabilizar ritmos biológicos, estabilizar los procesos cognitivos y el desarrollo del cerebro. Si un niño no duerme una serie de horas y no duerme bien, el desarrollo cognitivo se va a ver afectado.

Estamos hablando de un serio problema de salud pública que después tiene también un impacto a nivel emocional. Aquellas niñas y niños que se construyen alrededor de las pantallas (y en particular de las redes sociales), suelen tener más problemas a nivel emocional, especialmente en la adolescencia, ya que su autoestima, su autoimagen, la aceptación de su propio cuerpo, depende a menudo del like de los otros. Eso está generando una suerte de vulnerabilidad emocional y, por tanto, una mayor fragilidad que se traduce en mayores tasas de ansiedad y depresión, menor bienestar emocional e incluso mayores tasas de ideación suicida, conductas autolíticas, etc.

Parece que el problema no es menor ¿qué sucede?

Parece que el problema no es menor ¿qué sucede?

Eso actúa como un círculo vicioso, porque es al mismo tiempo causa efecto. Si yo estoy en un momento delicado, en una situación de vulnerabilidad emocional y no estoy bien construido desde el punto de vista emocional, o no tengo el apoyo suficiente en mi entorno voy a buscar esa aceptación y, por tanto, ese feedback, esa autoestima, en las redes sociales, con lo cual al final es una pescadilla que se muerde la cola y termina generando un problema de salud mental. En el estudio que tuve la oportunidad de dirigir, realizado en 2021 con UNICEF, en el que participaron más de 50.000 adolescentes, comprobamos que aquellos adolescentes que tienen un alto nivel de sobreexposición en las redes sociales, justamente tienen un más malestar emocional y menor satisfacción con la vida. Además, por lo general, su integración social y familiar es sensiblemente peor y, al mismo tiempo, las tasas de depresión se multiplican por tres o por cuatro.

Hace poco el comité de expertos creado por el Ministerio de Infancia y Juventud (del que tú has formado parte) presentó al Consejo de Ministros un conjunto de medidas para proteger a los menores en el entorno digital ¿Tenemos realmente un problema con el uso de las pantallas entre los menores?

Desde mi punto de vista es obvio que sí, pero esto no es de ahora. El acceso cada vez más temprano y el uso cada vez más frecuente, intenso y sin supervisión de las pantallas por parte de niños, niñas y adolescentes viene desde hace



Ayuntamiento de **Malpica** de Bergantiños

D. Eduardo J. Parga Veiga

Alcalde del Ayuntamiento de
Malpica de Bergantiños

En Malpica, como gente marinera que somos, sabemos de primera mano que el efecto de una ola al acariciar las piedras de la orilla no es suficiente para moldearlas, sino que ha de ser la inevitable insistencia del mar la que haga que ambas formas se acaben conjugando en una sola.

A las personas nos sucede algo muy similar, es la fuerza de la determinación y sobre el acompañamiento de una mano amiga que nos guíe en cada proceso, el motor que nos lleva a moldear un futuro mejor.

Por todo esto, es nuestro deber como instituciones públicas acompañar y apoyar a entidades como Vieiro, un organismo al que profesamos nuestra más sincera admiración por su lucha contra la drogodependencia y por su acción para convertir en luz la oscuridad a través de su buen hacer.

Sólo podemos daros las gracias y animaros a continuar con el increíble trabajo que desempeñáis. Siempre estaremos a vuestro lado.

Por una vida sana

www.concellomalpica.com





ESPECIALIDAD EN:
Cortinas, Colchones,
Sofás, Alfombras,
Tapicería,
Perfumes de Hogar,
Papeles decorativos.

Distribuidor: **Essenzia**
Dormire

www.xtile.es

Avda. Revolta 66-64
Carballo (A Coruña)

981 702 710

info@xtile.es

@XtileRiel



OBRADOIROS

Configuración wifi

Posicionamiento web

Redes sociales

Correos electrónicos

Venta de material informático



Mantenimiento de empresas

Instalación de redes

Servicio técnico

Configuración de servidores

Hosting y alojamientos web

669 629 624

¿Tiene repercusión más allá de la salud física?

