

VIEIRO

GALICIA | AÑO 33

91

MAYO 2024

OJOS QUE NO VEN...

¿El problema de las adicciones a sustancias no lo ves?

¿El problema del tráfico de drogas no lo ves?

¿El problema de adicciones sin sustancias no lo ves?

¡Quítate la venda y mira a tu alrededor!

INFORMES VIEIRO



EL ALCOHOL





HIERROS VARELA URBIETA

Oxicorte y plasma HD - Corte de perfiles

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

PANEL  EDIDA

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

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

981 700 700

www.hvu.es

www.panelamedida.com

Polígono Industrial de Bértoa—15.105 CARBALLO (A Coruña)

VIEIRO'91

GALICIA | AÑO 33
MAYO 2024



11 SALUD MENTAL

Dr. Díaz del Valle



VIEIRO

REVISTA GRATUITA

PRESIDENTA Josefina Rey Baldomir

DIRECTOR Xosé María Arán Rodríguez

EDITA Asociación Vieiro

Depósito Legal C-1727/92

ISSN 1138-3933

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN

Rúa Xazmíns, n.º 2 - baixo

15100 CARBALLO (A Coruña)

Telf.: 981 756 161

e-mail: vieiro@vieiro.org

Web: www.vieiro.org

IMPRIIME Imprenta SGRAF

Telf.: 881 200 052

www.sgraf.es

Vieiro está integrada en:



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

17 MINDFULNESS

Ámbito familiar



31 REPORTAJE

Dr. Alfonso Mariño



43 TRÁFICO

Alcohol y siniestros



63 FORMACIÓN

Cerebro y pantallas



SUMARIO

CARTA DIRECTOR

Ojos que no ven 4

SERVICIO INFORMACIÓN

Atención y asesoramiento 7

SALUD MENTAL

Trastornos y salud mental 11

MINDFULNESS

Experiencia con padres y madres 17

CONVENIO XUNTA

Consejería Sanidade 20

CONVENIO CONCELLO

Ayuntamiento de Carballo 23

CONVENIO DEPUTACION

Diputación de A Coruña 24

ESTUDIO NN.TT.

Estudiantes secundaria Carballo 27

SALUD

Alcohol y sociedad 32

INFORME

Consumos escolares secundaria 37

TRÁFICO

Chocar con el alcohol 43

JURÍDICO

Servicio atención jurídica 46

ESCUELAS DE FAMILIA

Carballo, Laracha, Zas, A Silva, Buño, Ponteceso 53

REPORTAJE

Repunte consumo drogas 57

SEGURIDAD

Plan Mayor Guardia Civil 59

FORMACIÓN

Cerebro y pantallas 63

AGRADECIMIENTOS

Fundación Luis Calvo y La Caixa 66

COMUNICACIÓN

Tres pautas esenciales 69

ESTADO DE CUENTAS

Balance 2023 74

CARTA DEL DIRECTOR

Xosé María Arán Rodríguez
Director Revista Vieiro



OJOS QUE NO VEN...

En el barómetro del CIS correspondiente a Diciembre de 2023, estudio nº 3431, en dos de las preguntas que realizaba este organismo se refleja lo siguiente:

“¿Cuál es, a su juicio, el principal problema que existe actualmente en España? ¿Y el segundo? ¿Y el tercero?”

El problema de las drogas estaba en el puesto 51 de sesenta.

“¿Y cuál es el problema que a Ud., personalmente, le afecta más? ¿Y el segundo? ¿Y el tercero?”

El problema de las drogas estaba en el puesto 54 de sesenta y uno.

¿Qué ha pasado para que uno de los problemas tan trascendente de salud de una sociedad, haya pasado de ser uno de los principales problemas (entre los cinco primeros) a pasar, a través de los años, a ser prácticamente irrelevante?.

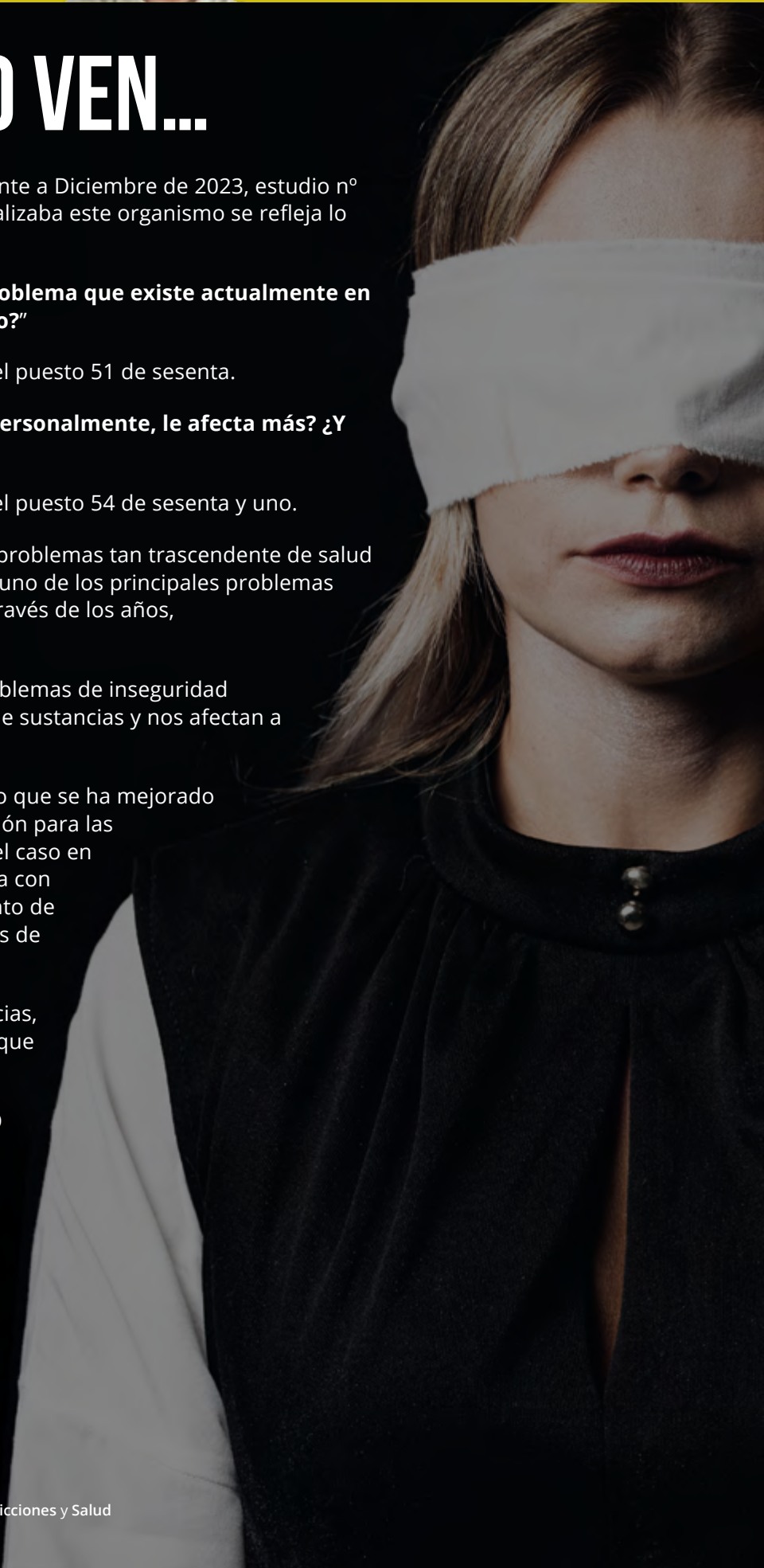
Es que sólo nos movemos por los problemas de inseguridad asociados a los/as consumidores/as de sustancias y nos afectan a nosotros/as o nuestro entorno.

Pues el problema persiste, de acuerdo que se ha mejorado en prestación de servicios e información para las personas con adicciones, pero no es el caso en el tema del narcotráfico, por desgracia con muertes asociadas a estos hechos tanto de ajustes de cuentas como de miembros de las fuerzas de seguridad del estado.

¿Qué pasa con el consumo de sustancias, ludopatías y adicciones sin sustancia que cada vez se producen a menor edad?.

NO HAY MÁS CIEGO QUE EL QUE NO QUIERE VER, los datos están ahí y es momento de quitarse la venda en especial los padres, madres o tutores de nuestros/as adolescentes que estamos hipotecando su futuro.

O hacemos más visible este problema y nos ponemos los/as adultos a remar y todos en la misma dirección, o les dejaremos una terrible herencia.



GRUPO BERGANTIÑOS

TANATORIOS

24 Horas CARBALLO
981 70 15 05

24 Horas CEE
981 74 60 30

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



CREMATORIO CARBALLO - Telf. 981 70 15 05

A XUNQUEIRA - Telf. 981 74 60 30

BERGANTIÑOS - Telf. 981 70 15 05

CABANA - Telf. 981 75 41 65

CARNOTA - Telf. 981 85 73 31

FISTERRA - Telf. 981 74 05 82

LARACHA - Telf. 981 60 58 58

MALPICA - Telf. 981 72 09 23

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

MUXIA - Telf. 981 74 24 19

PONTECESO - Telf. 981 71 46 39

PONTE DO PORTO - Telf. 981 73 03 14



PREVENTIVA, S.A.

Para estar seguro

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

Atención al cliente las 24 horas: 981 70 15 05

grupobergantininos@asforber.com
info@tanatoriosgrupobergantininos.com
tanatorioxunqueira@gmail.com
www.tanatoriosgrupobergantininos.com

*Protege lo que
más quieres*



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

Odontología General
Endodoncia
Implantes
Odontopediatría
Periodoncia

Ortodoncia
Cirugía Maxilofacial
Fisioterapia ATM
Logopedia

**NUEVAS
INSTALACIONES**



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



SERVICIO INFORMACIÓN

María José Dosil Parafita
Técnica de Vieiro

SERVICIO DE INFORMACIÓN, ATENCIÓN Y ASESORAMIENTO

Como en años anteriores y siguiendo nuestra política de información de la actividad que realizamos, la Asociación Vieiro da a conocer el balance correspondiente al año 2023 del servicio de Información, Atención y Asesoramiento que ofrece ayuda sobre cualquier aspecto relacionado con problemas derivados del consumo de sustancias y otras conductas adictivas y su tratamiento. Los datos proporcionan información relevante sobre el número de personas atendidas, el motivo de la demanda, el perfil general, sustancia de consumo, centro de derivación y datos disgregados por sexo.

Si Usted o alguien de su entorno cercano (familiar, amigo/a) sospecha de la existencia de algún consumo o comportamiento problemático, conflictos psicoeducativos, necesidad de conocer programas preventivos o de formación en los ámbitos (Escolar, Familiar, Laboral, Juvenil, Comunitario), desea recibir asesoramiento sobre pautas de actuación específicas relacionadas con el consumo de sustancias u otras conductas adictivas, o información sobre recursos asistenciales que permitan iniciar un tratamiento o reconducir los conflictos derivados del uso problemático de los comportamientos adictivos, puede acudir al servicio de atención, información y asesoramiento que la Asociación Vieiro presta en la sede, sita en la calle Xazmíns, Nº 2 de Carballo.

Desde su fundación, la Asociación Vieiro cuenta con este recurso que nace como consecuencia de la necesidad de crear un servicio de información y sensibilización en la Comarca de Bergantiños, Soneira y Fisterra, dada la incidencia de los problemas asociados a las drogodependencias y otros trastornos adictivos y a través del cual se pueden realizar consultas de manera completamente gratuita y anónima y obtener orientación sobre:

INFORMACIÓN sobre cualquier aspecto relacionado con los problemas derivados del consumo de sustancias (tipos de drogas, efectos, patrones de consumo, mitos) y otras conductas adictivas.

ATENCIÓN a familias con hijos/as con conflictos o dificultades en su relación a través del cual se presta apoyo a padres/madres con hijos/as que atraviesan una situación conflictiva en las relaciones filio parentales y en las que se detectan problemas precoces y persistentes de la conducta en un momento determinado.

ORIENTACIÓN ante situaciones de consumo y asesoramiento sobre habilidades, y estrategias psicoeducativas de actuación personal o familiar para el manejo de conductas de riesgo sobre las habilidades y actitudes de manejo de conducta más adecuada para afrontar situaciones problemáticas (pautas de conducta, técnicas de comunicación, establecimiento de límites y normas, resolución de conflictos).

ASESORAMIENTO sobre las distintas posibilidades de tratamiento y derivación a recursos asistenciales especializados, públicos o privados, que permitan iniciar un proceso de rehabilitación.

La atención en este servicio es confidencial y anónima y se realiza desde

el respeto y la aceptación de la persona, del consumo, de la autonomía y legitimidad de sus decisiones y opciones personales. Se lleva a cabo con objetividad, empatía, comprensión, adaptándola a los intereses y objetivos de la persona que la solicita.

INFORME 2023

Las personas que solicitaron orientación y asesoramiento pertenecen a los ayuntamientos que comprenden el área geográfica que abarca desde A Coruña a Fisterra, siendo atendidas en la entidad un total de 300 demandas presenciales y telefónicas. De ellas, 45 fueron consultas realizadas en la sede de la entidad, siendo atendidos 22 hombres y 23 mujeres. A través de vía telefónica se han atendido un total de 255 llamadas, de las que 52 fueron realizadas por hombres y 203 por mujeres.

En lo que se refiere al motivo de las consultas, destacan en primer lugar, las referidas a la solicitud e información sobre programas de prevención, seguido en segundo lugar de las demandas relacionadas con la orientación de habilidades y estrategias psicoeducativas de orientación a familias para el manejo de conductas de riesgo, seguidos muy de cerca de las solicitudes de información sobre centros de deshabituación relacionadas sobre todo con el consumo de cocaína y en menor medida, del alcohol. De estas últimas demandas alrededor de un 64% fueron realizadas por hombres y un 36% por mujeres en lo que respecta a la atención presencial, y un 43% de hombres y 57% de mujeres en la atención telefónica. Realizando la mayor parte de las consultas, las familias o el/la propio/a interesado/a.

La sustancia más consumida por parte de las personas que solicitaron información fue la cocaína, con un 64% de los casos derivados, seguida del alcohol con un 14% y un 9% el cannabis. El resto de los porcentajes se reparte a partes iguales entre la ludopatía y heroína.

En cuanto a derivación a recursos asistenciales especializados, se realizaron un total de 22, siendo casi un 86% hombres y alrededor de un 14% mujeres que fueron derivados/as en su mayoría a Proyecto Hombre. También se derivaron algunos casos a otros centros de rehabilitación, como, UCA, Agalure y Grupo Noroeste.

**CONTACTA
CON NOSOTROS**

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

📍 Rúa Xazmíns n° 2 - Bajo - Carballo

☎ 981 75 61 61

📞 604 075 815

🌐 www.vieiro.org

✉ vieiro@vieiro.org



¡ESCANEA la MEJOR OCASIÓN de tu vida AQUÍ!

