

SALUD



ESTAR SANO NO ES SÓLO COMER BIEN

¡Hola! ¡Bienvenido al primer capítulo!

No sé si eres de los que “se dejan lo mejor para el final”, pero nosotras (al menos en esta ocasión...) hemos decidido unirnos al equipo de los que dicen que “hay que empezar con buen pie”.

Decidimos dedicar el primer capítulo a la que debe ser **LA PRIORIDAD de nuestros días, la SALUD**...ya que necesitamos de ella para poder llevar a cabo nuestras tareas del día a día; desde ir a comprar el pan hasta echar un partido con los colegas, trabajar o cuidar de los nuestros.

Según la OMS,

“la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Por ello, hemos decidido titular el capítulo “estar sano no es sólo comer bien”; porque... ¡Existen muchos factores que debemos tener en cuenta a la hora de hablar de salud!

Nuestra intención es recordar y afianzar la importancia que tiene **cuidarnos, protegernos** y por supuesto, **querernos** a través de temas que ocupan nuestro día a día.

Empezaremos por la que todos conocemos: la salud física (que incluye la alimentación, el ejercicio físico y la actividad física), para continuar con la que quizá ha sido la gran desconocida hasta hace poco tiempo (pero MUY MUY MUY importante), la salud mental. Hablaremos también sobre la salud sexual, con temas como las ETS y los métodos de anticoncepción. Además, dedicaremos una sección independiente al consentimiento sexual...“solo sí es sí”.

Dedicaremos tiempo a la prevención de la salud, es decir, al trabajo para el cambio de hábitos o conductas que no son tan buenas para nosotros. Nos referimos a las drogas (tabaco, sustancias psicoactivas, alcohol...) y al juego patológico, más conocido como ludopatía.

Y, por último, pero no menos importante, también podrás leer otras secciones en las que hablaremos sobre la importancia de la vacunación y primeros auxilios.

¿Interesante? ¿Útil? ¿Importante? ¿Necesario? SÍ, SÍ Y MIL VECES SÍ.

¿A qué esperas? ¡ADELANTE!

I. ¿Somos lo que comemos?

La importancia de la alimentación.

II. ¿Eres aficionado al sofiing?

La actividad física y el sedentarismo.

III. Menos Mr. Wonderful y más psicólogo

Salud mental.

IV. ¿Hay algún médico en la sala?

Primeros auxilios.

V. “¿Tienes fuego?”

Prevención del tabaquismo.

VI. “Hoy compro Vodka. ¿Compartes botella conmigo?”

Prevención del alcoholismo y consumo perjudicial de alcohol.

VII. “Pruébalo, de verdad que no pasa nada” y otras frases que vas a escuchar cuando salgas de fiesta

Prevención del consumo de otras sustancias psicoactivas.

VIII. “Es sólo un juego”

Prevención del juego patológico.

IX. El consentimiento es sexy

El respeto como base de las relaciones sexuales.

X. “Que aquella noche no sea un mal recuerdo”

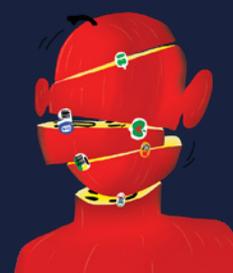
Infecciones de transmisión sexual.

XI. ¡Sorpresa! No es la cigüeña la que trae los bebés.

Métodos anticonceptivos y salud reproductiva.

XII. ¡Protégete, protégelos, protégenos!

La vacunación.

Referencias

I.
¿SOMOS LO QUE COMEMOS?
**LA IMPORTANCIA DE LA
ALIMENTACIÓN.**



El cuerpo humano es una complejísima máquina compuesta por diferentes sistemas que se coordinan a la perfección para asegurar su funcionamiento y su adaptación a todas las situaciones. Como toda máquina, necesita un combustible: el alimento. Pero seguro que no te conformas con cualquier combustible y quieres EL MEJOR. Para asegurarte de que lo sea, la clave es llevar una alimentación saludable.

¿Sabes en qué consiste?... ¡y no vale con decir “todo lo verde es sano”!

Una alimentación saludable se basa en comer variado y equilibrado, priorizando alimentos ricos en nutrientes y eliminando, en todo lo posible, aquellos que no aportan cosas tan buenas. Esto NO significa “pasar hambre” o “contar calorías”, sino incorporar un estilo de vida con el que te sientas feliz, energético y cómodo. Así conseguirás que se pueda mantener en el tiempo y no se convierta en algo temporal para conseguir un objetivo.

¿Cómo lo hago? — CLAVES DE UNA BUEN ALIMENTACIÓN.

1. La mejor bebida para quitar la sed es el AGUA.

Está recomendado beber de 1,5 a 2 litros de agua diarios. Esto equivale a... ¡entre 6 y 8 vasos al día!



2. Evita los alimentos ultraprocesados,

es decir, aquellos que tienen altas cantidades de azúcares añadidos, sal, aditivos o cuyo procesamiento industrial los hace más atractivos, pero menos interesantes en nutrientes.

¿Sabías que...

El nutricionista **Carlos Ríos** ha creado el movimiento **Realfooding**? Pretende informar a todo el mundo de la importancia de una alimentación saludable: “*un estilo de vida basado en comer comida real y evitar los ultraprocesados*”.

Pero...¿cómo sabemos cuáles son los ultraprocesados? El equipo Realfooding te da los siguientes trucos para saber leer las etiquetas de los alimentos:

Ingredientes: Aparecen ordenados de mayor a menor cantidad. (Si ves muchísimos ingredientes...puedes empezar a sospechar)

Azúcar: Lo ideal es que tenga menos de 5 gramos por cada 100 gramos de alimento (esto puedes verlo en la tabla nutricional). ¡Que no te pillen! Si lees dextrosa, sacarosa, jarabe de...¡son todos azúcar!

Grasas: lo más importante es ver qué grasas me ofrece el alimento y si son de buena o mala calidad. El aceite de oliva virgen extra es perfecto. Sin embargo, aléjate de aceites como el de girasol, de palma...

Calorías: lo importante es ver si esas calorías “merecen la pena” o son “calorías vacías”. Es decir...hay alimentos calóricos que aportan muchas cosas buenas a nuestro cuerpo, pero muchos otros además de ser calóricos contienen muchos componentes dañinos. ¡Elige bien!

¡Una cosa más! No te dejes engañar por la publicidad de los productos...
0% grasa, bajo en azúcares, “light”, “línea”, “con cereales”...¡que no te engañen!

¿Quieres saber más? Te recomendamos que leas su web:
y les sigas en Instagram:

REALFOODING

3. Ten en cuenta el tamaño de las raciones.

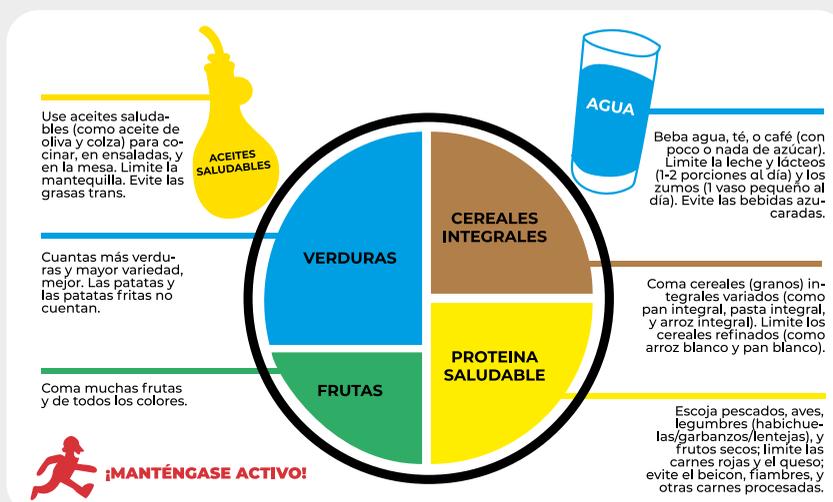
Acaba tus comidas SACIADO, pero evita desabrocharte el botón del pantalón al acabar la comida (¡aunque vaya alivio, eh!).



¿Conoces...

El plato de Harvard?

Es una guía creada por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard para crear comidas saludables y balanceadas. Lo explican a partir de un plato dividido en secciones, indicando la cantidad que corresponde a cada alimento.



HARVARD

¿Quieres saber más? Te recomendamos que leas su web:

4. ¡Escúchate! La alimentación intuitiva y el hambre emocional.

Como hablábamos más arriba, es importante que sepas identificar tanto las señales de “estoy lleno” como las de “tengo hambre”.

**¿Sabías que...**

Ya nacemos con la capacidad de saber cuánto y cuándo comer. Por eso los bebés lloran cuando tienen hambre y paran de hacerlo cuando están satisfechos. Con el tiempo esta capacidad se pierde...¡pero no es difícil recuperarla!

¿Conoces...

El concepto “hambre emocional”? Seguro que sí, porque todos pasamos por ello: comer por aburrimiento, comer porque estoy triste, comer por estar super contento... ¡Error! Alimentarse es una necesidad, y, aunque también es un placer, lo ideal es hacerlo cuándo nuestro cuerpo nos lo pida. No existen las “horas perfectas para comer” ni un número exacto de comidas al día que debas hacer. Tampoco debes obligarte a comer sin hambre o esperar a estar demasiado hambriento. Escúchate, entiende lo que tu organismo te pide y dáselo. Esto se llama: **alimentación intuitiva**.

¿Qué me aportan los alimentos?**GRUPOS DE ALIMENTOS y MACRONUTRIENTES.**

- **Las FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS** son alimentos indispensables para nuestra alimentación, ya que nos aportan vitaminas, proteínas, minerales, fibra y agua. Además, le aportan mucho color a los platos y los hacen más atractivos y divertidos



¡Eso sí, las frutas mejor **enteras** que en zumo! Te saciarán más, contendrán fibra y la absorción de sus azúcares será más lenta, ¡mucho más beneficioso para nuestro cuerpo! Una opción intermedia muy de moda es tomarlas trituradas, en un “smoothie”.

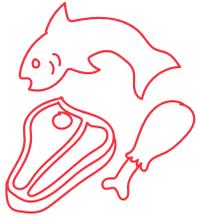
- **La PROTEÍNA SALUDABLE** ¿dónde está?
 - ◆ **Las LEGUMBRES** son alimentos muy completos que además contienen hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra... Lo ideal es comerlas de **2 a 4 veces por semana**.

¿Conoces...

El hummus? Es un plato muy popular de Oriente Medio hecho a base de garbanzos, tahini (pasta de semillas de sésamo), ajo y limón. Si no te gustan los garbanzos, prueba esta receta, ¡cambiarás de opinión!



- ◆ **Los HUEVOS** aportan proteínas de excelente calidad. El consumo semanal de huevos ha sido un tema muy polémico, ya que los científicos y nutricionistas cambiaban cada dos por tres de opinión sobre si el huevo era de lo mejor o de lo peor. Actualmente, parece que están de acuerdo en que es un alimento con más beneficios que riesgos. La mayoría de los expertos coinciden en que el consumo más recomendado es de **3 o 4 huevos por semana**.



- ◆ **El PESCADO, MARISCO, las AVES y la CARNE** son también una importante fuente de proteína, además de grasas y hierro. Se recomienda consumir carne/aves 3 o 4 veces a la semana y pescado **2 o 3 veces a la semana**. ¡Cuidado! Los embutidos, las salchichas, los palitos de cangrejo, las gulas... ya sabes que son versiones ultra-procesadas de estos grupos de alimentos, así que mejor como consumo ocasional.



- **CEREALES, PAN, ARROZ, PASTA, PATATA... LOS HIDRATOS DE CARBONO, LA PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA.**

Como son la principal fuente de energía, tienes que consumirlos **diariamente**, pero hay que procurar que sea en su forma **integral**... ¿por qué? La harina blanca (el pan y la pasta de toda la vida) llevan mucho procesamiento industrial y, por ello, pierden muchas de sus cualidades saludables.

- **ACEITES Y OTRAS GRASAS.**

El mejor **aceite** es el de **oliva virgen extra**. Pero ¡cuidado... **máximo 5 cucharadas al día!** Una cucharada equivale a 90 calorías. Otras fuentes de grasas saludables son las aceitunas, los frutos secos, las semillas, el aguacate, la leche entera, los pescados y carnes grasas... ¡todo riquísimo, pero ya sabes... con moderación!

5x



- **¿Y LOS LÁCTEOS? LECHE, QUESO, YOGURES...**

Aportan nutrientes como el calcio, proteínas y grasas de calidad. Lo recomendado es consumir lácteos **2 o 3 veces al día**.

¿Conoces...

El skyr?

Es un producto lácteo originario de Islandia que tiene un alto contenido proteico y está considerado "superalimento"? Es muy parecido al yogur y lo puedes encontrar en casi todos los supermercados.



¿Sabías que...

Somos el único mamífero que sigue tomando leche después del periodo de lactancia?

No he hecho nunca la compra solo — CÓMO COMPRAR.

Seguro que te preguntas cuánto te va a costar la compra al mes. ¡Depende de lo que compres!, pero organizándote bien y empleando algunos trucillos...por **125-175 euros (precio por persona)** puedes conseguirlo. A continuación te dejamos esos trucillos para hacer la compra menos aburrida, más rápidamente y...¡ahorrando dinero!



1. **Planea tus comidas, así sabrás qué necesitas y si puedes utilizar alimentos que te han sobrado para otras recetas o cocinar de más para otro día.**
2. **Fija un presupuesto mensual para tu comida.**
3. **Revisa semanalmente tu despensa y utiliza todos los productos antes de que caduquen.**
4. **Prepara la lista de la compra antes de ir, así no te llevará mucho tiempo y no comprarás cosas que no necesitas.**
5. **Compara el precio de los productos. Mira siempre el precio por kilo o por unidad que aparece en todos los carteles.**
6. **¡Fíjate en las ofertas y si te interesan aprovéchalas!**
7. **Compra productos de temporada son más baratos y además, estarán más frescos, contendrán más nutrientes, estarán menos procesados...**

¿Sabes...**Cuáles son las verduras y frutas de temporada?**

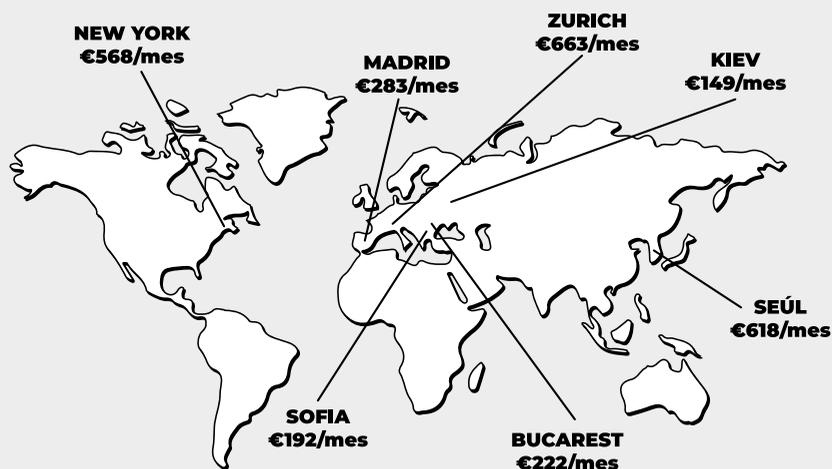
¡En estos enlaces puedes consultarlas por mes!

CUERPOMENTE

8. **Compra productos en conserva (botes de legumbres, atún...) o los básicos como el arroz o la pasta. Duran mucho tiempo y te salvarán muchas comidas...¡te lo aseguramos! ¡Que no falten en tu despensa!**
9. **¡No vayas a hacer la compra con hambre! y si no hay más remedio...¡Evita pasar por los pasillos golosos! Así evitarás comprar caprichos innecesarios. Como dice el refrán, ojos que no ven, corazón que no siente.**
10. **Utiliza cupones de descuento o tarjetas de socio al pagar.**

¿Sabías que...

Las 5 ciudades más baratas para hacer la compra están en Ucrania, Bulgaria, Rumanía, Chequia y la India?



¡Una cosa más! **Hablemos del plástico**, uno de los mayores problemas medioambientales de nuestra generación.

¿Sabías que...

A los océanos llegan más de 8 millones de toneladas de plásticos al año?

Estos son una gran amenaza para todas las especies que viven en el mar o en sus proximidades. ¡Hay que hacer algo!



Desde hace unos años se está concienciando a los comercios, supermercados e industrias alimentarias sobre los grandes residuos plásticos que producen y el gran impacto que generan en el medioambiente. Poco a poco están introduciendo cambios, pero los clientes también tenemos que colaborar. A continuación te dejamos tres pequeños trucos para reducir un poco tu cantidad de residuos plásticos. Aunque son muy básicos, son muy fáciles y, ¡sólo con esto ya estarás contribuyendo a mantener el planeta más limpio!