Así es. Efectivamente tiene un impacto muy potente en términos de salud mental, pero hay otro elemento que también es preocupante: se están generando nuevas formas de adicción que hace años no existían o que han cambiado de forma vertiginosa. Me refiero al juego (gambling) y a los videojuegos (gaming). Aunque la adicción al juego está reconocida por la OMS desde el año 1980, las prácticas de juego han cambiado mucho. Del bingo, los casinos, las quinielas, las loterías, o las propias cartas, que tenían un perfil más o menos "tipo", con una comorbilidad relacionada de tabaquismo, alcoholismo... varones de 40 a 50 años, etc., hoy en día con el desembarco del juego online se han multiplicado las opciones a las que se puede jugar y se ha diversificado el perfil del jugador. Cada vez son más los jóvenes y en particular los menores, los que juegan. Estamos hablando ya de un 21,5% de adolescentes que, siendo una práctica ilícita para menores, han jugado en el último año, según la última encuesta ESTUDES, bien forma presencial u online. El ESTUDES sitúa en un 4,7% la tasa de posible ludopatía, lo que significa estar hablando de cerca de más de 100.000 adolescentes. Aunque parece un porcentaje pequeño, realmente son muchos, por lo que es un serio problema de salud pública, sobre todo si pensamos que ese porcentaje es tres veces mayor que en adultos. Es evidente que tenemos un problema y no cabe duda de que nuestra obligación es proteger a los menores de todas estas nuevas adicciones.

En cuanto a los videojuegos el problema se está haciendo cada vez más grande, sobre todo porque los videojuegos constituyen el principal canal de ocio de nuestros hijos y nuestras hijas en España. Según informa la propia industria del videojuego, entre los 11 y los 14 años juegan habitualmente el 84% y entre los 6 a 10 años el 79%. Por tanto, 8 de cada 10 niños en España juega habitualmente a videojuegos. Es a partir del año 2022 cuando se introduce definitivamente en la CIE-11 el Trastorno por Uso de Videojuegos o Gaming Disorder, como una adicción propiamente dicha y aunque las prevalencias son un tanto confusas, el último ESTUDES nos dice que podría estar afectando a un 5,1% de los adolescentes españoles, es decir alrededor de 150.000 chavales que podrían estar llamando ya a la puerta de los servicios sanitarios especializados en demanda de tratamiento. Y parece que se trata de un problema global, ya que no hay grandes diferencias entre comunidades autónomas. Es un problema real que los nuestros aquí, en Carballo, en Santiago, en Vigo en Madrid están sufriendo.

Por último, tenemos el Uso Compulsivo o Problemático de Internet y las redes sociales, que en mi opinión tal vez sea el más preocupante de todos, más allá de que todavía no esté reconocido por la OMS como una adicción. Los porcentajes son mayores que en el resto: estamos hablando de 1 de cada 5 adolescentes (el 20,5% según el último informe ESTUDES), más de medio millón de adolescentes a

los que el consumo de redes sociales les está generando un alto grado de interferencia en su día a día.

Creo que todos estos datos nos deben hacer caer en la cuenta de que tenemos un problema serio y que debemos ponernos a trabajar. No solamente estamos hablando de salud física, ni de adicción, sino también estamos hablando del impacto a nivel de salud mental y desarrollo como personas de las nuevas generaciones. Cada vez preocupan más las redes sociales por todo lo que les está impactando y por la manera de construir y desarrollar a una persona, de sus valores.

Conclusión: hay un problema real con las pantallas, que están llegando a edades cada vez más tempranas a la vida de los niños, que las están usando forma muy frecuente intensiva, muchos días y muchas horas... y sin supervisión, lo cual tiene un impacto a nivel de adicción, de salud en general, de salud emocional, de socialización y de convivencia. Esta última parte es algo que no hemos dicho. El consumo de Internet, redes sociales, pornografía, videojuegos y diferentes contenidos puede estar afectando también a la normalización de conductas contrarias a la convivencia, a la normalización de diferentes formas de violencia, (incluso de violencia sexual o de violencia contra la mujer.

¿Qué está pasando con los videojuegos?

