

SALUD-2

Boletín Informativo de la Asociación Formación, Educación y Salud

EDITA: ASOCIACIÓN FORMACIÓN, EDUCACIÓN Y SALUD. CALLE SAN ATÓN 58. 06001 BADAJOZ. CIF: G-06539910.
TELF.: 600342899—924243231. Página web: www.asociacionfes.com E-mail: asociacionfes@gmail.com

SEPTIEMBRE-2009

Volumen 2. Nº 11



Formación, Educación y Salud

PROGRAMA ALTERN-A

Memoria de una experiencia

Destacamos

- Programa Altern-a: Memoria de una experiencia.
- “Las drogas producen y potencian emociones, pero crean dependencia y esclavitud”: Dr. Herminia
- Badajoz: Los técnicos buscan estrategias para prevenir el consumo de drogas
- Cursos a distancia: Plan Formativo 2009-2010. Asociación FES.
- Agua en el cole contra la obesidad.
- Riesgos de la “viagra” femenina.
- Una dieta basada en comida basura afecta al físico y a la memoria

Integran FES:

PSICÓLOGOS/AS

TRABAJADORES /AS
SOCIALES

EDUCADORES/AS SO-
CIALES

MAESTROS/AS

MEDIADORES/AS EN
EDUCACIÓN PARA LA
SALUD

ANIMADORES/AS SO-
CIOCULTURALES

MONITORES/AS DE
TIEMPO LIBRE

Como ya os comentamos en números anteriores, este verano desde la Asociación FES, hemos puesto en marcha el Programa Badajoz Vive, también conocido como **ALTERN-A**.

Esta actividad se enmarca dentro de las actividades del programa Vive la Noche en Badajoz de la Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Badajoz en colaboración con el Plan Nacional Sobre Drogas de Ministerio de Sanidad y Consumo.

¿Qué hemos puesto en marcha?

El Programa Altern-a, tiene tres bloques temáticos bien definidos que pasamos a comentar:

- Curso de Mediadores/as en Prevención del Consumo de Drogas.

Este Curso, totalmente gratuito, ha contado con una fase teórica y otra práctica en la que se ha colaborado con el resto de las actividades del

Programa. En el mismo han participado una decena de jóvenes de Badajoz.

- Como segundo bloque de actividades tenemos el montaje de un stand



informativo en la zona de botellón, en el que hemos expuesto diferente información preventiva, sobre todo relacionada con el consumo de alcohol y otras drogas y la conducción, además de realizar pruebas de alcoholemia y premiar, con un pequeño regalo, a las personas que dieran negativo.

- Por último, tenemos las actividades en

colaboración con los locales de ocio nocturnos de la ciudad. Desde la Asociación FES, entendemos que una opción muy a valorar muy positivamente es esta colaboración con estos bares de copas. Un total de 16 locales han participado en la actividad, en los que hemos colocado unas urnas en las que se depositaban papeletas que validábamos cada vez que tomábamos bebidas sin alcohol. Unas 500 personas han participado en este concurso, cuyo sorteo de premios (tres fines de semana en un hotel para dos personas), se realizará los primeros días de octubre.

Como valoración final, debemos estar muy satisfechos/as en cuanto a la participación, como en la implicación de los mediadores/as en las actividades, por lo que esperamos poder repetir en otras ediciones.

Asociación FES.

Las drogas producen y potencian emociones, pero crean dependencia y esclavitud.

Dra. Herminia Pasantes Morales en la conferencia “La Química de las Emociones”, en la Universidad Autónoma de Tlaxcala (UAT), el pasado 11 de septiembre.

Fuente: e-consulta.com

Las neuronas se comunican unas con otras a través de sustancias químicas, esta comunicación es la que produce emociones como tristeza, alegría, euforia, depresión, de estímulos que el cerebro recibe del entorno mismo; cuando estas sustancias son reemplazadas por drogas, pueden crearse, incluso, nuevas emociones, pero las drogas nos llevan a la dependencia y a la esclavitud, señaló la Dra. Herminia Pasantes Morales, al dictar la conferencia “**La Química de las Emociones**”, en la Universidad Autónoma de Tlaxcala (UAT), el pasado 11 de septiembre.

Al presentar a la investigadora emérita de la UNAM, la **Mtra. Dora Juárez, Secretaria de Investigación Científica y Posgrado**, subrayó que la máxima Casa de Estudios en la entidad se esfuerza día a día para generar la oportunidad del conocimiento, la investigación, la extensión y difusión de la cultura y la autorrealización, mediante actividades como el ciclo de conferencias del Programa Ágora.

