

Guía



de salud
para jóvenes

ÍNDICE

1 INTRODUCCIÓN7

2 ACCIDENTES.....9

Accidentes de Tráfico.....	11
Pérdida de Conocimiento. Convulsiones.....	14
Insolaciones.....	15
Golpe de calor.....	16
Ahogamientos.....	17
Quemaduras.....	19
Heridas y Cortes.....	23
Caídas, Golpes, Contusiones y Fracturas.....	25
Mordeduras, Arañazos y Picaduras.....	27
Cuerpos extraños.....	29
Intoxicaciones y Envenenamientos.....	31
Técnicas de reanimación en casos de extrema gravedad.....	33
Reanimación Cardiopulmonar.....	34

3 ALIMENTACIÓN.....37

Pero... ¿qué es una dieta equilibrada?.....	39
¿Qué son los nutrientes y qué función tienen en nuestro organismo?.....	39
La pregunta clave: ¿cuántas comidas y cuántas calorías al día?.....	42
¿Es fácil preparar una dieta equilibrada?.....	43
La dieta mediterránea.....	44
Trastornos de la alimentación.....	45
¿Cómo prevenir la obesidad?.....	47

4 DROGAS.....49

Alcohol.....	52
Tabaco.....	61
Cannabis y sus derivados.....	73
Uso no terapéutico de medicamentos.....	81
Tranquilizantes y anfetaminas.....	82
El imperio de la química. Drogas de síntesis.....	87
La cocaína.....	94
Derivados del opio.....	97

5 EJERCICIO FÍSICO.....101

¿Qué es el ejercicio físico y qué es el deporte?.....	103
Beneficios concretos que produce el ejercicio físico sobre la salud.....	105
¿Cómo sabemos que el ejercicio físico que estamos realizando es el adecuado?.....	106

6 HIGIENE.....113

Higiene Corporal.....	115
Higiene de los Anejos.....	119
Higiene del Sueño.....	122
Higiene de la Ropa y el Calzado.....	124
Higiene Bucodental.....	128
Higiene Postural.....	131

Autores:

Ballester Blasco, J.
Durán Iniesta, J.
Gutiérrez García, J. J.
López Rojo, C.
Martínez López, P. A.
Ordoñana Martín, J. R.
Párraga Ros, I.
Puerta Ortuño, C.
Ramos Postigo, F. B.
Usera Clavero, M. L.

Agradecimientos:

Queremos agradecer a Fernando Santonja Medina, Ignacio Martínez González-Moro, Fernando Espí Martínez y a Jordi Balaguer Meler sus valiosas aportaciones para la realización de esta Guía.

GUÍA DE SALUD PARA JÓVENES. 3ª EDICIÓN. 1.000 EJEMPLARES

1ª EDICIÓN, 1997, 3.000 EJEMPLARES

2ª EDICIÓN, 1999, 1.500 EJEMPLARES

© Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Diseño y maquetación: Contraplano
Impresión: I. G. Giménez Godoy
I.S.B.N.: 84-95393-44-1
Depósito Legal: MU-30-2004



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública
Consejería de Educación y Cultura
Dirección General de Formación Profesional
e Innovación Educativa

Introducción

No queremos que esta guía sea una descripción de los problemas de salud que afectan a los jóvenes, llena de cifras sobre accidentes, consumo de drogas, embarazos no deseados, etc. Nos gustaría ofrecer una visión de la salud más positiva, más útil, que nos permita reflexionar sobre la situación y las conductas de salud que afectan a los jóvenes. Una guía que aporte alguna pista para actuar ante un problema o ante una situación concreta.

Actualmente, el concepto de salud tiene un enfoque curativo y como consecuencia sólo se valora cuando se pierde. En general, sólo nos preocupamos cuando estamos enfermos y es entonces cuando acudimos al médico para que nos resuelva lo antes posible nuestro problema; sin embargo, con cierta frecuencia, nos olvidamos de la prevención, nos olvidamos que los problemas futuros se pueden evitar ahora.

Los jóvenes están en disposición de desarrollar actividades de riesgo y en un futuro serán adultos con mayor probabilidad de estar afectados. Ahora es el momento de actuar, después puede ser demasiado tarde. Hemos de pensar en el futuro y tratar de evitar enfermedades que pueden estar empezando en este momento.

Factores de riesgo como la falta de ejercicio físico y la vida sedentaria o el consumo de tabaco, entre otros, facilitan la aparición de enfermedades que afectan a más del 40 % de los adultos. Nos referimos a las enfermedades cardiovasculares que tantas muertes provocan cada año. Pero también tenemos que pensar en el presente, puesto que muchos problemas nos afectan más de cerca, como los accidentes y su relación con el consumo de alcohol o un embarazo a una edad que puede suponer más inconvenientes que ventajas.

Hemos de pensar que, los jóvenes, como usuarios finales de los productos, bienes y servicios, consumen alimentos, drogas (tabaco y alcohol principalmente), vehículos a motor, música, lugares donde relacionarse con los demás, etc., sin haber desarrollado, en muchas ocasiones, la capacidad crítica necesaria que permita hacer un análisis de la situación o del producto para elegir la opción más sana, menos peligrosa y más ventajosa.

Entre todos, con más responsabilidad y madurez, hemos de conseguir una sociedad en la que las opciones más saludables sean las más fáciles de

7 OCIO Y TIEMPO LIBRE139

El ocio y el tiempo libre141
Organización de nuestro tiempo143

8 HABILIDADES SOCIALES147

Dime con quién andas y te diré quién eres149

9 PUBLICIDAD Y CONSUMO151

Yo, consumidor153
¿Y una vez que te han tomado el pelo, qué?155
No te dejes llevar156
A mí la publicidad no me afecta en absoluto156
Algunos consejos para ver la publicidad
con otros ojos157

10 RECOMENDACIONES161

Piercing y tatuajes163
Qué hacer ante las molestias de catarros y gripe...165
Qué hacer cuando aparecen vómitos o diarrea166
Qué hacer cuando se tiene fiebre168

11 SEXUALIDAD171

Pero...¿Qué es la sexualidad?173
¿Sexualidad=Reproducción?174
Embarazos no deseados, todo un problema.175
Métodos anticonceptivos.176
¿Qué método anticonceptivo debo utilizar?177
Violencia sexual185

12 SIDA Y ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL. .187

EL VIH/SIDA189
¿Cómo se transmite el VIH?189
La transmisión por Contacto con Sangre.....190
La transmisión de la madre infectada a su hijo.....191
Transmisión a través de relaciones sexuales192
¿Cómo puedo saber si estoy infectado/a?.....196
¿Qué significa ser seropositivo?196
ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.....198
¿Cuáles son los síntomas?.....198
¿Cómo puedo prevenirlas?.....199
¿Qué hacer ante la sospecha de infección?199

13 VACUNAS201

¿Qué son las vacunas?.....203
¿Para qué sirven?203
Calendario infantil de vacunación204
Vacunas importantes.....204
Contraindicaciones generales
a las vacunaciones.....206

14 www MURCIA SALUD209

BIBLIOGRAFÍA.....215

Introducción

elegir. Es decir, que se pueda mantener una alimentación sana, hacer ejercicio físico, desarrollar la sexualidad o utilizar el tiempo libre, sin riesgos de enfermedades cardiovasculares futuras, sin riesgos de accidentes, enfermedades de transmisión sexual o los problemas derivados del abuso de drogas, alcohol y tabaco, etc.

Si todos contribuimos al desarrollo integral de las personas, con actitudes, valores y conductas, será posible la construcción de una sociedad cada vez más justa, solidaria y responsable, capaz de mejorar el nivel de vida de todos los ciudadanos sin deteriorar el medio ambiente. En definitiva, hacer de la salud un recurso para la vida y acercarnos más a ese concepto de salud, que la define como una forma de ser más autónoma, más solidaria y más feliz.

2

Accidentes





A menudo cuando se produce un accidente echamos la culpa a la mala suerte o al azar, como si ir por la vida fuese igual que jugar a la ruleta. Un día te toca a ti, otro a mí...

Antes de sumergirte en las páginas siguientes, tira esa idea a la basura y cámbiala por esta otra: **LA MAYORÍA DE LOS ACCIDENTES SON EVITABLES.**

Y si no te lo crees, pon en práctica los siguientes consejos. Pueden evitarte más de un susto.

ACCIDENTES DE TRÁFICO

Más vale prevenir...

■ De peatón



En carreteras o en calles sin acera, **camina en sentido contrario al de la circulación**, para ver mejor y evitar atropellos.

Esos objetos de colores que encuentras cada día en tu camino no son esculturas de arte contemporáneo: son señales de tráfico y **semáforos**, y su finalidad no es meramente decorativa. **Debes respetarlos** en todo momento.

Para cruzar, si no está señalizado, asegúrate de que no viene ningún vehículo. No confíes en que te dará tiempo.

■ En bici o en moto

Lleva **ropa adecuada** para montar en bicicleta, bien visible de día y de noche.

En carretera, **circula por el arcén o carril bici si existe o**, de lo contrario, lo más cerca posible del borde derecho de la calzada.

Advierte con antelación **las maniobras** y ejecútalas sólo si tienes la certeza absoluta de que no existe peligro.

Accidentes



▶ **NO** sueltes las manos del manillar, ni te agarres a otros vehículos (reconoce que circular en bici a 120 km/h no es muy agradable), ni circules por las aceras, ni transportes a otras personas si la cilindrada de tu moto no te lo permite; y nada de culebrear entre los vehículos.

▶ Respetar las señales de tráfico.

▶ Pon a punto tu moto.

▶ Recuerda que en ciclomotores es obligatorio **usar casco**. Si no puedes imaginarlo por ti mismo, créenos: un impacto directo de tu cráneo contra una farola DUELE.

▶ **NO** basta con un mero "quitamultas"; es decir, uno de esos cascos de diseño que lleva la gente por ahí; puede que te sirva como coartada, pero nunca como protección. Piensa que en algunos países es obligatorio llevar casco hasta en bici, colega.

■ De pasajero

▶ No olvides que es obligatorio ponerse el **cinturón de seguridad** aunque vayas en el asiento trasero.

▶ El juego aquel de preguntar "¿Quién soy...?" Tapando los ojos al otro es bastante divertido, pero no muy recomendable si el objeto de la bromita es el que conduce.

Nunca debes distraer al conductor

▶ **NO** saques fuera del coche los brazos u otra parte del cuerpo, por muy orgulloso que estés de ella. Esto está prohibido y se te podría sancionar por ello.

▶ También es obligatorio ponerse el casco aunque seas paquete, procura que no te facturen antes de llegar al destino.

■ En tu buga

▶ Evita salir en los días y a las horas que la Dirección General de Tráfico prevé como de máxima afluencia. Es el mejor momento para probar las

Accidentes

prestaciones del coche de San Fernando (Pierna Turbo GTI).

▶ **Toma alimentos ligeros**. No ingieras bebidas alcohólicas y no fumes, sobre todo con las ventanillas cerradas.

▶ Sé muy prudente en las maniobras.

▶ En viajes largos realiza paradas periódicamente.

▶ Escuchar bakalao a toda caña mientras se conduce es para algunos una experiencia casi mística, pero antes de poner a prueba la resistencia de tu tímpano ten en cuenta que no oirás los sonidos de alarma. Esto, además, está prohibido por las normas de tráfico.

▶ **Ponte el cinturón de seguridad** e invita al resto de los pasajeros a ponérselo. (Y si no lo hacen, invítalos a bajar del coche. Suele ser un argumento bastante potente). Recuerda que el cinturón es obligatorio para todos los pasajeros, los de delante y los de detrás.

... Ya ha ocurrido. ¿Qué hago yo ahora?

✗ **NO pierdas la calma**. Si hay una persona experta ponte a sus órdenes. Sobre todo no dificultes las tareas de socorrismo.



✗ En accidentes graves, **NO MUEVAS** a la víctima salvo que exista grave riesgo para su seguridad. Llama cuanto antes al servicio de urgencias para que vengan a recogerlo.

✗ **Inspecciona la boca** del accidentado para ver si la lengua, o algún otro objeto, le está dificultando la respiración.

✗ **Arrópalo para evitar el enfriamiento**.

✗ Si presenta hemorragias, heridas, etc., Procedo como se describe en la página 20 mientras llega la ambulancia.

PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO CONVULSIONES

Más vale prevenir...

■ Pérdida de conocimiento

▶ **NO te expongas excesivamente al sol.** Deja ese menester para los lagartos; tienen unos cuantos millones de años de experiencia.

▶ **NO permanezcas en ayunas** durante mucho tiempo.

▶ Intenta calmarte en las grandes emociones (seguro que ese concierto será mucho más memorable si sobrevives a él).

■ Ataques epilépticos

▶ **Tómate la medicación correctamente** y hazte revisiones médicas periódicas.

...Ya ha ocurrido. ¿Qué hago yo ahora?

◆ Pérdida de conocimiento

✗ **Tumba boca arriba** a quien haya perdido el conocimiento, **con las piernas elevadas**. Si a los pocos minutos no recobra la consciencia o se encuentra mal, llévalo a un centro de urgencias.

✗ Al despertar, si dice que lleva muchas horas sin comer, dale un vaso de agua con azúcar o un refresco azucarado.

◆ Convulsiones febriles

✗ Ponle en ropa interior.

✗ Ponle paños de agua fría.

✗ **Trasládalo inmediatamente a un servicio de urgencias.**

◆ Ataques epilépticos

✗ **Déjalo moverse.** Si intentas sujetarlo podrían producirse fracturas.

✗ **Retira todos los objetos** que hay a su alrededor para evitar que pueda golpearse con ellos.

✗ Ponle una prenda de vestir o **un cojín debajo de la cabeza.**



✗ Si puedes, métele en los dientes un cinturón o una venda para evitar que se muerda la lengua. Si tiene fuertemente cerrada la boca no intentes abrirla, podrías romperle la mandíbula.

INSOLACIONES

Más vale prevenir...

▶ **NO te expongas excesivamente al sol.** No te lo vamos a repetir. ¿Es que tienes complejo de iguana?

▶ Si tomas el sol, procura alternar los ratos de sol y de sombra. **Refréscate periódicamente.**

▶ **Cúbrete la cabeza** con una gorra, pañuelo, pamel, txapela, boina, montera... En fin, con algo, vaya.

▶ Las personas con piel clara están más expuestas por lo que deben ser especialmente cuidadosos.

▶ Si te gusta **tomar el sol** hazlo **de forma progresiva**. Empieza con exposiciones cortas y ve alargándolas poco a poco.

▶ Las horas centrales del día (12 a 16 h.) son las más peligrosas y las que menos broncean. **Es preferible**

Accidentes

tomar el sol a primeras horas de la mañana o a media tarde.

▶ Toma bastantes líquidos: agua, zumos, etc.

...Ya ha ocurrido. ¿Qué hago yo ahora?

✗ Coloca al afectado en un lugar fresco y apartado de los rayos solares.



✗ Debe estar tendido boca arriba con la cabeza y el tronco ligeramente elevados.

✗ Aligérole la ropa o desnúdale por completo.

✗ Si presenta fiebre alta, aplícale compresas de agua fría sobre todo el cuerpo, especialmente en la cabeza y extremidades.

✗ Fricciona con fuerza las extremidades y el tronco. Los masajes en las extremidades deben realizarse hacia el corazón.

✗ Traslada al enfermo lo más rápidamente posible a un centro sanitario.

GOLPE DE CALOR

Más vale prevenir...

▶ Cuando la temperatura ambiental es muy alta, el calor puede producir desde irritaciones en la piel y calambres hasta un aumento de la temperatura corporal, con consecuencias muy graves. Esto es lo que se llama golpe de calor.

▶ Están expuestos a mayor riesgo aquellas personas que realizan trabajos intensos en el exterior o actividades deportivas.

Accidentes

▶ Para evitar este grave problema, es importante reducir la actividad en las horas de más calor, protegerse del sol y beber abundantes bebidas que repongan el agua y las sales que se pierden por el sudor (agua, zumos, frutas, gazpacho, bebidas deportivas o rehidratantes...), incluso aunque no se tenga sed.

▶ Si es necesario permanecer en el exterior, procura estar a la sombra, usar ropa ligera y de colores claros, protégete del sol con sombreros y utiliza calzado fresco, cómodo y que transpire.

...Ya ha ocurrido. ¿Qué hago yo ahora?

✗ Bebe zumos ligeros y bebidas deportivas diluidas en agua.

✗ Descansa en lugar fresco.

✗ Si tienes calambres o agotamiento por calor debes llamar al médico si estos síntomas empeoran o duran más de una hora. Debes evitar la actividad física intensa durante varias horas.

✗ Si tienes un golpe de calor, es decir, la temperatura corporal es superior a $40,6^{\circ}\text{C}$ y además tienes síntomas como calor, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión o pérdida de conciencia, debes llamar a urgencias. Mientras esperas procura enfriar el cuerpo, permanece en una habitación oscura, pon paños de agua fría sobre el cuerpo o date un baño o ducha fría.

AHOGAMIENTOS

Más vale prevenir...

▶ Evita las aguas profundas (sobre todo si no nadas bien). En cualquier caso, recuerda lo que le pasó a la chica en el prólogo de "Tiburón". Recordar esa escena suele ser bastante disuasorio.

▶ NO te introduces bruscamente en el agua si estás muy acalorado. Hazlo por partes, enfriando tu cuerpo poco a poco.

Accidentes

NO es prudente **bañarse después** de comer, sobre todo si la **comida** ha sido **copiosa**.

Procura bañarte en compañía.

En la **playa**, **respetar las señales de baño** (con bandera roja, mejor cambiar de planes: ¿qué tal si adelantas el aperitivo?).

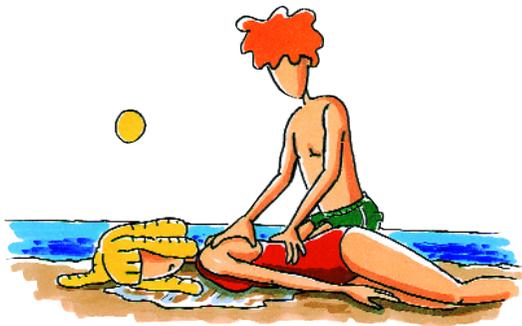
Los **ríos** son peligrosos, especialmente en lugares profundos o de fuertes corrientes. **Evita los lugares donde las aguas forman remolinos**.

Los pantanos también tienen su peligro. Si te bañas en uno, asesórate acerca de cuál es la mejor zona de baño y si éste está permitido.

... Ya ha ocurrido. ¿Qué hago yo ahora?

X **Limpia la nariz y la boca** eliminando la arena, fango o cualquier otro elemento extraño. Si el accidentado lleva algún tipo de prótesis dental, retírala.

X **Coloca al accidentado boca abajo** con la cabeza ladeada y la pelvis (caderas) en posición más elevada. Con ello se facilita la expulsión del agua de las vías respiratorias.



X En esta posición, **sécalo** frotando energicamente con una toalla o paño áspero por el cuerpo y las extremidades.

X Si con estas medidas **recobra el conocimiento** o inicia la respiración, **traslada** al accidentado al **centro sanitario** más próximo.

X Si **no respira** por sí mismo y/o no le late el corazón (véase pág. 30) **inicia la respiración artificial**.

Accidentes

QUEMADURAS

● Quemaduras por líquidos

Más vale prevenir...

NO pongas los mangos de las sartenes y otros utensilios hacia el exterior de la cocina, puedes tropezar con ellos y una improvisada catapulta de aceite hirviendo puede ser bastante desagradable.

Fija las cocinas por detrás, de modo que no puedan caer o balancearse.

NO abras cafeteras y ollas a presión hasta que no haya transcurrido un tiempo prudencial.

Mucho **cuidado** al trasvasar **líquidos calientes** de un recipiente a otro.

Cocina siempre **vestido**.

... Ya ha ocurrido. ¿Qué hago yo ahora?

X Aleja a la persona de la fuente de calor.

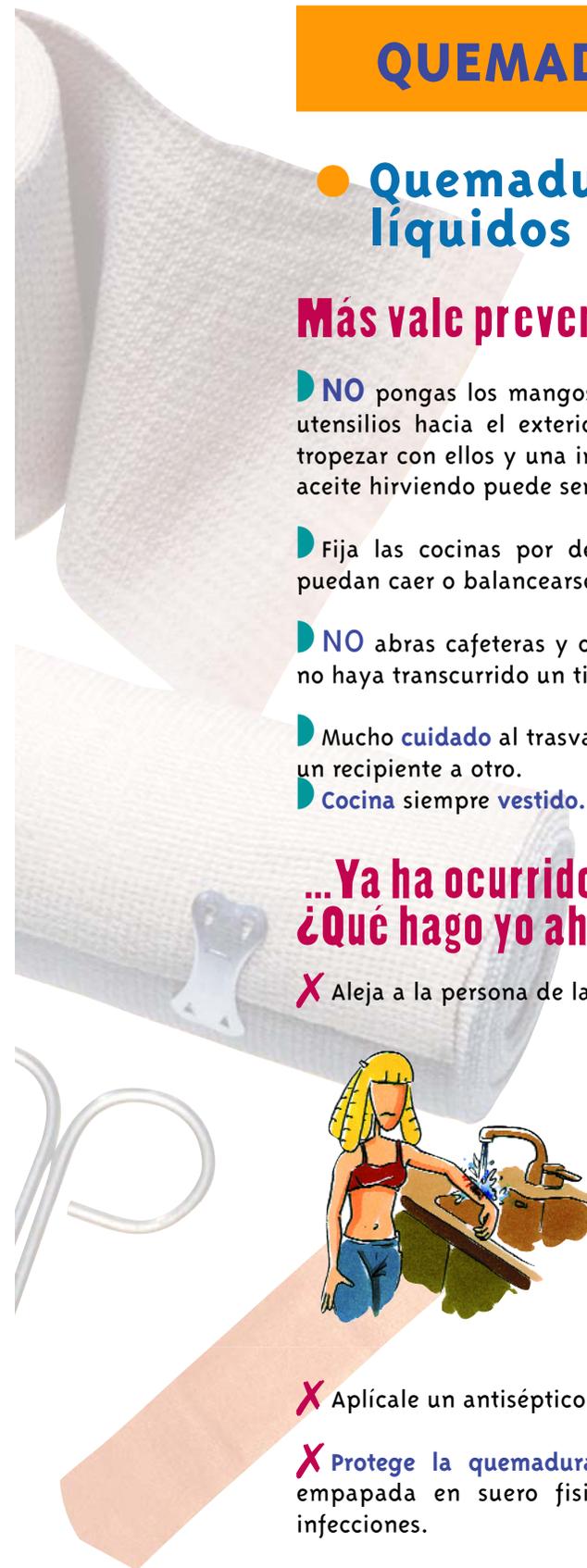
X **Vierte** sobre la zona afectada **agua fría** durante **10/15** minutos para disminuir el dolor.

X **Seca** suavemente la zona afectada **con una gasa estéril**, sin restregar.

X Aplícale un antiséptico yodado.

X **Protege la quemadura** con una gasa estéril empapada en suero fisiológico, para prevenir infecciones.

X **Trasladar** a un centro asistencial si la quemadura es extensa y/o profunda.



● Quemaduras por electricidad

Más vale prevenir...

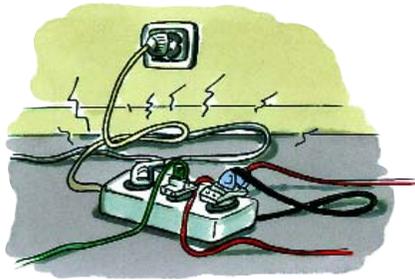
▶ A menos que quieras bailar un twist mortal (literalmente hablando), no utilices ni toques los aparatos eléctricos estando descalzo y menos aún si el suelo está húmedo.

▶ Mantén los aparatos eléctricos lejos de la ducha.

▶ Si un aparato produce descargas eléctricas no hay que volverlo a manipular hasta que lo revise un técnico.

▶ **NO conectes varios aparatos a un mismo circuito.**

Asegúrate de que quedan desconectados tras su utilización.



...Ya ha ocurrido. ¿Qué hago yo ahora?

✗ En caso de accidente, **desconecta la corriente eléctrica.**

✗ **Separa al accidentado** del contacto directo con el aparato que ha ocasionado la descarga mediante un objeto aislante (madera).

✗ Colócalo sobre el suelo.

✗ Comprueba si está consciente dándole pequeñas palmadas en la cara.

✗ Si está **inconsciente** y/o no respira, procede con **maniobras de reanimación cardiovascular** (ver pág. 31).

✗ Cubre las quemaduras con un paño limpio.

✗ Trasládalo a un centro asistencial.

✗ No toques al afectado mientras siga en contacto con el objeto que produjo la descarga.

● Quemaduras por llama

Más vale prevenir...

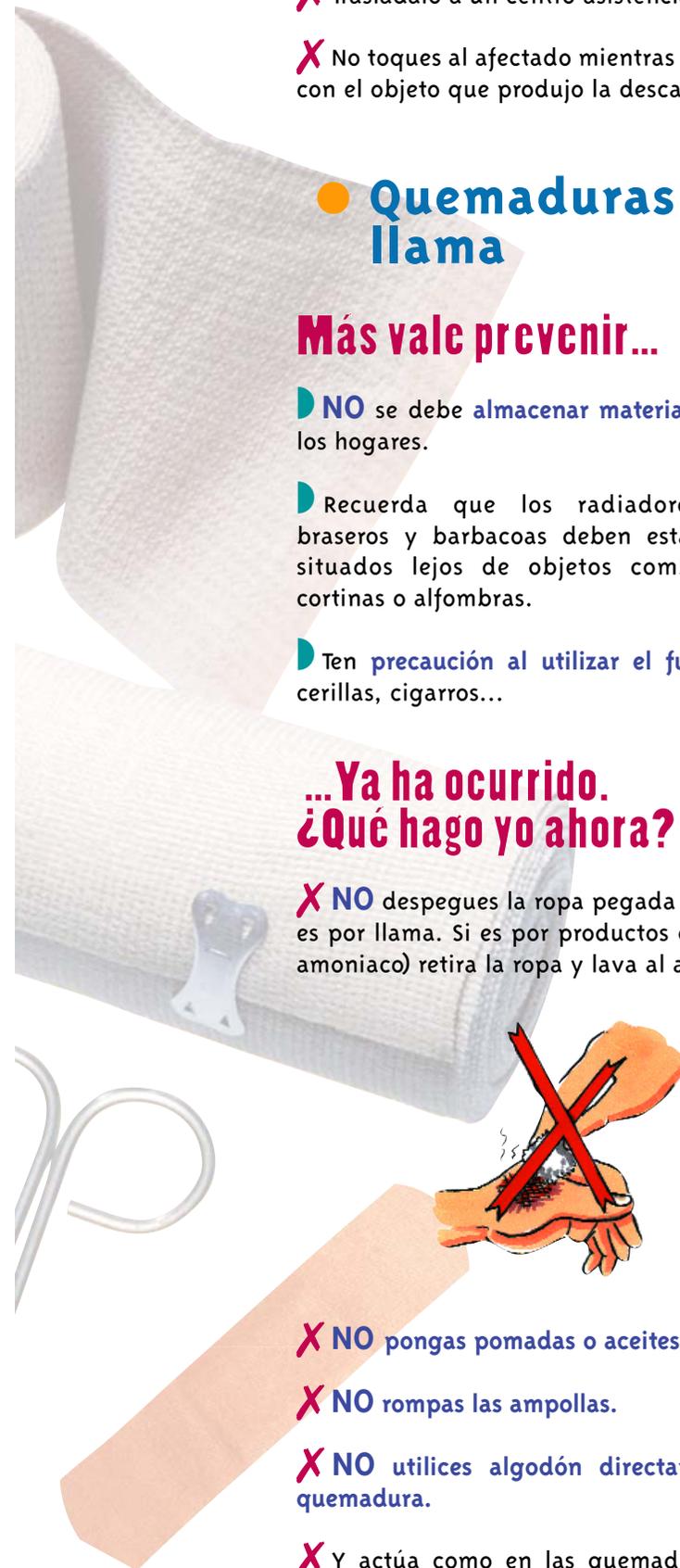
▶ **NO** se debe almacenar material pirotécnico en los hogares.

▶ Recuerda que los radiadores, chimeneas, braseros y barbacoas deben estar protegidos y situados lejos de objetos combustibles como cortinas o alfombras.

▶ Ten **precaución al utilizar el fuego**, mecheros, cerillas, cigarrillos...

...Ya ha ocurrido. ¿Qué hago yo ahora?

✗ **NO** despegues la ropa pegada si la quemadura es por llama. Si es por productos corrosivos (lejía, amoníaco) retira la ropa y lava al accidentado.



✗ **NO** pongas pomadas o aceites.

✗ **NO** rompas las ampollas.

✗ **NO** utilices algodón directamente sobre la quemadura.

✗ Y actúa como en las quemaduras producidas por líquidos.

● Quemaduras solares

Más vale prevenir...

- Seguro que este consejo te es familiar: "Inicia las exposiciones al sol de forma progresiva".
- Usa cremas con factor de protección adecuado a tu piel. Cuanto más clara sea tu piel, más alto será el factor de protección que debas usar.
- Si has de estar algún tiempo al sol **cúbrete con una camiseta** o cualquier otra prenda.
- Protégete especialmente durante las horas centrales del día (12 a 16 h), que son las más peliagudas.
- No te confíes y evita los baños durante tiempo prolongado, ya que el agua refleja las radiaciones solares.
- Recuerda que las nubes no impiden el paso de los rayos solares en su totalidad; por tanto, toca protegerse también los días nublados.

...Ya ha ocurrido. ¿Qué hago yo ahora?

- X NO toques la zona quemada** directamente con las manos.
- X** Si tienes quemaduras no te expongas al sol hasta que se hayan curado.
- X NO pinches las posibles ampollas** que puedan aparecer.



- X Refréscale** la zona con compresas de agua fría.
- X Bebe agua** o líquidos en general (zumos, etc.) en abundancia.
- X Acude a tu médico**, sobre todo si la zona quemada es amplia.

X Utiliza ropa holgada, nunca ajustada que oprima la piel.

X SIEMPRE, después de haber sufrido una quemadura comprueba tu estado de vacunación antitetánica. Si no estás protegido vacúnate.

HERIDAS Y CORTES

Más vale prevenir...

- Ten mucha **precaución al usar objetos cortantes** (nunca te inspires en el protagonista de "Psicosis" para trinchar un pollo).
- Recoge** con cuidado pero concienzudamente los **restos de cristales** si se ha roto algún recipiente de este material.
- NO andes descalzo** en playas, ríos o lugares peligrosos. Sabemos que Tarzán no tenía estas preocupaciones, pero ten en cuenta que en su selva no había tanto excursionista desaprensivo como en cualquier bucólico paraje de la actualidad.

...Ya ha ocurrido. ¿Qué hago yo ahora?

- X Lávate las manos** con agua y jabón.
- X Deja al descubierto la herida** y zonas de alrededor retirando todo lo que pueda obstaculizar su visión.



X Limpia la herida **lavándola** con agua a chorro, para arrastrar los posibles cuerpos extraños.

X Limpia la herida con agua y jabón directamente desde el centro hacia la periferia, limpiando hasta unos 3 cm por fuera de la herida

X Seca y limpia con gasas estériles.

X Si la herida es poco importante, aplica un **antiséptico** (Povidona yodada) y cúbreala con una gasa estéril.

X Si la herida es importante, una vez limpia, cúbreala con una gasa estéril y **acude a un centro sanitario**.

X En el supuesto de que la herida se haya producido **con un objeto punzante** y esté en **el tronco** debes acudir lo más rápido posible a un **centro sanitario**.

X Un caso especial son las heridas que sangran mucho. En esta situación lo más importante es comprimir la herida con gasas estériles suficientes o paño limpio, hasta llegar a un centro sanitario.

Recuerda:

NO utilizar algodón o alcohol.

NO aplicar pomadas, polvos, ungüentos ni remedios caseros.

NO extraer un objeto grande clavado en la herida, ya que puede estar haciendo de tapón e impidiendo que sangre.

CAÍDAS, GOLPES, CONTUSIONES Y FRACTURAS

Más vale prevenir...

- ▶ **Corregir los desniveles** y desperfectos del piso.
- ▶ Ten cuidado de que el **suelo esté seco** y de que no haya grasa en él, sobre todo en la cocina.
- ▶ **Usa ropa adecuada** para la práctica deportiva y recuerda la utilidad de accesorios como coderas, cascos, rodilleras...
- ▶ Coloca materiales antideslizantes seguros en el fondo de la bañera para disminuir el riesgo de resbalones y caídas.

...Ya ha ocurrido. ¿Qué hago yo ahora?

Dependiendo del tipo de golpe y la lesión que haya producido puedes actuar de la siguiente manera:

◆ Contusiones

X Comprime la zona afectada aplicando **compresas de agua fría** o una **bolsa de hielo** envuelta en una toalla fina.

X Si la lesión es en una extremidad, mantén en **reposo** el miembro afectado.

X Si es en la cabeza, vigila estrechamente y si aparece confusión, desorientación, vómitos, pérdida de conocimiento... trasladar inmediatamente al centro hospitalario más cercano.

X NO aplicarle calor.

X NO sumergir la extremidad en agua caliente.