- Lleva bolsas de tela para llevarte la compra a casa ¡duran mucho! o, si ya tienes de plástico ¡reutilízalas todas las veces que puedas!**
- Compra a granel, es decir, sin envases.** La mayoría de los alimentos vienen envasados en bandejas o bolsas de plástico.
- Si hay algo que quieras comprar para el que existe un formato sin plástico, ¡elígelo!** Por ejemplo, los botes de vidrio o los briks libres de plásticos.

¡Hora de buscar mis alimentos! — DÓNDE COMPRAR.

Es verdad que ir a los grandes supermercados supone una forma más fácil y cómoda de comprar porque todo está en un mismo lugar, pero...

Si puedes apoyar al comercio local cuando hagas la compra...

¡mejor que mejor!

Al comprar en tu tienda del barrio no solo **apoyas la economía local**, sino que estás comprando productos de **mejor calidad** y estás fomentando un **consumo más ecológico**.

¿Conoces...**Too Good To Go?**

Es una App móvil que pretende reducir el desperdicio de alimentos. Muchos pequeños comercios como pastelerías o fruterías, así como restaurantes se han sumado a esta iniciativa y ofrecen paquetes de sus productos a precios muy baratos para aprovecharlos y evitar así que caduquen y tener que tirarlos. ¡Es una oportunidad buenísima para apoyar al comercio local y no tirar nada de comida!

Disponible para **Android** e **iOs**.



Too Good To Go

¡A cocinar! — TRUQUILLOS PARA CAMBIAR TUS HÁBITOS.

1. *Si bebes poca agua porque se te olvida ¡ten siempre una botella o un vaso a mano!...te aseguramos que te la beberás casi sin enterarte. Si no la bebes porque te parece sosa o aburrida, un buen truco es tomarla con **algún trocito de limón u otra fruta en su interior o en forma de té o infusión**; así le darán más sabor ¡riquísima!*
2. *Todo lo que compras puedes hacerlo tú mismo en casa. Anímate a **hacer recetas caseras** como tu propio pan, masa para pizzas, hummus... No lleva tanto tiempo y así tú elegirás los ingredientes que quieres que lleven, las cantidades y cómo se preparan.*
3. *Si te gusta la comida potente de sabor...¡que las especias sean tu aliado! Dan un gusto super especial a las comidas y también son potenciadoras del sabor propio de los alimentos. Así podrás disminuir la cantidad de sal que tomas, que superados unos límites diarios empieza a ser algo perjudicial para la salud.*
4. **Cocina los mismos ingredientes de forma diferente.** Ya sabemos que los nuggets de pollo están buenísimos, pero, ¿y si hoy cocinas el pollo a la plancha o al horno?

5. Sigue las indicaciones del plato de Harvard y **añade siempre ingredientes vegetales**. En lugar de “arroz con verduras”, que sea “verduras con arroz” ¡Deben tener protagonismo en tus platos!
6. Seguro que el chocolate negro no es tu favorito, pero ¡ese es su sabor real! Puedes ir acostumbrando a tu paladar **poco a poco comprando tabletas que vayan aumentando el porcentaje de chocolate puro y disminuyendo el de azúcar**. A partir de 85% es perfecto. ¡Créenos, te acostumbrarás y terminará siendo tu favorito!
7. Elimina las cucharaditas de azúcar de más que le pones a los yogures, los zumos naturales, el café...Puedes empezar con **endulzantes naturales como la miel, Stevia, azúcar de coco, xilitol...** e ir retirándolos muy poco a poco.
8. Sustituye los alimentos que contienen harinas, por sus versiones integrales. Por ejemplo el pan, pasta, arroz, cereales...
9. Cuando prepares **salsas** como acompañamiento prueba a sustituir la base de nata o queso por salsas de yogur desnatado o queso fresco batido.
10. Para disminuir las calorías de la **tortilla** de patata prueba a cocinar las patatas con una cucharadita de aceite en el microondas en vez de freírlas en aceite.

Yo no como... — DIETAS ESPECIALES.

1. Vegetarianismo

Consiste en no comer alimentos de procedencia animal tales como la carne, marisco, pescado... Siendo esta regla común a todos los vegetarianos, hay ciertas diferencias que constituyen los tipos de vegetarianismo:

- **Vegetarianismo estricto o veganismo:** excluye *TODO TIPO* de alimento de procedencia animal y sus derivados como la miel. Además, también excluyen productos no alimentarios de origen animal en su vida diaria. Por ejemplo, tampoco compran cuero, piel, lana, plumas, seda...
- **Ovo-vegetariana:** siguen la regla común e incluyen huevos, pero no lácteos.
- **Lacto-vegetariana:** siguen la regla común e incluyen lácteos, pero no huevos.
- **Ovo-lacto-vegetariano:** siguen la regla común e incluyen huevos y lácteos.
- **Pescetariano:** no comen carne, pero sí consumen pescado y marisco. Respecto a los huevos y lácteos hay variedad de opiniones: hay personas que sí lo incorporan y otras que no.



Sin embargo, una dieta vegetariana no siempre es una dieta saludable. Para que lo sea, es necesario primar las verduras, sustituir esa proteína animal por otras de origen vegetal y...¡evitar los ultraprocesados!

- *Llena tu plato de **verduras de mil colores**.*
- **Sustituye la proteína animal por proteínas de calidad de origen vegetal:** *legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, soja, tofu...) tubérculos (patata, boniato...), cereales (arroz, avena, maíz, trigo...), pseudocereales (quinoa, trigo sarraceno...), frutos secos (nueces, almendras, cacahuetes, anacardos, pistachos...) y semillas (girasol, lino, sésamo...).*
- **Evita los ultraprocesados.** *Sí, hay ultraprocesados en las dietas vegetarianas... y muchos. Productos como las nuevas hamburguesas, salchichas o patés “aptos para vegetarianos” están cargados de azúcar, aditivos, aceites y harinas refinadas... ¡Mejor hacerlos en casa!*

Empezar con el vegetarianismo no es fácil... ¿Conoces Ekilu?

Es una aplicación móvil donde puedes encontrar muchísimas recetas fáciles. Puedes **explorar** entre sus categorías (entre las que también se encuentran vegetariano y vegano) o bien **seleccionar alimentos que tengas en la nevera** para que la app te recomiende alguna receta para elaborar con ellos.

¡Es genial!

Disponible para **Android** e **iOs**.



2. Dieta especiales: alergias, intolerancias y enfermedades concretas.



El cuerpo es sabio y, cuando algo no le hace bien, no es tímido en demostrarlo. Si crees que algún alimento “te sienta mal” o te provoca algún síntoma cada vez que lo comes... **¡consulta con tu médico!** Puede que tengas alguna alergia, intolerancia o enfermedad que lo provoque.

¡Las dietas especiales deben ser diseñadas y revisadas por un especialista en el tema! No vale decir “me sienta mal el pan” y decidir no comerlo más... ¡consulta siempre!

3. Adaptaciones culturales

La cultura está presente en todo los ámbitos de nuestras vidas y la alimentación no iba a ser menos. Algunas culturas y religiones hacen adaptaciones de su alimentación, ayunos, abstinencias y rituales según sus creencias. A continuación te dejamos algunas de las religiones más extendidas:

- **Islam:**
El Corán recoge en sus páginas los alimentos considerados impuros o ilícitos (Haram). Entre ellos se encuentran el cerdo y derivados, la sangre, animales carnívoros con colmillos, aves de garras afiladas, crustáceos, moluscos, anfibios, reptiles y algunos insectos.
- *Además, sus seguidores practican el **Ramadán**, un mes al año durante el que practican el ayuno en las horas de sol, entre otras abstinencias. Es un periodo de purificación*
- **Cristianismo:**
*no hay ningún alimento prohibido, pero todos los viernes del año y durante todo el periodo de Cuaresma se hace abstinencia de carne. Además, el llamado **Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo** son días de ayuno.*
- **Hinduismo:**
Para sus seguidores la vaca es un animal sagrado, por ello, la carne de ternera no es admitida.
- **Judaísmo:**
Las carnes permitidas son de mamíferos ruminantes que tienen pezuña partida y, de ellos, sólo se pueden consumir los tres cuartos delanteros, sin vísceras, sangre y grasa. Los crustáceos, las aves de carroña, aves acuáticas y peces sin aletas ni escamas no son admitidos.
- **Budismo:**
No comen plantas con raíz como la cebolla, ajo, puerro o cebolleta.

¿Me creo todo lo que me cuentan? MITOS SOBRE ALIMENTACIÓN.

1. **“Si hago ejercicio puedo comer y beber lo que quiera.”**

Aunque la actividad física es imprescindible para la salud, una buena alimentación es igual de importante. ¡Las dos son necesarias!

2. **“Tomar vitaminas u otros suplementos son necesarios para tener una buena salud”**

Salvo en ciertas ocasiones como el embarazo o algunas enfermedades NO SON NECESARIOS LOS SUPLEMENTOS. ¡Llevando una alimentación saludable tendrás todos los nutrientes, sales y minerales necesarios!

3. **“Saltarse alguna comida ayuda a adelgazar”**

¡No! De esa forma sólo conseguirás tener muchísima hambre y comer el triple en la siguiente comida. Además, si el cuerpo no recibe alimento, lo interpreta como una situación de emergencia y decide almacenar todo lo que ya habías comido por si acaso no le das más. ¡Es un mecanismo de supervivencia!

4. **“El azúcar no es tan malo, es muy necesario para el cerebro”**

El combustible de nuestro cerebro no es exactamente el azúcar, es la GLUCOSA. ¡No los confundas! La glucosa puede incorporarse a nuestro cuerpo de dos formas: con el azúcar (menos saludable) o con hidratos de carbono como las legumbres, frutas, verduras... ¡este sí es el combustible necesario y de calidad para nuestro cerebro!

5. **“El huevo es malo para el colesterol”**

Aunque es verdad que la yema de huevo es rica en colesterol, el huevo posee muchas proteínas, vitaminas y minerales... ¡es muy completo! Tomado dentro de una dieta saludable, es recomendable para todas las edades.

6. **“Tomar fruta en las comidas engorda más”**

Este mito es muy antiguo y está muy extendido. Los alimentos tienen las mismas calorías independientemente del momento en el que se coma... así que, ¡cómelas cuando quieras!

7. **“Los alimentos light adelgazan”**

Mucho cuidado con esto. Es verdad que los alimentos light tienen menos calorías que sus versiones habituales, pero generalmente suelen llevar componentes más insanos. ¡Bajo en calorías no es sinónimo de saludable!

8. **“Los alimentos congelados son menos nutritivos que los frescos.”**

El proceso de congelación no disminuye las cualidades de los alimentos.

Cuéntame más — RECOMENDACIONES (Canales de YouTube, libros, redes sociales...)

ANNA RECETAS
FACILES

Los reyes de la cocina de YouTube en España son **Anna recetas fáciles** y **Qué viva la Cocina**, ambos con más de 3 millones de seguidores en la plataforma.

Anna cuenta con participación también en redes sociales **@annarecetas-fáciles**, ha publicado un libro titulado “*Cocina para triunfar*” y tiene un blog propio que te será muy útil.

COCINA CASERA
Y FACIL

Detrás de Qué viva la Cocina está Gorka Barredo, también presente en redes como **@gorkabarredo**. Ha escrito un libro titulado como su canal de YouTube “*Qué viva la cocina. Recetas caseras y fáciles para todos los bolsillos.*” y tiene una web donde reúne todas sus recetas.

¡Son unos craks!

¿Quieres más recomendaciones? ¡Adelante! ¡Sigue leyendo!

Maria José y Víctor han creado un espacio donde la comida es la protagonista: un canal en YouTube con más de millón y medio de seguidores. Se llama **Las recetas de MJ**. Nos enseñan recetas para todos los niveles, pero siempre muy bien explicadas. Incluyen una sección muy interesante sobre cine en la que recrean platos que aparecen en algunas películas muy famosas ¡super divertido!

Mery decidió abrir un canal de cocina llamado **Cocina para todos** con la ayuda de su hermano Juanma. Hoy ya tiene más de tres millones de seguidores y ha publicado dos libros titulados “*Cocina para todos: 100 recetas fáciles, rápidas y económicas*” El título lo dice todo. ¡Recomendadísimo! También tiene Instagram **@cocinaparatodos**.

Fabián León @fabianmasterchef es un exconcurante de un programa de cocina llamado MasterChef (Aprovechamos para recomendarte el programa...¡es divertidísimo!). Tiene su propio canal en el que presenta recetas básicas, para cocinar en 7 minutos, o para cocinar en el microondas. Además de un libro muy interesante “*Cocina en dos horas para toda la semana*”... ¿comer rico y sin invertir mucho tiempo en la cocina?...¡sí!”.

Otra super recomendación es **Futurlife21**. Lo que empezó como un pequeño proyecto familiar hoy es una comunidad muy grande de personas que buscan un estilo de vida saludable. Tienen canal de YouTube, organizan cursos y eventos donde dan a conocer ese estilo de vida y cuentan con tres libros de recetas riquísimas y muy originales. Te recomendamos todos ellos, pero sobre todo el tercero “*BatchCooking – Cocina saludable para personas sin tiempo*”, en el que, además de las recetas te explican cómo reducir tu tiempo en la cocina sin reducir la calidad de tus comidas. Puedes seguir al equipo en Instagram, donde también están muy activos: **@futurlife21**. ¡Super recomendación!

No podían faltar en nuestras recomendaciones los medios de comunicación de **Realfooding**. No te pierdas su canal de YouTube, su podcast, su grupo de Facebook o las cuentas de Instagram tanto del movimiento **@realfooding** como de su creador **@carlosrios**. ¡Te darán todos los trucos para convertirte en todo un “realfooder”!

Si buscas algún canal de recetas veganas, te recomendamos **Living like a Panda, Lloyd Lang, Manjares a Diario y Cocina vegan** fácil. Échale también un vistazo al canal de **Mariana Vite**, que combina recetas veganas con información interesantísima sobre nutrición.

¡Ah! Si buscas recetas internacionales te dejamos aquí algunos canales superinteresantes y completos: **Recetas de comida turca con Bayram Uyar, Fatush Español** (cocina árabe) **y Comida de Marruecos con Hakima, Jauja Cocina Mexicana, Cocinando con Chefturista** (cocina venezolana), **DeGustar** (tiene varias recetas de la cocina rusa), **Cocina con Kike** (cocina rumana)...

¡Además de estos recursos te damos un último, que no por eso es menos importante! En Cruz Roja tenemos una página web de Alimentación Consciente donde podrás encontrar:

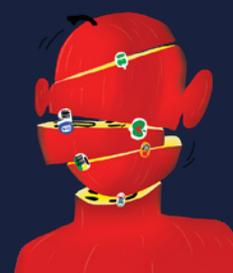
- Consejos básicos para conseguir actitudes más conscientes a la hora de comer.
- Una serie documental “Un paisaje en la cazuela” con capítulos en formato de vídeo con una duración menor a 10 minutos que te abrirán el apetito.
- Muchas recetas deliciosas, económicas y saludables, con muchos consejos para evitar el desperdicio alimentario y mucho más.
- Un mapa nacional de recursos donde puedes encontrar mercados de productores locales y tiendas a granel, entre otros comercios de interés.
- Y muchas noticias de actualidad relacionadas con alimentación que pueden ser de tu interés.

**ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE
CRUZ ROJA**

II.

¿ERES UN AFICIONADO AL SOFING?

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO.



Oye, ¿tú te mueves? ¡Y no nos referimos a bailar cuando suena tu canción preferida!

¿Mantienes una vida activa o tienes todo el día el culo pegado al sofá?



La tecnología y la industria nos han facilitado tanto las cosas que a día de hoy podemos hacerlo casi todo con un solo “clic”. Ya no tenemos que ir hasta el cine para ver una película, sino que la podemos ver desde nuestro sofá, ni quedamos tanto con nuestros colegas porque WhatsApp e Instagram nos mantienen informados sobre cómo les va la vida.

Y eso, tampoco está mal ¿no?

¡NO! Está bien hasta que aparece el problema del sedentarismo, es decir, cuando nos volvemos DEMASIADO CÓMODOS: “qué pereza ir a comprar unos bolis, los pido por Amazon y que me lo traigan a casa”, “mi colega vive cerca, pero voy en bus porque tardo menos y es más cómodo”...

Para estar y sentirnos sanos, es importante mantener una vida activa.

La **actividad física** presenta muchísimos beneficios: previene enfermedades, nos ayuda a estar y sentirnos más ágiles, mejora nuestro estado mental (aumenta la satisfacción con nuestro cuerpo, reduce la ansiedad, el estrés, el riesgo de depresión...), ayuda a mejorar la calidad del sueño, mejora nuestra capacidad cognitiva, fomenta la integración social...

¿Sabías que...

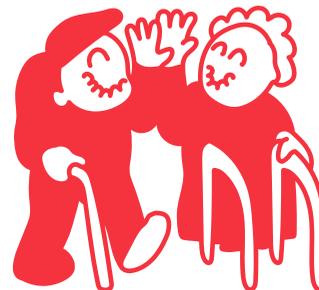
Actividad física y ejercicio físico (deporte) no es lo mismo?