Dicho Programa, coordinado por el **Dr. Carlos Beyer Flores, “Premio Nacional de Ciencias y Artes 2007”, Doctor Honoris Causa por nuestra Universidad y Director del Centro de Investigación en Reproducción Animal (CIRA)**, tiene como propósito difundir la investigación científica mediante simposios y conferencias que establezcan el diálogo entre investigadores, alumnos y público en general.

En su exposición, la Dra. Pasantes explicó a un auditorio “**Dr. Luis Carvajal Espino**” totalmente lleno por estudiantes, docentes, trabajadores administrativos e investigadores de la UAT, la importante contribución de las drogas y las plantas -de las cuales se obtienen-, para el conocimiento de las emociones. Detalló los efectos de la drogas al sustituir las funciones naturales de las neuronas y alargar la comunicación entre ellas, lo que hace perdurar la emoción y generarla cuando no existe un estímulo en el entorno.

Mostró gráficamente cómo la cocaína

puede sustituir fácilmente a la dopamina por su parecido molecular, al igual que las drogas alucinógenas sustituyen a la norepinefrina y a la serotonina, y cómo producen una sensación de euforia, un aumento en la capacidad de concentración, un aumento en la autoestima, según lo requiera el individuo. Mencionó el uso de las anfetaminas, la marihuana y el éxtasis, y cómo su presencia actúa en una zona del cerebro llamada “**circuito de recompensa**”, en la que los neurólogos han detectado la autoestima y la creatividad.

Pero reveló también el grado de ansiedad que se produce cuando el cerebro tiene que acostumbrarse nuevamente a sintetizar (trabajo muy complejo) sustancias que dejó de producir porque empezó a recibirlas ya preparadas por un agente externo. Expuso síntomas como ansiedad, depresión, psicosis y esquizofrenia.



“**Sería maravilloso poder usar esas drogas a voluntad, tomar la cocaína si tenemos un día muy arduo de trabajo, si tenemos que estar muy concentrados o si no nos queremos dormir pronto, pero desafortunadamente, hasta el momento no veo la posibilidad, porque esto tiene que ver con una gran cualidad del cerebro, que es la plasticidad, es decir, la capacidad de adaptarse al medio externo**”, señaló.

Concluyó señalando que existe una manera “**encantadora, barata y con poco riesgo**” de sentir todas estas

emociones de manera natural, que es el amor. Habló de serios estudios del “**enamoramamiento**” como productor, al igual que las anfetaminas, de gran felicidad.

Antecedida por **Marcelino Cerejido Mattioli**, reconocido investigador en el campo de la fisiología, y **Néstor García Canclini**, profesor-investigador de la Universidad Autónoma Metropolitana, especialista en el área de la educación, la Dra. Pasantes Morales también abordó su tema —la bioquímica— haciéndolo converger con la perspectiva universitaria.

Bióloga egresada de la Facultad de Ciencias de la UNAM y doctorada en Ciencias, por la Universidad de Estrasburgo en Francia, Herminia Pasantes cuenta con una vasta obra científica que la ha hecho merecedora de distinciones como el

“Premio UNAM” en investigación en Ciencias Naturales, Premio Nacional Ciencias y Artes (primera mujer en obtenerlo en el campo de Ciencias Naturales), “Premio Juchimán de Plata” y “Premio Nacional María Lavalle”, entre otros. Ha publicado numerosos artículos en libros y revistas científicos de prestigio mundial y dictado conferencias que le han merecido el reconocimiento nacional e internacional, además de ser miembro del Sistema Nacional de Investigadores.

Badajoz: Los técnicos buscan estrategias para prevenir el consumo de drogas

SALUD-2
Boletín Informativo

Jornadas en las que poner en común ideas y plantear estrategias para la prevención del consumo de drogas.

Fuente: hoy.es

Autor: Paula Díaz

Técnicos en prevención de las conductas adictivas en más de una docena de mancomunidades y ayuntamientos de la provincia de Badajoz, se dieron cita en Jerez

El encuentro acogió el desarrollo de varias mesas de trabajo y ponencias con el fin de favorecer la coordinación de todos los profesionales que intervienen en este ámbito y analizar la situación actual.

El secretario técnico de drogodependencias del SES, Quintín Montero, expresó la necesidad de trabajar en nuevas estrategias para abordar un fenómeno social cambiante como el consumo de drogas, sobre la base de un buen diagnóstico y con una acción común en la que tengan especial participación los ayuntamientos y mancomunidades como entidades más cercanas al ciudadano. Montero expresó que



de los Caballeros para participar en unas jornadas en las que poner en común ideas y plantear estrategias para la prevención del consumo de drogas.

diana" en lo que al consumo de drogas se refiere son los jóvenes de entre 14 y 18 años, con los que se está actuando, implicando a distintas consejerías, en el desa-

rrollo de programas.