◆ Torceduras



✗ **Inmoviliza el miembro afectado** y procura no utilizarlo. Aplicale una **bolsa con hielo** si se inflama y duele mucho.

✗ Si existe deformación del miembro o no hay mejoría, trasladar a un centro asistencial para su valoración.

◆ Fracturas

✗ **Inmoviliza** la extremidad fracturada, con cualquier objeto rígido que se tenga a mano de forma que los extremos proximal y distal de la articulación queden alineados. En caso de fractura de la pierna se puede inmovilizar una extremidad con otra.

✗ Si se trata de una fractura abierta (herida) aplicar una **compresa limpia**.

✗ **Traslada al accidentado** a un centro hospitalario sin que se mueva el miembro fracturado.

◆ Pérdida de dientes

✗ Si es posible **consérvalo** en el suelo de la boca, debajo de la lengua.



✗ Si no es posible, mantenlo en un recipiente con agua, solución salina o leche.

✗ **Consulta con el odontólogo antes de 30 minutos.**

◆ Pérdida de un miembro

✗ **Envuelve el MIEMBRO LESIONADO** y la parte amputada con una gasa estéril y un paño limpio.

✗ **Introduce la PARTE AMPUTADA envuelta en un paño limpio, en una bolsa de plástico bien cerrada, y ésta a su vez en un recipiente con hielo y agua.**

✗ **Acude a un centro asistencial rápidamente.**

✗ En el caso de **separación parcial o incompleta** de un miembro se inmovilizará la extremidad lesionada respetando toda unión por pequeña que sea.

✗ **NO** seccionar los colgajos que unan las partes lesionadas.

✗ **NO** contactar la parte amputada con hielo.

MORDEDURAS, ARAÑAZOS Y PICADURAS

Más vale prevenir...

◆ **NO** toques ni molestes a los **animales domésticos** que no conozcas. Al igual que las personas, los animales no se toman muy bien que un desconocido les dé la vara.

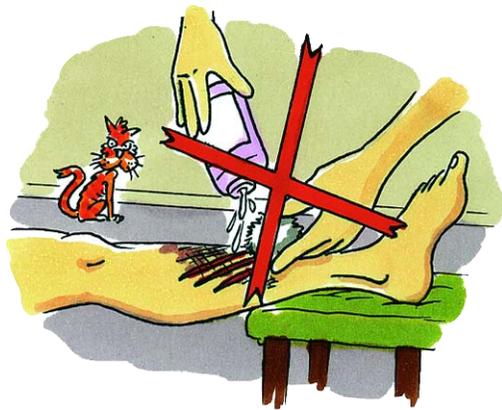
◆ **NO** dejarse lamer. Vigilar que los animales domésticos no estén afectados por parásitos.

◆ **NO** tengas **mascotas** "raras" como hamsters, ofidios... que son de difícil adiestramiento y bastante imprevisibles.

◆ **Vacuna** puntualmente a tus **animales de compañía**.

Accidentes

En lugares soleados o calurosos, no levantes piedras ni introduzcas las manos en agujeros oscuros o brazales. En todos ellos puede habitar algún bicho poco hospitalario que te fastidie la excursión.



En **comidas al aire libre** tapa los alimentos para que no acudan insectos.

En las **salidas al campo** o zonas al aire libre, lleva calzado apropiado al terreno y mira bien por dónde caminas o descansas.

Mantén al día tu **vacunación antitetánica**.

...Ya ha ocurrido. ¿Qué hago yo ahora?

◆ Mordeduras de animales

✗ **Lávate las manos** con agua y jabón antes y después de curar la herida.

✗ **Limpia la herida** con suero fisiológico desde el centro hacia los laterales.

✗ **Sécala bien**. Aplica un antiséptico con una gasa estéril.

✗ **Acude a un centro asistencial** para **valorar profilaxis de tétanos y rabia**, infecciones o necesidad de suturas.

Accidentes

Recuerda:

NO utilizar algodón para limpiar la herida.

NO limpiar la herida con agua oxigenada o alcohol.

NO utilizar pomadas.

◆ Picaduras

✗ **Lava la zona con abundante agua fría y jabón**. En caso de picaduras con aguijón puedes intentar sacarlo raspándolo o cogiéndolo desde la punta.

✗ **Aplica compresas de agua fría o hielo en la zona afectada**. Si no tienes hielo puedes utilizar agua avinagrada o agua de amoníaco.

✗ **NO apliques barro** (peligro de infección)

✗ En caso de sufrir **picaduras por garrapatas**, tener en cuenta:

✗ Que estos arácnidos se alimentan de sangre y para ello quedan sujetos a la piel de 24 a 48 horas. Para desprenderlos puedes bañarla en aceite, vaselina o cualquier otra pomada. Con esta acción suele desprenderse al cabo de 30 minutos.

✗ Mantén al herido en reposo, trasládalo con urgencia al hospital en posición sentada.

CUERPOS EXTRAÑOS

Más vale prevenir...

En las **comidas**, lleva especial atención con los huesos pequeños, raspas, etc.

NO introduzcas ningún **objeto extraño** en los oídos, tampoco bastoncillos de algodón.

Mastica bien los alimentos.

...Ya ha ocurrido. ¿Qué hago yo ahora?

◆ Cuerpos extraños en vías respiratorias

◆ Obstrucción parcial de las vías respiratorias

✗ Estimula a la persona para que tosa y así provocar la expulsión del cuerpo extraño. Si no se produce la expulsión, trasládala a un centro sanitario.

✗ Si mantiene la respiración, habla o tose no realizar ninguna maniobra para que expulse el cuerpo extraño.

◆ Obstrucción total de las vías respiratorias

✗ Si la persona no respira, no tose o no habla:



✗ Nos situaremos detrás de la persona, rodeándola con nuestros brazos, colocando nuestras manos abiertas y entrelazadas por encima del ombligo y debajo del esternón (boca del estómago)

✗ Aplicaremos 5 golpes secos y rápidos hacia arriba (hacia el esternón).

✗ Ábrele la boca para intentar ver el objeto. Si lo localizas, extráelo.

✗ Si no se restaura la normalidad, procede con estas maniobras varias veces.

✗ En caso de no recuperar la respiración espontánea, realizar la respiración boca a boca. (ver pág. 30).

✗ Si no se consigue que expulse el objeto, trasladar a un centro asistencial urgentemente sin dejar de ventilar a la víctima.

◆ Cuerpo extraño en los ojos

✗ Lava los ojos con abundante agua. Si la molestia no cede, acude a un centro de urgencias.

◆ Cuerpo extraño en la nariz o en los oídos

✗ Acude a un centro de urgencias sin intentar nada, salvo que sea un insecto en el oído; en ese caso, echa una gota de agua o aceite para ahogarlo y ve al centro de urgencias.

INTOXICACIONES Y ENVENENAMIENTOS

Más vale prevenir...

● Desecha periódicamente **los medicamentos** en desuso.

● Guarda los medicamentos en un botiquín o armario provisto de llave, ubicado a una altura inaccesible y alejado de las proximidades de armarios o despensas de alimentos.

● Mantén en lugar visible el teléfono del **Centro Nacional de Toxicología** ☎ **91 5620420**

● **NO** toques ni comas **plantas o vegetales desconocidos** (aunque te parezca que ese cactus tiene un aspecto muy apetitoso).

● Aprende a distinguir las plantas venenosas de tu entorno (adelfa, matapollo, setas...). Tampoco hace falta que te conviertas en un explorador sioux, se trata de estar orientado en este tema.

● Comprueba que tu **instalación de gas** se ajusta a la normativa vigente y que ha sido inspeccionada.

● **NO** tomes medicamentos no prescritos por el médico. Las medicinas caducadas o consumidas sin prescripción facultativa son una bomba de relojería.

Accidentes

- NO bebas agua de una botella que desconoces.
- Respetar la señal de fumigación de los árboles, no comiendo la fruta.

...Ya ha ocurrido. ¿Qué hago yo ahora?

- Identifica el producto tóxico que ha causado la intoxicación o que ha sido ingerido.
- Recoge el envase y los restos del contenido.



- Llama al Centro Nacional de Toxicología **91 5620420** y sigue sus instrucciones.
- Trasladar urgentemente al centro más cercano llevando el envase, alimento, producto o una muestra de vómito si lo hubiera.
- Si la persona intoxicada está inconsciente o ha ingerido sustancias corrosivas (lejía, disolvente, aguarrás, amoníaco, sosa, petróleo y derivados...) no provoques el vómito.

Accidentes

TÉCNICAS DE REANIMACIÓN EN SITUACIONES DE EXTREMA GRAVEDAD

QUÉ HACER

Cuando encontremos a una persona inconsciente, seguiremos los siguientes pasos:

- 1 Pide ayuda al Servicio de Urgencias.



- 2 Comprueba si respira o no. Para ello coloca tu oído sobre la boca y la nariz de la víctima, para escuchar la respiración; y observa si se eleva el tórax con la entrada del aire.
- 3 Si está inconsciente pero respira y tiene pulso colócalo en posición lateral.
- 4 Comprueba que no tiene ningún cuerpo extraño en la boca. Si así fuera, extráelo con el dedo, con mucho cuidado, para evitar el introducirlo más. Si tiene dentadura postiza retírala.
- 5 Afloja la ropa de alrededor del cuello.
- 6 Si continúa sin respirar, se iniciará la respiración (ventilación) boca a boca, una vez abierta la vía aérea, pínzale la nariz con dos dedos de la mano que sujeta la frente; coge aire, adapta tu boca a la de la víctima y realiza 2 insuflaciones de aire lentas y seguidas mirándole al tórax para comprobar que se eleva con la entrada del aire. Esta operación debe repetirse unas 15 veces por minuto.

En los lactantes la boca del socorrista debe abarcar la boca y la nariz del niño.

Después de las 2 primeras insuflaciones se comprobará si la persona mantiene el pulso, lo que se realiza tocando con los dedos índice y medio en el cuello de la víctima, o directamente con el oído pegado al tórax para escuchar el latido del corazón. Si no tiene pulso, hay que comenzar el masaje cardiaco.

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

QUÉ HACER

Cuando se detiene el funcionamiento del corazón se produce también una ausencia de respiración. Si nos encontramos una persona inconsciente, que no respira y que no tiene pulso hay que combinar la respiración artificial con el masaje cardiaco.

MUY IMPORTANTE

Antes de iniciar cualquier maniobra:

- 1 Pide ayuda al Servicio de Urgencias.
- 2 Comprueba que realmente **no existe pulso** en el cuello de la víctima o en las ingles. En caso de duda, pega el oído al tórax para escuchar el latido del corazón.
- 3 Coloca al **accidentado tumbado boca arriba**, en una superficie lisa y dura, con los brazos a lo largo del cuerpo.
- 4 Inicia la **respiración artificial**, según se describe en el apartado correspondiente.



- 5 **Localiza el punto de compresión para el masaje**, que se sitúa en la mitad inferior del esternón, en la zona central. Pon el talón de una mano sobre esta zona y coloca la otra mano encima, entrelazando los dedos y evitando que éstos toquen el pecho.

- 6 **Inicia el masaje cardiaco**: Comprime hacia abajo el esternón haciéndolo descender 4 ó 5 cm, a un ritmo de 80 compresiones por minuto. Si estás solo, deberás intercalar 2 insuflaciones de aire cada 15 masajes. **Si son dos** las personas realizarán la reanimación intercalando 1 insuflación por cada 5 masajes.

En los lactantes las compresiones se harán con los dedos corazón y anular en la zona media y central del esternón, haciéndolo descender 1-1,5 cm, a un ritmo de 100 a 120 compresiones por minuto.

En los niños de 1 a 7 años las compresiones se realizarán con la palma de la mano en el centro del esternón, haciéndolo descender de 2,5-3,5 cm, a un ritmo de 100 compresiones por minuto.

- 7 Periódicamente se comprobará el retorno del pulso y de la respiración. Si no se recuperan, mantén la reanimación hasta la llegada de los servicios de urgencia. Si recupera el pulso y la respiración se colocará a la víctima en Posición Lateral de Seguridad.



Accidentes

3

Alimentación



Alimentación



Hoy día hay quien condiciona la alimentación a la cuestión de la imagen. El control de nuestra alimentación, por tanto, sería la llave que nos abriría las puertas de Hollywood y del universo de las "Top models". Hay también quien piensa que eso es una chorrada, lo cual honra su inteligencia.

Debemos tener en cuenta que estos (y estas, por supuesto) modelos son seleccionados por sus cualidades genéticas y sometidos a una dieta estricta, la mayoría de veces desequilibrada (no tan estricta como lamer una hoja de lechuga tres veces al día, pero casi). De hecho la mayoría de las personas que trabajan en esta movida al abandonar la profesión modifican su imagen corporal.

El mejor rollo es mantener la imagen que corresponde a cada uno alimentándonos con una **dieta** que aporte los nutrientes necesarios para la actividad que realizamos, de forma **divertida y variada**. Que al fin y al cabo alimentarse también **es un placer**, colega.

● Pero... ¿Qué es una dieta equilibrada?

Pues una dieta compuesta por alimentos que **aportan** a nuestro organismo **los nutrientes que necesita en las cantidades adecuadas**. Ni más ni menos.

Para los amantes de las matemáticas y los porcentajes, diremos que una dieta equilibrada está compuesta aproximadamente por un 50-60% de hidratos de carbono, un 15% de proteínas y un 25-30% de grasas.

● ¿Qué son los nutrientes y qué función tienen en nuestro organismo?

Son **sustancias que están presentes en los alimentos** y cumplen las funciones de aportar la energía necesaria para que se mantenga la integridad y el perfecto funcionamiento de nuestras estructuras corporales, proporcionar los materiales necesarios

Alimentación

para la formación de esa estructura y suministrar las sustancias necesarias para regular el metabolismo. O sea, que puedes estar bastante agradecido con ellos: les debes la vida.

Tipos de nutrientes:

■ Hidratos de carbono:



Son la mayor fuente de energía del organismo (fíjate que 1 gr. proporciona 4 kilocalorías). Están presentes en casi todos los alimentos. En la dieta encontramos azúcares simples, de absorción rápida, que se encuentran en la miel, azúcar de mesa, leche... Y los compuestos, de absorción más lenta, que se encuentran en alimentos como el pan, maíz, patatas, legumbres, etc. Estos son los recomendables y los que deben aportar la mayor parte de calorías de la dieta.

■ Grasas o lípidos:



Aunque gozan de muy mala prensa, debes saber que participan en la elaboración de hormonas, vitaminas y membranas celulares. Son muy energéticas, aportan 9 kilocalorías por gramo ingerido y algunas de ellas no las puede fabricar el organismo (ácidos grasos esenciales) por lo que hay que aportarlos en la dieta. Por lo tanto hay que consumir alimentos que los contengan (aceite de oliva, girasol y otras semillas; tocino, mantequilla, margarina, vísceras, huevos), aunque su consumo debe de hacerse con precaución.

Alimentación

■ Proteínas:



Son sustancias formadas por la unión de aminoácidos, que además de aportar 4 kilocalorías por gramo ingerido, tienen la función fundamental de formar o sustituir estructuras (tejidos) así como ayudar en la regulación hormonal, defensiva y metabólica del organismo. Los alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico son los huevos, la carne, el pescado, la leche y sus derivados y las legumbres.

■ Vitaminas:



Tienen función reguladora, y son indispensables para el buen funcionamiento del organismo. Dado que éste no puede sintetizarlas por sí mismo, deben proporcionarlas los alimentos. Su carencia puede producir graves problemas, pero por suerte se encuentran en cantidad en alimentos tan comunes y deliciosos como hortalizas, frutas, verduras, leche y derivados, hígado, aceites vegetales...

OJO:

Sólo en caso de alimentación defectuosa o enfermedad es necesario aportarlas en forma de medicamentos.

Alimentación

■ Agua:

No es estrictamente un nutriente, pero estarás de acuerdo en que es un **componente fundamental** de toda la materia viva, actuando como disolvente, vehículo de transporte de otras sustancias... es tan importante que, de hecho, NOSOTROS SOMOS AGUA (constituye las dos terceras partes de nuestro organismo). Podemos sobrevivir varios días sin hincar el diente a un mísero bocata, pero no sin beber.

■ Oligoelementos o minerales:

Son elementos indispensables para el organismo. Son numerosas y muy diversas sus funciones, entre ellas la de catalizadores de reacciones metabólicas, como transportadores... y forman parte de diversos tejidos. Suelen estar **presentes en casi todos los alimentos**.

● La pregunta clave: ¿cuántas comidas/ cuántas calorías al día?

Debemos tener en cuenta que en la adolescencia, por aquello de que es un periodo de crecimiento físico acelerado y la época en la que se hace más ejercicio físico, las necesidades nutritivas están muy aumentadas y también se desarrolla un apetito voraz.

En cambio, en los adultos la persona ya está formada y ha superado todas las fases del crecimiento. Sus necesidades se reducen a mantener el nivel de actividad y a reponer las pérdidas de sustancias que su organismo experimente.

El número de comidas al día y la cantidad de calorías que se deben aportar van a ir en función de la edad, sexo y actividad física que realizamos.

Alimentación

A M o d o d e O r i e n t a c i ó n

SUJETO	EDAD	TIPO DE ACTIVIDAD	CALORÍAS	
	Muchacho	13- 15 años	Ligera	2.900
	Muchacho	16- 20 años	Ligera	3.100
	Muchacha	13- 15 años	Ligera	2.500
	Muchacha	16- 20 años	Ligera	2.800
	Hombre	Adulto	Sedentaria	2.500
	Hombre	Adulto	Moderadamente activa	3.400
	Hombre (Peso 70 kg.)	Adulto	Muy activa	4.000
	Mujer	Adulta	Sedentaria	2.100
	Mujer	Adulta	Moderadamente activa	2.500
	Mujer (56 kg.)	Adulta	Muy activa	3.000

Asimismo, este aporte calórico debe ir distribuido durante el día, en función del gasto que se realiza en las actividades cotidianas. Se recomienda que se realicen 4 ó 5 comidas al día:

Comidas	% calorías
DESAYUNO	20 a 25 %
ALMUERZO	10%
COMIDA	35% a 40%
MERIENDA	10% a 15%
CENA	15% a 20%

El **aporte calórico** de estas comidas no debe ser a base de un solo alimento, sino de **variedad de alimentos que contengan todos los nutrientes**, o lo que es lo mismo, que sea una dieta equilibrada.

● ¿Es fácil preparar una dieta equilibrada?



La elaboración de una dieta equilibrada se puede realizar teniendo como guía la tabla de composición de alimentos y eligiendo la combinación de aquellos que nos aporten

los nutrientes en la proporción energética adecuada y constituyan un menú apetecible.

Alimentación

Para que te sea más fácil, mira este dibujo en forma de pirámide donde está representado gráficamente los alimentos que es aconsejable tomar a diario, dos o tres veces a la semana y pocas veces al mes.



LA DIETA MEDITERRÁNEA

Cada cultura tiene una manera de manifestarse en la comida. Desde hace algún tiempo, la dieta tradicional de los países mediterráneos, la llamada "dieta mediterránea", ha sido puesta como **modelo de dieta equilibrada**.

Precisamente porque en su elaboración se utiliza una variedad de alimentos de gran valor nutritivo como el aceite de oliva (es la grasa con mayor efecto cardioprotector), cereales, pescado, legumbres, frutas, hortalizas y en menor cuantía productos cárnicos y lácteos que se mezclan, gracias a la sabiduría de nuestras abuelas, en platos tan extraordinarios como ensaladas, estofados, paellas...

Alimentación

Esta dieta tiene grandes ventajas respecto de la "alimentación occidental", rica en grasas de origen animal y escasa en vitaminas y minerales.

Sus ventajas

- Previene contra alteraciones de los sistemas digestivo y metabólico.
- Previene enfermedades del sistema circulatorio.
- Ayuda a la prevención de ciertos tipos de cáncer, como el de colon.
- Contribuye a evitar la obesidad.
- Es barata: son alimentos de nuestra tierra.
- Es más sabrosa.

● Trastornos de la alimentación

Existen algunos problemas de la alimentación relacionados con el hábito de alimentarse y que se caracterizan por una repulsa o compulsión hacia los alimentos, secundarios a una serie de factores culturales, psicológicos y medioambientales que crean graves problemas de salud por la pérdida o ganancia exagerada de peso como son **la anorexia nerviosa y la bulimia**. Aunque no es fácil controlar estas alteraciones se pueden prevenir mediante estas **recomendaciones**:

■ **NO** asocies la delgadez con la belleza y la felicidad. Ser guapo y feliz está relacionado con disfrutar de los recursos y capacidad de cada uno. Es más guapo quien tiene la habilidad para desarrollar sus propias capacidades. Además, la belleza no está en el exterior sino en la capacidad de "saber dar y recibir", "comunicarse", en definitiva de saber manifestar tus sentimientos.

■ Establece unos hábitos de comida de acuerdo con una dieta equilibrada, a unas horas determinadas y en cantidad y variedad suficiente.

Alimentación

- ▶ Evita comer golosinas entre comidas y a escondidas. Hazlo en momentos especiales, como en comidas con familia o amigos, celebraciones...
- ▶ **NO** descargues las tensiones nerviosas y la ansiedad con la comida. Aprende a relajarte y a manejar los problemas con raciocinio y por los cauces adecuados.
- ▶ Mantén una postura crítica hacia la publicidad, sabiendo extraer el contenido y la finalidad de la misma.
- ▶ Aprende a aceptarte íntegramente, con tus defectos y virtudes. Nadie es perfecto.
- ▶ Potencia las relaciones con la familia y amigos, manteniendo la autonomía y afrontando nuestros asuntos con responsabilidad.
- ▶ **NO** utilices medicamentos como laxantes ni provoques manualmente el vómito.
- ▶ Practica tu deporte favorito con tus amigos.
- ▶ Recuerda que es necesario alimentarse bien para afrontar el día con probabilidades de éxito.



■ ...Pues a mí me engorda más la comida que a mi amiga Mari Pili, que lo sepas.

Esto puede ser por varias razones:

- ▶ Quizá tú comes más y no eres consciente (platos más cargados). O haces más comidas al día (unos dulcecitos a media tarde, unas tapas al medio día...)

Alimentación

- ▶ Tal vez tu amiga gasta más energía (¿no será más deportista?)
- ▶ También puede ser que padezcas alguna enfermedad (esto ocurre a veces) como hipotiroidismo, enfermedad de Cushing...

■ ¿Cómo prevenir la obesidad?



La mejor fórmula es realizar una alimentación correcta en calidad y cantidad. No obstante, aquí tienes unos cuantos consejos:

- ▶ Come despacio, mastica bien los alimentos.
- ▶ Mantén un número fijo de comidas (5) y hazlas siempre a la misma hora.
- ▶ **NO** picotees entre comidas y abstente de beber alcohol, refrescos edulcorados... Mejor el agua.
- ▶ Pon la comida lejos de tu zona de estar en la casa.
- ▶ Prepara platos con alimentos variados.
- ▶ Recuerda que los fritos llevan más calorías.
- ▶ Aumenta el consumo de alimentos con fibra (acelgas, pan integral, alcachofas, lechuga...).
- ▶ Evita comer de forma impulsiva.





Afirmar que las drogas han estado presentes en todas las culturas es una "verdad a medias" (y como no queremos que nos tengas por mentirosillos, mejor lo explicamos). Si bien es cierto que, desde que la Humanidad inició su curriculum vitae, el hombre ha usado drogas, resulta un **tópico** afirmar que en todos los tiempos y culturas se han "consumido" drogas, (en la forma en que nosotros lo entendemos ahora), pues su utilización ha estado sujeta a rituales religiosos, medicinales, etc. y, en ningún caso, como una especie de búsqueda o deseo de modificación química de la conciencia propia del ser humano, ya que si fuese así, el hombre no podría desentenderse de las drogas.



Actualmente parece que el deseo de **estar bien**, sin problemas, sin malestar, ha aumentado el consumo de drogas de manera considerable, a la vez que los avances de los laboratorios ponen a nuestra disposición nuevas sustancias que se suman a las drogas de consumo legal de nuestra sociedad como el alcohol y el tabaco.

Nunca como ahora hemos tenido a nuestro alcance tal variedad y cantidad de recursos personales para desarrollar nuestra vida, para resolver nuestros problemas y para conocer y desplegar nuestros potenciales: autodesarrollo, medios de comunicación, relaciones sociales, desplazamientos, apoyos especializados, tiempo para el ocio, etc., que hacen posible prescindir del uso de productos químicos (drogas) que modifican nuestro cerebro y nuestra conducta.

En tu mano tienes muchísimas posibilidades y capacidades que puedes hacer crecer.

ALCOHOL

● ¿Por qué bebo alcohol?

Mientras reflexionas por tu cuenta sobre esta pregunta (¡ánimo, tú puedes!), vamos a ir adelantándonos algunas respuestas:

◆ Porque busco mi propia identidad

Todos necesitamos integrarnos en nuestro grupo de amigos. En determinado momento de nuestras vidas se hace necesario imitar el modelo de conducta de los adultos y abandonar las pautas de conducta infantil. Desde este punto de vista, decir que bebes porque lo hacen tus amigos es lo más fácil. Si vas un poco más allá, puede que pienses: "Tengo miedo a sentirme apartado, rechazado, a ser aburrido, el aguafiestas..."

El mayor peligro puede aparecer cuando la bebida se convierte, dentro de la pandilla, en la que facilita las relaciones, la que iguala a los colegas, suprimiendo las diferencias, a la vez que establece puestos o categorías entre los miembros del grupo, con comparaciones para ver quién aguanta más, el número de "minis" que uno puede colocarse entre pecho y espalda, etc.

Por otro lado, a menudo el alcohol es un medio egocéntrico (hablamos de sentimientos de omnipotencia, de ser invulnerable, de que "a mí no me va a pasar...") de reafirmación de la personalidad. Esto ocurre cuando te dices: "la cantidad que beba sólo me atañe a mí"; "yo puedo beber lo que quiera mientras no moleste a nadie"; "no es culpa nuestra que algunos no sepan beber"... Además, la desinformación en este campo, hace creer que en cualquier momento se puede cortar con la bebida y que no sólo no se es, sino que nunca se llegará a ser alcohólico.

◆ Porque busco diversión

Si tu idea de diversión implica entrar en el Guinness bebiendo tapones para reunir el valor suficiente que te permita saludar a Filomena, aderezado todo ello con una bronca callejera como apoteosis final, la llevas clara colega.

Para empezar, el alcohol no facilita la conversación si no alcanza un cierto nivel en sangre. En la basca reconocen dos estados, en función del nivel alcanzado:

El puntillo

En este momento el alcohol actúa como desinhibidor de conducta y te hace perder la autocritica (si comienzas a pensar que podrías conducir con los ojos cerrados, subirte a la farola más alta con el mismísimo estilo de Spiderman, o aún peor, que TE APETECE hacerlo, estás entrando en ese estado).

El pedo



Es la tradicional borrachera. Una cogorza de campeonato, vaya. Cuenta con menos seguidores, debido a sus efectos (embriaguez, coma etílico y resaca de proporciones equinas) y a que es bastante difícil de disimular en casa. Hasta la madre más confiada comienza a sospechar la segunda vez que vomitas en el sofá.

Si tienes como meta el alcohol para divertirte, si un día descubres que no estás bebiendo mientras te diviertes, sino que bebes para divertirte, estás entrando en un mal rollo.

◆ Porque busco evasión

A menudo cuando uno recurre al alcohol para divertirse es porque se huye de algo, o al menos hay algo que se intenta compensar: miedos, incomprendiones, fracasos (con el sexo, con los estudios, con la pandilla...).

◆ Porque es una droga legal

Efectivamente, colega, ahora empiezas a caer en la cuenta. El alcohol ES UNA DROGA cuyo abuso produce una intensa dependencia psicológica y física, así como un síndrome de abstinencia que puede ser leve (temblor de manos, insomnio, pesadillas, vómitos y diarreas... y ojo que éste es el leve, ¿eh?) o grave, en cuyo caso se llama "delirium tremens" (alucinaciones, convulsiones y deshidratación). Pero tranquilo que éste se produce después de abusar durante mucho tiempo o en grandes cantidades del alcohol, y suponemos que aún no es tu situación.

¿A que no sabías que el "mono" producido por la dependencia alcohólica es más peligroso para la vida del consumidor que el síndrome de abstinencia de un heroinómano?



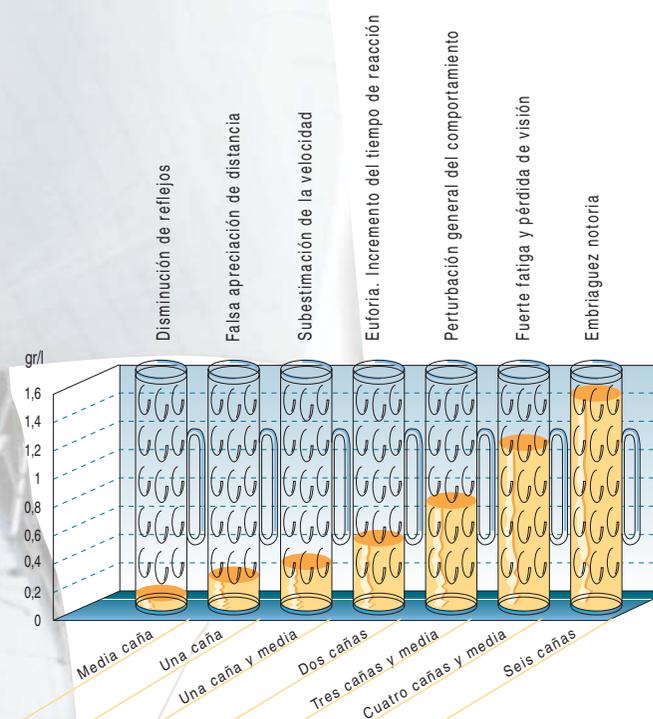
Y se vende legalmente en establecimientos públicos... Para proteger a los menores de esta presencia normalizada de alcohol en nuestra sociedad, la Ley de nuestra Región prohíbe la venta de alcohol a menores de 18 años y su publicidad dirigida a esta población. Conducir con una tasa de 0,5 gramos de alcohol en sangre, (aproximadamente equivale a dos latas de cerveza), está prohibido por el Reglamento General de Circulación. Asimismo, el Código Penal castiga como autor de un delito de desobediencia grave, al conductor que se niega a someterse a las pruebas de control de alcoholemia o de otras drogas.

● ¿Por qué nos fastidian de esta manera?

Por los efectos del alcohol:

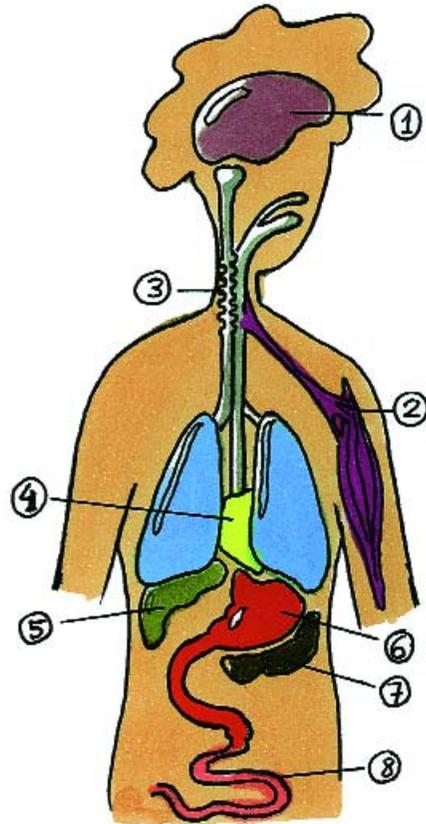
Al contrario de lo que pueda parecer, el alcohol es un **depresor del Sistema Nervioso**: entorpece la actividad cerebral, a pesar de los momentos iniciales de euforia que son en realidad una desinhibición de la conducta, a bajas dosis.

EFFECTOS DEL ACOHOL SOBRE EL ORGANISMO



¿Sabías que...?

▲ A los pocos minutos de la ingestión del alcohol pasa a la sangre, donde puede mantenerse 18 horas, y desde ella ejerce su "perversa" influencia sobre todos los órganos del cuerpo:



▲ **Cerebro:** alteración de la conciencia y de la conducta, como: verborrea, visión borrosa, mareos, cambios bruscos de humor, impulsividad, irritabilidad, agresividad, tendencia a la tristeza...

▲ **Sistema nervioso:** alteración de los sentidos y de los reflejos.

▲ **Sangre:** anemia, disminución de leucocitos y plaquetas.

▲ **Corazón:** insuficiencia cardiaca, alteración del electrocardiograma.

▲ **Hígado:** a largo plazo, cirrosis.

▲ **Estómago:** gastritis, falta de apetito, náuseas, vómitos, diarrea, ardor de estómago.

▲ **Páncreas:** inflamación.

▲ **Intestino:** trastornos en la absorción de vitaminas, hidratos de carbono y grasas.

■ La cantidad de alcohol que haya en tu sangre no sólo depende de cuanto bebas, sino de otros factores como:

■ **Peso:** la misma cantidad de alcohol tiene más efecto en una persona que pese poco.

■ **Sexo:** la misma cantidad de alcohol tiene más efecto en una mujer que en un hombre.

■ **Rapidez con que se bebe:** la misma cantidad de alcohol bebida deprisa tiene más efecto.