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

Nissan Qashqai  1.3 DIG-T 160cv E6D DCT N-Connecta Gasolina / Automático 63.704 Km / 2021 21.900€ 52 UD. en stock >>	Peugeot 3008  1.2 PURETECH 96KW (130CV) EAT8 Allure Gasolina / Automático 84.515 Km / 2018 19.900€ 23 UD. en stock >>	Nissan Juke  1.0 DIG-T 117cv Acenta Gasolina / Manual 40.983 Km / 2020 17.400€ 21 UD. en stock >>	Peugeot 2008  BlueHDI 81kW (110CV) Allure Pack Diésel / Manual 37.990 Km / 2021 22.400€ 25 UD. en stock >>
Peugeot 308  SP BlueHDI 130 S&S EAT8 GT Diésel / Automático 19.210 Km / 2021 26.400€ 20 UD. en stock >>	Peugeot 208  SP BlueHDI 73KW (100CV) Tech Ed. Diésel / Manual 68.500 Km / 2019 13.500€ 15 UD. en stock >>	Mercedes-Benz CLA <i>Premium</i>  200 CDI Shooting Brake Diésel / Manual 181.631 Km / 2016 18.600€ 10 UD. en stock >>	Toyota Proace <i>Comerciales</i>  FUJ. MEDIO (L1) 2.0D 90kW COMFORT CARGA + Diesel EURO6 / Manual 230.226 Km / 2017 12.900€ 15 UD. en stock >>

¡y mucho más!

HÍBRIDOS y ELÉCTRICOS



ESCANÉAME

€

Hasta 12.000€



ESCANÉAME

€€

Entre 12.000€ y 22.000€



ESCANÉAME

€€€

De más de 22.000€



ESCANÉAME



ENERGÍA RENOVABLE

1 Respetuosa con el medio ambiente

2 Fuente de energía inagotable

3 Imprescindible para combatir el cambio climático

POR UN PLANETA MÁS SOSTENIBLE



GARAYSA®



TRASTORNOS

Dr. Juan Carlos Díaz del Valle
Doctor en Medicina
Facultativo especialista en psiquiatría

TRASTORNOS RELACIONADOS CON SUSTANCIAS Y SALUD MENTAL

**“Lo esencial es invisible
a los ojos”**

Antoine de Saint-Exupéry

Desde el comienzo de los tiempos, el ser humano utilizó diferentes sustancias psicoactivas para experimentar con ellas con diferentes fines, como el ocio, rituales religiosos místicos, aliviar el dolor, o tratar enfermedades. Pero este patrón no fue percibido como un problema hasta principios del siglo XX, y fundamentalmente en lo que respecta al consumo de alcohol, siendo a mediados del siglo XX, cuando el gran impacto social del consumo de drogas ilegales, como la cocaína, el LSD, las anfetaminas, y sobre todo la heroína, provocan una auténtica epidemia a partir

de los años 60 y especialmente entre los/as jóvenes, con tasas de morbilidad y mortalidad muy elevadas asociadas a su consumo.

No fue hasta 1985 cuando el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España publicó el primer Plan Nacional de Drogas, para establecer protocolos asistenciales y preventivos. Sin embargo en la realidad asistencial, con una evidente escasez de recursos, se tomó la decisión de no integrar los trastornos relacionados con sustancias en atención psiquiátrica especializada “normalizada” como un Trastorno Mental y Conductual más, teniendo que ser asociaciones sin ánimo de lucro, muchas de ellas formadas por los familiares de las personas que padecían este trastorno, las que asumieron la asistencia, la rehabilitación y el inicio de programas de prevención llegando a veces a rozar la heroicidad.





En la actualidad, es una evidencia científica que las “adicciones” (en 1964 la OMS recomendó sustituir el término adicción por dependencia de sustancias) son un trastorno mental y del comportamiento con un substrato neurobiológico específico, caracterizado por una disfunción de las estructuras cerebrales mesencefálicas, límbicas y corticales implicados, entre otros en circuitos cerebrales que regulan la motivación y el comportamiento, la memoria y el aprendizaje, lo que provoca que el consumo abusivo desencadene un efecto de refuerzo ante determinados estímulos ambientales e internos, siendo este autocondicionamiento, lo que puede desencadenar la búsqueda y el consumo de las sustancias que desarrollaron una dependencia. Los trastornos relacionados con las sustancias, como ocurre con la mayoría de los trastornos mentales graves, pueden incluirse entre las que se denominan enfermedades genéticamente complejas, que responden a un modelo poligénico multifactorial, en lo que los factores ambientales y la susceptibilidad actúan conjuntamente con la genética del propio individuo, pero en este caso con-

creto es evidente que para desenvolver una dependencia hay que someterse al consumo de una sustancia y no todas las personas que consumen una sustancia desarrollan una dependencia.

Otra cuestión que aumenta la complejidad de la patología es la comorbilidad de los trastornos relacionados con sustancias y otros trastornos psiquiátricos, también denominada patología dual, que se define como la convivencia en una persona con un trastorno relacionado con sustancias de por lo menos otra patología, situaciones en las que el pronóstico y la evolución tienden a empeorar, haciendo que el enfoque terapéutico sea más complejo si es posible.

En cuanto a la comorbilidad con otros trastornos mentales y del comportamiento, hay tres hipótesis explicativas:

1. La dependencia de sustancias como trastorno primario o inductor de patología psiquiátrica.

2. La psicopatología como factor de riesgo para el desarrollo de la dependencia de sustancias.
3. La convivencia de una especial vulnerabilidad del sujeto para desarrollar ambos trastornos.

Es importante destacar que el consumo de cocaína, alcohol, anfetaminas y cannabis aumenta hasta 7 veces el riesgo de padecer síntomas psicóticos, siendo el consumo de cannabis, entre otros, un factor de riesgo independiente para desarrollar un trastorno esquizofrénico, que también suele aparecer a edades más tempranas y con una peor calidad de vida. En el caso concreto del consumo de cocaína, disminuye el umbral para la aparición de nuevos episodios psicóticos, con un aumento de su frecuencia, situación que se mantiene incluso cuando se disminuye el consumo.

La psicopatología previa puede ser un factor de riesgo para presentar un trastorno relacionado con sustancias, siendo cerca de un 20-40% de los casos en los que el trastorno mental precede a la adicción, y en el caso de las personas que presentan un trastorno de ansiedad o de tipo depresivo, tienen el doble de riesgo de desarrollar un trastorno relacionado con sustancias, hipotetizándose en varias ocasiones sobre la teoría de automedicación, segundo la cual el consumo se realiza, para aliviar los síntomas y el sufrimiento psicológico. También es significativo señalar que las personas con trastornos mentales y de conducta y que están sometidas a un enfoque terapéutico psicofarmacológico, suelen utilizar sustancias como tabaco, cannabis, alcohol o cafeína para minimizar los efectos adversos de tipo extrapiramidal o la sedación y somnolencia, efectos secundarios de fármacos antipsicóticos principalmente.

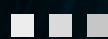
En cuanto a la especial vulnerabilidad para desarrollar ambos trastornos, es importante señalar que es muy frecuente la presencia de un tercer trastorno relacionado, como son

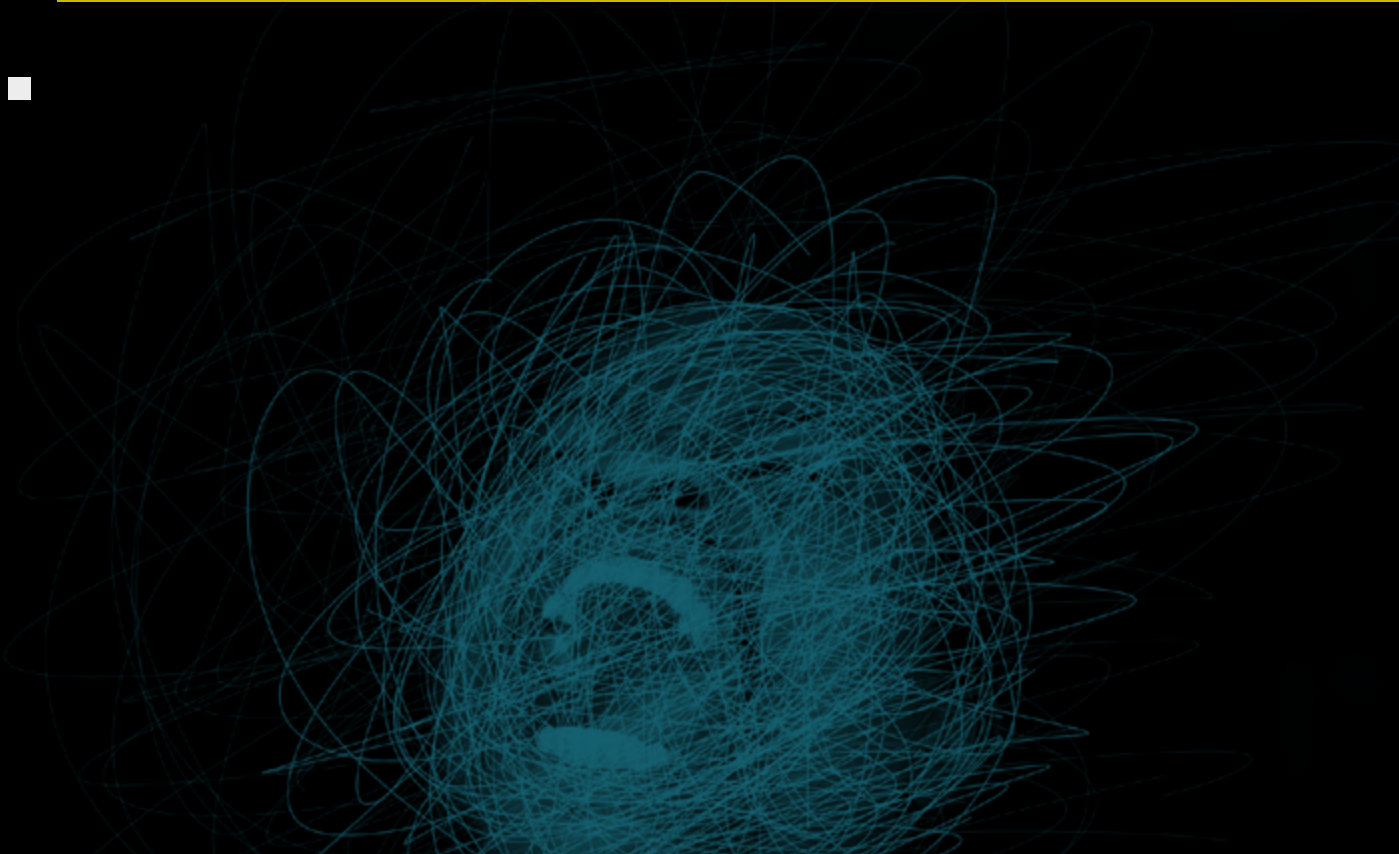
los trastornos de la personalidad, teniendo referido en estas personas, trazos temperamentales comunes, una disfunción neurobiológica, psicosocial o ambiental que predispone al sujeto a presentar esta comorbilidad.

Por todo esto, podemos afirmar que la presencia de patología dual no solo aumenta la complejidad del enfoque terapéutico, sino que en ocasiones el diagnóstico resulta confuso, ya que en estos últimos el abordaje terapéutico del trastorno relacionado con sustancias y una vez eliminado el consumo activo, se resuelve el trastorno inducido, mientras que en la otra posibilidad, en la que existe la coexistencia de dos o tres trastornos comórbidos, el abordaje tiene que incluir toda la enfermedad, de ahí la importancia de realizar un abordaje multidisciplinar centrado en la persona que padece dichas patologías.

Es evidente que en la prevención, tratamiento y rehabilitación de las personas con trastornos relacionados con sustancias, los avances terapéuticos son significativos, y nos encontramos ahora en un ámbito multidisciplinar donde las personas que vienen a recibir asistencia clínica en estos programas reciben atención en las áreas médicas, psiquiátricas, psicológicas, de enfermería, terapia ocupacional y trabajo social, con diferentes niveles asistenciales como el ambulatorio, la hospitalización parcial y la hospitalización a tiempo completo, esta última realizándose en nuestra Área Sanitaria en la Unidad de Hospitalización de Agudos de Oza. Hospital Marítimo del CHUAC, siendo los demás niveles dependientes de dos Unidades de Atención a Drogodependencias (Carballo e A Coruña).

En nuestro entorno, es la Unidad de Conductas Adictivas (UCA) de Carballo, la que ofrece un abordaje terapéutico a estos pacientes, estando entre sus objetivos, la prevención, rehabilitación, tratamiento y asistencia a drogodependientes o personas con otras conductas adictivas, que aunque tiene una





relación funcional con el Servicio de Psiquiatría del CHUAC, orgánicamente depende del Concello de Carballo, situación en mi opinión algo incongruente en el siglo XXI, pues que diríamos, si un Concello tuviese que asumir la tutela orgánica de una Unidad de pacientes con HTA o Diabetes. Lo que también es cierto y por eso considero importante señalar es que el nivel de cualificación profesional, científico-técnica y humana de esta Unidad cumple los más altos estándares de gestión aplicables al enfoque de pacientes con este tipo de patologías.

En conclusión, y en mi opinión, una vez constatada la alta prevalencia y gravedad clínica y social, debo señalar que la detección precoz y el abordaje terapéutico de estos trastornos sigue a ser uno de los hitos más importantes desde el punto de vista de la gestión sanitaria, por los elevados costes económi-



cos, tanto directos (cuidados) como indirectos (absentismo laboral, desempleo...) y el altísimo impacto en la funcionalidad de las personas que padecen estas patologías, así como el impacto emocional en sus familias, y muchas veces sin apoyo efectivo, hecho al que se añade la necesaria voluntad de las personas, para que inicien un abordaje terapéutico, salvo las excepciones señaladas en la ley. No quiero terminar sin destacar la importancia de las campañas de prevención, llevadas a cabo por el movimiento asociativo, con el apoyo de los Servicios de Salud, siendo en mi opinión otro de los factores significativos, que ayudaría en la lucha contra el estigma, es la inclusión de programas terapéuticos para trastornos relacionados con sustancias en la red asistencial de los Servicios de Psiquiatría, dentro de la dinámica asistencial normalizada en salud mental.



aluger e venda de maquinaria
andamio europeo - plataformas elevadoras

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



ASESORIA  *ERVANTES*



**FISCAL
LABORAL
MERCANTIL**

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



MINDFULNESS

Teresa Vilanova Villar
Psicóloga Clínica

mindfulness

Mindfulness o **Atención Plena** es un estado de consciencia. Jon Kabat-Zinn, uno de los máximos precursores de mindfulness en Occidente, lo define como la capacidad de prestar atención de manera intencionada al momento presente, sin juicio y con aceptación. Esta capacidad de estar y sentir el momento presente nos hace ser más conscientes de las circunstancias que vivimos y de cómo nos relacionamos con esas situaciones y con las personas implicadas en dichos escenarios.

En la actualidad vivimos en un mundo acelerado, a veces confuso y a menudo incierto. Grandes y pequeños nos vemos reclamados por las prisas y la falta de tiempo; sometidos a un bombardeo de estímulos y adentrados en un ruido constante. La crianza de los hijos se ha convertido en una tarea muy compleja y se añaden las dificultades para compatibilizarla con el mundo laboral. La consecuencia más evidente de esta multitarea es el funcionamiento en piloto automático: nuestro cuerpo está presente en el lugar que nos encontramos, pero nuestra mente se encuentra dispersa, lejos de la acción que realiza el cuerpo, anticipando y preocupándose por el futuro y recordando el pasado y raramente estamos en el momento presente.

