

guía de salud para jóvenes



plan de juventud
totana 2011 / 2014



AYUNTAMIENTO
DE TOTANA

Esta Guía de Salud dirigida a los jóvenes pretende ofrecer una visión de salud positiva y útil que permita reflexionar sobre la situación y las conductas de salud que afectan a la juventud, al mismo tiempo que aporta unas pautas para saber como actuar ante un problema o situación concreta.

Han colaborado en la elaboración de esta Guía técnicos de las siguientes Concejalías del Ayuntamiento de Totana: Deportes, Atención Social (Drogodependencias), Consumo, Nuevas Tecnologías y Juventud, así como profesionales expertos en los temas de alimentación y sexualidad.

En esta Guía puedes encontrar información detallada sobre direcciones y teléfonos de interés así como contenidos generales sobre cada una de las siguientes áreas:

- **Sexualidad y Enfermedades de Transmisión Sexual**
- **Alimentación**
- **Ejercicio Físico y Salud**
- **Ocio y Tiempo Libre**
- **Drogas y otras Adicciones**
- **Accidentes de Circulación**
- **Publicidad**
- **Derechos del Consumidor Joven**

INDICE:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. LA SEXUALIDAD Y ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL | 2 |
| 1.1. LA SEXUALIDAD | 2 |
| 1.2. CAMBIOS EN LA PUBERTAD Y ADOLESCENCIA..... | 3 |
| 1.3. LA RESPUESTA SEXUAL FISIOLÓGICA EN EL HOMBRE Y LA MUJER..... | 6 |
| 1.4. TÉRMINOS RELACIONADOS CON LA SEXUALIDAD | 7 |
| 1.5. LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS..... | 12 |
| 1.6. TRATAMIENTO POSTCOITAL. (“PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS”) | 19 |
| 1.7. EL EMBARAZO | 20 |
| 1.8. INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO (I.V.E.) | 21 |
| 1.9. ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN GENITAL (E.T.G.) | 22 |
| 1.10. TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS..... | 28 |
| 1.11. CENTROS PRIVADOS INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR. REGIÓN DE MURCIA..... | 31 |
| 2. ALIMENTACIÓN | 33 |
| 3. EJERCICIO FÍSICO Y SALUD | 39 |
| 3.1. INTRODUCCIÓN..... | 39 |
| 3.2. ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?..... | 40 |
| 3.3. ¿POR QUÉ HACER ACTIVIDAD FÍSICA?..... | 40 |
| 3.4. RECOMENDACIONES PARA COMENZAR A CAMBIAR..... | 41 |
| 3.5. ASPECTOS A TENER EN CUENTA ANTES DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA:..... | 42 |
| 3.6. ASPECTOS A TENER EN CUENTA DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA | 52 |
| 3.7. DESCANSO E HIGIENE..... | 57 |
| 4. OCIO Y TIEMPO LIBRE | 59 |
| 5. DROGAS Y OTRAS ADICCIONES | 64 |
| 5.1. EL TABACO..... | 64 |
| 5.2. EL ALCOHOL..... | 69 |
| 5.3. EL CANNABIS Y SUS DERIVADOS | 74 |
| 5.4. LA COCAÍNA | 76 |
| 5.5. DROGAS DE SÍNTESIS..... | 77 |
| 5.6. NUEVAS TECNOLOGÍAS | 79 |
| 6. ACCIDENTES DE CIRCULACIÓN | 83 |
| 7. LA PUBLICIDAD | 87 |
| 8. DERECHOS DEL CONSUMIDOR JOVEN | 89 |
| 8.1 DERECHOS BASICOS DE LOS CONSUMIDORES Y USUARIOS..... | 89 |
| 8.2. ENTIDADES DE DEFENSA DEL CONSUMIDOR..... | 90 |
| 8.3. ORGANISMOS DE INTERÉS PARA EL CONSUMIDOR..... | 96 |
| 8.4. BASES DE DATOS..... | 98 |
| 8.5. HERRAMIENTAS Y RECURSOS PARA EL CONSUMIDOR..... | 98 |

1. LA SEXUALIDAD Y ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

1.1. LA SEXUALIDAD

Somos sexuales desde que nacemos hasta que morimos. La sexualidad humana dura lo mismo que la vida de cada persona y - como todos los demás aspectos - evoluciona y cambia en las diferentes edades y situaciones que experimentamos.

Podemos considerar la sexualidad como los caracteres especiales, externos o internos, que presentamos las personas y que son determinados por el sexo (masculino, femenino), y todos los fenómenos relacionados con el deseo sexual y su satisfacción.

La sexualidad engloba las cosas de la vida cotidiana que nos convierten en seres sexuales: nuestro género, nuestros sentimientos, pensamientos y deseos sexuales; además de cualquier contacto sexual, desde las caricias y besos hasta la relación sexual coital.

Podemos considerar la relación sexual como la relación con expreso deseo sexual entre personas. Engloba todas las formas en que cada persona representa la intención sexual, que se materializa en el contacto sexual, con todos los niveles y grados de acercamiento que eligen esas personas (tocarse, acariciarse, besarse, abrazarse, estimularse...). De manera más técnica podemos hablar de relación sexual coital o coito como la relación en la que hay caricias, tocamientos, abrazos, etc. y se produce la estimulación del pene en la vagina y de la vagina con el pene (penetración).

De forma resumida, la sexualidad sirve:

- Para sentir **placer**: el placer aparece en muchas expresiones y comportamientos sexuales. Y aquí queda incluido el placer físico de la excitación y el orgasmo, el placer de estar juntos, de sentirnos queridos, de comunicarnos...
- Para la **comunicación y el amor**: podemos expresar cariño, afecto y amor a la otra persona, ya que la relación afectiva-sexual es una forma íntima de relacionarse con esa persona.
- Para la **reproducción**: este aspecto aparece a partir de la pubertad (cuando en la mujer aparece la menstruación y en el hombre la eyaculación), y está en función de la edad de las personas y de los días fértiles del ciclo menstrual; a través de una relación sexual coital se puede producir el embarazo. Actualmente, la medicina también aporta técnicas reproductoras que favorecen este proceso en parejas que tienen dificultades para tener hijos/as.

Cada persona y en cada momento de su vida puede elegir combinar estos tres elementos de la sexualidad.



Tener o no relaciones sexuales es una decisión que cada persona tiene derecho a tomar. Muchas personas jóvenes optan por esperar a tener relaciones sexuales cuando se sienten responsables para tomar decisiones sanas. Otras disfrutan de relaciones sexuales no coitales (besos, caricias, estimulación...) y otras utilizan un método anticonceptivo al mantener relaciones sexuales coitales.

Las personas podemos elegir la expresión de nuestra sexualidad de forma responsable y saludable conociendo nuestro cuerpo y sus cambios, aceptando la expresión libre y respetuosa de cada persona, expresando nuestros deseos y respetando los de los demás y eliminando las situaciones de riesgo para la salud física y mental.

Desde la Federación de Planificación Sexual de España (Programa de atención a jóvenes en salud sexual) analizan un número de factores, que ya sea a nivel personal o social, están influyendo en las conductas sexuales de los jóvenes, contribuyendo a aumentar o disminuir los riesgos a que se hallan expuestos en relación a la salud sexual y reproductiva. Entre los factores que incrementan estos riesgos, podemos señalar:

- La disminución en la edad de la menarquia.
- La disminución de la edad de inicio de relaciones coitales.
- Factores sociales como el nivel socioeconómico, el nivel de educación sexual, la presión ejercida por los medios de comunicación, los dobles mensajes de permisividad y prohibición, etc.
- Factores asociados a la propia estructura y forma de las relaciones de pareja juveniles: suelen ser imprevistas, esporádicas y poco estables.
- Factores asociados al entorno de sus iguales como la presión del grupo, y la transmisión errónea de información; factores asociados a las características propias del ser adolescente como la baja percepción de las situaciones de riesgo o las características propias del "pensamiento mágico" del tipo "la primera vez no pasa nada", "a mí no me va a pasar, no voy a tener tan mala suerte", etc.
- Factores derivados de los propios conocimientos y habilidades personales, como el nivel de información, los mitos y creencias erróneas, la falta de habilidades de comunicación, la baja autoestima, la ambivalencia hacia el deseo de maternidad, etc.
- Factores derivados de la dificultad de acceso a los servicios preventivos: falta de espacios propios para jóvenes, falta de confidencialidad, dificultad de acceso a los métodos anticonceptivos, etc.

1.2. CAMBIOS EN LA PUBERTAD Y ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa más de la vida en cada persona. La primera es la infancia, continúa con la adolescencia, y sigue con la edad adulta y la vejez.

La adolescencia comienza con la pubertad, y es el paso de la infancia a la vida adulta. En general se acepta que el *inicio* de la adolescencia está señalado por los *cambios*



anatómicos y fisiológicos que se producen en el organismo y que suelen ser progresivos – en las chicas los primeros cambios suelen aparecer sobre los 10-11 años y en los chicos entre los 12-13 años. La pubertad son los cambios corporales que se producen principalmente debidos a las hormonas sexuales (testosterona, progesterona y estrógeno), también influyen los aspectos genéticos individuales y la alimentación.

La **adolescencia**, según la Organización Mundial de la Salud, se divide en dos periodos: el primero entre los 10 y los 14 años y el segundo entre los 15 y los 19 años; así el concepto de *juventud* se sitúa entre los dos periodos, entre los 10 y los 19 años.

Durante la adolescencia se producen muchos cambios en muy poco tiempo, es un proceso psicológico unido al crecimiento social y emocional que surge en cada persona.

El periodo de la pubertad en ambos sexos dura unos cuatro años, aunque las chicas empiezan a desarrollarse unos dos años antes que los chicos. Es muy importante señalar que el *final* de la adolescencia está determinado, sobre todo, por *factores sociales*; se considera que un o una adolescente deja de serlo cuando es reconocido y admitido como adulto en su comunidad.

Desde el punto de vista psicológico y social, cada persona sigue madurando afectiva y sexualmente a lo largo de toda su vida, mejora su conocimiento personal y va delimitando sus deseos y necesidades individuales.

En este periodo se van a producir cambios biofisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociales que sitúan a cada persona ante una nueva forma de vivenciarse a sí misma y al entorno que le rodea.

Cambios biofisiológicos:

Cambios masculinos:

- Aparece vello facial (bigote y barba)
- Posible acné (debido a las hormonas)
- La voz falla y se hace más grave
- Los hombros se ensanchan
- Aparece el vello púbico
- Crece el vello en el pecho y la espalda
- El cuerpo transpira más
- Aparece el vello en las axilas
- Los testículos y el pene aumentan de tamaño
- El cabello y la piel se vuelven más grasos
- Aumenta el peso y la altura
- Las manos y los pies aumentan de tamaño
- Aumenta el vello en los brazos
- Crece el vello en las piernas
- Se inicia la capacidad reproductora

- Eyaculación

Cambios femeninos:

- La piel se vuelve más grasa
- Aumenta el peso y la altura
- Aumenta el sudor
- Rostro más lleno
- Posible acné (debido a las hormonas)
- Los brazos engordan
- Aparece el vello en las axilas
- Se destacan los pezones
- Crece el vello púbico
- Los genitales se engrosan y oscurecen
- Aumenta el vello en los brazos
- Los muslos y las nalgas engordan
- Las caderas se ensanchan
- Crece el vello en las piernas
- Se inicia la capacidad reproductora
- Menstruación

Al llegar a la adolescencia aparece una revisión de la imagen corporal (una dimensión del autoconcepto)

Las hormonas más implicadas directamente en la sexualidad son: los *estrógenos*, la *progesterona* y la *testosterona*. En realidad, estas hormonas se encuentran en los dos sexos, con distintos niveles de concentración (en el hombre hay mayor nivel de testosterona y en la mujer mayores niveles de estrógenos y progesterona). En la misma persona, también varía el nivel hormonal en distintos momentos.

Estrógenos: hormona femenina. A partir de la pubertad se incrementa su producción. Relacionada con el deseo sexual y el desarrollo de los caracteres sexuales (vello en pubis y axilas, desarrollo del pecho y de los órganos sexuales, distribución del tejido graso). Su secreción aumenta durante la ovulación. **Progesterona:** hormona protectora de la gestación en la mujer.

Testosterona: es la hormona masculina que se produce sobre todo en los testículos. A partir de la pubertad se incrementa su producción. Relacionada con el deseo sexual y con el desarrollo de los caracteres sexuales (vello, cambios en la voz, en la estructura muscular, ósea, tejido graso y desarrollo de los genitales).

Cambios psicológicos e intelectuales:

- Aparece una mayor curiosidad por conocer el mundo que lo rodea.



- La persona accede a una nueva forma de pensamiento, puede formular hipótesis, razonar acerca de ellas y extraer sus propias conclusiones.
- La persona puede diferenciar lo real de lo posible, comienza a poner en tela de juicio todo aquello que hasta ahora era inamovible. Tiene opiniones propias y críticas sobre el amor, los estudios, los amigos, la familia, etc.
- Piensa sobre sus propios pensamientos, puede orientar su afecto hacia determinadas ideas y valores y comprometerse en algún modo con ellos.

Cambios sociales:

- Se descubre "lo social", a la persona le importa pertenecer a un grupo y compartir ideas o gustos. Aparecen cambios en la capacidad de integración social, en el grupo de iguales se conforman una serie de normas y nuevos valores.
- Se sigue formando y consolidando la identidad sexual y afectiva; de un grupo más numeroso como la pandilla se pasa más tarde a la formación de parejas.

En los últimos años de la adolescencia se puede producir la integración laboral.

El deseo sexual aparece, de una forma clara, después de la pubertad. La persona se encuentra con la atracción física hacia otra persona, con el deseo de disfrutar de su compañía, con sentimientos, deseos y conductas sexuales que son una novedad. Siente placer sexual consigo mismo y con otras personas. Durante este tiempo se van definiendo la orientación sexual, los gustos y preferencias personales.

La respuesta sexual a nivel físico es igual para los dos sexos, y sigue una secuencia en etapas: excitación, meseta, orgasmo y resolución. El enamoramiento puede producirse y es expresado por muchos jóvenes como un gran el deseo de estar junto a la persona que quieren.

1.3. LA RESPUESTA SEXUAL FISIOLÓGICA EN EL HOMBRE Y LA MUJER

La respuesta sexual es el conjunto de cambios orgánicos que se producen durante la relación sexual. Se inicia cuando comienza el deseo sexual.

Estos cambios físicos se producen en cuatro etapas de la respuesta sexual: excitación, meseta, orgasmo y resolución. Así, cuando la persona está excitada mental y físicamente pueden aparecer estos cambios:



En la mujer:

EXCITACIÓN

- Lubricación vaginal
- Erección del clítoris
- Hinchazón de los labios

MESETA

- Coloración de los labios
- Estrechamiento vaginal
- Elevación del útero y retracción del clítoris

ORGASMO

- Contracciones del útero
- Contracciones rítmicas en la plataforma orgásmica
- Contracción del esfínter rectal

RESOLUCIÓN

- El útero y la vagina recuperan su estado inicial

En el hombre:

EXCITACIÓN

- Erección peneana
- Aumenta el tamaño del escroto
- Aumenta el tamaño de los testículos

MESETA

- Secreción de las glándulas de Cowper
- Contracción de la glándula prostática
- Contracciones vesículas terminales

ORGASMO

- Eyaculación
- Contracciones del pene, uretra y esfínter
- Contracción del esfínter rectal

RESOLUCIÓN

- El pene y escroto recuperan su estado inicial

Las **respuestas emocionales** en una relación sexual las producimos nosotros, que sentimos, valoramos e interpretamos nuestro placer y gratificación amorosa.

La **interpretación** que hacemos de los **estímulos** como excitantes provoca la secreción de las hormonas sexuales.

Un **orgasmo** es la contracción de los músculos de la zona pélvica que rodea los genitales, acompañada de una sensación subjetiva de placer. Es una sensación personal e intransferible tanto para el hombre como para la mujer. El orgasmo es la respuesta total del organismo: se intensifican los cambios cardíacos, respiratorios, musculares y también hay cambios en los índices y en la tipología de las ondas cerebrales.

La eyaculación es fisiológicamente un proceso distinto al del orgasmo; se puede experimentar la sensación orgásmica sin eyacular y viceversa.

1.4. TÉRMINOS RELACIONADOS CON LA SEXUALIDAD

Sexo: es la categoría biológica. Según las diferencias fisiológicas y morfológicas se caracteriza a los seres humanos como machos y hembras.

Género: es una construcción sociocultural; define las características emocionales e intelectuales. Los comportamientos y los roles femeninos y masculinos que *cada sociedad* asigna a mujeres y hombres.

Roles de género: son los atributos y comportamientos *esperados* de las personas en razón del sexo al que pertenecen.

Estereotipos de género: son el conjunto de creencias estructuradas sobre los atributos "naturales" de mujeres y hombres. Cada sociedad establece sus patrones masculinos y femeninos como normas culturales.

Heterosexual: persona con interés y/o relación sexual con personas de distinto sexo.

Homosexual: persona con interés y/o relación sexual con personas del mismo sexo.

Ciclo menstrual: es el tiempo que pasa desde el primer día de la regla de un mes hasta el primer día de la siguiente regla. El ciclo puede ser de 24, 28 ó 32 días.

Relación sexual: relación con expreso deseo sexual entre personas. Engloba todas las formas en que cada persona representa la intención sexual, que se materializa en el contacto sexual, con todos los niveles y grados de acercamiento que eligen esas personas (tocarse, acariciarse, besarse, abrazarse, estimularse...)

Relación sexual coital o coito: relación en la que hay caricias, tocamientos, abrazos y se produce la estimulación del pene en la vagina y de la vagina con el pene (penetración del pene en la vagina).

Semen: líquido blanco y espeso que contiene espermatozoides y líquido seminal.

Regla o periodo: desprendimiento mensual del tejido del útero –endometrio- cuando no ha habido fecundación. Suele durar de 3 a 6 días.

Óvulo: célula sexual femenina, es transparente y esférico, mide una décima de milímetro y está cubierto por una membrana gelatinosa que lo protege.

Espermatozoide: consta de una cabeza, que alberga el núcleo con la carga genética y una especie de cola que le sirve para desplazarse; mide cinco centésimas de milímetro.

Eyacuación: expulsión del semen a través del pene.

Erección: endurecimiento del pene.

Orgasmo: contracciones musculares en la zona pélvica acompañadas de una sensación personal de placer.

Enfermedades de transmisión genital: Patología transmitida por el contacto con genitales o sus secreciones (semen, flujo vaginal).

Pettiing: término inglés para denominar todo tipo de caricias sexuales, excluyendo el coito.

LOS ÓRGANOS SEXUALES FEMENINOS Y MASCULINOS

• EN LA MUJER

Externos:

Vulva: Clítoris, orificio de la uretra, orificio de la vagina, labios mayores y labios menores.

Internos:

Vagina, útero, ovarios y Trompas de Falopio

• EN EL HOMBRE

Externos:

Pene (glande, frenillo, prepucio), escroto.

Internos:

Testículos, epidídimos, vesículas seminales, próstata y uretra

Órganos femeninos:

Vulva: toda la zona de piel situada entre las piernas (del latín *volva* que significa cubrir). Cubre el clítoris, el orificio de la vagina, el orificio de la uretra y los labios vaginales.

Clítoris: órgano de 2 a 3 centímetros de longitud, está repleto de terminaciones nerviosas sensibles al placer. Situado entre los labios menores, su parte visible es el glande. Está protegido por un capuchón. Internamente posee dos estructuras eréctiles (cuerpos cavernosos) que alcanzan una longitud de nueve o diez centímetros. Durante la relación sexual estas bolsas presionan la vagina, lo que aumenta la sensibilidad.

Labios vaginales: *Mayores:* dos pliegues carnosos externos formados por piel y tejido adiposo. No están cubiertos por vello púbico. En estado de excitación, se hinchan y dejan entreabierto el orificio vaginal, funcionan como un embudo que dirige al pene, -como un conducto que lo recubre-. *Menores:* dos pliegues carnosos externos formados por piel y tejido adiposo. Parcialmente cubiertos de vello púbico. Durante la excitación, aumentan de volumen y se enrojecen. Son asiento de la zona que segrega el líquido vaginal que lubrica.

Ovarios: Órgano doble de 3 a 5 cm de longitud. Situado a ambos lados del útero. Tienen dos funciones: producir óvulos y hormonas sexuales. Al inicio de la edad fértil hay unos 600.000 óvulos inmaduros, y unos 400 llegarán a ser maduros. Estos huevos se



desarrollan en sacos especiales: los folículos. En cada ciclo menstrual sólo un óvulo se desprende de su folículo. Los óvulos también producen estrógenos, responsables del desarrollo sexual femenino, y progesterona, que provoca la dilatación del útero para recibir al óvulo si es fertilizado.

Trompas de Falopio: dos trompas situadas a ambos lados del extremo superior del útero, con una longitud media de 10 cm. Es un órgano de paso del espermatozoide, del óvulo y del huevo

Útero: el útero o matriz es un órgano muscular, situado en encima y detrás de la vejiga. Mide unos 9 cm de altura, por 3 cm de ancho. Se puede dividir en dos porciones, una superior, llamada *cuerpo uterino* -situada en el abdomen- y otra inferior, que limita con el fondo de la vagina, el *cuello*. En el ciclo menstrual, aumenta el grosor del revestimiento del útero (el endometrio) para recibir y alimentar un óvulo fertilizado. En caso contrario, el revestimiento se rompe y se desprende durante la menstruación.

Vagina: es un conducto músculo-membranoso que se extiende desde el útero hasta la vulva, de unos 12-16 cm de longitud y unos 3 cm de anchura, que normalmente está plegado. Está formada por diversas capas de tejidos (una mucosa dura y resistentes, una capa con numerosos vasos sanguíneos y una capa envolvente músculo-membranosa).

Órganos masculinos:

Pene: consta de tejido eréctil y fibroso con muchas terminaciones nerviosas y vasos sanguíneos, rodeado de piel. Formado por dos cuerpos cavernosos y uno esponjoso. La cabeza del pene se llama *glande*, la abertura externa de la uretra, por la que se eyacula el semen, es el centro del glande; en estado flácido está cubierta por el prepucio. Durante la erección, el prepucio se pliega para dar salida al glande, éste contiene numerosas terminaciones nerviosas y junto con el frenillo son muy sensibles a los estímulos sexuales.

Testículos: tienen una configuración ovoide y miden unos 4 cm de longitud por 2,5 de diámetro. Cada uno está suspendido de una estructura gruesa y fibrosa llamada cordón espermático. Están compuestos por dos tipos de células: uno fabrica el esperma y el otro produce testosterona. Cada testículo contiene una red de tubos enrollados (túbulos seminíferos) en los que se desarrollan las células del esperma. Después el esperma se introduce en el epidídimo, donde queda almacenado hasta madurar.

Escroto: es la bolsa que contiene y protege los testículos, y cuelga exteriormente debajo del hueso púbico y detrás del pene. Está formado por una capa de músculo contráctil, está dividido en dos compartimentos que contienen un testículo cada uno. La temperatura escrotal es inferior a la corporal en 2-3 ° C, si la temperatura externa es demasiado fría, el escroto se aproxima más al cuerpo y lo aparta cuando la temperatura es cálida.