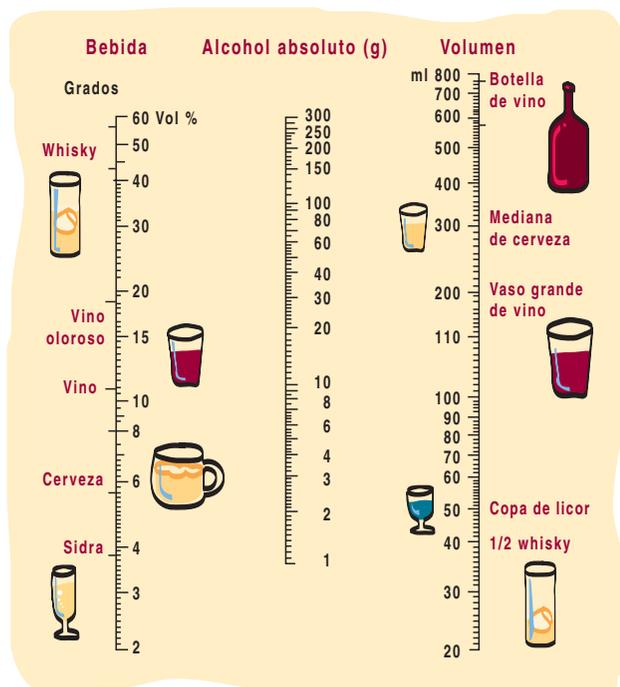
■ **Comida:** si tienes comida en el estómago, haces que el alcohol pase más despacio a la sangre.

● ¿Crees que se desarrollará igual un hígado que se empapa con frecuencia de alcohol que otros que no lo hacen?

● ¿Es arriesgado o no conducir una moto o un coche bajo los efectos de la bebida? ¿Puedes tener la completa garantía de que has practicado sexo seguro, si lo has hecho bajo los efectos de un "puntillo"? (ver pág 165).

Por si te quedas esperando, que sepas que las respuestas no vienen después de la publicidad. Con lo que te hemos contado, ya puedes descubrirlas por ti mismo.

TABLA DE EQUIVALENCIA
EN CONTENIDO DE ALCOHOL PURO



Para calcular los grados de alcohol puro consumido, traza una línea entre la escala de graduación de bebidas (izda.) y la escala de volúmenes (dcha.). El punto de intersección en la escala central, corresponde al contenido en gramos de alcohol absoluto al tipo y cuantía de dicha bebida.

RESUMIENDO...

- **NO** es cierto que el alcohol te ayude a afrontar tus problemas, miedos y frustraciones.
- **NO** es cierto que ayude a buscar (y aún menos a encontrar) la propia identidad.
- **NO** es cierto que favorezca la integración en el grupo, y tampoco es cierto que ayude a divertirse. Vamos, que su leyenda es tan falaz que ni tan siquiera es verdad que quite el frío (produce hipotermia, es decir, enfría el cuerpo por dentro). El efecto es totalmente contrario: te impide afrontar situaciones nuevas, desarrollar recursos y madurar tu responsabilidad.

Aún en el supuesto de que te ayudara en algunas situaciones festivas, el coste individual y social es muy alto. Beber de forma irresponsable te puede llevar a accidentes y enfermedades que podrían cambiar tu vida y la de los tuyos.

● Mejor no bebas, pero si bebes...

- 1 No abuses del alcohol en fines de semana, fiestas o celebraciones, puedes acabar haciendo lo que no quisieras.
- 2 Si bebes hazlo despacio, saboreándolo y si es posible comiendo simultáneamente.
- 3 No bebas para divertirte. En todo caso, nunca bebas en abundancia mientras te diviertes.
- 4 Si bebes más de tres cañas, dos cubalibres o cuatro medios vasos de vino no debes conducir.
- 5 Aguantar más la bebida no quiere decir que te perjudique menos, sino que tienes más tolerancia (y más facilidad para depender del alcohol).
- 6 El peligro del consumo abusivo y agudo del alcohol es el coma etílico, que sí entraña riesgo de fallecimiento.



● ¿Qué hacer ante un coma etílico o una gran borrachera?

▶ No le suministres nunca alcohol ni le des ningún medicamento.

▶ Intenta tranquilizar a la persona porque puede estar agresiva. Evita que se caiga, ya que uno de los riesgos es sufrir fracturas y traumatismos craneales.

▶ Si lo encuentras inconsciente, manténle la cabeza de lado, porque puede vomitar y si está en mala posición, aspirar su propio vómito, llegar éste a los bronquios y asfixiarse.

▶ Nunca abandones a cualquier persona que encuentres con los problemas mencionados, ya que puede sufrir además hipotermia (disminución de la temperatura), ya que el alcohol produce vasodilatación sanguínea y pérdida de calor y hay que abrigoarlo porque puede morir.

▶ En cualquier caso llévalo a un centro médico o servicio de urgencias para que lo atiendan, porque sí es una urgencia médica.

TABACO

El tabaco es una planta de la familia de las solanáceas del género nicotina (*Nicotina Tabacum*) cuyo uso está ligado a los indios americanos desde la antigüedad como planta medicinal, tóxica, mágica y litúrgica. Sin embargo, es una sustancia tóxica, consumida por la población, capaz de producir dependencia y tolerancia, lo que le confiere un carácter de droga legal (para perplejidad de los indios americanos).



● ¿Por qué el cigarrillo es malo para la salud?

En el cigarrillo, un producto manufacturado del tabaco, se han encontrado más de 4.000 sustancias distintas que se pueden clasificar en cuatro grupos: nicotina, alquitranes, monóxido de carbono y sustancias irritantes y cada uno de ellos tiene efectos adversos para la salud.

Nicotina

Inhalada por vía respiratoria alcanza, en menos de 10 segundos, los tejidos del organismo y produce hipertensión, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, relajación muscular, aumento de los movimientos intestinales... Además es el componente responsable de la dependencia física, que caracteriza al tabaco como droga capaz de producir síndrome de abstinencia.

Alquitranes

Tienen acción cancerígena, siendo el más relacionado con el cáncer el 3-4 alfa benzopireno, causante del cáncer de pulmón, laringe, tráquea, vejiga, etc.

Monóxido de carbono

Se produce al quemarse el tabaco y el papel que envuelve al cigarrillo. Actúa desplazando al oxígeno de la hemoglobina, produciendo una asfixia de los tejidos por falta de oxígeno.

Irritantes

Es un grupo de sustancias amplio, que actúan alterando los mecanismos defensivos del pulmón, favoreciendo la aparición de infecciones y responsable de la típica tos del fumador. Además muchas de estas sustancias tienen efecto cancerígeno.

● Yo todo este rollo ya me lo conozco. Y sin embargo fumo, ¿por qué?

No es fácil contestar a una pregunta a la que ni tú mismo sabes dar respuesta. Se puede decir que la adquisición del hábito está condicionada por factores que dependen del individuo, factores personales y otros que dependen del entorno, factores sociales.

Los factores sociales están ligados a aspectos económicos, culturales, políticos, etc. que influyen al inicio del tabaquismo y que mantienen su influencia una vez adquirido el hábito. Entre ellos cabe destacar:

- **Fácil accesibilidad** al tabaco, con numerosos puntos de venta y precio asequible.
- **Influencia de los líderes** sociales y personas de relevancia que practican el hábito.
- **Permisividad social**, ya que el tabaco se acepta como algo inherente a nuestro estilo de vida.



- **Ambiente familiar** de fumadores.
- **Incumplimiento de leyes y normas** sobre el consumo y venta de tabaco, distribuyéndose en lugares no autorizados y a menores.
- **Publicidad**, de forma directa o indirecta, realizando actividades culturales y deportivas con el patrocinio de empresas tabaqueras.
- **Amigos y compañeros** fumadores que invitan a fumar, hecho que puede sentirse como presión para la aceptación en el grupo.

En cambio, los **factores personales** varían, no tiene los mismos un joven que comienza a fumar, **fase de inicio**, que se caracteriza por:

- Búsqueda de nuevas sensaciones.
- Personalidad débil.
- Curiosidad.
- Rebeldía a reglas y normas sociales.
- Amantes del riesgo.
- Identificación con roles de triunfador.
- Imitación de líderes.

Que cuando ha tenido varios contactos con el tabaco, **fase de afianzamiento**, donde se buscan otros argumentos para fumar como:

- Factores estéticos (atracción por la propia imagen asociada al cigarrillo).
- Reafirmación del propio rol.
- Reafirmación de la madurez.
- Facilidad para la relación social.



- Escepticismo sobre los efectos negativos para la salud.

El problema se complica cuando después de varios años de contacto con el tabaco y consumo habitual, **fase de mantenimiento**, los factores que imperan son los efectos farmacológicos de la nicotina, que produce **dependencia**.

● Pero vamos a ver, ¿cuáles son esos famosos efectos del tabaco sobre la salud?

A corto plazo:

- Dificultad para respirar ante pequeños esfuerzos, disminución de la resistencia en la práctica deportiva.
- Dolor de cabeza y embotamiento cerebral, que dificulta el periodo de aprendizaje y el rendimiento intelectual.
- Alteración de la elasticidad de la piel, produciendo sequedad, aparición precoz de arrugas... también favorece la caída del cabello y predispone a padecer acné.
- Pequeña disminución del crecimiento. En el caso de las chicas fumadoras puede alterar la forma y el tamaño de las mamas.
- Anoxia. Falta de apetito y cansancio.
- Coloración de los dientes de amarillo.
- Produce mal aliento.

A largo plazo:

- Las consecuencias del tabaco sobre la salud son devastadoras siendo responsable del 10% al 20% de todas las muertes.



En el aparato cardiovascular es el responsable de 1 de cada 3 muertes que se producen por infarto de miocardio, accidentes cerebrovasculares (embolias, trombosis, infartos cerebrales). Además es causante de enfermedades invalidantes como angina de pecho, hipertensión y falta de riego sanguíneo en las extremidades.

En el aparato respiratorio genera el 85% de las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas como la bronquitis crónica, enfisema, bronquiectasias.

Además, se le atribuyen el 30% de todos los tipos de cánceres, sobre todo de pulmón, laringe, traquea, vejiga...

En su largo historial delictivo figuran también:

Alteraciones de las encías y papilas gustativas, que hacen perder el sentido del gusto.

Aumenta el riesgo de padecer úlceras gástricas y duodenales y otros trastornos digestivos como ardores o diarreas.

Favorece la aparición de faringitis y laringitis crónicas, afonía y alteraciones del olfato, dificultando la percepción de olores y la función fonadora.

Puede producir conjuntivitis en ambientes cerrados, manifestándose con escozor de ojos, lagrimeo y enrojecimiento de la conjuntiva.

Hay mayor riesgo de accidentabilidad laboral y de tráfico, debido a la distracción que supone encender el cigarrillo.

Disminuye las defensas del organismo, siendo más propenso a infecciones.

Cefaleas que aparecen por la tarde sin haber sido invitadas al té o algo parecido.

Embotamiento cerebral.

Gingivitis y atrofia gingival que desarrollan con el tiempo periodontitis (piorrea).

Dolor torácico difuso o pinchazo precordial.

Disminución de la espermatogénesis.

Francamente, colega: si todos estos argumentos no te parecen suficientes para dejar de fumar, tu problema es grave.



Además, si eres chica

Utilizar anticonceptivos orales (píldoras) siendo fumadora aumenta en 20 veces el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

En fumadoras que consumen 20 cigarrillos diarios aparece la menopausia precozmente.

Cuando una mujer que fuma queda embarazada, debe saber que si deja de fumar, disminuye el riesgo de tener problemas en el embarazo o parto, igualándose a una mujer que nunca ha fumado.

Ahora, si persiste en su consumo, aumenta el riesgo de concebir un hijo de menos peso al nacer y de tener abortos espontáneos, partos prematuros y mayor riesgo de enfermedad y muerte prenatal.

● ¿Si dejo de fumar qué voy a ganar?

■ **Libertad**, te sentirás libre de un consumo que te engancha, harás lo que quieras y no lo que te indique la publicidad.

■ **Dinero**, el dinero destinado a la compra de cigarrillos lo podrás destinar a tus aficiones favoritas "discos, comics, teatro, cine, ropa..."

■ **Salud**, te sentirás más ágil, resistirás mejor a los esfuerzos, te acatarrarás menos, tendrás menos riesgo de accidentes.

■ **Estética**, tendrás dientes más blancos, no te olerá la boca, piel más tersa, etc.

■ **Aceptación social**, "fumar no está de moda", respetarás a los demás y te respetarás a ti mismo.

■ Invertirás en el futuro, pues llegarás con más capacidad física y menos deterioro mental a la madurez y disfrutarás de una mejor **calidad de vida**.

● ¿Y si no fumo? ¿Estoy a salvo de todos esos problemas?

Pues **NO**. Si no fumas pero convives con personas que fuman debes saber que la exposición a **ambientes cargados de humo** produce a **corto plazo** irritaciones de las mucosas oculares y respiratorias.

A **largo plazo**, los niños pueden sufrir disminución de la función pulmonar, enfermedades pulmonares obstructivas crónicas...



El **tabaquismo pasivo** aumenta en un 30% el riesgo de cáncer y entre un 20% a un 30% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

DECLARACIÓN DE DERECHOS DE LOS NO FUMADORES

- 1 **Derecho a respirar aire puro**, limpio y libre de los perjuicios del tabaco ("...en ausencia de norma prevalecerá el derecho del no fumador", según el Real Decreto 192/ 1988 y "...defensa de la salud, el derecho de los no fumadores prevalecerá sobre el derecho a fumar..." Ley 6/1997 de la Región de Murcia).
- 2 **El aire puro** libre del humo del tabaco es un componente esencial del derecho a un medio ambiente sano y sin contaminación (O.M.S. "Carta contra el tabaco").
- 3 **Cada niño y adolescente tienen derecho** a ser protegidos de todo tipo de promoción del tabaco y a recibir toda la ayuda educativa necesaria y de otra índole para resistir la tentación de empezar a consumir cualquier tipo de tabaco (O.M.S. "Carta contra el tabaco").
- 4 **Todos los ciudadanos** tienen derecho a un aire libre del humo del tabaco en lugares públicos cerrados y en los transportes (O.M.S. "Carta contra el tabaco").
- 5 **Cada trabajador** tiene derecho a respirar en su lugar de trabajo aire que no esté contaminado por el humo del tabaco (O.M.S. "Carta contra el tabaco").
- 6 Derecho a manifestar en voz alta su **repulsa hacia el tabaco** y en el mismo instante en que los fumadores enciendan su cigarrillo sin obtener el permiso oportuno.
- 7 Derecho a iniciar **acciones legales** y de presión social para proteger su salud y prevenir el tabaquismo (art. 6 y 9 del R.D. 192/88 y Orden de 8 de junio de 1988 del Ministerio de Sanidad y Consumo).
- 8 **Colaborar** en las actividades públicas o privadas que promuevan una sociedad libre de humo de tabaco.
- 9 Mantener una **actitud crítica** ante el consumo de tabaco, así como ser modelo ejemplar ante los familiares y amigos.

● Me habéis convencido... Pero ahora, ¿cómo deo de fumar?

Existen muchos métodos para ello, y cualquiera puede ser eficaz, pero convéncete: no hay fórmulas mágicas para dejar de fumar. Nadie puede resolver este problema por ti. Dejar de fumar implica un esfuerzo personal, esto **depende de la motivación y la dependencia**.

◆ Mide tu motivación:

TEST DE DE RICHMON MODIFICADO

¿Te gustaría dejar de fumar?	0	1	2	3
	NO	NO	SÍ	SÍ
¿Cuánto interés tienes en dejarlo?	0	1	2	3
	Ninguno	poco	seriamente	Muy seriamente
¿Intentarás dejar de fumar definitivamente en las 2 próximas semanas?	0	1	2	3
	NO	puede que sí	seguramente sí	seguro que sí
¿Crees que dentro de 6 meses serás un exfumador?	0	1	2	3
	NO	puede que sí	seguramente sí	seguro que sí

El objetivo es llegar a 10 puntos. Cuanto más cerca estés, más posibilidades de éxito tienes. En caso contrario, debes informarte mejor de los riesgos del tabaco para la salud, así como cuestionarte por qué fumas, qué ventajas tiene no fumar, por qué enciendes un cigarrillo... cada vez que lo haces.

◆ Mide tu dependencia:

TEST DE DEPENDENCIA A LA NICOTINA DE FARGESTRÓN MODIFICADO

¿Cuánto tiempo transcurre desde que te levantas hasta que fumas el primer cigarrillo?	Hasta 5 minutos	3
	Entre 6 y 30 minutos	2
	Entre 31 y 60 minutos	1
	Más de 60 minutos	0
¿Te resulta difícil no fumar en lugares donde esté prohibido (cines, metro, hospitales)?	Sí	1
	No	0
¿Qué cigarrillo te molesta más dejar de fumar?	El primero de la mañana	1
	Cualquier otro	0
¿Cuántos cigarrillos te fumas al día?	10 o menos	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 o más	3
¿Fumas con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarte que durante el resto del día?	Sí	1
	No	0
¿Fumas aunque estés tan enfermo que tengas que guardar cama la mayor parte del día?	Sí	1
	No	0
Puntuación total		

Valoración: si tienes menos de 4 puntos tienes una dependencia baja, si tienes entre 4 y 7 dependencia moderada, si es mayor de 7 dependencia alta.

Si presentas una dependencia alta o moderada, debes disminuir el consumo de cigarrillos y no encenderlos mecánicamente, con el objetivo de llegar a tener una dependencia baja con la que la posibilidad de éxito es mayor.

● Si crees que estás preparado para dejar de fumar:

Busca compañía y prepara a los que te rodean. Han de saber que has tomado la firme decisión de dejar el tabaco (aunque primero suelten alguna carcajada escéptica).

Solicita la "Guía para dejar de fumar" en la Dirección General de Salud Pública. Ronda de Levante n. 11, 30008 Murcia. Puede serte de utilidad.

Y en caso de que no lo consigas... ¡Vuelve a intentarlo! Nunca pienses que el daño ya está hecho. Nunca es demasiado tarde.

Ten presente

- 1 No retrases tu decisión de dejar de fumar. Cuanto antes lo dejes menor es el daño.
- 2 El daño del tabaco es acumulativo. A más tiempo de consumo más daño.



- 3 A mayor cantidad de cigarrillos más daño.
- 4 No hay ningún modo de fumar que produzca seguridad.

... 

Para más información

pide:

- Guía para dejar de fumar.
- Información para fumadores.
- Información para no fumadores.
- Información para jóvenes.

al:

Programa de información sobre tabaquismo.

Servicio de Promoción y Educación para la Salud.
Dirección General de Salud Pública.
Ronda de Levante, n. 11, 30008 Murcia.
Consejería de Sanidad.
Tfno.: 968 36 57 45.
Fax: 968 36 59 51.
e-mail: edusalud@carm.es

EL CANNABIS Y SUS DERIVADOS

El cannabis (conocida como porros, canutos, maría, hachís, hierba, grifa, chocolate, etc.), para ser sólo una planta, ha sido objeto de muchas historias, confusión y demás movidas **exagerándose sus efectos, por lo que hemos optado por informar sólo sobre las cuestiones a las que se ha llegado a un acuerdo.** En nuestra Región lo consumen algunos: unos siete de cada cien adolescentes y jóvenes. Otros lo han probado y no han insistido en su consumo, y hay quien ni lo ha probado, ni lo piensa probar.

Tiene su historia, el cannabis. De hecho, los primeros vestigios de su uso en China datan de unos cuatro mil años antes de Cristo. En la Antigüedad la han usado para ritos religiosos o lúdicos y como remedio medicinal. Con el correr de los siglos se fue restringiendo su uso en Occidente, con la expansión del Cristianismo, hasta reducirse a mediados del S. XIX a grupos de artistas. Los jóvenes americanos y europeos con el movimiento hippy de los 60, reinician su consumo, si bien en nuestro país ya era conocido y usado en forma de grifa, sobre todo en circuitos marginales cercanos a África, como la Legión Española.

● ¿Qué es? Un repaso a la botánica

El Cannabis Sativa **es una planta herbácea** de uno a tres metros de longitud, conocida como cáñamo (se usaba para fabricar sogas hasta que las fibras artificiales se impusieron), que crece de forma silvestre, aunque también se puede cultivar.

Lo que causa los efectos experimentados tras su consumo **es un ingrediente psicoactivo, el THC** (lo de psicoactivo no tiene nada que ver con un detergente). Su concentración dependerá de la parte de la planta que se use, así como de la forma de presentación (hojas secas, resina verde, marrón, aceite, etc.). También contiene más de 400 productos

químicos, de los cuales unos 60 son psicoactivos, es decir, tienen la **capacidad de alterar el funcionamiento habitual del cerebro**.

La característica más llamativa **del THC** es que tiende a acumularse en los tejidos grasos del organismo y se mantiene en él durante unos siete días, lo que significa que una semana después de haberlo consumido el cuerpo no habrá eliminado más que el 50% de la sustancia. **Si alguien consume derivados del cannabis todas las semanas no permite a su organismo eliminarla y se irá acumulando en sus tejidos grasos, sobre todo en su cerebro.**

◆ **La marihuana** son las flores, hojas y tallos pequeños secados y triturados de esta planta. Es producida y usada mayoritariamente en Norteamérica.

◆ **El hachís** es la resina que se extrae de las flores de la planta hembra, que contiene mayor concentración de THC, por lo que su toxicidad es superior. Es más usada en nuestro país y sus **principales productores** son los países asiáticos y mediterráneos: Marruecos, Afganistán y Pakistán (vaya manera más cutre de destacar en la exportación).

Por ser un **negocio del mercado negro** cuyo objetivo es obtener los máximos beneficios, el producto que se consume está adulterado con cualquier sustancia que de el pego al comprador, que cree poseer una cantidad de hachís y en vez de eso va a fumar estiércol, henna, alquitranes, leche condensada, goma arábrica...y algo de hachís.

● ¿Qué se siente?

◆ Lo que ocurre al fumar

Nuestro cerebro es un órgano con un gran componente graso, por lo que **absorbe y acumula con gran rapidez el THC** que entra en el cuerpo al fumar derivados del cannabis, **eliminándolo** por el contrario **muy lentamente**.

El que se fije en el cerebro es lo que explica **los efectos** que se producen en el organismo. Estos son algo parecidos a los del alcohol, ya que parece ser un **depresor del Sistema Nervioso Central**, aunque **con una actividad específica sobre la percepción**, que recuerda a la de los alucinógenos (los consumido-

res suelen decir que mejora el oído, la visión y la sensibilidad de la piel, pero en realidad son ilusiones).

El humo es rápidamente absorbido por los pulmones y llega al cerebro. Los efectos se empiezan a notar en pocos minutos, alcanzando en unos treinta minutos su pico máximo, durando dos o tres horas en forma de borrachera cannábica.

◆ Efectos del cannabis

■ FÍSICOS:

A corto plazo:

- Aumento de los latidos del corazón.
- Aumento de la tensión arterial.
- Enrojecimiento de los ojos y brillantez de la córnea.



- Sequedad de boca y garganta.
- Aumento repentino del apetito.
- Disminución de la fuerza muscular.
- Falta de expresión mímica.
- Intoxicación aguda:

- Despersonalización.
- Confusión.
- Inquietud.
- Excitación.

A largo plazo:

- Descoordinación motora.
- Disminución de la fuerza muscular.
- Complicaciones similares a las del tabaco: envejecimiento precoz, disminución de la memoria, fatiga, dolor de cabeza, conjuntivitis, bronquitis y enfisema, cáncer de pulmón, boca y faringe, disminución del peso en recién nacidos de madres consumidoras.

▲ PSICOLÓGICOS:

A corto plazo:

▲ En pequeñas dosis, sensación de alegría o euforia, con tendencia a hablar y reír (una especie de carcajada estúpida), seguida de somnolencia y decaimiento general.



▲ En altas dosis, alteración de la percepción del tiempo, alucinaciones, confusión mental y ansiedad. Reducción de la habilidad para realizar tareas que requieren concentración.

A largo plazo:

▲ Pérdida de memoria y rendimiento intelectual.

▲ Puede desencadenar un brote psicótico en sujetos predispuestos.

● Te explico:



◆ En el organismo:

▸ Sobre el **sistema respiratorio** afecta, al igual que el tabaco, por inspirar el humo de los cigarrillos. Pero ¡ojo!, con ciertas diferencias: los consumidores, como quieren tener el humo el máximo tiempo

posible en sus pulmones, sin usar filtro y apurándolo hasta el final, multiplican los riesgos de padecer las enfermedades respiratorias más frecuentes entre los fumadores:

- Bronquitis crónica.
- Enfisema pulmonar.
- Cáncer de pulmón.

Siendo el cannabis un factor de riesgo adicional al del tabaco.

▸ El **sistema circulatorio** se ve afectado al desatarse una taquicardia casi inmediatamente, que aumenta hasta el 50% los latidos del corazón, por lo que las personas que padecen insuficiencia cardíaca o hipertensión pueden ver empeorados sus síntomas.

▸ Parece también incidir sobre nuestro **sistema inmunológico**, interfiriendo la formación de células blancas, con lo que se reduce la capacidad defensiva de nuestro organismo frente a las enfermedades.

▸ Sobre el **sistema reproductor**, puede influir sobre la espermatogénesis, disminuyendo el número y la movilidad de los espermatozoides. En las chicas tiene influencia en los niveles de estrógeno y de progesterona, así como de la hormona del crecimiento.



◆ A nivel conductual:

▸ Como cualquier otra droga, los derivados del cannabis pueden producir **dependencia psicológica**, manifestada en forma de dificultad para disfrutar de la vida y resolver las dificultades, junto con un estado de "anedonia", caracterizado por la **falta de deseo de conseguir cosas, de esforzarse** para lograr algo o tener intereses. En fin, un genuino mal rollo.

▸ Cuando **se interrumpe el consumo** en usuarios crónicos, aunque parece que no produce

dependencia física, sí aparece cierta reacción de abstinencia con temblores, insomnio, ansiedad e irritabilidad y pérdida de apetito.

Por otra parte cuando el consumo lo realizan los adolescentes y jóvenes, los efectos de **entorpecimiento de la memoria**, sobre todo la memoria a corto plazo, que dificulta la retención de todo lo vivido bajo los efectos de la droga, la alteración de la concentración y la interferencia en los procesos de aprendizaje, suponen que **no** es la sustancia ideal para **consumir en época de exámenes**, ni antes de entrar a clase. Nosotros te recomendamos un buen bocata de jamón a media tarde, suele venir mejor.

Los hechos nos dicen que **estos efectos pueden afectar seriamente los procesos de maduración y desarrollo**, en momentos tan importantes como son el aprender a ser profesional, a relacionarse socialmente, a tomar decisiones, a manejar las frustraciones y a qué hacer frente a los fallos y los éxitos, a formar los propios valores y creencias.

Generalmente **se mezcla** con otras drogas como **el alcohol**, lo que multiplica los efectos de ambas, dando lugar en muchos casos a lipotimias como consecuencia de la vasodilatación que produce el alcohol y del aumento en el consumo de oxígeno cerebral provocado por el TCH, siendo también frecuentes los vómitos.

◆ Si te colocas, no conduzcas



Conducir, por si no te habías dado cuenta, supone desarrollar un conjunto de tareas complejas como coordinar la vista, los brazos y las piernas de manera ajustada, tener la mente ágil para interpretar los diversos estímulos que se presentan simultáneamente, tener buenos reflejos para reaccionar a

tiempo ante los imprevistos. Y sabemos ya que el cannabis:

✗ **Dificulta la coordinación motora.**

✗ **Disminuye la capacidad de reacción**, alargando el tiempo que transcurre desde que se presenta un imprevisto hasta que reaccionamos.

✗ **Enlentece la toma de decisiones**, lo que a una velocidad de 100 Km./h. es un riesgo serio.

✗ **Distorsiona lo que percibimos**, con lo que no podemos fiarnos de lo que catalogamos como peligro potencial que nos podemos encontrar de imprevisto.

✗ Y para colmo, combinándolo con alcohol este cuadro empeora.

● ¿Escalada?

Es un término que se ha atribuido metafóricamente al proceso por el cual quien se iniciaba en el consumo de drogas, normalmente derivados del cannabis, ascendía sistemática y obligatoriamente a la dependencia de la heroína.

Pese a esta perspectiva catastrófica, los estudios sobre la realidad de los consumidores han permitido ser más realistas en cuanto a estas afirmaciones. No existe un encadenamiento bioquímico por el cual deba pasarse necesariamente del consumo de unas sustancias a otras de mayor potencial adictivo.

Sí se sabe, en cambio, que los adolescentes que se inician de una manera intensa en el consumo de alcohol y tabaco a edades más tempranas, van a tener más probabilidades de empezar a consumir cannabis, droga ilegal, que se adquiere en circuitos ilegales, interesándose al mismo tiempo por otras drogas ilegales presentes en ese mercado. Así, estos nuevos consumos se van sumando a los anteriores, pudiéndose producir la actual forma de policonsumo.

● Qué dice la Ley

Código Penal: (Art. 368 a 370): El cultivo, elaboración, venta, promoción y facilitar o favorecer el

consumo de hachís y otros derivados no están permitidos y son delitos de tráfico de drogas, también hablamos de “pillar” para los colegas o pasar porros. Las penas pueden ir de 1 a 3 años de prisión y multa “del tanto al duplo” del valor de la droga, estas penas son menores ya que los tribunales de justicia no consideran el cánnabis dentro de las “drogas que causan grave daño a la salud”. Respecto a conducir coches o motos bajo la influencia de cualquier droga, el Código Penal establece penas de arresto de 8 a 12 fines de semana o multas, así como privación del derecho a conducir de 1 a 4 años.

Ley de Seguridad Ciudadana: (Art. 25): El consumo de cánnabis “en lugares, vías, establecimientos destinada al tráfico”, está contemplada como “sanción grave”, por lo que se multa con 300,51 Euros (50.000 ptas.) a 30.050,61 Euros (5.000.000 ptas.). Se puede suspender la sanción “si el infractor se somete a un tratamiento de deshabitación en un centro o servicio debidamente acreditado y en la forma y tiempo que reglamentariamente se determine”.

Estatuto de los trabajadores: (Art. 54.2). Se puede producir el despido disciplinario del trabajador por consumo de hachís, si afecta al rendimiento en el trabajo. También existe una normativa regional, la “Ley 6/97, de 22 de octubre, sobre Drogas: para la prevención, asistencia e integración social”, y normativas municipales específicas, que hay que tener en cuenta.

USO NO TERAPÉUTICO DE MEDICAMENTOS

Nos referimos a la utilización de **medicinas no prescritas por un médico**.

Entre los que más se usan indebidamente con otros fines distintos de los curativos y que tienen probada su peligrosidad, por su potencial de producir dependencia, tendríamos los **tranquilizantes** (barbitúricos y sedantes) y los **estimulantes** (anfetaminas).

¿Qué tienen en común estos dos grupos? Su capacidad de generar una **intensa dependencia psicológica** cuando su uso es prolongado.

■ **Los tranquilizantes** mayores (barbitúricos) y los menores (sedantes) producen también una **intensa dependencia física** y por lo tanto un síndrome de abstinencia cuando se dejan de tomar bruscamente, como ansiedad, insomnio, dolor de cabeza, palpitaciones, calambres y convulsiones.

▲ **Las anfetaminas**, estimulantes de la actividad cerebral, dan lugar a una **dependencia física moderada**, y los síntomas del síndrome de abstinencia son similares al que se produciría por abuso de cocaína: tras varios días de consumo intenso, al dejar de tomarlas aparecerá un estado de apatía con decaimiento, ganas de dormir profundamente durante más tiempo del habitual, gran apetito y un estado depresivo (aunque hay gente que ya ha nacido así, somos conscientes de ello).

● ¿Viajar en globo?



TRANQUILIZANTES:

■ SOBRE EL ORGANISMO:

Efectos a corto plazo

- Sedación y sueño.
- Relajación muscular.

- Disminución de los reflejos.

■ Intoxicación aguda:

- Descoordinación psicomotriz.
- Relajación muscular marcada.
- Depresión respiratoria.
- Coma
- Muerte (sobre todo si se mezclan con alcohol).

Efectos a largo plazo

- Visión borrosa.
- Disminución del impulso sexual.
- Disminución de la tensión arterial.

■ SOBRE EL COMPORTAMIENTO:

al poco tiempo de haberlos tomado, por:

- La sedación generalizada.
- La disminución de la ansiedad del que los consume.
- Afectando de manera importante al manejo de máquinas y a la realización de tareas complejas, por el riesgo de sufrir accidentes.

A largo plazo se manifiesta:

- Irritabilidad.
- Inestabilidad afectiva.
- Riesgo de que aparezcan ganas de suicidarse.
- Produciendo, por si esto fuera poco, un deterioro intelectual.

LAS ANFETAMINAS:

▲ Al poco tiempo de tomarlas producen:

- ▲ Un aumento del rendimiento físico e intelectual.
- ▲ Falta de apetito.
- ▲ Aumento de la presión sanguínea, con peligro de sufrir accidentes cardiovasculares: hipertensión, infarto, arritmia, etc.

- ▲ Insomnio.