Así, sin ser muy conscientes, acabamos automatizando gran parte de nuestra vida. Nos centramos en las tareas a realizar sin estar realmente presentes: la cena, los deberes, la colada, las actividades extraescolares, los mails para responder, los mensajes que llegan por WhatsApp, el juego que me quiero descargar, la tecnología que nos engancha y nos secuestra, etc. el estrés permanente y después la ansiedad, el

desánimo, el agotamiento crónico, etc. y los niños que crecen en medio de todo este ritmo frenético abocados a la acción y al hacer y desconectados de la reflexión y el ser.

La propuesta que parte del mindfulness nos puede ayudar a detener estos procesos hiperactivos en los que nos encontramos inmersos a nivel social y personal.

El origen del mindfulness se encuentra en la tradición budista, basada en distintas prácticas de meditación orientales. A pesar de que parte de su práctica se basa en dicha tradición, no hay que confundir el mindfulness con la meditación, pues se considera que las distinciones entre ambos son significativas. Ya que el objetivo del mindfulness no es llegar a alcanzar un estado superior de conciencia o distanciarse de la experiencia presente, sino por el contrario tener una mayor conciencia del momento presente (Hooker y Fodor, 2008). Del mismo modo tampoco podemos confundir mindfulness con relajación. La finalidad principal del mindfulness no es alcanzar un estado máximo de descanso, aunque su práctica lleve consigo un estado del cuerpo y de la mente más relajada, debida a la disminución de pensamientos y de tensión de los músculos (Baer, 2003). Las prácticas básicas se centran en la atención plena a la respiración y en las sensaciones corporales, por lo que permanecer atento a los sentidos se convierte en una fuente de conexión con uno mismo y de relajación que refuerza el sistema inmunitario.

Las investigaciones en neurociencia avalan los efectos beneficiosos a nivel cerebral y las mejoras signi-



ficativas en las áreas del córtex prefrontal del cerebro, encargadas de integrar las funciones ejecutivas (atención, concentración, planificación, organización, control de la inhibición, flexibilidad, etc.). Los beneficios también se han objetivado en pacientes con dolor crónico, trastorno depresivo y en la reducción del estrés. Algunos países como el Reino Unido lo han implementado en su sistema nacional de salud y actualmente se investigan los beneficios en niños diagnosticados de TDAH y otros trastornos de ansiedad.

Una familia “mindful” es aquella que vive el presente, lo disfruta, es una familia que se siente en unidad y todos los miembros están conectados, se apoyan y acompañan en las experiencias vividas. Hay una sintonía a nivel familiar que hace que cada circunstancia vivida sea una oportunidad de aprendizaje. Crecen y aprenden todos y la familia evoluciona en pro de los miembros que la forman.

La presente intervención es una iniciativa de la Asociación Vieiro que tiene como objetivo evidenciar una reducción en los niveles de ansiedad, depresión y estrés y un aumento de la atención plena (mindfulness) y la autocompasión en madres y padres con hijos/as en edad escolar de varios colegios del ayuntamiento de Carballo. Así mismo se espera evidenciar los beneficios que estos cambios (que se observan en los padres y madres) producen en el vínculo y relación parento-filial, la relación conyugal y la conducta tanto de los padres/madres como de los niños/as.



A nivel práctico, el programa es un entrenamiento mental que consta de 8 sesiones, de dos horas de duración cada una, con dos grupos de hasta 15 participantes. Durante el entrenamiento se realizan prácticas formales de meditación consciente, técnicas de respiración, conciencia de las sensaciones corporales, estados mentales y emociones. Alternando con la exposición de conceptos teóricos, se comparte en grupo y prácticas informales, con el objetivo de integrar de la atención plena en la vida cotidiana. Por ello, se considera una intervención psicoeducativa. Dentro del programa, se anima a los/as participantes a practicar individualmente (entre sesión y sesión) a menudo con la ayuda de grabaciones de audio, durante 45 minutos al día. Los temas que se tratan en



un programa de Mindfulness son los siguientes: 1. Qué es Mindfulness o Conciencia Plena. 2. La percepción de la realidad. 3. El poder de las emociones. 4. La reacción al estrés. 5. Respondiendo al estrés y cultivando resiliencia. 6. Comunicando con Mindfulness. 7. ¿Qué es la Autocompasión?. 8. Integrando Mindfulness y Autocompasión en la vida cotidiana. Así, un programa de Mindfulness es un entrenamiento progresivo que avanza a partir de unos conceptos teóricos que tienen una aplicación práctica en la vida cotidiana. Los/as participantes comparten en grupo sus avances y sobretodo, van consolidando una práctica estable de meditación día a día. Esto permite incrementar su capacidad de observación y autoconciencia, lo que a su vez, permite tener una visión más clara sobre sus patrones mentales, comportamientos y emociones. Los efectos que perciben al final es que disminuye la sensación de estrés (que además se puede medir antes y después del programa) y aumenta la calma. Es un programa basado en la propia experiencia, esto significa que una de las tareas del instructor/a es ir animando a los participantes a que se centren en sus propios avances, sensaciones y percepciones

Los resultados fueron significativos: se produjo un aumento del nivel de Atención Plena(Mindfulness), y Autocompasión y una disminución en los niveles de estrés, ansiedad y depresión. También los/as participantes han evaluado de forma positiva el curso. Con los resultados obtenidos, se demuestra la efectividad del curso de entrenamiento en Mindfulness en la muestra de población evaluada.

Y en este caso, me parece muy importante que incluyamos intervenciones basadas en Mindfulness en los programas que ofrecemos a las familias, orientados a que adquieran habilidades para manejar el estrés al que se enfrentan en un momento u otro de su ciclo vital. Porque la atención plena puede complementar, de manera muy efectiva, a todas aquellas acciones que emprendamos para empoderar a las familias, hacer que se sientan capaces de educar y atender a sus hijos/as durante toda su vida. Ya vimos en apartados anteriores que Mindfulness tiene aplicaciones muy prácticas en la vida de las personas, incidiendo directamente en su salud y su bienestar. A modo de resumen: Cuando practicamos Mindfulness, aumentamos nuestra flexibilidad psicológica: la capacidad de considerar cada situación desde una nueva mirada y de seleccionar una respuesta que sea coherente con nuestros valores. Para una familia "mindful", esta es la diferencia, por ejemplo, entre gritar para que se detenga una conducta disruptiva y hacer una pausa para considerar las posibles causas o funciones de la conducta y responder de manera más inteligente y efectiva al niño/a.

+ info: www.aqieagora.es/el-equipo/





CONVENIO ENTRE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD GALLEGA Y VIEIRO

Un año más la **Asociación Vieiro** firma el **convenio de colaboración con el Servicio Gallego de Salud** para el desarrollo de programas de incorporación social a pacientes con trastornos adictivos, como es el caso del Programa de Atención Jurídico Social (PAXS) financiado a través de la Dirección General de Asistencia Sanitaria (SERGAS) y cuya finalidad es orientar y asesorar a personas con adicción y familias sobre temas jurídicos, administrativos, civiles o sociales facilitando los medios humanos y materiales que sean necesarios para atender las demandas judiciales que tengan pendientes. **La subvención recibida al amparo de este convenio para el año 2023 fue de 7.373 euros.**

Por otro lado, **la Asociación Vieiro volvió a contar** este año 2023 **con la aportación de la Dirección General de Salud Pública** desde el Servicio de prevención de conductas adictivas y a través de la subvención en régimen de concurrencia competitiva, destinada a la realización de programas de interés general para fines de carácter sociosanitario, para el cofinanciamiento de proyectos de prevención de conductas adictivas promovidos por entidades privadas sin ánimo de lucro que desenvuelven su labor en el ámbito de la prevención en la Comunidad de Galicia durante el período trienal 2022-2025. **La ayuda recibida para este trienio fue de 125.648,16 euros.**

Imagen del archivo de Vieiro





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



placasa

www.placasa.com

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

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

FABRICANTES E IMPRESORES

SOLUCIONES PARA EMBALAJES FLEXIBLES

Reutilicemos y Reciclemos juntos

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



CONVENIO

Cristina Abelleira Martínez
Gabinete de Comunicación
Concello de Carballo

COLABORACIÓN CON EL AYUNTAMIENTO DE CARBALLO



La **Asociación Vieiro** recibió del Ayuntamiento de Carballo a través de la Concejalía de Igualdad y Bienestar para este 2023, la cantidad de **7.551,41 euros** a cargo de la línea de subvenciones a las asociaciones y entidades sin ánimo de lucro que desarrollan acciones en el ámbito de los Servicios Sociales, para el cofinanciamiento del programa afectivo-sexual “Quíreme bien”. El objetivo de este programa preventivo es incrementar el nivel de conocimiento, habilidades y desarrollo de actitudes que contribuyan a elevar el nivel de salud sexual en la población adolescente propiciando la disminución de las conductas de riesgo en la prevención de embarazos no deseados, así como enfermedades de transmisión sexual.



Además de esta subvención, está pendiente la renovación del convenio de colaboración para la puesta en marcha de los programas de inserción para la inclusión social, así como los gastos ocasionados por asistir a centros específicos de desintoxicación de personas con adicción sin recursos y los gastos ocasionados por el desarrollo de los programas de prevención entre la Asociación Vieiro como entidad prestadora de servicios sociales y el Ayuntamiento de Carballo.

Imagen del archivo de Vieiro



COLABORACIÓN DE LA DIPUTACIÓN DE A CORUÑA Y VIEIRO



Deputación
DA CORUÑA



Servizos
Sociais



Imagen de archivo de la diputada de Bienestar Social, María del Mar García Vidal - Diputación de A Coruña

LA DIPUTACIÓN SUBVENCIONA DOS PROYECTOS DE VIEIRO DURANTE EL AÑO 2023

La Deputación da Coruña ha destinado este año 799.579 euros para el mantenimiento de centros de servicios sociales de la provincia: el Boletín Oficial de la Provincia (BOP) ha publicado este viernes el listado definitivo de las 43 entidades sin ánimo de lucro beneficiarias de estas ayudas.

La Diputación Provincial de A Coruña y a través del área de Bienestar Social, que dirige la diputada provincial, M^a del Mar García Vidal, concedió a Vieiro en el 2023 dos ayudas por importe de 9.210,18 euros.

Estas ayudas a Vieiro se realizaron en dos convocatorias, la primera por la vía de subvenciones

“FOAXE” destinada a programas de apoyo a las familias y prevención de colectivos de menores y juventud que se desarrollan en colaboración con centros de atención a personas con adicciones, actividades transversales e información y sensibilización. Vieiro presentó a la convocatoria su programa de prevención de conductas adictivas en jóvenes “ODISEA” que contó con una ayuda de 5.694,23 euros.

La segunda ayuda que se concedió fue “FOIE” este programa de ayudas de la Diputación va destinado a subvencionar inversiones, que en este caso Vieiro destinó a la compra de material informático necesario para la impartición de los programas, esta ayuda fue de 3.515,95 euros.



SENDA ZEC VÍA VERDE

**Unha aventura
sostible agarda
por ti**

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

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



**Deputación
DA CORUÑA**

dacoruna.gal

COMUNIONES 2024
¿ARE YOU READY?

981701821 / 682257136
POMBOFOTOGRAFO
POMBOFOTOGRAFO



Lavado Automático
Aspirador
Cafetería
Prensa

Gasóleos a Domicilio

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

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

981 756 332 - 676 170 107



ESTUDIO NN.TT.

Rosa Balsa Silveira
Delegada Diario de Bergantiños

ESTUDIO: HÁBITOS DEL USO DE LAS NNTT EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA

La Asociación Vieiro ha realizado un estudio con el objetivo de conocer los hábitos de los/as menores en la red a través del programa de prevención: Clikeando. En el proyecto han participado un total aproximado de 750 escolares de educación secundaria del Municipio de Carballo con edades comprendidas entre los 11 y 16 años.

Con los datos obtenidos a través de un cuestionario anónimo sobre el uso de nuevas tecnologías se ha elaborado un informe, con el fin de conocer el tiempo de dedicación y la forma de uso de las nuevas tecnologías, entre ellas: el móvil, los videojuegos, Apps, Internet y redes sociales.

Las profesionales de la entidad señalan que los resultados sirven como una primera aproximación para conocer los riesgos y las oportunidades a los que se enfrentan los/as menores en el uso de las nuevas tecnologías, por lo que debemos de tratar estos datos con cautela ya que las respuestas pueden estar influenciadas por la deseabilidad social y/o presión grupal.

En la siguiente tabla se presentan los porcentajes de las horas que los/as adolescentes dedican a “pantalleos” entendidos estos como cualquier momento del día en el que estén delante de una pantalla:

	0-2 h	3-5 h	6-8 h	9-11 h	12-14 h	+ 14 h
¿Cuántas horas dedicas diariamente a pantalleos de lunes a jueves?	58,03%	18,31%	16,97%	3,06%	0,57%	3,06%
¿Cuántas horas dedicas diariamente a pantalleos de viernes a domingo?	22,02%	45,04%	12,17%	8,47%	3,95%	8,35%



Se observan diferencias en el uso de las nuevas tecnologías entre la semana y el fin de semana. De lunes a viernes el tiempo de dedicación es menor que en el fin de semana, vemos que los mayores porcentajes se distribuyen en este caso en los dos primeros intervalos, es decir entre 0 y 5 horas. Debemos tener en cuenta que las horas recomendadas por los expertos para esta etapa evolutiva no deben superar las 2 horas y que los/as alumnos/as encuestados están toda la mañana en el centro educativo, por lo que los datos se presentan cuando menos significativos.

En el fin de semana los porcentajes van en aumento hacia un mayor número de horas. Los porcentajes más altos se sitúan en los intervalos de 0-5, al igual que por la semana aunque en este caso vemos un aumento significativo en las franjas de más de 9 horas, existiendo incluso un 8,35% que afirma pasar más de 14 horas delante de las pantallas. Son significativos y preocupantes los porcentajes que se registran en las demás franjas horarias, reflejando un uso abusivo de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

Los/as menores encuestados ocupan su tiempo de ocio con algún tipo de dispositivo electrónico, siendo la tablet el que más utilizan ya que desde él se acceden a numerosos contenidos, juegos, Internet y redes sociales como TikTok, Youtube e Instagram y WhatsApp, las

más utilizadas por los/as adolescentes. Es aquí donde el 24,59% afirma aceptar a desconocidos además de casi el 13,80% que dice haber recibido amenazas y/o burlas en estas redes.

Otros de los dispositivos más empleados son por orden de preferencia: móvil, videoconsola, ordenador y la televisión. La mayor parte de estos dispositivos son utilizados normalmente para jugar a diferentes tipos de juego, entre los que destaca Fortnite, juego de supervivencia de "todos contra todos", muy extendido entre los adolescentes y también entre los más pequeños. Se trata de un juego muy adictivo que además puede descargarse gratuitamente desde múltiples plataformas. La rapidez con la que creció **Fortnite** no se debe solamente a que sea gratuito, sino que tiene muchos elementos para atraer la atención del público: gráficos de buena calidad, sentido del humor y un ritmo ligero que avanza con rapidez, ya que las partidas pueden durar desde un minuto a casi media hora. Es un juego lleno de adrenalina y la vida real puede llegar a parecer aburrida en comparación, también tiene un importante factor de suerte lo que hace que muchos vuelvan a jugar atraídos por la posibilidad de ganar.