Conductos deferentes: canales en forma de tubo que transportan los espermatozoides desde los testículos hasta el pene (desde el epidídimo hacia la uretra prostática), su longitud es de unos 50 cm.

Vesículas seminales: situadas en la parte posterior de la vejiga, delante del recto. A ellas llega el cordón espermático, que transporta los espermatozoides desde el testículo. Segregan líquido seminal, indispensable para mantener vivos los espermatozoides y que constituye las tres cuartas partes del semen eyaculado.

Próstata: glándula que se encuentra por debajo de la vejiga urinaria; es un órgano glandular y muscular; produce un líquido que, al mezclarse con el de las vesículas seminales, forma el líquido seminal.

Uretra: el último tramo del conducto urinario. Arranca de la vejiga y termina en el meato uretral, por el que sale la orina. Tiene unos 12 cm de largo y coincide con la vía de salida del semen (un sistema de válvulas impide que en este canal haya al mismo tiempo orina y semen).

OTROS TÉRMINOS:

Himen: membrana que cubre parcialmente la entrada de la vagina, y que protege de las infecciones vaginales durante la infancia. La membrana está parcialmente abierta para permitir la salida del flujo durante la regla.

Prepucio: tejido epitelial elástico que cubre el pene. En la parte que cubre el glande, es móvil, (está sujeto al glande por un ligamento fino que se llama frenillo).

Glándula de Cowper: formaciones que están al lado de la uretra y que emiten una pequeña cantidad de líquido para lubricar la uretra durante la excitación sexual.

Circuncisión: operación quirúrgica en la que se extirpa el prepucio, el trozo de piel que rodea el glande. Es necesaria cuando se diagnostica *fimosis* (que la abertura del prepucio es demasiado estrecha para dejar paso al glande). Sexualmente no influye ni en la sensibilidad ni en la excitabilidad del hombre.

Músculo pubococcígeo (PC): discurre desde el hueso del pubis en la parte anterior hasta el coxis, sostiene el ano y los órganos internos adyacentes e impide que se aflojen. Para entendernos, está en la entrada de la vagina de las mujeres y en la base del pene en los hombres. Tomando conciencia de él (al orinar paramos el chorro y nos damos cuenta del músculo) se puede ejercitar diariamente y fortalecer. Así mejoramos el tono muscular pélvico y nos sirve positivamente tanto a hombres como mujeres. Por ejemplo, en las mujeres es habitual la primera vez que se utiliza un tampón tener dificultades por no tener conciencia de esta musculatura, y posiblemente algunas molestias en la penetración disminuyen al aprender a contraer y relajar este músculo voluntariamente.

El **hipotálamo:** situado en la base del cerebro, regula necesidades como el hambre y la sed, y es el responsable de la producción de hormonas sexuales. Recibe, a través de sus conexiones con la corteza cerebral, las sensaciones internas, pensamientos o sentimientos y las sensaciones que proceden del oído, de la vista, del tacto, del olfato,... Por otro lado,



recibe información de los niveles de hormonas en el organismo y manda señales para que se incremente o disminuya la secreción de las mismas.

Hormonas: sustancias químicas producidas y secretadas por las glándulas endocrinas que afectan a determinados órganos, enlenteciendo o acelerando sus procesos bioquímicos. Las hormonas más implicadas directamente en la sexualidad son: la *testosterona*, los *estrógenos* y la *progesterona*. estas hormonas se encuentran en los dos sexos, con distintos niveles de concentración (en el hombre hay mayor nivel de testosterona y en la mujer mayores niveles de estrógenos y progesterona). En la misma persona, también varía el nivel hormonal en distintos momentos.

Testosterona: es la hormona masculina que se produce sobre todo en los testículos. A partir de la pubertad se incrementa su producción. Relacionada con el deseo sexual y con el desarrollo de los caracteres sexuales (vello, cambios en la voz, en la estructura muscular, ósea, tejido graso y desarrollo de los genitales)

Estrógenos: hormona femenina. A partir de la pubertad se incrementa su producción. Relacionada con el deseo sexual y el desarrollo de los caracteres sexuales (vello en pubis y axilas, desarrollo del pecho y de los órganos sexuales, distribución del tejido graso). Su secreción aumenta durante la ovulación. **Progesterona:** hormona protectora de la gestación en la mujer.

1.5. LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

La **anticoncepción** es el conjunto de actitudes, métodos y medios para posponer un embarazo y posibilitar una sexualidad dirigida al bienestar de la persona y la pareja.

El término de **planificación familiar** apareció en 1948 en la Declaración Universal de los Derechos del Hombre, promulgada por la ONU; y textualmente dice: "La Planificación Familiar consiste en la adopción voluntaria de prácticas que por medio del espaciamiento de los embarazos y el término de la procreación a una edad relativamente temprana consigue mejorar la salud materno-infantil, adecuando el tamaño de la familia y la elección del momento oportuno del embarazo".

Las elecciones que cada persona y cada pareja asumen en la elección de un método anticonceptivo están relacionadas también con su opinión personal, sus creencias, la relación amorosa, la edad, la información sobre los distintos métodos, la situación económica, etc.

Podemos considerar que un método anticonceptivo es eficaz cuando:

1. Es científicamente adecuado para evitar el embarazo.
2. No perjudica la salud de la persona que lo utiliza.
3. Es elegido y aceptado por la pareja.

Según su efecto, los métodos anticonceptivos se clasifican en:



1. Métodos hormonales: suponen la ingestión o asimilación de sustancias similares a las hormonas.

- Anticonceptivo oral (píldora).
- Anillo vaginal.
- Parche anticonceptivo.

2. Métodos de barrera: son aquellos que contienen el semen, bloqueando la entrada de los espermatozoides al útero.

- Preservativo masculino.
- Preservativo femenino.

3. Métodos químicos: son sustancias químicas que se aplican en la vagina para neutralizar los espermatozoides.

- Espermicida

4. Métodos naturales: se basan en conocer el periodo fértil de la mujer y evitar las relaciones coitales.

- Ogino.
- Temperatura.
- Moco cervical o Billings.

En la **Región de Murcia** las consultas de planificación familiar básicas se realizan a través del médico de familia en el Centro de Salud. Las consultas que necesiten la intervención del especialista serán remitidas por el médico de familia a la **Unidad Ginecológica de Apoyo** (no se accede directamente).

MÉTODOS DE BARRERA: PRESERVATIVO MASCULINO Y FEMENINO. DIAFRAGMA

PRESERVATIVO MASCULINO

Es una funda fina que se coloca a lo largo del pene erecto. Puede ser de diversos materiales, generalmente es de látex y suele ir lubricado. Para las personas alérgicas al látex también existen preservativos de otros materiales (poliuretano).

Hay que comprobar que estén en buen estado, homologados y sin caducar. Se guardan en lugar fresco y seco.

El envoltorio se abre con cuidado para no estropear el preservativo con uñas, anillos, dientes... y se coloca sobre el pene en erección, presionando la punta del depósito, para que no quede aire puesto que ese espacio es para el semen. En la penetración



vaginal hay que colocarlo desde el inicio de la penetración, puesto que la secreción puede contener espermatozoides maduros.

Tras eyacular, se retira sujetándolo con los dedos en la base del pene cuando éste está erecto. Se tira a la basura –nunca al inodoro–.

Si se precisa lubricante adicional se comprueba que es compatible con los preservativos de látex (lubricante hidrosoluble). No hay que usar lubricantes con base de aceite (como vaselina o cremas corporales) porque se puede deteriorar el preservativo.

Respecto a las medidas de los preservativos suelen ser: longitud 185 mm, ancho 52 mm y el grosor de 0,006 mm. Las marcas comerciales suelen disponer de algunos modelos con más longitud y anchura.

Es de un solo uso. Hay que usar un preservativo nuevo en cada relación sexual con penetración (vaginal, anal o relación buco-genital).

Ventajas:

El preservativo es el único método que sirve a la misma vez para evitar un embarazo y prevenir un posible contagio de virus o bacterias.

Es asequible de comprar (farmacias, parafarmacias, supermercados, etc).

No requiere control médico.

Desventajas:

Para algunas personas reduce la sensibilidad.

PRESERVATIVO FEMENINO

Es una funda transparente de poliuretano, con dos anillos flexibles en los extremos, uno dentro del preservativo que sirve de guía para colocarlo y otro que cubre los genitales externos. Ofrece la misma seguridad y protección que el preservativo masculino.

Se puede colocar hasta 8 horas antes de la relación sexual. Se saca del envoltorio con cuidado para no dañarlo. Para colocarlo se coge el anillo de la parte cerrada y se aprieta entre los dedos de forma que quede largo y estrecho y se introduce en la vagina. Se empuja el aro interno para que quede en el fondo, el aro externo debe cubrir los genitales externos de la mujer.

Una vez terminada la relación sexual se aprieta el anillo externo, retorciéndolo para que el semen se mantenga en el interior del preservativo y se tira hacia fuera delicadamente.

Hay que tirarlo a la basura, no al inodoro porque no es biodegradable.

Se usa uno nuevo en cada relación sexual.

Ventajas:

El preservativo es el único método que sirve a la misma vez para evitar un embarazo y prevenir un posible contagio de virus o bacterias.

No requiere control médico.

Desventajas:

Su precio es mayor que el preservativo masculino.

Se compra únicamente en farmacias.

MÉTODOS HORMONALES: ANTICONCEPTIVOS ORALES, ANILLO VAGINAL Y PARCHE ANTICONCEPTIVO

ANTICONCEPTIVO ORAL. PÍLDORA

Es un preparado químico hormonal cuya función es inhibir la ovulación. Está compuesto por hormonas sintetizadas (estrógenos y progestágenos). Actualmente los anticonceptivos combinados han reducido las dosis de estrógenos y utilizan nuevos progestágenos con menos efectos secundarios y beneficios adicionales. Pueden ser anticonceptivos orales combinados o sólo de progestágeno.

La primera pastilla se toma el primer día del ciclo (primer día de sangrado). Se toma una pastilla cada día y a la misma hora.

Se requiere asesoramiento médico y revisiones periódicas.

Ventajas:

Sirve para que no se produzca la ovulación y para regular los ciclos menstruales.

Su eficacia es muy alta, 99%.

Desventajas:

Pueden aparecer efectos secundarios: náuseas, vómitos, cefalea, mastalgia.

La persona puede olvidar tomarla.

No protege de enfermedades de transmisión genital.

ANILLO VAGINAL

Es un anticonceptivo hormonal combinado de dosis baja, tiene forma de anillo (54 mm de diámetro y 4 mm de grosor) es flexible y transparente y se coloca en la vagina durante tres semanas.

Su eficacia es igual que la de la píldora, 99%, las hormonas se van liberando mientras el anillo está en la vagina e impiden la ovulación



Se coloca el primer día del ciclo y se mantiene durante tres semanas, se deja una semana de descanso (el sangrado suele aparecer a los dos o tres de sacarlo) y se vuelve a utilizar otro anillo.

No suele molestar en la vagina, ni durante las relaciones sexuales y no se cae espontáneamente. Si saliera de la vagina menos de tres horas no pierde su eficacia anticonceptiva (se lavaría con agua fría o templada y se volvería a colocar), si pasan más de tres horas se usa preservativo una semana.

Requiere el control del ginecólogo, como cualquier método hormonal.

Ventajas:

Es igual de eficaz que la píldora y contiene menos dosis de hormonas.

No tiene influencia sobre el peso, ya que las dosis hormonales son muy bajas y constantes.

Puede disminuir el dolor menstrual y regular la menstruación.

Sólo se usa una vez al mes (la píldora es diaria).

Desventajas:

Posee efectos secundarios similares a los que pueden aparecer con la píldora anticonceptiva. Los más frecuentes son: náuseas, cefalea, hinchazón de mamas o cambios en el peso.

PARCHES ANTICONCEPTIVOS

El parche anticonceptivo semanal es una fina lámina –de color beige- que pegada sobre la piel libera hormonas en la sangre que son las que evitan el embarazo. El parche contiene hormonas similares a las utilizadas en píldoras anticonceptivas, con la ventaja de absorber directamente las hormonas a través de la piel y la circulación sanguínea. Al pasar directamente a la sangre la dosis hormonal es muy baja y sigue siendo eficaz aunque se produzcan vómitos o diarrea.

Su eficacia es de 99%, similar a la píldora anticonceptiva.

El primer parche se coloca el primer día de la regla y se cambia cada siete días; tras usar 3 parches durante 3 semanas se tiene la regla durante la cuarta semana (semana de descanso). Es eficaz desde el primer día de la regla.

Se puede colocar sobre la piel limpia, sana y seca en: la parte superior de los hombros, las nalgas, el abdomen o la parte superior del torso (excepto en el pecho). Es muy fino y flexible y no se nota

Se puede nadar, hacer ejercicio, bañarse, ducharse y usar el parche en condiciones húmedas y calientes.

Requiere el control del ginecólogo, como cualquier método hormonal.

Ventajas:

Al evitar el paso hepático permite dosis menores hormonales y menos efectos secundarios.

Eficacia muy alta.

Muy cómodo de colocar.

Desventajas:

Posee efectos secundarios similares a los que pueden aparecer con la píldora anticonceptiva. Los más frecuentes son: náuseas, cefalea, hinchazón de mamas y reacciones en el lugar de aplicación.

DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)

Existen diferentes tipos de dispositivos intrauterinos (dispositivos inertes, dispositivos liberadores de iones de cobre y dispositivos liberadores de hormonas). Los más usados son los de cobre y los que liberan hormonas.

El dispositivo intrauterino (DIU) es un objeto de unos 3-4 cm que lleva en la parte final un hilo que se introduce en el útero. Una vez colocado el diu asoman unos dos centímetros del hilo por el cuello del útero. Este hilo no molesta ni se nota durante las relaciones sexuales.

Su mecanismo de acción consiste en producir una reacción inflamatoria de la mucosa uterina. La acción del diu de cobre se basa en la liberación de iones de cobre.

Requiere siempre la colocación por parte del ginecólogo, la intervención es sencilla, no requiere anestesia y permanece entre dos y cuatro años.

Ventajas:

Su acción es duradera, de 2 a 4 años (con revisiones anuales).

Alta eficacia anticonceptiva.

Bajo coste económico al permanecer más tiempo útil.

Desventajas:

Puede producir hemorragias, dolor y aumento del flujo vaginal.

No protege de enfermedades de transmisión genital.

ESPERMICIDAS

Son sustancias químicas en forma de óvulo, crema o gel que se introducen en la vagina diez minutos antes del coito. Actúan bloqueando la entrada de los espermatozoides en el útero (depende del excipiente) y destruyen los espermatozoides.

Ventajas:

Son complementarios a otros métodos (diafragma y preservativo).

No requiere control médico.

Desventajas:

No eliminan todos los espermatozoides.

Tienen un tiempo limitado de seguridad y pueden irritar el pene o la vagina.

No protegen de enfermedades de transmisión genital.

MÉTODOS NATURALES

Consisten en evitar las relaciones coitales durante los días fértiles del ciclo menstrual.

Ogino: se trata de evitar el coito durante los cinco días previos a la ovulación y el día siguiente (la ovulación se produce sobre el día 14 del ciclo).

Temperatura: conocer el momento de la ovulación teniendo en cuenta que la temperatura basal aumenta de 0,3° a 0,5° centígrados tras la misma.

Moco cervical o Billings: calcular la ovulación observando los cambios de la mucosidad vaginal (transparente en el momento de la ovulación y densa después de la ovulación).

Ventajas:

No requiere control ni seguimiento médico.

Desventajas:

Se necesita un gran conocimiento de la fisiología y del ciclo menstrual.

No protegen de enfermedades de transmisión genital.

En muchas mujeres el ciclo menstrual no es regular.

Determinadas situaciones de tensión o ansiedad pueden producir cambios en la ovulación y en la mucosidad vaginal.

MÉTODOS DEFINITIVOS

DISPOSITIVO INTRATUBÁRICO

Posee una alta seguridad contraceptiva (99,9 %) y es definitivo.

No necesita anestesia y la recuperación se produce en horas.

No requiere ingreso hospitalario y no se practican incisiones por lo que las complicaciones o efectos secundarios son prácticamente inexistentes.

LIGADURA DE TROMPAS

Es una intervención quirúrgica que consiste en seccionar u obstruir las trompas de Falopio para impedir que el óvulo se ponga en contacto con los espermatozoides. Está dirigida a mujeres que no deseen tener más hijos y se recomienda a partir de los 40 años. Es una

técnica definitiva e irreversible. Su efectividad anticonceptiva es altísima (99,9%). La intervención está financiada por la Seguridad Social.

VASECTOMÍA

Es una intervención quirúrgica donde se realiza la sección del conducto deferente de la bolsa escrotal. Impide que los espermatozoides pasen al líquido seminal, así en la eyaculación el esperma no contiene espermatozoides. Es una técnica sencilla y segura, dura aproximadamente unos 20-30 minutos y se realiza de forma ambulatoria, con anestesia local y sin molestias. A través de dos pequeñas incisiones en el escroto (la piel que recubre los testículos) de menos de 1 cm, se seccionan y se ligan los conductos deferentes. La vasectomía no produce cambios fisiológicos en el hombre, sexualmente no influye ni en la sensibilidad ni en la excitabilidad del hombre. Su efectividad anticonceptiva es altísima (99 - 99,5%).

Enlaces de interés:

- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad
<http://www.msc.es>
- Ministerio de Sanidad, Política social e Igualdad. Anticonceptivos orales.
http://www.msps.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/infMedic/porVolumen/anticonc.htm
- Guía Métodos Anticonceptivos. Consejería de Sanidad y Política Social Región de Murcia
http://www.murciasalud.es/publicaciones.php?op=mostrar_publicacion&id=300&idsec=88
- Ministerio de Sanidad y Política Social. Campaña de prevención para embarazos no deseados.
www.yopongocondon.com/enlaces.html

1.6. TRATAMIENTO POSTCOITAL. (“PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS”)

El tratamiento postcoital es un tratamiento médico para evitar un posible embarazo en determinados casos:

- Si se ha roto el preservativo.
- Si se ha mantenido una relación coital sin utilizar ningún método anticonceptivo.
- Si el preservativo se queda dentro de la vagina y hay riesgo de derrame del esperma.

Este tratamiento también es conocido como “píldora del día después”, aunque se puede tomar como máximo hasta tres días después de la relación sexual. Su eficacia es bastante alta –aunque no absoluta -.

No es un método anticonceptivo que se puede usar habitualmente – sólo en caso de urgencia -, y existe el riesgo de una posible infección por el virus VIH y otras enfermedades producidas por virus o bacterias.

Tiene que tomarse, como máximo, antes de 72 horas (3 días) después de la relación sexual coital. La eficacia es mayor cuanto antes se tome tras el coito desprotegido.



Puede tener efectos secundarios: náuseas, vómitos, hemorragias, desarreglos en la menstruación... Ante cualquier duda (por enfermedad como hipertensión o diabetes) hay que pedir asesoramiento al farmacéutico y/o al médico.

En la actualidad no requiere receta médica, se puede adquirir en farmacias.

El efecto del tratamiento postcoital o anticoncepción de emergencia no está completamente aclarado, pero se basa, principalmente, en la inhibición o retraso de la ovulación y, secundariamente en dificultar la fertilización, el transporte y la implantación. No interrumpe un embarazo ya establecido (blastocito implantado).

1.7. EL EMBARAZO

Cuando en una relación sexual coital el hombre eyacula, el semen (líquido blanco compuesto por espermatozoides y líquido seminal) pasa por la vagina, atraviesa el útero y los espermatozoides llegan a las trompas de Falopio en un par de horas; en las trompas pueden sobrevivir de 48 a 72 horas (fuera de la mujer viven menos de 24 horas). Si uno de estos espermatozoides se encuentra con el óvulo en las trompas durante los días fértiles se puede producir el embarazo (así el óvulo fecundado llega en una semana al útero y formará la placenta y el feto durante los siguientes nueve meses).

Los días fértiles para que se produzca el embarazo dependen de la duración del ciclo y de otros factores. Para calcular de manera aproximada la ovulación podemos restar de 12 a 16 días a la fecha de la próxima regla. Los espermatozoides pueden vivir casi tres días y la ovulación se produce en un día aproximadamente (36 horas), así que durante estos cuatro o cinco del ciclo es cuando se puede producir la fecundación o embarazo. Pero la fecha de ovulación puede alterarse por diversos motivos.

Si se ha producido un embarazo falta la menstruación. Para confirmarlo se puede realizar un análisis de orina o una prueba de embarazo que venden en farmacias. Ambas pruebas son fiables desde el primer día de retraso.

Traer un bebé al mundo es un acontecimiento importante y estimulante. Convertirse en padre o madre es un gran cambio que conlleva responsabilidades nuevas y diferentes.

Entre las responsabilidades se incluyen:

- * Cuidar al bebé durante el día y la noche.
- * Alimentarlo.
- * Bañarlo.
- * Jugar con él.
- * Vestirlo y desvertirlo.
- * Cambiarle los pañales.
- * Etc.



También hay responsabilidades económicas, además de los propios gastos relacionados con el bebé (pañales, ropa, cuna, biberones, chupetes, etc.) está el cambio económico que supone la formación de una nueva familia (vivienda, enseres domésticos, etc.).

Las repercusiones psicológicas también son importantes, el cambio corporal y mental experimentado durante el embarazo continúa con aspectos de educación, alimentación, cuidados sanitarios del bebé y demás detalles diarios que suponen un reto diario para la nueva familia.

1.8. INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO (I.V.E.)

La legislación española (Ley Orgánica de Salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo (BOE 4/3/2010) permite la posibilidad de interrumpir el embarazo

<http://www.boe.es/boe/dias/2010/03/04/pdfs/BOE-A-2010-3514.pdf>

Cuando una mujer desea interrumpir el embarazo puede solicitar información y asesoramiento en su Centro de Salud y/o en la Asesoría Psicosocial.

Estos servicios informan acerca de las consecuencias médicas, psicológicas y sociales de las distintas opciones y asesoran sobre las exigencias, requisitos y trámites que se precisen en cada caso.

Las distintas opciones que se plantean son: continuar con el embarazo, interrumpir voluntariamente el embarazo o continuar con el embarazo y tras el nacimiento dar el bebé en adopción.

- **Red de Madres**

<http://www.embarazoinesperado.es>

En la región de Murcia existen tres Centros privados acreditados para la IVE que son: Delta Médica, Clínica Ginemur e Instituto Ginecológico de Murcia.

DELTA MÉDICA

- MURCIA

Paseo Ingeniero Sebastián Feringán, 12, Bajo.

La Flota-Murcia

☎ 968 23 28 54 / 968 20 10 87

Fax: 968 23 89 08

- LORCA

Canal de San Diego, 1, Bajo.

☎ 968 478 196 / 968 47 81 97



CLINICA GINEMUR

MURCIA

C/. Princesa, 7

MURCIA

☎ 900 70 10 27 (gratuito)

☎ 968 22 50 54/ 968 22 31 99

Fax: 968 225 064

ginemur@yahoo.es

<http://www.ginemur.com>

INSTITUTO GINECOLÓGICO MURCIA

Avda. Juan de Borbón, 22, bajo

30007 Murcia

☎ 968 271 227

Fax: 968 245 841

www.institutoginecologicomurcia.com

1.9. ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN GENITAL (E.T.G.).

