Nº 47

SEPTIEMBRE-OCTUBRE 2021

Boletín Informativo sobre Drogas y Conductas Adictivas

AYUNTAMIENTO DE ALBACETE

Magic Responsable Nights

Durante el primer trimestre del año 2013, el Ayuntamiento de Albacete llevó a cabo el proyecto *"Circuitos de Ocio de Calidad"*, mediante el cual se formó al personal de 16 establecimientos de ocio nocturno de la ciudad, con la finalidad de ofrecer un servicio de calidad, así como de prevención en el consumo de alcohol. Dichas acciones estaban enmarcadas dentro del Programa Nacional de Prevención de las Drogodependencias en el Sector Hostelero *"Servicio Responsable"*, financiado por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Recientemente, durante el pasado mes de Julio y dentro del mismo programa "*Servicio Responsable"*, el Ayuntamiento, a través de la ONG ControlaClub, puso en marcha una campaña denominada *"Protege tu diversión"*, dirigida a la prevención tanto del consumo de alcohol como de posibles contagios del virus Sars-Cov-2 (COVD-19), debido a los efectos desinhibidores que produce la administración de dicha sustancia, con la consecuente relajación de las medidas de seguridad ante el virus.

Próximamente, durante las noches de los días 12 y 13 de noviembre de 2021, el Ayuntamiento de Albacete, junto con la Asociación Provincial de Hostelería y Turismo y la ONG ControlaClub, desarrollará las denominadas "Magic Responsable Nights", acciones de reducción de riesgos basadas en la intervención presencial que están dirigidas al público de los establecimientos hosteleros que participan en el programa. Así, un grupo de "magos-mediadores sociales" recorrerán los locales participantes durante ese fin de semana abordando a los grupos de gente, a los que realiza un par de trucos de magia de "corta distancia", el último de los cuales se lleva a cabo con unas tarjetas que contienen mensajes y consejos sobre reducción de riesgos relacionados con la prevención de las drogodependencias que, finalmente, se reparten entre el público.

Los establecimientos colaboradores son: Torito, Ronería, Olé mi Lola, Llilas, Cobalto, Blindi, Tequila, Baru, Bobobo, Pico Fino, La Mansión, Malasaña, Átiko, Los 80, Boom, Garden, Velouria y Oh La La.

Puntos de interés especial:

- *Sensibilización y prevención*
- *Información preventiva*
- *Juego patológico*
- *Campaña preventiva*

Contenido:

Magic Responsable Nights 1

¿Sabías que…? 2

Prevención de la Ludopatía. Recomendaciones 3

Lo que está en juego ERES TÚ 3

¿Sabías que…?

El próximo día 15 de noviembre se celebra el Día Mundial sin Alcohol. Muchos son los mitos que rodean a esta sustancia. Analizamos algunos de ellos de la mano de la Fundación Alcohol y Sociedad.

Mitos:

El alcohol te da energía

No. Es un depresor del sistema nervioso. Reduce la capacidad de realizar cualquier actividad.

Beber solo cerveza no produce ningún problema porque tiene pocos grados

Lo importante es el número de Unidades de Bebidas Estándar (UBE) que se consuman (ver Boletín nº 11). El alcohol que contiene una caña de cerveza es igual, por ejemplo, al de un chupito o un vaso de vino.

Mezclar cerveza, vino y licores emborracha más que beber un solo tipo de bebidas alcohólicas

La alcoholemia es la proporción de alcohol que circula por la sangre después de beber una cantidad determinada de alcohol y es lo que determina lo borracho/a que se está. Mezclar bebidas con diferentes contenidos alcohólicos no emborracha más, pero puede provocar más malestar al estómago y mareos al mezclar diferentes sabores.

Todo el mundo reacciona igual al alcohol

Existen muchísimos factores que afectan a nuestra reacción ante el alcohol: el peso, la proporción de agua y grasa, la hora del día, el estado de ánimo, la bioquímica orgánica…

Quien está más acostumbrado/a a beber, se emborracha menos

Quien ha desarrollado tolerancia al alcohol no se emborracha menos, sino que muestra menos los efectos de la borrachera. Sin embargo, igualmente se emborracha y sufre los efectos apatía, pérdida de coordinación y reflejos.

Una ducha fría o un café bien cargado, te despejan

Nada vuelve sobrio de golpe a una persona ebria. Se podrá estar más despierto/a o despejado/a, pero se sigue estando ebrio/a, porque no se disminuye el alcohol en sangre.

Lo peor que puede pasar con una borrachera es acabar con una resaca monumental

¡Cuidado! Si se bebe bastante alcohol y deprisa, se puede llegar a ingerir una cantidad elevada que pudiera producir accidentes, un coma etílico o la muerte en pocas horas.

El alcohol ayuda a ligar y mejorar las relaciones sexuales

El alcohol puede producir relajación y hacer a alguien más interesado/a por el sexo, pero interfiere en la capacidad sexual y se tienen menos en cuenta las consecuencias. Los embarazos no deseados, el VIH, la pérdida o disminución de la respuesta sexual… no son nada atractivos.

Quien bebe demasiado sólo se perjudica a sí mismo/a

Según estadísticas de nuestro país, los problemas del consumo abusivo afectan a una media de cuatro personas más, además de quien bebe. Todo ello sin contar los accidentes mortales y no mortales que se originan por el abuso del alcohol.