▲ Intoxicación aguda(similar a la cocaína):

- ▲ Sequedad de la boca.
- ▲ Sudor.
- ▲ Fiebre.
- ▲ Irritabilidad.
- ▲ Temblores, espasmos y convulsiones.
- ▲ Delirio ("Tengo que encontrar a Mulder: los extraterrestres me quieren abducir" y cosas por el estilo).

▲ Cuando se toman durante un cierto tiempo se observa:

- ▲ Adelgazamiento.
- ▲ Desnutrición y ▲ agotamiento físico.
- ▲ Pudiendo presentarse psicosis de tipo persecutorio ("resulta que lo de los extraterrestres era un montaje de la CIA y el FBI").

- ▲ Alucinaciones.

- ▲ Depresión, con importante riesgo de suicidio.



● Estás al loro

El **dejar de tomar** bruscamente **TRANQUILIZANTES**, después de haberlos consumido durante un cierto tiempo requiere un **tratamiento médico urgente**.

El uso no adictivo de **TRANQUILIZANTES** conlleva, **si se mezclan con bebidas** alcohólicas, el aumento de **accidentes** de coche o en el trabajo, (recuerda cómo enlentecen los reflejos, relajan los músculos y dan sueño), además del riesgo de desarrollar una dependencia.

Las **ANFETAMINAS** suelen ser utilizadas por adolescentes y jóvenes con cuatro fines esencialmente:

- 1 Para aumentar el rendimiento académico.
- 2 Para disminuir el hambre en las curas de adelgazamiento.
- 3 Para mantenerse activo, sin notar la fatiga en las horas de diversión.
- 4 Mezcladas con otras drogas, como sustitutos de la droga de elección, en su ausencia.

En el primer caso, aunque el efecto estimulante de las anfetaminas puede servir para retrasar la aparición del sueño, **no significa que se estudie mejor**, ya que por el nerviosismo y la excitación que producen van a impedir la concentración. Por si fuera poco cuando los efectos estimulantes cesan, el cansancio sobreviene de manera imparable y como te pille en pleno examen... Las anfetaminas no evitan el sueño y la fatiga, sólo los retrasan.



Imagina esto mismo tras su uso en el fin de semana. El lunes, **el cansancio y el agotamiento del sobreesfuerzo físico** al que has sometido tu cuerpo

aparecerá de golpe y tardarás varios días en recuperarte y mientras, los estudios o el trabajo que los haga "Rita la cantaora".

¿Pasa tu futura carrera como top-model por las anfetetas?

Muchas chicas, preocupadas por su figura, inician un tratamiento para **adelgazar** usando anfetaminas, a veces sin asesoramiento médico, llegando un momento en que **se crea** realmente una **dependencia** al fármaco, de tal forma que se pasa a buscar el producto prioritariamente para conseguir sus efectos estimulantes.

Por otra parte el hecho de sentirse mal con el propio cuerpo y buscar soluciones drásticas, como tomar anfetaminas, puede estar **encubriendo un problema psicológico** como es la **anorexia nerviosa**. Mira que si el problema en vez de en el cuerpo lo tienes en la mente...

En todos los casos el **riesgo** de **conductas agresivas y violentas** es evidente, así como el de **accidentes de tráfico**.

Por otro lado al intentar dejar de tomarlos, la sensación de desánimo, de pérdida de fuerza, de cansancio y la intensa depresión que aparece al suspender su uso de manera brusca, suele hacer volver a su consumo, reforzándose así la dependencia, para evitar los efectos negativos.

Recomendaciones varias



- 1 **Organízate** adecuadamente **los estudios**, estudiando todos los días y no queriendo abarcarlo todo de golpe el día antes del examen.

- 2 **Acéptate** como eres, piensa en ti de manera positiva, si estás bien contigo se reflejará en tu aspecto y tu forma de ser. En el caso de que quieras cambiar tu figura proponte una dieta equilibrada, haz algo de ejercicio (sin matarte) a ser posible en grupo, que es más divertido y evita que te rajes. Si no consigues tu propósito después de probar seriamente todo esto, consulta a tu médico y cuéntale tu angustia a algún adulto de tu confianza.
- 3 **Para divertirte** piensa en tus necesidades reales, en lo que te apetecería hacer y cómo hacerlo. Localiza las dificultades que tienes para sentirte satisfecho con tu tiempo libre. Si no sabes establecer una conversación divertida o te da vergüenza mostrarte como eres, si recurres a estímulos externos para relacionarte con los demás, poco aprenderás a desarrollar lo mejor que llevas dentro.

DROGAS DE SÍNTESIS

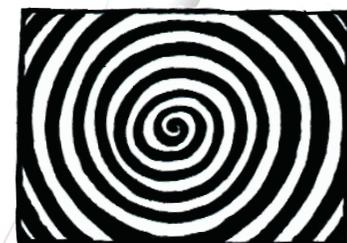
● El imperio de la química

Quienes **comercian** con drogas ilegales buscan hacer sus negocios más autónomos y lucrativos, lo cual no quiere decir que deban llevarse un premio como empresarios emprendedores. Para lograr este fin les resulta interesante reducir su necesidad de disponer de grandes extensiones de terreno para el cultivo de plantas de las que extraer las diferentes drogas, que obligan a tener además donde almacenar toneladas de productos. Así que han adoptado las nuevas tecnologías químicas para reproducir buena parte de los efectos de las drogas tradicionales, sin necesitar planta alguna.

De esta forma han aparecido las **drogas de síntesis**, que constituyen un conjunto de **sustancias producidas en laboratorios clandestinos** cuya manufactura requiere equipos mínimos, con lo que sus costes son bajos y el desmontar los laboratorios ante una redada supone un mínimo esfuerzo (aparece la pasma y ¡ale hop! las instalaciones se convierten en una honrada tintorería).

● ¿De qué hablamos?

La publicidad que se ha dado a estas drogas se ha basado en una promoción de lanzamiento destacando su supuesto carácter inofensivo. Ya a nadie se le escapa **el riesgo** que supone siempre introducir en el cerebro humano cualquier tipo de sustancia psicoactiva, y más las procedentes del mercado negro. Si alguien te ofrece una pastilla **¿quien te garantiza que lleva lo que te dicen que lleva?**



En los análisis farmacológicos de las sustancias decomisadas por la policía, éstas se observan notablemente adulteradas. En su afán por incrementar la rentabilidad del producto, las drogas de diseño son mezcladas con: aspirina, cafeína, LSD, anfetaminas, antibióticos, comida para peces... constituyendo, en definitiva, una “auténtica basura química”.

Las drogas de síntesis son derivados de anfetaminas con componentes químicos semejantes al alucinógeno conocido como mescalina, mezcladas con otras sustancias de manera aleatoria.

El “éxtasis” tiene como **nombre químico** “3-4 metilendioximetanfetamina”, es decir: MDMA. Sus parientes tienen denominaciones químicas similares, como la “píldora del amor”, compuesta por metilendioxianfetamina (MDA), o las pastillas de “Eva”, de metilendioxietilanfetamina (MDE, mucho más peligroso que el anterior), etc.

● Los mitos



Estos nombres imposibles de pronunciar, que nos han vendido como muy novedosos, en realidad **datan de 1912, antes de la 1ª Guerra Mundial** y patentados en 1914, por los laboratorios farmacéuticos alemanes Merck, como fármaco para aliviar el hambre.

En los años 80 se reinventa el negocio y se adornan las sustancias con mitos como su inocuidad o su sintonía con los estilos de vida juveniles.

Y parece, nos dicen, que “todo el mundo las consume”. **Al preguntar a los estudiantes de Murcia de 14 a 18 años** por su relación con el éxtasis y otras drogas de síntesis, nos encontramos con que:

NO HA CONSUMIDO NUNCA EL 97,4%

NO HA CONSUMIDO EN EL ÚLTIMO AÑO EL 97,7%

NO HA CONSUMIDO EL ÚLTIMO MES EL 99,6%

Si la consumes o vas a hacerlo, esta realidad ficticia te viene muy bien:

“Lo hago porque todos la consumen”

Buena autodisculpa

“Anímate ¿no ves que lo hacen todos?”

Buen argumento de presión de grupo

¿Crees de verdad que **todos** hacen lo mismo los fines de semana, que pasan **todas** las noches bailando sin parar en discotecas, consumiendo **todo** lo que les ofrecen? (Si es así, tienes la misma visión apocalíptica que mi abuela)

◆ No existe LA JUVENTUD o TODOS, sino los y las jóvenes, con cosas en común y otras que los diferencian. Unos salen de noche, otros no, otros a veces, como a veces van al cine, hacen deporte otras o van al monte. Algunos usan drogas y también, algunos abusan de ellas.

◆ Consumir MDMA todos los días supondría un mayor riesgo que consumirlo los fines de semana, pero **tomarlo 110 días** (los que corresponden a los fines de semana) **de los 365** que tiene un año, **es una clara situación de riesgo**, y más cuando además de tomar estas pastillas se puede estar consumiendo tabaco, alcohol, cannabis, etc.

◆ Así que, el que **todos consumen** éxtasis los fines de semana **es tan falso** como pensar que, **como** consumo solo los fines de semana, **no corro ningún riesgo** con su uso.

● ¿Te han dicho que es inocua?

Vamos a definir la "inocuidad": que no hace daño.

Y de una sustancia: cuando su uso no supone riesgo para la salud del consumidor, ni de los que lo rodean.

No es honesto hablar de inocuidad en relación con sustancias que no se sabe de qué están hechas, que además actúan sobre el cerebro y que sus efectos no son predecibles ya que, como todas las drogas, tienen efectos variables en función de la calidad y cantidad del producto, así como de la personalidad del consumidor, del ambiente en el que se toma, etc.

LAS CONSECUENCIAS

más frecuentes descritas por los usuarios son:

- ✗ Algunos sienten una falsa sensación de fuerza, por lo que **aumentan la actividad corporal**.
- ✗ **Alteran las emociones**, dicen que les facilita la comunicación.
- ✗ Los **movimientos** al bailar se hacen **exagerados**, como una máquina, muy nervioso.



✗ Te aumenta la presión sanguínea, produce **taquicardia y palpitaciones**, corriendo peligro el corazón.

✗ Te **sube la temperatura realmente**, te quema por dentro y en un lugar cerrado, sudando sin parar, moviéndote sin parar como una máquina,

ten cuidado. Te **puede "reventar"** el riñón, te puede fallar el hígado (producen hipertensión, sequedad de boca, sudoración, contracción de la mandíbula, temblores, deshidratación, hipertermia, aumento del estado de alerta, dificulta la concentración, insomnio, arritmia, ya sabes que están compuestos por anfetaminas sintéticas).

✗ Estarás nervioso, más **irritable**, cualquier cosa te puede sacar de quicio y tener malos rollos, como **ver y sentir cosas raras** (recuerda que llevan alucinógenos).



✗ Cuando **mezclas** las pastillas **con el alcohol y los porros**, te bajan la subida (recuerda que son depresores del SNC) y producen vómitos, náuseas, desmayos... Con la cocaína, se suma la excitación y van fatal.

✗ **Conducir** cualquier vehículo en estas condiciones es muy peligroso. Aunque parece que controlas, te **disminuyen los reflejos y la atención** y puedes confundir las cosas que ves.

✗ Te dicen que te pone más cariñoso, pero es difícil con las pastillas tener **relaciones sexuales**. Al principio de tomarlas parece que se siente más el tacto, pero luego la mayoría de los hombres no pueden llegar al final y muchas mujeres tampoco. De todas formas **¿crees que en estas condiciones estás practicando un sexo seguro?**

✗ El efecto de las pastillas puede durar 8 horas, pero **el día después** estás hecho un asco. Te duele la cabeza, has agotado tu cuerpo... una pena. Porque quieras o no creerlo, eres humano y tienes unos límites físicos, que al traspasarlos dejan tu organismo gastado (de ahí que se usen sólo los fines de semana, y no diariamente), hasta el punto de no poder levantarte de la cama.

● Las autoridades sanitarias informan

■ Que **tomar** drogas sintéticas es muy peligroso para la salud, por sus **efectos tóxicos en:**

- **El corazón** (arritmias, hipertensión, infarto de miocardio).
- **Riñón** (insuficiencia renal aguda).
- **Hígado** (fallo hepático agudo, hepatotoxicidad).
- **Cerebro** (paranoia, ataques epilépticos, edema cerebral, irritabilidad, ansiedad).
- **Pulmones** (Edema Pulmonar).
- **En el embarazo** (posibles malformaciones).

■ Que **el uso continuado** de MDMA y parientes, tiene sus **riesgos psiquiátricos:**

- Depresión.
- Trastornos de ansiedad.
- Ataques de pánico.
- Trastornos psicóticos.
- Flash-back, con alucinaciones visuales o auditivas.

● En definitiva



Al pastillero de mi barrio o de mi clase le digo que se busque la vida a costa de otro, o mejor, que se la busque de otra manera.

Y si por cualquier circunstancia, **a pesar de todo tomo** alguna de estas pastillas que contienen drogas sintéticas y quién sabe qué más:

- 1 **Beberé** suficiente cantidad de **líquidos**, para evitar el golpe de calor.
- 2 **Dejaré de bailar** a ratos, para evitar agotarme.
- 3 Me moveré **en autobús**, cogeré un taxi o me llevará el padre de un amigo.
- 4 **Nunca las mezclaré** con alcohol o con otras drogas.
- 5 Acudiré **al médico** al encontrarme mal.
- 6 **Si curro** al día siguiente, no me liaré consumiendo.
- 7 **No repetiré** otro día, pues aumentarían los efectos tóxicos.
- 8 Si conozco a **alguien que padece del corazón, riñón, hígado o tiene problemas psicológicos**, le animaré a que **NO** consuma.

LA COCAÍNA

La cocaína, o más bien el clorhidrato de cocaína, si eres aficionado a la química, es una droga que suele presentarse como un polvo blanco, "nieve", que se prepara como "raya" que se esnifa, y su base libre es el "basuco" (el "Crack" en Estados Unidos) que se fuma y cuyos efectos son tan rápidos y peligrosos como cuando se inyecta. En el **consumidor habitual** produce una **intensa dependencia psicológica** (deseo intenso de volver a consumirla), muy superior a la dependencia física que es moderada. De hecho el **síndrome de abstinencia** suele aparecer después de varios días de consumo intenso, y se caracteriza por apatía (falta de impulso vital, decaimiento), letargia (un profundo sueño), gran apetito y depresión. O sea, que si te parece que en un primer momento te pone a tope, no tardarás en experimentar un bajón fenomenal (similar a la práctica del parapente, solo que sin paracaídas...)

El consumo de la cocaína tiene un **efecto estimulante de la actividad cerebral**.

Sus efectos pueden durar de 5 minutos a 2 horas.



● Efectos sobre el organismo

A corto plazo

- Estimulación general.
- Falta de apetito.
- Sensación de aumento de fuerza física y capacidad intelectual.
- Posibilidad de infarto, fallo respiratorio, etc., que pueden ocasionar la muerte.
- **Intoxicación aguda**(consumo de una gran dosis): Sequedad de boca, sudoración, fiebre, irritabilidad, temblores, espasmos, convulsiones, delirio("bichos bajo la piel").

A largo plazo

- Delgadez
- Perforación del tabique nasal

● Efectos sobre el comportamiento

A corto plazo

- Sensación de viveza y desvelo. Excitación, euforia.
- Desinhibición, posibles conductas agresivas.

A largo plazo

- Irritabilidad.
- Cambios de humor.
- Comportamientos antisociales.
- Psicosis con síntomas paranoides y alucinaciones.
- Depresión, riesgo de suicidio.

La vida puede girar en torno al consumo, con lo que el trabajo o los estudios se verán gravemente resentidos, provocando a su vez problemas de convivencia familiar. Como cada vez se necesita más, **quita libertad para elegir**.

Si se mezcla con otras drogas, puede **producir muchos accidentes**: Cocaína más heroína, puede dar lugar a parada respiratoria. Combinada con alcohol, "baja la subida", pero aumenta la torpeza. Con las drogas de síntesis, produce náuseas y desmayos. Además suele ir mezclada con otras sustancias, para aumentar los beneficios de los traficantes, que pueden ser peligrosas para la salud.

En España se considera un delito de tráfico de drogas la producción, venta y distribución de cocaína (**Código Penal**). El consumo y tenencia en lugares públicos puede ser multado (**Ley de Seguridad Ciudadana**). El **Estatuto de los Trabajadores** permite el despido por consumo de drogas.

Recuerda:

Con un solo consumo ya corres riesgos:

- Si tienes menos de 18 años, sus efectos son más graves. No la tomes.
- No repitas, aumenta los efectos tóxicos y ya sabes que sí puede crear dependencia.
- No la mezcles con alcohol ni otras drogas, ya conoces sus efectos.
- No la fumes, ni te la inyectes, corres más riesgos: adicción más rápida, infecciones como el SIDA o la hepatitis.
- Si padeces alguna enfermedad (nerviosa, alcoholismo, del corazón, hipertensión, etc.) no la pruebes.
- Si estás embarazada, tampoco.
- Entérate de lo que consumes, por lo de las adulteraciones.
- Si te encuentras mal, con taquicardia, vómitos, ansiedad... acude a urgencias.
- Ve en taxi, autobús..., No conduzcas.

● Qué dice la Ley

En España se considera un **delito de tráfico de drogas** la producción, venta y distribución de cocaína, considerada como una droga "que causa grave daño a la salud" (Código Penal, Arts. 368 a 370), así mismo la **conducción de vehículos** con motor y ciclomotores habiéndola consumido está penada.

El consumo y tenencia en lugares públicos puede ser multado (Ley sobre Protección de la Seguridad Ciudadana, Art. 25) y suspender la sanción si se inicia un tratamiento de deshabituación en un centro acreditado.

El Estatuto de los trabajadores permite el **despido por consumo de drogas** (Art. 54.2).

DERIVADOS DEL OPIO

Este grupo incluye varios productos como la morfina, la heroína, la metadona. Puede administrarse inyectada o fumada y, **tanto la dependencia psicológica que genera, como la física, son muy intensas**. Por la alarma social que generó hace unos años ha sido una de las drogas más temidas, aunque cada vez la consume menos gente. En nuestra Región, entre los adolescentes y jóvenes, el 99,2% **no** la ha probado nunca. Es un **depressor del Sistema Nervioso**, con un **alto potencial adictivo**.

La supresión brusca del consumo continuado produce "el mono", **síndrome de abstinencia que se manifiesta con todos estos síntomas**: lagrimeo, secreción nasal, bostezos, dolores musculares, escalofríos, pupilas dilatadas, acurrucamiento, sudoración, diarrea, fiebre... (es decir, los mismos que presentaba el Dr. Jeckyll justo antes de transformarse en Mr. Hyde). ¡Menudo mal rollo!



● Efectos sobre el organismo

A corto plazo

- Alivio del dolor.
- **Intoxicación aguda:** Pupilas contraídas, depresión respiratoria, pulso enlentecido, parálisis intestinal, edema pulmonar, shock.

A largo plazo

- Pérdida de apetito, estreñimiento, adelgazamiento, caries.
- Complicaciones infecciosas debidas a la vía intravenosa (endocarditis, abscesos, hepatitis, SIDA).

● Efectos sobre el comportamiento

A corto plazo

- Saciedad total de los instintos e impulsos.
- Estado muy placentero.
- Alivio de la ansiedad.

A largo plazo

- Ansiedad intensa por conseguir la droga.
- Comportamientos antisociales (hurto, tráfico, prostitución, etc).

Recuerda:

- Aunque se utilice con poca frecuencia o durante un periodo corto de tiempo, puede producir **dependencia física y psíquica rápidamente**, porque ésta es una de sus principales características como sustancia tóxica.
- Como cada vez se necesita más, **es una ruina** económica, altera la vida familiar, social, laboral, produciendo rápidamente un gran deterioro.
- **No te la inyectes**, puede contagiar la hepatitis, el SIDA u otras infecciones, si la jeringilla es compartida y no es estéril.

- **Suele estar cortada** por los traficantes, para obtener más beneficios ilegales, con sustancias nocivas como la quinina, estricnina, polvos de talco, etc., que pueden producir graves trastornos orgánicos.
- Además, al estar cortada, la pureza de la heroína varía mucho, por lo que puede producir intoxicaciones agudas y muerte por sobredosis. **¡Nunca se sabe qué se consume!**

RESUMIENDO

Después de lo que has leído, ya podemos decir que:

- 1 Todas las **drogas** (sustancias capaces de actuar sobre el cerebro modificando la conducta, las percepciones, el estado de ánimo o la consciencia) **son perjudiciales** para la salud.
- 2 No sólo el abuso o la dependencia son perjudiciales, también existe **riesgo en el uso puntual**.
- 3 **Las mezclas de drogas** son siempre más perjudiciales que su uso por separado.
- 4 Tomar drogas y **conducir** son ganas de jugársela. La mayoría de los accidentes de tráfico en España se deben a que el conductor había tomado alguna droga.
- 5 Tomar cualquier droga teniendo **menos de 18 años** es más perjudicial, porque el organismo está en desarrollo y se verá más afectado.
- 6 El consumo de drogas **dificulta las relaciones sociales**.
- 7 Con las **drogas ilegales**, nunca tienes la certeza de lo que consumes.
- 8 No son menos perjudiciales las **drogas legales** que las ilegales.
- 9 **Si tienes problemas con las drogas**, existen los Centros de Atención a Drogodependencias, a los cuales tienes acceso a través de tu médico.



Para más información

SERVICIO DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD:

- PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS.

C/Ronda de Levante, 11. 30008 MURCIA.

Tfno: 968 36 22 95.

E-Mail- Edusalud@sas.carm.es

- PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO

C/Ronda de Levante, 11. 30008 MURCIA

Tfnos: 968 36 57 45

E-Mail- Edusalud@carm.es

En estos Servicios te puedes informar del Centro de Drogodependencias o unidad de desintoxicación más cercano a tu localidad. Así como diverso material informativo y educativo referente a la prevención.



Ejercicio físico

Partamos de una idea con la que forzosamente tendrás que estar de acuerdo:

TODOS NO PODEMOS SER DEPORTISTAS DE ÉLITE.



Constatar ese hecho, por otra parte, no justifica abandonarse a una pasión desmedida por el "síllónball" y dejar el asunto este del deporte a profesionales con fichajes millonarios. Así que, ¿a qué esperas...?

El buen rollo, por tanto, estaría más bien en **desarrollar un cuerpo en forma para toda la vida** y disfrutar con la actividad que hemos elegido para ello: correr, nadar, jugar al fútbol, etc.

¿Qué es el ejercicio físico y qué es el deporte?

Rompiendo con la reputación ya ganada por esta guía, he aquí dos rigurosas definiciones:

● Ejercicio físico

Realización de una **actividad física** de forma **planificada, estructurada y repetitiva**, con la finalidad



Ejercicio físico

de mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física.

¿Entonces, si tres veces por semana me zampo medio kilo de morcillas con la finalidad de mantener mis saludables michelines, estoy haciendo ejercicio físico?

Lo sentimos, pero **NO**. Tendrás que buscar una cortada más verosímil para tan opíparas meriendas.

A la actividad física a la que nos referimos es a aquella que implica movimiento corporal mediante la intervención, principalmente, del sistema músculoesquelético y cardiorespiratorio. ¿Vale?



● Deporte

Sistema ordenado de prácticas corporales en el cual se hace prueba de agilidad, fuerza, velocidad o coordinación fundamentada en el máximo rendimiento, practicado en nuestro tiempo de ocio, puesto que no somos profesionales del deporte, para lograr bienestar psíquico y/o mejorar la forma física.

Antes de que comiences a bostezar, adelantaremos algunas conclusiones (también bastante serias):

Existen numerosas evidencias científicas que demuestran que la **práctica regular de actividad física**, ya sea como deporte o no, de forma constante y moderada **mejora el estado de salud física y mental** además de prevenir el desarrollo de muchas enfermedades y propiciar un estado de vida saludable.

Ejercicio físico



¿Has tomado nota?
Pues antes de tomar nota
sal a practicar algún
ejercicio...

Beneficios concretos que produce el ejercicio físico sobre la salud

- Aumento de la profundidad de los movimientos respiratorios.
- Mejora de la frecuencia cardiaca y de la circulación del oxígeno.
- Aumenta el consumo de energía. (Por fin podrás quemar las calorías del bocata de chopped que engulles cada mañana para almorzar).
- Ayuda a relajarse.
- Contribuye a la disminución o abandono del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Contribuye al mantenimiento de una dieta equilibrada.

■ Reduce la fatiga ante el esfuerzo.

■ Ayuda a conciliar mejor el sueño. Dato científico: ningún corredor de marathon se queja de insomnio el día después.

■ Mejora la forma física, el tono muscular, la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación...



Ejercicio físico

- Previene las enfermedades cardiovasculares.
- Previene enfermedades metabólicas como la osteoporosis.
- Previene algunas enfermedades mentales como la depresión.
- Aumenta la calidad de vida.
- Facilita la relación con otras personas.
- Ayuda a comprender la relación esfuerzo/ resultados.
- Vamos, que al que inventó esto del ejercicio físico habría que hacerle un monumento.

¿Cómo sabemos que el ejercicio físico que estamos realizando es el adecuado?

Si eres de aquellas personas que sólo con pensar en alguna actividad física sufren una repentina dilatación de la pupila, sudores varios y agotamiento prematuro, relájate: no te estamos pidiendo que representes a España en los próximos juegos olímpicos (aunque acudiríamos para animarte). Simplemente recomendamos que realices el tipo de actividad que está de acuerdo con tu estado de salud y los objetivos que quieras conseguir.

Seguramente te preguntarás "¿qué tipo de ejercicio debo hacer? ¿con qué intensidad? ¿con qué periodicidad?" o "¿cómo lo realizo?". Vamos a intentar dar respuesta a estas cuestiones que tanto te preocupan y que te hacen reticente a la práctica de ejercicio físico.

Ejercicio físico



● ¿Qué tipo de ejercicio debo hacer?

Cualquier ejercicio o deporte es bueno, pero los ejercicios más beneficiosos para la salud son aquellos que utilizan grandes masas musculares y requieren la inspiración de gran cantidad de oxígeno para aportar energía a dichos músculos: fútbol, baloncesto, jogging, caminar, natación, bicicleta, danza aeróbica, tenis, frontón, balonmano, esgrima, balonvolea, patinaje sobre ruedas, rugby... (Lee esta lista en voz alta. Si tras ello respiras con dificultad, no lo dudes. **NECESITAS HACER EJERCICIO**).

● ¿Con qué intensidad?

La intensidad del ejercicio debe ser aquella que garantice el funcionamiento del músculo en condiciones adecuadas, es decir, que la cantidad de oxígeno que llega a través de la circulación sea suficiente para los requerimientos energéticos de éste.

¿Y cómo puedo saberlo? Utilizando algunos métodos para medir la frecuencia cardíaca.

La frecuencia cardíaca máxima que puedes soportar sin sufrir un paparajote mayúsculo se mide con esta fórmula:

Frecuencia cardíaca máxima = 220 - la edad.

Ejercicio físico

Al loro, que esto te interesa:

Los que inician una actividad no deben superar el 50% de esta frecuencia en los primeros días, para ir aumentando progresivamente hasta alcanzar, como máximo, el 85% cuando se haya establecido un hábito en el ejercicio físico. O sea que olvídate de superar a Carl Lewis el primer día.

Medición de la frecuencia cardiaca

Toma el pulso en la muñeca, junto a la parte anterior e interna del hueso radio o utiliza un pulsímetro.

EDAD	Frecuencia cardiaca máxima	Frecuencia cardiaca máxima al inicio de una actividad (50%)	Frecuencia cardiaca máxima después de establecer un hábito deportivo (85%)
14	206	103	175
15	205	103	174
16	204	102	173
17	203	102	172
18	202	101	172

También puedes saber aproximadamente la frecuencia cardiaca mediante otros métodos:

Test perspiración: basado en el sudor. Si sudas en un ambiente frío... indica que tu frecuencia cardiaca supera el 70% de la máxima.

Talk test: basado en el control del ritmo respiratorio. Si no puedes mantener una conversación mientras estás corriendo. Cuidado porque también estás sobrepasando el 70%.

● ¿Con qué periodicidad?

Una práctica bastante común consiste en pasar toda la semana del sillón a la cama (pasando por la silla y tiro porque me toca) para luego, en la tarde del sábado, evocar las hazañas de Stefi Graff o Ronaldo con la mal disimulada intención de hacer flipar a los amigos. Aun dejando de lado las escasas posibilidades de conseguir este objetivo, debes saber que esto no es muy saludable. Para que la actividad física tenga un efecto promotor y protector de salud, debemos practicarla de **3 a 5 veces por semana**. Si lo limitamos a 3 días, es mejor que sean

Ejercicio físico

alternos. Y cada sesión debe durar entre 20 y 60 minutos .

MANOS A LA OBRA

Llegó el gran día.
Pero, ¿por dónde empezar?

La práctica de una actividad deportiva, debe contemplar las siguientes **FASES:**

Calentamiento

Ejercicios de estiramiento en los que participen los grupos musculares. Esta fase debe tener una duración de **5 - 10 min.**

Aunque existen estiramientos específicos para cada actividad deportiva, vamos a exponer algunos que se deben realizar antes de correr.



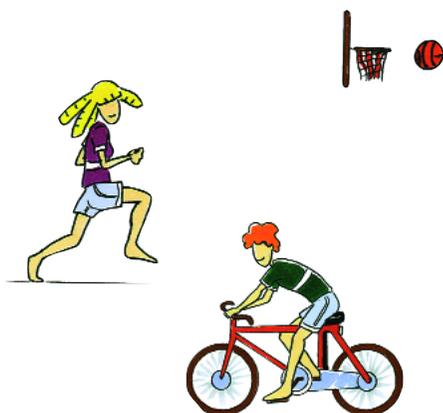
Cada ejercicio debe durar entre 15' y 30'. Durante su ejecución se debe sentir la tensión muscular en la zona señalada con flechas en el dibujo. Para que el estiramiento sea eficaz hay que repetir cada ejercicio 10 veces.

Ejercicio físico

Ejecución

Preferible realizar ejercicios aeróbicos. Empezar a bajo nivel e ir aumentando intensidad y duración.

Esta fase debe tener una duración **de 20 a 60 minutos**.



Recuperación

En esta fase, que debe durar **entre 5 y 10 minutos**, se realizan ejercicios suaves de relajación y estiramiento.

Como ejemplo exponemos algunos de los ejercicios de estiramiento que deben realizarse antes y después de practicar fútbol.



Cada ejercicio debe durar entre 15' y 30'.

Ejercicio físico

NO LO OLVIDES

- ✓ El ejercicio debe hacerse sin violencia y con regularidad.
- ✓ La aparición de la fatiga significa que el músculo ha llegado al umbral de funcionamiento fisiológico y a partir de ahí va a sufrir, lo que puede generar lesiones.
- ✓ La ejecución de la práctica deportiva debe llevarse a cabo con calzado adecuado, vestimenta que permita la transpiración así como en locales o al aire libre siempre que la temperatura no sea elevada.
- ✓ Si haces deporte al aire libre evita las horas en que el calor es más intenso (12 a 16 h.) e hidrátate bien con una bebida que contenga agua y sales para prevenir deshidratación y calambres.
- ✓ El ejercicio debe procurar el desarrollo físico y mental mediante deportes que estimulen el desarrollo armónico de músculos y que fomenten la convivencia.
- ✓ Practicar un deporte supone, junto a una mejoría de la forma física, el desarrollo de la autoestima, la confianza y la seguridad en uno mismo.
- ✓ El deporte debe contemplarse como una actividad lúdica y no competitiva. (Una tarde de jogging no tiene por qué recordar la carrera de cuádrigas de Mesala y Ben-Hur)



Para más información

DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES:

Gran Vía, 42. Esc. 2, 3ª Planta. 30.005 MURCIA.

Tfno: 968 24 61 04

Fax: 968 24 64 54

En esta Dirección te puedes informar de la Federación o Asociación más afín a tu afición deportiva, hay muchas federaciones deportivas distribuidas por toda la Región en las que se incluyen todo tipo de deportes. Si practicas alguno en particular, puedes federarte para participar en competiciones, etc..Y también, si tu objetivo no es competir a alto nivel, puedes asociarte en una de las casi 2000 asociaciones deportivas distribuidas por toda la Región, para practicar tu deporte favorito y conocer a gente que se siente identificada por el mismo deporte.

6 Higiene



● Higiene corporal

Ir limpio también es ir guapo.



La higiene corporal es el conjunto de **cuidados que necesita nuestro cuerpo** para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable.

● ¿Para qué nos sirve mantener una buena higiene?

▶ Para **evitar** una lista de **enfermedades transmisibles** tan larga como la muralla china en la que se encuentran lindezas como piojos, hongos o todo tipo de gérmenes...

▶ Para **sentirnos bien** con nosotros mismos.

▶ Para evitar ver en el rostro de tus amigos esa cara de "puajjj!" que ponen cuando a uno le canta la axila.