La mayoría del top ten de videojuegos más vendidos y que consumen habitualmente nuestros hijos y nuestras hijas no están pensados para que aprendan o simplemente se entretenga, sino para ganar dinero, para que se conviertan en clientes perpetuos. Partiendo de la base de que el juego en sí mismo es una de las herramientas mejores para desarrollar el potencial de un ser humano en sentido positivo, lo han convertido en un negocio perverso. Sabemos dos cosas importantes:

Primero: buena parte de los contenidos que hay en los videojuegos más populares, más atractivos y vendidos, no son adecuados para menores (etiquetados como PEGI 18), porque contienen, entre otras cosas, diferentes formas de violencia explícita. Estamos hablando del caso prototípico del GTA, uno de los más populares en España. Sabemos que los niños que consumen ese tipo de videojuegos de forma regular duplican las tasas de acoso escolar, esto es, la tasa de agresores a los 11-12 años se multiplica por 2 o por 3 entre los que consumen de forma habitual violencia a través este tipo de videojuegos. Aunque no puede hablarse de una relación causa-efecto, está claro que la relación existe y lo peor es que en estos momentos en Galicia 1 de cada 3 niños está jugando a este tipo de videojuegos. Debemos saber a qué juegan nuestros hijos, ya que normalizar, interiorizar o dar como válidas e incluso deseables determinado tipo de conductas es muy peligroso.

■ ■ ■ **Segundo:** el potencial adictivo que tienen los videojuegos de ahora. A día de hoy el 80% de los ingresos del sector del videojuego no está en las ventas, sino en la compra de determinados elementos del juego. Es lo que se llama Free to Play, Pay to Win (Gratis para jugar, pagar para ganar), un nuevo modelo de negocio con un alto potencial adictivo. Jugar o descargar no me cuesta nada, pero si quiero subir de nivel tengo que estar comprando armas, jugadores, cartas, tarjetas, skins... es decir, una serie de elementos que me van a diferenciar en el juego, algunos de carácter exclusivo, que nadie tiene y que me van a hacer destacar en el juego. En un alto porcentaje de videojuegos se juega online y, por tanto, el factor grupo y el factor competitivo adquiere cada vez mayor peso. La lógica es sencilla: si soy bueno, le meto muchas horas y meto dinero, puedo progresar más rápido en el juego y ganar, con lo cual tendré un refuerzo social y un premio mayor y más inmediato. A esto hay que unirle un elemento novedoso surgido en los últimos años, tremendamente peligroso, que son las llamadas Loot Boxes o Cajas de botín. En medio del juego puede aparecer una imagen con un cofre, con una ruleta, o sobre sorpresa, justo en el momento de mayor "efervescencia" de la partida, en el que estoy pendiente de subir de nivel o de terminar una partida, de ganarla o no. Es como un sobre sorpresa que puede comprar por sólo 1€ y que puede contener algo espectacular, que valdría 10 o 20 veces más. Se trata en cierto modo de una modalidad de juego online sutil y perversamente metida en un videojuego y tenemos ya un 5% de chavales en Galicia, que todos los meses pica en estas Loot Boxes. Eso hace que la tasa de positivos en un test de posible adicción a los videojuegos aumente significativamente y, lo más importante, hace que se multiplique por 10 el porcentaje de chavales que empieza a apostar online. Los padres normalmente no nos enteramos de todo esto y muchas veces los responsables políticos tampoco. En países como Austria, Bélgica u Holanda ya se ha legislado al respecto y España, el Reino Unido o Alemania están en ello. Precisamente en ese informe que hemos hecho el comité de expertos proponemos regular de forma valiente las Loot Boxes, porque además los youtubers, gamers e influencers que paga el sector del videojuego están haciendo publicidad sin ningún tipo de miramiento, incluso en las redes sociales que habitualmente visitan y donde se socializan nuestras hijas y nuestros hijos.

Y con todo este panorama ¿qué hacemos a nivel de prevención?

A mí me gusta hablar de una Pirámide de Prevención donde en la base está la sociedad, las instituciones, en el medio están las familias y los centros educativos y la parte de arriba (que es justamente la parte más pequeña) están los chavales. Es curioso, porque llevamos décadas fiando casi todo el esfuerzo preventivo a tratar de incidir directamente en los chavales, a través de una herramienta que

nos suena muy bien, que es el recurso típico, que el de las charlas. Nuestro objetivo anual es ver si somos capaces de darle 4, 5, 6, 7 charlas sobre diferentes temáticas, o si pudiera ser 8 mejor. Pero realmente captar la atención de estos chavales, ser capaz de transmitir un mensaje claro y potente, que perdure en el tiempo y sirva para cambiar su conducta se hace cada vez más difícil. Realmente el concepto charla puede ser útil, pero no es ni mucho menos suficiente. Y yo diría que es bastante ineficaz. Tenemos que hacer otras cosas. En el ámbito educativo tenemos que desarrollar programas, que no es lo mismo que un conjunto de charlas.