- *Actividad física es todo aquel movimiento que realizas voluntariamente y supone un gasto de energía, por ejemplo: ir andando al trabajo.*
- *Ejercicio físico es la actividad física planeada para mejorar o mantener tu condición física, por ejemplo: salir a correr.*

La Organización Mundial de la Salud recomienda hacer mínimo **150 minutos de actividad física leve-moderada a la semana o 75 minutos de ejercicio físico intenso a la semana (montar en bici, natación, jugar a algún deporte...).**

Traduciendo esto: con salir a caminar media hora 5 días a la semana o a correr media hora 2 días a la semana, por ejemplo... ¡lo tienes hecho! No parece tan difícil, ¿no?

A continuación, te damos unos consejos para introducir pequeños gestos de actividad física en tu día a día.



- **¡Empieza poco a poco!**
Ve incorporando los cambios en tu vida según te vayas adaptando.
¡No tengas prisa!
- **Hazlo en compañía. ¡Te será más fácil cumplir tus objetivos si los compartes!**
Por ejemplo, queda con colegas para dar un paseo o para jugar a deportes de equipo como el voleibol, el baloncesto, el fútbol... Simplemente necesitáis un balón ya que muchos parques o incluso la playa suelen tener instalaciones deportivas gratuitas.
- *Y, si no sabes con quién quedar, échale un ojo al calendario de actividades de Cruz Roja... ¡organizan muchas actividades deportivas a las que te puedes apuntar!*
- **Adáptalo a tu vida e incorpóralo a tu rutina diaria.**
No es necesario conseguir correr una maratón... **con que incorpores pequeños cambios ya estarás generando un GRAN IMPACTO POSITIVO en tu salud.** Por ejemplo, sube las escaleras en vez de utilizar el ascensor, saca a pasear a tu perro o bájate una parada antes de tu destino. Si pasas mucho tiempo sentado, **haz descansos activos cada una o dos horas** para dar un pequeño paseo, hacer estiramientos, llamar por teléfono a un amigo o familiar mientras caminas...
- **¡Conviértelo en un hábito y después en tu estilo de vida!**
Lo que más beneficia a tu salud es que te muevas regularmente, así que intenta repartir tu actividad física a lo largo de la semana y mantenerlo en el tiempo.
- **Haz uso de recursos novedosos.**
Hay versiones super completas de apps móviles que incluyen ejercicios o rutinas teniendo en cuenta tu estado actual, tus objetivos y tu disponibilidad. Te recomendamos **8fit, Nike Training Club o todas las versiones de Leap Fitness Club.**
¡Ah! y... ¿sabías que hay apps que pueden contar los pasos que haces diariamente? ¡Así sabrás cuánto has movido el esqueleto! Algunas de ellas son **Samsung Health, Google Fit, Huawei Health, Adidas Running by Runtastic...** ¡todas son gratuitas!

Otro recurso interesante es YouTube: te recomendamos **Gym Virtual, Sergio Peinado, Chloe Ting o Pop Sugar.** ¡Son geniales!

III.
MENOS MR. WONDERFUL Y
MÁS PSICÓLOGO.
SALUD MENTAL.



No te dejes de lado cuando más te necesitas.

Si te duele la cabeza o te rompes una pierna...acudes a tu médico, ¿verdad? pero, si no tienes bienestar emocional...¿también consultas por ello? Las enfermedades mentales siempre fueron un tema tabú, algo que esconder o de lo que sentir vergüenza, pero ¡no debe ser así!

¿Quién no ha tenido una mala racha? ¿Quién no se ha sentido sobrepasado por alguna situación de su vida? ¿Quién no ha sentido desmotivación, ansiedad o desilusión alguna vez?

¡Todos!

Los cantantes Justin Bieber o Ariana Grande; los futbolistas David Beckham y Neymar... también van al psicólogo y seguramente mucha gente que conoces también. Por ello, debemos normalizar acudir a profesionales que cuiden nuestra salud mental y nos ayuden a encontrar estabilidad y bienestar emocional. ¿Quiénes son estos profesionales? Son equipos multiprofesionales cuyos profesionales de referencia son el psiquiatra y el psicólogo pero también hay enfermeras, trabajadores sociales y terapeutas ocupacionales.. Conforman un equipo y por ello, distinguir a qué se dedica cada uno es un poco difícil...pero, para que nos entendamos:

El **psiquiatra** diagnostica, es decir, descubre **qué te pasa y a qué se debe**, y si necesitas medicación es el encargado de dártela.

El **psicólogo** trata, es decir, **te ayuda a solucionarlo gracias a la psicoterapia**.

Te recomendamos...

Las películas **“Loco por ella”** y **“Toc-toc”** que tratan algunos de los trastornos mentales más frecuentes en nuestro entorno desde una perspectiva muy cariñosa y divertida. ¡Gracias por la visibilidad!



Joaquín Salvador Lavado Tejón, Quino.

Es necesario desarrollar el “autoconocimiento” para practicar el “autocuidado”.

“Lo siento, pero soy así”...Seguro que lo has escuchado muchas veces o incluso lo has dicho, pero... ¿Sabes por qué eres como eres?, ¿sabes por qué actúas como actúas, piensas como piensas o reaccionas como reaccionas? No te preocupes si no sabes responder, no es nada fácil.

Te proponemos un ejercicio. Coge papel y un boli. ¿Ya?
Escribe todas las emociones y sentimientos que conozcas (¡En el siguiente apartado encontrarás muchos!) Cuando acabes, elige uno y responde poco a poco a las siguientes preguntas:

*¿he sentido esto alguna vez?,
¿lo siento a menudo o hace mucho que no lo siento?,
¿por qué lo sentí?,
¿qué hice?
¿por qué reaccioné así?,
¿se lo conté a alguien?,
¿lo exterioricé de alguna forma?...*



Haz lo mismo con los demás...¡no tengas prisa! Así irás encontrando las respuestas a las preguntas que te planteábamos más arriba.

Conociéndote a ti mismo podrás entenderte y aumentar tu **“autoestima”** (quererte tal y como eres, valorar más tus logros, priorizarte...). Estos son los primeros pasos para conseguir ese bienestar emocional que es crucial para llevar las riendas de tu vida, contribuir a la sociedad trabajando de forma efectiva y cultivar tus relaciones; “cuídate a ti mismo para poder cuidar a los demás”. Además, como hemos visto en **el capítulo 1**, la salud física está ligada a la salud mental.

“Mens sana in corpore sano.”
=
“Mente sana en un cuerpo sano.”

Tus sensaciones y pensamientos son intrusivos, generan emociones. Esa experiencia emocional dictará tu conducta en futuras situaciones.

Te lo explicamos con un ejemplo: Si suspendes un examen podrías pensar “no sirvo para esto”, “esto no se me da bien”, “nunca voy a ser capaz”...(a todos nos ha pasado). Esto puede conllevar que sientas inseguridad y miedo las próximas veces que te presentes a una evaluación y ¡no debe ser así!

Por ello, debes **ser crítico con tus interpretaciones y aprender a relativizar**, es decir, **darle a cada cosa la importancia que merece**. Suspender un examen no significa nada, no eres peor alumno ni serás peor profesional por ello. No has fracasado. Nadie va a pensar que no eres capaz por no haber llegado al aprobado. ¡Es solo un examen! ¡No es tan importante! ¡Confía en ti! Si no lo consigues tú solo pide ayuda a tu entorno (pueden ser tanto profesores como compañeros de trabajo), y a grandes profesionales dispuestos a ayudarte.

¡Nadie es perfecto! Es importante hacer “autocrítica”.

¿Eres la mejor versión de ti mismo? ¿Eres quién quieres ser?
Si tu respuesta es sí, ¡felicidades, sigue así! Si tu respuesta es no...no te preocupes, ¡TIENES TODAS LAS HERRAMIENTAS para introducir pequeños cambios en ti si crees que hay algún aspecto que quieres mejorar!

Si no lo consigues tú solo...¡ya sabes qué hacer!



Aparta lo que no te aporta.

Ya lo dijo Aristóteles (¿te suena? es un gran filósofo de... ¡hace más de 2400 años!)... **los seres humanos somos seres sociales por naturaleza**, es decir, necesitamos del contacto y la relación con otros para nuestra máxima realización. Sin embargo, hay veces que las relaciones nos hacen más mal que bien... y es a lo que llamamos **relaciones tóxicas o relaciones destructivas**. Estas no existen solo entre parejas, también entre amigos, familia, compañeros de trabajo....

Y te preguntarás... ¿cómo identifico si una relación es tóxica? Suelen tener muchas cosas en común:

1. ¿Siempre encuentras razones por las que no acabar con esa relación? Puede que esto sea porque tienes cierta **dependencia** de la otra persona.
2. ¿Tienes que dar demasiadas explicaciones o pedir permiso? Puede que esto sea porque **no es una relación libre y existe desconfianza**.
3. ¿Demasiadas discusiones? Puede deberse a la **falta de entendimiento**.
4. ¿No te reconoces? ¿Te sientes cansado, bajo de ánimos, con menos fuerza...? Puede que **la relación te esté desgastando**.
5. ¿No te sientes demasiado apoyado en tus ilusiones y decisiones? ¿No sientes demasiado reconocimiento por la otra persona hacia tus esfuerzos y tus logros? ¿Sientes que siempre cedes tú?

¡RECUERDA! Cualquier relación debe hacerte sentir **LIBRE, INDEPENDIENTE** y debe tener como pilares fundamentales la **COMUNICACIÓN, el RESPETO, la TOLERANCIA, la CONFIANZA, el APOYO** y el **ORGULLO** mutuo.

“De mayor quiero ser feliz”

¿Qué es para ti la felicidad?

En nuestra sociedad encontramos un anhelo de alcanzar la felicidad total. Creemos que tener “cuerpazo”, mucho dinero, un buen trabajo o irnos de vacaciones a la otra punta del mundo nos hará felices completamente. Te contamos un secreto... la felicidad total no existe y no se encuentra en esas cosas que todos pensamos. Aunque suene cursi, la felicidad se encuentra en **saber apreciar las pequeñas cosas cotidianas**, como tomarte unas pipas con tu mejor amigo en un banco, dormir junto a la persona que quieres o disfrutar de tu trabajo.

Carpe diem, vive el momento.

Sentir es la prueba de que estamos vivos

LAS EMOCIONES, LOS SENTIMIENTOS y EL ESTADO DE ÁNIMO.

Las **emociones** son las sensaciones o reacciones que tenemos de forma automática durante una situación concreta. Por ejemplo, la ira durante una discusión con un amigo.

Los **sentimientos** son sensaciones más duraderas y requieren reflexión. Por ejemplo, “disfruto mucho al comer tarta de chocolate”, sabes que es así aunque no estés comiendo tarta de chocolate en ese mismo momento.

Te recomendamos...

El cuento **“Los sentimientos juegan al escondite”** un cuento que se cree que pertenece al escritor uruguayo, Mario Benedetti. Es muy corto y seguro que te gustará.

El **estado de ánimo** es la forma en que nos sentimos de forma más continuada. Es más intenso y prolongado que los sentimientos. Por ejemplo, la tristeza por haber perdido a un ser querido. Todos tenemos las tres, forman parte de nuestra naturaleza. Sin embargo, a veces interfieren en nuestra vida hasta poder provocar malestar personal o problemas en nuestra vida social, académica, laboral, familiar...es entonces cuando se han convertido en un trastorno y es el momento de pedir ayuda.

A continuación vamos a comentar algunas emociones y sentimientos. Sigue leyendo.

Te recomendamos...

Inside Out o Del Revés (en español), de Disney Pixar. Es muy divertida y para todas las edades. ¿Noche de peli y palomitas?

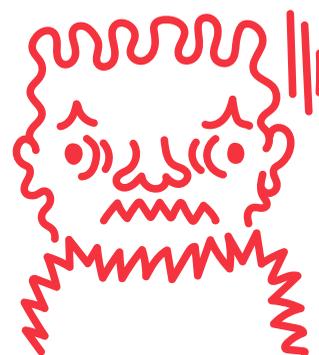
1. ¿Es mi miedo real? ¿Lo que siento son nervios o ansiedad?

El **miedo** es esa sensación de que se nos acelera el corazón, se nos seca la boca y empezamos a sudar... Es una emoción incómoda, pero protectora, es decir, es un mecanismo instintivo de defensa que nos hace estar muy alerta y escapar o evitar los peligros. Por ejemplo, correr si un coche se acerca demasiado rápido mientras cruzamos por un paso de peatones.

Eso sí, es importante distinguir entre el **miedo ante un peligro real** y el **miedo ante un peligro irracional, sin importancia, imaginario o desproporcionado**. En este caso ya es una reacción que paraliza y dificulta tu vida.

La **ansiedad** funciona de manera parecida al miedo y están estrechamente conectados. En su justa medida es también un mecanismo de defensa que determina nuestro estado de alerta. Por ejemplo, sentir cierta ansiedad ante un examen importante demuestra que le das importancia y además, te mantendrá muy concentrado. Es esa sensación de ¡qué nervioso estoy!

Sin embargo, llega un punto en que esos “nervios” se convierten en una sensación incapacitante que te mantiene inquieto, tenso y agobiado todo el día; que no te deja dormir; que te genera inseguridad y temor a perder el control o incluso se manifiesta en forma de “ataque de ansiedad”...si esto ocurre se encuadraría dentro de los **trastornos de ansiedad (trastorno de ansiedad generalizada, fobias, trastornos del pánico...)**.



2. ¡Qué estrés!

Es una reacción adaptativa. Por ejemplo, imagina que tienes una entrevista de trabajo importante o que estás en pleno periodo de exámenes. ¡En estos casos el estrés es completamente normal! El problema viene cuando se convierte en un **trastorno desadaptativo**. Esto ocurre cuando **esa sensación de estrés no desaparece al irse el estímulo que la producía**, es decir, seguir sintiéndote estresado mucho tiempo después de que la entrevista haya pasado o el periodo de exámenes haya acabado.

3. ¡Qué rabia!

La **rabia** se caracteriza por una expresión agresiva. Socialmente sirve para mostrar nuestra desaprobación ante una situación para que la otra persona cambie su conducta. Sin embargo, no debes abusar de este método, ya que puede crearte un malestar emocional continuo. Por ello, es especialmente importante potenciar la comunicación y aprender a perdonar.

Te recomendamos...

El sorprendente propósito de la rabia: más allá de la gestión de la rabia: descubrir el regalo. Este libro es del psicólogo Marshall B. Rosenberg.

4. Estoy triste...

Al igual que tienes muchos momentos de alegría, también hay veces que te sientes triste. Y, como ya hemos comentado con otras emociones... **la tristeza en su justa medida es normal**. Por ejemplo, tras la muerte de un ser querido es natural sentirse triste, y es lógico que esta sensación dure más tiempo hasta adaptarnos a una la situación. Sin embargo, si esa tristeza es continua, dura mucho tiempo, va en aumento, te limita en tu vida diaria... estaría dentro de los **trastornos del ánimo**.

Te recomendamos...

Cuentos para pensar de Jorge Bucay. El escritor relata... *“la **tristeza** y la **furia** se bañaron en un estanque tras quitarse sus vestimentas y la furia, como es ciega, al salir se puso la ropa de la tristeza y se fue. Así, la tristeza, al salir, se puso la ropa de la furia, porque no le gusta estar desnuda. Desde entonces se dice que muchas veces uno se encuentra con la furia ciega y enfadada, pero si miramos bien, encontramos que detrás del disfraz de la furia, en realidad está escondida la tristeza.*

5. No me sale nada bien — Frustración.

*Así que nadie te dijo
que la vida iba a ser así.
Tu trabajo es un chiste, estás arruinado,
y tu vida amorosa está muerta.
Es como si siempre estuvieras atascado
en segunda marcha.
Oh, no ha sido tu día,
ni tu semana, ni tu mes, ni siquiera tu año.*



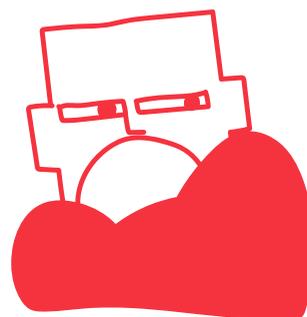
¿Te sientes identificado con esta canción? Es una traducción de la letra de "I'll be there for you" de **"The Rembrandts"**, canción de la intro de la famosa serie "Friends". En la canción se mencionan muchas cosas que te pueden llevar a la frustración, rabia, tristeza...