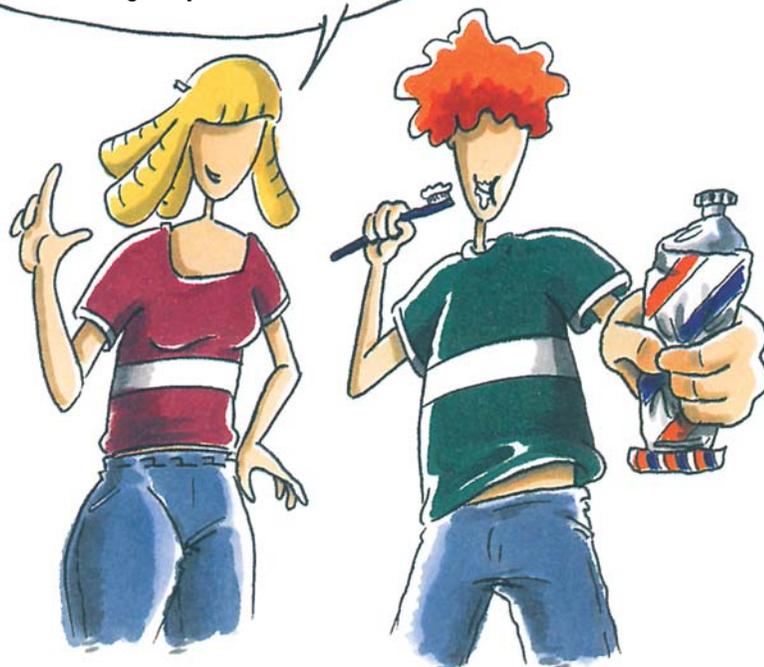
● La ducha, esa gran desconocida

El lector no debe tomar este título como un insulto personal. Damos por supuesto que haces uso de la

En este capítulo hablaremos sobre la importancia de la higiene.

O sea:
CÓMO NO SER UN GUARRO.

Y mucho más. Porque la higiene abarca, además del aseo personal, cuestiones tan interesantes como el cuidado de la ropa y el calzado, la salud bucodental o la higiene postural.



ducha, pero, ¿sabes por qué lo haces, aparte de porque es una buenísima costumbre adquirida?

El baño o la ducha ayudan eficazmente a eliminar:

- ▶ La suciedad producida por las partículas de polvo y otras sustancias procedentes del ambiente.
- ▶ El exceso de grasa producto de las glándulas sebáceas.
- ▶ El sudor y las células de descamación.
- ▶ El mal olor producto de la acción de los microorganismos sobre las materias de desecho.

De ambos, el más recomendable es la ducha por su efecto de arrastre de la suciedad.

Además, la ducha la puedes utilizar **como sedante** (después de una actividad física intensa o antes de ir a la cama) con el agua tibia y el chorro a presión; y **como tonificante**, en este caso el agua ha de ser fría y a presión.

Para darse un baño o una ducha se siguen los siguientes pasos:

- Humedecer el cuerpo.
- Enjabonar con esponja de uso individual y utilizar cepillo una vez por semana para arrastrar las células muertas.
- Enjuagar con abundante agua, sin llegar a recordar la riada de Santa Teresa.
- Secar con una toalla friccionando con energía las distintas partes del cuerpo.

La frecuencia ideal es una **ducha diaria**, pero si tu actividad implica estar en contacto con la suciedad o llevas toda la mañana soportando 40º de temperatura, puedes ducharte más de una vez al día.



DESODORANTES



Buen rollo

Los que no interfieren en el mecanismo de la sudoración



Mal rollo

Los antitranspirantes

● Aseo de la cara

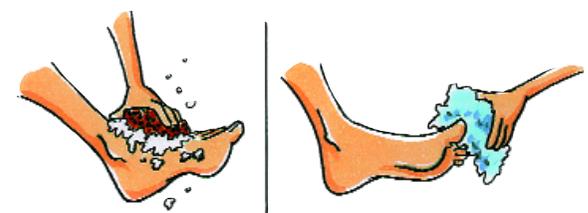
Se lava con jabón y agua tibia y se enjuaga con abundante agua fría, que tonifica la piel.

● Aseo de las manos

Las manos requieren gran atención. Ya sabes que luego van al pan... Y están en continuo contacto con los demás. Deben lavarse frecuentemente, y siempre antes y después de comer o de ir al retrete.

● Aseo de los pies

Los pies, como si de una maldición mitológica se tratase, son condenados a cadena perpetua desde su nacimiento. Encerrados casi todo el día dentro del calzado, acumulan secreciones y deben ser **lavados diariamente**, prestando especial **atención al secado de los espacios entre los dedos**, que habrá que hacerlo con una toalla suave sin dejar humedad en ellos.



Los dedos de los pies necesitan ejercicio, lo cual no quiere decir que debas levantar pesas con ellos: muévelos dentro del calzado, anda descalzo cada vez que puedas, etc.

● Aseo de los genitales

Para el caso de que seas poco curioso y no lo hayas descubierto por ti mismo, te diremos que los genitales están próximos a los orificios de excreción de la orina y heces. Por tanto necesitan de una higiene **diaria** para evitar infecciones.

◆ Los chicos:

Deben lavarse primero el pene, bajando la piel del prepucio, y a continuación el ano.

◆ Las chicas:

Deben lavarse primero la vulva prestando atención a sus numerosos pliegues. Para ello es necesario aprender a separar los labios mayores. A continuación se lava el ano.

Después de defecar, debe limpiarse el ano hacia atrás. Si las circunstancias lo permiten, es conveniente lavarse el ano y el periné en el bidé.

Durante la menstruación:



Aunque creas mucho en la sabiduría milenaria de tu abuela, el aseo en esta época debe ser aún más frecuente, sobre todo en los genitales.

¡Cuidado!

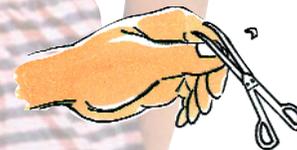
Los lavados vaginales con productos específicos comercializados no son aconsejables si no es bajo recomendación del ginecólogo.

● Higiene de los anejos

Con esta expresión tan extraña nos estamos refiriendo a las uñas, el cabello, los ojos, la nariz, los oídos...

● ¿Eso son uñas o garras?

Si tus manos han suscitado alguna vez este comentario, lo tuyo empieza a ser preocupante. Las uñas deben estar siempre **limpias, cepilladas y cortadas** con regularidad.



Las uñas de las manos se cortan con tijeras curvas.



Las uñas de los pies se cortan con tijeras rectas, para evitar que los bordes se hundan en las partes blandas.

● El cabello

"Este capitulo casi mejor que me lo salto..."



La limpieza periódica del cabello es necesaria como medida de pulcritud, para la prevención de infecciones, y para el tratamiento de los estados descamativos y de exceso de grasa.

Sugerencia:

■ Para el lavado de la cabeza, elige un champú con pH ligeramente ácido (pH5), adaptado a tu tipo de cabello (seco, graso o normal).



■ La frecuencia del lavado ha de ser en función del tipo de cabello, de la actividad desarrollada o del entorno en que nos encontremos.

■ El pelo debe secarse al sol si es posible. Esto no implica necesariamente que en un día nublado estés condenado a coger una pulmonía: para eso están los secadores de aire. Este debe utilizarse a una distancia mayor de un palmo, y el aire no tiene que ser excesivamente caliente. Frotar el cabello con una toalla es más traumático.



■ Conviene que el pelo esté siempre desenredado, así que péinatelo varias veces al día. Los peines y cepillos deben ser de uso personal y estar limpios.

● ¿Y tus ojos, nariz y oídos?

■ Ojos

Los ojos, además de la protección natural que le proporcionan las cejas desviando el sudor hacia los laterales, también depende de la de las pestañas como centinelas de los párpados ante cualquier cuerpo extraño y la de las lágrimas lubricando y arrastrando impurezas del globo ocular. También debemos protegerlos cuando utilizemos cosméticos, para ello hay que desmaquillar los párpados antes de ir a la cama, así evitaremos la caída de las pestañas.

Algunas sugerencias relacionadas con el cuidado de los ojos:

■ Utiliza suficiente luz para leer, a ser posible natural.

■ En la mesa de trabajo, la luz debe entrar por la izquierda para los diestros y por la derecha para los zurdos.

■ No leer a menos de 33 centímetros de distancia ni en vehículos en movimiento.



■ Mantén una distancia de 70 cm como mínimo al utilizar ordenadores.

■ Nariz

El exceso de moco y las partículas de polvo retenidas con el paso del aire deben retirarse con un pañuelo limpio. En el raro supuesto de que algún guarro/a te sugiera compartirlo, recuerda que el pañuelo es de uso personal.

Si el **moco es demasiado espeso** o abundante (¿entiendes por qué aquí NO HAY ilustración?) se recomienda un lavado nasal con una solución salina que se puede conseguir en farmacias, o prepararla en casa añadiendo 5 gramos de sal a un litro de agua hervida.

■ Oído

El **exceso de cera** en el pabellón auricular se elimina con agua y jabón al mismo tiempo que se procede al aseo diario, teniendo cuidado no vayamos a introducir agua dentro del conducto auditivo.

Derribemos algunos mitos



En el oído no deben introducirse cuerpos extraños. Éstos pueden producir rotura de tímpanos e infecciones. Los bastoncillos comercializados para limpiarlos, en lugar de extraer la cera, la introducen más profundamente en el conducto auditivo, favoreciendo la formación de tapones.

● Higiene del sueño

Que haya tranquilidad; no nos vamos a meter con el CONTENIDO de tus sueños. Antonio Banderas o Penélope Cruz pueden seguir campando a sus anchas por ellos. En este apartado trataremos sobre el sueño como actividad ¿o inactividad? biológica reparadora.

El sueño es fundamental para restaurar la energía gastada. No dormir el tiempo suficiente o de forma continua produce fatiga. Aunque la fatiga también se puede producir por exceso de trabajo diario, alimentación incorrecta, desórdenes emocionales o afectivos, exceso de esfuerzo intelectual, etc.

Para combatir el cansancio acumulado durante el día, debemos dormir aproximadamente ocho horas diarias. Si bien estas necesidades no son iguales en todas las personas (hay quien necesita alguna hora más o una siesta).

Si queremos que el descanso sea eficaz, éste no debe ser perturbado. Durante el sueño no nos desconectamos totalmente de nuestro entorno, por lo que el ambiente debe ser favorable al **sueño** para que éste sea **profundo y reparador**. Aunque podemos utilizar algunos trucos para facilitar el sueño:



Un baño de agua tibia o un vaso de leche caliente antes de ir a la cama pueden hacer maravillas, pero si aún así tienes dificultades para conciliar el sueño, antes de probar a golpear tu cabeza contra un muro puedes intentar esta técnica:

Inspira profundamente, llenando de aire el tórax y el abdomen.

Espira lentamente dejando que el aire salga del tórax, aflojando los músculos torácicos y abdominales.

Relaja después de manera consciente los otros grupos musculares, uno después de otro.

ADVERTENCIA:

NO PRACTIQUES ESTE EJERCICIO AHORA MISMO. NOS GUSTARÍA QUE SIGUIERAS DESPIERTO PARA LEER EL RESTO DE LA GUÍA...

● La cama

Es muy importante que sea cómoda, por razones obvias, y que no se hunda en el centro.

La base debe ser firme, por lo que se recomienda el somier de láminas de madera. Un somier de alambre se deforma con el tiempo por el peso del cuerpo.

● El colchón

Que sea firme y flexible

Entre 18 y 20 cm. de grosor



Si descansas convenientemente, puedes obtener dos ventajas fundamentales:

- a Empezar el día con energía y preparado/a para un mejor rendimiento.
- b Sentirte bien contigo mismo para afrontar el día de forma optimista.

● Higiene de la ropa y el calzado

Entre las utilidades de la ropa está la de identificar a quien la lleva: el estilo personal, a veces las propias ideas, ese look hortera con el que causas sensación...son puestos de relieve por nuestra indumentaria. Pero, ¿cuál es su función principal? Para descubrirla tendríamos que remontarnos a la Prehistoria... Tranquilo: no pensábamos hacerlo. Lo vamos a explicar así, directamente: su función es proteger al cuerpo de las agresiones externas que puedan perjudicar el equilibrio orgánico, como el frío, el calor o la humedad.

Algunas recomendaciones para un buen guardarropa

¡Menudo frío hace!



Es preferible utilizar prendas oscuras de lana, franela o piel que permiten una evaporación lenta del sudor, protegiendo así el cuerpo del enfriamiento.

Vaya, un chaparrón y yo sin mi paraguas



Utiliza prendas cuyo tejido permita la evaporación del sudor y a la vez proteja de la lluvia. Ideal: el inicio de una hermosa amistad con la gabardina.

“Cuarenta a la sombra”

¿Una condena penal o es que ha llegado el verano?

Elige **colores claros** y tejidos que permitan la máxima evaporación del sudor: **seda, algodón, lino...**

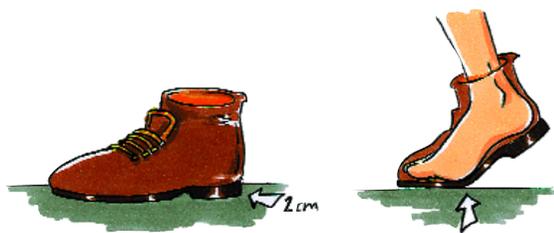
En general, la ropa ha de ser adecuada a la actividad que se realiza. Tal vez ésta sea la razón por la que nunca has visto a un cirujano operar con traje de buzo. Para ello hay prendas pensadas para cada ocasión: pijama, chándal, etc. No debe de ser excesivamente amplia (que nos dificulte los movimientos) ni demasiado estrecha (que nos corte la circulación).

En cuanto a la higiene

Cambia tu ropa interior todos los días, incluyendo los calcetines.

Una vez lavada, comprueba que la ropa está completamente seca antes de colgarla en el armario, porque la humedad puede favorecer la aparición de hongos.

● Zapatos idóneos



- Material flexible, transpirable y aislante del frío y de la humedad.
- Tacón de dos centímetros de altura.
- Firmemente sujeto alrededor del talón y del empeine.
- La parte que recubre los dedos debe ser ancha para permitir la movilidad de los dedos y así contribuye a mantener el equilibrio.

■ Al andar el zapato y el pie se curvan en el mismo punto.

■ ¡Cuidado! zapatillas de andar por casa, de deporte, botas de goma, zapatos de tacón alto... tienen su utilidad, pero no deben llevarse durante un tiempo muy prolongado.

ME DUELEN LOS PIES

● Principales afecciones de los pies

Ampollas: claro, los zapatos te rozaban y ahí las tienes. Trátalas con yodo antes de que rompan. Si se abren, desinfectalas todos los días y cúbreelas con una gasa limpia para evitar que se infecten.

Durezas y callosidades: son consecuencia de esa presión que sentías en una zona determinada del pie. La piel se hipertrofia y forma un núcleo duro. Una visita al podólogo te proporcionará el tratamiento correcto.

Pie de atleta: si te pica la piel interdigital, y además se está descamando, posiblemente sea una infección producida por hongos. El lavado y el cuidadoso secado de los pies es fundamental para la prevención de esta enfermedad, así como evitar la sudoración excesiva con calzado y calcetines adecuados. Consulta a tu médico para el oportuno tratamiento.

Verrugas: no es sólo un problema estético, es una infección producida por un virus. Acude a un médico o podólogo.

Uñas encarnadas: te cortaste mal las uñas de los pies y se han incrustado en la piel, produciendo dolor e inflamación. ¿A que adivinas qué debes hacer? ¡En efecto! Debes recabar consejo de un podólogo.

● Higiene bucodental

● ¿Cómo son tus dientes?

Blancos como perlas

Eres **afortunado/a**. Pero para seguir siéndolo toda la vida, debes seguir los sencillos consejos que aparecen en esta guía.

Cuando los describo, vienen a mi cabeza las más terroríficas escenas de la película Alien.

Vayamos por partes.



Esos puntos negros que ves son **caries**. Es una enfermedad infecciosa que no se cura por sí sola. Se produce porque al comer se depositan entre los dientes restos de alimentos. Éstos, contienen azúcares que unidos a las

bacterias de la boca, producen ácidos. Si éstos no son eliminados con el cepillado de los dientes, terminan poco a poco por destruirlos.

Los dientes hacia dentro o hacia fuera se conocen como **maloclusión dental**, y ocasiona un defecto en la masticación, pudiendo ocasionar dolores de cabeza y de las articulaciones de la mandíbula.

Las encías inflamadas son **enfermedad periodontal**. Primero se enrojecen e hinchan. Después se produce movilidad del diente, pudiendo incluso ocasionar su caída.

Los dientes rotos son consecuencia de un **traumatismo dental** producido por una acción violenta sobre la cavidad bucal.



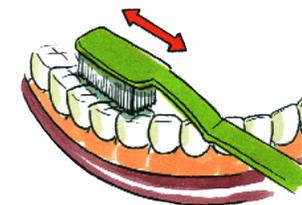
YO QUIERO TENER UNA BOCA SANA

Pues olvídate de perezas tontas y pon en práctica estos consejos:

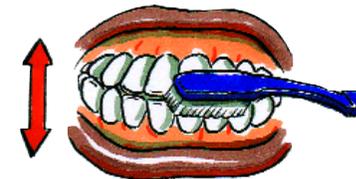
■ **Cepillado de dientes:** después de cada comida y especialmente después de la cena, porque los alimentos permanecen más tiempo en contacto con los dientes.

El cepillado debe ser de suave presión y de dos minutos como mínimo de duración.

Técnicas de cepillado



Barrido horizontal: movimientos horizontales muy cortos de atrás hacia delante.



Barrido vertical: movimientos de arriba hacia abajo.

■ **Uso de seda dental:** sirve para eliminar la placa en los lugares donde el cepillo de dientes no tiene acceso. Se introduce entre los dientes, apoyando el hilo sobre éstos (jamás sobre la encía), y se utiliza con movimientos de vaivén, arrastrando los restos de alimentos.

El consumo de determinados alimentos va a favorecer o perjudicar la salud de nuestra boca. Así tenemos **alimentos que llevan azúcar añadida** como: chocolates, bollería, golosinas, mermeladas, etc. que van a **facilitar la aparición de caries**, por lo cual debemos cepillarnos los dientes después de su consumo o evitar consumirlos.

● Visitas al dentista

Está bastante extendida la visión según la cual una visita al odontólogo es lo más parecido a un fin de semana en casa de Freddy Krugger que puedes experimentar estando despierto. Créenos: esto sólo es un mito completamente infundado.

Seguro que prefieres ir al cine antes que pasar por su consulta, pero sólo un especialista diagnosticará cualquier anomalía y te ayudará a corregirla antes de que se desarrolle.

Debemos visitar al dentista **por lo menos una vez al año**, para prevenir, y siempre que se presente dolor o inflamación en un diente o encía.

En caso de maloclusión dental, dientes superpuestos o torcidos: se puede proceder a una corrección de los mismos mediante ortodoncia.

En caso de pérdida de un diente causada por algún traumatismo (me he dado una piña de campeonato): si es posible, mantén el diente en el suelo de la boca, bajo la lengua. Si no, conserva el diente en un recipiente con agua, solución salina o leche, lo importante es evitar que se quede seco. **Tienes exactamente treinta minutos para que te atienda el odontólogo y te reimplante el diente.** Así que no pierdas ni un minuto.

Y a partir de ahora:

✗ Evita los juegos violentos que puedan causar un golpe en la boca.

✗ Evita abrir botellas, morder candados o partir nueces con los dientes.



✗ No muerdas lápices ni bolígrafos.

¡Acuérdate!



Tengo visita con el odontólogo en fecha...

● Higiene postural

● El síndrome "Maja de Goya"

Sin duda, la historia del Arte agradece que Goya eligiera esa postura para el cuadro; lo que no sabemos es si lo agradeció la espalda de la duquesa. Y es que, a la hora de tumbarse, no siempre optamos por la postura más saludable.

En nuestra vida cotidiana hay montones de actividades en las que **adoptamos posturas que conllevan una desviación funcional de la columna:** escribir apoyando el cuerpo sobre el antebrazo izquierdo, retirados de la mesa... ¿Qué se consigue con esto? Las líneas de fuerza inciden más en una zona de la vértebra que en otras y la musculatura se contrae, **creando problemas posturales y, probablemente, dolencias y deformidades de la espalda.**

Así que, recuerda: **espalda no hay más que una. Y no es tan dura como parece. La pobre también tiene su fragilidad, o sea que debemos cuidarla.**

● Higiene postural

Mírate a un espejo y comprueba que tu cuerpo es simétrico, que los hombros están a la misma altura, que mantienes la cabeza recta en el centro de los hombros, que no tienes las caderas a distintos niveles.

Mi cuerpo está más derecho que el David de Miguel Ángel

Enhorabuena. Tal vez tu columna esté hecha de mármol de Carrara. No obstante, observa en tus hábitos posturales los consejos que se dan más adelante. De este modo prevendrás futuros problemas de espalda.

Mi espalda me recuerda a un cuadro de Tàpies

Que no cunda el pánico. **Intenta corregir la asimetría** mediante la acción de los músculos que hacen enderezar el cuerpo. Mantente en esta postura varios minutos **e intenta tomar conciencia de tu cuerpo**. Repite la misma maniobra varias veces al día y durante varios meses. Si en ese periodo de tiempo no has conseguido mejorar tu actitud postural, acude al personal sanitario, que te asesorará y ayudará sobre este problema.

¿Qué puedo hacer YO para prevenir las dolencias de espalda?

ACTIVIDAD

Al levantar pesos



pegado al tronco y la espalda recta.

Buen rollo

Flexiona las rodillas y mantén la espalda recta. Sostén los objetos junto al cuerpo y eleva el objeto estirando las rodillas con el objeto



Mal rollo

Agacharse con las piernas rectas. Levantar objetos por encima de los hombros. Levantar pesos inclinando la columna vertebral.

ACTIVIDAD

Al realizar actividades de pie sin moverse (planchar, fregar platos, dirigir la Royal Philharmonic Orchestra...)



Buen rollo

Coloca un pequeño soporte en el suelo y apoya un pie sobre él. Ve cambiando de pie periódicamente.



Mal rollo

Arquear la columna.

ACTIVIDAD Al caminar



Buen rollo

Camina con la cabeza erguida y los pies rectos.



Mal rollo

Las posturas extremas: laxitud de los hombros, aumento de cifosis dorsal...

ACTIVIDAD Al conducir



Buen rollo

Adapta el asiento hasta conseguir que las rodillas y las caderas estén en línea recta. Siéntate derecho, pega los glúteos a la parte

posterior del asiento. Coge el volante con las dos manos.

Utiliza asientos con respaldo regulable que mantengan la curvatura lumbar. En su defecto, adquiere un soporte lumbar... o, vamos, si quieres la alternativa más barata, enrolla una toalla en la zona lumbar.



Mal rollo

Evita apoyar la cabeza sobre la ventanilla.

ACTIVIDAD Al sentarse



Buen rollo

En sillas: El cuerpo debe quedar acoplado en la silla manteniendo la articulación de la cadera, la rodilla y los pies en un ángulo aproximado de 90° cada una.

En sofás: Nada de aparentar que acabas

de caer del gallinero al patio de butacas. Procura sentarte de forma que la parte baja de la espalda contacte con el respaldo del sofá. Si los pies quedan colgando, apóyalos en una banqueta.

Mal rollo

Tenderse o dormirse en el sofá; para ello hay un invento llamado cama que suele dar bastante



buen resultado. En caso de que lo hagamos (la TV tira mucho) colocaremos una almohada o un cojín en la zona lumbar y otro en las corvas.

ACTIVIDAD

Al trabajar o estudiar en mesa

Buen rollo



Debe de tener una altura donde los brazos al apoyarse queden ligeramente flexionados (30°) estando la persona correctamente sentada.

Es conveniente que la mesa esté ligeramente inclinada o se utilice un atril.

Mal rollo



Mesas excesivamente altas que hacen elevar los hombros o demasiado bajas que aumentan la cifosis dorsal.

ACTIVIDAD

Al hacer la compra o portar una cartera.

Buen rollo



Al transportar el carrito de la compra se debe llevar delante de nosotros y cogido con las dos manos, pues así evitamos esfuerzos con la columna en rotación.

Al llevar objetos que pesen es preferible utilizar las mochilas a las carteras, pues éstas lateralizan la columna.



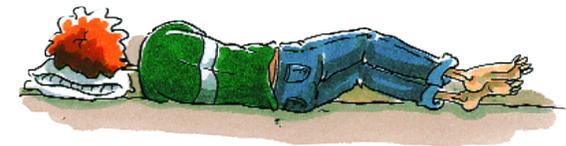
Mal rollo

Transportar la compra en bolsas. Llevar libros u objetos en carteras.

ACTIVIDAD

Al dormir

Buen rollo



La cama:

Se debe utilizar la cama con soporte duro (colchón duro, somier duro, o en su defecto un tablero encima del somier).

La posición en la cama:

Decúbito lateral (tumbado de costado) con ambas piernas flexionadas ligeramente o bien con la pierna inferior flexionada y la superior extendida, evitando de esta forma la rotación de las vértebras. En esta posición utilizar una almohada para evitar que el cuello penda.

Decúbito supino (tumbado boca arriba), donde se puede utilizar una almohada muy fina o no.

Mal rollo



Dormir en supino prono (tumbado boca abajo), dado que hay estiramiento y rotación de las vértebras cervicales.

ACTIVIDAD

Al realizar deporte



Buen rollo

Toda clase de deportes y ejercicios físicos.



Mal rollo

Los deportes que sobrecarguen la columna, como el levantamiento de pesas.



NO LO OLVIDES

Tener presente estas normas va a contribuir:

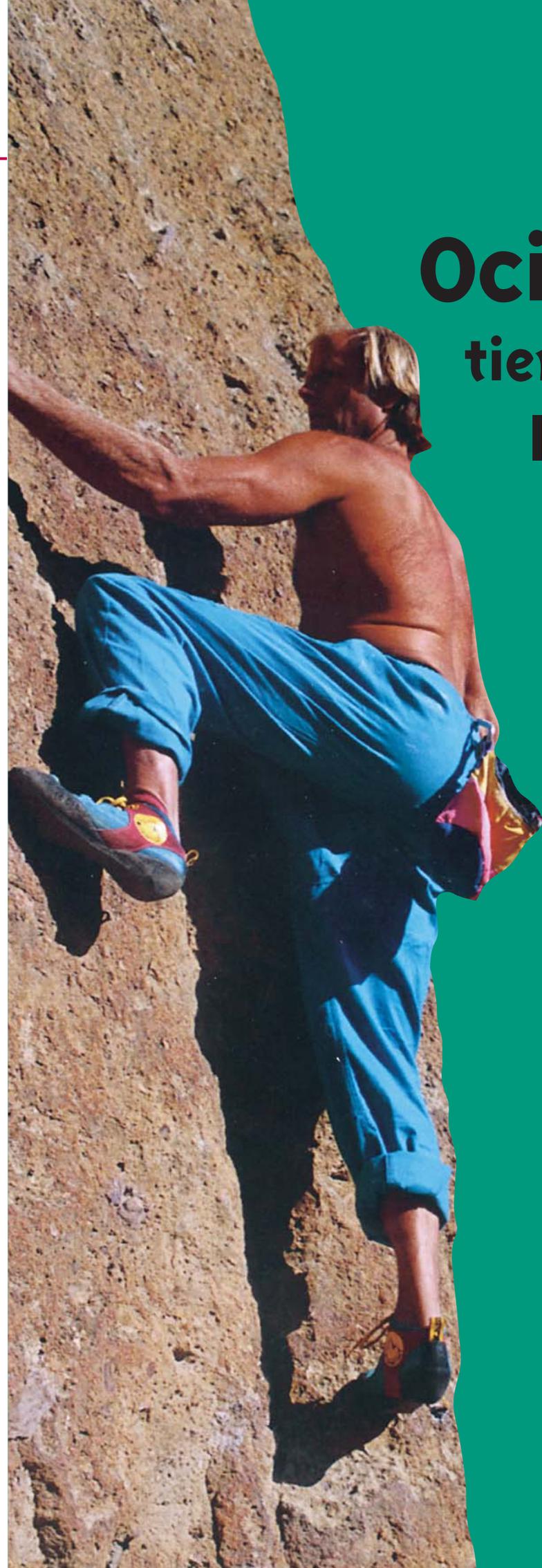
A mantener una espalda sin molestias ni dolor.

A prevenir deformaciones de columna.

A mejorar la estética y la armonía corporal.

En definitiva, a mejorar tu calidad de vida.

7 Ocio y tiempo libre



Ocio y tiempo libre

No estamos descubriendo la pólvora, sino constatando un hecho obvio si decimos que la sociedad en que vivimos es una sociedad de comunicación y relación. Por eso es bastante probable que compartas bastante tiempo de ocio (al igual que todas tus otras actividades) con los demás.

● EL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE

El tiempo libre es ese tiempo que, como su nombre indica, nos pertenece al cien por cien, muy valioso para nuestra higiene mental y física. **Nosotros elegimos libremente cómo pasar los ratos de ocio.**

A lo largo de los días vamos cumpliendo horarios en los que realizamos actividades de forma obligada: vamos al trabajo, al instituto, a la Universidad... ¿y para nosotros mismos, QUÉ? ¿no hay ni un ratillo?

Hombre, claro que lo hay. Hay un tiempo importantísimo que nos dedicamos a nosotros mismos: juegos, hobbies, amistades, etc.

Yo en mi tiempo libre me aburro más que una drag-queen en un convento de clausura.

Pues es exclusivamente responsabilidad tuya. **Tú y sólo tú puedes organizar tu tiempo libre de forma que te relaje, te divierta y te dé fuerza moral para continuar tu vida lo más feliz posible.**

Organizar nuestros momentos de ocio es una gratificante experiencia de libertad personal. Nadie nos obliga a elegir qué vamos a hacer. Esa es una de las razones por las que lo pasamos tan bien.

Existen muchos tipos de actividades que podemos desarrollar para llenar las situaciones de ocio en las que nos encontramos solos, con la familia, con las amigas/os, con la pareja...

Desarrollar estas actividades nos cubrirá necesidades físicas y mentales como son el descanso, el ejercicio físico, la producción artística, el contacto con la naturaleza, etc.



Ocio y tiempo libre

Precauciones

A la hora de cubrir nuestros momentos de ocio hay que tener cierto cuidado con las influencias negativas, ya que hay circunstancias en que nuestras actividades de tiempo libre, con apariencia de divertimento, se convierten en perjudiciales para nosotros (una juerga con alcohol, montar en moto sin casco...).



El ambiente en que nos movemos puede influirnos de tal forma que siempre lo podemos orientar de una forma positiva o negativa.

Situaciones que influyen en la organización de nuestro ocio:

SITUACIONES	POSITIVAS	NEGATIVAS
ENTORNO	Barrio con recursos culturales, bibliotecas, asociaciones, centros de deportes, etc...	Entorno deprimido, paro, excesivos bares, drogadicción, marginación, malos rollos, etc...
VALORES	Solidaridad, amistad, interés por aprender, por hacer deporte, por divertirse...	Desinterés, desgana, egoísmo, es más fuerte el que más bebe, pasar de todo...
PUBLICIDAD	Interpretación responsable de la publicidad...	Los mensajes. Modelos relacionados con el alcohol, el tabaco, la violencia. La publicidad indirecta, en eventos deportivos, etc...
SITUACIÓN LABORAL	Estar en activo. Trabajo, independencia económica...	Paro, inactividad...
ESTUDIOS	Interés por el estudio, buenas notas, ganas de investigar, leer, etc...	Suspensos, no asistir a clase, desinterés...
SENTIMIENTOS	Amor, libertad, amistad, solidaridad, etc...	Odio, enfado, sentimientos de culpa...
RELACIONES	Con nuestros amigos/as. disfrutamos, hacemos ejercicio, charlamos, jugamos, salimos de excursión, vamos al cine, etc...	Con nuestros amigos, salimos a hacer gamberradas, nos emborrachamos, nos aburrimos juntos, bromas pesadas, etc...

Ocio y tiempo libre

Los problemas de las chicas/os de mi edad

Tener problemas, en mayor o menor número, es una constante en nuestras vidas. Eso no significa que vivamos inmersos en una tragedia de proporciones clásicas. Simplemente debemos saber afrontarlos y valorarlos en su justa medida, ni más ni menos.

No todos los problemas dependen de nosotros, en muchas ocasiones dependen de otros.

- 1 Problemas que dependen de ti mismo: cómo organizar tu tiempo, tus estudios, tus relaciones...
- 2 Problemas que dependen del entorno o de los demás: económicos familiares, falta de instalaciones para realizar una actividad, discriminación social...



ORGANIZACIÓN DE NUESTRO TIEMPO

Podemos organizar nuestro tiempo en base a pequeños objetivos ("qué hago hoy") o en base a objetivos a más largo plazo ("qué voy a hacer durante los próximos meses").

Aquí nos interesan los plazos más breves: un día, una semana. En ese tiempo tenemos muchas actividades de obligado cumplimiento, y otras acceso-

Ocio y tiempo libre

rias que configuramos a nuestro gusto. Para organizar estas últimas debemos:

- Concretar qué actividades, además de las obligadas, nos apetece hacer.
- Plantearnos para qué queremos realizar esa actividad.
- Establecer un momento de comienzo y otro de finalización de la actividad.
- Saber con quién se va a realizar esa actividad, para realizar qué tareas.
- Por último y muy importante, ¿con qué recursos se cuenta?: dinero, posibilidades de conseguirlo, libros, documentos, material, lugares, apoyo de todo tipo...