Habría que trabajar durante todo el año de manera continuada, de manera integral, vinculado al proyecto educativo de cada centro y al plan de acción tutorial. Luego, evidentemente, hay que darle una vuelta grande a la prevención familiar. Tenemos que trabajar de otra manera con las familias. Hay que comprometer a las familias. Para eso a nivel institucional necesitamos campañas, hay que invertir dinero en marketing a nivel social para poder competir y equilibrar lo que está haciendo la industria. En esa parte inferior de la pirámide es donde están precisamente la Administración y las instituciones. Los políticos tienen que ser conscientes de que nos estamos jugando un problema de salud pública, con serias implicaciones a nivel de convivencia, de salud mental y de desarrollo de las nuevas generaciones. Si no hacemos nada, la deriva necesariamente no va a ser buena. Y en ocasiones será necesario limitar, restringir o prohibir.

Llámenle ustedes como quieran, pero es evidente que el peso que la tecnología ha terminado adquiriendo en nuestras vidas (y particularmente de los más jóvenes) está provocando importantes desequilibrios o desajustes. Un móvil para un chaval de 13 o 14 años es como una gran lámpara de Aladino, que le permite tener acceso a cuanto quiera: contacto social, amigos, entretenimiento, ocio, diversión, amor, autoestima, placer, sexo... lo que quiera tener.

Es ingenuo pensar que mi hijo con ese móvil en la mesilla no lo va a tocar durante toda la noche.

La capacidad de autogestión que tiene un niño de 13 años es muy limitada y el atractivo de la lámpara demasiado grande. Por eso debemos ser nosotros los que obligatoriamente tenemos que ejercer esa responsabilidad y quitar presencia de la tecnología en su día a día. Creo que no es necesario que un niño de primaria lleve el móvil a clase y tal como está el patio en secundaria tampoco. Porque en los patios es cuando se están produciendo las mayores tasas de sexting o de ciberacoso. Quitemos el móvil de esos escenarios y quitemos el móvil de un montón de horas del día donde sencillamente están de más. Daremos la posibilidad de que en el recreo y en los cambios de clase ser hagan otras cosas, contribuyendo positivamente a su desarrollo a nivel social.



Ayuntamiento de Ponteceso

D. José Manuel Mato Martínez

Alcalde del Ayuntamiento de Ponteceso

Una causa social justa y, por desgracia, todavía imprescindible para prevenir y minimizar el impacto de una lacra. Así entendemos desde el Concello de Ponteceso la labor de Vieiro, una asociación imprescindible en nuestro entorno por su lucha integral contra la droga.

Apoyo, orientación y recursos tanto a quienes luchan contra la adicción como a sus familias, víctimas también. Esfuerzo didáctico para concienciar desde edades tempranas sobre los notables perjuicios que esconden las drogas. Es el trabajo impagable que esta entidad hace y que nosotros, desde el Concello de Ponteceso, solo podemos agradecer, amplificar y acompañar en todo lo que nos sea posible.

Porque aunque hemos avanzado mucho, todavía a día de hoy las adicciones representan un enorme problema para nuestra sociedad.

Precisamente por eso esta labor de concienciación sigue siendo imprescindible. Necesitamos entidades especializadas no solo en recalcar la toxicidad a nivel de salud, social y económica que provocan las drogas, sino también en cómo hacerlo para generar un verdadero impacto. Para ello, es imprescindible el apoyo institucional. Un apoyo que desde el Ayuntamiento de Ponteceso es indudable.

Por muchos años más de trabajo para que cada vez queden menos. Seguiremos caminando juntos.