Estamos de acuerdo con la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946) que señala que la salud es “un estado de completa satisfacción física, mental y social, no se define sólo por la ausencia de enfermedad”.

Esta es una definición ideal que se puede interpretar de muchas maneras, y lo más importante es que incluye tres áreas de la conducta donde expresamos salud:

- área física.
- área mental.
- área social.

Y así tenemos puntos de partida para pensar qué es lo que puede “funcionar” en contraposición a lo que “no funciona”.

Estamos sanos cuando estamos bien y sentimos la salud en nuestro cuerpo, tenemos y creamos pensamientos que nos convienen positivamente, disfrutamos de nuestras emociones, de lo que hacemos, y de la gente que nos rodea.

Algunas cosas que podemos hacer para mejorar nuestra salud psicosexual:

- pensar positivamente.
- entender nuestras expectativas y posibilidades.
- alimentarnos equilibradamente.
- disfrutar nuestra actividad, el descanso, el ocio y el tiempo libre (la vida cotidiana...)
- mejorar e integrar nuestra imagen corporal



- tener relaciones abiertas y comunicativas con nuestra familia y con las personas que queremos (amigos, pareja, compañeros, etc.)
- cambiar las relaciones de "riesgo".
- cuidar higiénica y estéticamente nuestro cuerpo: en la ducha, lavar los genitales diariamente con agua templada y gel (especialmente los pliegues); depilarnos, afeitarnos con agrado; elegir ropa que nos favorece, cuidarla; y todo lo que se te ocurra agradablemente ...

A continuación, vamos a comentar algunas infecciones de transmisión genital, que normalmente se transmiten por medio de relaciones sexuales con penetración, estas infecciones están causadas por virus, bacterias, hongos o parásitos. Pero no siempre el contagio es por vía sexual.

Simplemente, sirva aquí de muestra para atender positivamente nuestro estado de salud física, al igual que lo hacemos con el mental y el social. En una situación de malestar en cualquiera de los tres estados tenemos servicios profesionales a los que podemos acudir:

- servicios médicos
- servicios psicológicos

Si en algún momento la persona nota algún síntoma o cambio en la zona genital como picor, escozor, una verruga, olor genital distinto, cambios en el flujo o secreciones, etc., es adecuado acudir al médico del centro de salud que nos indicará el tratamiento o procedimiento a seguir. Actualmente disponemos de tratamientos eficaces para las enfermedades de transmisión sexual y recordamos que para prevenir un posible contagio el uso del preservativo (barrera de látex) es lo adecuado.

A continuación vamos a comentar algunas enfermedades:

- SIDA
- Pediculosis
- Herpes genital
- Chancro blando
- Gonorrea
- Tricomoniasis
- Candidiasis
- Condilomas
- Clamidiasis
- Hepatitis
- Sífilis

SIDA

Causa: Virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

Transmisión: cuando la sangre, semen o secreciones vaginales de una persona infectada entran en contacto con la sangre o mucosas de otra persona; así que se transmite por:



- La **sangre**, a través del uso compartido de agujas, jeringuillas y objetos cortantes de uso personal.
- Las **secreciones sexuales** (semen y fluidos vaginales) en las relaciones sexuales con penetración, sin preservativo.
- A través de una **madre** infectada a su hijo durante el embarazo, el parto y/o la lactancia.

El virus penetra en el torrente sanguíneo a través de minúsculas heridas en los genitales, ano o boca.

Síntomas: En la fase aguda del sida, en los primeros 15 días después del contacto sexual, se sufre una especie de proceso gripal. Éste remite y la enfermedad entra en una fase asintomática que puede durar entre 10 y 20 años. El deterioro progresivo del sistema inmune provoca la aparición de infecciones (candidiasis oral, herpes zóster, etc.).

MÁS COSAS SOBRE EL SIDA

SIDA: Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

Síndrome: conjunto de síntomas y signos que caracterizan una enfermedad.

Inmunodeficiencia: debilitamiento del sistema inmunológico, que es el responsable de las defensas del cuerpo.

Adquirida: causada por un virus.

Cuando el VIH entra en el organismo ataca al sistema de defensas destruyendo progresivamente las células que se encargan de proteger de las enfermedades y deja al organismo expuesto a infecciones graves y ciertos cánceres. Con el tiempo, al haberse debilitado el sistema inmunológico, la persona infectada sufre una serie de enfermedades conocidas en su conjunto como SIDA.

Cuando una persona adquiere el VIH se dice que es portadora del virus del SIDA o seropositiva y aunque no ha desarrollado la enfermedad sí puede transmitir el virus a otra persona.

Prácticas sexuales de riesgo:

- Penetración vaginal o anal sin preservativo.
- Relaciones buco-genitales sin preservativo.

Para prevenir podemos utilizar preservativo –masculino o femenino- en todas las relaciones sexuales con penetración y para el sexo oral disponer de una barrera de látex sin lubricante.

Para hacerse la prueba del VIH se puede acudir a:



- Centros de salud.
- Centros de Planificación Familiar.

Esta prueba es confidencial, voluntaria y gratuita. Es necesario dejar pasar como mínimo de tres a seis meses desde la situación de riesgo para que el resultado de la prueba sea fiable.

Detectar la infección por VIH permite mejorar la calidad de vida de la persona seropositiva, beneficiarse de los tratamientos médicos y adoptar las medidas para no transmitir el virus.

Para hacerte la prueba en la Región de Murcia puedes ir a tu médico del Centro de Salud o pedir información en los siguientes organismos:

- **Comité Ciudadano Antisida de la Región de Murcia (CASMU)**

- Murcia

Huerto Gambín, 2

968 29 88 31

- Cartagena

Plaza san Ginés, 4

968 52 18 41

- **INFOSIDA 900 706 706** Teléfono gratuito si se llama desde un teléfono fijo desde la Región de Murcia. 968 23 51 41 si se llama a través de teléfono móvil o desde fuera de la región de Murcia.

- **Unidad de Diagnóstico y Prevención de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS). Cartagena**

Plaza San Agustín, 3

Cartagena

968 32 66 75 / 968 32 66 66, extensión 76675

PEDICULOSIS

Causa: parásito, ladilla *Phthirus pubis*.

Transmisión: pasan de una persona a otra durante el acto sexual. También se pueden contraer a través de toallas, ropa de cama y ropa de vestir. La ladilla se ancla al pelo para alimentarse de piel y sangre. La hembra de este piojo deposita unos ocho huevos al día en la raíz del pelo púbico y al cabo de una semana nacen las crías (liendres).

Síntomas: Picor muy intenso, irritación y sangrado en la zona infestada por el parásito (que se ve agarrado al vello púbico).

HERPES GENITAL

Causa: Virus del herpes VHS. Existe el tipo 1 que generalmente se instala en los labios de la boca y el 2 que infecta los genitales. No obstante, los dos tipos pueden encontrarse en cualquier membrana mucosa.

El virus se transmite por contacto sexual (penetración vaginal, anal y oral) y por contacto entre manos y genitales.

Transmisión: las lesiones abiertas liberan el virus y el contagio se produce en las relaciones sexuales por contacto directo con la zona afectada o indirecto a través de los dedos. Las personas con herpes pueden transmitir el virus aunque en su cuerpo no exista señal. El herpes labial en una relación oral puede ocasionar hasta el 50% de los casos de herpes genital.

Síntomas: Las primeras lesiones que surgen en la primera semana son más dolorosas. Se nota una quemazón en la zona del glande, prepucio, cuerpo del pene, la vulva, la vagina o el ano. En 24 horas son pequeñas ampollas o úlceras dolorosas. Los síntomas más frecuentes son: fiebre, cefalea, escozor en la zona de las ampollas, dolor al orinar, secreción de la uretra o vagina.

Cuando la lesión desaparece, el virus queda latente y se puede volver a producir reinfecciones en determinadas situaciones de estrés o disminución de las defensas.

CHANCRO BLANDO

Causa: Bacteria *Haemophilus ducreyi*.

Transmisión: A través de contactos sexuales. Se manifiesta principalmente en países tropicales, se propaga en países de climas templados y fríos a causa del turismo sexual.

Síntomas: aparecen uno o más granitos en el pene o labios vaginales de 3 a 8 días después del contacto sexual con una persona infectada. Los granos se desarrollan rápidamente, se reblandecen y revientan. Las ulceraciones sangran con facilidad y son muy dolorosas, además aparece una inflamación de los ganglios linfáticos inguinales.

GONORREA

Causa: Bacteria *Neisseria gonorrhoeae*.

Transmisión: A través de secreciones genitales puede pasar de una persona a otra, por contacto sexual oral, vaginal o anal. Si la enfermedad se disemina por sangre, también se puede transmitir a través de ésta. Es sumamente infecciosa y se instala en la uretra, el cuello del útero, la garganta y el recto de las personas infectadas.

Síntomas: No siempre existen síntomas, pero pueden aparecer de dos a siete días tras la relación sexual. El periodo de incubación en los hombres es de 2 a 14 días. Comienza con una sensación de comezón en la uretra, seguida de una secreción espesa de color



amarillento verdusco por la abertura del pene. En la mujer, puede aparecer flujo vaginal excesivo, dolor al orinar, regla dolorosa y dolores abdominales.

TRICOMONIASIS.

Causa: parásito Trichomona

Un parásito protozoo que puede sobrevivir unas horas en ropa y toallas húmedas, es frecuente que se transmita por relaciones sexuales con penetración. Generalmente no presenta síntomas ni en hombres ni en mujeres, en caso de aparecer los síntomas son entre 3 y 28 días tras la infección.

Síntomas: Mujeres: secreción vaginal espumosa, amarilla y maloliente con irritación y picores. Hombres: escozor o supuración.

CANDIDIASIS.

Causa: hongo Cándida Albicans.

Un hongo que se puede transmitir por ropas, objetos y por contacto sexual. Su crecimiento puede estar motivado por el uso de antibióticos, diabetes, estrés, disminución de las defensas, etc. En la mujer esta infección no suele ser de transmisión sexual, ya que la cándida forma parte de la flora vaginal normal. En los hombres es más frecuente la vía sexual de contagio.

Síntomas: Mujeres: Secreción vaginal blanca y espesa, a veces con picor intenso, enrojecimiento de la vulva. Hombres; Inflamación del glande con zonas blanquecinas, picor y escozor.

CONDILOMAS

Causa: virus (Virus del Papiloma Humano, VPH)

Se transmite a través de relaciones sexuales con penetración. La madre también puede transmitirlo en el momento del parto al feto.

Síntomas: entre uno y veinte meses después del contacto sexual pueden aparecer unas lesiones indoloras de aspecto verrugoso cerca de los genitales y el ano. Las mujeres pueden presentar lesiones verrugosas en la vagina, cuello del útero, genitales externos, el ano, la boca, etc. Los hombres pueden presentar lesiones verrugosas en cualquier parte del pene, el ano, la boca, la garganta, etc.

CLAMIDIASIS:

Causa: bacteria (Chlamydia)



Se transmite a través de las relaciones sexuales con penetración y durante el parto la madre al bebé.

Pueden aparecer los síntomas entre los 7 y los 21 días después de la relación sexual:

Síntomas: Mujeres: aumento del flujo vaginal, sangrado tras la relación sexual, alteraciones de la regla. Hombres: secreción clara y transparente, molestias al orinar.

HEPATITIS B

Es una inflamación del hígado causada por un virus. Se transmite por vía sanguínea, sexual y de madre a hijo.

SÍFILIS

Causa: bacteria

Se transmite por contacto sexual (vaginal, anal u oral) con una lesión sifilítica, a través de la sangre y durante el embarazo se puede transmitir al feto.

1º fase: se forma una úlcera rojiza (chancro sifilítico) indolora, en los genitales, boca o ano. A la semana aparece la infección de un ganglio linfático cercano; seis u ocho semanas después el chancro desaparece, pero la bacteria permanece.

2º fase: de 1 a 6 meses después del contacto puede aparecer fiebre, pérdida de peso, dolor de garganta, malestar general; nódulos linfáticos en cuello, axilas e ingles; erupciones en el pecho, brazos, piernas, manos, etc.

3º fase: tres años o más después de la transmisión, pueden aparecer úlceras en la piel, artritis, lesiones en el corazón, lesiones en los vasos sanguíneos, lesiones en el cerebro y médula espinal.

Parte del material de las enfermedades de transmisión sexual se ha elaborado a partir de la Guía de Prevención del VIH para mediadores y mediadoras juveniles del Consejo de la Juventud de España.

1.10. TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

Asesoría Psicosexual para Jóvenes. Concejalía de Juventud.

Centro Sociocultural la Cárcel

Jardines de Ramos Camacho, S/N.

30850 TOTANA (Murcia)

☎ 968 42 28 17

Horario: Miércoles de 17:00 a 19:00 h.

Web: www.totana.es

E-mail: informajove@ayto-totana.net



Centro INJUVE de Salud Sexual:

www.sexualidadinjuve.es

Asesoría Afectivo-Sexual STOYXTI. Juventud- Región de Murcia:

<http://www.stoyxti.es/StoyXTi/faces/web/inicio.jsp>

Centro de Salud de Totana

C/ Cruz de los Hortelanos, S/N.

30850 TOTANA

☎ Centralita: 968 42 1 111

☎ Cita previa: 968 42 12 17 / 968 42 15 17

☎ Urgencias: 968 42 03 87

Horario: 8:00 a 21:00 h.

Consultorio Aledo

☎ Centralita: 968 48 44 82

☎ Urgencias: 968 42 03 87

Consultorio Paretón

☎ Centralita: 968 48 41 01

Consejería de Sanidad

Ronda de Levante, 11

30008 MURCIA

☎ 968 36 61 58

www.carm.es/csan

Servicio Murciano de Salud

C/. Pinares, 4

30071 MURCIA

☎ 968 36 59 00

www.murciasalud.es

Unidad de Diagnóstico y Prevención de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS). Cartagena

Plaza San Agustín, 3

Cartagena

☎ 968 32 66 75 / 968 32 66 66, extensión 76675

Prevención e información sobre VIH (Médicos del Mundo)

☎ 900 111 000

www.fase.es

Comité Ciudadano Antisida de la Región de Murcia (CASMU)

C/. Huerto Gambín, 2.

30005 MURCIA

☎ 968 29 88 31



INFOSIDA 900 706 706 Teléfono gratuito si se llama desde un teléfono fijo desde la Región de Murcia. 968 23 51 41 si se llama a través de teléfono móvil o desde fuera de la región de Murcia.

Consejo de la Juventud de la Región de Murcia

Avda. de la Libertad, 10

30009 MURCIA

☎ 968 20 52 00

www.cjrm.org

Web de la Guardia Civil. Teléfono 062

www.guardiacivil.org/mujer/menores

Web que ofrece información y orientación sobre abusos sexuales a menores.

www.infoabu.com

Teléfono del Menor.

900 20 20 10

Organización para la defensa de los intereses de la infancia *Asociación Save the Children*.

☎ 91 513 05 00

www.savethechildren.es

Consejo de la Juventud de España.

www.cje.org

Programa de atención a Jóvenes en Salud Sexual de la Federación de Planificación Familiar de España.

<http://www.fpfe.org/jovenes/>

Centro de anticoncepción y sexualidad del programa de atención a jóvenes.

<http://www.centrojoven.org>

Sociedad española de contracepción.

<http://www.sec.es>

Asociación Española de Especialistas en Sexología.

www.aees.org

Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología.

www.aeps.es

Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia.

www.colegiopsicologos-murcia.org



Colegio Oficial de Médicos de la Región de Murcia
www.commurcia.es

Federación Española de Sociedades de Sexología.
www.fess.org

Instituto de Sexología.
www.institutodesexologia.org

Murcia Portal sanitario:
www.murciasalud.com

Plan Nacional sobre SIDA:
www.msc.es/sida

Federación Estatal de Gays y Lesbianas
www.cogam.org

1.11. CENTROS PRIVADOS INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR. REGIÓN DE MURCIA

DELTA MÉDICA

- MURCIA

Paseo Ingeniero Sebastián Feringán, 12, Bajo.

La Flota-Murcia

☎ 968 23 28 54 / 968 20 10 87

Fax: 968 23 89 08

- LORCA

Canal de San Diego, 1, Bajo.

☎ 968 478 196 / 968 47 81 97

CLINICA GINEMUR

MURCIA

C/. Princesa, 7

- MURCIA

☎ 900 70 10 27 (gratuito)

☎ 968 22 50 54/ 968 22 31 99

Fax: 968 225 064

ginemur@yahoo.es

<http://www.ginemur.com>



- CARTAGENA

Doctor Valenciano, 6, Bajo.

☎ 968 33 04 33/ 35

INSTITUTO GINECOLÓGICO MURCIA

Avda. Juan de Borbón, 22, bajo

30007 Murcia

☎ 968 271 227

Fax: 968 245 841

www.institutoginecologicomurcia.com

2. ALIMENTACIÓN

La mayoría de los jóvenes conocéis la relación que existe entre la alimentación y un peso excesivo y, por consiguiente, de un mayor riesgo para la salud.



Pero ¿sois conscientes de la conexión existente entre este hecho y el consumo de lo que denominamos “comida rápida” y alimentos precocinados?. Su producción y venta se han visto incrementados en los últimos años, siendo la población joven los principales consumidores de este tipo de alimentación.

¿Por qué consumir sólo de forma ocasional “comida rápida” y alimentos precocinados?: Por su gran contenido calórico y su exceso de grasas que están presentes en estos alimentos en cantidades muy elevadas.

Una alimentación saludable supone **comer de forma variada y equilibrada**, disminuyendo las grasas y consumiendo más frutas, verduras y legumbres.

Se hace necesario por tanto estar bien informados acerca de en qué consiste una alimentación saludable, con el fin de que vayáis adquiriendo unos patrones dietéticos saludables.

Según los especialistas en nutrición, se debe distribuir el alimento diario en cinco comidas, o sea, tres comidas principales que son desayuno, comida y cena y dos intermedias, almuerzo y merienda.

La base de nuestra alimentación debería contar con el consumo de los siguientes productos: **pan, arroz, pasta, patatas, verduras, legumbres y frutas.**



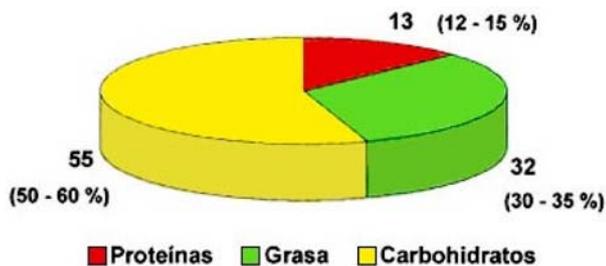
Además deben ser consumidos a diario pero con las cantidades recomendadas **la leche y el aceite.**

Y otra serie de alimentos que deben consumirse diariamente pero alternándose son: **carnes, pescados y huevos.**



Entre los alimentos de consumo ocasional están los **embutidos, mantequillas, dulces y bollería industrial.**

Pero **¿cómo repartir una dieta de forma equilibrada?:**

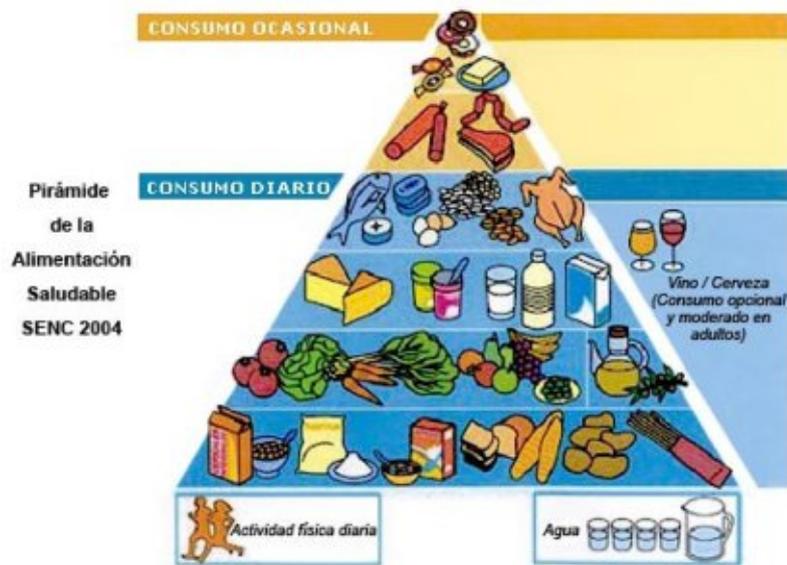


Una buena dieta debería estar repartida en torno a estos tantos por cientos:

- Un 55% de **hidratos de carbono o glúcidos**: pan, patatas, arroz, legumbres, maíz, miel, azúcar.
- Entre un 12-15% de **proteínas**: huevos, carne, pescado, leche y derivados, legumbres.
- Entre un 30-35% de **grasas o lípidos**: aceite de oliva, aceite de semillas, mantequilla, clara de huevo, carnes no magras, embutidos, fruta seca.

Y no hay que olvidar las **vitaminas y minerales** que se encuentran principalmente en las frutas y verduras. Son fundamentales por su función reguladora de los procesos metabólicos del organismo.

Y como recomendación, muy importante, **beber diariamente agua y realizar alguna actividad física diaria.**



Un aspecto a tener muy en cuenta es el de **¿cuántas calorías has de tomar al día y cómo repartirlas en las comidas?:**

Pues depende de la actividad física que hagas, si eres una persona sedentaria, moderadamente activa o bastante activa.

También depende del género, si eres hombre o mujer, y de la edad.

Una media aproximada para las mujeres entre 14 y 30 años sería de unas 2.000/2.400 calorías, mientras que para los hombres de la misma franja de edad sería de 2.400/3.000 calorías.

¡APOSTAMOS POR LA DIETA MEDITERRÁNEA!

¿Por qué? Veamos sus ventajas:

La dieta mediterránea es el resultado de la mezcla de varias culturas que se remontan a la civilización de los antiguos griegos quienes fueron los inventores del pan y el vino.

Se caracteriza por un consumo elevado de frutas, verduras, cereales, legumbres, pescado, aceite de oliva, una moderada ingesta de productos cárnicos y lácticos, huevos y dulces y el uso relativamente bajo de grasas sólidas como mantequilla y margarina. Una característica de este modelo alimenticio es también el consumo moderado de vino en las comidas.

Diferentes estudios han demostrado que la dieta mediterránea es sinónimo de longevidad, es decir, que las personas que llevan una alimentación con estas características tienen una esperanza de vida superior que aquellas que mantienen otros hábitos alimentarios. Nos protege además de enfermedades cardiovasculares y de algunos tipos de cánceres.

Grupos de alimentos que forman parte de la dieta mediterránea:

- Frutas, frutos secos y hortalizas: son fuente incomparable de vitaminas y minerales. Aportan gran cantidad de fibra y antioxidantes.
- Aceite de oliva: Principal fuente de grasa. Debe usarse con moderación, unas tres o cuatro cucharadas diarias.
- Cereales y legumbres: Aportan la energía del mediterráneo, fuente principal de hidratos de carbono complejos, fibras vegetales y pocas grasas: trigo, arroz, lentejas, garbanzos, judías, etc.
- Pescado, aves de corral, productos lácteos y huevos son la principal fuente de proteínas.
- El vino en cantidades moderadas durante las comidas.