Construido el plan, pasamos a la acción

- Realiza un listado completo de todas las tareas necesarias para llevar a cabo el plan sin olvidar ninguna por simple que sea.



- Temporízalas, ordénalas en una secuencia posible.
- Haz un calendario de forma que se vea claramente qué tarea se tiene que hacer, en qué momento y, en su caso, quién se responsabiliza de ella.

Ocio y tiempo libre

Toma nota:



Actividades agradables para realizar en nuestro tiempo libre:

salir al monte, ir a la plaza, salir con las amigas/os, ir a bailar, hacer teatro, tomar algo y conversar, ir de campamento, ir al cine, ir al teatro, ir a ver una exposición, leer libros o comics, ver la TV, hacer salidas con la familia, arreglarte y ponerte guapa/o, oír música, asistir a una conferencia, apuntarte a un cursillo, colaborar como voluntario, pertenecer a una asociación, ir de compras, hacer una fiesta en casa, colaborar con las publicaciones de tu instituto o facultad, practicar algún deporte, quedar con un ligue, ayudar a alguien, viajar, tumbarte a no hacer nada... y todo ese montón de cosas que tú ya estás pensando.





Para más información

DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA.

PROMOCIÓN CULTURAL

C/ Calderón de la Barca, 14 - 2 H. 30071 MURCIA

Tfno: 968 27 77 67

En esta Dirección te puedes informar de la Asociación Cultural más cercana a tu localidad y más afín a tu hobby o afición, hay un total de 148 Asociaciones distribuidas por toda la Región, en las que se desarrollan actividades culturales de distintos tipos, teatro, cine, fotografía, pintura, poesía, etc... Además hay 119 Asociaciones en las que se pueden realizar diversas actividades deportivas, culturales, recreativas en las que ocupar el tiempo de ocio de una forma gratificante.

CONSULTA en asociaciones y fuerzas vivas de tu barrio que puedan ser de tu interés.

8

Habilidades Sociales



Habilidades sociales

● Dime con quién andas y te diré quién eres

Las cosas más intensas de la vida (el amor, la amistad, el compañerismo... en fin, seguiríamos enumerando pero no queremos que se te salten las lágrimas) carecen de sentido si no se comparten. **Vivir en grupo es muy importante.**

Necesitamos estar en grupo, y que nos hagan sentir que somos valiosos. Fíjate si necesitamos tener a otros cerca, que hasta para enfadarnos tenemos que hacerlo con alguien.

Para saber quién eres y cómo eres, te comparas con los grupos en los que te mueves. Buscar formas de diferenciarte de los demás es un derecho y una necesidad. **¿Qué te diferencia de los demás? Las señas de identidad,** en las que suelen influir las modas, la publicidad, los modelos propuestos por la televisión... y vuestro grupo.

Fíjate qué raro: lo que os diferencia de unos es lo que os hace juntaros con otros, con vuestro grupo, con el que os sentís identificados porque en él hay gente que piensa, siente o vive como vosotros.

De ahí la importancia de los grupos que nos rodean y también los **RIESGOS:**

◆ Cuando las normas del grupo te obligan a renunciar a tus propias ideas y a hacer cosas con las que no estás plenamente satisfecho, **la presión del grupo** puede ser negativa. Hay algunos que llegan hasta a escuchar música que no les gusta, decir cosas que ni entienden o tomar bebidas que queman la garganta, sólo porque creen que manifestar las propias preferencias los va a excluir del grupo, y es más importante sentirse dentro.



Y la verdad es que es bastante difícil, por ejemplo, no beber alcohol un fin de semana ante seis amigos que se ríen de ti por no hacerlo.

Sentirse parte de un grupo es fundamental...

Sí, pero sin llegar a perder la propia personalidad, ojo.



◆ **Los ritos de iniciación:** no es que esta guía vaya a convertirse de pronto en un manual para la práctica del vudú. Los ritos iniciáticos han existido desde la Antigüedad como una ceremonia de transición de la infancia al mundo adulto.

Hoy día, son ritos para pertenecer a un grupo y pueden suponer un riesgo para el que los realiza: conducir bebido, sin casco, sin cinturón, etc.

◆ En el grupo de iguales cada uno encuentra su lugar, su estatus distinto del de sus padres, pero a menudo el alcanzar o mantener ese estatus propicia el **“medirse”** con los otros para ver quién liga más, bebe más o tiene más larga la nariz.

📌 **EL TRUCO:** **ten varios grupos** para diferentes actividades. Así cuando unos hagan algo que no te apetezca, no te quedarás solo.

📌 Suelen ser los miedos a ser excluido del grupo los que pueden conformar la conducta de un individuo y hacerle actuar en contra de sus deseos. Pero **si reflexionas sobre quién eres y lo que vales para ti mismo**, podrás elegir sin dejarte llevar por la presión, lo que vas a hacer. Estarás más libre y te sentirás más feliz (con lo que este capítulo termina tan sentimental como empezó).

📌 Para cuando la cosa se ponga chungueta, también ayudará comportarte de forma **asertiva** (vaya palabreja), no te asustes, no es nada malo, solo se trata de expresar lo que sientes y deseas, sin ofender ni molestar, o sea, defender tus derechos respetando los de los demás. Al final, puede que no consigas lo que quieres, pero te sentirás mejor persona y más seguro de ti mismo. No te creas que es tan difícil como parece, puedes ir practicando con algunos truquillos, como por ejemplo, pedir las cosas sin que el otro se sienta agredido: “no tienes razón” (mal) / “yo pienso de otra forma” (bien), verás como tú mismo te sorprendes de lo fácil que es hacer las cosas bien. Y si no sale, no pasa nada, lo vuelves a intentar otra vez, seguro que con un poco de práctica lo consigues.



YO, CONSUMIDOR



“Todos nosotros somos consumidores”. De esta frase pronunciada por John Fitzgerald Kennedy en 1962 podemos extraer dos conclusiones: también los jefes de estado dicen obviedades y, mucho más importante, la sociedad de consumo es un fenómeno que **nos afecta a TODOS**.

La sociedad de consumo nace con el ser humano y sus problemas son tan antiguos como el mundo en que vivimos. No obstante desde la revolución industrial, con la producción de bienes a gran escala y el triunfo de una economía basada en la circulación ágil de dichos bienes, esta movida del consumo ha alcanzado proporciones bestiales.

Como consecuencia sufrimos un constante bombardeo publicitario que nos incita a consumir y que a menudo hace que nos encontremos ante la necesidad de responder como usuarios finales de los productos, bienes y servicios que nos ofrecen sin la capacidad crítica necesaria para elegir.

Por tanto, como consumidor has de ser consciente de tu situación, de tus derechos y obligaciones, del funcionamiento de la sociedad de consumo y de los mecanismos de que dispones para actuar como consumidor informado.

El buen rollo está en **funcionar con autonomía a la hora de elegir, con independencia de la presión externa** (en la que tiene su peso específico la publicidad).

No te cortes y critica el consumismo y la degradación del medio ambiente, valora la importancia de asociarse, respeta a las leyes que regulan el consumo... o sea, procura que no te coman el coco.



Minimanual para no hacer el pardillo

- Orienta tu consumo a la calidad de vida.
- Infórmate del proceso de producción-consumo y sus consecuencias.
- Consume productos y servicios de forma racional y controlada.
- Evalúa las consecuencias que para ti mismo, para la comunidad y el medio ambiente tienen las decisiones de consumo que puedas tomar.
- Asóciate e interviene comunitariamente para defender tus propios derechos y modificar las condiciones que pueden afectarlos.
- Mantén una actitud crítica, solidaria y responsable ante las situaciones que se presenten.

¿Y una vez que te han tomado el pelo, qué?

Para proteger y defender a los consumidores han surgido diversas agrupaciones y asociaciones (hoy día hay cantidad y puedes acudir a cualquiera de ellas) con unos objetivos muy claros:

- Luchar contra la elevación abusiva de precios.
- Denunciar campañas publicitarias que por su orientación supongan falta de verdad en relación a las cualidades del producto que se promociona.
- Controlar la calidad de los productos en el mercado, así como sus exigencias sanitarias.
- Asesorar a título individual al consumidor sobre sus derechos y deberes.
- Defender los intereses del consumidor con carácter general.

O sea que una cosa debes tener bien clara: en la jungla del consumo no estás solo. Siempre hay alguien que te puede ayudar con tu problema.

Ante la duda, echa mano de la **Ley de Consumidores y Usuarios**. Está pensada para ti. Para evitarte cualquier rollo chungo a la hora de comprar o recibir servicios. Así que no le pierdas la pista.

Ten siempre presente que los Ayuntamientos disponen de las **Oficinas Municipales de Información al Consumidor (OMICs)** donde te pueden informar y donde puedes hacer una **reclamación** si fuera necesario).

¿Estás de acuerdo? ¡Plantéatelo!

Frases que ayudan a reflexionar y a ser un consumidor inteligente:

1
"En la fábrica elaboramos cosméticos y en las perfumerías vendemos esperanzas"
(Charles Revlon)

2
¿Consumimos lo que necesitamos o nos manipulan para hacernos consumir?

eludiendo todo lo que pueda recordar a responsabilidad (aunque el JASP esté hasta el cuello con un crédito impresionante no importa: es feliz porque tiene coche).

■ Se repiten palabras muy determinadas que ensalzan tu buen criterio, tu individualismo y tu libertad: SÉ libre, SÉ tú mismo, SÉ único, SÉ rebelde, SÉ espontáneo... (¿no crees que es extraño el uso tan machacón del imperativo con estas palabras? Cuando alguien te pone una pistola en la sien y te ordena que seas libre está siendo un pelín contradictorio, ¿no te parece?).

■ La música tiene un papel fundamental, ¿o acaso los últimos éxitos de los 40 principales no proceden casi todos de la publicidad? El uso de la fotografía y de los colores es también intencionado: colores vivos saturados, encuadres irregulares en decorados diseñados hasta el más mínimo detalle...

■ Un elemento de gran relevancia es el tratamiento del tiempo. O bien se recurre a la cámara lenta para detener su transcurso en plan nostálgico-cobucólico (como en el anuncio de Gin Larios, con música de Otis Redding) o a la sucesión frenética de imágenes tan utilizada por Pepsi.

■ El mensajero se niega a sí mismo: "La publicidad puede hacer milagros... Sprite sólo quita la sed".

Esta nueva perspectiva creativa ha puesto a la publicidad más de moda que nunca. La publicidad, hoy, utiliza elementos como el humor, la sorpresa o la provocación (aspecto en el que fue pionera la marca Benetton) en un cóctel tan atractivo que es grata de ver. Hasta tal punto que hay incluso programas de televisión sobre anuncios...

● Sacar tus propias conclusiones sobre los contenidos de algunos anuncios

- Sensual y apasionadamente joven
- Placer de dioses
- La fuerza de la seducción
- Sensación de vivir

- A más Alada, más besos
- La atracción de la noche
- Disfruta de su potencia
- Pruébalo, te pone a cien
- Provodka cambios en tu bebida
- Un Golf no se compra, se alcanza
- Más por menos, más velocidad por menos consumo
- La cerveza que te pone bien
- Atracción total



● Publicidad no tradicional

■ Productplacement (o ponme por ahí unos donuts): el hecho de que Emilio Aragón siempre beba Buckler en su serie no es algo accidental ni producto del azar. Realmente se pretende que, si quieres ser tan legal como él, también la tomes.

■ Patrocinio: ¿te habías dado cuenta de que toda la programación de Tele-5 "te la ofrece" alguien?

■ Mecenazgo/esponsorización: conciertos como el Ducaz Music o el concurso Joven & Brillante pueden convertirse en excelentes plataformas de promoción de productos controvertidos como el tabaco o el alcohol.

■ Telepromoción dentro de programas: ¿o de veras te habías creído que Belinda Washington y Chapis flipaban con el queso de Burgos?

Publicidad y consumo

¿Dónde está, entonces, la clave del asunto?

Pues en saber en todo momento **QUÉ** estás viendo: un mensaje muy determinado que pretende que **COMPRES ALGO**. Ni más ni menos. Y para ello simplemente trata de mostrarte la imagen **QUE TÚ MISMO TIENES DE TI**, e identificarla con el producto.

Eso es todo...

Y ahora ve y disfruta con la publicidad. Pero mírala desde otra perspectiva.



...  **Para, saber más...**

http://www.ceaccu.org/actualidad_consumo.htm

http://www.carm.es/ctra/cendoc/publicaciones/list_consumo.asp

<http://www.consumo-inc.es/publicac/publicac.htm>

Construyendo Salud (programa). Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio del Interior

10

Recomendaciones



Piercings y Tatuajes

Molan cantidad ¿verdad?. Pero, ¿sabes que también pueden ocasionar algunos problemas importantes? No vamos a decirte que no te los pongas, pero si no quieres que estos adornos se conviertan en uno de tus peores enemigos, es muy importante que tengas en cuenta algunas cosillas:

Una moda que tiene sus riesgos

El principal riesgo es la transmisión de infecciones como el sida, la hepatitis B y C o el tétanos, si el instrumental o material utilizado no es de un solo uso o no está esterilizado.

También pueden aparecer otros problemas o complicaciones, consecuencia de las perforaciones, que es necesario evitar:

- Infecciones locales por bacterias o virus.
- Reacciones alérgicas a los colorantes o a los metales, como dermatitis de contacto por níquel.
- Cicatrización sobreelevada y antiestética (Queloides).
- Alteraciones bucales y dentales.
- Hemorragias, en ocasiones importantes, en órganos muy vascularizados como la lengua.

¿Qué hacer para prevenirlos?

- Es necesario el cumplimiento estricto de las normas de higiene recomendadas por la ciencia y exigidas por la legislación, en cuanto a limpieza, desinfección, esterilización y conservación de los materiales y el instrumental utilizados. Concretamente es recomendable la utilización de agujas, jeringuillas, maquinillas para el rasurado, etc. de un



Recomendaciones

solo uso, lavado de manos y utilización de contenedores de residuos para objetos cortantes o punzantes, así como el buen estado de conservación del instrumental utilizado.

Utilizar colorantes que cumplan los requisitos establecidos en la legislación, en cuanto a su composición, caducidad, posible toxicidad u otras propiedades químicas. En algunos casos puede ser recomendable hacer previamente pruebas de sensibilización alérgica.

Emplear ornamentos de calidad y materiales con escasa capacidad alérgica, como el oro, el acero quirúrgico o el titanio. La utilización de níquel está prohibida.

El período de cicatrización es variable según la zona, generalmente entre 4 y 12 semanas, debiendo mantener en la zona una correcta higiene durante la curación. No se debe quitar el pendiente hasta que la cicatrización sea completa, pues el agujero probablemente se cerrará y siempre hay que lavarse las manos antes de tocarlo. Si la cicatriz supura o se observa cualquier alteración es necesario acudir al médico.

Hay que evitar el uso de "pistola" para realizar perforaciones, sobre todo en la oreja. En las cejas sólo puede realizarse piercing lateral. Hay que evitar las perforaciones en verano, pues el agua del mar o las piscinas y el sudor pueden aumentar la posibilidad de contraer infecciones.

En algunas circunstancias se desaconseja el piercing, por lo que está contraindicado en menores de edad, (además necesitan la autorización de padres o tutores), embarazo, psoriasis, infecciones activas de la piel (herpes, verrugas), tendencia a cicatrices queloides o anormales, en caso de enfermedad congénita cardíaca, alteraciones sanguíneas o consumo de anticoagulantes.

La Ley te protege

La Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad y Consumo, ha regulado a través de un Decreto los requisitos y condiciones que deben cumplir los establecimientos que ofrecen servicios de piercings y tatuajes.

El establecimiento debe disponer de **autorización sanitaria**, expedida por la Dirección General de

Recomendaciones

Salud Pública. Esta acreditación debe permanecer en el propio local, en lugar visible.

El **profesional** debe estar **calificado** y disponer de conocimientos y formación suficientes para realizar estas técnicas y evitar así riesgos añadidos para la salud de los usuarios.

El titular del establecimiento ha de tener **hojas de reclamaciones**, en modelo normalizado, a disposición del público.

Qué hacer ante las molestias de catarros y gripe

Los catarros y estados gripales producen tos, congestión nasal, dolores de cabeza y de espalda, malestar general...

Cuando el frío, el humo, el polvo, los virus que causan el catarro o la gripe actúan sobre las vías respiratorias (nariz, garganta, bronquios...), el organismo se defiende poniendo en marcha unos mecanismos naturales de defensa:

Aumenta la mucosidad, para calentar y humedecer el aire que respiramos y para retener partículas extrañas. Además, la tos limpia las vías respiratorias moviendo la mucosidad y expulsando estas partículas.

No existe ningún fármaco (antibiótico) que cure estos trastornos causados por los virus. No obstante, sí se pueden hacer cosas para aliviar estas molestias mientras tu organismo supera la situación:

Dedica más tiempo al descanso y evita los cambios bruscos de temperatura.

Bebe más líquidos y **suprime el alcohol y el tabaco.**

Recomendaciones



● Cuida especialmente tu higiene personal: baño diario, con la habitación a una temperatura adecuada.

● Procura respirar en un ambiente húmedo y cálido. Puede ser perjudicial abusar de los calefactores que disminuyen la humedad del ambiente (calefactores de aire caliente).

● Algunos medicamentos (antigripales, analgésicos, antitérmicos) pueden ayudarte a aliviar las molestias, pero también pueden impedir o dificultar la acción de los mecanismos naturales de defensa, sobre todo si suprimen totalmente la mucosidad o la tos.

● Además, debes tener en cuenta que los medicamentos también pueden producirte molestias, fundamentalmente si padeces otras enfermedades o si estás tomando otros fármacos. Especialmente en estos casos será tu médico quien decida si debes tomar algún medicamento. Sigue sus instrucciones.

Qué hacer cuando aparecen vómitos o diarrea

El vómito es producido por trastornos digestivos debidos a gérmenes, ingestiones de alimentos en mal estado o a otras causas. Con el vómito arrojamus alimentos y líquidos que estaban en el estómago.

La diarrea es el aumento del número de deposiciones diarias, de consistencia blanda.

Recomendaciones

Con el vómito y la diarrea se pierden sales minerales y agua. Cuando la salida de agua y sales de nuestro organismo es superior a la entrada, se producirá una deshidratación.

Mantener la proporción de agua en nuestro cuerpo es muy importante.

Por eso, cuando tengas vómitos o diarrea, antes de ir al médico, **comienza una dieta para evitar la deshidratación y recuperar las pérdidas de agua:**

■ Hay que dejar de tomar alimentos sólidos durante unas horas.

■ Es importante **beber frecuentemente pequeñas cantidades de líquidos** (sorbitos, cucharadas de agua, agua de té, suero...) o preparar una bebida casera, "limonada alcalina", que contiene sales para reponer las pérdidas.



Limonada alcalina:

1 litro de agua.

El zumo de 2 limones.

1 cucharada sopera de azúcar.

Punta de cuchillo de sal.

Punta de cuchillo de bicarbonato sódico.

Recomendaciones

■ Cuando te encuentres mejor (las deposiciones son más sólidas y menos frecuentes, disminución del número de vómitos) ya puedes empezar a hacer una dieta "astringente".

- sopas de arroz o de zanahoria.
- yogures.
- leche mezclada con agua.
- manzana.
- puré de patata.

Si después de poner en práctica estas medidas aumenta o **no se cortan los vómitos o la diarrea**, si se provocan nuevos vómitos al tomar pequeñas cantidades de líquidos, o si **aparecen otras molestias como fiebre o dolor de cabeza**, es conveniente que **acudas, al médico**.

La mayoría de las veces no es necesario el uso de medicamentos o acudir al médico para solucionar los vómitos o la diarrea.

Qué hacer cuando se tiene fiebre

■ ¿Qué es la fiebre?

La fiebre es un aumento de la temperatura corporal secundaria a alteraciones endocrinas, metabólicas, inflamatorias y/o infecciosas que pueden ir acompañadas de otras molestias: dolores, malestar general, etc.

■ ¿Cómo sé que tengo fiebre?

Sólo puedes saber cuánta fiebre tienes usando el termómetro.

Si te pones el termómetro en la axila, debajo del brazo, comprobarás que la temperatura del cuerpo está habitualmente por debajo de 37°C. Si marca más de esta temperatura, es que tienes fiebre.

Recomendaciones

● Si el termómetro marca más de 37,5°C, sigue estos consejos:



▶ Evita abrigarte demasiado. El exceso de ropa hará que aumente la temperatura.

▶ Bebe más líquidos: agua, zumos, etc.

● Si la temperatura sube por encima de 38°C...

▶ Conviene que **te refresques el cuerpo con compresas de agua fría**. Si la temperatura no baja con todo lo anterior, puedes darte una ducha o un baño con agua templada.

▶ Si, a pesar de estas medidas, la temperatura no baja de 38,5°C, puedes utilizar algún medicamento contra la fiebre (antitérmico) que tu médico te haya aconsejado otras veces, mientras acudes a consultarle.

▶ Nuestro cuerpo tiene muchas posibilidades de superar los problemas que ocasionaron la fiebre. Pero si la temperatura no va bajando a pesar de las medidas empleadas o aparecen otras molestias (dolor de garganta, tos, vómitos, rigideces musculares...) entonces es cuando debes acudir a tu médico.



Sexualidad





¿Has abierto la Guía primero por este capítulo? Si la respuesta es sí, entonces parece que te interesa bastante. No te preocupes, esto no significa que seas un obseso (u obsesa), sino que te gustaría tener más información. En las siguientes páginas intentaremos dar algunas respuestas, pero avisamos desde un principio que no vamos a resolver todas tus dudas. **La sexualidad afecta a todo nuestro ser y saberlo todo sobre ella es tan difícil como conocernos a nosotros mismos** (suena serio y filosófico, pero es así).

En todo caso, la información siempre es importante, y absolutamente necesaria para poder tomar decisiones responsables sobre un tema tan decisivo. Una cosa está clara: el miedo o el misterio no son precisamente los instrumentos idóneos para desarrollar una vida sexual saludable y gratificante.

● Pero... ¿qué es la sexualidad?

No te consideres extraño si a estas alturas aún te haces esta pregunta, ya hemos dicho que la respuesta es difícil. Sabemos que en sí misma no afecta a la propia supervivencia de la persona (no es como comer o dormir). Sabemos también que tiene **gran importancia en el equilibrio emocional y afectivo**, y que repercute en todos los matices de la personalidad. Y además sabemos que nadie vive, en realidad, sin ella (todo el mundo tiene la experiencia de sentirse hombre o mujer).

Otra forma de aproximarnos a la sexualidad es definirla como la faceta humana que, además de permitirnos procrear durante una etapa de nuestra vida, **nos ofrece la posibilidad de relacionarnos con los demás para comunicar y recibir sentimientos vitales** como el afecto, el amor, la amistad, sensaciones placenteras, etc... de forma que contribuya a la consecución de nuestra felicidad.

O sea que la sexualidad nos acompaña desde que nacemos hasta que nos morimos. Pero es durante la pubertad y la adolescencia, es decir alrededor de los **10/12 y los 15/16 años**, aproximadamente, cuando se producen ciertos cambios en nuestro

organismo que llevan a alcanzar la madurez de los órganos sexuales.

Tanto en los chicos como en las chicas, también se producen **cambios a nivel corporal, cognitivo, emocional y social**, comenzando a interesarse por asuntos que hasta ese momento les resultaban indiferentes, es decir que, ante el asombro de todos, os hacéis mayores.

El desarrollo de estas capacidades os lleva a mostraros **independientes**, capaces de pensar por vosotros mismos, incluso de forma diferente de los padres y profesores. Con todo esto, a veces os encontráis molestos, irritados, al principio os encontráis raros con ese nuevo cuerpo que todavía no conocéis bien.

Pero esto no es para siempre, poco a poco, empezareis a sentiros adultos y asumiréis responsabilidades con el mundo que os rodea, estableceréis nuevas relaciones y desarrollaréis nuevos intereses. También buscaréis respuestas a las dudas, sin esperar a que sean los demás los que os resuelvan los problemas

● ¿Sexualidad = Reproducción?

Estos términos siempre han ido asociados. No obstante hoy día la reproducción se considera como una función secundaria de la sexualidad, ya que mientras que la primera se reduce a contadas ocasiones, la sexualidad es una constante en la vida de cada uno de nosotros (y en la que intervienen muchas otras cuestiones).

Pero hay que contar con todo. Tener relaciones sexuales puede contribuir a una vida afectiva más plena, pero siempre lleva aparejado la posibilidad de un embarazo si no se toma ninguna medida. Ser padre o madre es una decisión muy importante y tener hijos puede ser una de las cosas más gratificantes que nos sucedan en nuestra vida. Pero, por eso, **la maternidad o paternidad no es un tema que se pueda tomar a la ligera, y es necesario tener muy claro que se desea y que los dos miembros de la pareja están preparados para vivirla.**

● Embarazos no deseados, todo un problema

Un embarazo no deseado puede ser un grave problema (un problema que es de los dos, no te olvides), especialmente en la adolescencia cuando los jóvenes tienen que hacer frente a una serie de nuevos acontecimientos: la búsqueda de identidad personal, el abandono del mundo de la infancia, los cambios que se operan en su cuerpo, las nuevas presiones sociales, la familia y los amigos... ¡menudo lío!

El embarazo en estas condiciones puede provocar miedos, tensiones, ansiedad... que afectan principalmente a la joven, y también a su pareja, aunque en menor medida. Entre estos problemas podemos mencionar algunos:

● **La falta de independencia económica obliga a depender aún más de los padres**, y además supone una carga añadida para ellos (si no te lo crees pregúntales si tienen prisa por ser abuelos).

● **Normalmente es necesario abandonar los estudios**, al menos una temporada. Esto puede significar el abandono total de tu formación (y la hipoteca de tu futuro), o un retraso académico importante.

● **Cuidar un hijo requiere tiempo y esfuerzo**, y hay que estar dispuestos a dedicárselo. Es decir, hay cosas que ahora mismo consideras imprescindibles en tu vida, que ya no podrías hacer. Los niños siempre tienen prioridad.

● **Un embarazo modifica el cuerpo** (pregúntale a tu madre). Y además también pueden existir problemas de orden médico. Los embarazos en mujeres muy jóvenes tienen más probabilidades de provocar problemas de salud en la madre y el niño.

● **Un embarazo no deseado también puede afectar a la estabilidad emocional y de pareja** (las películas románticas suelen terminar antes de que los "protas" sean padres). De hecho las separaciones en parejas formadas en la juventud son bastante más frecuentes que en parejas adultas.

Como ves pueden surgir bastantes problemas. Es decir, las cosas no acaban siempre como en el cine.

Sexualidad

Repetimos que tener un hijo es de las cosas más importantes que nos puede suceder (y una de esas decisiones que te acompañan durante toda la vida), pero a su tiempo y teniendo claro lo que se hace. Por eso debe ser fruto de una decisión madura y libre, ya que un hijo requiere afecto, unas condiciones económicas mínimas... y ser deseado. Mientras tanto, lo mejor que se puede hacer es informarse y prevenir.



Prevención

Conocer nuestro propio cuerpo y nuestra sexualidad es el primer paso para prevenir un embarazo no deseado. Por eso necesitamos educación e información dirigida de igual manera a ambos sexos: porque el chico y la chica deben asumir por igual esta responsabilidad.

Ojo con confiarse porque el problema tiene su magnitud: la realidad nos muestra que **un creciente número de jóvenes practican relaciones sexuales con riesgo de embarazo a edades cada vez más tempranas.**

LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Es importante saber que la mujer que tiene relaciones sexuales con coito vaginal de forma regular y no utiliza ningún método anticonceptivo tiene un 80% de posibilidades al año de que se produzca un embarazo (y eso son muchísimas posibilidades, tantas que casi se podrían llamar seguridades...).

Sexualidad

También debes estar al loro porque con una sola relación coital sin protección puedes quedar embarazada. Por lo tanto, si no deseas tener un hijo debes informarte bien de todos los métodos anticonceptivos que existen en la actualidad y conocer las ventajas e inconvenientes que presenta cada uno de ellos para poder utilizar el más adecuado.

● ¿Qué método anticonceptivo debo utilizar?



No existe ningún método anticonceptivo perfecto. El mejor es el que responde a las necesidades del momento. Es necesario que tengas en cuenta varios factores a la hora de elegir uno de ellos, como la frecuencia de las relaciones coitales, tu situación personal, tu estado de salud, la actitud de tu pareja, que sea cómodo y accesible, etc...

Hay métodos anticonceptivos que precisan control médico y otros no.

● Métodos que sí precisan control médico

Los más conocidos son:

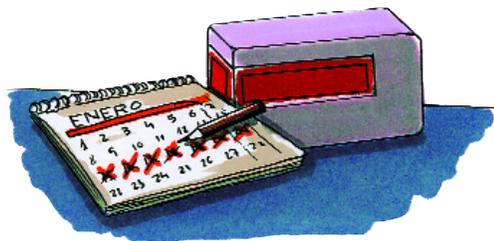


LA PASTILLA O PÍLDORA

La píldora actúa impidiendo la ovulación y provocando un espesamiento del moco cervical que dificulta el paso de espermatozoides.

Sexualidad

Si se utiliza correctamente es el método más seguro que existe actualmente. Para su uso es imprescindible visitar un Centro de Planificación Familiar o a un ginecólogo, dado que tiene contraindicaciones y es necesario prevenir posibles efectos secundarios.



Si tomas la pastilla ten en cuenta que

- Se toma una pastilla diariamente, aproximadamente a la misma hora.
- Durante la semana de descanso, entre caja y caja, persiste la protección contra el embarazo.
- A veces, durante el primer mes, es aconsejable utilizar otro método anticonceptivo paralelamente.
- La regla, que se presenta durante la semana de descanso, puede tener una intensidad y duración menores.
- Si olvidas tomar una pastilla, debes tomar otra antes de 12 horas. Si no lo has hecho así, es necesario durante ese mes utilizar otro método anticonceptivo paralelo.
- Los vómitos, las diarreas intensas o determinados medicamentos pueden disminuir también la eficacia de la pastilla. Pero ante cualquier duda y para garantizar la máxima seguridad, lo más idóneo es consultar con el médico.



EL DISPOSITIVO PERFECTO INTRAUTERINO (D.I.U)

El D.I.U. es un pequeño objeto estéril metálico o de plástico, que se introduce en el interior del útero con la finalidad de evitar el embarazo. Es un método anticonceptivo muy eficaz,

Sexualidad

aunque su seguridad no es absoluta. Está más recomendado para mujeres que ya han tenido hijos, o que son mayores de 30 años.

Es imprescindible la visita al ginecólogo para su implantación y extracción. Solamente un especialista puede decirte si es posible su colocación y cuál es el tipo más adecuado para ti.

Si te colocas el D.I.U. ten en cuenta que

- La colocación y extracción se hace durante la regla, no requiere anestesia.
- Normalmente, las reglas son más abundantes.
- Y no debes olvidar la higiene externa de los genitales.

Métodos que no precisan control médico



EL PRESERVATIVO O CONDÓN MASCULINO

El preservativo o condón es una funda de goma delgada y elástica que se coloca en el pene erecto impidiendo que los espermatozoides penetren en la vagina.

Es un método de fácil utilización que, si se usa correctamente, tiene un índice de seguridad muy alto. Debes colocarlo antes de cualquier aproximación a la vagina.



Si vas a usar el preservativo ten en cuenta que

- Comprar condones de calidad, fijándote en la fecha de caducidad. Deben tener la homologación sanitaria y con marcado CE.

- Debes cambiar de condón en cada relación sexual, aunque no haya habido penetración.
- Colocararlo sobre el pene, apretando la punta del condón para eliminar bolsas de aire y formar una reserva para el semen (la mayoría ya tiene reserva). Desenrollarlo sobre el pene hasta cubrirlo.
- Usarlo desde el principio y durante toda la relación. Al terminar extraer el pene, sujetando el preservativo a la base del mismo, antes de que finalice la erección, para evitar que el semen se salga.
- No hay que utilizar vaselina, aceites o cremas con lanolina como lubricantes, ya que deterioran el condón. Si las usas deben ser cremas solubles en agua (cremas con silicona o glicerina).
- Una vez usado tirarlo a la basura.

¿Qué ventajas tiene?

- El preservativo o condón es un método muy adecuado si tienes relaciones esporádicas con parejas poco conocidas o cuando tienes varios compañeros/as sexuales.
- Es de fácil adquisición.
- No requiere asesoramiento sanitario.
- Proporciona una buena protección frente a las enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.

● Preservativo femenino

El condón femenino presenta las mismas ventajas que el tradicional preservativo masculino, pero al estar fabricado con poliuretano, es más resistente que el masculino, produce menos reacciones alérgicas y proporciona mayor sensibilidad. Además puede insertarse hasta 8 horas antes de la relación sexual y cubre los genitales externos e internos de la mujer.

Su colocación es más complicada, requiere más práctica, y seguir las recomendaciones para su utilización incluidas en el envase. En todo caso, hay que recordar que también es de un solo uso y que si se utilizan lubricantes deben tener las mismas características que el condón masculino.

Si vas a usar el preservativo temenino, ten en cuenta que

- Comprar siempre preservativos que estén homologados por la autoridad sanitaria y con marcado CE.
- Comprobar la fecha de caducidad. Un preservativo antiguo no debe ser utilizado, ya que se puede romper con mayor facilidad.