Problema que preocupa

La alcaldesa de Jerez, Francisca Rosa y el presidente de la mancomunidad Sierra Suroeste, Miguel Ruiz, destacaron su interés para dar respuesta a un problema que preocupa.

La actividad de los espacios de creación joven y experiencias de interés como un proyecto de la Consejería de los Jóvenes y el Deporte para la integración y normalización de la población infantil y juvenil en los barrios de Suerte de Saavedra, en Badajoz y en Aldea Moret, en Cáceres, también formaron parte del encuentro.

En los referente a la educación secundaria, los jóvenes han propuesto la creación de una web participativa con información sobre drogas reunida por los propios estudiantes.

En este mismo apartado han pedido "recreos alternativos" que ofrezcan actividades lúdicas para jóvenes durante la media hora de descanso escolar.

Cursos a Distancia: Plan Formativo 2009-2010. Asociación FES

Como ya hicimos en la Campaña pasada, hemos puesto en marcha un Plan formativo a distancia en la que ofrecemos los siguientes Cursos:

- Curso de Mediador/a en Educación para la Salud (80 horas).
- Curso de Habilidades Sociales (20 horas).
- Curso de Prevención del Consumo de Drogas (20 horas).
- Curso de Sexualidad y prevención de enfermedades de transmisión sexual (20 horas).
- Curso de Prevención de los Trastornos de la Alimentación (20

horas).

- Curso de Dinámicas de Grupo (40 horas).
- Curso de Trabajo en Equipo (20 horas).
- Curso de Autoestima (20 horas).
- Curso Creatividad e innovación (40 horas).

El sistema de trabajo es muy sencillo y cómodo, ya que enviamos el material:

- Bloque de contenidos teóricos.
- Bloque de contenidos didácticos.

- Trabajo práctico.

- Examen.

A través del correo electrónico y el certificado de la realización de los mismos por correo ordinario al domicilio del alumno/a.

En próximos boletines comentaremos los contenidos de cada uno de estos Cursos.

Más información en:

www.asociacionfes.com, en el correo electrónico asociacionfes@gmail.com o en el teléfono 600342899.

Agua en el cole contra la obesidad

Volumen 1, nº 1

Investigadores alemanes han realizado un estudio que muestra los beneficios del consumo de agua para prevenir el sobrepeso en la edad escolar. El estudio se ha llevado a cabo en 32 escuelas elementales de dos ciudades alemanas y ha abarcado a cerca de 3.000 niños y niñas de segundo y tercer grado. La duración fue de un curso escolar, desde agosto de 2006 a

junio de 2007.

Al inicio del curso se instalaron fuentes en los colegios. Los pequeños disponían de botellas que podían llenar de agua. Los profesores y profesoras fueron una parte importante de la investigación, ya que en ellos recayó la responsabilidad de preparar actividades escolares que sirvieran para enseñar a los niños y niñas los beneficios del

agua para su salud.

Al principio y al final del estudio, los investigadores evaluaron la incidencia del sobrepeso en los niños y niñas y les hicieron un cuestionario para saber cuánta agua bebían. El resultado es digno de tener en cuenta el riesgo de obesidad se redujo en un 31%.

Fuente: Pediatrics–Abril 2009.



Riesgos de la “viagra” femenina



Se comercializa con el nombre de Intrinsa y la ha aprobado la Agencia Europea del Medicamento (EMA). Se trata de un parche de testosterona indicado para mujeres a las que se ha extirpado el útero y los ovarios, y que tienen una disminución del deseo sexual. La tes-

Este fármaco solo se vende con receta médica, pero aún así su aprobación ha estado rodeada de polémica. ¿Por qué? Los resultados de los estudios sobre su efectividad son poco fiables. Y lo que es más importante, su seguridad plantea dudas. Los pocos datos que hay después de un año no son concluyentes y

tosterona es una hormona sexual que producen los hombres y, en menor medida las mujeres. Una disminución en su concentración se relaciona con un menor deseo sexual.

en algunos casos son incluso contradictorios.

Para empezar, hay que vigilar posibles efectos secundarios sobre el corazón y el sistema circulatorio. Además, existen indicios de que podría aumentar el riesgo de cáncer dependiente de estrógenos (muchos de los de mama y de útero) no deben utilizarlo. Tampoco las mujeres que padezcan afecciones que les impidan tomar medicamentos con estrógenos.