Las recetas están siempre enriquecidas con hierbas aromáticas y especias como albahaca, laurel, menta, perejil, orégano y pimientos.

¿Y con que frecuencia puedo consumir los alimentos recomendados?:

Aquí tienes algunas orientaciones:

- Frutas, verduras y ensaladas, lácteos y pan: cada día.
- Legumbres: 2-4 veces por semana.
- Arroz, pasta y patatas: 2-4 veces por semana, alternando su consumo.
- Pescados y carnes: 3-4 veces por semana, alternando su consumo.
- Huevos: 4 unidades por semana, alternando su consumo con carnes y pescados.

La bollería, repostería, patatas fritas y similares, refrescos, golosinas, comida rápida (pizzas, hamburguesas y similares)...: ocasionalmente y sin abusar.

Hay un aspecto a considerar, porque afecta especialmente a mujeres jóvenes, y que guarda relación con los **Trastornos de Alimentación**. Se caracterizan por presentar alteraciones graves en la conducta alimentaria. Los más frecuentes son la **anorexia** y la **bulimia** nerviosas.

La **anorexia** consiste en una pérdida de peso derivada de un intenso temor a la obesidad y conseguida por la propia persona que enferma a través de una serie de conductas.

Afecta especialmente a mujeres jóvenes entre 14 y 18 años. Los síntomas más frecuentes son:

- Miedo intenso a ganar peso, manteniéndolo por debajo del valor mínimo normal.
- Escasa ingesta de alimentos o dietas severas.
- Imagen corporal distorsionada.
- Sensación de estar gorda cuando se está delgada.
- Gran pérdida de peso en un período breve de tiempo.
- Hiperactividad y ejercicio físico excesivo.
- Pérdida de la menstruación.
- Excesiva sensibilidad al frío.
- Cambios de carácter (irritabilidad, tristeza, insomnio, etc.).

La **bulimia** se caracteriza por episodios repetidos de ingesta excesiva de alimentos en un corto espacio de tiempo en forma de "atracones" y una preocupación exagerada por el control del peso corporal que lleva a la persona afectada a adoptar conductas inadecuadas y peligrosas para su salud.

Los síntomas más frecuentes son:

- Comer compulsivamente con forma de atracones y a escondidas.
- Preocupación constante en torno a la comida y el peso.
- Conductas inapropiadas para compensar la ingesta excesiva con el fin de no ganar peso: uso excesivo de fármacos, laxantes, diuréticos y vómitos autoprovocados.
- El peso puede ser normal e incluso elevado.
- Cambios de carácter (depresión, tristeza, sentimientos de culpabilidad y odio hacia una misma).

Algunas **Claves para prevenir** estas alteraciones en la alimentación:

- Que la publicidad y el estereotipo que se nos propone no menoscabe la seguridad en nosotros mismos.
- Aprender a gustarte tal y como eres te ayudará a aceptar tu peso natural.



- Consultar con un especialista antes de iniciar una dieta, sobre todo si estás en fase de crecimiento.
- Acudir al médico en cuanto empieces a detectar una pérdida desproporcionada de peso.
- Solicitar ayuda psicológica y a la familia.
- Comiendo sano y haciendo ejercicio de forma adecuada, permitirás a tu cuerpo mantenerse en el peso que necesita.

3. EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

3.1. INTRODUCCIÓN.

En la última década ha aumentado notablemente la práctica de actividad física, debido a que se ha convertido en un fenómeno social que aglutina diversos fines e intereses: desde un punto de vista general, comprobamos su importancia como factor de integración social y como motor económico de nuestra sociedad, impulsado por los avances tecnológicos, los medios de comunicación y el marketing. Pero si nos centramos en el individuo, nos daremos cuenta de su gran aceptación como forma de conseguir objetivos de salud, de estética, psicológicos o de relación social. Este interés del individuo por la actividad física viene acompañado por la cada vez mayor publicación de evidencias por parte de la comunidad científica sobre los beneficios de la actividad física en nuestro organismo.

Hoy en día, Totana cuenta con un gran abanico de posibilidades para que los jóvenes realicen actividad física. La actividad física no es sólo deporte reglado: por suerte disponemos de multitud de posibilidades en el medio natural o en instalaciones deportivas municipales, que van a permitir el acceso a la práctica libre de la actividad física a toda la población.

El **objetivo** principal de esta guía es remarcar la importancia de la práctica de la actividad física en los jóvenes, orientándoles hacia el fomento de una práctica adecuada en función de la edad.

La promoción que podamos hacer de la actividad física nos dará resultados en dos ámbitos diferentes:

- Por un lado, la práctica de la actividad física es un medio para mantener o mejorar la salud, entendida como ausencia de enfermedad. En este caso, la función de la actividad física es la de prevenir la aparición de enfermedades, o en algún caso, paliarlas, especialmente aquellas que se asocian con el sedentarismo.
- Por otro lado, la práctica de actividad física es una experiencia personal y una práctica sociocultural. Desde esta perspectiva, la actividad física, además de poder prevenir enfermedades, encierra potencialmente otros beneficios saludables que no se traducen en adaptaciones orgánicas. Además de sus potenciales efectos en el funcionamiento de los sistemas orgánicos, la práctica de la actividad física nos permite entrar en contacto con nosotros mismos, conocer a otras personas, desarrollar valores importantes para la vida en sociedad (superación de uno mismo, respeto a las normas...) o simplemente, disfrutar "porque sí" de las actividades como ocio activo.

3.2. ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

En un sentido amplio, la actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado período de tiempo, ya sea en su trabajo, y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía y el metabolismo basal.

Definimos el ejercicio físico como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo menorar o mantener los componentes de la forma física.

Finalmente, se suele hablar de deporte cuando la actividad es reglada, competitiva e institucionalizada ... aunque la Unión Europea ya redujo esas diferencias entre actividad física y deporte cuando definió al deporte como "Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados de competición de todos los niveles".

3.3. ¿POR QUÉ HACER ACTIVIDAD FÍSICA?

El aumento de la actividad física se ha asociado con una mayor expectativa de vida y un menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. La actividad física produce beneficios generales físicos, psicológicos y sociales. Los jóvenes inactivos tienden a convertirse en adultos inactivos, y no se hacen beneficiarios del desarrollo integral que posibilita la actividad física.

Los efectos benéficos de la actividad física se pueden encuadrar en los siguientes ámbitos:

- **Orgánicos:**

- * Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción
- * Ganancia muscular, disminuyendo la grasa corporal
- * Aumento de la resistencia a la fatiga (menor cansancio)
- * A nivel cardíaco, aumento de la resistencia, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial
- * Mejoría en la capacidad pulmonar
- * Desarrollo de la fuerza muscular
- * Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares
- * Prevención de enfermedades como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Osteoporosis, Lumbalgias, etc...

- **Psicológicos y afectivos:**

- * La actividad física produce una sensación de bienestar y una actitud positiva ante la vida

* Se ha determinado que quienes practican de forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y que se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

* El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar

* El deporte, el juego físico y motor es una forma de aprender a vivir, en la lucha no solamente con los demás, sino con nosotros mismos, con nuestras apetencias, defectos y virtudes.

- Sociales:

* La actividad física permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en el que se desenvuelven.

* La práctica física o deportiva es una buena manera de hacer amistades y de relacionarse con el grupo de iguales.

3.4. RECOMENDACIONES PARA COMENZAR A CAMBIAR

Es importante enfatizar que los niveles de actividad física requeridos para la promoción de la salud no necesariamente deben ser de elevada intensidad. No es necesario tener el entrenamiento de un atleta para lograr resultados y las personas sedentarias pueden mejorar su aptitud física comenzando con breves períodos de ejercicios livianos. Lo primero en una persona inactiva es comenzar a ponerse en movimiento, aunque sólo lo haga pocos minutos al día. Tal vez este sea el punto más importante para iniciar un cambio en el estilo de vida.

Una vez tomada la decisión de incorporar el ejercicio a la vida es conveniente desarrollar una planificación del trabajo físico. Esta actitud puede contribuir a una mayor adherencia al programa y a conocer los progresos logrados.

Puede resultar muy importante planificar días y horarios que serán dedicados a mejorar la aptitud física y mejorar la salud. Una simple planilla donde se anote la fecha y los minutos que se dediquen a cada actividad es una buena alternativa.

Si se ha estado inactivo cierto tiempo o no se ha realizado actividad física anteriormente se deberá iniciar un entrenamiento con bajas intensidades de esfuerzo. Las caminatas son una excelente manera de comenzar, pero también existen actividades recreativas y deportivas adecuadas para todas las edades y para todos los físicos. No es necesario ser un gran deportista para efectuar juegos grupales con pelota o andar en bicicletas de paseo.

Los ejercicios empleados se deben ajustar a las características individuales de cada persona. También los deportes elegidos pueden realizarse de distinta forma según la edad, sexo, peso corporal, habilidades naturales, tiempo de inactividad, etc.

Compartir con amigos o familiares las actividades físicas diarias es una buena forma para incentivarse mutuamente. y si no hay alguien para convencer, en el parque cercano probablemente encontrará mucha gente con las mismas inquietudes. No olvidar que el ejercicio físico es una excelente manera para acrecentar los vínculos sociales.

3.5. ASPECTOS A TENER EN CUENTA ANTES DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA:

¿Qué actividad o deporte debo elegir?

- Escoge actividades físicas que te atraigan más y te gusten.
- Practica actividades que puedas hacer con tu familia y amigos (será mas divertido).
- Trata de hacer las actividades físicas a la misma hora todos los días.
- Debes complementar estudios / trabajo y actividad física. De esta forma, también tendrás tiempo libre para otras diversiones.
- Implica a otros amigos tuyos a practicar actividad física.
- Recuerda que debes calentar antes de realizar el ejercicio físico.
- Puedes comenzar un diario de seguimiento de tus actividades físicas (tiempo de práctica, nuevos retos...).

Algunos deportes pueden ser accesibles a todos, pero otros, sin embargo, merecen ser estudiados con cuidado ya que pueden provocar con más facilidad lesiones. Todos los deportes suponen el desarrollo de una ó varias funciones dominantes y esto hay que tenerlo en cuenta a la hora de hacer una buena elección.

Según el deporte será necesario más ó menos habilidad, fuerza, velocidad, coordinación, resistencia, flexibilidad... El corredor de fondo, por ejemplo, tendrá más fuerza física que el gimnasta, que por su parte tendrá más flexibilidad.

¿Cuál es la intensidad adecuada?

Existen diferentes formas para medir la intensidad del esfuerzo. Quizás la más frecuentemente utilizada sea el registro de los latidos cardíacos por minuto (frecuencia cardíaca). Los ejercicios de moderada intensidad se desarrollan con niveles de frecuencia cardíaca entre el 50 a 75 % de la máxima que corresponde a la persona.

¿Cuál es mi frecuencia cardíaca máxima?

Si bien el valor preciso sólo puede conocerse a través de una prueba de ejercicio máximo realizada por el médico, es posible inferirlo por medio de fórmulas. La más difundida es la siguiente: **frecuencia cardíaca máxima = 220 - edad**. Una vez conocido ese valor se toman los porcentajes descriptos.

Un ejemplo...

Una persona de 40 años tiene una frecuencia cardíaca máxima teórica (según la fórmula) de 180 latidos por minuto. Para que el ejercicio sea de moderada intensidad y conveniente para la salud deberá ejercitarse con una frecuencia entre 90 y 135 latidos por minuto.

El porcentaje adecuado para comenzar depende del nivel de aptitud física previo, la edad, el tiempo de inactividad o la presencia de alteraciones físicas o enfermedades de distinto tipo. Para personas de mayor edad y con períodos prolongados de inactividad es conveniente comenzar con porcentajes del 50%. El aumento a 60% puede ser rápido, según la tolerancia.

Esos niveles de frecuencia cardíaca deben mantenerse la mayor parte del tiempo en que se desarrolle la actividad.

Este es un método sencillo para una propia evaluación y para observar la evolución. A medida que el entrenamiento vaya aportando beneficios se necesitará mayor intensidad de esfuerzo para lograr la misma frecuencia cardíaca. Para utilizar esta metodología es necesario aprender a tomarse el pulso o bien utilizar pequeños instrumentos que permiten medir la frecuencia cardíaca mientras se desarrolla el ejercicio.

¿Cómo tomar el pulso?

Los accesos más fáciles son: **A)** el cuello (pulso carotídeo). Deben apoyarse (sin apretar) los dedos mayor e índice sobre la zona lateral del cuello, 2 cm, aproximadamente, por debajo de la mandíbula. **B)** el canal del pulso en la zona donde se flexiona la muñeca del lado del pulgar. Los mismos dedos se apoyan sobre una hendidura (canal) donde es posible palpar el latido de la arteria radial. Una vez localizado el pulso deben contarse los latidos durante 6 segundos y multiplicar por 10. Ese es el valor de la frecuencia cardíaca por minuto.

Es importante que al realizar las actividades se sienta placer y no sufrimiento. Esto significa que si aparecen síntomas como fatiga o falta de aire se entienda que el ejercicio está siendo demasiado fuerte y tal vez sea necesario disminuir su intensidad.

¿Qué pasa si no se encuentra el pulso?

Para muchas personas es dificultoso tomarse el pulso. Una alternativa válida para tener idea sobre la intensidad del esfuerzo es observar el ritmo respiratorio. Si se puede

hablar o cantar mientras se camina, el esfuerzo no es intenso. Si se nota que la respiración se acelera o dificulta, probablemente el ejercicio sea muy intenso.

Para aquellas personas que están comenzando un plan de ejercicios se aconseja que la intensidad del esfuerzo sea tal que permita conversar mientras se realiza.

Existen escalas de medición de esfuerzo que en algunos pueden resultar útiles. Se relacionan con la sensación subjetiva que da el ejercicio, es decir el nivel de "cansancio" que se siente. Puede utilizarse una escala que va de 1 a 10 tal como se indica a continuación:

1. siento al ejercicio como " muy, muy liviano"
2. "muy liviano"
3. "liviano"
4. "algo pesado"
5. "pesado"
6. "muy pesado"
7. "muy, muy pesado"
- 8-9. "casi intolerable"
10. "intolerable, imposible continuar"

Para iniciar los programas se aconseja realizar los ejercicios a un nivel 3, con breves períodos de nivel 4.

En la siguiente tabla podemos comparar los distintos deportes en función de la exigencia física:

| | RESISTENCIA GENERAL | FUERZA MUSCULAR | MOVILIDAD ARTICULACIONES |
|--------------------|----------------------------|------------------------|---------------------------------|
| Baloncesto | XXX | XX | XX |
| Remo | XX | XXX | X |
| Ciclismo | XXX | XX | X |
| Equitación | XX | X | X |
| Esquí | XX | XX | XX |
| Fútbol | XX | XX | XX |
| Gimnasia | X | XX | XX |
| Hockey sobre hielo | XX | XX | X |
| Judo | X | XX | XX |
| Kárate | X | XX | XX |
| Marcha atlética | XXX | XX | XX |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| Natación | XXX | XXX | XXX |
| Squash | XX | XX | XXX |
| Tenis | XX | XX | XX |
| Voleibol | X | X | XX |
| XXX - Mucho efecto - XX - Efecto moderado - X - Poco efecto o ninguno | | | |

¿A qué instalaciones o entidades me debo dirigir?

La Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Totana es el **servicio municipal encargado de la promoción del deporte** en nuestro municipio. Para conseguir el mencionado objetivo las actuaciones se centran en los siguientes aspectos:

- Fomento del deporte de base, principalmente a través de un ambicioso programa de deporte escolar.
- Apoyo al deporte federado.
- Amplia oferta durante todo el año de actividades deportivas para todas las edades.
- Organización directa de una gran variedad de eventos deportivos.
- Fomento de hábitos y alimentación saludables entre los deportistas.
- Ampliación y mejora continua de las instalaciones deportivas.
- Promoción de la creación de nuevos clubes, información y asesoramiento al respecto.
- Apoyo de todo tipo a los clubes deportivos ya existentes así como colaboración en sus eventos y actividades deportivas.
- Información y publicidad semanal de todas las competiciones, eventos y actividades deportivas que se organicen, tanto por parte de la Concejalía como por parte de los clubes deportivos, así como información de los resultados producidos en ellos.
- Amplio programa formativo durante todo el año dirigido tanto al personal de la Concejalía para su formación continua como para el resto de ciudadanos.
- Apoyo a los deportistas más destacados de nuestro municipio.
- Servicio de medicina deportiva para una adecuada práctica del deporte.
- Continua ampliación y mejora de la biblioteca deportiva.
- Fomento del voluntariado deportivo.
- Mejora de la calidad de los servicios prestados.

Para todo lo anterior la Concejalía de Deportes cuenta con un amplio equipo de profesionales cualificados, activos y dinámicos que desempeñan sus funciones en las diferentes instalaciones deportivas municipales.

La Concejalía de Deportes se ubica en el pabellón Manolo Ibáñez (C/ Pliego nº 5) pues es ahí desde donde se realiza la dirección técnica. Puedes encontrarnos de lunes a viernes de 08:30 h. a 14:30 h. y de 16:30 h. a 19:00 h. o contactar con nosotros de las siguientes formas:

Teléfono: 968 42 24 12
Fax: 968 42 24 12
Correo electrónico: deportes@totana.es
Web: www.deportes.totana.es

INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES:

* *Pabellón de Deportes Manolo Ibáñez*

Ubicado en la calle Pliego, en él están situadas las oficinas de la Concejalía de Deportes. El horario de atención al público es de lunes a viernes de 08:30 h. a 13:30 h. y lunes, miércoles y viernes de 16:30 h. a 19:00 h.

El pabellón dispone de una pista polideportiva, una sala polivalente y una sauna.
Teléfono: 968 422 412

* *Ciudad Deportiva Sierra Espuña*

Situada en el paraje "la Tira del Lienzo", muy cerca del casco urbano, dispone de dos campos de fútbol de césped artificial, tres pistas de tenis de tierra batida, dos pistas de tenis sintéticas y dos pistas de pádel.

El horario de apertura es el siguiente:

Lunes a viernes: de 08:00 h. a 14:00 h. y de 16:00 h. a 23:00 h.
Sábados: de 09:00 h. a 14:00 h. y de 16:00 h. a 22:00 h.
Domingos: de 09:00 h. a 14:00 h.

Teléfono: 630 330 949

* *Polideportivo Municipal 6 de Diciembre*

Ubicado a escasos dos kilómetros del casco urbano, el polideportivo dispone de un campo de fútbol de césped natural, un pabellón, una sala polivalente, una pista de frontón, dos pistas de tenis y dos piscinas al aire libre.

El horario de apertura es el siguiente:

- Lunes, miércoles y jueves: de 16:00 h. a 22:00 h.
- Martes y viernes: de 08:00 h. a 14:00 h. y de 16:00 h. a 22:00 h.
- Sábados y domingos: de 09:00 h. a 14:00 h. y de 16:00 h. a 21:00 h.

Teléfono: 968 422 846

Los alquileres se pueden efectuar con una **antelación máxima de dos días.**

Complejo Deportivo Valle del Guadalentín

Ubicado en el Paretón, dispone de un campo de fútbol de césped artificial, un pabellón cubierto, una pista polideportiva, dos piscinas descubiertas, una pista de tenis y una pista de pádel.

El horario de apertura es el siguiente:

- **De lunes a viernes** de 08:00 h. a 14:30 h. y de 15:45 h. a 23:00 h
- **Sábados** de 09:00 h. a 14:00 h. y de 16:00 h. a 21:00 h.
- **Domingos** de 09:00 h. a 14:00 h.

Se puede alquilar el campo de fútbol así como la pista de fútbol sala del pabellón, la pista de tenis y la pista de Pádel. Los alquileres se pueden efectuar con una **antelación máxima de dos días**.

Teléfonos: 968 484 375 y 650 187 692

Gimnasio Municipal La Cárcel

Situado en el Centro Sociocultural La Cárcel, dispone de una sala polivalente y de una sauna.

El horario de atención al público es el siguiente:

Lunes, martes y jueves: de 8 h. a 10:25 h. y de 15:30 h. a 21:45 h.
Miércoles y viernes: de 17:15 h. a 21:45 h.

En la sala polivalente se imparten clases de gimnasia de mantenimiento, danza, ballet y bailes de salón (ver actividades para adultos y escuelas deportivas).

Teléfono: 968 423 158

Sala Escolar

Ubicada en la calle Vasco de Gama (junto al Colegio Comarcal), dispone de una sala polivalente, una pista polideportiva y una sauna.

Por las mañanas, la pista polideportiva es utilizada por varios centros docentes para impartir clases de educación física. Por las tardes es utilizada por varios clubes deportivos así como el programa de deporte escolar. Los fines de semana se utiliza para la disputa de partidos federados.

En la sala polivalente se imparten clases de aikido.

Teléfono: 968 422 601

Campo de Fútbol Juan Cayuela

Ubicado en la Calle Olímpico, en el campo de fútbol Juan Cayuela entrenan y juegan, actualmente, los equipos del Olímpico de Totana (juvenil y senior).

Pista Polideportiva Barrio de la Era Alta

Ubicada en la Avenida de Lorca, dispone de una pista polideportiva que se puede alquilar.

Teléfono: 636 363 987

Sala Polivalente Paretón

Ubicada en el Antiguo Colegio de El Paretón, actualmente se utiliza para impartir clases de danza y ballet.

Pista polideportiva de Lébor

Ubicada en la pedanía de Lébor, se trata de una pista polideportiva abierta al público y con uso gratuito que permite practicar, entre otros deportes, el fútbol sala y el baloncesto.

Pistas de Pádel Polígono Industrial

Dos pistas municipales de Pádel gestionadas por el [Hotel Executive Sport](#).