Otros juegos que siguen ocupando los intereses de los/as encuestados/as son, por orden de preferencia: la plataforma de juegos Roblox; **Fifa**, juego de fútbol y Stumble guys,



RE 100
GALICIA, S.L.

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

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

Decoración • Regalos • Limpeza • Menaxe • Cociña

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

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



VICENTE POMBO SEGUROS

VIDA - JUBILACIÓN - ACCIDENTES
AUTOS - MOTOS - HOGAR - COMERCIO

Rúa Castelao, 14 Bajo
Al lado del Tanatorio
Telf. 981 75 73 19
15100 CARBALLO



ARTE FLORAL BERGANTIÑOS

Arreglos para Bodas y otros eventos
CONSÚLTANOS

Rúa Castelao, 14 Bajo (Al lado del Tanatorio)
Telf. 699 972 498 - 15100 CARBALLO



BERIUS

Abogados

- Francisco Valiño Ferreiro
- Miguel A. Ferreiro Suárez



981 703 706
981 754 838
Fax : 981 757 972

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



juego de móvil multijugador de eliminación en grupo ; le siguen Minecraft, famoso por ser un juego creativo de construcción de “mundos abiertos” y GTA, que mezcla varios estilos de juego, nada recomendado por las escenas de violencia, prostitución, etc. que lo acompañan. Algunos de estos juegos y otros más a los que juegan los menores no son recomendados para su edad, ya que están indicados para mayores de 18 años siguiendo el código PEGI.

Por otro lado, también se le preguntó a los/as escolares si realizaban apuestas y de que tipo. En este caso un pequeño porcentaje de 4,8% afirma realizar apuestas deportivas.

Las profesionales de la asociación destacan la responsabilidad de la familia en la adquisición y control de los videojuegos en los que ocupan el tiempo de ocio los/las menores, recomendando prestar especial atención a las edades recomendadas y a los contenidos de estos.

Desde que nacen, los niños son consumidores de pantallas: tv, tablet, ordenador, teléfono móvil, consolas de videojuegos... Pero necesitan límites, ya que un consumo excesivo o inadecuado puede afectar negativamente tanto a su salud como a su desarrollo personal y escolar.

Esta realidad muestra la necesidad de la labor preventiva que desde Vieiro y través del programa preventivo "Clikeando" intenta proporcionar información sobre ventajas y riesgos de las nuevas tecnologías, formación teórico-práctica para un uso seguro y la promoción de alternativas de ocio saludables. Al igual que ocurre con otros instrumentos de la vida cotidiana, los/as adolescentes precisan de normas y límites para convivir con las posibilidades del mundo digital y deben ser instruidos/as acerca de un uso correcto que no implique riesgos, ya que un uso excesivo de pantallas conlleva problemas de salud, como alteraciones de sueño, irascibilidad, agresividad, más riesgo de déficit de atención, trastornos de alimentación, obesidad... Además, cuando los contenidos son inadecuados a su edad, pueden desarrollar comportamientos violentos y/o acabar teniendo una imagen distorsionada de la sexualidad.

De todos es conocido que nuestros/as niños/as han nacido en la era digital, pero eso no significa que sepan utilizarlas de manera adecuada y responsable. Es responsabilidad de familias y educadores/as el facilitar una incorporación positiva de la tecnología y un buen uso de la misma. Las potencialidades son infinitas y los riesgos evitables

REPORTAJE

Alfonso Mariño Cotelo
Jefe Servicio Oncología Radioterápica
Centro Oncológico de Galicia



ALCOHOL Y SOCIEDAD

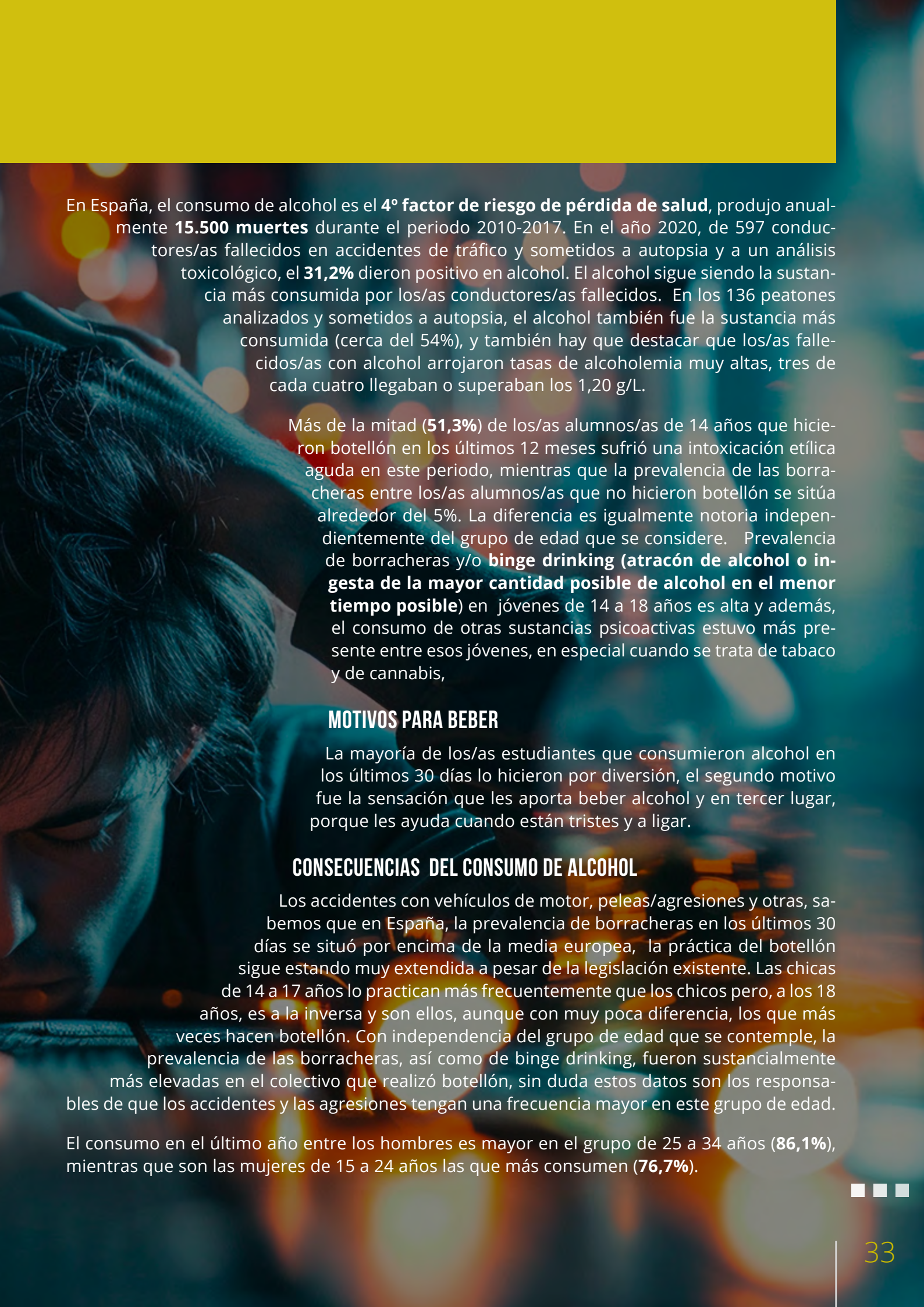
Las bebidas alcohólicas están presentes en nuestra sociedad desde hace siglos, su consumo es habitual por gran parte de la población.

El alcohol es la sustancia psicoactiva que se percibe como menos peligrosa, **con una notable diferencia frente a todas las demás.**

Sin embargo, el alcohol es uno de los principales factores de riesgo de enfermedad en España. Es adictivo, ocasiona dependencia y contribuye al desarrollo de problemas cardiovasculares, hepáticos y neuropsiquiátricos, entre otros.

Existe una sólida evidencia de la asociación del consumo de alcohol y ciertos tipos de cáncer, con una relación dosis-respuesta demostrada, lo que implica que cualquier nivel de consumo aumenta el riesgo de cáncer. Además, el impacto de su consumo va más allá de la salud de la persona que lo hace, ya que también puede producir daños a terceras personas como lesiones por tráfico, violencia o Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF).

Más allá de la salud, tiene efectos también en la economía y la sociedad en su conjunto, están demostrados la inhomogeneidad en su consumo y sus consecuencias, **afectando principalmente a los grupos más desfavorecidos y contribuyendo a incrementar las desigualdades.**



En España, el consumo de alcohol es el **4º factor de riesgo de pérdida de salud**, produjo anualmente **15.500 muertes** durante el periodo 2010-2017. En el año 2020, de 597 conductores/as fallecidos en accidentes de tráfico y sometidos a autopsia y a un análisis toxicológico, el **31,2%** dieron positivo en alcohol. El alcohol sigue siendo la sustancia más consumida por los/as conductores/as fallecidos. En los 136 peatones analizados y sometidos a autopsia, el alcohol también fue la sustancia más consumida (cerca del 54%), y también hay que destacar que los/as fallecidos/as con alcohol arrojaron tasas de alcoholemia muy altas, tres de cada cuatro llegaban o superaban los 1,20 g/L.

Más de la mitad (**51,3%**) de los/as alumnos/as de 14 años que hicieron botellón en los últimos 12 meses sufrió una intoxicación etílica aguda en este periodo, mientras que la prevalencia de las borracheras entre los/as alumnos/as que no hicieron botellón se sitúa alrededor del 5%. La diferencia es igualmente notoria independientemente del grupo de edad que se considere. Prevalencia de borracheras y/o **binge drinking (atrachón de alcohol o ingesta de la mayor cantidad posible de alcohol en el menor tiempo posible)** en jóvenes de 14 a 18 años es alta y además, el consumo de otras sustancias psicoactivas estuvo más presente entre esos jóvenes, en especial cuando se trata de tabaco y de cannabis,

MOTIVOS PARA BEBER

La mayoría de los/as estudiantes que consumieron alcohol en los últimos 30 días lo hicieron por diversión, el segundo motivo fue la sensación que les aporta beber alcohol y en tercer lugar, porque les ayuda cuando están tristes y a ligar.

CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL

Los accidentes con vehículos de motor, peleas/agresiones y otras, sabemos que en España, la prevalencia de borracheras en los últimos 30 días se situó por encima de la media europea, la práctica del botellón sigue estando muy extendida a pesar de la legislación existente. Las chicas de 14 a 17 años lo practican más frecuentemente que los chicos pero, a los 18 años, es a la inversa y son ellos, aunque con muy poca diferencia, los que más veces hacen botellón. Con independencia del grupo de edad que se contemple, la prevalencia de las borracheras, así como de binge drinking, fueron sustancialmente más elevadas en el colectivo que realizó botellón, sin duda estos datos son los responsables de que los accidentes y las agresiones tengan una frecuencia mayor en este grupo de edad.

El consumo en el último año entre los hombres es mayor en el grupo de 25 a 34 años (**86,1%**), mientras que son las mujeres de 15 a 24 años las que más consumen (**76,7%**).

■ ■ ■ TIPO DE BEBIDA

La cerveza es el tipo de bebida más consumida tanto por los hombres como por las mujeres, pero ellos lo consumen casi el doble que ellas.

CONCLUSIÓN

La disponibilidad de alcohol es muy alta en nuestra sociedad, incluso para los/as menores de edad. El 94,9% de los estudiantes dijo no tener ninguna dificultad para conseguir bebidas alcohólicas, tanto mayores de edad como menores, a lo que se añade el hecho de que la percepción que tienen los estudiantes del riesgo de consumir alcohol es baja.

El 18,6% de la población de 15-64 años presenta un consumo de alcohol por encima del nivel considerado de bajo riesgo.

Entre las consecuencias asociadas al consu-

mo de alcohol, destacan por su importancia el desarrollo de dependencia, las urgencias relacionadas con alcohol, y la mortalidad asociada y atribuible. El alcohol es responsable del mayor número de admisiones a tratamiento dentro de la red de atención a drogodependencias y adicciones en nuestro país.

Se puede afirmar, en definitiva, que el consumo de alcohol en España y sus consecuencias son un importante problema de salud pública sobre el que es necesario intensificar los esfuerzos de las políticas públicas y las iniciativas, planes y programas de prevención y atención.

Rotulaciones



Serigrafía

REGALOS PUBLICITARIOS

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

C/ Brasil, 28-bajo
15100 CARBALLO
A Coruña

Telf. 981 700 471
rotulosdessin@gmail.com



Consultoría Técnica Integral • Enxeñaría de Edificación • Eficiencia Enerxética
Enxeñaría Industrial • Medioambiente • Sostibilidade • Arquitectura • Obra Civil • Urbanismo

OBRADOIRO DE SOLUCIÓNS TÉCNICAS



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





HOSTAL



Río Sil
Asador

"Summun Carnes Rojas de Galicia"

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



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



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



INFORME

María del Carmen Bello
Vocal Vieiro - Responsable de formación

INFORME CONSUMOS ESCOLARES SECUNDARIA

La asociación Vieiro dentro del ámbito de la prevención escolar llevó a cabo el programa "Triángulo de la Salud" durante el segundo trimestre del curso 2022/2023. A partir de un cuestionario anónimo realizado a un total aproximado de 750 escolares de educación secundaria, se ha realizado un estudio para recoger los datos sobre los primeros consumos en esta etapa educativa.

Con este estudio la Asociación Vieiro ha realizado un informe con los consumos detectados, diferenciando dos grupos: por una parte, los consumos asociados a los alumnos y alumnas de 1º e 2º ESO; por otra parte: los correspondientes a los cursos de 3º e 4º. Se establece esta diferencia dado que los consumos pueden variar en función de la edad.

CONSUMOS 1º E 2º DE ESO

	TABACO	ALCOHOL	CANNABIS
EDAD DE INICIO	12 años	11,11 años	13,1 años
Nunca	84,39%	40,76%	94,93%
Probé 1-2 veces	10,03%	37,92%	2,78%
Consumo una vez al mes	3,16%	12,15%	1,31%
Consumo todas las semanas	2,42%	9,17%	0,98%



TRANSPORTES RAZO

35 anos

polo bo camiño

La tabla presentada corresponde a los datos obtenidos en el primer grupo, compuesto por alumnos y alumnas de edades comprendidas entre los 12 y 14 años.

En el caso del tabaco, la mayor parte del alumnado encuestado refiere no haber probado nunca el tabaco, no obstante, se detectan pequeños porcentajes de consumos de alumnos y alumnas que afirman consumir esta sustancia de forma continuada. El patrón de inicio de consumo sigue repitiéndose, a escondidas, sólo/a o en compañía del grupo de iguales o de algún familiar de edad similar. La edad media de inicio del consumo se sitúa en torno a los 12 años, un poco más alta que la detectada en años anteriores.