Por una vida sana

www.ponteceso.gal



 **GENERALI**



EMMA VARELA CHANS

Agente Exclusivo



Gran Vía, 74 - 15100 CARBALLO (A Coruña)

☎ 981 701 486 📞 698 109 186

✉ info@jesusvarela.com 🌐 emmavarela.seguros.generali.es

cafeslua.com



CAFÉS LUA
amor por el café



“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



Si no lo hacemos, la balanza claramente seguirá desequilibrada y la presencia de las pantallas en el día a día será contraproducente. Quitemos peso a la tecnología y reforcemos las competencias humanas, empezando por mejorar la comunicación entre padres e hijos, mejorando la educación en valores y el pensamiento crítico. Así tendremos individuos más capaces y menos vulnerables. Pero eso hay que ir haciéndolo gradualmente y desde el minuto 1, desde pequeños.

Si vamos a darle un momento una tablet o cualquier dispositivo tecnológico, tengo que empezar desde el minuto 1 a educarlo como persona y también en todo lo que tiene que ver con las competencias digitales: competencias humanas y competencias digitales. Lo que no puedo es pensar que a los 15 años se van a autorregular. Las instituciones, y en particular las familias, tenemos un protagonismo y una responsabilidad mayor de la que pensamos.

¿Qué crees que podemos hacer desde VIEIRO?

Lo primero que quiero hacer yo es agradecer y felicitaros por el trabajo realizado durante todos estos años. Pues de manera muy comprometida y tenaz, a veces sin el apoyo económico necesario, venís haciendo una labor muy valiosa. Creo que es importante seguir llamando a las puertas de las instituciones, empezando por las propias familias. Creo que ser testarudo en ese sentido es imprescindible. Me duele que las instituciones muchas veces no sean todo lo sensibles que debieran, sean los Concellos, las Diputaciones o la propia Xunta de Galicia, que no tengan la valentía para poner recursos encima de la mesa, porque ciertamente sin recursos se puede hacer muy poco, pero es necesario seguir peleando.

Creo también que se deben de promover y reforzar los lazos entre asociaciones como la vuestra y las entidades académicas, como es la propia universidad. Como funcionarios públicos estamos abiertos a colaborar con acciones concretas que ayuden a poner freno a un enorme problema de salud pública que tienen a día de hoy nuestros hijos y nuestras hijas, lo es todo. En ese sentido, es obligación de las instituciones fomentar esa colaboración y, a través de recursos económicos y programas específicos, desplegar nuevas líneas de trabajo a la altura de los nuevos tiempos. Uno de los grandes retos está en ser capaces de diseñar conjuntamente planes plurianuales serios, con unos objetivos una metodología y una planificación concreta, que comprometa a las Administraciones para que los doten de los recursos económicos necesarios. Es necesario darle la vuelta a la estrategia, no podemos esperar a que sea la Administración quien mueva ficha de manera proactiva. La experiencia nos dice que no es así. Tenemos que trabajar juntos, más y mejor.

Otra de las grandes asignaturas pendientes tiene que ver con las familias. Aunque desde VIEIRO se vienen haciendo bastante bien las cosas a ese nivel, la capacidad de mo-



vilizar y comprometer a muchas madres y padres siguen siendo limitada, ya que no son conscientes del problema. A las charlas para madres y padres acude siempre un 10% y justamente los que tal vez menos lo necesitan, los que están más preocupados y ya hacen bien las cosas en casa. Son necesarias campañas específicas dirigidas a las familias. Es necesario hablarles claro, pero sin culpabilizarlas. Tenemos que ayudarles a ser valientes. Las restricciones, las limitaciones o las prohibiciones son útiles para proteger a nuestros hijos a determinadas edades. Ello no significa renunciar a la educación, pero lo que está claro es que, a día de hoy, la balanza está claramente descompensada. Tenemos que disminuir el peso de la tecnología y reforzar la educación. No puede ser que un niño duerma con el móvil en la habitación. No puede ser que en los pocos espacios de convivencia que tenemos, como una comida o una cena de familia, esté siempre metido el móvil por medio. Y tenemos que dar ejemplo. Aquellos chavales cuyos padres utilizan el móvil a la hora de comer presentan significativamente más problemas con la tecnología y más conductas de riesgo en Internet. Cuando el ejemplo no es bueno perdemos además cualquier tipo de autoridad para llamarles la atención.