YOUTUBE

Es normal pensar que a veces las cosas no nos salen bien, aunque trabajamos duro para conseguirlas. Lo importante es no estancarnos en ello, decidir qué hacemos con esa situación y ponerle solución. Apóyate en tu círculo de personas que te quieren y sigue esforzándote por conseguir tus metas...**¡todo esfuerzo tiene su recompensa aunque no sea inmediata!**

6. Estoy verde de envidia

Aunque querer lo mejor para ti mismo y admirar las posesiones o logros de otros es normal, la envidia puede ser como un veneno que te consume poco a poco. En la actual sociedad en la que vivimos, las redes sociales son un problema añadido. Porque, ¿cómo no voy a envidiar a esa influencer con un cuerpo de 10, una pareja cañón, que encima le pagan por viajar? o ¿cómo no iba a querer ir a restaurantes tan guays como mi amigo Pepe? Te contamos un secreto...



¡No todo lo que ves en las redes sociales es real! Su vida no es tan perfecta como parece y tienen tantos problemas como el resto de los mortales, pero lo esconden o retocan. Para poder ser felices tenemos que ser realistas con nuestra situación y con lo que tenemos, tanto a nivel material, como físico o intelectual.

¡Debemos aprender a aceptarnos, querernos y sentirnos satisfechos, orgullosos y felices con cómo somos y lo que tenemos!

7. Me da vergüenza

La vergüenza es el reflejo de la inseguridad que sentimos en ciertas situaciones. Te entendemos, a todos nos pasa. ¿Quién no ha sentido alguna vez vergüenza al hablar en público? Sin embargo, cuando este sentimiento nos lleva a ocultarnos, rechazar oportunidades o nos produce angustia o malestar... se ha convertido en un problema que puede desembocar en algún **trastorno del ánimo o de ansiedad**. Puede sonar a consejo antiguo pero... la mejor forma de superar un miedo es enfrentarse a él.

¿Te da vergüenza hablar en otro idioma? Empieza a practicar con algún amigo de confianza, práctica en casa...

¿Te da vergüenza bailar en público? Ve soltándote poco a poco en alguna fiesta, cumpleaños...

Muchas veces esa vergüenza se debe al miedo que tenemos a la opinión que los demás puedan tener de nosotros...pero, ¡eso no debe paralizarte! Quizá bailar te haga feliz y no lo hagas por vergüenza...¡NO, NO y NO! ¡Tu felicidad y tú vais por delante de cualquier opinión de terceros! ¡Baila hasta que te duelan los huesos y disfruta! Estos son algunos de los sentimientos que más experimentamos los jóvenes. Ahora ya sabes que sentirlos de vez en cuando es algo normal, pero si empiezan a causar malestar o problemas en nuestra vida social, académica, laboral, familiar...es el momento de pedir ayuda.

Creo que necesito ayuda **QUÉ HACER.**

Técnicas individuales para controlar las emociones

1. Tomar decisiones y solucionar problemas.

Para enfrentarnos correctamente a un problema, debemos ponernos a ello. En vez de dejar los problemas para “tu futuro yo”, no le des más vueltas y toma una decisión lógica. Para ello, debes plantearte el problema y entender los pros y contras de cada alternativa. Como nunca hay una solución perfecta, debes elegir la “menos mala” y ponerla en marcha.

2. Tienes que ser realista.

Para evitar emociones negativas debemos de prever las posibles consecuencias de nuestros actos. Por ejemplo, si no tenemos ninguna experiencia como mecánico de coches, es difícil que consiga el trabajo (¡ser realista no es lo mismo que pesimista!).

3. Prémiate. Aprende a equivocarte.

Cuando haces bien las cosas tienes que reconocerlo y valorarlo, así como cuando cometes un error tienes que admitirlo, sin culpas y sin pensamientos negativos, pero como parte del proceso de aprendizaje. ¡Equivocarse es humano!

4. Cuida tu salud

Como ya hemos mencionado, tu salud física está íntimamente ligada a tu salud mental, así que aliméntate correctamente, trata de dormir lo suficiente (en torno a 8h) y mantente activo.

5. Organízate

Planificar tu horario es fundamental. Pero sé realista, ¡el día solo tiene 24h!

6. Utiliza herramientas para controlar tus emociones

Practica la relajación habitualmente o lee libros de autoayuda. Aquí te dejamos algunas sugerencias:

App Quiérete de Cruz Roja: es una app gratuita llena de consejos para cuidarte, incluyendo recetas sanas, deporte y cómo controlar tus emociones. También te ayudará a seguir un estilo de vida saludable.

Para practicar la meditación:

- **Xuan Lan Yoga:** *es un canal sobre yoga, meditación y vida saludable.*
- **Somos Gaia:** *es una cuenta que ofrece clases de meditación, pilates, yoga y un estilo de vida saludable.*
- **Live your Dreams:** *si lo que quieres es meditar sin instrucciones, este canal tiene sesiones de música para que te relajes y practiques la meditación.*
- *Audios de **Letras Kairós** para meditar: suscribiéndote con tu email a su newsletter podrás acceder a los audios de meditación que elijas.*

LETRAS KAIRÓS**Cuentas en redes sociales que hablan de salud mental:**

- **Psicología y Mente** *ofrece consejos para mejorar tu salud mental de forma atractiva, por ejemplo, con su sección “desmontando el MITO” o sus citas de psicólogos.*
- **Amanda Bisk** *es bailarina y profesora de yoga. En su cuenta comparte sus experiencias y habla sobre la importancia del ejercicio y la comida para tener una vida saludable.*
- **Cultura positiva** *te ofrece tu dosis diaria de good vibes. ¡Con sus frases cortas y optimistas te motivará seguro!*
- **Walter Riso** *es un psicólogo experto en terapia cognitiva. En su cuenta habla de la salud mental para aplicarla a tu vida.*
- **Silvia Congost** *es psicóloga y especialista en relaciones, dependencia emocional y autoestima. En su cuenta ofrece consejos y reflexiona sobre la vida.*
- **Ana Belén Medialdea** *es una psicóloga que mediante frases breves y videos cortos habla de salud mental.*
- **Enpsicopedia** *es la página perfecta para ti si lo que buscas es aprender más de psicología.*

Hay personas a las que les relaja ver paisajes, escuchar sonidos de la naturaleza o ver a alguien pintar. El caso es que encuentres lo que te gusta a ti. Aquí te dejamos algunas ideas:

- **RailCowGirl:** *es un canal de YouTube con vídeos de un tren que recorre paisajes alucinantes en Noruega.*
- **Watercolor by Shibasaki:** *es el canal de un artista japonés que se especializa en acuarelas. Verle pintar puede ser muy relajante, ¡y si te animas también puedes hacerlo tú!*
- **Love ASMR:** *Ana Muñoz crea vídeos que afectan a tu Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma, creando una sensación agradable de cosquilleo o de hormigueo en la cabeza, cuello y hombros. ¡Es súper relajante!*

A quién acudir

Lo más rápido y accesible para empezar es acudir al **Médico de Atención Primaria**. Cuéntale cómo te sientes. Te escuchará y valorará tu situación para derivarte a personal sanitario especialista como el psicólogo y el psiquiatra.

Sin embargo, somos conscientes de que aunque la salud pública ofrece ayuda profesional psicológica de gran calidad, está tan demandada que hay largas listas de espera. Esto hace que su ayuda no sea tan accesible para todos y mucha gente tenga que recurrir a los psicólogos privados cuyas sesiones no son nada baratas y no todo el mundo puede permitirse.



¡Por ello debemos luchar por una buena calidad asistencial en Salud Mental!

Más recursos, menos listas de espera, atención continuada... ¡Por todos!

Existen además otros recursos a los que puedes acudir:

Si estás en situación de exclusión social, los **Servicios sociales** pueden ofrecerte información para acceder a psicólogos especializados en ciertos temas (violencia de género, enfermedades mentales graves...).

Y por último, pero no menos importante... existen dos iniciativas gratuitas vía telefónica a las que también puedes recurrir.

**CRUZ ROJA
TE ESCUCHA**

Cruz Roja Te Escucha (900107917), un teléfono para el apoyo y acompañamiento al que puedes llamar de lunes a viernes de 10 a 14h y 16 a 20h.

**TELÉFONO DE
LA ESPERANZA**

El Teléfono de la esperanza (934083856) está disponible las 24h del día, todos los días del año. Ofrecen ayuda urgente además de asesoramiento e intervención profesional, orientación familiar y talleres para crisis específicas en su página web.

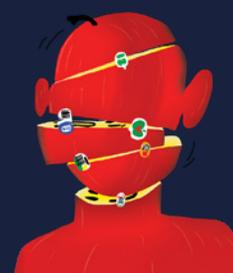
Creo que alguien necesita ayuda — QUÉ HACER.

Si crees que alguien necesita ayuda, lo mejor que puedes hacer es escucharle y ver qué puedes hacer por esa persona. Pero, ¡recuerda!, tú no estás cualificado para lidiar o resolver ciertas situaciones, y esa puede ser una carga muy pesada para ti. Si esa persona necesita calmar su estrés o ansiedad, puedes recomendarle las técnicas de las que te hemos hablado y practicarlas juntos para acompañarle.

Además, si el problema no se resuelve o pasa a menudo, recomiéndales que hablen con su médico o alguno de los otros recursos que te sugerimos. Es decir, si tu amigo está muy estresado por sus exámenes, podéis ir a dar una vuelta para que se despeje o meditar juntos. Pero si su estrés es recurrente y le está afectando a su salud física y mental es importante que hable con un profesional cualificado en la atención médica y/o psicológica.



IV.
“¿HAY ALGÚN MÉDICO
EN LA SALA?”
PRIMEROS AUXILIOS.



¿Estás bien?... ¿Hola?**REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP).**

Imagina que estás en el supermercado haciendo tranquilamente tu compra semanal y de repente, una persona al final del pasillo comienza a marearse y cae al suelo. ¡Algo le ha pasado!

Acércate a ella.

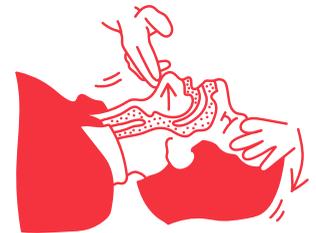
¿Está consciente? Comprobarlo es fundamental. Arrodíllate y pregúntale en voz alta si se encuentra bien. Toma sus hombros y sacúdelos con suavidad.

Pueden ocurrir dos situaciones:

1. Si la persona **te responde** y se encuentra un poco desorientada, déjala en la posición en la que se encuentra, comprueba que no ha sufrido lesiones con la caída y acompáñala hasta que se vaya recuperando poco a poco.



2. Si la persona **no te responde**, pide ayuda ¡sin dejarla sola! Después, hay que comprobar otra cosa fundamental... **¿respira?** Observa si respira espontáneamente, y cómo es esa respiración. Las respiraciones lentas y trabajosas también las debes considerar como un signo de parada cardíaca. La forma más conocida de colocar a la persona para poder revisarlo es con la **maniobra frente-mentón**. Para ello, coloca una mano sobre su frente y con la otra tira del mentón suavemente hacia arriba. ¡es sencillo!



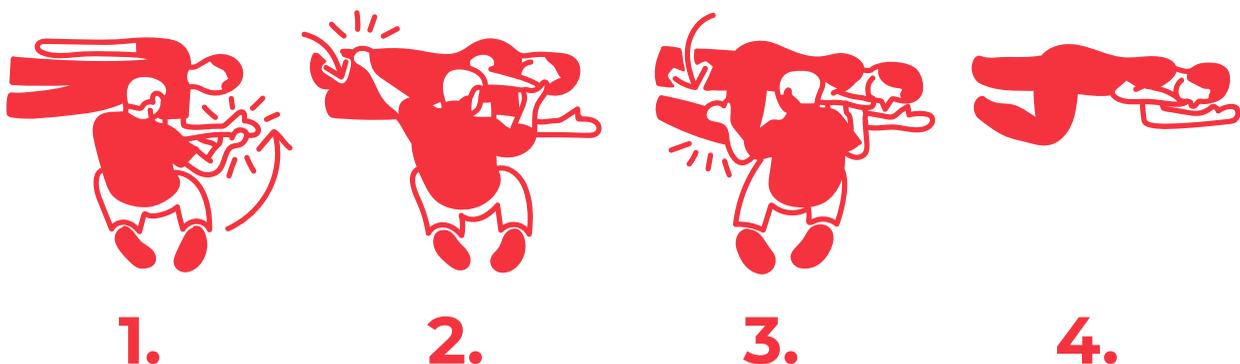
Con esta posición podremos seguir la **maniobra VOS** para confirmar si respira o no (esto no debe ocuparte más de 10 segundos):

- **V de Ver:** colócate de forma que puedas ver si el pecho sube y baja.
- **O de Oír:** coloca tu oído cerca de su boca y nariz...¿oyes su respiración?
- **S de Sentir:** coloca tu mejilla cerca de su boca y nariz...¿notas algo?

De nuevo, pueden ocurrir dos situaciones:

1. Si la mujer respira con normalidad, colócala en la **posición lateral de seguridad**. **¿la conoces? Sí no, aquí te dejamos un video de Cruz Roja que lo explica muy fácil:**

[YOUTUBE](#)

Posición lateral de seguridad (PLS)

1.

2.

3.

4.

Después, llama a **Emergencias** indicando que están ante una parada cardiorrespiratoria...¿recuerdas el número? ¡Es el 112! y mantente a su lado hasta que ellos lleguen, **comprobando** periódicamente su respiración.

2. Si no respira avisa también a **Emergencias** (si hay alguien acompañándote mejor que lo haga esa persona) y, sin perder tiempo, comienza la Reanimación Cardiopulmonar (RCP), el “boca a boca” de toda la vida. Si no estás entrenado en RCP, solamente realiza compresiones en el centro del pecho, en la mitad inferior del esternón, a una velocidad de 100-120 compresiones por minuto y hundiendo 5 cm el pecho para que sean efectivas. Si estás entrenado, entonces:

- *Inicia con **30 compresiones torácicas** en el centro del pecho.*
- *Continúa con **2 insuflaciones**...¿cómo? ¿Te acuerdas de la maniobra frente - mentón? Mantén esa posición, tapa los orificios de su nariz con tus dedos, coge aire y “pásaselo” despacio a la persona sellando tus labios con los suyos...¿te suena romántico? Lo es. Puedes salvarle la vida.*
- *Repite esta secuencia sin parar...¿hasta cuándo? Hasta la llegada de Emergencias, (ellos seguirán con la maniobra) o si la persona recupera la consciencia y la respiración.*

Lo ideal es hacer la maniobra completa.

Pero no te preocupes si no sabes o no quieres realizar el boca a boca... explícaselo a Emergencias y sigue sus indicaciones. **¡LO MÁS IMPORTANTE SON LAS COMPRESIONES!** comienza con ellas y no las interrumpas hasta que ellos lleguen.

[YOUTUBE](#)

¿Prefieres verlo en video para entenderlo mejor?

Mientras tú realizas la RCP, alguien debe ir a buscar el **DEA**, el **Desfibrilador Automático**. (igual por el nombre no te suena...pero seguro que lo has visto en películas o series). Si conocéis dónde está el más cercano...¡genial!. Si no tenéis ni idea, preguntad por teléfono a los trabajadores de Emergencias, ellos os dirán dónde está.

¿Conoces...

A Ariadna? Es una superheroína, dueña de una App móvil que contiene un mapa colaborativo de DEA en España.

Todo aquel que se descargue la app puede indicar la ubicación de desfibriladores, tanto en espacios públicos como privados, para que su búsqueda en un momento de emergencia sea más rápida y sencilla.

Disponible para **Android** e **iOS**.



Oye...¿Y si estoy solo? ¡No debes ir! Continúa con la RCP hasta que llegue Emergencias.

Los nuevos DEA son fáciles de utilizar. Cuentan con un sistema guía que te irá diciendo por audio los pasos que debes seguir. El resto lo hace la máquina sola.

En este video puedes ver cómo funciona:

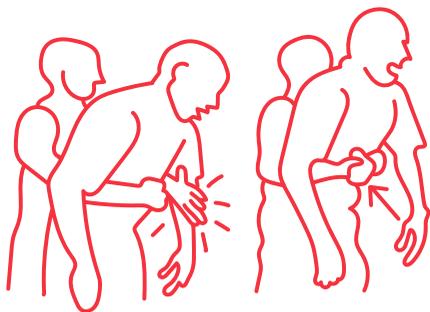
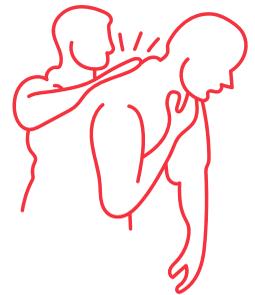
[YOUTUBE](#)

¡No puedo respirar! **ATRAGANTAMIENTO: MANIOBRA DE HEIMLICH.**

Imagina que estás de picnic con tus colegas y de repente uno de ellos comienza a hacer movimientos bruscos, llevándose las manos al pecho y garganta...parece que se ha atragantado con algo de comida.

Lo primero que debes hacer para ayudarle es **animarle** a que **tosa con fuerza**. En muchas ocasiones esto es suficiente para expulsar aquello que está dificultando la respiración.