En el alcohol el caso es diferente, ya que el porcentaje de los que ya han probado es más de la mitad de los alumnos y alumnas encuestados, observándose porcentajes significativos en los consumos mensuales y semanales. La edad media de inicio del consumo se sitúa alrededor de los 11 años de edad y el patrón de inicio de consumo si-

gue siendo el mismo detectado en otros años: en compañía de la familia y en un ambiente festivo. Este tipo de actitud permisiva frente al consumo de alcohol así como su normalización potencia la aparición de futuros consumidores/as, ya que se tienden a repetir comportamientos que se entienden como normales dentro del entorno más próximo.

Con respecto al cannabis, el porcentaje de consumidores/as se mantiene con respecto a otros años, incrementándose la edad de inicio del consumo a la media de 13 años. En los datos recogidos a alumnos y alumnas comprendidos entre los 12 y 14 años de edad se detectan pequeños porcentajes de primeros consumos e incluso de fumadores habituales de esta sustancia. La percepción de riesgo que los/as menores tienen de esta sustancia es muy baja, y cada vez está normalizándose más su consumo, motivado también por muchos aspectos de la cultura juvenil que ensalzan este tipo de sustancias. Además, los mitos en torno a ella son muy numerosos: "es menos dañina porque es natural", "es medicinal", etc.

CONSUMOS 3º E 4º DE ESO

	TABACO	ALCOHOL	CANNABIS	COCAÍNA	D. SÍNTESIS
EDAD DE INICIO	8,31 años	13,85 años	10,28 años	15 años	15,5 años
Nunca	51,13%	30,67%	83,90%	92,07%	96,12%
Probé 1-2 veces	28,65%	22,10%	14,82%	6,8%	2,98%
Consumo una vez al mes	5,20%	17,1%	0%	1,13%	0%
Consumo todas las semanas	15,02%	30,13%	1,28%	0%	0,9%

La tabla y el gráfico anterior muestran los resultados obtenidos en el grupo compuesto por alumnos y alumnas de entre 14 y 16 años, correspondientes a los cursos de 3º, 4º de ESO y 1º, 2º de FP Básica.

Con respecto al tabaco en este grupo de edad los porcentajes de consumidores/as habituales aumentan significativamente, sobre todo en el caso de los que afirman consumirlo de forma semanal.

En el alcohol los datos muestran una realidad preocupante en el consumo de esta sustancia, tan sólo un 30,67% afirma no haberla probado, casi tanto como los que afirman consumirlo semanalmente y un 20% que ya lo ha probado. Por lo

que vemos que los porcentajes de consumidores habituales aumentan significativamente. En estas edades el ocio nocturno y el binomio diversión-alcohol hace que aumente su consumo, ya que son muchos los que afirman beber alcohol cada vez que salen. Por lo que este porcentaje se incrementará notablemente al mismo tiempo que comienzan a salir de noche.

En el caso del cannabis existe un pequeño porcentaje que afirma consumirlo todas las semanas pero casi un 15% lo ha probado. La edad media de inicio del consumo de esta sustancia es de alrededor de 15 años, un poco más alta que la detectada en estudios anteriores.

■ ■ ■ Por otro lado, ya se detectan consumos tanto de cocaína como de otras drogas de síntesis, existiendo incluso pequeños porcentajes de consumo de al menos una vez al mes en la cocaína y de todas las semanas en el caso de las drogas de diseño.

Teniendo en cuenta que se trata de menores de entre 12 y 16 años, los datos muestran una realidad preocupante en el uso y abuso de sustancias adictivas, por lo que no debemos de descuidar la labor preventiva y la responsabilidad del entorno familiar, social y educativo, pilares fundamentales en el desarrollo evolutivo y psicológico de los/as menores.

Con todo, debemos tratar con cautela los datos reflejados, ya que estos no son una reproducción exacta de la realidad. Muchas de las respuestas pueden estar influenciadas por deseabilidad social, por la presión de los/as compañero/as o ser contestadas sin haber entendido su enunciado correctamente.



www.aranyvales.es

629 885 060 || 604 065 110

info@aranyvales.es

Plaza de Galicia, 14 Bajo - Carballo



Ayuntamiento de Cabana de Bergantiños

D. José Muíño Domínguez

Alcalde del Ayuntamiento Cabana de Bergantiños

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

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

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

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

Enhorabuena a Vieiro por vuestra trayectoria, seguiremos caminando juntos.

www.concello-cabana.es



*Sen ir
máis lonxe!*

Todo o que precisas, ao teu carón



CCA
CARBALLO
CENTRO COMERCIAL ABERTO



AYUNTAMIENTO DE
CARBALLO

Deputación
de A Coruña

opel
More & More

#shoppingcarballo



981 70 14 61



TRÁFICO

Nuria Herraiz

Revista Tráfico y seguridad vial

Infografía: DLIRIOS

EL ALCOHOL, PRESENTE EN LA MITAD DE SINIESTROS MORTALES

Chocar con el ALCOHOL

En España, el alcohol sigue estando presente en muchos de los siniestros con víctimas mortales y nadie puede engañarse respecto a sus efectos sobre la conducción. **Casi la mitad de los/as conductores/as fallecidos en 2021 presentaban alcohol en sangre** en índices que superaban lo permitido. Seguimos teniendo un problema con uno de los indicadores más mortíferos de la seguridad vial.

Los dramas existen, y un siniestro con víctimas mortales siempre lo es. El pasado 4 de abril, un conductor atropelló en Suesa (Cantabria) a tres personas, entre ellas un joven de 19 años. Las pruebas al conductor arrojaron una tasa de alcohol de 0,73 mg/l y positivo en drogas. Pere Navarro, director general de Tráfico, cree necesario "trasladar al ciudadano que esto es muy grave", y que es una cuestión de "concienciación y pedagogía", añade.

"EL ALCOHOL TE MIENTE". La indiscutible verdad del efecto del alcohol en la conducción, y su presencia como factor concurrente o desencadenante de siniestros, choca con las 'menti-

ras' que los conductores se cuentan a sí mismos cuando se ponen al volante tras haberlo tingerido. Desemascarar esas excusas es el objetivo de la última campaña que la Dirección General de Tráfico (DGT)

ha lanzado para incidir en la concienciación de que sólo el nulo consumo de alcohol da la seguridad absoluta: "Solo 0 tiene 0 consecuencias".

En esta nueva campaña, niños y niñas –con la música del "vamos a contar mentiras"– desgranaban todo lo que un conductor/a que ha ingerido alcohol puede llegar a contarse para obviar el riesgo y justificar su comportamiento. Así, tampoco el hecho de que se trate de un trayecto cor-



"ES NECESARIO TRASLADAR AL CIUDADANO QUE ESTO ES MUY GRAVE, ES CUESTIÓN DE CONCIENCIACIÓN Y PEDAGOGÍA"

PERE NAVARRO
DIRECTOR GENERAL DGT



to reduce las posibilidades de sufrir algún siniestro, a pesar de lo que se quiere pensar, como se recalca en otro de los mensajes de la campaña.

También es cierto que hay conductores/as que se consideran inmunes al efecto del alcohol justificando su conducta en que nunca han sufrido un siniestro tras haber ingerido alcohol, aunque esta sea una conducta habitual en ellos/as.

Los hechos desmienten toda sensación de invulnerabilidad en la que quiera involucrarse cualquier persona que pretenda conducir bajo los efectos del alcohol. El control sobre la conducción se ve gravemente afectado, y las consecuencias son evidentes: En 2021, en casi la mitad de los/as conductores/as fallecidos en siniestros de tráfico había presencia de alcohol o drogas, o ambos. Y de estos, en el 75% la presencia de alcohol era en tasas iguales o superiores a 1,2 gr/, según los datos del último informe "Hallazgos toxicológicos en víctimas mortales de accidentes de tráfico" del Instituto Nacional de Toxicología y Ciencias Forenses.

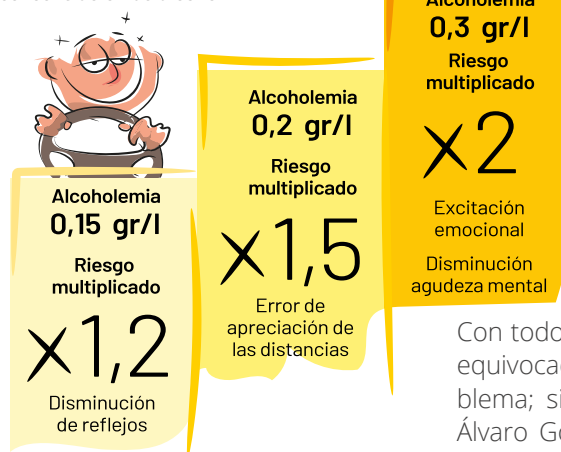
CONTROLES DE ALCOHOLEMIA Y DROGAS. En cuanto a los resultados que arrojan los controles de



alcoholemia que realiza la Guardia Civil, en la última operación ROADPOL de alcohol y drogas, realizada del 5 al 11 de diciembre de 2022 en toda España, se encontró que el 1,19% de los conductores que se sometieron a la prueba en ese periodo circulaban con una tasa de alcoholemia superior a la permitida –0,25 mg/l en aire espirado–. Y la evidencia es que el porcentaje de pruebas positivas aumentaba hasta el 6,66% en el caso de conductores/as implicados/as en siniestros de tráfico.

EFFECTOS DEL ALCOHOL EN LA CONDUCCIÓN

El riesgo de fallecer o resultar herido/a de gravedad en un siniestro por culpa de la alcoholemia aumenta con la concentración de alcohol.



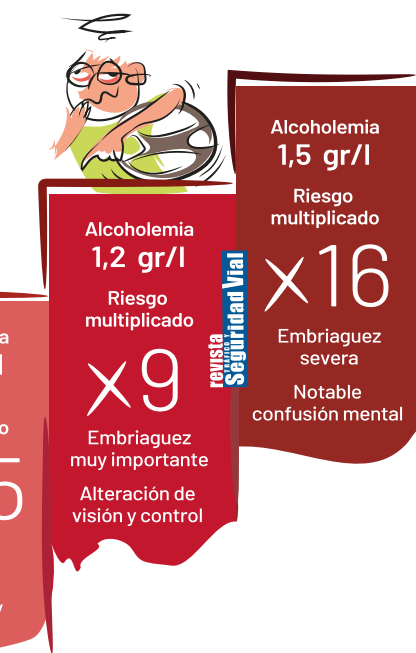
Con todo, se podría tener una idea equivocada de la gravedad del problema; sin embargo, como señala Álvaro Gómez, director del Observatorio Nacional de Seguridad Vial de la Dirección General de Tráfico, lo que tenemos claro es que “si poco

Tasas máximas de alcohol permitidas para conducir

Conductores	Límite en sangre	Límite en aire espirado
General	0,5 gr/l	0,25 mg/l
Profesionales	0,3 gr/l	0,15 mg/l
Novales	0,3 gr/l	0,15 mg/l
Menores de edad	0,0 gr/l	0,00 mg/l

Tasa	Sanción
ALCOHOL Entre 0,25 mg/l y hasta 0,50 mg/l	500 euros
Más de 0,50 mg/l	1.000 euros y 6 puntos
Reincidentes	1.000 euros y 4 ó 6 puntos (dependiendo de la tasa de alcoholemia)

Delito	Penas
ALCOHOL Tasas superiores a: 0,60 mg/l en aire 1,2 gr/l	Prisión de tres a seis meses o multa de seis a doce meses o trabajos en beneficio de la comunidad de 30 a 90 días y privación del derecho a conducir de uno hasta cuatro años
Negativa a someterse a las pruebas	Prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir de uno hasta cuatro años



más del 2% supera la tasa máxima de alcoholemia, pero el alcohol está presente en 1 de cada 3 siniestros mortales... El riesgo asociado al alcohol es extremadamente alto. Es el indicador más mortífero”. Por ello, Gómez, en la presentación del estudio europeo Baseline (pretende analizar el progreso en indicadores de seguridad vial en toda Europa, entre ellos el de la conducción bajo los efectos del alcohol), insistió en que “en estas cifras, cada decimal cuenta”.



La Guardia Civil realiza periódicamente campañas de control de alcoholemia en conductores.

En España, “seguimos teniendo un problema” con esta cuestión, que es ya un tema “de salud pública”, aseguró Álvaro Gómez, quien destacó que los/as conductores/as españoles demostraron un peor comportamiento en este apartado en la franja de noche del fin de semana, cuando tan sólo el 88% de los conductores sometidos a un control de alcoholemia dio negativo.

TASA 0,0 PARA LOS MENORES.

Para reducir estos datos de siniestralidad relacionada con el alcohol, sensibilizar y concienciar debe ser el camino principal, sin embargo, la peligrosidad de una conducta que persiste, como la de conducir bajo los efectos del consumo de alcohol, ha provocado que se hayan ido endureciendo las penas aplicadas a los conductores que dan positivo por alcoholemia. Así, en 2021 se dictaron casi 55.000 condenas penales, y la nueva Ley de Tráfico de 2022 incluye novedades en cuanto a los límites máximos y las sanciones que se aplican por superarlos.

SEGUIMOS TENIENDO UN PROBLEMA: EL FIN DE SEMANA POR LA NOCHE SOLO EL 88% DE LAS PRUEBAS DE ALCOHOLEMIA ES NEGATIVO

En especial, los cambios afectan particularmente a los menores, para los que se establece una tasa de 0,0 gr/l en sangre y de 0,0 mg/l en aire aspirado, para poder circular por las vías con cualquier tipo de vehículo para cuyo manejo estén autorizados. Se pretende así proteger y también prevenir el consumo de alcohol entre la población joven, más sensible a la ingesta de alcohol, y también más inexperta en cuanto a la conducción. No debemos olvidar que estas tasas máximas se aplican también a los conductores de VMP, como patinetes.

Hay que tener en cuenta que la legislación española no es muy diferente a la de nuestros vecinos de Europa. España se sitúa entre la mayoría de países europeos, que establecen la tasa máxima de alcohol permitido en los 0,5 gr/l en sangre. Por debajo, hay más de siete países con normativas más restrictivas, que han apostado por una tasa 0,0. Y frente a estos, tan sólo tres establecen el límite general máximo en 0,8 gr/l.



Menores: Educación en positivo

La Fundación Alcohol y Sociedad (FAS) es uno de los actores que, desde la sociedad civil, lleva más de veinte años trabajando para erradicar el consumo de alcohol al volante, desde la prevención y, sobre todo, en positivo. Sus campañas pretenden sensibilizar más allá de las multas y abogan por premiar las conductas correctas al volante en cuanto al uso del alcohol. **Silvia Jato**, directora de Relaciones Institucionales de FAS, explica este principio.

¿No se debería sancionar?

Las sanciones son necesarias. Hay que castigar la infracción, pero también son necesarios proyectos como el que iniciamos en 2001 con el conductor/a alternativo, que pretenden fidelizar en la actitud de responsabilidad con el alcohol al volante. Se comprobó, frente a los detractores, que esta medida no hacía que los/as acompañantes del conductor/a sobrio bebieran más. Supuso un ancla para avanzar en la cultura y la educación vial. Hay que cumplir la legalidad y apoyarla.