EL DIAFRAGMA

El diafragma es una cubierta de caucho (goma) flexible que se coloca en el interior de la vagina cubriendo el orificio del cuello del útero, impidiendo de esta forma que los espermatozoides puedan encontrarse con el óvulo.

Debes utilizarlo siempre con cremas espermicidas con el fin de aumentar su eficacia.

La utilización del diafragma requiere asesoramiento sanitario para aprender a colocarlo y saber la medida que puedes necesitar. El diafragma puede ser útil durante dos o tres años y es un método adecuado cuando se tienen relaciones sexuales esporádicas.

Si vas a utilizar el diafragma debes tener en cuenta

- Has de colocarlo unos diez minutos antes de la relación coital. No debes retirarlo hasta pasadas entre seis u ocho horas para evitar que un espermatozoide todavía vivo pueda llegar a fecundar un óvulo.
- Si tienes coitos seguidos, debes añadir cada vez la crema espermicida sin retirar el diafragma.

ESPERMICIDAS

- Son productos químicos (cremas, geles, óvulos, vaginales y esponjas impregnadas de espermicidas). Se utilizan asociados a otros métodos de barrera para aumentar su seguridad, **utilizados por sí solos no ofrecen ninguna garantía de protección frente al embarazo.**

■ Deben ponerse en la vagina 10-15 minutos antes de la penetración, si pasada una hora, se va a realizar el coito de nuevo debe ponerse otra vez el espermicida. Evitar las duchas vaginales hasta pasadas 6 horas.

■ Es semejante al diafragma, aunque algo más pequeño y se adapta al cuello del útero, es un método más incómodo de usar.

■ Es una esponja impregnada de espermicidas que se coloca en el fondo de la vagina, **tampoco es un método seguro si se utiliza solo.**

● Otros métodos anticonceptivos

Existen otros métodos que se utilizan para evitar el embarazo. Son métodos basados en el conocimiento de la fecha de la ovulación con el fin de evitar las relaciones coitales en ese momento. Son métodos poco seguros porque siempre es posible que se produzca una ovulación espontáneamente, fuera de la fecha prevista, incluso durante la menstruación. Son difíciles de llevar a la práctica y generalmente se usan junto con métodos de barrera.

▶ **Método Ogino-Gnaus** (también llamado método del ritmo o de abstinencia periódica). Consiste en averiguar la fecha probable de la ovulación mediante una regla matemática para abstenerse de tener relaciones sexuales en esos días. Es preciso que la observación de las fechas de los días de la regla se realice durante un año completo. **Es un método poco seguro**, difícil de poner en práctica si el ciclo menstrual no es regular y debe utilizarse acompañado de métodos de barrera.

▶ **Coito interruptus o marcha atrás.** Se trata de retirar el pene de la vagina antes de que se produzca la eyaculación. Este método tiene varios inconvenientes:

- En la secreción preeyaculatoria que se produce en la fase de excitación sexual, hay espermatozoides que pueden dar lugar a gestaciones.
- Se precisa bastante control por parte del varón.
- La mujer puede tener dificultades para llegar al orgasmo.

Es un método muy poco seguro, no es recomendable, además, te puede dificultar las relaciones sexuales.

▶ **Método de la temperatura basal.** Tras la ovulación se produce la secreción de progesterona por el ovario. Y esta sustancia es la responsable de la subida de temperatura de la segunda fase del ciclo. Es también **poco seguro**, y a veces difícil de llevar a la práctica porque no ocurre siempre así en todas las mujeres.

▶ **Método Billings.** Consiste en la observación del "moco cervical" que es transparente en el momento de la ovulación y se hace denso después de la ovulación. **Este método tampoco es seguro.** También es preciso abstenerse de tener relaciones coitales hasta pasados 4 días después de la ovulación (cuando el moco cervical está transparente).

Otros métodos menos utilizados porque son todavía menos seguros

▶ **Lavados vaginales.** No es un método útil para evitar el embarazo, porque una parte de los espermatozoides llegan con gran rapidez al cuello del útero. Además de no ofrecer garantías estos lavados no son recomendables porque alteran el medio natural de la vagina.

▶ **Relaciones sexuales solo con la regla.** Falla porque la mujer puede tener ovulaciones esporádicas, en cualquier momento del ciclo, incluso con la regla, aunque sea muy raro, pudiendo, así, dar lugar a un embarazo.

Por supuesto, otras cosas que se oyen, como que la primera vez no puede haber embarazo, o que si lo haces de pie no hay problema, no tienen absolutamente ningún fundamento (no seas incauta o incauto. Infórmate con especialistas).

Otros métodos que se utilizan en ocasiones excepcionales son:

▶ **Pastilla del día siguiente.** Es un preparado hormonal que se puede inyectar o tomar el día o días siguientes después de una relación coital sin protección que pueda dar lugar a un embarazo. Es necesaria la prescripción médica y debe administrarse antes de que transcurran 12/24 horas de la relación y nunca después de las 72 horas (3 días). Su eficacia disminuye pasadas las 24 h.

Es importante saber que:

→ No es un método anticonceptivo más, solo debe utilizarse en circunstancias excepcionales y por ello,

no se puede usar como método anticonceptivo habitual.

→ No protege contra el VIH/SIDA, ni contra otras enfermedades de transmisión sexual (E.T.S.).

→ Actúa evitando la fecundación, si el óvulo se encuentra en la trompa. No es eficaz si el óvulo fecundado está implantado.

▶IVE: Interrupción Voluntaria del Embarazo. En la actualidad existen tres supuestos legales por los que se puede practicar una IVE:

→ Cuando el embarazo es **consecuencia de un delito de violación**. Se puede realizar el aborto dentro de las primeras 12 semanas de gestación.

→ Cuando existe la presunción fundada de **graves taras físicas o psíquicas en el feto**. Se puede realizar el aborto dentro de las 22 primeras semanas de gestación.

→ Cuando el embarazo representa un **grave peligro para la vida o la salud física o psíquica de la embarazada**. No existe límite de tiempo para poderlo practicar.

Es imprescindible que esta práctica médica se realice en un **hospital y por profesionales cualificados**. En caso de acudir a un centro privado, es importante asegurarse de que dicho centro dispone de la acreditación específica para este fin.

Esta puede ser la solución a un problema, pero también es **una decisión difícil de tomar** y con la que se deberá de vivir después. Por ello, es importante que se medite detenidamente y no dejarse llevar por presiones externas, ni a favor, ni en contra, siendo muy importante contar con el apoyo de las personas más allegadas sea cual sea la decisión adoptada finalmente.

En menores de edad es necesario el consentimiento de los padres o personas que ejerzan la patria potestad.

Consulta con el Profesional de la Salud

Generalmente la consulta con el ginecólogo produce cierto rechazo, especialmente entre las jóvenes y adolescentes. Esta actitud la puede llevar a una gran equivocación, evitando acudir a este tipo de profesionales, lo cual tendría consecuencias negativas para la salud.

Es necesario conocer los servicios médicos, y el tipo de profesionales a que se puede acudir y también la forma de acceder a ellos, siendo muy importante **evitar el error de considerar que una mujer solo de-**

be ir al ginecólogo cuando está embarazada o tiene un problema muy grave. Ante cualquier duda y, sobre todo, cuando sea necesario tomar una decisión relacionada con la salud sexual o reproductiva, es imprescindible tener la información más veraz posible, y esto solo lo va a ofrecer un experto. **En ningún caso se debe sustituir el consejo profesional por el de las amistades**, ni las consultas en revistas u otras fuentes poco acreditadas.

Para acudir a la consulta del ginecólogo, matrona o de enfermería, solamente hay que **acercarse al centro de salud y pedir cita**. En menores de edad, estas consultas pueden ser realizadas sin necesidad de consentimiento paterno, tampoco se necesita autorización para la prescripción de la mayoría de los tratamientos que se podrían precisar. Inicilmente se necesitará el consentimiento de los padres o personas que ostenten la patria potestad, para tratamientos que se apliquen por procedimientos quirúrgicos y para la esterilización.

Una chica debe consultar a estos especialistas para aclarar dudas relacionadas con su sexualidad, cuando se mantienen relaciones sexuales, y cuando surge algún problema como reglas dolorosas, retrasos, adelantos o sangrado abundante.

Por supuesto, es imprescindible acudir al especialista cuando se van a utilizar métodos anticonceptivos que precisan control médico.

Violencia sexual

Hay ocasiones en que un chico o una chica pueden encontrarse en la situación de mantener relaciones sexuales en contra de su voluntad. Ello significa que es víctima de violencia sexual. A veces se trata de una sola agresión con una persona desconocida, pero **también puede suceder que el agresor sea alguien del entorno familiar o la propia pareja**.

Este tipo de violencia es un grave problema que nos atañe a todos, cada vez es mayor el número de personas, sobre todo chicas y mujeres que son sometidas a malos tratos, tanto de índole sexual, como física o psicológica. **Se da en todos los grupos sociales, culturales y religiosos**, y sus consecuencias pueden llegar a ser muy graves, tanto para la persona agredida, como para su entorno familiar. Es muy importante pedir ayuda para protegerse, antes de que las consecuencias lleguen a ser muy graves.

Sexualidad

No debe dejarse influir por erróneos sentimientos de culpabilidad o vergüenza a que se sepa lo que pasa, ya que ella no es la culpable, sino la víctima, por tanto no debe sentirse avergonzado/a por un delito ajeno. También es importante vencer los sentimientos de culpabilidad que le llevan a pensar que ella está provocando la conducta violenta de su pareja, nadie merece ser agredido, ni maltratado. Tampoco debe bloquearse por el miedo al agresor, ni a las represalias, aunque esto es comprensible, debe tener en cuenta que la violencia en las relaciones de pareja es un problema que se desarrolla de forma gradual, cuando aparece una manifestación, muy raramente va a desaparecer por sí sola, sino que lo que suele suceder es que progresivamente el problema se va a agravar, pudiendo llegar a peligrar la propia vida. **Ocultarlo en ningún momento va a hacer que el riesgo desaparezca.**

Cuando se sufre una agresión sexual lo que se debe hacer es **acudir a un Centro Médico** o un Hospital **sin lavarse ni cambiarse de ropa** y solicitar asistencia y un parte de lesiones. Después llamará al teléfono 112 y acudirá a la Comisaría de Policía o Comandancia de la Guardia Civil más próxima y formulará la correspondiente denuncia.

Si la agresión ha sido muy violenta y no puede trasladarse por sí sola, directamente pedirá ayuda en el teléfono 112 y será trasladada a un Centro Sanitario (no debe olvidar solicitar el parte de lesiones) y acudirá a formular la denuncia cuando se encuentre en condiciones para ello.

... 
Para más información

Centro Informajoven de tu localidad.

Centro de Salud de tu zona.

12
Sida

y otras enfermedades de Transmisión Sexual



Sida y enfermedades de transmisión sexual



EL VIH/SIDA

El SIDA se diagnosticó por primera vez en 1981, y en aquel momento era una enfermedad nueva y desconocida. Pero en estos años se ha recorrido un importante camino. Desde hace tiempo sabemos qué lo causa, cómo se transmite y cómo se puede prevenir.

Es una enfermedad infecciosa causada por un agente externo que puede transmitirse. Este es un virus que se conoce por el nombre de Virus de Inmunodeficiencia Humana, o también por las iniciales (V.I.H.).

Como has intuido por el nombrecito (no es preciso ser Sherlock Holmes para ello), este virus ataca al sistema inmunológico haciendo que funcione deficientemente. Por tanto, no puede cumplir su función de defender nuestro organismo contra gérmenes procedentes del exterior.

¿Cómo se transmite el VIH?

- Por el uso compartido de agujas, jeringas e instrumentos contaminados con sangre.
- De una madre infectada a su hijo durante el embarazo, el parto o durante la lactancia.
- Por las relaciones sexuales desprotegidas.

No te confundas: **EN NINGÚN CASO** se transmite por compartir vasos, cubiertos, lavabos o teléfonos. Tampoco se transmite por animales, picaduras de insectos, por estornudos, en piscinas públicas, etc... Tampoco, por supuesto, por pensar en él, por hablar con tus amigos y amigas sobre qué hacer para prevenirlo, ni por mirar a una persona seropositiva como lo que es, alguien normal que no necesita caridad o dar pena, sino respeto y apoyo.

Sida y enfermedades de transmisión sexual

● La transmisión por contacto con sangre

El VIH se transmite por contacto con sangre. La transmisión sobreviene, en este caso, cuando la sangre de la persona afectada entra en contacto con la sangre de otra persona. Este contacto se produce principalmente cuando se intercambian jeringuillas, agujas, u otros instrumentos utilizados para preparar la droga, también con el material que se utiliza para colocar los piercing y tatuajes si no se ha esterilizado adecuadamente.

Otros medios: compartir las cuchillas de afeitarse, cepillos de dientes, agujas de tatuajes, etc.

Las transfusiones fueron responsables, al principio de los 80, de un cierto número de infecciones. Pero esta posibilidad hoy en día es excepcional, debido a la obligatoriedad de la prueba de detección de anticuerpos anti-VIH en todas las muestras de sangre.

Por otra parte el material utilizado cuando vas a donar sangre y para los análisis es desechable, con lo que la probabilidad aquí es cero.

Es de Perogrullo, pero la mejor medida preventiva para evitar la infección a través de las jeringuillas y de los instrumentos utilizados para preparar la droga es, obviamente, no utilizarlas. Por si había pocas razones para no inyectarse drogas, o para dejar de consumirlas, la existencia del VIH es otra más (y bastante importante). De hecho muchos usuarios de drogas están cambiando la vía de administración, fumando o esnifando la droga en lugar de inyectársela.

Aquellas personas que, por una u otra razón, siguen consumiendo drogas inyectadas, deben utilizar siempre jeringuillas y agujas nuevas, y desecharlas después de su uso. **No compartir las nunca**, ya que una sola vez puede ser suficiente para contraer la infección.

Sida y enfermedades de transmisión sexual

Además, desde un principio se ha comentado la necesidad de no compartir otros instrumentos que puedan entrar en contacto con sangre, como los cepillos de dientes, las maquinillas de afeitarse, las agujas para tatuajes... No es que la transmisión por estas vías sea muy frecuente, pero son medidas de higiene general que todos deberíamos seguir (además del VIH hay muchas más cosas sueltas por ahí).

● La transmisión de la madre infectada a su hijo o hija

Una mujer portadora del virus del Sida puede transmitir éste a su hijo o hija durante el embarazo, el parto o también durante la lactancia. Por eso se recomienda que todas las mujeres embarazadas se realicen la prueba.



Si el embarazo se produce, la probabilidad de transmitir el virus al feto se reduce tomando medicación, por lo que hay que consultar con un médico especialista, poniendo en su conocimiento la situación. Asimismo, después del parto se desaconseja que la madre infectada amamante a su hijo, ya que en caso de no haberle transmitido el virus durante el embarazo podría hacerlo durante la lactancia.

Sida y enfermedades de transmisión sexual

● La transmisión a través de relaciones sexuales

El SIDA es una enfermedad de transmisión sexual. (¡¡Al loro!! Hemos dicho s-e-x-u-a-l, no homosexual ni heterosexual. Al virus le preocupan muy poco tus preferencias en ese sentido).

La transmisión puede producirse cuando el virus encuentra una vía (pequeñas lesiones o heridas microscópicas en la piel o las mucosas de la vagina, pene, ano o boca) para pasar a la sangre de otra persona.

■ ¿DÓNDE ESTÁ EL RIESGO?

El principal riesgo está en no querer darse cuenta de que el SIDA existe. Pensar “Yo no soy de esos o esas”, “Mis colegas son seguros/as”, “Yo no me enrolló con gente de esa”, o “Yo puedo reconocer por la pinta a las personas infectadas” es, por no decir otra cosa, bastante arriesgado.

Pero si hablamos de qué actividades conllevan riesgo de infección, podemos decir que, en general, este riesgo aparece cuando durante las relaciones sexuales se entra en contacto directo con el semen, el líquido preseminal, las secreciones vaginales o la sangre de una persona infectada.

Esto quiere decir que:

- Las relaciones sexuales con penetración vaginal o anal sin protección son bastante arriesgadas.
- Aunque el riesgo es bastante más bajo, las relaciones buco-genitales pueden conllevar riesgo de infección, sobre todo si se ingiere el semen.
- Cuantas más relaciones tengas sin protección más probabilidades hay de que te “toque la lotería” (Ojo, que también te podría “tocar” a la primera).

Sida y enfermedades de transmisión sexual

- El riesgo es mayor si se tienen relaciones mientras se sufre alguna otra infección o Enfermedad de Transmisión Sexual (porque provocan la aparición de úlceras o llagas, y la concentración de VIH en las secreciones sexuales es mayor)

¿Y el beso?

El virus del Sida no se encuentra en la saliva en cantidad suficiente como para producir la infección, así que tranquilos. Sería necesario que hubiera una cantidad importante de sangre mezclada con la saliva para que un beso tuviera riesgo de infección.

■ LA PREVENCIÓN ES FÁCIL

Si el VIH se transmite a través de prácticas sexuales de riesgo, basta con evitar dichas prácticas.

Para esto podemos seguir unos pasos sencillos:

- 1 **Usa tu cerebro.** Es el principal instrumento preventivo de que disponemos. Saber que el VIH está ahí, y pensar en qué vas a hacer cuando te encuentres ante una situación de posible riesgo es el primer paso para prevenir la infección.
- 2 **Habla de ello.** Ya hemos dicho que el SIDA no se transmite por hablar con tus amigos o amigas, o con tu pareja, de cómo prevenirlo. Siempre te pueden dar ideas, y además, independientemente de la forma de prevención que escojas, comentarlo con la pareja desde el principio es una buena forma no sólo de empezar a prevenir, sino de contribuir a tener una experiencia más positiva.



Sida y enfermedades de transmisión sexual

Hablar de la existencia del SIDA no significa que dudes de tu pareja, ni reconocer que tú o ella pudierais estar infectados, ni eliminar el romanticismo, ni hacer una declaración. Hablar de esto es simplemente conocer un poco más a la pareja, y dar el primer paso para disfrutar de una relación enriquecedora y sin riesgos.

3 Escoge tu forma de prevención favorita. Hay varias formas en que se pueden evitar las prácticas sexuales de riesgo (todas son respetables), sólo tienes que elegir una y llevarla adelante.

A: No tener relaciones sexuales. Obviamente, esto elimina el riesgo de infección. Puede que, por ahora, no te interese tener relaciones y prefieras retrasar el momento de empezar (o tomarte un descanso).

B: Mantener una relación estable con una sola pareja no infectada (siempre y cuando ninguno de los dos miembros de la pareja esté infectado, tenga relaciones con terceras personas o comparta jeringuillas). Ojo, a esta forma de prevenir hay que hacerle dos matizaciones:

Hay personas que dicen ser monógamas, pero sólo lo son temporalmente, mientras que dure la relación: dos semanas, tres meses o un año. Cuando la relación se termina, acaban encontrando otra pareja. Es decir, en realidad, si las relaciones duran poco tiempo, pueden tener varias parejas en un mismo año. En estos casos, es necesario considerar que cada pareja supone una relación nueva y actuar en consecuencia.

Sida y enfermedades de transmisión sexual

Mucha gente piensa también que una vez que han empezado una relación "seria", se puede dejar de tener cuidado. Desafortunadamente, el romanticismo no protege del SIDA. Bastantes personas han resultado infectadas por su pareja habitual. A no ser que se esté hablando de una relación completamente fiable entre dos personas que no estén infectadas por el VIH, es importante seguir utilizando condones cada vez que se tengan relaciones. No importa lo bien que se piense que se conoce a la otra persona.

C: Practicar "sexo más seguro". Esto quiere decir tener prácticas sexuales sin riesgo y utilizar correctamente **condón** en todas las relaciones que incluyan penetración.

Hay gente que piensa que si no hay penetración las relaciones sexuales no son "completas". Sin embargo, lo más importante de una relación sexual no es "qué" se hace, sino "cómo" se hace. La afectividad, la expresión de sentimientos, la experiencia de compartir algo con la pareja son mucho más importantes que la mera existencia o no de penetración. Una relación plenamente satisfactoria y segura se puede obtener practicando actividades sin riesgo como abrazos, masajes, besos, caricias, masturbación mutua... Hay que darle una oportunidad a la imaginación.

Cuando se tienen relaciones de penetración con una pareja de la que no sabemos si está infectada o no, es necesario utilizar siempre el preservativo (repetimos que no se puede saber por el aspecto externo de una persona si está o no infectada). El condón es el mejor medio de protección de que disponemos en nuestras relaciones sexuales. Pero hay que asegurarse de utilizarlo siempre, desde el principio y correctamente (En la página 176 tienes información sobre cómo utilizarlo). **Además ahora también disponemos de un preservativo femenino** de venta en farmacias. Su uso es un poco más complicado y requiere algo de práctica, pero también previene tanto del SIDA como del embarazo no deseado y de otras ETS de las que hablamos más adelante.

Sida y enfermedades de transmisión sexual

● ¿Cómo puedo saber si estoy infectado/a?

Es fácil, pues la presencia del virus puede detectarse mediante una extracción de sangre. La prueba nos indica si hay o no anticuerpos producidos por el organismo como reacción a la presencia del virus.

La técnica utilizada es simple, rápida y gratuita. Se le conoce como "Elisa" (abreviatura inglesa). Todas las pruebas con resultado positivo se confirman además con otra prueba más fiable llamada "Western-blot" antes de informar a la persona.

Los anticuerpos tardan alrededor de 3 meses en desarrollarse. Esto quiere decir que un análisis realizado poco después de que haya tenido lugar la infección tendrá, probablemente, un resultado negativo. A pesar de ello la persona podría estar infectada anteriormente y, por lo tanto, transmitir el virus.

● ¿Qué significa ser seropositivo?



Un resultado positivo no significa que la persona esté enferma de SIDA, sino solamente que está infectada por el VIH; es decir que ha estado en contacto con el virus y ha desarrollado los anticuerpos frente a él. No significa que tenga o vaya a tener el SIDA (no todas las personas infectadas han llegado a tener la enfermedad) pero sí indica que puede transmitir el virus a otras personas.

Sida y enfermedades de transmisión sexual

Un resultado positivo tampoco es una condena ni el principio de una enfermedad. Obviamente implica una serie de cambios importantes en la vida de una persona. Pero esto no tiene que impedirle desarrollar una vida normal (trabajar, salir, disfrutar...).

● ¿Qué beneficios tiene hacerse la prueba?

▶ Si somos portadores del virus del SIDA podemos **transmitir** la enfermedad a los demás. Conocer nuestro estado respecto a la infección, nos ayudará a tomar medidas preventivas, **comportándonos responsablemente** respecto a las personas con las que nos relacionamos.

▶ Hoy en día se ha avanzado mucho en el conocimiento de esta enfermedad y **existen tratamientos muy eficaces** para combatirla. Tanto es así, que en la actualidad esta infección ha dejado de ser una enfermedad mortal para considerarse una enfermedad crónica. Pero para obtener el máximo beneficio de estos tratamientos, **es conveniente aplicarlos lo más pronto posible**, por esta razón es necesario saber cuanto antes si nos hemos infectado.



Sida y enfermedades de transmisión sexual

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son un grupo de enfermedades infecciosas diferentes entre sí, que tienen en común su transmisión fundamentalmente por las relaciones sexuales.

Los agentes que con mayor frecuencia causan estas enfermedades infecciosas son:

- ▶ Bacterias: gonococos, treponema (sífilis), clamidias, micoplasma, gardnerella...
- ▶ Virus: hepatitis B, VIH (SIDA), herpes, papilomavirus...
- ▶ Hongos: cándida.
- ▶ Parásitos: tricomonas, ladilla, sarna...

● ¿Cuáles son los síntomas?



En el varón:

- ▶ Ganas de orinar frecuentes y en muy poca cantidad.
- ▶ Escozor al orinar.

Sida y enfermedades de transmisión sexual

- ▶ Secreciones purulentas, de color amarillo por el orificio de la orina (gonorrea).
- ▶ Úlceras en los genitales (sífilis, herpes).
- ▶ Verrugas en los genitales y zonas de alrededor (condiloma).

En la mujer:

- ▶ Escozor y picor en los genitales.
- ▶ Aumento de las secreciones vaginales, espumosas y malolientes en el caso de la Tricomonas, espesa y blanca en las producidas por Cándidas.
- ▶ Escozor al orinar.

● ¿Cómo puedo prevenirlas?

La mejor forma de luchar contra ellas es:

- ▶ Higiene de los genitales antes y después de la relación sexual. Esta medida por sí sola no es suficiente.
- ▶ Utilización del preservativo cuando se tengan relaciones sexuales. Tampoco es una protección absoluta.
- ▶ Información sobre los posibles síntomas que presentan.

● ¿Qué hacer ante la sospecha de infección?

- ▶ Pedir ayuda médica y no quitarle importancia o hacer tratamientos recomendados por las amistades.
- ▶ Avisar a los compañeros o compañeras sexuales cuando te hayan diagnosticado la enfermedad.
- ▶ Y abstenerse de relaciones sexuales hasta que no estés curado.

Sida y enfermedades de transmisión sexual

Es importante saber que:

Las enfermedades de transmisión sexual se curan fácilmente cuando se diagnostican a tiempo.

El tratamiento debe hacerlo no sólo el que padece la infección en ese momento sino también la persona o personas con las que se ha mantenido relaciones sexuales aunque no tengan ningún síntoma.



Para más información

UNIDAD DE PREVENCIÓN Y EDUCACIÓN SANITARIA SOBRE EL SIDA:

C/Ronda de Levante, 11. 30.008 MURCIA.
Tfno.: 900 706 706 (Teléfono gratuito de Información sobre SIDA).
Fax: 968 36 59 51
E-Mail- Edusalud@carm.es

UNIDAD DE PREVENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y VIH:

Plaza de San Agustín, 3. 30.201 CARTAGENA
Tfno.: 968 32 66 75 (directo)
968 32 66 66 (centralita).

COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DE MURCIA

C/ Huerto Gambín, 8 1B. 30.005 MURCIA
Tfno.: 968 29 88 31

COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DE CARTAGENA

Pla. San Ginés, 4. Bajo . 30.202 CARTAGENA
Tfno.: 968 52 18 41

13

Vacunas





Aunque en tiempos de Pasteur pudieran sonar a cosa rara, hoy día las vacunaciones se han convertido en algo cotidiano y normal, por lo que a veces no se les presta la atención debida.

Sabemos que nuestra vacunación de distintas enfermedades infecciosas desde que nacimos hasta los 14 años ha sido controlada por nuestros padres, y por tanto la mayor parte de nosotros estamos vacunados. Pero a partir de esa edad, prácticamente, depende de nosotros el estar inmunizados de algunas enfermedades infecciosas que podrían acarrear problemas futuros, por lo que debemos estar al loro.



● Pero... ¿qué son las vacunas?

Una vacuna es un producto biológico utilizado para conseguir una inmunización activa artificial. La vacunación, por tanto, es el procedimiento de administración de preparados vacunales.

Inmunidad es el conjunto de factores que protegen al organismo frente a la agresión de agentes patógenos, e inmunización es la acción de conferir inmunidad mediante la administración de una vacuna.

● ¿Para qué sirven?

Las vacunas sirven para dar a las personas una inmunización durante un tiempo determinado (incluso toda la vida) sobre enfermedades infecciosas.

La importancia de las vacunas reside en el hecho de que en épocas pasadas existía una gran mortalidad

causada por muchas enfermedades, que en la actualidad no se producen o están casi erradicados.

● Calendario infantil de vacunación

Como ya hemos comentado, desde que nacemos hasta los 14 años, está reglado un calendario de vacunación infantil, que nos previene de varias enfermedades que durante nuestra infancia se podrían dar.

CALENDARIO VACUNAL INFANTIL VIGENTE A PARTIR DEL AÑO 2004								
EDAD	Difteria	Tétanos	Tosferina acelular	H. Influenzae b (Hib)	Hepatitis B*	Meningococo C	Polió inactivada	Triple Virica** (Scarapín, Rubéola, Parotiditis)
M E S E S								
2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15						✓**		✓
18	✓	✓	✓	✓			✓	
A Ñ O S								
6 (1ª Ed. Primaria)	✓	✓	✓					✓
11 (2ª Ed. Primaria)					✓			
14 (2ª E.S.O.)	✓	✓	✓					

* En recién nacidos de madre portadora de AgHB: 1ª dosis de vacuna e inmunoglobulina al nacer, la 2ª dosis de vacuna a los 2 meses, y la 3ª a los 6 meses.
** En situaciones de especial riesgo, se puede adelantar a los 9 meses, revacunando a los 15 meses.
*** Conviene administrar la vacuna antitetánica-antidiférica tipo adulto cada 10 años, durante toda la vida.

Programa de vacunaciones
Servicio Murciano de Salud
Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública

● Vacunaciones importantes

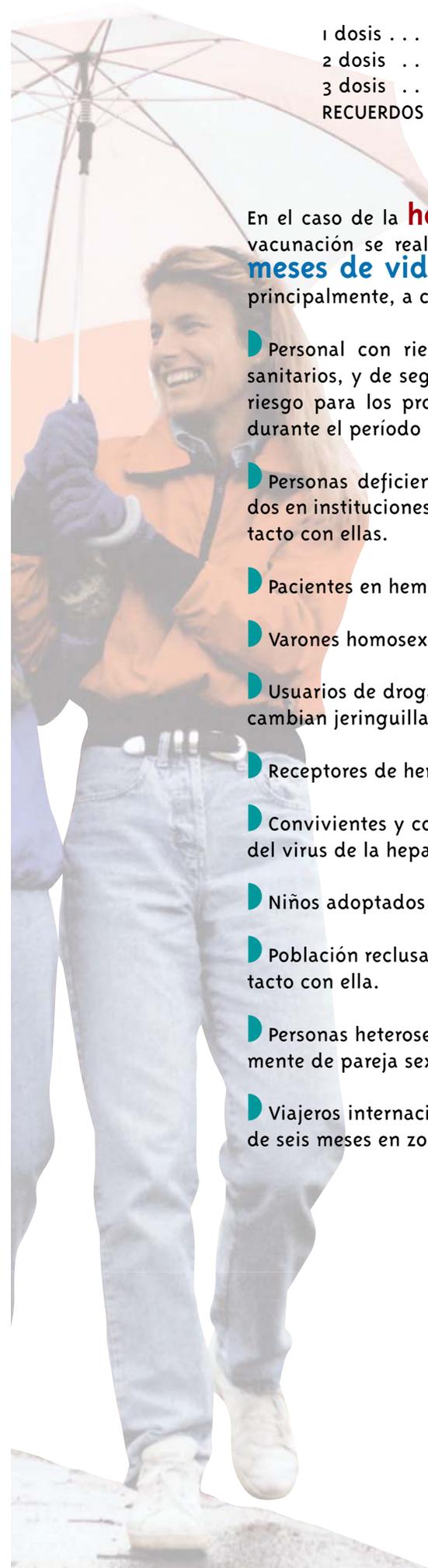
Como vemos, a lo largo de nuestra vida, hemos de tener la precaución de continuar vacunándonos contra enfermedades como el **tétanos** y la **difteria**, cuya revacunación es **cada 10 años**.

En el caso del **tétanos**, aunque se produce la vacunación en la infancia, como ya hemos indicado, hay niños/as mayores o adultos que no han sido vacunados, para lo que es necesario seguir el siguiente protocolo de vacunación:

1 dosis A cualquier edad.
2 dosis Al mes de la 1ª.
3 dosis Al año de la 1ª.
RECUERDOS Cada 10 años durante el resto de la vida.

En el caso de la **hepatitis B**, actualmente, la vacunación se realiza durante **los primeros meses de vida**. Esta vacuna se recomienda principalmente, a ciertos grupos de personas:

- Personal con riesgo ocupacional: trabajadores sanitarios, y de seguridad pública. Resaltar que el riesgo para los profesionales sanitarios es mayor durante el período de formación.
- Personas deficientes mentales que estén acogidos en instituciones y personal que trabaja en contacto con ellas.
- Pacientes en hemodiálisis.
- Varones homosexuales, sexualmente activos.
- Usuarios de drogas por vía parenteral que intercambian jeringuillas.
- Receptores de hemoderivados.
- Convivientes y contactos sexuales de portadores del virus de la hepatitis B.
- Niños adoptados de países con alta endemia.
- Población reclusa y personal que trabaja en contacto con ella.
- Personas heterosexuales que cambien frecuentemente de pareja sexual.
- Viajeros internacionales que vayan a residir más de seis meses en zonas endémicas.



En cuanto a la **vacuna antigripal**, se recomienda a **personas de alto riesgo**:



● Adultos y niños mayores de seis meses con enfermedades pulmonares crónicas, y otros problemas de salud.

● Personas mayores de 65 años.

● La vacunación es anual.

Vacuna antimeningocócica C, se recomienda:

Actualmente se administra a niños como indica el calendario de la página 180. También, se aconseja a todos los jóvenes menores de 20 años que no fueron vacunados anteriormente.

● **Contraindicaciones generales a las vacunaciones:**

✗ Procesos febriles con temperatura corporal superior a 38,5°C. Se recomienda la vacunación cuando desaparezca la fiebre.