Si con la tos no fuese suficiente debes **llamar a Emergencias** (si hay alguien acompañándote mejor que lo haga él). Sin perder más tiempo; colócate a su lado, inclina el cuerpo de tu amigo hacia adelante y dale 5 golpes secos con la palma abierta entre ambos omóplatos a la altura de los hombros.



Si esto no funcionase debes comenzar con la **Maniobra de Heimlich**: colócate detrás de tu amigo y abrázale, colocando tu puño cerrado con el pulgar hacia adentro justo debajo del esternón. A continuación, realiza 5 compresiones fuertes hacia adentro y hacia arriba.

Repite la secuencia 5 compresiones + 5 golpes entre omóplatos las veces que sea necesario hasta expulsar el objeto obstruido.

¡Muy importante! Si en algún momento perdiese la consciencia, abandona la maniobra... es el momento de comenzar con la **maniobra RCP** ¿ya la conoces no? (si necesitas recordarla, puedes leerla en este mismo capítulo unas páginas más para atrás).

¿Prefieres verlo en video para entenderlo mejor?

[YOUTUBE](#)

¡SOS! — ACTUACIÓN ANTE UN ACCIDENTE DE TRÁFICO.

En primer lugar, **intenta mantener la calma**. Quizás no seas capaz de imaginarte sereno en tal situación, pero debes intentarlo.

Seguidamente, pasaremos a la fase de actuación: **PAS**. ¿Conoces las siglas?

- **P de Proteger**, a la persona a quien vas a ayudar y a uno mismo. ¡Seguridad ante todo!
- **A de Avisar a Emergencias** lo antes posible. ¿Recuerdas el número de teléfono? ¡Eso es! ¡El 112!
Sí, **en este caso llamaremos a emergencias antes de comprobar el estado del accidentado**...¿por qué? En estos casos se ha de ser extremadamente cuidadoso por la gravedad de las lesiones...podríamos agravar la situación. Por ejemplo, en un accidente de moto, nunca se le debe quitar el casco al accidentado. Tranquilo. Desde la central te harán algunas preguntas para conocer las características del accidente, el número de heridos...así, ellos podrán indicarte qué debes hacer en el siguiente paso y se mantendrán al teléfono para ayudarte en todo lo posible.
- **S de Socorrer...** siguiendo las indicaciones de Emergencias...¿se trata de una pérdida de consciencia? ¿es una parada cardiopulmonar? ¡Ya sabes cómo hacerlo! ¡Adelante!

YOUTUBE

Aquí te dejamos un video resumen muy cortito:

Quiero saber más — RECOMENDACIONES.

Existen CURSOS DE FORMACIÓN impartidos por expertos en primeros auxilios. En ellos realizarás simulaciones para acercarte más a una situación real, incluso practicando RCP con muñecos de aprendizaje.

- CRUZ ROJA** ■ **Primeros auxilios de Cruz Roja.** Ofrecen cursos adaptados a distintos niveles y situaciones (primeros auxilios en el hogar, ámbito laboral, en el deporte...). No son gratuitos, pero su precio está muy adaptado.
- SEPE** ■ **Primeros auxilios del Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE).** Este servicio ofrece cursos gratuitos de muchas temáticas y, entre ellos, no podía faltar primeros auxilios. Para consultar si hay alguno programado en tu Comunidad Autónoma, solo tienes que acceder a su Oficinas de Empleo online y consultar los cursos disponibles. ¡Anímate!
- En la Comunidad de Madrid, **SAMUR** también cuenta con cursos gratuitos de formación a la ciudadanía para grupos: colegios, asociaciones, grupos de trabajo...

Si lo tuyo es el aprendizaje autodidacta, es decir, aprendiendo poco a poco y siendo tú mismo tu profesor...te queremos recomendar la **Guía de Primeros Auxilios redactada por el SAMUR Protección Civil**, actualizada en 2020 y válida para todo el territorio nacional. Es completamente gratuita y está disponible online. Reúne los consejos y técnicas básicas necesarias para realizar primeros auxilios. Además de RCP y Heimlich incluye cómo actuar ante una hemorragia, reacción alérgica, intoxicación, ataque cardíaco y cerebral...¡supercompleta!

Por último, para que siempre tengas la información disponible, la APLICACIÓN MÓVIL oficial de la **Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (FICR)** es un recurso súper interesante.

Tendrás en tu móvil toda la información necesaria mediante instrucciones sencillas paso a paso, videos y animaciones, que harán el aprendizaje más interactivo. Además, se encuentra totalmente integrada con los números de emergencia, por lo que si algún día lo necesitas, podrás llamar para pedir ayuda directamente desde la app.

Disponible para **Android** e **iOS**.

V.
“¿TIENES FUEGO?”
PREVENCIÓN DEL
TABAQUISMO.



Seguro que te suena la frase “Fumar mata”. Sí, mata. De hecho, es la **primera causa de mortalidad y morbilidad evitables** en España y países vecinos. Además, aumenta el envejecimiento de tu piel, causa mal aliento y olor, colorea tus dientes de amarillo, empeora tu forma física, hace que respires con mayor dificultad, desactiva el sistema inmunitario, disminuye tus sentidos del gusto y del olfato, dificulta las erecciones y los orgasmos, disminuye la fertilidad...vamos, no tiene nada de bueno.

Y entonces...si tan malo es...¿por qué la gente fuma? Precisamente esta NO es la pregunta que debes hacerte porque hay muchos motivos y todos los fumadores defenderán el suyo.

La pregunta es: ¿por qué dejar de fumar?

Empecemos por el principio...

¿QUÉ ES EL TABACO? ¿QUÉ CONTIENE REALMENTE?

Su humo contiene más de 5.300 sustancias químicas, entre las que más de 200 son venenosas y más de 70 son cancerígenas.

Los componentes más conocidos son:

- **La más famosa: Nicotina.**
Es una sustancia adictiva, responsable de los efectos en el cerebro en el momento del consumo (sensación de “placer”) y del “mono” o “abstinencia” (el deseo de fumar tabaco en el caso de una persona dependiente de su consumo).

¿Sabías que...

La Nicotina consigue su efecto en tan solo 10 segundos?

- **Monóxido de carbono (CO)**, un gas MUY TÓXICO. Es el mismo que sale de los tubos de escape y en fugas de gas. Su toxicidad se debe a que “roba el espacio del oxígeno”. La consecuencia es que los tejidos están menos oxigenados... y se van estropeando poco a poco.
- **El conocido alquitrán:** es la palabra que se utiliza para nombrar otras miles de sustancias químicas que se desprenden en el humo del cigarrillo. Es la responsable de la mayoría de las lesiones pulmonares.

¿Y qué gano yo con el abandono del tabaco? BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR.

1. POR TU SALUD

- *Mejorarás tu calidad de vida: tendrás más energía y menos ansiedad, respirarás mejor, recuperarás bastante olfato y gusto, tendrás mejor vida sexual y una buena fertilidad.*
- *Eliminarás el riesgo de muchas enfermedades asociadas, tipos de cáncer y enfermedades crónicas, que aumentan de forma considerable en personas fumadoras.*
- *Tendrás mejor aspecto: piel más sana (el envejecimiento antes de tiempo es consecuencia de la disminución de oxígeno que llega a la piel, causado por el tabaco) y dientes más blancos.*

En resumen, vivirás más y mejor.

¿Sabías que...

Los cambios en tu cuerpo comienzan desde el primer día? Estos son los efectos que el Ministerio de Sanidad indica que se producen en tu cuerpo después de...

- 20 MINUTOS** La presión arterial y el pulso vuelven a la normalidad.
La circulación mejora en las extremidades.
- 8 HORAS** El monóxido de carbono disminuye y aumenta el oxígeno en nuestra sangre.
- 24 HORAS** Se reduce el riesgo de sufrir un infarto.
- 48 HORAS** Mejoran los sentidos del olfato y el gusto.
Ya no se detecta nicotina en nuestro cuerpo.
- 3 DÍAS** Respiramos mejor y nuestra energía aumenta.
- 2 SEMANAS A 3 MESES** Mejora la circulación y la función pulmonar.
- 1 A 9 MESES** Mejoran los problemas respiratorios como la tos y los ahogos.
- 1 AÑO** El riesgo de ataque al corazón se reduce a la mitad.
- 10-15 AÑOS** El riesgo de sufrir un infarto y otras enfermedades cardiovasculares es el mismo que el de las personas que nunca han fumado. El riesgo de padecer cáncer de pulmón se ha reducido a la mitad y continúa disminuyendo.

Si quieres ampliar información, el Ministerio de Sanidad cuenta con una sección web muy completa sobre las consecuencias del consumo de tabaco. Aquí te dejamos el enlace:

ENCUESTAS

2. POR TUS SERES QUERIDOS... ESTARÁN MÁS SANOS.

Puede que ahora mismo estés pensando...pero si el que fumo soy yo...¿qué daño hago a los demás?

Hay dos términos que es importante que conozcas: **“fumador pasivo”** y **“humo de segunda mano”**. Están muy relacionados, pues ambos hacen referencia a la **exposición de las personas no fumadoras al humo**. Te los explicaremos con un ejemplo: imagina que estás con un colega en una terraza tomando algo y te enciendes tu cigarrillo. Tu colega no fuma, pero en el momento que das tu primera calada y expulsas el humo le conviertes en fumador...“fumador pasivo”, por respirar “humo de segunda mano”.

¿Sabías que...

El 80% del humo de “segunda mano” es INVISIBLE? Por ello es tan peligroso. Irse a fumar a otra habitación y ventilar después no lo hará desaparecer...solo desaparece aquel que eres capaz de ver.



Es verdad que inhalar este humo no es como fumarse un cigarrillo, pero ya supone un importante riesgo para cualquiera, pues contiene LAS MISMAS sustancias tóxicas e irritantes de las que se compone el tabaco.

Además...¡alerta para todas las futuras mamás! Dejar de fumar es una de las mayores recomendaciones para mujeres embarazadas o que estén buscándolo, pues puede generar riesgos para el feto.

3. POR SER EJEMPLO para tus personas más cercanas.

Los fumadores saben de primera mano el daño y la dependencia que produce el tabaco, por eso la gran mayoría NO QUIEREN que sus hijos, sobrinos o nietos también lo sean. ¿Qué mejor ejemplo para la prevención del tabaquismo que este?

4. POR TU BOLSILLO

Muchos expertos afirman que es la mayor motivación a la hora de dejar de fumar y no nos extraña...esta adicción es cara, muy cara. En España una cajetilla de tabaco de liar cuesta aproximadamente...¡5 euros!

¿Sabías que...

Si fumas 10 cigarrillos al día, utilizando tabaco de liar, puedes ahorrarte unos 10€ a la semana, 43€ al mes y unos **521€ al año?** Con ese dinero podrías pagarte las clases del **carnet de conducir**, hacer un curso de inglés o incluso te daría para pagar el **alquiler** mensual de un piso.

¿Quieres saber cuánto te ahorrarías dejando de fumar?

CONOCE TU CONSUMO. CALCULA Y REFLEXIONA

ENCUESTAS

Aquí te dejamos la “Calculadora de consumo” de la página web del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social:

¿Me creo todo lo que me cuentan? **FALSOS MITOS DEL TABACO.**

1. **“El tabaco no es una droga”**

El tabaco cumple todas las características de una droga, ya que su consumo provoca adicción física y psicológica, y su retirada produce síndrome de abstinencia.

2. **“Fumo porque me relaja y alivia mi estrés”**

El tabaco es una droga ESTIMULANTE, no relajante. La sensación de “alivio” que se siente es por la supresión de los síntomas de abstinencia. Es decir, ese alivio no es más que el signo que indica que tienes cierta dependencia del tabaco.

3. **“Una persona que fuma menos de 5 cigarrillos diarios no es fumadora”**

Sólo con **1** cigarrillo al día se considera fumador, ya que existe una dependencia.

4. **“El tabaco rubio no es tan malo como el negro” y “Los cigarrillos “light” no son tan malos”**

Todas las variedades tienen el mismo tipo de componentes tóxicos, por tanto son igual de nocivas aunque las cantidades varíen.

5. **“El tabaco de liar es más natural y menos perjudicial, además se fuma menos y es más fácil dejarlo”**

El tabaco es siempre dañino con o sin aditivos. Además, debido a este mito, el tabaco de liar se fuma muchas veces sin filtro, lo que lo hace aún peor para nuestro cuerpo.

6. **“Dejar de fumar SIEMPRE engorda”**

Es cierto que fumar conlleva un gasto calórico por sí mismo y que la ansiedad que genera el síndrome de abstinencia al dejarlo, además de la mejora del gusto y del olfato pueden contribuir al aumento de peso. Sin embargo, nada imposible de combatir con una alimentación adecuada, ejercicio moderado incluso técnicas psicológicas o ayuda farmacológica.

7. **“Al país le interesan los fumadores porque se saca mucho dinero del tabaco”**

Los impuestos sobre el tabaco no llegan ni de cerca a pagar el daño causado por su consumo, por ejemplo, los altos gastos sanitarios (no te imaginas de cuánto dinero hablamos...muchísimo).

8. **“La contaminación ambiental es mucho peor que el tabaco”**

El humo del tabaco tiene una cantidad de sustancias tóxicas 400 veces superior a los límites aceptados internacionalmente para el ambiente.

9. **“He conocido a muchos fumadores que no han estado nunca enfermos”**

Uno de cada dos fumadores morirán por culpa del tabaco. Además, aunque no lleve a la muerte, es culpable de muchísimas enfermedades. Si conoces a alguien que no haya sufrido NINGUNA CONSECUENCIA NEGATIVA... ha tenido suerte, porque esto es algo que casi nunca ocurre.

10. **“¿Si es tan malo cómo es que no está prohibido?”**

Muchas investigaciones han determinado que en la actual situación el consumo no desaparecería aunque se prohibiera, sino que se realizaría de forma ilegal.

Quiero dejar de fumar — QUÉ HACER.

ESTRATEGIAS INDIVIDUALES.

1. **Verbaliza las razones por las que QUIERES hacerlo:** *escribelas en un libreta, háblalo con tus familiares, pareja, amigos... esto te hará comprometerte contigo y con los demás...¡confiamos en ti!*
2. **Ponte una fecha para dejarlo.** *Esto te hará mentalizarte y prepararte con tiempo.*
3. **Traza un plan y si necesitas un empujoncito...¡pídelo!** *Hoy en día existen muchas estrategias y fármacos nuevos para hacer el camino más fácil.*
4. **Apóyate en tus seres queridos y hazles parte del proceso:** *pídeles que no fumen delante de ti, que por supuesto no te ofrezcan, que no te juzguen si tuvieses una recaída...*
5. **Conoce los síntomas de la abstinencia** *para estar preparado...pero ¡recuerda que son pasajeros! ¡tú puedes!*
6. **Evita las situaciones que acompañabas con un cigarrillo.**
7. **Busca actividades que te ayuden a controlar el estrés:** *dar paseos, hacer ejercicio, leer, bailar...¡lo que sea, pero que te haga desconectar!*
8. **¡Prémiate!** *Cada pequeño paso supone un gran esfuerzo...recompénsate por ello.*

A QUIÉN ACUDIR

Lo más rápido y accesible para empezar es acudir al **Médico de Atención Primaria**. Cuéntale el problema con tranquilidad y muéstrale tu interés por buscar una solución. Te escuchará y valorará tu situación para derivarte a algunos médicos especialistas que evaluarán y controlarán tu estado de salud. También te referirá a los **Centros de Atención a las Adicciones** de tu Comunidad Autónoma, lugares en los que se presta atención personalizada individual o en grupos de forma ambulatoria.

Además, hay algunos programas muy interesantes ofrecidos por organismos como:

- **Hospital Carlos III de Madrid - Programa online gratuito para dejar de fumar.**
- **Departamento de psicología de la UNED - Programa online gratuito para dejar de fumar.**
- **Asociación española contra el cáncer (AECC) - Terapia grupal online gratuita para dejar de fumar.**

Si quieres ampliar información te recomendamos la **Guía del Ministerio de Sanidad para dejar de fumar “Se puede dejar de fumar. Claves para conseguirlo”**. y, si prefieres algún libro, el de **Allen Carr “Es fácil dejar de fumar si sabes cómo”**, ha sido recomendado por muchos ex fumadores.

MSCBS.GOB

Por último, como herramienta innovadora para el abandono del tabaco te recomendamos la app gratuita **“Sacabó”**, creada por la **Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo**. Te da consejos sobre cómo dejar de fumar y evitar las situaciones que te incitan a encenderte ese cigarrillo.

Disponible para **Android** e **iOS**.

¡Ánimo y a por todas! Recuerda, ¡te va la vida en ello!

VI.