Creo también (y la evidencia científica no deja lugar a dudas) que necesariamente debemos retardar la edad de acceso al primer móvil. Los estudios dicen que cuanto más joven, más pequeño, más vulnerable es un niño y, por tanto, mayor probabilidad de que su conducta se convierta en un problema, no solamente a nivel de adicción, sino también a nivel de salud mental y de convivencia. No es lo mismo dar un móvil con 11 años que darlo a los 14. La presión social existe, pero no es la misma. Si retrasamos 2 o 3 añitos, los problemas se reducen a la mitad.

Hagamos una lectura positiva. Hay cosas que sí podemos hacer. No permitamos que llegue un móvil a la vida de nuestros hijos antes de los 14 años. No es necesario que lo imponga una ley. Eso es algo que debe salir de todos nosotros.

ESTADO DE CUENTAS

José Luis Vila
Tesorero



ESTADO DE CUENTAS 2024

Vieiro vuelve en este 2025 y como hace siempre, a practicar la **TRANSPARENCIA** como objetivo prioritario a la hora de la gestión de sus fondos económicos, en 2024 comenzamos un camino para llegar a certificarnos con el sello de calidad, pero desde 1991, año de nuestra fundación, nuestra presentación de resultados ha sido trasladarlos públicamente a la sociedad, por diversos medios, como nuestra web corporativa, medios de comunicación o por la "revista vieiro" que tienes entre tus manos. Como ONG sin ánimo de lucro, gestionamos diversos fondos provenientes de entidades públicas, privadas, recursos propios... estos fondos nos obligan a tener un control estricto de ellos, por una parte auditados por las administraciones públicas y sus órganos fiscalizadores, pero sobre todo vieiro va más allá en gestionar y optimizar los recursos económicos ya que al final provienen de la sociedad a la que servimos, siempre desde un estricto control y sobre todo de transparencia. Es lo mismo que decimos todos los años, porque sólo hay una máxima de hacer las cosas con: **TRANSPARENCIA, PRESENTACIÓN PÚBLICA DE RESULTADOS Y UNA GESTIÓN RESPONSABLE.**



INGRESOS

Cuotas afiliados y asociados	1.876,00 €
Colaboraciones empresas	6.890,00 €
Donativos anónimos	725,00 €
Donativo Fundación Luis Calvo Sanz	12.000,00 €
Donativo Obra Social Caixabank	5.000 €
Subvención Xunta de Galicia - PAX Jurídico	7.925,00 €
Subvención Xunta de Galicia - Prevención	41.882,72 €
Subvención Diputación A Coruña	10.803,17 €
Subvención Ayuntamiento Carballo	15.663,60 €

TOTAL INGRESOS 102.765,49 €

GASTOS

Material de oficina	1.143,10 €
Compra materiales fungible	540,26 €
Reparación y conservación	1.527,35 €
Prevención conductas adictivas	36.662,50 €
Programa afectivo sexual	10.997,30 €
Servicio jurídico	8.324,47 €
Seguro laboral	30,13 €
Servicios bancarios y similares	423,25 €
Publicidad y propaganda	2.423,50 €
Telefonía	1.495,36 €
Correo	425,36 €
Prensa	846,11 €
Reprografía	785,05 €
Cuotas asociaciones	130,00 €
Protección de datos	145,20 €
Equipos informáticos	2.509,97 €
Sueldos y salarios	28.781,91 €
Seguridad Social a cargo empresa	1.239,22 €
Dietas personal	225,36 €
Anuario Imprenta y maquetación	1.917,51 €
Pantalla 75" Interactiva	1.381,30 €

TOTAL GASTOS 101.728,85 €



CONSTRUCCIÓN
E CONSERVACIÓN
DE VÍAS



ESPAZOS E
INFRAESTRUTURAS
PÚBLICAS

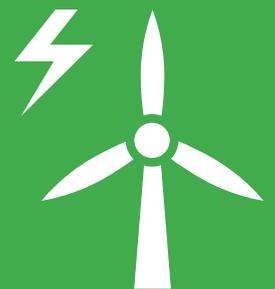


VÁZQUEZ Y REINO

www.vazquezyreino.com



CICLO INTEGRAL
DA AUGA



ENERXÍA



Tu nueva forma de
consumir atún