¿Los menores son receptivos a esta cultura de alcohol cero al volante?

Esta máxima de “al volante, consumo 0” es base para la salud de la sociedad. Una sociedad que debe ser consciente del daño social, psicológico y sanitario que le provoca el consumo de alcohol de los/as jóvenes en una edad temprana. Desde la Fundación trabajamos incidiendo en redes sociales, medidas en colegios, educación en zonas de ocio, lugares educativos y medios de transporte con convenios con EMT o ADIF. Además, trabajamos con fundaciones deportivas en donde los jóvenes son más receptivos porque se encuentran en entornos que transmiten valores de concienciación. Creemos en el consumo cero de alcohol y que esto está siendo asumido.

JURÍDICO

Susana Couto Ramos
Responsable de Servicios Jurídicos



SERVICIO DE AYUDA JURÍDICA DE VIEIRO

- BALANCE AÑO 2023 -

El Programa de Atención Jurídico-Social (PAXS) está dirigido a personas con adicciones que tienen problemas legales pendientes. Se trata de un servicio que la Asociación Vieiro viene prestando desde el año 2001.

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

La finalidad es informar y proporcionar orientación sobre procesos judiciales; prestar asesoramiento técnico a jueces y fiscales; establecer coordinación con abogados/as, con la red asistencial de drogodependencias, con equipos médicos y asistenciales de las instituciones penitenciarias de referencia y con todas aquellas personas que intervengan en el proceso judicial.

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

medios de prueba que puedan ser de interés al órgano judicial competente y la asistencia a juicios, si es el caso.

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

El programa de orientación jurídica se lleva a cabo en la sede de la Asociación Vieiro situada en la C/ Xazmíns, Nº 2-Bajo de Carballo. El modo de solicitar este servicio, de carácter gratuito, es acudiendo a la entidad o llamando al teléfono 981756161 para concertar una cita.

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



Ayuntamiento de Carballo

D. Evencio Ferrero Rodríguez

Alcalde del Ayuntamiento de Carballo

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

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

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

Por una vida sana

www.carballo.gal





calidad & asesoramiento
profesional



MAQUINARIA, HERRAMIENTAS, BUZONES...
FERRETERÍA EN GENERAL

📍 C/Verdillo, 13 Bajo - 15002 Carballo

📍 Polígono de Bértola - Rúa do Cobre
Parc. C6C - 15105 Carballo

☎ 981 701 117 - 659 426 467

✉ ferreteriaaran@ferreteriaaran.com

🌐 www.ferreteriaaran.com

**ALARMAS Y CONTRAINCENDIOS
VIDEOVIGILANCIA
CONTROL DE ACCESOS**



APER

Pol. Ind. de Bértola
Rúa do Cobre, Parc. C-6-C
15105 CARBALLO (A Coruña)
T 981 758 011
www.aperseguridad.com



El número de usuarios/as que utilizaron este servicio durante el año 2023 fue de 49 personas desglosados del siguiente modo:

Usuarios/as nuevos/as	Usuarios/as ya registrados/as	TOTAL
9	40	49

Nº DEP PROCESOS ABIERTOS POR TIPO DE PROCEDIMIENTO

Procedimientos penales	9
Procedimientos civiles	2
Procedimientos administrativos	14
Procedimientos laborales	1
Procedimientos de familia	1

PROCESOS CERRADOS POR MOTIVO DE SALIDA

Solución de la problemática	32
Dependencia de centro penitenciario	2

PERFIL DE LOS/AS USUARIOS/AS

Hombres	Mujeres
77,8%	22,2%

ESTADO CIVIL

Soltero	66,7 %
Casado	11,1 %
Divorciado	22,2 %

NIVEL DE ESTUDIOS

Enseñanza primaria incompleta	22,2 %
Enseñanza primaria completa	55,6 %
ESO 1ª etapa	11,1 %
ESO 2ª etapa	11,1 %

FUENTE PRINCIPAL DE INGRESOS

Actividad laboral	22,2 %
Prestaciones Sociales	44,4 %
Ayuda pareja	11,1 %
Desconocido	11,1 %
Otros	11,1 %

SITUACIÓN LABORAL

Contrato indefinido/cuenta propia	11,1 %
Contrato temporal	11,1 %
Incapacitado permanente	22,2 %
Sólo labores del hogar	11,1 %
Parado con trabajo anterior	44,4 %

NO CONTINÚAN ESTUDIANDO	100 %
--------------------------------	-------

CONVIVENCIA

Sólo/a	33,3 %
Con los padres	22,2 %
Con los amigos	11,1 %
Con la pareja e hijos/as	11,1 %
Otros	22,2 %

LUGAR DE RESIDENCIA

En casas, pisos o apartamentos	100 %
--------------------------------	-------

DROGA PRINCIPAL DE CONSUMO

Cocaína	33,3 %
Heroína-Cocaína	33,3 %
Heroína	11,11 %
Alcohol	11,11 %
Problemas alimentarios	11,11 %

VÍA DE ADMINISTRACIÓN

Esnifada	35,3 %
Fumada	33,3 %
Oral	22,2 %
Inhalada	22,2 %

EDAD INICIO CONSUMO DE DROGAS

Edad	Porcentaje
0-14	11,1 %
15-18	44,4 %
19-24	22,2 %
25-29	0 %
30-34	0 %
35-39	11,1 %
40 ó más	11,1 %



ACTIVIDADES REALIZADAS POR PROCEDIMIENTOS

Actividad	Nº
Entrevistas con usuarios/as o familiares	83
Contactos con abogados/as	79
Contacto con otro dispositivo del P.G.D.	3
Redacción de escritos jurídicos	7
Gestiones en Juzgados	1
Gestiones en diversos Organismos Públicos	5
Gestiones en Centros Penitenciarios	15
Solicitud de informe terapéutico	3
TOTAL	196

PROCESOS PENALES ABIERTOS POR TIPO DE DELITO

TIPO DE DELITO	PROCESOS
Delito contra la seguridad del tráfico	1
Hurto	2
Robo	2
Lesiones	3
Otros	1
TOTAL	9

MÁS INFORMACIÓN

Este programa se lleva a cabo en la sede de la Asociación "Vieiro" sita en **C/ Xazmíns, nº 2 - Bajo de Carballo.**

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

ESTE SERVICIO ES TOTALMENTE GRATUITO.

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



Ayuntamiento de **Coristanco**

D. Juan Carlos García Pose

Alcalde del Ayuntamiento de Coristanco

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

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

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

Por una vida sana

www.coristanco.gal



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

gestionamos

INMUEBLES

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

www.gestionamos64.com

CALVELO

T. 981 702 066 - regalo@calveloseoane.com

R E G A L O

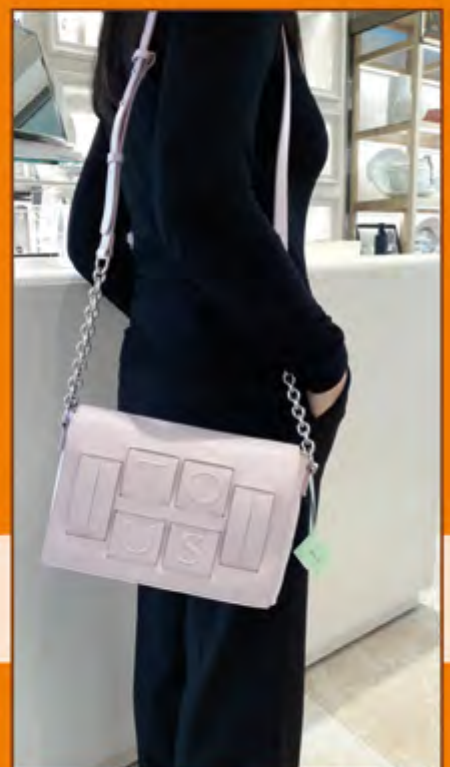
Plaza de Galicia, 5 - Carballo



Pandora



Sargadelos





ESCUELAS DE FAMILIA

Lara Rodríguez de las Heras
Psicóloga de Vieiro

VIEIRO REALIZÓ Escuelas de familia

La **Asociación Vieiro** desde el ámbito de la prevención familiar inició en el mes de octubre y hasta el mes de mayo del 2024 el programa **“Escuelas de familia”**.

Todos aquellos padres y madres que estén interesados en trabajar con carácter semanal o quincenal temas relacionados con la crianza pueden hacerlo acudiendo a la asociación situada en la calle Xazmíns nº 2, Carballo. O llamando al teléfono 981756161.

Este año el curso arrancó con varios grupos de distintas localidades como Zas, Razo, A Silva, Laracha, Ponteceso, Buño y tres grupos en Carballo, uno en el CEIP “Bergantiños” y dos que se imparten en la sede de la asociación.

Como educadores/as desempeñamos un papel fundamental en el desarrollo de nuestros/as hijos/as. La educación es un proceso diario y a largo plazo en el que guiamos a cerebros inmaduros hasta que se convierten en adultos maduros. Durante todo el camino que supone la crianza nos enfrentamos a retos, a cambios, ajustes y reajustes, en definitiva, a poder guiar a quien está en desarrollo.

Es vital formarnos porque desde nosotros/as se van formando nuestros/as hijos/as y mencionando una cita de Arnaud Desjardins *“La felicidad no es algo que se encuentre, sino algo que se construye”*. Las escuelas de familias tienen como objetivos aportar herramientas, recursos y pautas para construir relaciones más sanas en la comunicación y gestión familiar.

Los temas que se van trabajando en los distintos grupos, atendiendo a las edades de los hijos son diversos. La autoestima, las emociones, los estilos educativos, la disciplina positiva, el uso adecuado de las tecnologías o la prevención del consumo de drogas, son algunos de los temas que se desarrollan durante el programa.

Sabemos por estudios neurobiológicos cómo el medio afecta a la sinapsis cerebral durante el desarrollo. El cerebro aprende a través de las conexiones neuronales, por eso un entorno enriquecido en la infancia y adolescencia es imprescindible.



Cuidar los vínculos afectivos, el clima familiar, y la comunicación familiar son factores de protección para un buen desarrollo psicoafectivo. Es necesario educar a los niños/as a tolerar la frustración, a practicar una escucha activa, una comunicación asertiva de las 3R: Respiro, Respeto y Respondo, a identificar, expresar y regular sus emociones, a respetar los límites y normas o a fomentar estilos de vida saludables.

La educación emocional es un aspecto esencial frente a las adversidades de la vida a la hora de gestionar nuestro estrés diario. La convivencia familiar ofrece oportunidades para poder entrenarnos en cualidades como la paciencia, cuya definición es *capacidad de sufrir y tolerar desgracias y adversidades o cosas molestas, con fortaleza sin quejarse ni rebelarse*. Si sabemos que los/as hijos/as solo cuando se sienten bien actúan mejor, qué sentido tiene hacerles sentir peor para corregir un mal comportamiento. Tal vez, sea más sensato autorregularnos como adultos/as para poder disfrutar de la relación con nuestros hijos/as desde una crianza consciente y respetuosa. Una educación respetuosa que se adapte al ritmo evolutivo de cada niño y niña.

Citando a Maya Angelou:

“LAS PERSONAS OLVIDARÁN LO QUE DIJISTE
Y LO QUE HICISTE, PERO NUNCA OLVIDARÁN
COMO LE HICISTE SENTIR”





Ayuntamiento de **A Laracha**

D. José Manuel López Varela

Alcalde del Ayuntamiento de A Laracha

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

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

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

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

Por una vida sana

www.alaracha.gal

www.alaracha.gal/turismo

www.alaracha.gal/emprego



www.creativadigital.com

PRUEBA NUESTRAS HERRAMIENTAS
DE DISEÑO ONLINE.





REPORTAJE

Toni Longueira
*Redactor de La Voz de Galicia
en Carballo*

REPUNTE DEL CONSUMO DE DROGAS

EN 2023

Las fuerzas de seguridad de Carballo empezaron a detectar poco antes de la pandemia un notable incremento en el consumo de las principales sustancias estupefacientes. Pero es la heroína la que se ha convertido en un verdadero quebradero de cabeza, debido a la elevada incidencia entre los toxicómanos de la Costa da Morte. Unos niveles tremendamente peligrosos que, sin llegar a los de los años ochenta, en términos meramente estadísticos, sí son mucho peores que los de hace un lustro.

Este repunte de la demanda de cocaína, heroína, cannabis, hachís o metanfetaminas, tanto en la Costa da Morte como en ayuntamientos limítrofes, ha supuesto, por un lado, un claro repunte de la delincuencia, y por el otro, un incremento de la oferta, mediante la utilización de los denominados narcopisos.

Además de los nueve puntos de comercialización habitual localizados en O Monte do Carme, A Colina, O Sisto y O Cementerio Viejo, hay que sumar otras 15 viviendas en las que se ha acreditado la comercialización de droga de manera habitual. Estos puntos de trapicheo se ubican en pleno casco urbano de la capital de Bergantiños, aunque el gran centro neurálgico continúa siendo Xoane.



■ ■ ■ Un dato que parece corroborar esta tendencia al alza lo representan las estadísticas de denuncias tramitadas por la Policía Local. Los resultados de los drogotest no engañan. El 2023 echó el cierre con récord de conductores/as denunciados por circular bajo los efectos de sustancias estupefacientes: 40 casos confirmados, frente a los 36 del 2022 y los 11 contabilizados en el 2021. Cocaína y cannabis están presentes en todas las pruebas realizadas en el casco urbano de Carballo.

Pero es la cocaína la que continúa golpeando de lleno en el conjunto de la Costa da Morte. A 60 euros el gramo, se convierte en la sustancia ideal entre los/as adictos/as a su consumo, sobre todo entre los/as jóvenes y los fines de semana. No muy lejos se encuentra la heroína, un verdadero quebradero de cabeza. En este caso, el repunte de personas que solicitan ayuda para desintoxicarse y los operativos realizados por la Guardia Civil y la Policía Nacional en los últimos cuatro años confirman esa tendencia al alza: más de 15 kilos de heroína incautados, con un valor de mercado de 1,3 millones de euros, grandes cantidades de dinero en efectivo intervenidas, decomiso de armas de fuego, una veintena

de detenidos/as y el desmantelamiento de puntos de venta en Cee, Fisterra, Ponteceso, Malpica y Carballo confirman las sospechas de que la comarca, sobre todo Carballo, ha dejado ser un mero punto de mercadeo. La capital de Bergantiños forma parte ya de un engranaje para grupos criminales que operan desde Madrid, Vilagarcía, Vilanova de Arousa o Vigo. Carballo es el centro neurálgico desde el que se distribuye la mercancía a otros puntos, como Camariñas, donde los que comercializan mantienen lazos afectivos y de negocios con grupos más o menos organizados de Carballo. De hecho, la Guardia Civil sospecha que desde hace tiempo se ha creado un corredor entre Carballo, Camariñas y Delémont (Suiza) en el tráfico de estupefacientes, sobre todo cocaína. Las autoridades del cantón de Jura detuvieron a cinco personas, naturales de Vimianzo y Camariñas, investigadas todas ellas por tráfico de drogas. Todo indica a que las sustancias fueron enviadas al país helvético por grupos locales y destruidas en Delémont y alrededores por personas que se aprovechan del permiso de residencia para hacer negocio. Comercializar una cocaína que se vende a 120 euros el gramo, el doble que en la Costa da Morte.