En cuanto a los efectos adversos, no son pocos: puede producir enrojecimiento y picor en la zona donde se aplica el parche, aumento del vello en la cara y otros signos de virilización, como la voz más grave, que no desaparecen aunque se suspenda el tratamiento.

¿Y para tratar sólo el bajo deseo sexual? Intrinsa no está indicado. Además, a menudo ese problema tiene causas emocionales, que requieren un tratamiento psicológico y no los fármacos.

Ocusalud suplemento de de OCU compara maestra nº339.

Una dieta basada en comida basura afecta al físico y a la memoria

Cuidado con lo que come: una dieta basada en comida basura puede provocarle una memoria pez. Andrew Murray es doctor y el director del experimento que ha demostrado que en menos de diez días...

EDITA:

ASOCIACIÓN FES
C/ San Atón 58
06001 Badajoz
Telf.: 600342899-924243231
E-mail:
asociacionfes@gmail.com

Directora de Edición:
- Marian Rodríguez.

Responsable de contenidos:
- Jessica González.

Coordinación:
- Javier Ramos.

Contenidos:
- Miembros de la Asociación FES.

Cuidado con lo que come: una dieta basada en comida basura puede provocarle una memoria pez. Andrew Murray es doctor y el director del experimento que ha demostrado que en menos de diez días, los ratones que se alimentan con una dieta alta en grasas sufren una reducción de su resistencia física y una disminución de su capacidad cognitiva.

Murray ha explicado la evolución de las ratas que, al pasar de una dieta habitual baja en grasas a otra con muchas más calorías, "muestran una sorprendente rápida reducción de su capacidad física".

Los roedores fueron divididos en dos equipos. A uno de ellos lo expusieron a una dieta en la que el 55% de las calorías procedían de las grasas. Es el mismo porcentaje, más o menos, que una alimentación basada en la "comida basura". Con esta dieta, pasados nueve días los roedores demostraron que corrían un 50% menos de distancia que el equipo contrario, que seguía con una alimentación baja en grasas. También cometían errores en el laberinto en el que los metieron, "lo que nos indicaba que sus capacidades cognitivas se vieron afectadas por la dieta".

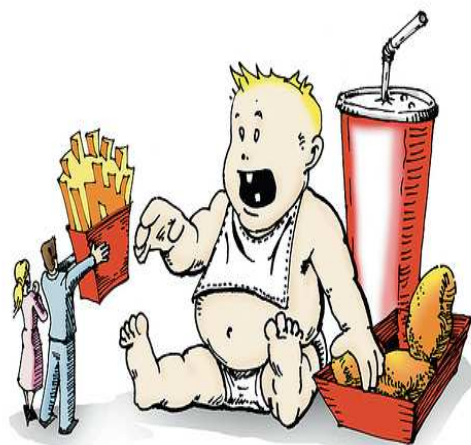
Los investigadores también observaron los cambios metabólicos. "Encontramos en los músculos y en las células cardiacas altos niveles de una proteína específica, la desacoplada", encargada de reducir la eficiencia del corazón y los músculos.

Ya se sabía que las dietas altas en grasa son dañinas a largo plazo, tanto a nivel físico como mental. Pero hasta ahora no se había prestado la atención suficiente a sus efectos a corto plazo. Ahora, el equipo de Murray se centra en una investigación similar pero en humanos. "Esperamos que estos hallazgos hagan replantearse a la gente que tienen que disminuir la grasa de su comida diaria".

Hay que esperar a que estos análisis se demuestren en los humanos. Aunque se sabe que la comida basura no afecta de la misma manera una persona que a otra. Otro estudio llevado a cabo por la Universidad de Suecia descubrió que la relación entre sobrepeso, poco ejercicio y exceso de comida no es tan directa como se creía.

Dieciocho voluntarios participaron en una investigación liderada por Fredrik Nystrom. Tuvieron que empezar una dieta basada en un exceso de comida basura. Los saludables voluntarios (todos eran delgados) aceptaron pasar un mes duplicando la cantidad de calorías que ingerían y reduciendo al cero la actividad física. Todos creían que subirían de peso y aumentarían en forma proporcional el colesterol. Pero no fue así.

Comiendo las mismas cantidades de comida, unos cogieron muchos más kilos que otros. Tampoco todos tuvieron consecuencias negativas en el hígado y hubo quien no redujo sus niveles de colesterol. Nystrom encontró la respuesta a las variaciones metabólicas: algunas personas son mejores que otras a la hora



* ESTAMOS DE VUELTA

**Si estas interesado/a en suscribirte a nuestro boletín, puedes hacerlo en el E-mail:
asociacionfes@gmail.com**