**“HOY COMPRO VODKA.
¿COMPARTES BOTELLA
CONMIGO?”**

**PREVENCIÓN DEL
ALCOHOLISMO Y CONSUMO
PERJUDICIAL DE ALCOHOL.**



EL ALCOHOL COMO PROBLEMA

Desde hace siglos, el alcohol forma parte de la costumbre en muchas culturas. Su consumo está tan extendido en ellas que lo ha convertido en la droga más integrada, normalizada y consumida en España, ganando por goleada al tabaco y al cannabis. Sin embargo, esto hace que también sea la más problemática para tu seguridad, tu economía, tus relaciones sociales y tu salud tanto física como mental.

Si tienes un diccionario a mano, busca la palabra **DROGA**. Vendrá definida como: *Sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno*. Es decir, que hay 3 tipos de drogas: las que te ponen a tope (estimulantes), las que te dejan muy relajado o incluso te dan sueño (depresoras) y las que te hacen flipar (alucinógenas).

¿Sabrías decir si el alcohol es una de ellas? Si crees que sí... ¿cuál?

Efectivamente, el **alcohol es una droga**. Pero quizá hayas podido pensar que es estimulante, por la euforia y la desinhibición que produce... pero no.

El alcohol es un *depresor* del Sistema Nervioso Central, es decir, una sustancia que va empeorando progresivamente las funciones cerebrales como el autocontrol, la atención, la coordinación, la memoria... Por eso una persona que ha consumido tiene un comportamiento menos cohibido, la coordinación un poco trastocada, se le traba la lengua o tiene "lagunas" a la mañana siguiente.

¿Sabías que...

La graduación de una bebida indica, aproximadamente, el volumen de alcohol etílico que contiene? Es decir, si tu vodka tiene 37°, contendrá un 37% de alcohol puro.

En su consumo se definen dos claros patrones: el consumo "ligero", más moderado y continuo (la cervecita del tapeo o la copita de vino en las comidas) y un consumo "en atracón" o "binge drinking" (los botellones y el "pedo" del fin de semana).

Aunque el primer patrón se asocia más a personas adultas y tiene una tendencia descendente, el segundo afecta más a los jóvenes y lleva años ascendiendo de forma exponencial, lo que **ha disparado la señal de alarma**.

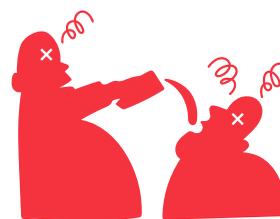
"Nos preocupa que muchos adolescentes salen con ganas de comerse el mundo y terminan bebiéndoselo." ¹

¹ Ignacio Calderón, Director General de la FAD.

A continuación, te dejamos el por qué.

1. Si no bebo, ¿soy el raro? — La dependencia bio-psico-social.

¿Saldrías de fiesta sin beber? ¿Podrías divertirte sin alcohol? ¿Tienes algún amigo que “antes no bebía” y ahora “es el peor” o alguno que dice “soy bebedor social”? En la mayoría de casos el consumo de alcohol se relaciona con actos sociales, ya que sus efectos llevan a pensar que “mejora las relaciones con los demás”, “sirve para integrarse” o te hace “más adulto”. Es un hecho que la presión de grupo hace probar y lo atractivo de sus efectos hace repetir, y si no, recuerda cuándo fue tu primer cubata... ¿Fue en las fiestas del pueblo? ¿en el botellón del cumple de un colega?...



¿Y tú? ¿Lo haces porque quieres o porque lo hace todo el mundo? Piénsalo.

2. Ahogo mis penas. — La dependencia emocional.

El alcohol no ayuda a olvidar, y si no, ¿alguna vez te has pegado una buena llorera con un amigo en plena noche de fiesta? Es hora de destapar esta creencia popular pues... ¡es un mito! El alcohol no es un buen antidepresivo. De hecho, según un estudio reciente de la revista *Translational Psychiatry*, incluso afianza más las malas experiencias en la memoria. Beber no ayuda a solucionar problemas ni a resolver conflictos. ¡Olvida los cubatas! Si lo necesitas, pide ayuda a tus seres queridos o acude a un profesional. ¡Ellos podrán ayudarte más que 25 cl de bebida con misterio!

¿Y tú? ¿Bebes para olvidar?

3. Yo controlo — Los efectos a corto plazo.

La consecuencia más conocida por todos es la **intoxicación etílica**, que puede ser leve, moderada, grave o llevar a la persona al coma etílico o incluso a parada cardiorrespiratoria.

Qué hacer ante una intoxicación alcohólica grave.

1. **Valorar signos:** *palidez, mareos, vómitos, sudoración extrema, somnolencia, pérdida de sensibilidad y de reflejos, dificultad para hablar, caminar o mantenerse en pie, desmayo o pérdida de conciencia.*
2. **Llamar al 112.**
3. **Comprobar si está consciente** (*si no lo está, PROHIBIDO dar de comer o beber, podría atragantarse o ahogarse*)
4. **Comprobar si respira:** *en caso afirmativo colocar en posición de seguridad para evitar que, en caso de vómito, provoque una insuficiencia respiratoria. En caso negativo, comenzar RCP (si no sabes cómo hacerla, te lo explicamos en [el Capítulo 4](#))*
5. **Arropear** (*evitar la hipotermia*)
6. **Acompañar y estimular** (*hablar para evitar la inconsciencia*)

Otras consecuencias negativas también importantes son las **discusiones, actitudes violentas e incluso agresiones con familia o amigos o problemas en los estudios.**

Además, el consumo puede facilitar conductas de riesgo como **mantener relaciones sexuales no seguras** que puedan provocar embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.

Y, por último, pero no menos importante, los **riesgos en la conducción...que no son pocos. Entre ellos:**

- ◆ **Falsa seguridad** al volante, lo que lleva a asumir más riesgos.
- ◆ **Aumento de las conductas agresivas e impulsivas**, que llevan a cometer más infracciones.
- ◆ **Reducción de la concentración y la agudeza visual** (peor cálculo de distancias y velocidades, mayor deslumbramiento y sequedad ocular).
- ◆ **Reducción de la coordinación y el equilibrio**, además empeora nuestros reflejos y capacidad de reacción para tomar decisiones.

¿Conoces...

El famoso anuncio de televisión de la DGT “Si bebes, no conduzcas”, protagonizado por Stevie Wonder, cantautor americano, en 1985?

Seguramente no habías ni nacido, pero te recomendamos que lo veas ¡fue un auténtico fenómeno y fue el origen del famoso slogan que ha perdurado hasta día de hoy! Puedes verlo en plataformas digitales como **YouTube**.

YOUTUBE



4. Hola, soy X y soy adicto/a — Los efectos a largo plazo.

El alcoholismo o dependencia al alcohol **es una enfermedad**. Sí, lo es.

Se caracteriza por un gran deseo por el alcohol que lleva a su búsqueda y consumo de forma abusiva e incontrolable. Es una enfermedad progresiva que además de los problemas ya comentados que aparecen a corto plazo y se mantienen en el tiempo, se le sumarán otros nuevos a nivel psicológico, intelectual y físico. Hay dos conceptos relacionados con el consumo de alcohol que es interesante que conozcas: la tolerancia y el conocido “mono” o Síndrome de Abstinencia. ¿te suenan?

- La **tolerancia** es la necesidad de consumir más cantidad para notar los mismos efectos. Es un fenómeno que probablemente ya hayas experimentado, porque lo sufren TODAS las personas al consumir alcohol. ¿Te acuerdas de las primeras veces que saliste de fiesta y bebiste? ¿Te emborrachaste con sólo dos vasos y ahora aguantas mucho más? Esto es la tolerancia. El cuerpo “se acostumbra” y no reacciona igual.



- **El “mono” o Síndrome de abstinencia** es el conjunto de síntomas producidos por la interrupción brusca de la ingesta de alcohol en una persona con dependencia física a este.

Son temblor, sensación de que el corazón late muy rápido, insomnio, náuseas, sudoración...incluso alucinaciones o convulsiones en caso de grandes bebedores.

Si estos dos fenómenos ocurren a la vez, las personas beben más y más (debido a la tolerancia) y muchas veces al día con poco tiempo de descanso entre ellas (para evitar el “mono”). De esta manera, el alcohol toma un papel importante en sus vidas hasta el punto de convertirse en una necesidad. Se convierten entonces en enfermos con dependencia del alcohol o lo que es lo mismo: adictos a la bebida o alcohólicos.

Existen cuestionarios para detección precoz (screening) del alcoholismo.

El más extendido es el Cuestionario CAGE. Consta de las siguientes preguntas:

1. **¿Ha sentido alguna vez que debe beber menos?**
2. **¿Le ha molestado que la gente lo critique por su forma de beber?**
3. **¿Alguna vez se ha sentido mal o culpable por su forma de beber?**
4. **¿Alguna vez ha necesitado beber por la mañana para calmar los nervios o eliminar molestias por haber bebido la noche anterior?**

La valoración se hace según las respuestas afirmativas: si respondes con un sí solo a una respuesta eres **bebedor social**; si respondes sí a dos, **consumidor de riesgo**; a tres, **consumidor con efectos perjudiciales** y si respondes de forma afirmativa a las cuatro preguntas, podrías tener **dependencia al alcohol**.

No todas las personas que “salen de cañas” o “se pillan la borrachera los sábados” terminarán siendo alcohólicas, pero **1 de cada 10 mujeres y 2 de cada 10 hombres** puede que sí. Por ello, es muy importante tener claro qué es ser consumidor de riesgo.

Un **consumidor de riesgo** es aquel en el que están aumentadas las probabilidades tanto de tener problemas de salud en un futuro por causa del alcohol, como de convertirse en una persona dependiente.

¿Quieres hacer una valoración individual de tu consumo de alcohol?**SUMA Y REFLEXIONA.**

Una UBE, es la Unidad de Bebida Estándar, y se utiliza como forma rápida y práctica para conocer los gramos de alcohol consumidos.

1 UBE = 10 gramos de alcohol

1 UBE = una copa de vino o una caña de cerveza o un carajillo o un chupito.

¡CUIDADO! Una copa de coñac o licor, o whisky o un cubata = 2UBE

(¡Porque llevan más alcohol, ya lo sabemos!)

¿Y cómo usamos esto? Existen unos límites máximos estandarizados separados por sexo para el consumo diario, semanal y ocasional.

- ◆ *Límite máximo de consumo diario: Mujeres 2 UBE Hombres 4 UBE*
- ◆ *Límite máximo de consumo semanal: Mujeres 17 UBE Hombres 28 UBE*
- ◆ *Límite máximo de consumo ocasional: Mujeres 4 UBE, Hombres 6 UBE*

Tu consumo no debería superar ninguno de estos límites, si no, podrías ser **consumidor de riesgo**.

Si quieres hacerlo más rápidamente, aquí te dejamos la **“Calculadora de consumo de alcohol, ¿ves lo que bebes?”** de la página web de la Generalitat de Cataluña. *Veus-el-que-beus*.

**GENCAT
DROGAS**

5. Personas vulnerables — Los efectos en casos concretos.

Hay a ciertas personas a las que el alcohol puede hacerles tanto daño, que, para evitar esos efectos tan perjudiciales se está haciendo campaña por el “CONSUMO 0”.

- **Menores de 18 años.**

¡Tu cuerpo todavía está “madurando”! Cerebro, hígado y páncreas son muy vulnerables al daño producido por el alcohol. Además, el consumo en edades tempranas también aumenta el riesgo de alcoholismo y/o abuso en la edad adulta.



- **Embarazo o período de lactancia en mujeres.**

A las mujeres embarazadas se les insiste mucho en que no beban alcohol durante el embarazo. ¿Por qué? Se ha demostrado que pueden causar daños en el bebé como problemas de comportamiento o durante el desarrollo, malformación de órganos... incluso aborto espontáneo.



¡No hay un consumo mínimo seguro para evitar esto durante el embarazo!

¿Sabías que...

El Síndrome Alcohólico Fetal es en nuestro país la tercera causa de retraso mental grave y la más fácilmente evitable? ¡CONSUMO 0!

■ **Ingesta de determinados medicamentos o drogas psicoactivas.**

Cuando un sanitario va a decidir si darle un fármaco a un paciente debe hacer una **valoración riesgo-beneficio**, es decir, ver si merece la pena asumir algunos riesgos para obtener ciertos beneficios. La mayoría de veces, los efectos beneficiosos son taaaaaaaaaaaaaaaa superiores, que se decide dar el fármaco. Sin embargo, el consumo de alcohol hace que esos riesgos aumenten muchísimo y conviertan al fármaco que nos va a salvar la vida, en el aliado del alcohol para hacernos más daño.

¿Y ahora qué? (Nunca mejor dicho...)

No pretendemos asustarte, ni darte lecciones (nosotras también nos tomamos nuestras cervecitas de vez en cuando), sino poner a tu disposición esta información tan importante para que seas un **consumidor responsable** y sepas ayudar a cualquier amigo, conocido o desconocido si ha sufrido una intoxicación o crees que puede tener un problema de dependencia.

**Me gusta salir de fiesta y beberme mis copas...
pero al día siguiente me encuentro fatal**

**¿CÓMO EVITAR UNA INTOXICACIÓN ALCOHÓLICA Y LA
CONOCIDA “RESACA”?**

Aquí te dejamos algunos consejos para evitar estas dos situaciones.

Durante el consumo:

1. Conoce tus límites y bebe con moderación, poco a poco.

Olvida el “a ver si vacías el vaso” o “vamos a hacer un hidalgo”. Beber de golpe provocará efectos más difíciles de controlar.

2. Come antes y durante.

Tener el estómago lleno ayudará a que tu cuerpo absorba más lentamente el alcohol. Así, podrás controlar más tu consumo y evitarás en gran medida los síntomas digestivos al día siguiente.

3. Bebe agua entre cubata y cubata.

Este consejo es el más típico, pero también el más eficaz. Pero ¡ojo! Beber agua evita la deshidratación, pero no aumenta su eliminación.

Es decir, no hará que “se te baje el pedo” antes, sino que evitará la sensación de deshidratación al día siguiente (boca y piel secas, dolor de cabeza...).

Al día siguiente:

1. **Date una buena ducha para despejarte.**
2. **Haz algo de ejercicio moderado:** *dar un paseo, hacer un par de largos en la piscina...*
3. **Bebe mucha agua, bebidas isotónicas o zumos de frutas:** *te ayudarán a hidratarte y a reponer vitaminas y minerales.*

¿Sabías que...

La idea de que tomar cerveza es bueno para la resaca **es un mito?**

Beber cerveza al día siguiente NO disminuirá tu resaca. Estarás aportando más alcohol al cuerpo, lo que POSPONDRÁ los efectos de la resaca, pero NO los ELIMINARÁ.

4. **Toma leche... ¡esto no es un mito!**

Calma la inflamación del estómago y es rica en calcio, vitaminas y cisteína, una pequeña molécula que te ayuda a digerir mejor el alcohol.

5. **¡Comidas ligeras pero muy nutritivas!**

La resaca también trae síntomas digestivos como dolor de estómago y la terrible diarrea. Por ello, es importante que evites comidas muy pesadas y grasas.

¿Sabías que...

La idea de que el paracetamol es bueno para la resaca **es un mito?**

El paracetamol NO es bueno para evitar la resaca. De hecho, es uno de esos fármacos que, en combinación con el alcohol, puede causar daño en el hígado. Es mejor que lo evites.

6. **Descansa.**

¿Me creo todo lo que me cuentan? FALSOS MITOS DEL ALCOHOL.

1. **“El alcohol no es una droga”**

Sí es una droga. La Organización Mundial de la Salud define droga como: “sustancia que, al introducirla en el organismo, produce en el individuo modificaciones en su estado psíquico (percepciones, emociones y conducta)...” El alcohol concuerda perfectamente en esta definición.

2. **“El alcohol ayuda a dormir mejor”**

La noche después de una borrachera puede parecerte que has dormido “como un tronco”, pero no...aunque te quedarás dormido rápido y el sueño será profundo NO SERÁ REPARADOR. ¡Hay que recuperarlo!

3. **“El alcohol ayuda a entrar en calor”**

El alcohol produce una sensación inicial de calor por la dilatación de los vasos sanguíneos de la superficie de la piel. Sin embargo, al poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuirá y sentirás más frío.

4. **“El alcohol afecta a todos por igual”**

Está aceptado por la ciencia que existen personas más susceptibles que otras. Esto depende de muchos factores como la genética, la raza....

5. **“Una café hará desaparecer la borrachera”**

No. Evita el café. Es una bebida diurética, es decir, hace que hagas más visitas al baño para hacer pis. Esto provocará mayor deshidratación y ¡buscamos justo lo contrario...rehidratarnos!

Creo que tengo o alguien tiene un problema con la bebida A QUIÉN ACUDIR.

Puedes estar leyendo estas líneas por muchas razones: porque has detectado que tienes un problema con la bebida y quieres solucionarlo, porque quieres ayudar a alguien, por curiosidad, por obtener información...

La dependencia del alcohol es una enfermedad muy invalidante por las consecuencias sociales, económicas y de salud que conlleva. Localizarla a tiempo (ya sea por uno mismo o por cualquier persona a nuestro alrededor) es la mejor estrategia para ponerle una solución temprana, efectiva y curativa.