Además, Totana cuenta con un importante abanico de asociaciones o clubes deportivos, ampliando así la oferta municipal.

| Club Deportivo | Teléfono | Contacto | Web |
|-------------------------------------|-----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AEROCLUB TOTANA | 639186974 | Antonio | http://www.aerototana.org/ |
| ASOCIACION ORNITOLOGICA S. EULALIA | 629790627 | José | |
| ASOCIACION DEPORTIVA PEÑA LAS NUEVE | 607402492 | Antonio | http://www.asociaciondeportivalasnueve.com/ |
| ASOCIACION QUADS ACCION TOTANA | 696758710 | Diego | http://www.quadaccion.com/ |
| AUTOMOVIL CLUB | 679467381 | Juan | http://www.subidaalasanta.com/ |
| CLUB DE AEROMODELISMO | 634455176 | Vicente | http://www.visanfer.com/maivic/ |
| CLUB DE AIKIDO | 616017804 | José | http://aikidototana.blogspot.com/ |
| CLUB DE AJEDREZ | 657604770 | Pedro | |
| CLUB ALETO AIRSOFT | 646144388 | José | Ficha Club Aleto Airsoft |
| CLUB DE ATLETISMO | 669600879 | José | http://www.clubatletismototana.com/ |
| CLUB AUTOMODELISMO | 651810819 | José | |
| CLUB DE BADMINTON | 680535778 | Luis | |
| CLUB DE BALONCESTO | 689080750 | Nino | baloncestodelmalo.blogspot.com |
| CLUB CICLISTA | 646333465 | Antonio | |
| CLUB CICLISTA SANTA EULALIA | 619668974 | Diego | http://www.ccsantaetulalia.com/ |
| CLUB DEPORTIVO CAPUCHINOS | 659869382 | Joaquín | |
| CLUB DEPORTIVO SIERRA ESPAÑA | 616471332 | Gines | |
| CLUB DEPORTIVO PARETON | 619774796 | Tomas | |

| | | | |
|----------------------------------|-----------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CLUB ENTRA EN JUEGO | 619413007 | Pedro | http://www.myspace.com/entraenjuegoconnosotros |
| CLUB FUTBOL DE EMPRESAS | 696757320 | Enrique | |
| CLUB FUTBOL SALA CAPUCHINOS | 639758037 | Paco | www.capuchinostotana.net |
| CLUB FUTBOL SALA CIUDAD TOTANA | 606850544 | Juanjo | Blog del Club Futbol Sala Ciudad Totana |
| CLUB GOLF | 686512161 | Román | |
| CLUB JETS TOTANA | 636476486 | Antonio | http://www.antoniocosta.es/ |
| CLUB JUPADA | 636229160 | David | http://jupada.blogspot.com/ |
| CLUB LA RENDRIJA | 680911496 | Domingo | |
| CLUB DE ORIENTACION | 649162139 | Pablo | http://www.totana-o.com/ |
| CLUB DE PESCA DEPORTIVA | 687564230 | Juan Melchor | http://www.pescalaespera.com/club-de-pesca-ciudad-de-totana |
| CLUB DE PETANCA SANTA EULALIA | 696716426 | Juan | |
| CLUB SENDERISTA | 636230961 | José Antonio | http://www.clubsenderistatotana.es/ |
| CLUB SURAVENTURA 4X4 | 677461396 | José | http://www.suraventura4x4.com/ |
| CLUB TAE KWON DO | 667019686 | Manolo | |
| CLUB TENIS | 619552873 | Luis | http://www.clubtenistotana.com/ |
| CLUB TENIS SIERRA ESPUÑA | 616471332 | Gines | |
| CLUB TENIS DE MESA | 607636836 | Domingo | www.totanatm.blogspot.com |
| CLUB DE TIRO OLIMPICO | 649862710 | Juan | |
| ESCUELA DE FUTBOL | 968421354 | Michel | http://www.escueladefutboltotana.com/ |
| MOTOCLUB EL CANAL | 649263293 | Juan | http://www.deicanmotor.com/ |
| MOTOCLUB TOTANA | 968420354 | Antonio | |
| OLIMPICO CLUB DE FUTBOL | 609643309 | Roque | |
| PEÑA BARCELONISTA DE TOTANA | 606385409 | Juan | http://www.pbtotana.com/ |
| SOCIEDAD CAZADORES EL PARETON | 679162226 | Pedro | |
| SOCIEDAD CAZADORES SANTA EULALIA | 650957338 | Francisco José | |
| SOCIEDAD COLOMBICULTURA SANTIAGO | 687714103 | Cristóbal | Ficha Sociedad de Colombicultura Santiago |
| SOCIEDAD SILVESTRISMO EL HINOJAR | 650492791 | Juan | |
| CLUB DE PADEL | 616494508 | José | http://clubdepadeltotana.blogspot.com/ |
| PADEL VS TENIS EVOLUTION | 620421942 | Cristina-Paco | http://www.padelvstenisevolution.es/ |
| CLUB MOTOR MAYBARACING | 661609832 | Juan | http://www.maybaracing.com/ |

Antonio

Así mismo, los jóvenes del municipio podrán encontrar una amplia oferta en:

- Centro Deportivo Duet Sports Totana
Calle Santomera, s/n – 30.850 Totana
E- mail: totana@duetsports.com
Web: www.totana.duetsports.net
Teléfono: 968 10 98 06
- Sala Fitness Gym Misan
Avenida Rambla de la Santa, s/n (frente los Juzgados) Totana
E- mail: josemartinsan@hotmail.com - eljuanangmail.com
Web: www.salafitnessgotana.com
Teléfono: 968 42 38 06
- Coliseum Fitness Center
C/ San Ildefonso esquina C/ Damián López Totana
Teléfono: 658693485
- Fitness Levante
Camino Pastelero, 832 (Próximo al Polideportivo Municipal "6 de Diciembre") Totana
Teléfono: 968 42 31 87
- Academia de Baile Loles Miralles
C/. Vidal Abarca, 13 – Bajo – Totana
Teléfono: 609717449
- Escuela de Danza Manoli Cánovas
Avda. Rambla de la Santa, 1 – Totana
Teléfono: 629524830
- Escuela de Danza Mariloli
C/. Alfonso Muñoz Sánchez (junto recinto ferial) Totana
Teléfono: 686469205
- Academia de Baile "Paso a Paso" – gestionada por Tamara Hernández
C/. Colombia, 3 – Totana
Teléfono:

Indumentaria y Calzado.

La vestimenta o indumentaria es el conjunto de prendas o atuendos personales utilizados a lo largo de todas las culturas. Una indumentaria adecuada nos ofrece protección, comodidad y libertad de movimientos. Pero la vestimenta que sea incorrecta nos puede provocar problemas de salud.

Consejos prácticos:

- Nuestras ropas han de ser apropiadas a la época del año.

- Busca ropa que te resulte cómoda, holgada, que no apriete. Muy importante en el calzado.
- Procura que esté confeccionada con materiales adecuados, de calidad. Podrás evitar rozaduras y molestias.
- Protégete de la lluvia con ropa adecuada. Si se moja puedes coger un resfriado.
- En algunos casos es necesario utilizar protecciones: casco, coderas, rodilleras, etc.
- No te pongas la misma ropa después de ducharte si está sucia, sudada o mojada.

El deportista debe ponerse ropa adecuada a las condiciones climatológicas. El requisito básico de la indumentaria es permitir que el sudor se evapore.

Vamos a describir una serie de **consejos prácticos**:

- En climas muy calurosos las prendas deportivas protegen la piel contra las radiaciones solares.
- En climas fríos nos debemos proteger con prendas interiores adecuadas.
- El correr con prendas impermeables al sudor no tiene sentido: impiden que éste se evapore, por lo que el corredor sufre un calor excesivo y se agota.
- Los deportistas deben adaptar su indumentaria para conseguir una temperatura confortable y una ventilación adecuada de la piel y de las prendas interiores.
- Los calcetines deben adaptarse al pie, sin que se formen arrugas. Para prevenir las ampollas, ponerse unos calcetines finos de nylon debajo en contacto con la piel, y encima otros gruesos de algodón que absorban la humedad.

En el momento de la **elección de una zapatilla** habrá que tener en cuenta dos premisas fundamentales:

- El calzado es el elemento más importante de todo el material deportivo. Muchas lesiones se originan por un calzado inadecuado.
- No todos los pies son iguales. Para cada pie existe un tipo de zapatilla ideal.

Al **comprar una zapatilla** hay que tener en cuenta varios detalles:

1. Elegir un calzado deportivo que se ajuste bien al pie pero que no apriete.
2. Hay que tener en cuenta el uso al que se va destinar la zapatilla. De ello va a depender el grado de flexibilidad, amortiguación, sujeción del tobillo, estabilidad, tipo de suela, etc.

3. El mercado deportivo oferta zapatillas considerando las características personales: peso, tipo de pisada (pronación, supinación), etc.
4. Cambiar de zapatillas cuando las suelas estén desgastadas, así evitaremos posibles lesiones por falta de adherencia al suelo.
5. Nunca estrenar calzado deportivo en una competición o día clave, puede hacernos rozaduras molestas y dolorosas.

Llevar una alimentación sana

Para mantener el organismo en el mejor estado de salud posible, los alimentos que componen la dieta diaria deben combinarse de forma equilibrada según sus propiedades nutritivas.

Se han realizado numerosos estudios sobre los efectos de la mayoría de los alimentos en el funcionamiento del organismo, y gracias a ellos aumenta en los países desarrollados la difusión de datos sobre la manera más sana de alimentarse. En general, los científicos recomiendan como **dieta equilibrada**:

- comer alimentos variados, es decir, mezclar de forma equilibrada los nutrientes y elementos que componen los alimentos.
- mantener el peso ideal.
- evitar el exceso de grasas y aceites, grasas saturadas y colesterol.
- comer alimentos con suficiente almidón y fibra.
- evitar el exceso de azúcar y sodio.

Los cuatro grupos de **nutrientes y elementos** que componen la mayoría de los alimentos son las **grasas**, los **hidratos de carbono**, las **proteínas** y las **vitaminas**. Ninguno de ellos es perjudicial en sí, siempre que se combinen de una forma óptima para el beneficio del organismo evitando el abuso o la carencia de cualquiera de ellos.

3.6. ASPECTOS A TENER EN CUENTA DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Calentamiento

El calentamiento es el conjunto de ejercicios ordenados de todos los músculos y articulaciones del cuerpo cuya **finalidad es preparar el organismo** para la práctica físico-deportiva aumentando el rendimiento y evitar las posibles lesiones.

De esta forma, conseguimos que nuestro organismo alcance un nivel óptimo de rendimiento de forma progresiva desde el comienzo del esfuerzo.

La realización del calentamiento produce las siguientes modificaciones en el organismo:

- El corazón comienza a latir más deprisa enviando más cantidad de sangre a los músculos.
- Los pulmones captan más oxígeno para ser transportado a los músculos.
- Aumenta la temperatura de los músculos facilitando así sus movimientos.

Por tanto, **el calentamiento cumple dos objetivos básicos:**

1. Preparar al individuo física, fisiológica y psicológicamente para el esfuerzo físico.
2. Evitar el riesgo de lesiones.

a).- ¿CÓMO LO HACEMOS?

El calentamiento debes hacerlo de la siguiente forma:

- **De forma ordenada.** Calienta las distintas partes del cuerpo por orden, de abajo hacia arriba, es decir, desde los tobillos hasta el cuello.
- **De forma progresiva.** Debes comenzar con ejercicios suaves, aumentando la intensidad de forma progresiva para terminar con ejercicios que requieran un esfuerzo parecido a la actividad o deporte que vayas a practicar después.
- **Adaptado al deporte o actividad posterior.** Los ejercicios específicos del calentamiento deben estar adaptados a la actividad posterior (no es lo mismo un calentamiento para baloncesto que para balonmano).
- **Completo.** Cuando termines de realizar el calentamiento debes estar preparado física y psicológicamente.

b).- ¿CUÁNTO TIEMPO?

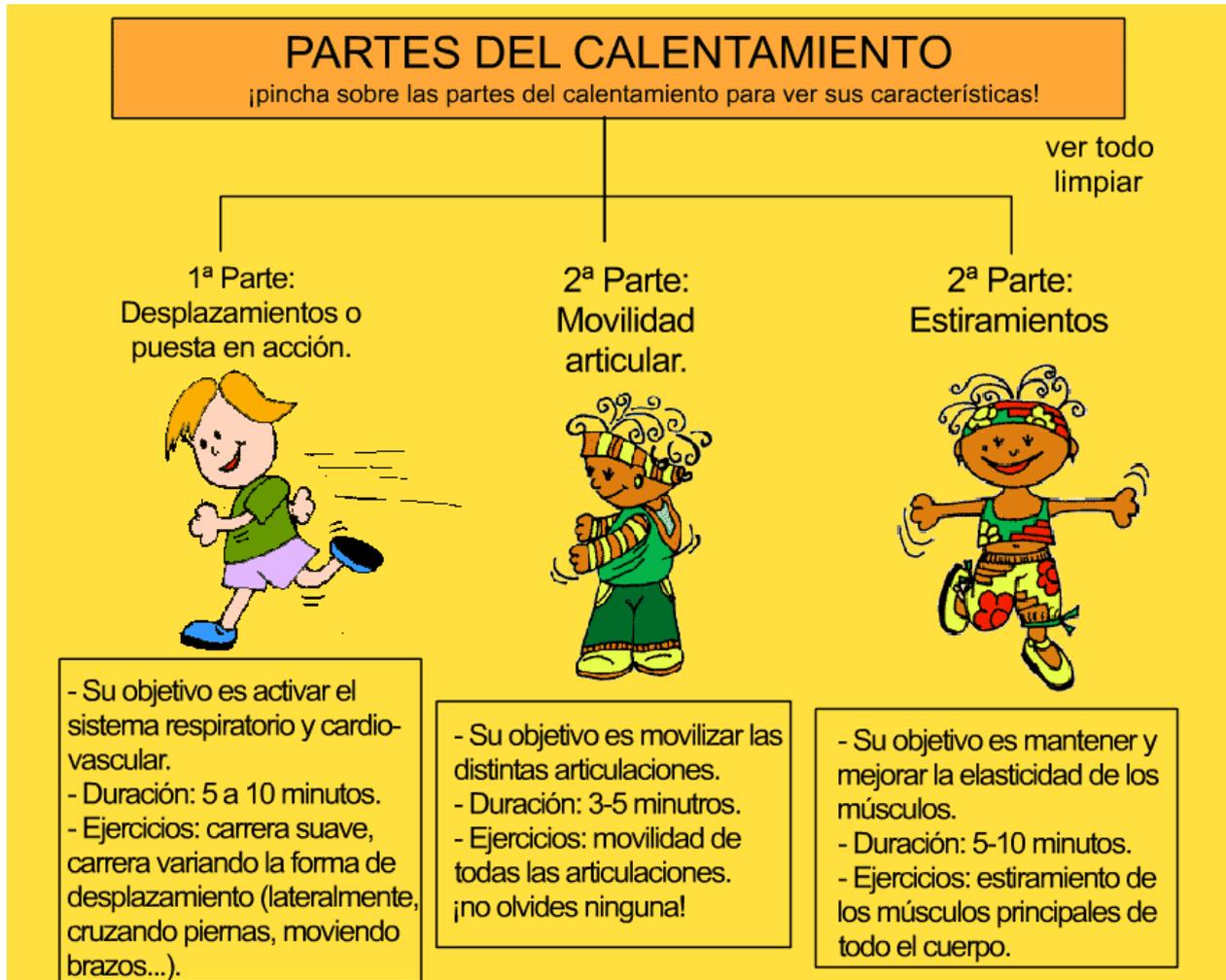
La duración del calentamiento depende del tipo de actividad que vayas a realizar y del nivel de condición física que tengas.

- El calentamiento **en personas que se inician** debe ser de intensidad moderada o media, con una duración **entre 10 y 15 minutos**.

c).- PARTES DEL CALENTAMIENTO.

El calentamiento tiene dos partes: una general, en la que se prepara al organismo para cualquier actividad, y otra específica, en la que se realizan ejercicios destinados al tipo de deporte que se vaya a desarrollar posteriormente.

En el siguiente gráfico podemos ver sus partes:



Lesiones Deportivas

Las lesiones más frecuentes suelen ser:

- **Hematoma:** se produce por algún golpe, dando lugar a alguna pequeña acumulación de sangre bajo la piel, produciendo un color amoratado a la zona afectada. Se debe de aplicar hielo inmediatamente.
- **Elongación:** se produce cuando se realiza algún movimiento brusco sin haber calentado correctamente. Las fibras del músculo se estiran más de la cuenta, produciendo algo de dolor en el músculo afectado. Se debe de aplicar hielo.
- **Esquince:** se produce por una fuerte elongación de las fibras musculares y ligamentos que forman una articulación. Esta lesión te impide seguir jugando, apareciendo un hematoma. Se debe de aplicar hielo y acudir a un médico.
- **Rotura Muscular:** se produce un desgarro muscular por una fuerte elongación de un grupo muscular, apareciendo un hematoma. Hay que aplicarse hielo, acudir a un médico y bastante reposo.

- **Tendinitis:** es la inflamación de un tendón (unión del músculo con el hueso), producida por la repetición de un mismo movimiento: correr sobre terreno muy duro, jugar al tenis sin estar entrenado ...). Requiere guardar reposo.

- **Luxación:** ocurre cuando los huesos que forman una articulación se desencajan produciendo mucho dolor. Acudir urgentemente al médico.

CONSEJOS PARA EVITAR LESIONES

La prevención de lesiones es la base para evitar posibles accidentes en la actividad física. Vamos a proponer una serie de **consejos para mejorar la seguridad en la práctica deportiva:**

1. Calienta siempre antes de iniciar la actividad.
2. No realices una actividad competitiva sin el entrenamiento adecuado. No debes sobrepasar tus posibilidades, las cuales debes conocer.
3. Realiza la técnica deportiva de forma correcta. Antes de practicar un deporte debes aprender sus fundamentos y gestos técnicos.
4. Utiliza material de calidad y revisalo periódicamente.
5. Después de una lesión vuelve a jugar de forma progresiva y cuando estés totalmente recuperado.
6. Respeta las reglas del juego o deporte.

LESIONES MOLESTAS PERO INOFENSIVAS

- **Ampollas:** estas lesiones aparecen principalmente en los pies como consecuencia de roces producidos por un calzado demasiado ajustado, demasiado nuevo, mal adaptado, o por arrugas en los calcetines. La higiene deficiente y la humedad en los calcetines favorecen la aparición de estas molestas lesiones.

¿Cómo prevenirlas?

Las ampollas pueden prevenirse utilizando calzado bien adaptado y usando calcetines limpios y sin arrugas. Además, los calcetines deben de cambiarse a lo largo de una misma sesión si esta fuese prolongada.

Si el riesgo de que se produzcan ampollas es alto, conviene ponerse talco en los pies y usar dos pares de calcetines finos de algodón. Otra forma eficaz de prevenirlas es cubrir las partes susceptibles con esparadrapo o tiritas para disminuir el roce entre la piel y el calcetín.

¿Cómo tratarlas?

Si la ampolla se ha formado ya, puede pincharse con una aguja estéril tras haber desinfectado la zona cuidadosamente. No debe de recortarse la piel que recubre la ampolla. En el caso de ampollas pequeñas, la mejor solución consiste en cubrirlas con un apósito y esperar a que el líquido se reabsorba.

- **Calambre:** es una concentración repentina, violenta, involuntaria y dolorosa de uno o de varios músculos. Se produce sobre todo en los músculos de la pantorrilla, del pie, del muslo y del abdomen. Puede aparecer durante la actividad física, poco después de la misma o incluso durante la noche. La causa de los calambres es el exceso de ejercicio y la poca fortaleza de los músculos afectados.

¿Cómo prevenirlos? El punto principal en la prevención de los calambres es un entrenamiento suficiente, insistiendo en la resistencia muscular. También es importante corregir las técnicas de entrenamiento defectuosas y usar calzado adecuado.

¿Cómo tratarlos? El tratamiento del calambre consiste en un estiramiento suave de los músculos contraídos, ya sea pasivamente o contrayendo los músculos antagonistas, de forma que los músculos afectados estén en una posición lo más relajada y natural posible. Hay que hacerlo varias veces durante 10 o 15 segundos.

- **Flato:** es un dolor punzante en la parte alta del abdomen, especialmente después de hacer ejercicio intenso y sin un calentamiento previo, y con el estómago lleno. La causa del flato no se conoce con exactitud. Puede deberse a un calambre del diafragma o de los músculos abdominales por exceso de ejercicio, a distensión del intestino o a la distensión de los ligamentos intestinales.

¿Cómo prevenirlo? Hay que evitar comidas pesadas, en especial los alimentos que producen gases en el tubo digestivo. No hay que beber demasiado líquido las horas que preceden al ejercicio y se tiene que hacer un calentamiento adecuado antes de jugar o entrenar.

¿Cómo tratarlo? Se puede seguir haciendo ejercicio mientras se tiene flato, aunque constituye una molestia bastante incómoda cuando se prolonga. Un medio eficaz de aliviarlo es flexionar el tronco vigorosamente hacia el lado doloroso. Es importante respirar tranquilo y profundo.

Hidratación en el ejercicio

Mantener reservas adecuadas de agua corporal es extremadamente importante para la regulación de la temperatura, la función cardiovascular y el rendimiento físico.

Cuando el organismo está en reposo existen unos mecanismos que son generalmente adecuados para conservar la temperatura constante del cuerpo alrededor de los 37°C. Cuando realizamos ejercicio físico la temperatura del cuerpo tiende a aumentar y entra en juego el mecanismo de la **sudoración**, produciendo una pérdida de agua del organismo. Para evitar esta pérdida se debe asegurar una adecuada hidratación

antes, durante y después del ejercicio. **La sed es un mal indicador** de la necesidad de beber líquidos, ya que cuando la sed aparece las pérdidas de líquido puedes llegar a ser irreparables.

Unas **recomendaciones generales**:

- 1- Elegir unas **buenas condiciones climáticas** como son las primeras horas del día ó última hora de la tarde para la práctica del ejercicio.
- 2- Acostumbrar al organismo a **ingerir pequeñas cantidades de líquido durante el entrenamiento** y la competición.
- 3- **Ingerir entre 250-500 ml. de agua 20-40 minutos antes** de comenzar la actividad (no tienen que ser de un tirón) y permanecer con esa frecuencia de ingestión durante el ejercicio a pequeñas cantidades.
- 4- **Después del ejercicio recuperarse con una buena hidratación**, no esperar horas.

3.7. DESCANSO E HIGIENE

La Higiene

Desde pequeños debemos crear hábitos de higiene, incorporando el aseo personal a la rutina diaria y cuando hacemos alguna actividad física. Igual que sabemos que nada más levantarse nos tenemos que **asear**, que después de cada comida habrá que **cepillarse los dientes** y que antes de comer tenemos que **lavarlos las manos**, también hay que tener en cuenta una serie de consejos prácticos para llevar a cabo unos correctos hábitos de higiene y aseo cuando realices alguna actividad física:

- **Dúchate** después de la práctica deportiva.
- **Cámbiate** de ropa después de la actividad.
- **La ropa** que esté en contacto con la piel **nunca será de nailon ni de materiales sintéticos puros**, para permitir la transpiración del cuerpo durante el ejercicio físico.
- **Utiliza zapatillas** de goma para ducharte y andar por los vestuarios de instalaciones deportivas públicas, evitando el contagio de enfermedades (hongos...).

El descanso

Los deportistas de élite **dedican muchas horas al descanso para "asimilar" el entrenamiento** y ayudar a los tejidos a regenerarse y **evitar lesiones**.

La principal forma de descanso es el dormir, el sueño. Juega un papel importante en la regeneración orgánica y cerebral, y en la regeneración de los procesos mentales (fijación de la atención, habilidades finas...). A medida que te desarrollas, cambian tanto la distribución como las necesidades totales de sueño durante un periodo de 24 horas:

- **El recién nacido necesita dormir entre 16 y 18 horas**, tiempo que disminuye a unas 14 o 15 horas cuando alcanza el año y entre 10 y 12 horas a los cuatro años.
- **En edad escolar debes dormir, al menos, entre 8 y 10 horas.**
- **En la adolescencia la necesidad de sueño sigue disminuyendo**, hasta estabilizarse en 7 u 8 horas en la madurez.
- **En la ancianidad suele perderse la capacidad de sueño prolongado.** Es normal dormir poco por la noche y dormitar durante el día, según una pauta multifásica propia de la infancia.

Consejos prácticos:

1º - Debes **acostarte pronto**

2º - **No realices una cena muy abundante.** Tampoco lo hagas justo antes de ir a dormir, hay que reposar.

3º - **No tomes ninguna bebida estimulante** antes de dormir: "Coca-cola", café...

4º - Donde mejor se duerme es **en la cama**. No te duermas en el sofá. Ninguna película merece perder horas de sueño.