PRECAUCIÓN, ATENCIÓN, FORMACIÓN Y SENTIDO

Sergio García Vázquez
*Cabo 1º formador de Plan Mayor
de Seguridad*

PRECAUCIÓN, ATENCIÓN, FORMACIÓN Y SENTIDO

Cuando imparto charlas o conferencias dirigidas a público de edad media y avanzada, siempre (salvo contados casos) tengo percepciones muy similares y conclusiones que pueden marcar una pauta de comportamiento y forma de sentir común en esas franjas de edad.

Los cambios vividos en la sociedad en los últimos años han sido muy rápidos, bruscos y algo radicales comparados con lo que ha sido la vida de estas personas hasta hace poco tiempo. Antes tenían que pasar decenas de años para que algo cambiase totalmente. Hoy nos encontramos que se hace muy difícil, por ejemplo, pedir una simple cita en cualquier administración u organismo si no se dispone de un móvil o similar, relacionarnos con el banco o pagar en ciertos establecimientos.

Esta situación que a algunos nos parece simple, a nuestros padres/madres o abuelos/as les parece, en la mayoría de los casos, algo para lo que no están preparados o que les resulta de muy difícil realización, por lo que cometen fallos e imprudencias con consecuencias tanto económicas (estafas, hurtos, etc...), como psicofísicas (desconfianza y miedo entre otras). Si a esta falta de capacitación para la tecnología añadimos otros factores como la soledad, la confianza excesiva en las personas, la bondad, la compasión o el no saber negarse a la mayoría de los desconocidos que entran en su vida con cualquier propuesta, tenemos una base fundamental para considerarlos posibles víctimas de especial vulnerabilidad.

En pocas líneas, trataré de dar pautas para la prevención de las conductas delictivas que más observamos hacia nuestros/as mayores, siendo las más importantes las siguientes:

RELACIONADAS CON LA TECNOLOGÍA CON CONEXIÓN A INTERNET

Nunca deberíamos de manejar ningún dispositivo sin antes tener al menos una pequeña formación, pues debemos de minimizar errores por desconocimiento. Observamos que en ocasiones las personas se aventuran en programas o páginas para las que no han recibido ningún tipo de consejo profesional y, en la mayoría de los casos, sin haber instalado en el dispositivo un buen antivirus que podría evitarnos experiencias desagradables.

Por lo tanto, el consejo es siempre, antes del uso de cualquier dispositivo, prepararnos para su uso y dejarnos asesorar por profesionales, no pulsando o aceptando lo primero que llegue desde la red, y mucho menos facilitando datos personales tanto nuestros como de otras personas.

También especial atención debe de tenerse cuidado con todo lo que suene a GRATIS, pues, como sabemos, muy pocas cosas lo son, y en internet menos. En muchos casos nos lo disfrazan de premios, de concursos, etc.

Además, quiero recordar que no se debe contestar a correos o mensajes que recibamos en el móvil u ordenador (a veces supuestamente de organismos públicos) pidiendo datos, pago de multas o similares, pues suelen ser falsos y con fines ilícitos.

EN EL DOMICILIO

Debemos recordar que el domicilio es inviolable, esto quiere decir que nadie puede acceder a él salvo en muy contadas ocasiones y con motivos muy específicos (como órdenes judiciales, servicios de emergencia por grave riesgo de los moradores, etc...).

Si no conocemos a una persona que afirma ser de una u otra empresa u organismo, no debemos dejarla entrar en la vivienda (falsos revisores del contador de luz o agua, vendedores de cualquier tipo de aparato, etc...).

En el caso de sospecha acerca de estas personas, intentemos recordar y apuntar datos que puedan servir para su identificación, como matrículas de vehículos, aspecto físico, etc. En ocasiones, este tipo de delincuencia abusa de la bondad o del exceso de confianza, pero otras veces se aprovechan del miedo e intentan asustar con que van a cortar el suministro de luz, agua o algo parecido en el supuesto de negarnos a sus peticiones. En ese momento, se debe avisar a Guardia Civil o Policía de lo sucedido, para alertarlos de que se puede estar intentando cometer algún tipo de delito en la zona.

EN LA CALLE

Por último, y no menos importante, prestemos atención a nuestro comportamiento cuando salimos de casa. Ya en la calle prestemos atención a nuestras pertenencias, a quien se acerca a nosotros y establece contacto físico (simulación de conocernos y abrazarnos, ofrecernos cualquier objeto, dinero, etc.), pues aprovechan ese contacto y esos segundos de incertidumbre para cometer hurtos tanto de joyas, objetos de valor, dinero, documentación, etc.,; en especial en grandes aglomeraciones de público como ferias, verbenas o eventos similares.

Se debe procurar también, en la medida de lo posible, evitar la retirada de dinero de banco o de cajero en días fijos, sobre todo a principios de mes, pues alguna delincuencia aprovecha justo esos días para intentar la sustracción en las inmediaciones de las entidades bancarias.



Resumiendo lo mencionado en este artículo, podríamos decir que la mejor medida para minimizar el riesgo de ser víctimas de un delito sería aplicar algo lo que todas las personas de mediana y avanzada edad están sobradas, el sentido común, el darse un tiempo para tomar una decisión que el delincuente quiere que sea rápida para evitar dicho sentido común. que afloraría si reflexionamos un poco nuestras decisiones y nos asesoramos con familia o amigos/as.



Ayuntamiento de **Laxe**

D. Francisco Charlín Oróns

Alcalde del Ayuntamiento de Laxe

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

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

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

Por un mundo libre de drogas

www.concellodelaxe.com





protección
verde



LIBRERÍA - PAPELERÍA

BRAÑAS

Rúa Doctor Fleming, 69 - 15100 Carballo
981 700 010



CEREBRO Y PANTALLAS

María Couso
Pedagoga clínica



En los últimos años hemos sido testigos del cambio dado en nuestra sociedad respecto a la adicción. Ahora, la adicción sin sustancias o adicción comportamental es preocupante por la normalización que se hace de algunos dispositivos que promueven dichas conductas.

En 2020, el 3,7% de la población de 15 a los 64 años presentaba un uso compulsivo de internet, lo que supone una cifra aproximada de 1.139.000 personas pero quizás, lo más preocupante es que en el rango de los 14 a los 18, ese porcentaje asciende hasta el 23,5%.

Si tomamos en consideración el uso de videojuegos, en este rango de edad de los 14 a los 18 encontramos que 9 de cada 10 chicas o chicos juegan habitualmente, lo que podría suponer un impacto negativo en otras áreas de desarrollo que a esas edades son necesarias.

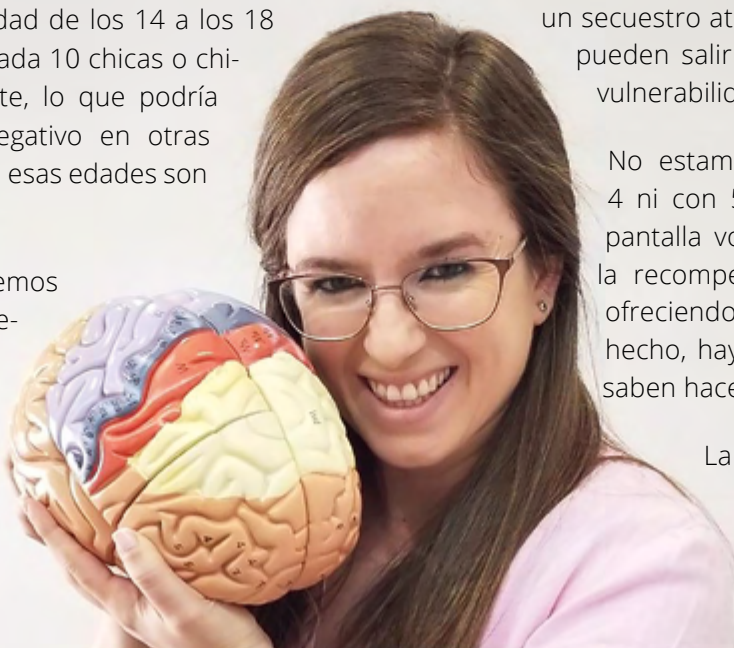
¿Pero por qué cada vez vemos a niños y niñas más pequeños con un móvil en la mano? ¿Por qué hemos normalizado ver a niños tan pequeños en sus carritos cuyas manos sostienen dispositivos tecnológicos?

Ha habido un crecimiento progresivo de esta adicción comportamental con un claro promotor. Las formas de vida de los adultos, siempre con prisa y con poco tiempo para pararse con sus hijos, han sido un caldo de cultivo idóneo para que se presente esta situación que, unida a la pandemia del 2020, ha facilitado que hagamos un uso extralimitado de todos los dispositivos tecnológicos que tenemos en nuestro entorno.

Pero la biología ha hecho el resto. El cerebro de un niño o niña no está preparado para controlar sus impulsos de respuesta a determinados estímulos y posicionar una pantalla con saltos constantes de imagen que fluyen a toda velocidad, genera un secuestro atencional del que pocos pueden salir precisamente por esa vulnerabilidad neurobiológica.

No estamos preparados ni con 4 ni con 5 años para apagar la pantalla voluntariamente cuando la recompensa que se nos está ofreciendo es tan maravillosa. De hecho, hay adultos que tampoco saben hacerlo.

La dopamina es la sustancia química que se encarga de llevar la voz cantante en esta cuestión. Como con



■ ■ ■ otras drogas, cuando la expectativa de placer aparece, esta dopamina se dispara con una característica común de forma constante: siempre quiere más. Es el mayor “vendehumo” del universo porque te dibuja una expectativa de placer hacia determinados hechos que cuando alcanzas, se desdibuja. Te desinflas y entonces tu cerebro pide más. Deseas volver a sentir eso que te hacía sentir la expectativa y por eso activas de nuevo la pantalla, seleccionas otro vídeo o sigues jugando la siguiente fase de la partida que hace nada querías dejar.

La dopamina se dispara con los sonidos agudos tan característicos de los videojuegos; con los números que giran constantemente en una especie de ruleta cuando jugamos y con las recompensas intermitentes que recibimos a lo largo de cualquier partida de videojuegos modernos. Como no sabes cuándo va a llegar ese momento, tu cerebro se mantiene alerta de forma constante en un empuje dopaminérgico que te lleva a desear continuar. Por eso no puedes dejar la pantallita.

Pero el problema, no es que no la pueda dejar un adulto (que también pasa) sino que esta situación se vive a diario con miles de niños que tienen barra libre respecto al consumo de pantallas. De hecho, en 2015 se confirmó que el aumento de consumo de pantalla móvil (esto es, tablets y teléfonos móviles) en niños de 0 a 2 años había aumentado del 40% al 92% en tan solo 4 años. Esto quiere decir que, lejos de hacer caso a las orientaciones de organismos de salud pública como la Organización Mundial de la Salud (OMS) o la Academia Americana de Pediatría (AAP), no solo estamos exponiendo a nuestros niños y niñas en una franja de edad a una pantalla que no deberían visualizar por el impacto cognitivo que esto les puede generar, sino que además, estamos fomentando que ese consumo se haga en cualquier parte y bajo la posibilidad de que el famoso dedo mágico haga de las suyas.

La razón por la que todos los expertos piden que el uso de pantallas móviles se aleje de los menores de 6 años (y mejor si aumentamos la cifra a los 8 años), es porque al haber un bajo desarrollo de control inhibitorio en sus cerebros todavía en crecimiento, no son capaces de controlar el impulso de respuesta rápida para saciar sus ganas de recompensa inmediata y el dedo te lo pone muy fácil. Para usar un mando de la televisión, has de aprender a

utilizarlo y tu interacción con ella depende de su uso pero, ¿con los móviles? ¿con las tablet? No hace falta nada más que tener un dedo (de hecho, hasta con la punta de la nariz podrías hacerlo).

Y aún así nos empeñamos en introducir a los niños y niñas en este mundo digital olvidando que la digitalización debe servir al ser humano y no al revés.

Es evidente que las pantallas no son malas per se. Es como si te pregunto si un cuchillo es malo. Claro que no. Pero, ¿le darías un cuchillo a un niño o niña de 2 años? Creo que si estás leyendo esta revista la respuesta evidente es que no. ¿Por qué no lo harías? Porque podría hacerse daño. ¿Y entonces por qué normalizamos darle una pantalla a un/a niño/a pequeño/a? ¿Por qué lo estamos haciendo ya un adicto a eso que la pantalla genera en su cerebro? Fácil. Porque las consecuencias no se ven, son invisibles o quizás, demasiado a largo plazo y porque el uso de dicha pantalla es una salida fácil en nuestro día a día lleno de quehaceres.

Cuando tenemos un niño o niña con 8 años y problemas de atención (y no estoy hablando de TDAH) nadie se pregunta sobre su consumo de pantalla sabiendo que es uno de los principales elementos de nuestro día a día moldeador de la liberación que hacemos de la dopamina en nuestro cerebro. Si acostumbro a mi cerebro a necesitar de recompensa inmediata y a liberar dopamina en grandes cantidades por la sucesión continua de imágenes a alta velocidad, ¿cómo pretendo que después la vida no me parezca aburrida y tenga problemas de atención?



Lo cierto es que todas las evidencias científicas sostienen que los problemas atencionales con 8 (repito que no hablo de un trastorno del neurodesarrollo como podría ser el TDAH), podrían tener su origen en una exposición a pantallas prematura de los 0 a los 3 años. Pero claro, ¿qué padre o madre diría que eso se debe a las pantallas? Parecen inofensivas y la consecuencia de su uso se vive tan en cascada que es imposible vincular un hecho con otro.

Dentro de nuestra sociedad ya estamos viviendo el impacto que las pantallas nos están dejando. Las tasas de trastornos mentales (no relacionados con los del neurodesarrollo) es tan alta, que deberíamos revisarnos qué es lo que está pasando en los últimos años para que todos los valores de ansiedad, depresión, ideación suicida, estén tan disparados.

Y la industria de las Big Tech no nos lo va a poner fácil. Porque aquí no caben códigos deontológicos, aquí la ética está de más cuando el dinero sigue siendo el mayor objetivo de sus socios capitalistas.

Y para argumentar sobre esto, me voy a servir de un simple ejemplo. Aza Raskin, el inventor del scroll infinito, esa forma en la que las redes sociales nos presentan consecutivamente publicaciones sin llegar “al final de ninguna página” porque cada vez que deslizo se carga más contenido de forma ilimitada, quiere acabar con él y no le han dejado. Él mismo la define como una cocaína conductual pero el poder del dinero pesa más para las industrias como Meta que, mediante un mecanismo similar al de las máquinas tragaperras, engancha a todos sus usuarios para que pasen más tiempo dentro de la plataforma que a esos “grandes” les da dinero.

Es hora de revisar qué estamos haciendo con nuestra infancia y nuestra adolescencia porque los/as niños/as y adolescentes no son el futuro. Son ya el presente y los necesitamos sanos.