Pero...¿Cómo se pone solución? ¿A quién debo acudir?

Lo más rápido y accesible para empezar es acudir al **Médico de Atención Primaria**. Cuéntale el problema con tranquilidad y muéstrale tu interés por buscar una solución. Te escuchará y valorará tu situación para derivarte a algunos médicos especialistas que evaluarán y controlarán tu



estado de salud. También te referirá a los **Centros de Atención a las Adicciones** de tu Comunidad Autónoma, lugares en los que se presta atención personalizada individual o en grupos de forma ambulatoria.

Hay algunas organizaciones muy conocidas.

**ALCOHÓLICOS
ANÓNIMOS**

Alcohólicos Anónimos es una comunidad internacional de hombres y mujeres que han tenido o tienen un problema con el consumo de alcohol.

Es completamente gratuito y cualquier persona puede formar parte, ya que no hay ningún requisito para entrar más allá que las ganas de ponerle solución al problema con la bebida.

Su objetivo principal es llevar el mensaje de recuperación al alcohólico que busca ayuda mediante reuniones llenas de historias de superación muy inspiradoras y esperanzadoras. Los miembros comparten su experiencia con el alcohol, cómo llegaron a la comunidad, y, lo más importante, cómo han cambiado sus vidas como resultado de A.A.

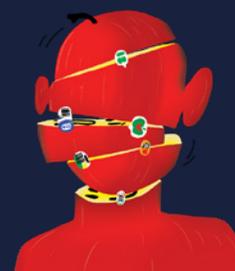
“Juntos podemos hacer lo que ninguno de nosotros puede hacer solo.”

(Alcohólicos anónimos)

VII.

“PRUÉBALO, DE VERDAD QUE NO PASA NADA” Y OTRAS FRASES QUE VAS A ESCUCHAR CUANDO SALGAS DE FIESTA.

PREVENCIÓN AL CONSUMO DE OTRAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.



Es probable que conozcas a alguien que ha probado las drogas, incluso puede que tú le hayas dado una calada a un porrillo alguna vez...pero si no puedes salir de fiesta sin consumir, fumas porros cada semana (o cada día), o recurres a ello para evadirte de tu situación personal...este capítulo es para ti.

Empecemos por el principio... **ALGUNOS CONCEPTOS.**

1. ¿Sabes qué tipo de drogas hay? Se clasifican por su efecto y...¡ son tres!

Como ya te hemos contado en algún capítulo existen tres tipos: las que te ponen a tope (**estimulantes**), las que te dejan muy relajado o incluso te dan sueño (**depresoras**) y las que te hacen flipar (**alucinógenas**).

2. ¿Sabes qué tipos de consumo existen? ¡También son tres! Y es muy muy importante saber distinguirlos. ¡Atento!

- **USO:** Así se define el **consumo ocasional**, es decir, cuando una persona consume, pero puede parar sin que esto suponga consecuencias negativas para su situación física, psíquica y social.
- **ABUSO:** Es la palabra que representa la **conducta desadaptativa**, es decir, cuando una persona consume tanto y tan frecuentemente que comienza a impactar negativamente sobre ella y su entorno. Estás abusando de las drogas si dejas de cumplir tus obligaciones en el trabajo o los estudios por consumir, cuando consumes en situaciones peligrosas (al conducir, por ejemplo), cuando afecta a tus relaciones personales...
- **ADICCIÓN Y DEPENDENCIA:** cuando sigues consumiendo drogas continuamente tanto para sentir sus efectos o para evitar el malestar que te produce no consumir. Puedes ser adicto incluso si no consumes todas las semanas, como por ejemplo, si asocias salir de marcha y tomar drogas como la única forma de pasarlo bien.

Hay dos conceptos relacionados con este que es interesante que conozcas: la tolerancia y el conocido "mono" o Síndrome de Abstinencia. ¿te suenan?

- ◆ La **tolerancia** es la necesidad de consumir más cantidad para notar los mismos efectos.
- ◆ El **"mono" o Síndrome de abstinencia** es el conjunto de síntomas producidos por la interrupción brusca de la ingesta de drogas en una persona con dependencia física a este. Incluye temblores, sensación de que el corazón late muy rápido y deprisa, insomnio, náuseas, sudoración...incluso alucinaciones o convulsiones.

Si estos dos fenómenos ocurren a la vez, las personas consumen más y más (debido a la tolerancia) y muchas veces al día con poco tiempo de descanso entre ellas (para evitar el "mono"). De esta manera, las drogas toman un papel importante en sus vidas hasta el punto de convertirse en una necesidad. Se convierten entonces en enfermos con dependencia de drogas o lo que es lo mismo: adictos a las drogas o drogadictos.

EL CONSUMO DE DROGAS COMO UN PROBLEMA

El consumo de drogas en jóvenes ha aumentado en los últimos años y con ello todos los problemas que esta adicción conlleva. Las razones que han provocado este aumento son varias:

1. Y tú, ¿por qué consumes? — Las razones del consumo.

Las raves, discotecas o fiestas son una de las mayores razones por las que los jóvenes consumen drogas de forma **recreativa**. Muchos asocian salir de marcha con ponerse hasta arriba. ¿Vas a escuchar a ese DJ porque te flipa su música, o utilizas esa fiesta como excusa para consumir? ¿Puedes salir con tus amigos y pasarlo bien sin meterte nada? También hay personas que utilizan las drogas para **evadirse de una mala situación**. Sin embargo, ese sentimiento no va a desaparecer, y la droga solo actuará como un parche momentáneo que te creará dependencia. Otras personas consumen para experimentar **nuevas experiencias**. Pero, con todos los problemas que te pueden causar, te recomendamos que busques un nuevo hobby. Y por último, hay personas que consumen porque **“todos mis amigos consumen”**. Es verdad que evitar la presión de grupo es algo difícil de manejar, pero si ocurre... haz algo por ti y ¡aléjate!

Sea cual sea tu motivo, replantéatelo. Puedes llegar a arruinarte la vida y la de las personas a tu alrededor. No vas a ser más cool por tomar drogas, ni te convertirás en la próxima estrella del rock. Y aunque suene muy típico, no te dejes influenciar por tus amigos. Quien te quiere, te quiere feliz y saludable. Y, sobre todo, respetará tus decisiones.

2. Estamos rodeados — La accesibilidad.

¿Quién no conoce hoy en día a alguien que sea “camello”? ¿Te han ofrecido algo alguna vez en una discoteca sin ir a buscarlo? Para los jóvenes es MUY FÁCIL adquirir droga, porque el tráfico a pequeña escala es el más extendido, pero también el más difícil de controlar. Además, en la mayoría de ocasiones los encargados de este tipo de venta (los “camellos”) son jóvenes consumidores (muchos de ellos menores) que buscan además ganar dinero de ello. Si te ofrecen... di que no. Si te insisten... di que no. Si estás buscando una manera fácil de ganar algo de dinero... esta NO ES una buena opción. Créenos, te traería más problemas que beneficios.

3. La desinformación y la poca percepción del riesgo.

A pesar de estar en pleno auge de las nuevas tecnologías y la difusión de información, estamos viviendo lo que algunos expertos llaman: **la pandemia de la desinformación**. Los jóvenes no conocen los efectos a corto y largo plazo sobre la salud física y mental del consumo de drogas y cada vez se empieza a consumir antes y de forma más masiva. Esto conlleva a una disminución de la percepción del riesgo: “no pasa nada”, “yo controlo” son afirmaciones muy recurrentes en los jóvenes. ¿**Falta de información o campañas inefectivas?** ¿**Falta de información o falta de “intención” de informarse?** Como te contaremos en el siguiente apartado, CONOCER ES LA MEJOR PREVENCIÓN.

Conocer es la mejor prevención — ¡INFÓRMATE!

La mejor recomendación que podemos hacerte (como la de cualquiera a quien preguntes) para evitar una sobredosis es: **NO CONSUMIR**. Pero como esto ya lo sabes, nuestra siguiente recomendación es: **en el caso de que vayas a consumir una droga**, infórmate primero sobre sus efectos, su pureza, sus posibles consecuencias negativas, cómo actuar y rodéate de gente capacitada para reaccionar en la que confíes.

¡Con esto no queremos alentarte a consumir drogas! **MEJOR NO LO HAGAS.** Lo que queremos es que, **si lo haces, sea de forma responsable.** Y seguro que piensas: “bueno, mis amigos consumen y no les ha pasado nada”, “yo controlo”. No te equivoques... **que a ellos no les haya pasado nada no quiere decir que a ti no te pueda pasar porque cada cuerpo es un mundo y reacciona de diferente manera.**

¡Infórmate para protegerte!

Te recomendamos:

Campos de fresas de Jordi Sierra i Fabra, es un libro muy cortito que trata sobre el consumo de drogas en la adolescencia. ¡Es verdaderamente impactante!

1. ¿Hay gente con más facilidad para “caer”?

Sí. Hay personas con más **factores de riesgo** para la drogadicción relacionados con su genética, su situación personal (enfermedades mentales como la depresión o la psicosis, estar pasando por un duelo, baja autoestima...) o su entorno (falta de supervisión parental o la disponibilidad de drogas)... ¡pero todos podemos caer!

2. ¿Hay gente con más riesgo de presentar efectos adversos?

¡Todo consumo implica un riesgo!, pero sí es verdad que hay ciertos grupos en los que es considerablemente superior:

- **Adolescencia:** *durante este periodo las drogas provocan cambios neurobiológicos que pueden afectar a la maduración cerebral. Esto conlleva falta de concentración (y posible fracaso escolar), asociación de trastornos como la ansiedad, la depresión, la psicosis...*
- **Embarazo y lactancia:** *el consumo de drogas durante estos periodos pueden perjudicar al feto o alterar el desarrollo del niño, pues las drogas SÍ pasan a la placenta y se transfieren a la leche materna.*
- **Enfermedades añadidas:** *estas personas con problemas psiquiátricos, cardiacos, respiratorios son especialmente vulnerables..*
- **Policonsumo:** *a más drogas combinadas, más riesgo.*

3. ¿Cómo funcionan las drogas? ¿Qué mecanismo explica sus efectos?

Las drogas alteran la forma en que las neuronas (los mensajeros del cerebro) actúan. Por ejemplo:

- *La **marihuana o cannabis** activa las neuronas porque su estructura química es parecida a las señales que reciben normalmente, pero no igual; lo que provoca que se envíen **mensajes anormales.***
- *La **cocaína** evita el reciclaje normal de las sustancias químicas del cerebro como la dopamina (produce sensación de placer), **alterando la comunicación entre las neuronas.***

Por lo tanto, las drogas pueden alterar zonas importantes del cerebro y dejarte secuelas irreversibles.

4. ¿Qué es el famoso “amarillo”, “chungo”, “blancazo”...?

¡No es un bajón de azúcar como la mayoría de la gente piensa! Es un efecto secundario del **consumo de cannabis** si se añade a diversos factores como la falta de líquidos, la falta de sueño, mezclarlo con alcohol...

El cannabis provoca que tu presión arterial disminuya y a tu cerebro no le llegue bien la sangre. Primero sientes que te mareas y se te nubla la vista...(técnicamente conocido como hipotensión ortostática) y después que tu corazón va muy deprisa, sudas, tiemblas, estás confuso o incluso vomitas... (esto es una reacción de tu cuerpo para compensar esa bajada de tensión). Aunque no tiene consecuencias graves, sí que puede hacer que te encuentres fatal.

¿CÓMO ACTUAR ANTE UN “AMARILLO”?

1. *Mantén una **respiración regular y tranquila**, te ayudará a calmarte y a concentrarte en otra cosa que no sean tus síntomas físicos.*
2. **Hidrátate** de forma controlada. No pasa nada si vomitas, pero sigue hidratándote.
3. **Túmbate con las piernas ligeramente elevadas**, para hacer que la sangre llegue a la cabeza más rápido. Gira la cabeza hacia un lado para evitar que te atragantes si quieres vomitar.
4. **Come algo.**

5. ¿Cómo reconocer una adicción?

Hay algunos signos de alarma como:

- *Cambios de comportamiento: disminución del rendimiento escolar, falta de comunicación con su entorno, abandono de aficiones y hobbies...*
- *Aspecto descuidado, falta de aseo personal.*
- *Cambios bruscos de humor.*
- *Trastornos del sueño.*
- *Trastornos del apetito.*
- *Aislamiento.*
- *Sientes un deseo compulsivo por consumir y no puedes evitar no hacerlo.*
- *Cuando no consumes sientes malestar físico y emocional (ansiedad), que se reduce una vez que lo has hecho.*
- *Piensas de forma recurrente en la sustancia o todo lo que la rodea, y dedicas parte del tiempo de tu jornada a conseguirla.*

6. ¿Qué es una sobredosis? ¿Cómo reconocerla?

Es el consumo excesivo de un droga, es decir, por encima del límite en el que uno empieza a notar síntomas que pueden desembocar en un estado de gravedad. Los síntomas varían dependiendo de la droga que se haya consumido, pero los más comunes son:

- *Dilatación de las pupilas o pupilas que no se dilatan al exponerlas a la luz*
- *Agitación, comportamiento violento o agresivo*
- *Convulsiones*
- *Comportamiento delirante o paranoico*
- *Alucinaciones*
- *Dificultad para respirar*
- *Náuseas y vómitos*
- *Falta de coordinación*
- *Sudoración o piel extremadamente seca*
- *Somnolencia*
- *Pulso lento o anormal*

¿CÓMO ACTUAR ANTE UNA SOBREDOSIS?

Es muy importante actuar rápido, ya que la persona sufriendo una sobredosis puede entrar en coma o morir.

1. **Valorar signos:** *palidez, mareos, vómitos, sudoración extrema, somnolencia, pérdida de sensibilidad y de reflejos, dificultad para hablar, caminar o mantenerse en pie, desmayo o pérdida de conciencia.*
2. **Llamar al 112.** *Es importante que indiques qué droga ha tomado esa persona si lo sabes, para que los profesionales sanitarios se preparen lo mejor posible.*
3. **Comprobar si está consciente** *(si no lo está, PROHIBIDO dar de comer o beber, podría atragantarse o ahogarse)*
4. **Comprobar si respira:** *en caso afirmativo colocar en **posición de seguridad** para evitar que, en caso de vómito, provoque una insuficiencia respiratoria. En caso negativo, comenzar RCP (si no sabes cómo hacerla, te lo explicamos en [el Capítulo 4](#))*
5. **Arropear** *(evitar la hipotermia)*
6. **Proteger:** *afloja su ropa, tapa su cuerpo para prevenir la hipotermia, aleja objetos que puedan causar daño...*
7. **Acompañar y estimular** *(hablar para evitar la inconsciencia)*

¿Me creo todo lo que me cuentan? **FALSOS MITOS.**

1. ***“Fumar porros es más sano que fumar tabaco o beber alcohol”***

FALSO. El tabaco, los porros y el alcohol son drogas, y a cada persona le afectarán diferente dependiendo de sus factores de riesgo y su consumo. Sin embargo hay varias razones que los hacen más nocivos: 1) Los porros tienen componentes tóxicos parecidos al tabaco, y muchas veces se suelen mezclar con él. 2) Al fumarse sin filtro, el humo inhalado entra directamente y hace más daño. 3) Los porros tienden a convertirse en un hábito diario entre los jóvenes, mientras que solo se suelen beber los fines.

2. ***“El cannabis es inofensivo para la salud porque es un producto natural”***

FALSO. Natural e inofensivo NO SON SINÓNIMOS. El cannabis altera el funcionamiento del cerebro, por tanto inofensivo no es...

3. ***“Tomar medicamentos de forma recreativa es seguro. ¡El cannabis es terapéutico y alguno médicos lo recetan!”***

FALSO. Es cierto que los medicamentos son drogas, pero han sido recetadas de forma controlada por un profesional médico tras evaluar el historial del paciente y los posibles efectos secundarios. El uso de medicamentos sin receta es peligroso y puede ser perjudicial para la salud.

4. ***“No pasa nada si solo consumes de vez en cuando”***

FALSO. Aunque es verdad que no es lo mismo consumir drogas una vez al año que todos los fines de semana, puede que justo la pastilla que te vas a tomar esté alterada o que debido a tus factores de riesgo te sientas mal o tengas mayor predisposición a ser adicto.

5. ***“El cristal es una droga de lujo porque es muy pura”***

FALSO. Al estar en polvo se puede mezclar fácilmente con otras sustancias, mientras que las pastillas pueden ser modificadas durante su elaboración. Por lo tanto, el cristal no es más puro que las pastillas.

6. ***“Las drogas tienen efectos afrodisíacos”***

FALSO. Aunque en un principio suelen fomentar la desinhibición, en realidad dificultan el orgasmo, y reducen el interés en el sexo, el placer, y dificultan las erecciones en los hombres si su uso es continuado.