5º - En verano tu cuerpo agradecerá una buena siesta (máximo 1 hora). No lo hagas justo después de comer, hay que reposar.

6º - Si tienes problemas con el sueño (si duermes poco, si duermes mucho, si tienes pesadillas...) consulta con tu médico.

4. OCIO Y TIEMPO LIBRE

El **OCIO** es la parte de nuestro tiempo libre que utilizamos para disfrutar, crecer y enriquecernos como seres humanos. Este tiempo es fundamental para mantener nuestro cuerpo y nuestra mente sanos y activos.



Puedes pasar una tarde, un día, sin hacer absolutamente nada, o viendo la tele, pero así, continuamente, termina siendo un verdadero aburrimiento, ¿no crees?

Lo lógico es que hagas lo que más te guste. Busca alternativas de ocio, seguro que pensando un poco las encuentras. Hay un montón de posibilidades.

Durante la semana dispones de menos tiempo libre pero los fines de semana sí puedes organizar tu ocio y aprovecharlo al máximo.

Algunas actividades, entre otras, que podrías hacer son:



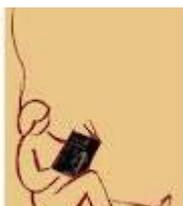
Ir al cine



Asistir a un concierto



Visitar una exposición



Leer



Ir al teatro



Escuchar música



Pintar



Viajar



Aprender a tocar un instrumento



Practicar algún deporte



Salir con los amigos y amigas



Hacer fotografías



Apuntarse a un cursillo de lo que más te guste



Colaborar con una asociación donde haya gente joven como tú

...Y mil ideas más.

Puedes reflexionar sobre **¿qué actividades haces? ¿qué actividades te gustaría hacer? ¿por qué no las haces?**

Piensa que si hay algo que te gusta mucho, no debes perder la oportunidad de hacerlo.

Y muy importante **¿cómo organizas tu tiempo?**. Con una buena organización puedes hacer muchas cosas diferentes que te entretengan y te ayuden a mantener sano tu cuerpo y tu mente.

Es bueno variar cuando disponemos de tiempo libre, para enriquecernos lo máximo posible.

Reflexiona sobre esto: **Podemos disfrutar por el día y además salir por la noche.**

Si por la noche te recoges a una hora prudente y no bebes demasiado, podrás disfrutar de la mañana del día siguiente con actividades como:

Ir a la playa



Pescar



Montar en bici



Parapente



Hacer senderismo

... Y un sinfín de actividades más.

Fíjate en el lugar donde vives y cuántas actividades hay para divertirse. Además de las actividades de tu municipio puedes disfrutar con las de los municipios cercanos.

También puedes tener en cuenta el participar en **actividades de grupo**:



- Grupos musicales
- De pintura
- De teatro
- Clubes deportivos
- Asociaciones juveniles
- ... Y un sinfín más.

Para ello es importante que conozcas qué colectivos existen en tu localidad y por qué no también en otros municipios próximos, y acercarte para saber lo que hacen y ver si te interesa.

Otro aspecto importante es conocer los **lugares de recreo** que tienes a tu alcance:

- Instalaciones deportivas
- Locales para ensayar
- Lugares donde poder exponer tus obras y hacer un concierto o talleres
- Cines
- Teatros
- Bibliotecas
- Zonas naturales y espacios verdes

Y en general, qué instalaciones tienes cerca para poder hacer lo que más te gusta durante tu tiempo libre

¿Crees que hay suficiente oferta en tu población para desarrollar tus aficiones? Lo importante, aunque tengas poca oferta, es que sepas aprovecharla al máximo, porque está ahí para que tú y tus amistades las utilicéis y las disfrutéis.

A continuación os pasamos algunos **enlaces relacionados con el ocio y el tiempo libre**:

- Agenda de Ocio de Totana: www.juventud.totana.es/agenda-ocio.asp
- Convocatorias sobre Ocio y Tiempo Libre de la Región de Murcia (conciertos, teatro y danza, arte, cine, ...): www.juventud.totana.es/ocio.asp
- Todo lo relacionado con el Deporte en Totana: www.deportes.totana.es
- Información sobre asociaciones, instalaciones municipales y voluntariado de Totana: www.participacionciudadana.totana.es



- Dirección General de Juventud de la Región de Murcia. Apartado de Ocio y Turismo: www.mundojoven.org/murcia/ocio_y_turismo/
- Oficina de Turismo Joven de la Región de Murcia: www.mundojoven.org/murcia/oficina_turismo_joven/
- Multiaventura (turismo activo y de aventura): www.informajoven.org/info/tiempolibre/E_4_7_11.asp
- Portal turístico del municipio de Totana: www.turismo.totana.es
- Portal Turístico de la Región de Murcia: www.murciaturistica.com
- Guía de Campings en España: www.guiacampingfecc.com
- Guía de Campings europeos: www.eurocampings.net
- Red española de albergues juveniles: www.reaj.com
- Red internacional de albergues juveniles: www.hihostels.com/
- Guía para jóvenes visitantes de los países europeos: www.infomobil.org/
- Interrail una forma de viajar por Europa en tren: <http://interrail.org>
- Para viajar por la Unión Europea: http://europa.eu/abc/travel/index_es.htm
- Auditorio y Centro de Congresos de Murcia: www.auditoriomurcia.org/
- Biblioteca Regional de Murcia (información sobre todas las Bibliotecas Municipales y Regional): www.bibliotecaregional.carm.es/
- Cartelera Cine en Lorca: <http://www.hoycinema.com/cartelera/cines/Acec-Almenara.htm>
- Cartelera Cine en Murcia: <http://www.um.es/alumnos/cartelera/murcia.php>

5. DROGAS Y OTRAS ADICCIONES

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

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

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

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

5.1. EL TABACO

El Tabaco es una planta de la familia de las solanáceas del género nicotina (*Nicotina Tabacum*) cuyo uso está ligado a los indios americanos desde la antigüedad como planta medicinal, tóxica, mágica y litúrgica.

En la actualidad, sin embargo, es una sustancia tóxica, cuyo consumo no está ligado a situaciones especiales, capaz de producir dependencia y tolerancia.

El humo del tabaco contiene importantes sustancias tóxicas:



Nicotina: Es una sustancia que actúa como estimulante del sistema nervioso, acelera los latidos del corazón, incrementa la presión arterial y estrecha los vasos sanguíneos. La nicotina es la causante de la dependencia física provocada por el tabaco y, por tanto, de que cuando se suprime bruscamente su consumo aparezcan diversas molestias.

Alquitrán: Es el nombre utilizado comúnmente para denominar una mezcla de sustancias que se produce cuando el tabaco arde y que se deposita en los pulmones. Se ha demostrado su relación directa con la aparición de cáncer de pulmón y otros tipos de tumores.

Monóxido de carbono: Es un gas tóxico que se adhiere a la hemoglobina de la sangre y hace disminuir la capacidad de ésta para abastecer al organismo de la cantidad de oxígeno que necesita.

Gases irritantes: Son los responsables de las toses, faringitis, catarros y bronquitis tan habituales en los fumadores. Actúan alterando los mecanismos del pulmón y favoreciendo las infecciones.

Mitos sobre el tabaco

Mito 1: El tabaco es una droga poco peligrosa.

- El 90% de los cánceres de pulmón y el 75% de las bronquitis crónicas se dan en fumadores.
- El 25% de las muertes por enfermedades del corazón están relacionadas con el consumo del tabaco.
- En nuestro país se han estimado en 46.000 las muertes anuales por causa del tabaco.

Mito 2: Los efectos dañinos del tabaco no aparecen hasta pasado mucho tiempo.

- El tabaco produce mal aliento y hace que la comida sepa de un modo extraño.
- Una persona que fuma tiene mayor probabilidad de padecer caries que una que no lo hace.



- El tabaco provoca toses y expectoraciones matutinas.
- El tabaco pone de color amarillo tus dientes, uñas y dedos.
- El tabaco dificulta el hacer ejercicio físico porque disminuye la capacidad pulmonar y eleva el ritmo cardíaco.

Mito 3: Dejar de fumar no resulta difícil.



- Las técnicas desarrolladas para dejar de fumar son sólo efectivas en un 50% de los casos en los seis meses siguientes, la mitad de los que lo han dejado han vuelto a fumar.
- La supresión de nicotina en un fumador conlleva irritabilidad, ansiedad, dificultades de concentración, insomnio y apetito excesivo.
- Nueve de cada cien fumadores han intentado dejar de fumar más de diez veces.

Mito 4: El tabaco sólo afecta a quienes lo fuman.

- Las personas que conviven con fumadores tiene más probabilidades de tener resfriados que la gente que no vive con fumadores.
- Las personas que están en un ambiente con humo consumen hasta un 30% de lo que otras personas fuman.
- Estar en una habitación con humo irrita los ojos y la garganta y produce dolor de cabeza.
- Los hijos de fumadores tienen mayor probabilidad de tener bronquitis y otras infecciones respiratorias.

¿Por qué fumamos?

Se puede decir que la adquisición del hábito está condicionada por factores que dependen del individuo, factores personales y otros que dependen del entorno, factores sociales.

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

- Fácil accesibilidad del tabaco, con numerosos puntos de venta y precio asequible.
- Influencia de los líderes sociales y personas de relevancia que practican el hábito.

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

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

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

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

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

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

¿Si dejas de fumar, qué voy a ganar?

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

Dinero, el dinero destinado a la compra de cigarrillos lo podrás destinar a tus aficiones favoritas: música, cómics, videojuegos, ropa, etc.

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

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

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

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

¿Y si no fumo estoy a salvo de estos problemas?

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

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

MIDE TU MOTIVACIÓN

Test de Richmon modificado

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|---------------------|---------------------|
| ¿Te gustaría dejar de fumar? | 0 NO | | 1 SI | |
| ¿Cuánto interés tienes en dejarlo? | 0 Ninguno | 1 Poco | 2 Seriamente | 3 Muy seriamente |
| ¿Intentarás dejar de fumar definitivamente en las 2 próximas semanas? | 0 NO | 1 Puede que sí | 2 Seguramente sí | 3 Seguro que sí |
| ¿Crees que dentro de 6 meses serás y exfumador? | 0 NO | 1 Puede que sí | 2 Seguramente sí | 3 Seguro que sí |

El objetivo es llegar a 10 puntos. Cuanto más cerca estés, más posibilidades de éxito tienes. En caso contrario, debes informarte mejor de los riesgos del tabaco para la salud,

así como cuestionarte por qué fumas, qué ventajas tiene no fumar, por qué enciendes un cigarrillo...cada vez que lo haces.

MIDE TU DEPENDENCIA

Test de dependencia a la nicotina de Fargeströn modificado

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

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

5.2. EL ALCOHOL

Cuando una persona bebe alcohol, éste llega al estómago y, a diferencia de los alimentos que sufren un proceso de transformación, pasa directamente a la sangre. Una vez en la sangre, el alcohol se distribuye por todo el cuerpo. Por esto su uso continuado en cantidades elevadas produce daños en distintos órganos de nuestro cuerpo.

Los efectos inmediatos del alcohol se producen fundamentalmente sobre la actividad del cerebro, y a través de este, sobre nuestra conducta. Aunque también son habituales la aparición de náuseas y vómitos.

El alcohol llega al cerebro a través de la sangre. Una vez en el cerebro, hace que éste funcione más lentamente, produciendo dificultades para pensar y tomar decisiones razonadas. Si se sigue bebiendo, se ven afectadas otras capacidades, como las del habla, la coordinación de los movimientos, las reacciones emocionales, la memoria, etc. En casos donde se consume mucho en periodos de tiempo cortos, el enlentecimiento del cerebro puede llegar a tal punto que se ven afectadas funciones vitales básicas, pudiendo provocar la aparición del como etílico o incluso la muerte.

Cuando desaparecen los efectos del alcohol es muy habitual que se produzca una sensación general conocida popularmente como **resaca**. La resaca se debe a que el organismo tarda un tiempo en eliminar el alcohol consumido. Pero también está relacionada con una serie de mecanismos de defensa activados en el organismo para compensar los efectos del alcohol.

Entre estos mecanismo se encuentran aquellos dirigidos a mantener un nivel de funcionamiento cerebral adecuado. Estos mecanismos provocan un incremento en la actividad mental para compensar la reducción causada por el alcohol. Lo que sucede es que estos mecanismos tardan un tiempo en activarse y, una vez activados, son más duraderos que los efectos del alcohol. Esto hace que al desaparecer los efectos del alcohol se produzca un **efecto rebote** que incrementa el malestar después de beber.

El efecto rebote provoca que, aquellos que usan el alcohol para sentirse mejor, se vean envueltos en un ciclo vicioso que los hará dependientes de esta sustancia. Beben para sentirse mejor, pero cuando desaparecen los efectos del alcohol se sienten peor que al principio, por lo que sienten la necesidad de volver a beber para eliminar esa sensación.

¿Sabías que?

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

1. **Cerebro:** Alteración de la conciencia y de la conducta, como: verborrea, visión borrosa, mareos, cambios bruscos de humor, impulsividad, irritabilidad, agresividad, tendencia a la tristeza...)
2. **Sistema Nervioso:** Alteración de los sentidos y de los reflejos.
3. **Sangre:** Anemia, disminución de leucocitos y plaquetas
4. **Corazón:** Insuficiencia cardiaca, alteración del electrocardiograma.
5. **Hígado:** A largo plazo, cirrosis.
6. **Estómago:** Gastritis, falta de apetito, náuseas, vómitos, diarrea, ardor de estómago.

7. **Páncreas:** Inflamación.

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

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

- **Peso:** la misma cantidad de alcohol tiene más efecto en una persona que pese poco.
- **Sexo:** la misma cantidad de alcohol tiene más efecto en una mujer que en un hombre
- **Rapidez con la que se bebe:** la misma cantidad de alcohol bebida deprisa tiene más efecto.
- **Comida:** si tienes comida en el estómago, haces que el alcohol pase más despacio en la sangre.

Mitos sobre el alcohol

1. Las personas que sólo beben vino o cerveza no pueden llegar a tener problemas con el alcohol.

Si bien el riesgo de consumir estas bebidas es menor que el de consumir otro tipo de bebidas debido a su baja graduación, también hay que tener en cuenta que estas personas suelen consumir mayores cantidades de bebida, por lo que están ingiriendo tanto alcohol como aquellas que toman licores destilados.

2. El alcohol hace que la gente sea más sociable.

Ninguna droga puede hacer que una persona cambie su personalidad, lo único que realmente funciona es la voluntad y el esfuerzo personal que se ponga en cambiar. Lo único que hace el alcohol es bloquear la capacidad de autocontrol personal, por lo que las personas que lo beben pierden la capacidad de reflexionar sobre su conducta y hacen cosas que normalmente no harían. De esta forma, mientras a alguna gente el alcohol le lleva a hablar más de lo habitual, otras personas se comportan de forma agresiva o desagradable, otras se vuelven más atrevidas y otras más emocionales (por ejemplo, lloran con facilidad).

3. Beber alcohol sirve para relajarse.

La mayoría de la gente es capaz de relajarse y sentirse bien sin tener que tomar nada para conseguirlo. Las personas que necesitan beber alcohol o tomar alguna otra sustancia para sentirse relajados, quizás desconocen que existen otras formas más saludables para conseguirlo.

Además, beber alcohol no sirve para tranquilizarse, porque con la desaparición de los efectos del alcohol se produce el "efecto rebote", que provoca un nerviosismo mayor que el existente inicialmente.

4. Beber alcohol sólo los fines de semana significa que se controla su consumo.

Muchas personas creen que son capaces de controlar su consumo de alcohol porque sólo beben los fines de semana, pero esta creencia es errónea. Una persona puede haber desarrollado dependencia al alcohol, a pesar de ser capaz de pasar períodos de tiempo sin beber.

Todas esas personas que están esperando al fin de semana para salir y consumir alcohol, pueden tener un serio problema con esta sustancia.

5. El consumo de otras drogas es un problema mayor que el consumo de alcohol.

Es cierto que en nuestra sociedad el consumo de alcohol dentro de unos límites no está mal visto, pero eso no significa que el alcohol sea una droga menos importante que otras.

El alcoholismo (personas con conductas de abuso o dependencia del alcohol) es uno de los principales problemas sanitarios de nuestro país.

En la clasificación de las drogas según su peligrosidad realizada por la OMS, el alcohol aparece incluido en el segundo grupo, tan sólo por detrás de derivados del opio como la heroína.

Además, debemos tener en cuenta que el consumo de alcohol puede generar problemáticas que inciden en la salud de los demás (por ejemplo: accidentes de tráfico, deterioro de la convivencia familiar, problemas laborales).

Mejor no bebas, pero si bebes...

1. No abuses del alcohol en fines de semana, fiestas o celebraciones, puedes acabar haciendo lo que no quisieras.
2. Si bebes hazlo despacio, saboreándolo y si es posible comiendo simultáneamente.
3. No bebas para divertirte. En todo caso, nunca bebas en abundancia mientras te diviertes.
4. Aguantar más la bebida no quiere decir que te perjudique menos, sino que tienes más tolerancia (y más facilidad para depender del alcohol)

5. El peligro del consumo abusivo y agudo del alcohol es el coma etílico, que sí entraña riesgo de fallecimiento.

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

- No le suministres nunca alcohol ni le des ningún tipo de medicamento
- Intenta tranquilizar a la persona porque puede estar agresiva. Evita que se caiga, ya que uno de los riesgos es sufrir fracturas y traumatismos craneales.
- Si lo encuentras inconsciente, manténle la cabeza de lado, porque puede vomitar y si está en mala posición, aspirar su propio vómito, llegar éste a los bronquios y asfixiarse.
- Nunca abandones a cualquier persona que encuentre con los problemas mencionados, ya que puede sufrir de hipotermia (disminución de la temperatura), ya que el alcohol produce vasodilatación sanguínea y pérdida de calor y hay que abrigoarlo porque puede morir.
- En cualquier caso llévalo a un centro médico o servicio de urgencias para que lo atiendan, porque sí es una urgencia médica.



5.3. EL CANNABIS Y SUS DERIVADOS



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

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

El hachís es la resina que se extrae de las flores de la planta hembra, que contiene mayor concentración de Tetrahidrocannabinol (THC), por lo que su toxicidad es superior. Es más usada en nuestro país y sus principales productores son los países asiáticos y mediterráneos.

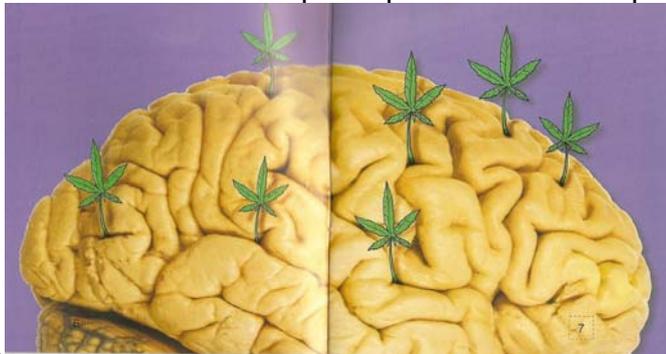
La forma más conocida de consumo es mezclado con tabaco y se fuma liado en papel de cigarrillo.

¿Qué se siente?

Lo que ocurre al fumar

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

El que se fije en el cerebro es lo que explica los efectos que se producen en el organismo.



Estos son algo parecidos a los del alcohol, ya que parece ser un depresor del Sistema Nervioso Central, aunque con una actividad específica que recuerda a la de los

alucinógenos (los consumidores suelen decir que mejora el oído, la visión y la sensibilidad de la piel, pero en realidad son ilusiones)

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

Efectos del cannabis

Físicos

A corto plazo:

- Aumento de los latidos del corazón
- Aumento de la tensión arterial
- Enrojecimiento de los ojos y brillantez de la córnea
- Sequedad de boca y garganta
- Aumento repentino del apetito
- Disminución de la fuerza muscular
- Falta de expresión mímica
- Intoxicación aguda:
 - Despersonalización
 - Confusión
 - Inquietud
 - Excitación

A largo plazo:

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

Psicológicos

A corto plazo:

- En pequeñas dosis, sensación de alegría o euforia, con tendencia a hablar y reír (una especie de carcajada estúpida), seguida de somnolencia y decaimiento general.
- En altas dosis, alteración de la percepción del tiempo, alucinaciones, confusión mental y ansiedad. Reducción de la habilidad para realizar tareas que requieren concentración.

A largo plazo:

- Pérdida de memoria y rendimiento intelectual.
- Puede desencadenar un brote psicótico en sujetos predispuestos

Adolescentes y Jóvenes

En esta edad se está en proceso de crecimiento biológico y de maduración de la personalidad. Los efectos de **entorpecimiento de la memoria**, sobre todo la memoria a corto plazo, que dificulta la retención de todo lo vivido bajo los efectos de la droga, la alteración de la concentración y la interferencia en los procesos de aprendizaje, suponen que **no** es la sustancia ideal para **consumir en época de exámenes**, ni antes de entrar a clase.

Además, lo normal es que te animes a fumar un porro es grupo, o con tu mejor amigo. Se necesita estar en grupo, pero no es necesario dejarse llevar por los amigos, sobre todo en temas en los que te juegas la salud.

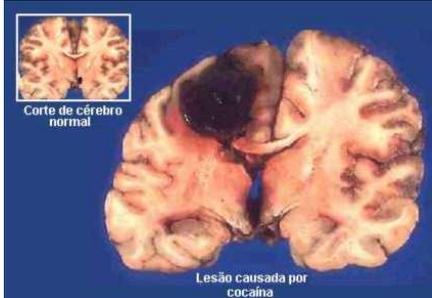
En momentos tan importantes como son el aprender a ser profesional, a relacionarse socialmente, a tomar decisiones, a manejar las frustraciones y a saber qué hacer frente a los fallos y los éxitos, a formar los propios valores y creencias, el consumo supondría un **empobrecimiento de los recursos para vivir**.

5.4. LA COCAÍNA

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



Efectos sobre el organismo



A corto plazo

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

A largo plazo

- Delgadez
- Perforación del tabique nasal

Efectos sobre el comportamiento

A corto plazo

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

A largo plazo

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

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

5.5. DROGAS DE SÍNTESIS



Son un conjunto de sustancias producidas en laboratorios clandestinos cuya manufactura requiere equipos mínimos, con lo que sus costes son bajos y el desmontar los laboratorios

ante una redada supone un mínimo esfuerzo (aparece la pasma y ¡ale hop! las instalaciones se convierten en una honrada tintorería).

En los análisis farmacológicos de estas sustancias se observa que están notablemente adulteradas. En su afán por incrementar la rentabilidad del producto, las drogas de diseño son mezcladas con ; aspirina, cafeína, LSD, anfetaminas, antibióticos, comida para peces...constituyendo en definitiva, una **auténtica basura química**.

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

Casi todo el éxtasis que se consume se ofrece en forma de comprimidos de colores llamativos y diferentes dibujos y anagramas grabados en su superficie, dándoles, según estos, los nombres de delfines, pájaros, adanes, ovaladas, bichos, tapones, pirujas, pastis, etc.con lo que pretenden **hacer creer** que lo que contiene cada pastilla es conocido y seguro.

Los mitos

¿Crees de verdad que todos hacen lo mismo los fines de semana, que pasan todas las noches bailando sin parar en discotecas, consumiendo todo lo que les ofrecen?