Beber alcohol durante la resaca, la mejora

En realidad la agrava, ya que es la misma sustancia que produjo la intoxicación. Otro mito es que las pastillas de vitamina B6, tomadas antes o después de beber evitan la resaca. Su única utilidad es la aplicación por vía intramuscular en casos graves.

Ciertas sustancias estimulantes hacen que se pase la borrachera

Pueden despejar momentáneamente, pero como no eliminan ni metabolizan el alcohol, seguimos teniendo el mismo nivel de alcoholemia y los efectos del alcohol permanecen. Además, la mezcla de algunas sustancias con el alcohol produce terceros efectos que pueden provocar daños al hígado, e incluso la muerte.

Prevención de la Ludopatía: Recomendaciones

Dirigido a madres y padres que quieran prevenir el juego patológico:

- DA EJEMPLO. Un ejemplo vale más que mil palabras. El mejor modelo de conducta es no apostar nunca a nada.
- SÉ CLARO/A. Si es tu caso, expresa con claridad tu deseo de que no quieres que apuesten.
- PREGUNTA. Pregunta a tus hijos e hijas qué piensan sobre el tema, establece un diálogo realista.
- SUPERVISA. Observa su actividad en las redes y fuera de ellas, respetando su intimidad y teniendo en cuenta su edad.
- HAZ PENSAR. Desarrolla un discurso crítico, desmontando la asociación entre diversión y juego.
- LAS MATEMÁTICAS PRIMERO. Desarrolla un pensamiento racional y desmitifica el concepto de suerte. Habla siempre de probabilidades matemáticas de premio.
- CUESTIONA. Sé crítico/a con la publicidad y con aquellas personalidades que fomenten las apuestas.
- SEPARA DEPORTE Y APUESTAS. Recuerda que el deporte es una cosa y las apuestas deportivas son otra.
- ¿EDUCAS EN VALORES FINANCIEROS? El valor del ahorro, del consumo responsable y del control de la economía doméstica, son buenos valores preventivos.
- HABLA DE DINERO. Asocia de manera estable esfuerzo y dinero, dando una pequeña paga al final de la semana, si ha cumplido con las normas acordadas. Enseña a tu hijo o hija el valor del dinero.
- REPITE Y DESARROLLA LA IDEA. La banca siempre gana.
- HAZTE CREÍBLE. Para ser más creíble, acepta la idea de que existen personas que juegan dinero puntualmente sin llegar a tener un problema.
- SEÑALA LOS RIESGOS A CORTO PLAZO. Recuerda que a los/as adolescentes les cuesta percibir el riesgo y más si éste es a largo plazo; por eso, es más efectivo que hables de consecuencias a corto plazo.
- PIDE AYUDA. Si crees que algún miembro de tu familia tiene un problema con el juego, no lo dudes y pide ayuda hasta encontrar el recurso adecuado.

Fuente:: CEAPA

+18

AutoExclusión

AYUNTAMIENTO DE ALBACETE
Plan Municipal sobre Drogas y Conductas Adictivas
Servicio de Acción Social
Pza. de la Catedral s/n, 4ª planta
Teléfono 967596100. Extensión 11009
plandedrogas@ayto-albacete.es
www. albacete.es

¿Te gusta el Boletín?

Pulsa el botón...

... y suscríbete!!

Desde el año 2018, el Ayuntamiento de Albacete viene realizando actuaciones de prevención de la ludopatía. Así, desde ese año hasta la actualidad, el Plan Municipal sobre Drogas y el Centro Joven, con la colaboración de la Fundación de Ayuda Contra la Drogadicción (FAD), vienen realizando talleres de prevención en los Institutos de nuestra localidad, centrados principalmente en las apuestas deportivas. A partir del año 2020, también con la colaboración del Negociado de Educación municipal, se vienen desarrollando campañas preventivas dirigidas a la población joven; así, en 2020, presentamos la campaña *"A un solo click de apostar por ti"* y, próximamente, se presentará la campaña *"Lo que está en juego ERES TÚ"*.

Complementariamente a lo anterior, en los primeros meses de 2021 se elaboró por el Plan Municipal sobre Drogas y Conductas Adictivas un estudio diagnóstico sobre la ubicación, en nuestro municipio, de las denominadas coloquialmente *"casas de apuestas"*.

Si desea más información, le atenderemos desde el Centro Joven Municipal, calle Doctor Collado Piña, 14, los jueves en horario de 17 a 19,30 horas

Lo que está en juego ERES TÚ

Durante el próximo mes de diciembre, el Ayuntamiento de Albacete, a través del Negociado de Educación , el Plan Municipal sobre Drogas y Conductas Adictivas y el Centro Joven Municipal, llevará a cabo la campaña de prevención de ludopatía en personas jóvenes *"Lo que está en juego eres tú"*.

La campaña constará de una difusión de cartelería dirigida a los centros educativos de la ciudad, los centros socioculturales y juveniles de la ciudad, así como en marquesinas de las paradas de transporte público. Igualmente, se realizará difusión a través de la red Social Facebook.

Por otra parte, se llevará a cabo un webinar, realizado por la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), dirigida a madres y padres sensibilizados con la prevención del juego patológico, donde encontrarán información y estrategias preventivas en relación al mismo.

La fecha de realización del webinar, así como la forma de inscripción, será próximamente trasladada a las AMPAS de los centros educativos, a través del Negociado de Educación.