+ info María Couso:
playfunlearning.es/sobre-mi/

AGRADECIMIENTOS

María del Pilar Mata
Secretaria Vieiro



UN AÑO MAS **RENUEVAN SU** **CONFIANZA CON VIEIRO** LA **FUNDACIÓN LUIS CALVO SANZ Y** **LA OBRA SOCIAL DE LA CAIXA**

Un año más la Directiva de la Asociación Vieiro agradece a la Fundación Luis Calvo Sanz, en especial a su Presidente Luciano Calvo Pumpido, y la obra social de la Caixa el acto de generosidad de la colaboración económica por una donación de 12.000 euros en el caso de la Fundación y 5000 de la Obra Social.

Una de nuestras fortalezas reside en aquellas personas que incansablemente nos demuestran su apoyo el cual nos permite llevar a cabo nuestros objetivos haciendo realidad nuestros proyectos, motivo por el que estamos enormemente agradecidos a la Fundación Luis Calvo Sanz y a la Obra Social de la Caixa al poder contar una vez más con un soporte tan generoso, valioso y fundamental que nos permite continuar con nuestra importante labor preventiva.

Nuestro reto es seguir llevando a cabo la realización de los programas de prevención de conductas adic-

tivas cuyos destinatarios/as directos son la población incluida en los ámbitos comunitario, escolar, juvenil y familiar, así como atender a todas aquellas personas que tienen algún tipo de adicción, con sustancia y sin sustancia y que gracias a esta contribución conjuntamente con el resto de nuestro presupuesto, nos permitió llevar a cabo nuestra programación.

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



Fundación
Luis Calvo Sanz

Luciano Calvo Pumpido
y Xosé María Arán
(vicepresidente Vieiro)



Obra Social
Fundación "la Caixa"

Izqda. Director Caixabank de
Carballo, Secretaria y Presidenta
Vieiro, Subdirectora oficina
Caixabank Carballo



Ayuntamiento de **Malpica** de Bergantiños

D. Eduardo J. Parga Veiga

Alcalde del Ayuntamiento de
Malpica de Bergantiños

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

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

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

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

Por una vida sana

www.concellomalpica.com





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

Distribuidor: **Essenzia**
Dormire



www.xtile.es
Avda. Revolta 66-64
Carballo (A Coruña)
981 702 710
info@xtile.es
@XtileRiel



OBRADOIROS

Configuración wifi

Posicionamiento web

Redes sociales

Correos electrónicos

Venta de material informático



Mantenimiento de empresas

Instalación de redes

Servicio técnico

Configuración de servidores

Hosting y alojamientos web

669 629 624



COMUNICACIÓN

Amparo Caladín
Psicóloga

CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON TU HIJO/A ADOLESCENTE: 3 PAUTAS ESENCIALES



PROBLEMAS COMUNICACIÓN CON ADOLESCENTES

Los estados y actitudes emocionales más frecuentes de nuestros hijos/as en etapa adolescente son la intolerancia, la irritabilidad, la arrogancia, la incredulidad y el aislamiento. Estos estados pueden llegar a ser contagiosos, y frustrar a menudo nuestra intención de dar lo mejor de nosotros para hacer frente a las demandas de nuestros/as hijos/as y, a su vez, desalentar nuestro ánimo cuando sentimos que no contamos con el tiempo y la energía suficiente para realizar un esfuerzo adicional para acercarnos a ellos/as. Por eso, y cada vez más, estamos llamados a ser efectivos en nuestras interacciones y hábiles en el abordaje de las situaciones críticas que vivimos junto a ellos/as.

¿POR QUÉ PUEDE SER DESAFIANTE COMUNICARSE CON ADOLESCENTES?

Comunicarse con adolescentes puede ser desafiante debido a una serie de factores propios de esta etapa de desarrollo. Algunas de las razones por las cuales puede resultar complicado establecer una comunicación efectiva con ellos incluyen:

Cambios hormonales y emocionales: Durante la adolescencia, los adolescentes experimentan cambios hormonales significativos que pueden influir en su estado de ánimo y emociones. Estos cambios pueden hacer que los/as adolescentes se sientan más irascibles, inestables o retraídos, lo que dificulta la comunicación fluida.

Búsqueda de independencia: Los/as adolescentes están en una etapa en la que comienzan a buscar su propia identidad y desean independencia. Esto puede llevarlos a alejarse emocionalmente de sus padres/madres o cuidadores y a buscar más tiempo a solas, lo que puede limitar las oportunidades de comunicación.

Miedo al juicio o crítica: Los/as adolescentes pueden sentir temor a ser juzgados/as o criticados/as por sus acciones o pensamientos, lo que los lleva a ser más cautelosos/as al expresar sus pensamientos y sentimientos. Esto puede dificultar la apertura en la comunicación.

Uso de la tecnología: La omnipresencia de dispositivos electrónicos y redes sociales puede distraer



a los/as adolescentes y dificultar la atención en las interacciones cara a cara. Además, la comunicación a través de mensajes de texto puede no ser tan efectiva para expresar emociones complejas.

Dificultad para expresar emociones: Algunos/as adolescentes pueden tener dificultades para comprender y expresar sus emociones de manera adecuada, lo que puede llevar a malentendidos y barreras en la comunicación.

Cambios en las prioridades: A medida que los/as adolescentes crecen, sus intereses y prioridades pueden cambiar, lo que podría hacer que se alejen de las conversaciones familiares y prefieran hablar con sus amigos o personas de su edad.

Resistencia a la autoridad: Durante la adolescencia, es común que los/as adolescentes cuestionen la autoridad y busquen más autonomía. Esto puede dar lugar a conflictos y dificultades para encontrar puntos de acuerdo en la comunicación.

Falta de tiempo: Las actividades escolares, deportivas y sociales pueden llenar la agenda de un adolescente, lo que puede limitar el tiempo disponible para mantener una comunicación significativa con los padres/madres o tutores.

A pesar de estos desafíos, una comunicación abierta, respetuosa y empática puede ayudar a superar estas barreras y fortalecer la relación con los/as adolescentes. Es importante reconocer que la comunicación con ellos/as es un proceso continuo y que requerirá paciencia y comprensión para construir un vínculo sólido y de confianza.

¿CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON ADOLESCENTES?

Vamos a compartir 3 acciones puntuales que me están resultando y siguen mejorando la relación con mis hijos/as adolescentes.

ACTÚA COMO PRÓJIMO, NO COMO AMIGO/A

Habla con tu hijo/a con sentido de proximidad. Como alguien que ya pasó por lo que está pasando. Recuerda que tú precisamente porque eres su padre/madre, eres la última persona a quien tu hijo/a le confiaría sus anécdotas privadas o algún episodio sentimental en detalle que lo comprometa personalmente. Sus relatos contigo son por na-



turaleza censurados. ¡No eres el amigo/a en quien confía libremente! Sin embargo, puedes convertirte en una opción accesible para él o ella si logras conectarte temáticamente con sus emociones y sentimientos a través de tus propias vivencias.

Una regla fundamental en el trato con adolescentes: "Si quieres que se abra contigo, ábrete primero". Si lo percibes distraído, háblale de cómo una vez te costó llamar la atención tu equipo de trabajo, tu jefe o un/a chico/a. Si está triste háblale de lo que sentiste cuando perdiste a un familiar amado. Si se siente traicionado háblale de cómo viviste una infidelidad siendo un tercero en la relación, como el traicionado/a, o incluso como el/la infiel. Bórdalo pero nunca al grano. Quizás tengas que hacerlo varias veces antes de que se abra frente a ti y consigo mismo. Pero cuando lo haga, no te apresures en dar respuestas ni en imponer tu punto de vista. Habrá mucho de que hablar y él o ella señalará el punto de partida. En este momento, será su turno de abrirse y el tuyo de escuchar como prójimo. No lo interrumpas.

RESPETA SU TERRITORIO, NO INVADAS SU PRIVACIDAD

Su territorio es su habitación. Buscar rastros de una sospecha que te incomoda entre sus objetos personales, en el armario, escritorio o en los archivos de su ordenador es un acción de choque que cualquier adolescente siente como una agresión y fuera de orden. Muchos/as la sienten incluso como un asalto, un atentado o un secuestro de la propia intimidad. Y si los responsables de estos actos terroristas de invasión y saqueo somos los propios padres/madres, es natural entender: ¡Porque hoy no somos sus mejores amigos/as!



Ayuntamiento de Ponteceso

D. José Manuel Mato Martínez

Alcalde del Ayuntamiento de Ponteceso

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

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

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

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

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

Por una vida sana

www.ponteceso.gal






EMMA VARELA CHANS

Agente Exclusivo



Gran Vía, 74 - 15100 CARBALLO (A Coruña)

 **981 701 486**  **698 109 186**

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

cafeslua.com



*"Vivimos
A Decoración"*

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



Gran tintorería
Iglesias
Desde 1947

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



MUESTRA INTERÉS POR LA MÚSICA Y SERIES QUE LE GUSTAN

Lo que escucha y ve tu hijo/a le causa placer. No hay otra explicación. Ir en contra de este goce para él es antinatural. Además, se siente identificado con la letra de una canción, o con los personajes de una serie. Hay tanto de él o ella, en esa canción o programa que critica, que su solo contenido podría dar cuenta de cómo siente y piensa. La manera en que estas canciones o programas representan y revelan sus intereses es impresionante. Puedes llegar a conocer muy bien a tu hijo/a conociendo cuáles son sus bandas preferidas y sus personajes de ficción más influyentes. Involúcrate a fondo con lo que disfruta. Coméntale tus impresiones de una banda, un actor o actriz, un personaje, un libro. Cuéntale como éstos se parecen a otros amigos y amigas o personas que conocen en común, cómo te recuerdan a otros integrantes de la familia. Ten en cuenta que estos son los héroes, antihéroes y modelos que están dispuestos a seguir.

Las historias, canciones y causas que representan están tan llenas de sentimiento y de tanta carga emocional como su propia vida. Representan su voz interior, su bandera social y rememoran sus anécdotas afectivas. Criticar y rechazar esas canciones y personajes podría ser equivalente a criticar y rechazar a los amigos y amigas con quienes hacen comunidad y comparten sus sueños. ¿Te das cuenta del tamaño y la altura de la barrera que levantas al criticarlos? Acompáñalo a un concierto.

En conclusión, para mejorar la comunicación con adolescentes, es crucial practicar la escucha activa, fomentar la confianza y ser respetuosos y asertivos. Recordemos que la comunicación es un proceso constante que requiere esfuerzo y adaptabilidad. Además, animemos a los/as lectores/as a compartir sus experiencias y consejos en los comentarios para enriquecer aún más este importante tema. ¡Comunicarnos efectivamente con los/as adolescentes puede marcar una gran diferencia en su bienestar y en nuestras relaciones familiares!

Por el contrario, toca la puerta y pídele permiso para entrar antes de disponerte a abrir la puerta de su cuarto. Esto demuestra que respetas su espacio y por ende lo que él o ella haga ahí. Ya es un/a adolescente y está haciendo lo mismo que tú hacías a esa edad en tu cuarto. Recuerda que la masturbación fue la vía natural e intuitiva para explorar tu sexualidad. Sólo debes estar alerta de los excesos. Otra razón por la que prefiere estar sólo/a en su cuarto es porque ya sabe que la soledad puede ser una musa, un espacio para la autoreflexión. También, prefiere estar sólo/a en su cuarto paradójicamente para socializar. Los videochats o chats en línea, son la opción comunicacional más recurrente de su generación. Respetar su territorio también significa respetar su privacidad online. No debes pedirle sus claves de acceso a perfiles de redes sociales. De igual manera, no debes revisar los mensajes de texto de su móvil ni su registro de llamadas. Por eso bloquean su celular. ¿Entendiste que no quieren sentirse invadidos/as?



¿QUÉ OS PARECEN ESTAS IDEAS PARA ACERCAROS A VUESTROS HIJOS E HIJAS ADOLESCENTES? ¿HABÉIS INTENTADO ALGUNA DE ELLAS?

Hasta el próximo día!!

+ INFO: www.amparocalandinpsicologos.es

ESTADO DE CUENTAS

José Luis Vila
Tesorero



ESTADO DE CUENTAS 2023

Vieiro volvió en el 2023 y como hace siempre, a practicar la **TRANSPARENCIA** como objetivo prioritario a la hora de la gestión de sus fondos económicos, en 2020 comenzamos un camino para llegar a certificarnos con el sello de calidad, pero desde 1991, año de nuestra fundación, nuestra presentación de resultados ha sido trasladarlos públicamente a la sociedad, por diversos medios, como nuestra web corporativa, medios de comunicación o por la “revista vieiro” que tienes entre tus manos. Como ONG sin ánimo de lucro, gestionamos diversos fondos provenientes de entidades públicas, privadas, recursos propios... estos fondos nos obligan a tener un control estricto de ellos, por una parte auditados por las administraciones públicas y sus órganos fiscalizadores, pero sobre todo Vieiro va más allá en gestionar y optimizar los recursos económicos ya que al final provienen de la sociedad a la que servimos, siempre desde un estricto control y sobre todo de transparencia. Es lo mismo que decimos todos los años, porque sólo hay una máxima de hacer las cosas con: **TRANSPARENCIA, PRESENTACIÓN PÚBLICA DE RESULTADOS Y UNA GESTIÓN RESPONSABLE.**

INGRESOS

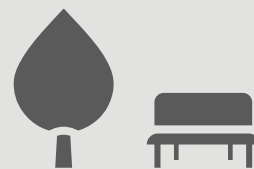
Cuotas de afiliados y asociados	1.840,00 €
Promociones captación recursos	60,00 €
Patrocinio publicitario	5.354,57 €
Donativos	1.060,00 €
Donativo Obra Social Caixabank	5.000,00 €
Xunta de Galicia - Sanidade	41.882,72 €
Ayuntamiento de Carballo	13.551,40 €
Subvención Diputación Coruña	9.210,18 €
TOTAL INGRESOS	77.958,87 €

GASTOS

Material de oficina	1.324,75 €
Compra materiales diversos	3,60 €
Reparación y conservación	29,90 €
Prevención conductas adictivas	38.868,41 €
Programa afectivo sexual	10.994,25 €
Servicio jurídico	2.153,35 €
Seguro laboral	30,13 €
Servicios bancarios y similares	317,27 €
Publicidad y propaganda	1.815,00 €
Telefonía	1.453,17 €
Correo	341,20 €
Prensa	840,00 €
Reprografía	2.691,04 €
Cuotas asociaciones	96,00 €
Protección de datos	145,20 €
Gastos diversos	1.519,72 €
Sueldos y salarios	24.330,32 €
Seguridad Social a cargo empresa	7.797,95 €
Amortizaciones	1.732,76 €
TOTAL GASTOS	96.484,02 €



CONSTRUCCIÓN
E CONSERVACIÓN
DE VÍAS



ESPACIOS E
INFRAESTRUTURAS
PÚBLICAS

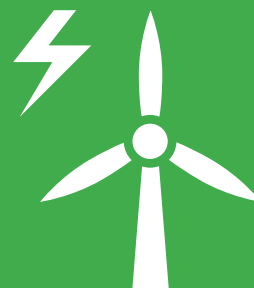


VÁZQUEZ Y REINO

www.vazquezyreino.com



CICLO INTEGRAL
DA AUGA



ENERXÍA



**Tu nueva forma de
consumir atún**