- No existe la JUVENTUD o TODOS, sino los y las jóvenes, con cosas en común y otras que los diferencian. Unos salen de noche, otros no, otros a veces van al cine, hacen deporte otras van al monte. Algunos usan drogas y también, algunos abusan de ellas.
- Consumir MDMA(drogas de síntesis) todos los días supondría un mayor riesgo que consumirlo los fines de semana, **pero tomarlo 110 días** (los que corresponden a los fines de semana) **de los 365** que tiene un año, es **una clara situación de riesgo**, y más cuando además de tomar estas pastillas se puede estar consumiendo tabaco, alcohol, cannabis, etc.
- Así que, el que **todos consumen** éxtasis los fines de semana es tan falso como pensar que, **como** consumo solo los fines de semana, **no corro ningún** riesgo con su uso.

Las consecuencias

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



- Te aumenta la presión sanguínea, produce **taquicardia y palpitaciones**, corriendo peligro el corazón.
- **Te sube la temperatura realmente**, te quema por dentro y en un lugar cerrado, sudando sin parar, moviéndote sin parar como un máquina, ten cuidado. Te **puede "reventar"** el riñón, te puede fallar el hígado (producen hipertensión, sequedad de boca, sudoración, contracción de la mandíbula, temblores, deshidratación, hipertermia, aumento del estado de alerta, dificulta la concentración, insomnio, arritmia,...)
- Estarás nervioso, más **irritable**, cualquier cosa te puede sacar de quicio y tener rollos, como **ver y sentir cosas raras** (recuerda que llevan alucinógenos)
- **Cuando mezclas las pastillas con el alcohol y los porros**, te bajan las subida (recuerda que son depresores del SNC) y producen vómitos, náuseas, desmayos...Con la cocaína, se suma la excitación y van fatal.
- **Conducir** cualquier vehículo en estas condiciones es muy peligroso. Aunque parece que controlas, te **disminuyen los reflejos y la atención** y puedes confundir las cosas que ves.
- Te dicen que te pone más cariñoso, pero es difícil con las pastillas tener **relaciones sexuales**. Al principio de tomarlas parece que se siente más el tacto, pero luego la mayoría de los hombres no pueden llegar al final y muchas mujeres tampoco. De todas formas **¿crees que en estas condiciones estás practicando sexo seguro?**
- El efecto de las pastillas puede durar 8 horas, pero **el día después** estás hecho un asco. Te duele la cabeza, has agotado tu cuerpo...una pena. Porque quieras o no creerlo, eres humano y tienes unos límites físicos, que al traspasarlos dejan tu organismo gastado (de ahí que se usen sólo los fines de semana y no a diario), hasta el punto de no poder levantarte de la cama.

5.6. NUEVAS TECNOLOGÍAS



En la actualidad las Tecnologías de la Información y la Comunicación (T.I.C) están integradas en nuestra sociedad, estableciendo nuevas formas de interacción social, pensamiento y aprendizaje. Todos podemos reconocer el enorme potencial comunicativo y

educativo que ofrecen las nuevas tecnologías, así como su extensa aplicación en el ámbito profesional y personal.



INTERNET

Internet surge en la década de 1960 durante la Guerra Fría, cuando el Departamento de Defensa de Estados Unidos decide usar líneas telefónicas para conectar diferentes ordenadores, ante una posible amenaza de destrucción de sus sistemas informáticos.

Este método resultó tan satisfactorio que su uso se extendió a otros departamentos de gobierno, a las grandes empresas y a las universidades, que fueron conectándose sucesivamente a la red. El avance tecnológico hizo que Internet fuera dando acceso a redes más pequeñas en todos los países del mundo hasta llegar hoy a nuestros hogares.

Partiendo desde este contexto, podemos entender Internet como un conjunto de redes de comunicación interconectadas entre sí, que comparten datos y recursos y que al mismo tiempo funcionan como una red única de alcance mundial.

VÍDEOJUEGOS

El avance tecnológico aplicado a los videojuegos ha experimentado en los últimos años un desarrollo inimaginable. El empleo de la tridimensionalidad, los juegos en primera persona y la amplia diversificación por temáticas y contenidos, han ampliado el margen de edad del público usuario, haciendo que cada vez más adultos destinen parte de su tiempo libre al uso de videojuegos.

Más allá de esta creciente incorporación de público adulto, los videojuegos siguen siendo una de las actividades preferidas de niños y adolescentes dentro de lo que conocemos como ocio digital.

Con los videojuegos podemos aprender estrategias nuevas para la resolución de problemas, mejorar la coordinación viso-motriz, entrenar la memoria, ejercitar la toma de decisiones e incluso en función del tipo de consola, realizar actividades de carácter físico.

Por otro lado, y aunque hasta el momento no haya evidencias científicas de que el uso de **videojuegos** de contenidos violentos pueda potenciar la aparición de conductas del mismo signo, lo que sí parece claro es que la exposición frecuente a este tipo de videojuegos, produce una **mayor habituación a la violencia y una reducción de conductas prosociales** como respuesta a posibles conflictos.

Este efecto insensibilizador se acentúa con las características de los videojuegos de la nueva generación, en los que a través del manejo en primera persona y la selección de un personaje de tipo humano y no poseedor de caracteres o poderes ficticios, se produce una mayor identificación con los actos violentos que ejecuta el protagonista.

Problemática asociada a las nuevas tecnologías

A pesar de que los expertos todavía no han llegado a un consenso sobre la descripción de un perfil asociado al uso problemático de las nuevas tecnologías, son muchos los estudios

que han aproximado algunas características que podrían facilitar su detección temprana. De entre ellos, comentamos a continuación los resultados obtenidos del estudio realizado por Madrid Salud.

En principio parece que los menores que aportan indicios de problemáticas con las TIC no se caracterizan por tener una mayor dificultad de socialización, si bien manifiestan encontrar cierta **insatisfacción con su círculo actual de amistades**.

Los menores que muestran pautas de uso inadecuado de las tecnologías digitales manifiestan estar más **descontentos con sus familias**, destacando tener una mala comunicación familiar y pasar poco tiempo realizando actividades en familia.

Otra característica de este perfil es la manifestación por parte del menor de **descontento general hacia su vida actual**, que podría ser entendida como una autojustificación de la evasión de la realidad no aceptada a través de las TIC.

También es importante señalar que los menores con problemáticas asociadas a las tecnologías digitales suelen mostrar una **percepción negativa de sí mismos**, baja autoestima y en concreto, una escasa autoaceptación de su físico.

Por otro lado, los menores que tienen usos problemáticos sufren en mayor medida los síntomas físicos propios del uso inadecuado o intensivo de las TIC, como el citado **cansancio ocular o dolor de cabeza**.

Y por último, podemos incluir dentro de este perfil una **mayor tendencia al consumo de sustancias** en relación a otros menores y jóvenes que mantienen una relación adecuada con las TIC.

Algunas consecuencias del uso inapropiado de internet

Es conveniente tener en cuenta que, de forma voluntaria o inconsciente, alguien podría utilizar Internet para perjudicarnos.

De igual modo, podría ser también un menor el protagonista de este tipo de infracciones legales, muchas veces con el desconocimiento de las consecuencias que, alguna de las actividades que a continuación detallaremos, podrían provocar.

Podríamos clasificar las **principales infracciones legales** aplicadas a las TIC en:

- **Amenazas:** Las amenazas, así como las injurias y calumnias en Internet, son consideradas como infracciones legales. Éstas pueden ser además juzgadas como infracciones graves si el delito se hace público, provocando que se vean afectados los intereses, reputación o dignidad de la víctima.
- **Acoso e intimidación sexual:** Dentro de este tipo de infracciones habría que incluir la provocación sexual, que supone la distribución de materiales pornográficos a menores de edad o a otras personas con la intención de intimidarlas.



- **Delitos contra la intimidad:** Si difundimos o revelamos en Internet los datos personales o fotografías de una persona sin su previo consentimiento, podemos causar un perjuicio que, según las consecuencias para la víctima, podría ser valorado por nuestra legislación como infracción grave.
- **Delitos de opinión:** Son los delitos relacionados con la expresión de opiniones que inciten a la violencia, la discriminación según el credo, la orientación sexual, la pertenencia a una determinada etnia, etc., o expresen apoyo y solidaridad con grupos armados o terroristas, así como humillación hacia las víctimas del terrorismo o a sus familiares.
- **Delitos contra la propiedad intelectual:** La legislación española toma como infractor legal a quien con ánimo de lucro lleve a cabo la reproducción, plagio o distribución de obras sin la autorización de los titulares que posean los derechos de propiedad intelectual.
- **Estafas o robos informáticas:** Son las infracciones provocadas por el engaño a otras personas con el objetivo de causar un perjuicio económico a través de la obtención de los datos bancarios o la información financiera de la víctima.

6. ACCIDENTES DE CIRCULACIÓN

Los accidentes de circulación son la primera causa de mortalidad entre los jóvenes.

En un accidente de circulación inciden muchos factores, siendo el **factor humano** el más importante.

El comportamiento del conductor se puede ver afectado por numerosas causas, como:



- **Cansancio**
- **Sueño**
- **Estrés**
- **Alcohol**
- **Exceso de velocidad**
- **Sobrevaloración de tus habilidades**
- **Exceso de confianza**
- **Irritabilidad**

La **concentración al volante** es fundamental a la hora de prevenir los accidentes ya que con una concentración absoluta se produce una reacción inmediata.

Por lo tanto **SER RESPONSABLE ES LA MEJOR PREVENCIÓN.**

Es el momento de reflexionar si realmente **¿somos buenos conductores? ¿tenemos en cuenta que compartimos las calles y carreteras con otros vehículos?, ¿cumplimos las normas?,** como peatones **¿cruzamos por los pasos de cebra y cuando el semáforo está en verde?**

El objetivo no es otro sino evitar los accidentes de circulación.

¿Cómo podemos prevenir los accidentes de circulación?

Principalmente respetando las normas de seguridad vial. Te recordamos algunas de ellas, así como algunas medidas preventivas que deberías tener en cuenta:

- **Respetar los límites de velocidad.** Los excesos de velocidad son la razón más común por la que los conductores pierden el control de sus vehículos.
- **Abróchate el cinturón de seguridad** en todo momento. Los cinturones de seguridad salvan muchas vidas.
- **No utilices el móvil** mientras conduzcas. Si tienes una situación de emergencia, detente en un lugar seguro.



- **Sé prudente al conducir por la noche.** El riesgo de un accidente es tres veces mayor de noche que de día.
- Elegid cada noche una persona del grupo de amigos para que conduzca y no beba. A esto se llama **“conductor alternativo”**.
- Utiliza en la medida de lo posible **“redes de transporte nocturno”**.
- Si bebes **alcohol** no te pongas al volante. El alcohol es un peligroso compañero de viaje.

Y si conduces en moto o bici, además de las medidas mencionadas,

- **Debes ponerte el casco.** En un accidente la cabeza es la parte más propensa a dañarse.

¿Por qué beber alcohol es peligroso cuando se va a conducir?



En muchas ocasiones, la peligrosa mezcla de alcohol y conducción es la principal causa de los siniestros.

Junto a las distracciones, los excesos de velocidad y el no utilizar las medidas de protección y retención, **el alcohol es una de las mayores causas de mortandad en el tráfico en todo el mundo.**

Conducir ebrio puede llevarte a:

- Realizar maniobras e infracciones muy peligrosas.
- Detenerte en un carril sin motivo.
- No guardar las distancias de seguridad.
- Circular por el carril incorrecto.
- Adelantamientos antirreglamentarios.
- Señalización incorrecta de las maniobras.

Ten en cuenta que conducir ebrio supone una falta muy grave, con multas muy elevadas y la supresión del carné de conducir e incluso penas de prisión. Y, en el peor de los casos, el no poder contarle o el tener que hacerlo desde una silla de ruedas por una lesión medular producida como consecuencia del accidente.



¿Por qué utilizar el cinturón de seguridad?

Su función es mantener al pasajero en su sitio y evitar que salga expulsado fuera del vehículo o se desplace dentro de él en caso de una colisión.

El cinturón debe utilizarse en cualquier tipo de trayecto, corto o largo, urbano o por carretera, tanto en los asientos delanteros como en los traseros.

¿Cómo nos protege?

Cuando viajas en un automóvil, todo en el interior del vehículo se mueve a la misma velocidad, pero durante un choque se presenta una desaceleración brusca, por lo que el contenido (entre ellos los ocupantes) no se frena al mismo tiempo que el vehículo y siguen viajando a la misma velocidad hasta chocar contra algún objeto estático, o salen proyectados por el parabrisas, lo que ocasiona como consecuencia lesiones graves.

¿Por qué es necesario usar el casco si conduces moto o bici? ¿de qué forma nos protege?

Los accidentes donde intervienen motocicletas o bicis son los que producen mayor cantidad de muertes e incapacidades. Para esos accidentes se ha comprobado la efectividad del uso del casco con la finalidad de evitar las consecuencias en la mayoría de los casos.

El uso del casco es fundamental para protegerte la cabeza de los golpes y por tanto evitar un posible traumatismo craneal.



En caso de accidente, no se debe quitar el casco a la persona herida. Esta tarea la deben realizar los sanitarios.

Y un aspecto que no debes olvidar es la implantación del **Permiso de Conducir por puntos** que ha supuesto un cambio importante en el sistema de sanciones en materia de tráfico.



Recuerda que la mayoría de sanciones y retirada de puntos se deben al ALCOHOL y la VELOCIDAD.

Si te interesa ampliar información sobre este tema, puedes consultar las "Infracciones que llevan aparejada la pérdida de puntos" (Anexo II) y el "Cuadro de sanciones y puntos por exceso de velocidad" (Anexo IV) en la Ley 18/2009, sobre Tráfico, Circulación de Vehículos a Motor y Seguridad

Vial, a través de este **enlace**:

<http://www.boe.es/boe/dias/2009/11/24/pdfs/BOE-A-2009-18732.pdf>

La Administración tiene que facilitarte el acceso al saldo de puntos y cuando hayas cometido una infracción que cause pérdida de puntos tiene que indicarte cuál es el total de puntos que te extrae.

Para consultar el saldo de puntos puedes hacerlo a través de este **enlace**:

https://apl.dgt.es/WEB_COPACI/consultarPuntos.faces

Y más información sobre el permiso de puntos:

http://dgt.es/portal/es/oficina_virtual/permiso_por_puntos/

Otro **enlace** de interés con relación al tema de la prevención de accidentes de circulación. En él encontrarás algunos consejos sobre Seguridad Vial:

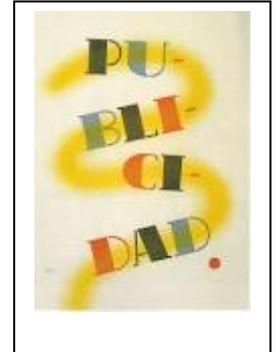
<http://www.guardiacivil.org/prensa/actividades/libroconsejosvial/index.jsp>

7. LA PUBLICIDAD

¿Qué entendemos por publicidad?

Podemos definirla como una técnica destinada a difundir o informar al público sobre un producto o servicio a través de los medios de comunicación: televisión, cine, radio, revistas, Internet, ..., con el objetivo de motivar y persuadir al público hacia una determinada acción de consumo.

Utiliza diversos recursos y estrategias con el fin de ser más llamativo para el público receptor.



La publicidad puede influir en las costumbres y actitudes de la población de una manera nunca antes imaginable. No podemos evitarla porque está por todas partes, forma parte del mundo en el que estamos, está ligado a la cultura de masas y promueve un determinado consumo cultural.

Como todas las personas nos encontramos expuestas a los efectos de la publicidad debemos aprender a defendernos de ella, y la mejor manera de hacerlo es la de analizar los anuncios de una forma crítica.

Podemos plantearnos las siguientes preguntas:

- ¿Qué me quiere vender?
- ¿Lo necesito?
- ¿Qué es lo que dice para convencerme?
- ¿Cómo lo dice?
- ¿Qué palabras usa?
- ¿Qué imágenes aparecen?
- ¿Qué historia me cuenta?
- ¿Qué tipo de voz me habla del producto?
- ¿Es verdad lo que me dicen?



Esto nos lleva a plantearnos si **la publicidad es buena o mala.**

La publicidad, como actividad multidisciplinaria para lograr ventas, no es moralmente buena ni mala.

Se considera buena la publicidad que:

- Ayuda a que el otro crezca como persona, a ser más libre, más justo, más solidario.
- Informa sin deformar, sin mentir, sin ocultar.
- Amplia el campo de la libertad de elección.
- Contribuye a mejorar algunas condiciones de vida.

Y será tenida por mala publicidad:

- Cuando usa a la persona como mero instrumento del propio enriquecimiento.
- Si engaña. No presenta los productos tal como son sino que nos da una visión subjetiva y alterada de los mismo.
- Si despierta sentimientos peligrosos: competencia, agresividad, codicia...
- Si rebaja a las personas a la condición de cosas.

El “delito” más habitual en el que incurre la publicidad no es la mentira pura y simple, sino más bien es la exageración de la calidad sugerida para los productos. Los anuncios exageran las virtudes del producto.

Otro aspecto negativo es que la publicidad ha ido creando muchas necesidades “innecesarias” dentro de la sociedad, además, se nos propone roles estereotipados y estilos de vida alejados de la realidad.

Ahora bien, no toda publicidad es engañosa, existe una forma de publicidad bien valorada por los críticos como es aquella centrada en beneficios tangibles, sin desproporción entre la función de uso del producto y los beneficios presentados.

¿Existe la manipulación publicitaria?

A este término se denomina **publicidad subliminal** y se refiere a aquellos anuncios que incluyen imágenes o sonidos que van directamente al subconsciente, es decir, burlando el filtro del consciente o racional del receptor.

Aunque no existen estadísticas al respecto, los mensajes subliminales son utilizados realmente, aunque no de forma sistemática, y no sólo en el ámbito de la publicidad.

Se dirige a nuestros sentimientos y es más peligrosa porque nos convence más fácilmente y muchas veces, sin darnos cuenta. Aunque a veces parezca que la publicidad no nos influye, marca nuestro comportamiento sin darnos cuenta.

Es necesario que los jóvenes sepáis analizar los trucos publicitarios para poder tener **una actitud crítica hacia la publicidad**.

Enlaces de interés:

Publicación del Ministerio de Educación y Ciencia:

http://tv_mav.cnice.mec.es/Ciencias%20sociales/Alumnos/unidad17.html

Publicación del INJUVE “Jóvenes y Publicidad”:

http://www.fad.es/sala_lectura/jovenesypublicidad.pdf

8. DERECHOS DEL CONSUMIDOR JOVEN

8.1 DERECHOS BASICOS DE LOS CONSUMIDORES Y USUARIOS

La protección de los consumidores y usuarios en la Constitución Española.

Los derechos de los consumidores y usuarios tienen amparo constitucional al haber sido incluidos en *los principios rectores de la política social y económica*. El artículo 51 dispone:

1. Los poderes públicos garantizarán la defensa de los consumidores y usuarios, protegiendo, mediante procedimientos eficaces, la seguridad, la salud y los legítimos intereses económicos de los mismos.
2. Los poderes públicos promoverán la información y la educación de los consumidores y usuarios, fomentarán sus organizaciones y oirán a éstas en las cuestiones que puedan afectar a aquéllos, en los términos que la ley establezca.

Los derechos de los consumidores y usuarios en la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios.

Desarrollando éste precepto constitucional se aprueba el *Texto Refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras Leyes Complementarias* que en su artículo 8 dispone:

SON DERECHOS BÁSICOS DE LOS CONSUMIDORES Y USUARIOS.

- a. La protección contra los riesgos que puedan afectar su salud o seguridad.
- b. La protección de sus legítimos intereses económicos y sociales; en particular frente a las prácticas comerciales desleales y la inclusión de cláusulas abusivas en los contratos.
- c. La indemnización de los daños y la reparación de los perjuicios sufridos.
- d. La información correcta sobre los diferentes bienes o servicios y la educación y divulgación para facilitar el conocimiento sobre su adecuado uso, consumo o disfrute.
- e. La audiencia en consulta, la participación en el procedimiento de elaboración de las disposiciones generales que les afectan directamente y la representación de sus intereses, a través de las asociaciones, agrupaciones, federaciones o confederaciones de consumidores y usuarios legalmente constituidas.
- f. La protección de sus derechos mediante procedimientos eficaces, en especial ante situaciones de inferioridad, subordinación e indefensión.

La atención al consumidor y usuario en el Estatuto de Autonomía de la Región de Murcia.

El artículo 11 del Estatuto de Autonomía de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia establece

“ En el marco de la legislación básica del Estado y, en su caso, en los términos que la misma establezca, corresponde a la Comunidad Autónoma el desarrollo legislativo y la ejecución en las siguientes materias:

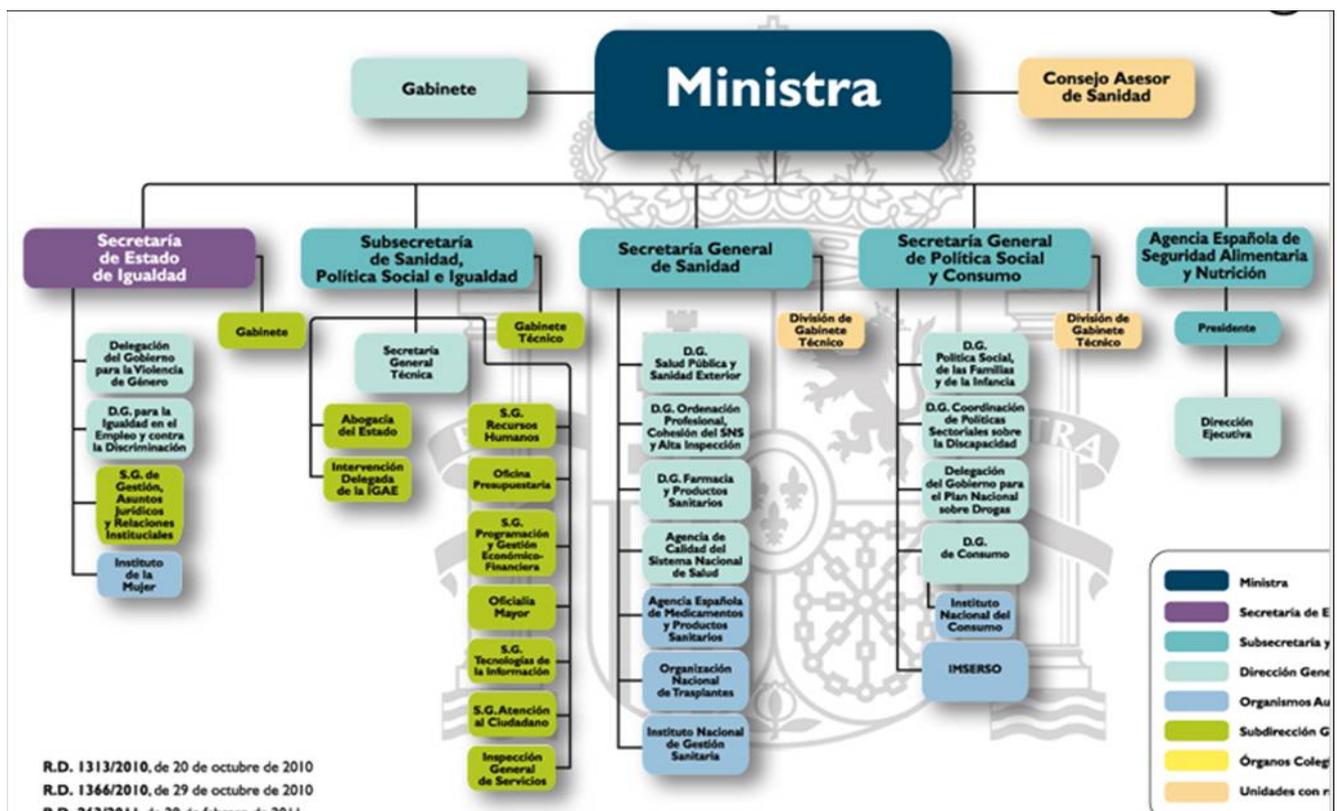
- **Defensa del consumidor y usuario** de acuerdo con las bases y la ordenación de la actividad económica general y la política monetaria del Estado, las bases y coordinación general de la sanidad, en los términos de lo dispuesto en los artículos 38, 131 y en los números 11, 13 y 16 del apartado 1 del artículo 149 de la Constitución. ”

8.2. ENTIDADES DE DEFENSA DEL CONSUMIDOR.

a) Administración Estatal.