✗ Enfermedades infecciosas importantes, febriles o no.

✗ Diarrea aguda importante.

✗ Enfermedades crónicas descompensadas.

✗ Hipersensibilidad grave documentada a componentes de la vacuna.

¡Ojo! Hay falsas contraindicaciones:

✗ El catarro común o la administración de antibióticos no contraindica la vacunación.

✗ Los niños con síndrome de Down, parálisis cerebrales, etc... no contraindican la vacunación.

✗ La alimentación con lactancia materna no interfiere con la inmunización.

✗ Exposición reciente a una enfermedad infecciosa.

Si viajas al extranjero:

Si viajas al extranjero, sobre todo a países pobres, o poco desarrollados sanitariamente, debes llamar con suficiente antelación al teléfono de Sanidad Exterior que es el

Murcia 968 98 90 70

Cartagena 968 98 10 02

para que te informen sobre las vacunas que te tienes que poner antes de salir de España.

Esto es muy importante porque en algunos países no te dejarán entrar si no presentas el certificado que indique que te has vacunado correctamente.



Para más información

Centro de Salud de tu localidad.

Programa de Vacunaciones de la Consejería de Sanidad

Teléfono: 968 362249

Página web: www.murciasalud.es



Direcciones de interés

DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERÉS:

INFORMACIÓN GENERAL DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA:

UNIDAD INTEGRADA DE INFORMACIÓN AL CIUDADANO

Calle Acisclo Díaz, 3, bajo. 30071 Murcia.
Teléfono de información general: 012

JUVENTUD:

DIRECCIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL

Avenida Mariano Rojas. Edif. "Expomurcia".
30071 Murcia
Teléfono: 968 366900

DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES

Gran Vía, 42, escalera 2ª, 3º. 30071 Murcia
Teléfono: 968 366305

INSTITUTO DE LA MUJER DE LA REGIÓN DE MURCIA

Avenida Infante don Juan Manuel, 14, Edif. Advo.
Infante. 30071 Murcia
Teléfono: 968 357236

INSTITUTO DE LA JUVENTUD DE LA REGIÓN DE MURCIA

Avenida Infante don Juan Manuel, 14,
Edif. Advo. Infante. 30071 Murcia
Teléfono: 968 357258

INFORMAJOVEN DE MURCIA

Calle Agüera, s/n, bajo. 30001 Murcia
Teléfono: 968 215582/216852

CONSEJO DE LA JUVENTUD DE LA REGIÓN DE MURCIA

Avenida de la Libertad, 10, 2-A. 30009 Murcia
Teléfono: 968 205200

SANIDAD:

OFICINA DE INFORMACIÓN DE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD

Ronda de Levante, 11. 30071 Murcia
Teléfono: 968 366158/362298

Direcciones de interés

OFICINA DE INFORMACIÓN DEL SERVICIO MURCIANO DE SALUD

Ronda de Levante, 15. 30071 Murcia
Teléfono: 968 357456/357411

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

Ronda de Levante, 11. 30071 Murcia
Teléfono: 968 362034

TELÉFONO DE INFORMACIÓN SOBRE TEMAS DE SALUD EN GENERAL: 968 368938

TELÉFONO DE INFORMACIÓN SOBRE SIDA: 900 706706 (gratuito)

TELÉFONO DE INFORMACIÓN SOBRE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA: 968 362295

TELÉFONO DE INFORMACIÓN SOBRE PREVENCIÓN DROGODEPENDENCIAS: 968 362295

TELÉFONO DE INFORMACIÓN SOBRE PREVENCIÓN TABAQUISMO: 968 368939

TELÉFONO DE INFORMACIÓN SOBRE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR: 968 366969

TELÉFONO DE INFORMACIÓN SOBRE PREVENCIÓN CÁNCER DE MAMA: 968 365949

SECRETARÍA SECTORIAL DE ATENCIÓN AL CIUDADANO, CALIDAD ASISTENCIAL Y DROGODEPENDENCIA

Calle Pinares, 4. 30071 Murcia
Teléfono: 968 365849

DIRECCIÓN GENERAL DE PLANIFICACIÓN, INFORMACIÓN Y FINANCIACIÓN SANITARIA

Ronda de Levante, 11. 30071 Murcia
Teléfono: 968 365849

DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN, ACREDITACIÓN E INSPECCIÓN SANITARIA

Calle Villaleal, 1, bajo, 1ª planta. 30071 Murcia
Teléfono: 968 365921

DIRECCIÓN GENERAL DE ASEGURAMIENTO Y PRESTACIONES DEL SERVICIO MURCIANO DE SALUD

Calle Pinares, 4. 30071 Murcia
Teléfono: 968 365853

DIRECCIÓN GENERAL DE ASISTENCIA SANITARIA DEL SERVICIO MURCIANO DE SALUD

Calle Pinares, 4. 30071 Murcia
Teléfono: 968 365854/365222

DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS DEL SERVICIO MURCIANO DE SALUD

Ronda de Levante, 11. 30071 Murcia
Teléfono: 968 357401

Direcciones de interés

EDUCACIÓN Y CULTURA:

DIRECCIÓN GENERAL DE UNIVERSIDADES

Gran Vía, 42, escalera 3ª, 4. Edif. "Galerías".
30071 Murcia - Teléfono: 968 365399

DIRECCIÓN GENERAL DE ENSEÑANZAS ESCOLARES

Avenida de la Fama, 15. 30071 Murcia
Teléfono: 968 279625

DIRECCIÓN GENERAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL E INNOVACIÓN EDUCATIVA

Gran Vía, 42, escalera 2ª, 4. Edif. "Galerías".
30071 Murcia - Teléfono: 968 365403

DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA

Palacio González Campuzano. Plaza Romea, 4.
30071 Murcia
Teléfono: 968 277760/61

BIBLIOTECA PÚBLICA REGIONAL

Avenida Juan Carlos I, 17. 30008 Murcia
Teléfono: 968 366600

SECRETARÍA GENERAL UNIVERSIDAD DE MURCIA

Avenida Teniente Flomesta, 5.
Edif. de la Convalecencia. 30003 Murcia
Teléfono: 968 363000

SECRETARÍA GENERAL UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE CARTAGENA

Plaza Cronista Isidoro Valverde. Edif. "La Milagrosa".
30202 Cartagena
Teléfono: 968 325400

SECRETARÍA GENERAL UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

Calle Ingeniero de la Cierva, s/n. 30203 Cartagena
Teléfono: 968 120511

SECRETARÍA GENERAL UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN ANTONIO

Campus de los Jerónimos, s/n.
30107 Guadalupe (Murcia)
Teléfono: 968 2788278803

TRABAJO, CONSUMO Y POLÍTICA SOCIAL:

DIRECCIÓN GENERAL DE FAMILIA Y SERVICIOS SECTORIALES

Avenida de la Fama, 3. 30071 Murcia
Teléfono: 968 362035



DIRECCIÓN GENERAL DE TRABAJO

Avenida de la Fama, 3. 30071 Murcia
Teléfono: 968 365140

DIRECCIÓN GENERAL DE CONSUMO

Ronda de Levante n 11 - 30008 Murcia
TELÉFONO DEL CONSUMIDOR: 901 501601

INSTITUTO DE SERVICIOS SOCIALES DE LA REGIÓN DE MURCIA

Alonso Espejo, s/n. 30071 Murcia.
Teléfono: 968 362083

SERVICIO REGIONAL DE EMPLEO Y FORMACIÓN

Avenida de la Fama, 3. 30071 Murcia
Teléfono: 968 357540

TURISMO:

OFICINA REGIONAL DE TURISMO

Plaza Julián Romea, 4.
Palacio González Campuzano. 30071 Murcia.
Teléfono: 968 277675



Direcciones en Internet

PORTAL SANITARIO CONSEJERÍA DE SANIDAD DE MURCIA

<http://www.murciasalud.es>

PORTAL EDUCATIVO REGIONAL

<http://www.educarm.es>

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

<http://www.msc.es/home.jsp>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SAUD

<http://www.who.int/es/>

REGIÓN DE MURCIA DIGITAL

<http://www.regmurcia.com/>

ABELLÁN, J. et al. **Hipertensión Arterial y Alcohol**. Grupos de trabajo en hipertensión. Ed. Sociedad Española de Hipertensión. Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial. Madrid 1996.

ABENZA GUARDIOLA, R. **Sexualidad y Juventud. Historias para una guía**. Ed. Editorial Popular S.A., Escuela de Animación Juvenil de la Comunidad de Madrid. 1994.

AMAYA GIL ALBAROVA. **Color, imagen y lenguaje de la publicidad**. Ed. Gobierno de Aragón. Zaragoza.

ANDÚJAR ORTUÑO, P. **Columna vertebral y deporte**. En Vicente Ferrer López y Luis Martínez Riaza (Eds) **Apuntes de Medicina Deportiva**. Ed. Diputación de Albacete. 1992.

ANDÚJAR ORTUÑO, P. **Indicaciones sobre la Prevención y Tratamiento de las Alteraciones del Desarrollo del Aparato Locomotor. Contraindicaciones**. En Santonja Medina, F y Martínez González-Moro, I. (Eds) **Valoración Médico Deportiva del Escolar**. Secretaría de Publicaciones. Ed. Universidad de Murcia. 1992

BARRUECO FERRERO, M.; HERNÁNDEZ MEZQUITA, M. A.; TORRECILLA GARCÍA, M. **Manual de Prevención y Tratamiento del Tabaquismo**. 2ª Ed. Madrid: Ergon; 2003. Libro.

BASSAT, L. **El libro rojo de la publicidad**. Ed. Ediciones Folio. Barcelona. 1994

BECOÑA IGLESIAS, E. **Bases científicas de la prevención de las drogodependencias**. Madrid: Ministerio del Interior, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas; 2002.

BENÍTEZ ROBREDO, M. T. et al. **Accidentes. Qué podemos hacer**. Ed. Departamento de Salud, Área de Salud y Consumo. Ayuntamiento de Madrid. 1995.

BIMBELA PEDROLA, J.L.; CRUZ PIQUERAS, M.T. **SIDA y Jóvenes. La prevención por vía sexual**. Ed. Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada. 1996.

BOLAÑOS ESPINOSA, M.C. et al. **Carpeta Didáctica de Educación Afectivo sexual. Educación secundaria (12-18 años)**. Ed. Consejería de Educación, Cultura y Deportes; Gobierno de Canarias. Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa. 1994.

CABEZAS PEÑA, C.; AUBÀ LLAMBRICH, J.; MASSONS CIRERA, J. **Estilos de Vida Saludables: Tabaco y Alcohol**. Programa Roche de actualización en cardiología. Ed. Ergón S.A. Madrid. 1997.

CALAFAT, A.; MONSERRAT, J.; BECOÑA, E.; FERNÁNDEZ, C.; GIL CARMENA, E.; PALMER, A.; SUREDA, P Y TORRES, M. A. **Salir de marcha y consumo de drogas**. Madrid: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, Ministerio del Interior; 2000. Libro.

CALAFAT FAR AMADOR, FERNÁNDEZ GÓMEZ CESÁREO, JUAN JEREZ, M.; BECOÑA IGLESIAS, E.; GIL CARMENA, E. **La diversión sin drogas: utopía o realidad**. Palma de Mallorca: IREFREA ESPAÑA; 2004. Libro.

CALVO BRUZOS, S. **Educación para la Salud en la Escuela**. Ed. Díaz de Santos, S.A. Barcelona. 1991.

CÁNOVAS, G. **"Adolescentes y Alcohol. Recomendaciones para padres y educadores"**. Ed. Mensajero S.A. Bilbao. 1994.

CHAMOSA, E. **Tabaco y Patología**. Ed. Fundación Pedro Barrio de la Maza, Conde de Fenosa. Colección Médica Galaica. La Coruña. 1988.

CHARRIERE, L. y ROY, J. **Cinesiterapia de las desviaciones laterales del Raquis**. Ed. Toray Masson S.A. Barcelona 1993.

Bibliografía

CID CASTRO, R. "Me gusta como soy". **Experiencia de salud mental, Educación Sexual y Prevención de Drogodependencias en el Colegio Público San Sebastián de Castelseras (Teruel)**. Educación para la Salud en Enseñanza Secundaria (Primer Ciclo). Programa experimental de Educación para la Salud en la Escuela. Ed. Diputación General de Aragón. Departamento de Sanidad y Consumo. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Participación Comunitaria y Educación para la Salud. 1994.

CONEJO, E. et al. "Alcohol y juventud". Cuadernos de Información, 2. Ed. Coordinadora de ONGs que intervienen en drogodependencias. Madrid. 1995.

CONSEJERÍA DE SANIDAD DE LA REGIÓN DE MURCIA. **Cómo prevenir el Sida y otras infecciones de transmisión sexual**. Murcia: Dirección General de Salud Pública; 2004. Folleto (Castellano), 27 pág.

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO DE LA REGIÓN DE MURCIA. INFORMACIÓN GENERAL. "Sal de dudas" 3a ed. Murcia: Dirección General de Salud Pública; 2003. Folleto, 14 pág.

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO DE LA REGIÓN DE MURCIA. **Prevención de la infección VIH/SIDA por vía sexual**. Murcia: Dirección General de Salud Pública; 2001. Folleto, 16 pág.

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO DE LA REGIÓN DE MURCIA. **Prueba para la determinación de anticuerpos ANTI-VIH**. Murcia: Dirección General de Salud Pública; 2001. Folleto, 16 pág.

DAPCICH, V.; SALVADOR CASTELL, G.; RIBAS BARBA, L.; PÉREZ RODRIGO, C.; ARANCETA BARTRINA, J.; SERRA MAJEM, LL. **Guía de la alimentación saludable**. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria; 2004. Guía.

DEXEUS, S.; FORROLL, E.; y PÉREZ, J. **Higiene y Salud en la Edad Escolar**. Ed. Gaya Ciencia. Tacto de Consulta. Madrid. 1990.

EDEX. "Si bebes en exceso te la juegas!". Ed. Eusko Jaurlaritz. Gobierno Vasco.

EDEX. "Si fumas te la juegas". Ed. Servicio Murciano de Salud. Ayuntamiento de Cartagena. Bilbao. 1993.

Estrategia Nacional sobre Drogas 2000-2008. Plan Nacional sobre Drogas. Madrid: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, Secretaría Gral. Técnica, Ministerio del Interior; 2000.

ERRASTI PÉREZ, J. M.; FERNÁNDEZ HERMIDA, J. R.; SECADES VILLA, R.; VALLEJO SECO, G. **Guía de referencia para la evaluación de programas de prevención de ocio alternativo**. Gijón: Colegio Oficial de Psicólogos y Plan Nacional sobre Drogas; 2003. Guía.

FAGERSTRÖM, KO. **Measuring degree of physical dependence to tobacco smoking with reference to individualization of treatment**. *Addict Behav* 1978; 3: 235-241.

FERNÁNDEZ BERINASON, C.; FONES VIVES, J. **Educación y Salud. Serie Investigación Educativa**, 115. Ed. Universitat de les Illes Balears. Palma. 1991.

FRAILE ARANDA, A. **Actividad física y salud. Educación secundaria**. Junta de Castilla y León: Consejería de Sanidad; 2003.

GENERALITAT VALENCIANA. **Informe sobre sexualidad para centros docentes**. Ed. Conselleria de Sanitat i Consum. Direcció General de Salut Pública. Valencia. 1995.

Bibliografía

GESTAL OTERO, J.J.; MONTES MARTÍNEZ, A.; BARROS DIOS, J.M.; SMYTH GIL FERNÁNDEZ, I. et al. **Nuestra Sexualidad, Nuestra Vida. Experiencia de educación sexual en el colegio público Agustín Plana Sancho de Castellote (Teruel)**. Educación para la Salud en Enseñanza Secundaria (Primer Ciclo). Programa Experimental de Educación para la Salud en la Escuela. Ed. Diputación General de Aragón. Departamento de Sanidad y Consumo. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Participación Comunitaria y Educación para la Salud. 1994.

GRANDE COVIÁN, F. **Alimentación y nutrición**. Ed. Consejería de Sanidad, Consumo y Servicios Sociales. Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. 1985.

GUTIÉRREZ GARCÍA, J.J.; USERA CLAVERO, M.L.; ORDOÑANA MARTÍN, J.R.; PÉREZ RIQUELME F. **Estudio sobre conductas relacionadas con la salud en la población escolarizada de la Región de Murcia**. Curso 2001/2002. Murcia: Consejería de Sanidad y Consumo de la Región de Murcia; 2002. Libro, 125 pág.

Guía para dejar de fumar (Programa de información sobre tabaquismo). 3a. ed. Consejería de Sanidad y Consumo de la Región de Murcia. Murcia: Dirección General de Salud Pública; 2003. Folleto, 11 pág.

GUTIÉRREZ GARCÍA, J.J. et al. **Plan de Salud de la Región de Murcia: I Estilos de vida. II Educación para la Salud y Participación Comunitaria** (Descripción de la situación en la Región de Murcia). Mimeografiado, 116 págs. Murcia. 1992.

GUTIÉRREZ GARCÍA, J.J.; MIRANDA LÓPEZ, P.; ORENES TORRECILLAS, C. et al. **Guía de Salud Bucodental para Maestros**. Ed. Consejería de Sanidad. Dirección Provincial del Ministerio de Educación y Ciencia. Murcia. 1992.

HAWTHORN, J. **Fundamentos de la Ciencia de los Alimentos**. Ed. Acribia. Zaragoza 1983.

HERRANZ ATANCE, A. **Actividad Física y Salud**. Biblioteca Médica n. 22. Ed. Luzán 5, S.A.: de Ediciones. Madrid 1994.

HERRERA BALLESTER, A.; LÓPEZ DE MEDRANO, V.; ORTEGA GONZÁLEZ, E. **Educando en Salud El SIDA hoy**. Ed. Aguilar. Valencia. 1997.

INSTITUTO NACIONAL DE CONSUMO. MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. **La Seguridad Infantil. (Colección material didáctico)**. Madrid 1994.

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMO. MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. **100 Talleres de Educación del Consumidor en la Escuela**. Madrid. 1990.

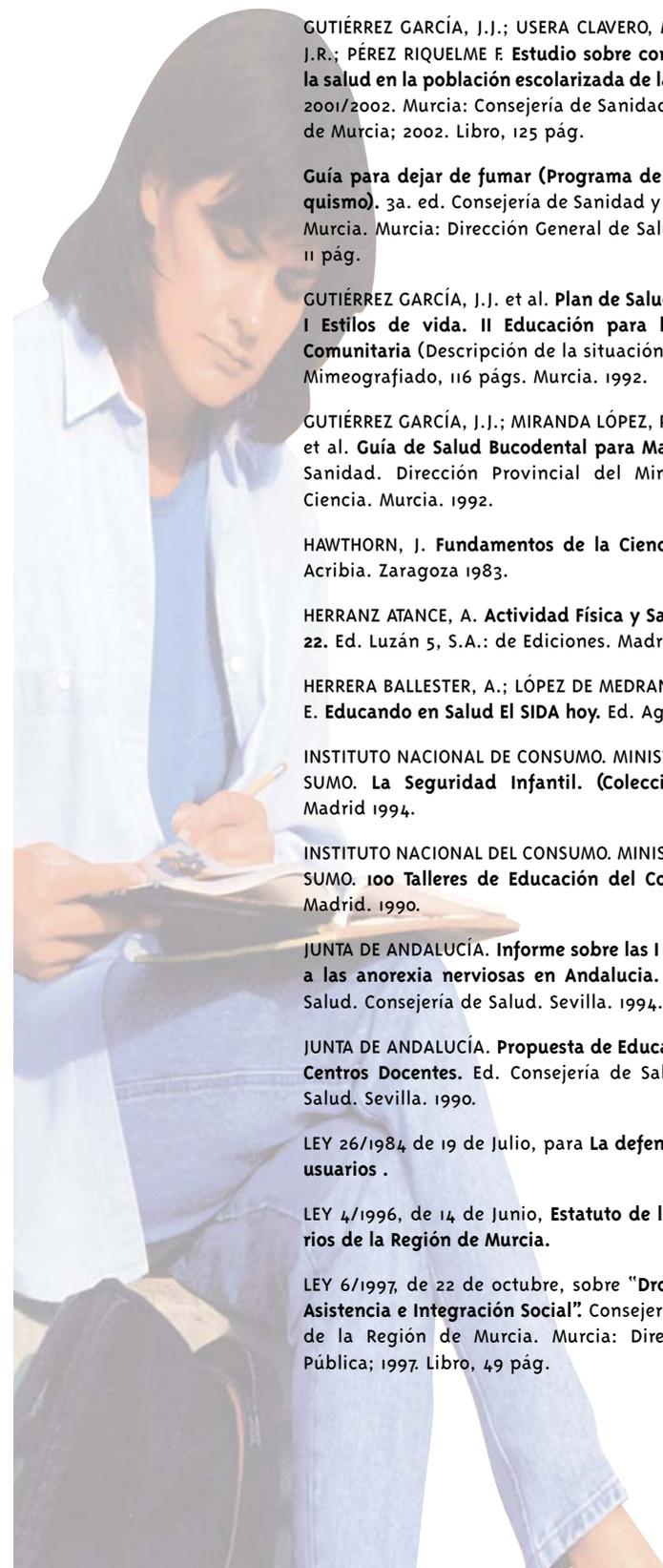
JUNTA DE ANDALUCÍA. **Informe sobre las I jornadas sobre asistencia a las anorexia nerviosas en Andalucía**. Ed. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud. Sevilla. 1994.

JUNTA DE ANDALUCÍA. **Propuesta de Educación para la Salud en los Centros Docentes**. Ed. Consejería de Salud. Servicio Andaluz de Salud. Sevilla. 1990.

LEY 26/1984 de 19 de Julio, para **La defensa de los consumidores y usuarios**.

LEY 4/1996, de 14 de Junio, **Estatuto de los Consumidores y usuarios de la Región de Murcia**.

LEY 6/1997, de 22 de octubre, sobre "Drogas, para la Prevención, Asistencia e Integración Social". Consejería de Sanidad y Consumo de la Región de Murcia. Murcia: Dirección General de Salud Pública; 1997. Libro, 49 pág.



Bibliografía

LÓPEZ MARTÍNEZ, I. et al. "Guía de Prevención. Orientaciones a los padres para prevenir las drogodependencias: ¿Tomará drogas? ¿Con quien saldrá? ¿Tendrá buenos amigos? ¿Por qué llega tarde? ¿fumará, beberá?." Ed. Consejería de Sanidad y Política Social. Murcia. 1995.

LÓPEZ NOMDEDEU, C. **Los alimentos**. Programa EDALNU. Ed. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid 1985.

MARÍN, D. **Tabaco y adolescentes: más vale prevenir**. *Medicina Clínica* (Barcelona) 1993; 100:497-500.

MARTÍNEZ CARO, D. "**Corazón y Ejercicio**". Monografías Médicas, Ed. Doyma. Barcelona. 1990.

MARTÍNEZ GONZÁLEZ-MORO, I. Orientaciones Deportivas. Indicaciones y Contraindicaciones. En Santonja Medina, F y Martínez González-Moro, I. (Eds) **Valoración Médico Deportiva del Escolar**. Secretaría de Publicaciones. Universidad de Murcia. 1992

MARTÍNEZ LLAMAS, A. **Manual de Patología Tabáquica**. Ed. Ministerio de Sanidad y Consumo. Dirección General de Salud Pública. Madrid 1982.

MATIX VERDÚ, J. y CARAZO MARÍN, E.; **Nutrición para Educadores**. Ed. Díaz de Santos S.A. Madrid 1995.

MC GREW, C.A. **Sports Medicine III. Mono-graph, Edition n. 169**. Ed. Home Study self Assessment Programme, Kansas City, Mo.: American Academy of Family and Physicians, June 1993.

MELERO, J. C.; FLORES, R. "**Te va a tocar la china te va a tocar**". Ed. Servicio Murciano de Salud. Ayuntamiento de Cartagena. Bilbao. 1994.

MELERO, J. C.; FLORES, R. "**Extasis y otras drogas de síntesis**". Ed. Servicio Murciano de Salud. Ayuntamiento de Cartagena. Bilbao. 1996.

MELERO, J. C., PÉREZ DE ARRÓSPEDE J. A. **DROGAS: + Información, - Riesgos. Tu Guía**. Madrid: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio del Interior; 2001. Libro.

MENDOZA BERJANO, R. et al. "**Infórmate sobre las drogas**". Ed. Gobierno Vasco. Departamento de Sanidad y Seguridad Social. Centro coordinador de drogodependencias.

MENDOZA, R.; REYES SAGRERA, M. **Los Escolares y la Salud. Avance de los resultados del segundo estudio español sobre conductas de los escolares relacionadas con la salud** (1990). Ed. Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Madrid. 1991.

MIRANDA LÓPEZ, P y RAMÓN ESPARZA, T. **Guía Metodológica para la Promoción de la Seguridad Social y la Prevención de Accidentes en el Medio Escolar**. Ed. Consejería de Sanidad y Política Social. Murcia 1994.

MONOGRAFÍAS SANITARIAS, SERIE E. n. 37. **Programa de prevención de accidentes de tráfico. Guía de actuaciones**. Valencia: Consejería de Sanidad de la Generalitat Valenciana; 2003. Libro.

MUIRGRAY, J.A.; FOWLER, G. **Fundamentos de Medicina Preventiva**. Ed. Díaz de Santos. Madrid. 1990.

NÁJERA, R.; URSIETO, R. **SIDA, respuestas y orientaciones**. Ed. Aguilar. 1997

NEINSTEIN LAWRENCE, S. **Salud del adolescente**. Ed. J.R. Prous Editores. Barcelona 1991.

Bibliografía

NIEDA, J. **Educación para la Salud. Educación Sexual. Transversales**. Ministerio de Educación. Secretaría de Estado de la Educación. Madrid. 1992.

NÚÑEZ DE LA TORRE, N. "**Pasa de la raya**". Ed. Junta de Andalucía. Consejería de Trabajo y Asuntos Sociales. Comisionado para la Droga. Sevilla. 1996.

NÚÑEZ DE LA TORRE, N. "**Atención pastillas**". Ed. Junta de Andalucía. Consejería de Trabajo y Asuntos Sociales. Comisionado para la Droga. Sevilla. 1995.

OFICINA REGIONAL PARA EUROPA DE LA O.M.S. **Planificación de una Generación sin Tabaco**. Ed. Dirección General de Salud Pública. Ministerio de Sanidad y Consumo. 1992.

OFICINA REGIONAL PARA EUROPA DE LA O.M.S. **Tabaco o Salud**. Ed. Dirección General de Salud Pública. Ministerio de Sanidad y Consumo. 1992.

OFICINA REGIONAL PARA EUROPA DE LA O.M.S.. **Informe de la primera Conferencia Europea sobre Política del Tabaco**. Ed. Dirección General de Salud Pública. Ministerio de Sanidad y Consumo. 1992.

OFICINA REGIONAL PARA EUROPA DE LA O.M.S. "**Promoviendo el Tabaco**", **publicidad y promoción del tabaco**. Ed. Dirección General de Salud Pública. Ministerio de Sanidad y Consumo. 1992.

ORDOÑANA, J.R.; et al. **Educación para la Salud en Enseñanza Secundaria. SIDA. Guía del Educador**. Ed. Consejería de Sanidad y Política Social. Murcia (1997).

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. **La educación del personal de salud centrada en la comunidad**. Serie de Informes Técnicos, 746. Ginebra. 1987.

ORTEGA SÁNCHEZ-PINILLA, R.; MAINKA, J. **Criterios para la valoración del paciente que realizará ejercicio físico**. Rev. F.M.C. Volumen 3, Número 8, Octubre 1996.

PLAN NACIONAL DE DROGAS. "**Drogas de síntesis**". Mimeografiado, 14 pág.

PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS. **Guía para educadores**. 3a ed. Gomariz López M^a D, Puerta Ortuño C, López Rojo C. Murcia: Dirección General de Salud Pública; 2003. Libro, 52 pág.

RAICH, R. M^a. **Anorexia y bulimia: trastornos alimentarios**. 1^a Ed. Madrid: Ediciones Pirámide, S.A.; 1996.

REAL DECRETO 192/1988 de 4 de Marzo, sobre **Limitaciones en la venta y uso del tabaco**.

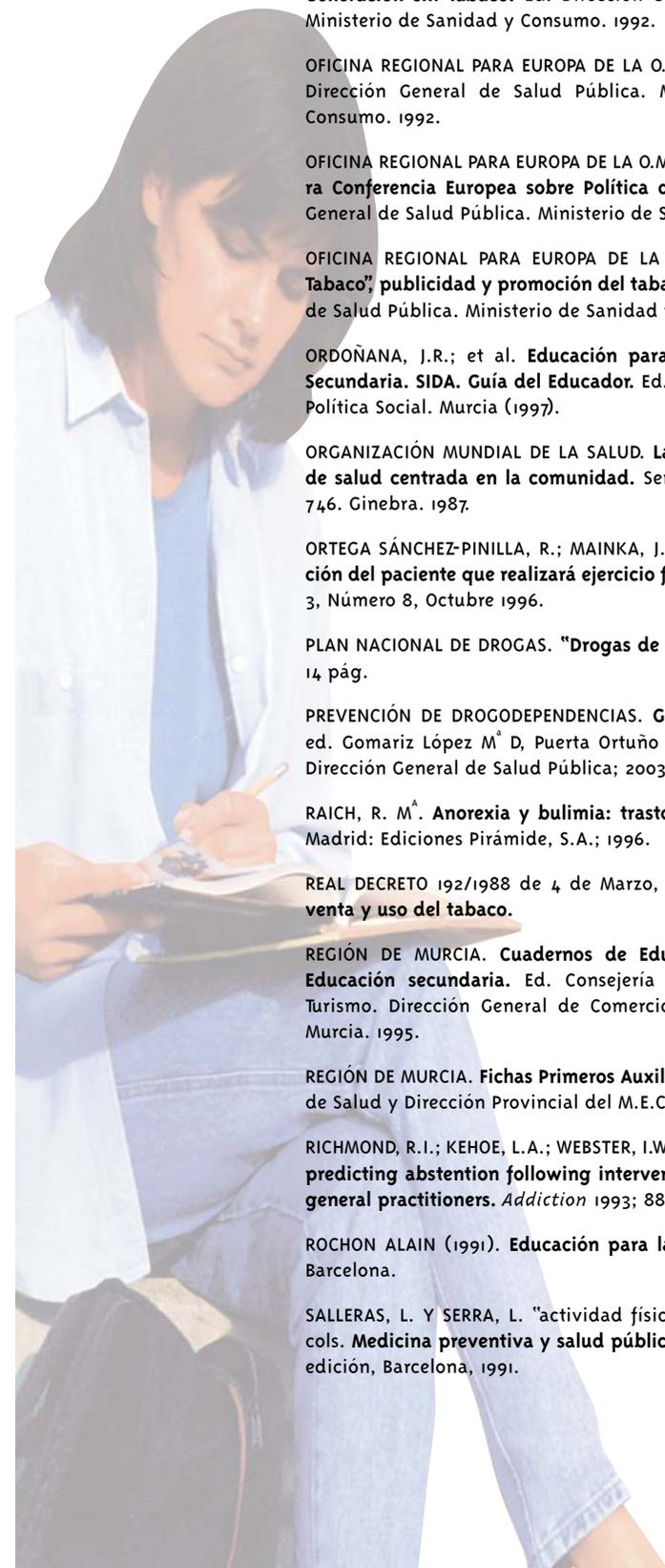
REGIÓN DE MURCIA. **Cuadernos de Educación sobre Consumo. Educación secundaria**. Ed. Consejería de Industria, Trabajo y Turismo. Dirección General de Comercio, Consumo y Artesanía. Murcia. 1995.

REGIÓN DE MURCIA. **Fichas Primeros Auxilios**. Ed. Dirección General de Salud y Dirección Provincial del M.E.C. Murcia 1994.

RICHMOND, R.I.; KEHOE, L.A.; WEBSTER, I.W. **Multivariate models for predicting abstention following intervention to stop smoking by general practitioners**. *Addiction* 1993; 88:1127-1135.

ROCHON ALAIN (1991). **Educación para la Salud**. Ed. Masson S.A. Barcelona.

SALLERAS, L. Y SERRA, L. "actividad física y salud". En Piedrola y cols. **Medicina preventiva y salud pública**. Ed. Masson-Salvat, 9^a edición, Barcelona, 1991.



Bibliografía

SANAGUSTÍN, P et al. **La formación crítica del consumidor. El sueño consumista.** Junta de Andalucía. 1991

SÁNCHEZ MORENO, A. et al. (1992). **Conocer los hábitos higiénicos de los escolares: cauce de colaboración ciudadana en salud.** Atención Primaria, vol. 42-46.

SECRETARÍA DEL PLAN NACIONAL SOBRE SIDA. DIREC. GRAL. DE SALUD PÚBLICA Y CONSUMO. **Infección por VIH y SIDA. España. Plan Multisectorial 2001-2005.** Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2001.

SERVICIO ANDALUZ DE SALUD. **22 preguntas en torno a los métodos anticonceptivos.** COLECCIÓN CUADERNOS INFORMATIVOS: LA SEXUALIDAD 3. Sevilla. 1990.

Bibliografía