■ **Organigrama de competencias.**

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad



El Instituto Nacional del Consumo (INC).

Adscrito en la Dirección de Consumo, el Instituto Nacional del Consumo es el organismo de la Administración General del Estado que, en desarrollo del artículo 51 de la

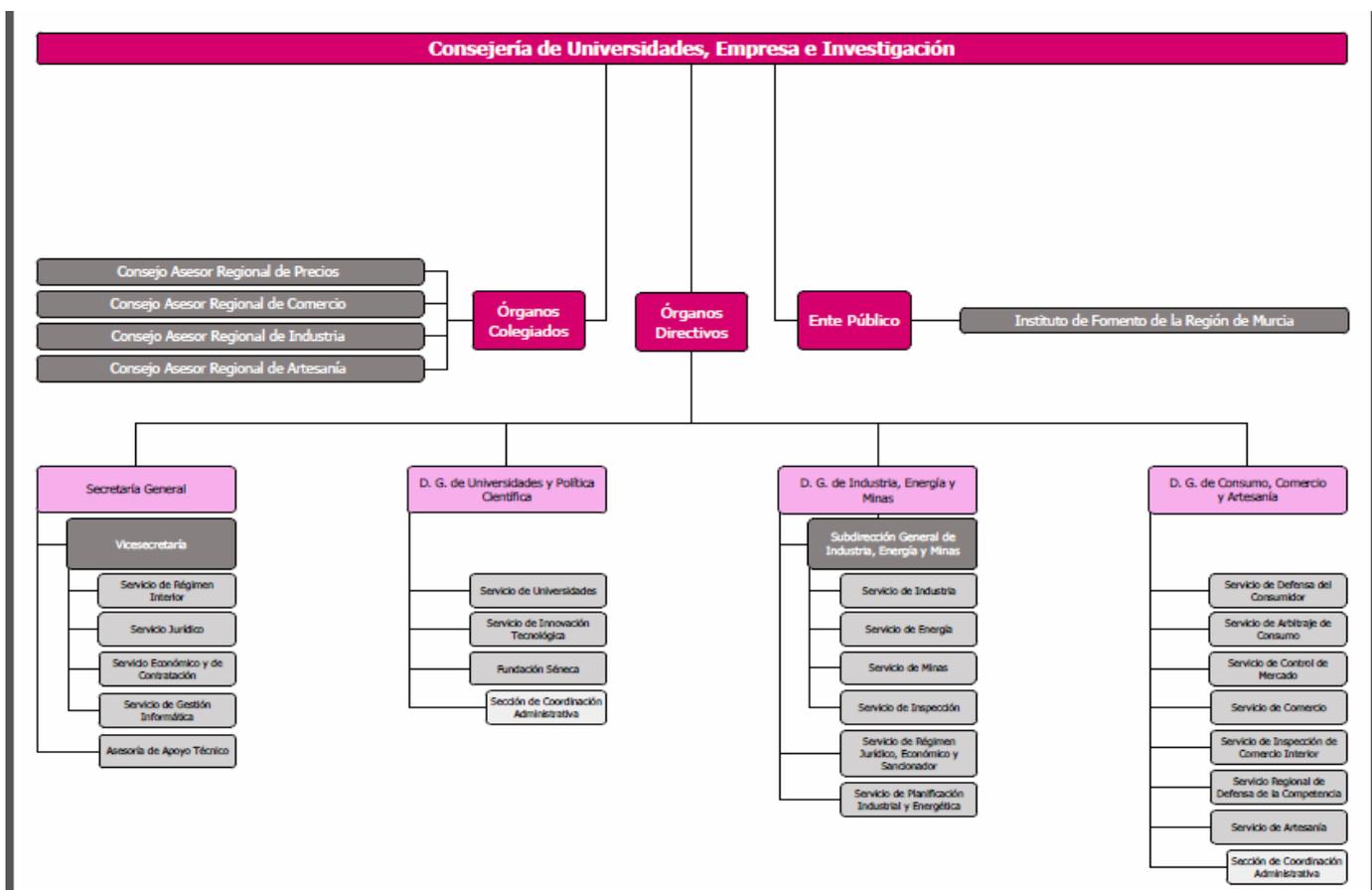
Constitución y del texto refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios, ejerce las funciones de promoción y fomento de los derechos de los consumidores y usuarios.

Acceso a información relacionada con el control de mercado (inspección de consumo), informes y documentos, seguridad de productos, publicaciones, asociaciones de consumidores, etc.

Enlace: <http://www.consumo-inc.es/>

b) Administración autonómica – CARM

Organigrama de competencias.



- Servicio de Defensa del Consumidor.

Dirección: Ronda de Levante, 11, 3ª planta, 30071

Teléfono: 968 35 71 76

Funciones: Le corresponde la planificación, coordinación, dirección y control de las unidades dependientes del Servicio y, en especial, el ejercicio de las siguientes funciones:

a) Desarrollo de Planes regionales de información y formación de consumidores y usuarios, y en particular, la de colectivos especiales

- b) Promoción de las Organizaciones de Consumidores
- c) La colaboración y coordinación con las Corporaciones Locales en el ejercicio de competencias de defensa del consumidor
- d) La cobertura de las actividades de los órganos colegiados consultivos adscritos
- e) Cualesquiera otras que le sean encomendadas en el ámbito de su competencia. Para el cumplimiento de sus funciones, el Servicio de Defensa del Consumidor contará con:
 - La Unidad Regional de Información y Coordinación, a la que compete las siguientes funciones:
 - a) La gestión del Registro de Oficinas de Información al Consumidor y Usuario, y del Registro de Organizaciones de Consumidores y Usuarios de la Región de Murcia.
 - b) Coordinación de la actividad de las Oficinas de la Red Regional de Oficinas de Información al Consumidor inscritas en el Registro de Oficinas citado.
 - c) Apoyo técnico a las oficinas de la Red Regional de Oficinas de Información al Consumidor.
 - d) Campañas de Difusión de los derechos y obligaciones de consumidores y usuarios.
 - e) Dirección, coordinación y control de las actuaciones desarrolladas por las unidades dependientes.
 - f) La atención a consumidores de municipios donde no existan Oficinas de Información al consumidor y usuario de otro tipo.
 - Unidad Regional de Formación y Documentación, a la que compete las siguientes funciones:
 - a) Formación del personal de Oficinas de Información al Consumidor y Usuario, así como de cualquier personal de corporaciones locales u organizaciones de consumidores con funciones en materia de defensa del consumidor.
 - b) Gestión de los Programas Regionales de actuación que desarrolle la Administración Regional.
 - c) Gestión del Centro de Documentación en materia de Consumo.
 - d) Dirección, coordinación y control de las actuaciones desarrolladas por las unidades dependientes.

- Servicio de Arbitraje de Consumo.

Teléfono: 968 35 71 75

Funciones: Le corresponde la planificación, coordinación, dirección y control de las unidades dependientes del Servicio, y en especial el ejercicio de las siguientes funciones:

- a) Fomento y formalización de convenios arbitrales entre consumidores y usuarios y quienes produzcan, importen o suministren o les faciliten bienes o servicios.
- b) Fomentar la adhesión de empresas, comercios y profesionales y sus organizaciones al arbitraje de consumo.
- c) Fomentar la adhesión de organizaciones de consumidores al arbitraje de consumo.
- d) La colaboración y coordinación con las Corporaciones Locales en el ejercicio de competencias de arbitraje de consumo.
- e) En general, prestar el necesario apoyo administrativo a la Junta Arbitral de Consumo y al desarrollo del Sistema Arbitral de Consumo en la Región de Murcia.
- f) Proponer la concesión del Distintivo Oficial a quienes realicen ofertas públicas de sometimiento al sistema arbitral de consumo.



Para el cumplimiento de sus funciones, el Servicio de Arbitraje de consumo contará con dos Secciones:

1. La Sección de Fomento de Arbitraje de Consumo se encargará de la gestión de la fase administrativa del arbitraje de consumo, y en particular, de las siguientes funciones:

La elaboración y puesta a disposición de los interesados de los modelos de convenio arbitral, en los que se reflejarán las cuestiones que no puedan ser sometidas al sistema arbitral de consumo.

Registro y subsanación de solicitudes de arbitraje, propuesta de admisión y traslado al reclamado.

Actuaciones de mediación respecto de las controversias derivadas de las quejas o reclamaciones de consumidores y usuarios.

La gestión del Censo de Empresas que hayan realizado ofertas públicas de adhesión al sistema arbitral de consumo, en su ámbito territorial, con expresión del ámbito de la oferta. Este Censo será público.

2. La Sección de Administración de Arbitraje de Consumo se encargará de la gestión de la fase arbitral, y en particular, de las siguientes funciones:

La gestión del Libro de Árbitros de la Junta Arbitral de Consumo, tanto de Presidentes de Colegios Arbitrales como de los inscritos por las organizaciones de consumidores y usuarios y empresariales que se hayan adherido a la Junta, así como asegurar su formación continuada.

Ejercer las funciones de Secretaría de los Colegios Arbitrales.

Ofrecer soporte administrativo a los Colegios Arbitrales encargados de laudar los casos.

La gestión del Libro de Laudos de la Junta Arbitral de Consumo, incluyendo un apéndice relativo a sentencias judiciales por recursos de anulación.

- Servicio de Control de Mercado – Inspección de Consumo.

Dirección: Ronda de Levante, 11, 3ª planta , 30071

Teléfono: 968 35 71 77/86

Funciones: Le corresponde la planificación, coordinación, dirección y control de las unidades dependientes del Servicio, y en especial el ejercicio de las siguientes funciones:

a) Inspección, vigilancia y control en el cumplimiento de las obligaciones y deberes impuestos a productores, importadores, distribuidores y suministradores por la legislación vigente en materia de defensa de los consumidores y usuarios.

b) La planificación, programación y desarrollo de campañas de inspección.

c) La investigación de mercado destinada a la obtención de información y datos que permitan conocer y realizar estudios de mercado y determinar sectores de los que pudieran derivar riesgos respecto del consumidor y usuario.

d) Asesoramiento e información a los agentes del mercado, favoreciendo el cumplimiento de las normativas y la extensión de buenas prácticas comerciales y fabriles que redunden en beneficio del consumidor y usuario.

e) Instrucción, impulso y preparación de propuestas administrativas en expedientes sancionadores.

f) Colaboración y coordinación con las Corporaciones Locales en el ejercicio de las competencias de control de mercado, en especial en el desarrollo de las Campañas Regionales y Nacionales.

g) Cualesquiera otras que le sean encomendadas en el ámbito de su competencia.

Para el cumplimiento de sus funciones, el Servicio de Control de Mercado contará

con:
La Sección de Inspección de Consumo
La Sección de Infracciones y Reclamaciones

c) Local.

La Oficina Municipal de Información al Consumidor

-- Funciones.

En el ámbito de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (CARM), el Decreto n.º 8/1999, de 4 de febrero, por el que se regula el **Registro de las Oficinas de Información al Consumidor y Usuario de la Región de Murcia**, en su artº 2 establece que " *A los efectos de la presente norma, se entiende por Oficina de Información al Consumidor y Usuario –OICU aquella que ofrezca públicamente a los ciudadanos el servicio de información, ayuda y orientación a los consumidores y usuarios para el adecuado ejercicio de sus derechos, fundamentalmente atendiendo las consultas que realicen, así como indicando las direcciones y principales funciones de otros centros, públicos o privados, de interés para el consumidor y usuario.*

-- Actuaciones.

a) Atención directa al consumidor y usuario.

Las demandas de los consumidores y usuarios son tratadas según la siguiente calificación:

1) Consultas: requerimientos de información, en materia de consumo, con el fin de tomar decisiones, adoptar medidas, realizar adquisiciones, etc., en definitiva que el consumidor realice un adecuado ejercicio de sus derechos. Una vez dada la información precisa y, en su caso, documentada, finaliza el cometido en la OMIC.

2) Reclamaciones: el consumidor (reclamante) plantea haber sido lesionado en su interés económico con merma de su patrimonio. La reclamación civil implica la petición de cumplimiento, restitución o resarcimiento por el reclamado (frente a quién se dirige la reclamación), dicho en otras palabras, reclama para "defender su bolsillo".

Desde la OMIC se realiza una mediación ante el reclamado. En caso de no obtenerse una respuesta satisfactoria se intenta el sometimiento a la Junta Arbitral de Consumo de la CARM. En caso de no ser posible esta vía para solucionar el conflicto, se informa sobre el acceso a la jurisdicción Ordinaria (demanda civil), para formalizar la posible demanda.

3) Quejas: reflejan el descontento del consumidor porque el ordenamiento jurídico no ha previsto respuesta, en cuanto a tipificar como "ilegal" un hecho que él pone en conocimiento (por ejemplo, que todos los artículos comprados se pudieran devolver, independientemente que estuvieran defectuosos o no).

El asunto se deriva a la administración, institución, o empresa afectada para que sirva de apoyo a la hora de tomar decisiones que resuelvan cuestiones como las planteadas.

4) Denuncias: el consumidor o usuario está poniendo en conocimiento de la administración hechos presuntamente ilegales en materia de defensa del consumidor (inexistencia de hojas de reclamaciones, precios en artículos no marcados, etc.).

La actuación que procede es trasladar el asunto conocido a la administración competente (municipal, autonómica o estatal), para que puedan iniciar sus actuaciones los correspondientes servicios (inspección, infracciones y sanciones, etc.), a fin de corregir la situación irregular.

Nota: *El impreso correspondiente puede solicitarse en la propia OMIC de Totana – ver señas al final de la guía-.*

-- Hojas de reclamaciones normalizadas.

En la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, mediante Decreto número 31/1999, de 20 de mayo, se regulan las hojas de reclamaciones de los consumidores y usuarios en la Región de Murcia.

La norma dispone la obligación, por parte de quienes ejerzan una actividad mercantil u ofrezcan algún servicio al consumidor o usuario, de tener, entregar (de forma gratuita) e informar de la existencia de dichas hojas a disposición del consumidor.

El folleto anunciador, el cartel anunciador y los modelos de hojas de reclamaciones pueden descargarse en la siguiente dirección:

[http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=1291&IDTIPO=246&RASTRO=c598\\$m8822](http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=1291&IDTIPO=246&RASTRO=c598$m8822)

Las vías para reclamar, persiguiendo conseguir la compensación de los derechos lesionados, son:

- Ante los organismos de consumo (OMIC, Direcciones Generales de Consumo, etc.) o asociaciones privadas de consumidores.
- Ante las Juntas Arbitrales de Consumo.
- Presentando demanda ante la Jurisdicción Civil Ordinaria (juzgado). Los reclamantes podrán acudir a los Tribunales de Justicia, en caso que la demanda se formule sobre una cantidad inferior a 2.000 €, instando un juicio verbal sin necesidad de procurador ante el juzgado de Primera Instancia competente. La información e impresos son facilitados en el propio juzgado.

b) Educación y formación del consumidor y usuario.

Durante años se vienen realizando actividades tanto de **educación** (realizadas en los centros de educación infantil/primaria y de secundaria y bachillerato), como de

formación (charlas talleres con asociaciones de amas de casa y consumo). Los temas que se tratan son variados: - la alimentación y la compra – el euro – la publicidad – el consumo responsable, etc. La metodología también es variada, desde charlas, talleres, visitas a centros de interés (sociales o medioambientales).

c) Sistema Arbitral de Consumo.

Desde la puesta en marcha del Sistema Arbitral de Consumo, la OMIC de Totana ha colaborado activamente en la implantación y consolidación de dicho sistema. Consecuentemente, de manera continuada se vienen realizando campañas de difusión y adhesión al arbitraje de consumo.

Totana es el municipio de la región de Murcia que, porcentualmente, cuenta con más adhesiones de establecimientos comerciales.

Las campañas consisten en visitas domiciliarias a los comercios y profesionales de la localidad, quienes reciben los correspondientes distintivos que son exhibidos en publicidad y ubicación física de los locales comerciales. Asimismo se realizan ediciones locales, en formato de guía, de establecimientos adheridos al sistema arbitral.

Nota: Puede solicitarse en la OMIC de Totana (Murcia), gratuitamente, la guía municipal de empresas adheridas a la Junta Arbitral de Consumo de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

- Enlace para buscar todas las empresas de la Región de Murcia adheridas al Sistema Arbitral de Consumo. También se pueden consultar las principales empresas de ámbito nacional.

<http://www.paginasnaranjas.org/>

d) Material divulgativo.

En colaboración con la Dirección General de Consumo de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, la OMIC de Totana (Murcia) ha editado una serie de materiales divulgativos (dípticos, trípticos, carteles, etc.), relacionados con la alimentación, productos textiles, etiquetado, etc. que pueden recogerse, gratuitamente, en las dependencias de la OMIC.

8.3. ORGANISMOS DE INTERÉS PARA EL CONSUMIDOR.

Instituto Nacional del Consumo

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

Banco de España

Asuntos: entidades financieras.



El Banco de España es el supervisor del sistema bancario español. Acceso a información relacionada con el servicio de reclamaciones, servicios de atención al cliente y defensores del cliente, tarifas de comisiones, etc.

<http://www.bde.es/webbde/es/>

Centro Europeo del Consumidor en España

Asuntos: atención al consumidor en temas transfronterizos de consumo.

Entre sus cometidos está asesorar a los consumidores sobre sus derechos en materia de consumo, intervenir como mediadores en las quejas y reclamaciones transfronterizas, informar y divulgar la política europea en materia de consumo.

<http://cec.consumo-inc.es/>

Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones

Asuntos: Seguros, fondos y planes de pensiones.

Entre sus funciones está la protección administrativa a los asegurados, beneficiarios, terceros perjudicados y partícipes de planes de pensiones mediante la atención y resolución de las reclamaciones y quejas presentadas contra las entidades y sujetos sometidos a su supervisión, la vigilancia de la transparencia del mercado y las demás funciones que le atribuye la normativa sobre la protección de los clientes de servicios financieros.

<http://www.dgsfp.meh.es/direcciongeneral/ladgsfp.asp>

Oficina de Atención al Usuario de Telecomunicaciones

(Secretaría de Estado de Telecomunicaciones y para la Sociedad de la Información)

Atiende consultas y reclamaciones como las relacionadas sobre telefonía fija, móvil, acceso a Internet, ADSL o protección de datos.

<http://www.usuarioteleco.es/Derechos/ProteccionPersonales/Paginas/Tratamiento.aspx>

Agencia Española de Protección de Datos

La Agencia Española de Protección de Datos es la autoridad de control independiente que vela por el cumplimiento de la normativa sobre protección de datos y garantiza y tutela el derecho fundamental a la protección de datos de carácter personal

<https://www.agpd.es/portalwebAGPD/conozca/index-ides-idphp.php>

8.4. BASES DE DATOS.

Centro Europeo del Consumidor

http://cec.consumo-inc.es/cec/secciones/Ayuda/Derechos/Europa/Derechos_es.asp?Origen=DERECHOS

- Legislación de ámbito comunitario (UE) –

Centro de Información y Documentación del Consumo

http://aplicaciones.consumo-inc.es/cidoc/Consultas/Consulta_Documental/busquedaBD.aspx

- Legislación ámbito estatal - puede consultarse legislación, monografías, artículos de revistas, etc. –

Comunidad Autónoma de la Región de Murcia - Consumo

- Legislación de ámbito regional -

[http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=9144&IDTIPO=100&RASTRO=c1055\\$m8821](http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=9144&IDTIPO=100&RASTRO=c1055$m8821)

De especial interés:

Resolución del Consejo de 1 de marzo de 2002 sobre la *protección de los consumidores, en especial los jóvenes, mediante el etiquetado de determinados juegos de vídeo y de ordenador, por grupos de edad.*

http://www.consumo-inc.es/Informes/docs/c_06520020314es00020002.pdf

8.5. HERRAMIENTAS Y RECURSOS PARA EL CONSUMIDOR.

- * **Portal de educación financiera creado por la Comisión Nacional del Mercado de Valores y el Banco de España**

<http://www.finanzasparatodos.es/es/index.html>

Información útil para llegar a fin de mes, realizar un presupuesto personal, consejos para invertir o la oferta de productos y servicios financieros o cómo detectar un billete falso.

- * **Estudios sobre consumo.**

“Juventud y Consumo”

Estudio sobre los hábitos de compra de los jóvenes consumidores españoles. Realizado por el Instituto Nacional del Consumo para conocer las pautas del

comportamiento de los consumidores españoles de 14 a 29 años y para prever las transformaciones previsibles en la orientación del consumo juvenil.

http://www.consumo-inc.es/Informes/ind_juv.htm

“PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES: RED DE DETECCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS Y DE OCIO “.

El estudio, realizado por el INC tiene como finalidad última servir de instrumento para la prevención en el ámbito de la seguridad en la vida cotidiana de los ciudadanos. Además, sirve para detectar los colectivos sociodemográficos, las actividades, los lugares, los productos y servicios, etc. de mayor riesgo.

http://www.consumo-inc.es/Informes/docs/INFORME_RESUMEN_DADO_2007.pdf

- “ El Consumidor y las Nuevas Tecnologías”

Basado en una encuesta por el método Delphi entre 40 expertos de diferentes sectores

http://www.consumo-inc.es/Informes/docs/Consu_tecnologia.PDF

Concursos

“Consumópolis” – Concurso escolar sobre consumo responsable.

[http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=9124&IDTIPO=100&RASTRO=c244\\$m](http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=9124&IDTIPO=100&RASTRO=c244$m)

Asociaciones de Consumidores

Enlace para acceder al listado de las asociaciones de consumidores y consumidores con implantación territorial en la región de Murcia.

[http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=9168&IDTIPO=100&RASTRO=c244\\$m](http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=9168&IDTIPO=100&RASTRO=c244$m)

Oficina Municipal de Información al Consumidor

C/ Menorca 23 – bajo

30850 Totana (Murcia)

Teléfono 968 41 81 72 / Extensión 1540

Fax 968 41 81 83

Correo electrónico: omic2@ayto-totana.net