Creo que tengo o alguien tiene un problema con las drogas A QUIÉN ACUDIR.

Puedes estar leyendo estas líneas por muchas razones: porque has detectado que tienes un problema con las drogas y quieres solucionarlo, porque quieres ayudar a alguien, por curiosidad, por obtener información...

Si se trata de alguien cercano debes mostrarte comprensivo, pero firme. ¿Cómo?

1. **Muéstrale tu apoyo.**
2. *Confía en lo que te cuente, no agobies con sospechas o acusaciones.*
3. *Puedes **hablar y confrontar**, pero nunca juzgar o reprochar.*
4. *Puedes **supervisar**, pero no parecer un policía.*
5. *Si él o ella no pide ayuda, ¡pídelo tú por ellos!*

Si eres tú de quién hablamos:

1. **Analiza** las circunstancias que te llevaron al consumo y el impacto que ha tenido en tu vida.
2. **Ten presente las razones por las que quieres dejar ese hábito.**
3. *Ponte en marcha y ¡pide ayuda!*

La adicción o dependencia de drogas es una enfermedad muy invalidante por las consecuencias sociales, económicas y de salud que conlleva. Localizarla a tiempo (ya sea por uno mismo o por cualquier persona a nuestro alrededor) es la mejor estrategia para ponerle una solución temprana, efectiva y curativa. Es un proceso duro, pero con esfuerzo podrás recuperarte y recuperar el control de tu vida.

Pero...¿Cómo se pone solución? ¿A quién debo acudir?

Lo más rápido y accesible para empezar es acudir al **Médico de Atención Primaria**. Cuéntale el problema con tranquilidad y muéstrale tu interés por buscar una solución.

Te escuchará y valorará tu situación para derivarte a algunos médicos especialistas que evaluarán y controlarán tu estado de salud. También te referirá a los **Centros de Atención a las Adicciones** de tu Comunidad Autónoma, lugares en los que se presta atención personalizada individual o en grupos de forma ambulatoria. En este sitio web del Ministerio de Sanidad puedes encontrar tu centro más cercano:

Hay algunas organizaciones muy conocidas. **Narcóticos Anónimos o Cocainómanos Anónimos**, entre otros, son comunidades internacionales de hombres y mujeres que han tenido o tienen un problema con el consumo de drogas. Es completamente gratuito y cualquier persona puede formar parte, ya que no hay ningún requisito para entrar más allá que las ganas de ponerle solución al problema con las drogas.



**PNSD
SANIDAD**

**NARCÓTICOS
ANÓNIMO**

Su objetivo principal es llevar el mensaje de recuperación al adicto que busca ayuda mediante reuniones llenas de historias de superación muy inspiradoras y esperanzadoras. Los miembros comparten su experiencia con las drogas, cómo llegaron a la comunidad, y, lo más importante, cómo han cambiado sus vidas desde que están “limpios”.

Otros recursos a los que puedes acudir:

- **Proyecto Hombre:** es una asociación sin ánimo de lucro que ofrece gratuitamente prevención en el consumo de drogas y rehabilitación. **PROYECTO HOMBRE**
- **Servicio de información de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD):** por teléfono 900161515, WhatsApp 681155160 o email consultas@fad.es **FAD**
- **Canal “Todo sobre drogas” de la FAD** **YOUTUBE**
- **“Multicanal sobre Drogas” de Cruz Roja**
Puedes plantear tus dudas de forma anónima y te darán toda la información que necesitas, así que...¡anímate!

Puedes contactar por teléfono: 900 100 570, WhatsApp, Line y Telegram: 647 566 743, por e-mail: sobredrogas@cruzroja.es o a través de este formulario online: **CRUZ ROJA JUVENTUD**

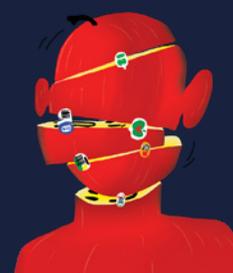
Están disponibles de lunes a miércoles de 9am a 8pm; jueves y viernes de 9am a 10pm; sábados y domingos de 10 am a 3pm.

La adicción a las drogas se puede tratar para recuperar el control de nuestra vida y contrarrestar sus efectos dañinos en el cerebro. Para el tratamiento, debemos contar con ayuda profesional para la prescripción de un medicamento y terapia. Por lo tanto, acude a tu médico para ver cómo tratar tu adicción. Es un proceso duro, pero puedes llegar a recuperarte y reconducir tu vida.)

VIII.

“ES SÓLO UN JUEGO”

PREVENCIÓN AL JUEGO PATOLÓGICO.



¿Alguna vez has jugado a la ruleta? En las películas americanas los casinos aparecen como lugares de diversión infinita, donde la suerte está a la vuelta de la esquina. Pero la realidad no es así, ni tú eres James Bond ni te vas a hacer millonario por apostar 20 euros al rojo. Como dicen, “la casa siempre gana”.

La aparición de las apuestas online, con su anonimato, la posibilidad de jugar las 24 horas del día desde cualquier lugar y la inmediatez de los resultados hacen que el “voy a probar suerte” se repita cada vez más entre los jóvenes.

Lo que comienza siendo un acto de curiosidad y diversión puede convertirse en una necesidad que controlará tu vida.

El juego patológico, también llamado ludopatía, es un trastorno que consiste en jugar y/o apostar de forma **descontrolada** y **continua**. Este trastorno cuenta con unas fases muy marcadas y que se repiten con mucha frecuencia. Son las siguientes:



1. **Ganancias iniciales:** *al comenzar, los momentos en los que se gana FUNCIONAN COMO UNOS REFORZADORES SUPERPOTENTES. El “voy a probar suerte” lleva a un “mira qué de pasta estoy ganando”. El éxito les hace jugar y apostar más, esto se llama **refuerzo de la conducta**.*

2. **Pérdidas progresivas:** *Cuanto más se juega más se puede ganar, sí...pero también hay más probabilidades de perder. Comienzan a tomar protagonismo frases como “no pasa nada, hoy he tenido un mal día”, “yo controlo el juego”, “mi estrategia me hará ganar” o “cuando recupere lo perdido paro”. En esta fase **ya es conveniente pedir ayuda** pues se estructura la vida en torno al juego y se deterioran las relaciones personales, los hábitos de vida... en definitiva, empieza a tener un **impacto negativo en tu día a día**.*



3. **Desesperación:** *es la última fase y la más difícil de revertir. El juego es la mayor preocupación de la persona y ocupa prácticamente todo su tiempo... afectando negativamente a su día a día.*

Creo que tengo o alguien puede tener un problema con el juego A QUIÉN ACUDIR.

Lo más importante es identificarlo y, ¡cuanto antes mejor! Las fases del trastorno irán poco a poco mostrando síntomas. A continuación te dejamos los más llamativos.

| ECONÓMICOS | RELACIONES PERSONALES | CONTROL DE IMPULSOS |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Deudas. ■ Ventas. ■ Apoyo económico constante de familiares y amigos. ■ Robos. | <ul style="list-style-type: none"> ■ Preocupación excesiva por las pérdidas. ■ Descontrol. ■ Necesidad de jugar cada vez con mayores cantidades de dinero. ■ Inquietud, ansiedad o irritabilidad cuando se detiene el juego o se intenta detenerlo. | <ul style="list-style-type: none"> ■ Aislamiento. ■ Problemas en el entorno laboral o académico. ■ Problemas en las relaciones personales (amigos, familia...). ■ Utilización del juego como medio de evasión de los problemas o manejo emocional. ■ Mentiras. |

Una vez identificado el problema y reconocido el problema...¡ya has dado un gran paso! A continuación lo más rápido y accesible para empezar es acudir al **Médico de Atención Primaria**. Cuéntale qué te pasa con tranquilidad y muéstrale tu interés por buscar una solución.

Te escuchará y valorará tu situación para derivarte a algunos médicos especialistas que evaluarán y controlarán tu estado de salud. También te referirá a los **Centros de Atención a las Adicciones** de tu Comunidad Autónoma, lugares en los que se presta atención personalizada individual o en grupos de forma ambulatoria.

Existen cuestionarios para detección precoz (screening) del juego patológico.

Cuestionario NODS

1. ¿Ha tenido períodos de 2 o más semanas en las que pasase una gran cantidad de tiempo pensando en sus experiencias con el juego o planificando detalladamente futuros episodios de juego o de apuestas?
2. ¿Ha tenido períodos de 2 o más semanas en los que pasase mucho tiempo pensando en cómo conseguir dinero para jugar?
3. ¿Ha tenido períodos de 2 o más semanas en los que necesitaba jugar con cantidades de dinero cada vez mayores, o apuestas mayores que antes, para conseguir la misma excitación?
4. ¿Ha intentado alguna vez dejar, reducir o controlar su juego?

5. *En una o más de estas ocasiones de intento de dejar, reducir o controlar su juego, ¿se sintió intranquilo o irritable?*
6. *¿Alguna vez ha intentado dejar, reducir o controlar su conducta de juego sin poder conseguirlo?*
7. *En el caso de que fuese así, ¿ha sucedido 3 o más veces?*
8. *¿Ha jugado alguna vez como una forma de escapar de los problemas personales?*
9. *¿Ha jugado alguna vez para aliviar sentimientos desagradables como culpabilidad, ansiedad, indefensión o depresión?*
10. *¿Ha tenido alguna vez un período en el cual si perdía dinero en el juego volvía otro día para recuperarlo?*
11. *¿Ha mentado alguna vez a su familia, amigos o a otros sobre cuánto juega o cuánto dinero perdía en el juego?*
12. *Si es así, ¿esto ha sucedido 3 o más veces?*
13. *¿Ha extendido alguna vez un cheque sin fondos o cogido dinero que no era suyo de familiares u otra persona para gastar en el juego?*
14. *¿Le ha causado alguna vez el juego problemas graves o repetidos en su relación con algún familiar o amigo?*
15. *¿Le ha producido el juego algún problema con los estudios, como por ejemplo perder clases o días de escuela o suspender algún curso?*
16. *¿Le ha causado el juego la pérdida de un trabajo, tener problemas en el trabajo o no poder aprovechar una oportunidad profesional importante?*
17. *¿Ha necesitado alguna vez pedir dinero prestado a un familiar, o a otra persona, para poder salir de una situación económica desesperada causada en gran parte por su juego?*

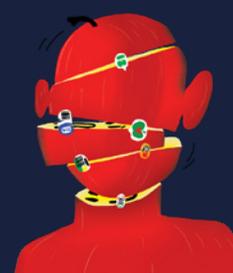
La valoración se hace según las respuestas afirmativas: si respondes con un sí a una o dos preguntas, eres **jugador en riesgo**; si respondes a tres o cuatro puntos, **jugador problema** y cinco o más, **jugador patológico**.

Cuestionario breve de juego patológico (CBJP) de Fernández-Montalvo, Echeburúa y Báez, 1995. Es una adaptación en español y corta del **Cuestionario SOGS**, más antiguo que el anterior, pero todavía muy empleado por su brevedad.

1. *¿Cree que tiene o ha tenido alguna vez problemas con el juego?*
2. *¿Se ha sentido culpable por jugar o por lo que le ocurre cuando juega?*
3. *¿Ha intentado alguna vez dejar de jugar y no ha sido capaz de ello?*
4. *¿Ha cogido alguna vez dinero de casa para jugar o pagar deudas?*

La valoración se hace según las respuestas afirmativas: si respondes con un sí a dos de las preguntas, hay sospecha de **juego patológico**.

IX.
EL CONSENTIMIENTO ES SEXY.
EL RESPETO COMO BASE
DE LAS RELACIONES SEXUALES



Tener relaciones sexuales es una opción, como también lo es no tenerlas. Tú decides. Si las vas a tener, no hay nada más excitante que saber que la persona con quien estás compartiendo una experiencia sexual está disfrutándolo al 100% y que no hay nada más que prefiera estar haciendo en ese momento, ¿verdad?

Pero...¿cómo puedes saberlo?

Puedes pensar que “bueno, eso se nota”. Y sí, muchas veces es así, pero otras muchas el lenguaje corporal no es tan evidente o puede que hagas algo que no le guste o le incomode y le haga pasar del 100% a un 70%...o menos.

Así que, para evitar dudas...¡pregunta! “¿esto te gusta?”, “¿estás disfrutando?”, “¿a ti qué te gusta hacer/que te hagan?” el respeto es la clave, y también, e igual de importante, dí lo que a tí no te gusta, o lo que no quieres hacer...”¡hablando se entiende la gente!”.

QUÉ ES EL CONSENTIMIENTO

¿Conoces la definición de consentimiento? La verdad es que es un tema complicado de definir. Dar consentimiento significa estar de acuerdo con realizar cierta actividad, en este caso, con mantener relaciones sexuales. Actualmente en España, es necesario un claro “sí” por parte de todos los participantes para dar consentimiento a la actividad sexual. Si nos referimos a relaciones sexuales con penetración, la edad mínima para expresar tu consentimiento sexual en España son los 16 años. Es decir, es delito que una persona mayor de 16 tenga relaciones sexuales coitales con alguien menor de 16. Sin embargo, si las personas realizando el acto sexual coital son ambos menores de 16, no está considerado un delito.

Consentir y pedir consentimiento establece y hace respetar tanto tus límites personales como los de tu pareja sexual. ¡El consentimiento es sexy!

¿Conoces...

El ejemplo de la **taza de té?**

El consentimiento es tan simple como ofrecer una taza de té.

- *Si tú le ofreces una taza de té a alguien y te dice que no, ¡no le hagas un té!*
- *Y si alguien te dice que sí a la taza de té, pero dentro de un rato cambia de opinión y decide no tomársela, ¡no le obligues a beberlo!*

YOUTUBE

Esto hace al consentimiento **libre, específico, informado, reversible** y **entusiasta**. ¿Qué queremos decir con esto?

- **Libre: porque es una elección voluntaria.**
Si una persona coacciona o intimida a otra para mantener relaciones sexuales, NO hay consentimiento. O, si la persona es incapaz de dar su consentimiento, por ser menor de 16, no sentirse preparada para ello o estar bajo los efectos del alcohol o las drogas; por supuesto que NO hay consentimiento.
- **Específico: porque acceder a una cosa, no significa consentir todo lo demás.**
Es decir, que alguien te dé un beso NO significa que acceda a tener sexo contigo.
- **Informado: mentir u ocultar tus intenciones hace que las relaciones sexuales no sean consentidas.** *Por ejemplo, mentir sobre una infección de transmisión sexual o no utilizar protección si la otra persona no ha accedido a ello.*
- **Reversible: el consentimiento se puede retirar en cualquier momento... consentir una vez no significa consentir para siempre.**
Si una persona está desnuda en tu cama, pero te dice que no...NO hay consentimiento (por mucho que antes dijera que sí). O, sí a la mañana siguiente tú quieres repetir, pero la otra persona no...NO hay consentimiento.
- **Entusiasta: porque la persona debe expresar activamente su consentimiento.**
Solamente "sí" es sí. "No lo sé" o "bueno" NO es consentimiento.

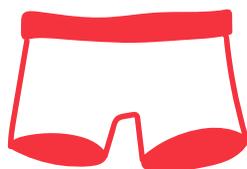
Somos conscientes de que hay situaciones que son complicadas. Por eso lo más importante en estas situaciones es la **comunicación**, es decir, **preguntar** a la otra persona qué quiere hacer, hasta dónde quiere llegar o con qué se siente cómoda.

Y...¡recuerda! Ni la ropa interior que lleves puesta, ni tu maquillaje o tu peinado, ni estar de fiesta...absolutamente nada más que TÚ determina **qué** quieres hacer con tu cuerpo, **cuándo, dónde, cómo y con quién**.

**NOT
ASKING**



**NOT
ASKING**



**NOT
ASKING**



**NOT
ASKING**



No hay cosa más sexy que saber que la otra persona ha ELEGIDO compartir ese momento contigo.

X.
“QUE AQUELLA NOCHE NO SEA
UN MAL RECUERDO”
LAS INFECCIONES DE
TRANSMISIÓN SEXUAL.



Las infecciones de transmisión sexual se han multiplicado desde 2016 hasta 2019. En especial, entre los jóvenes y adolescentes.²

Las infecciones de transmisión sexual son un problema de salud pública. Son más frecuentes de lo que podemos pensar y **TODAS LAS PERSONAS** estamos expuestas a ellas, independientemente de sexo, raza, situación sentimental o cantidad de dinero en la cartera....

No hay grupos de riesgo, sino conductas de riesgo.

Puede que te surja la siguiente duda...¿**ETS e ITS son lo mismo?**

No exactamente. **ITS se refiere a la infección contraída durante la relación sexual y, ETS cuando esta infección pasa a ser una enfermedad.** Como te explicaremos más adelante, estas infecciones pueden no dar síntomas y pasar desapercibidas y, otras veces, causar enfermedades con graves complicaciones y secuelas si no se diagnostican a tiempo. En el día a día suelen tratarse como iguales, aunque...lo correcto sería referirnos a ellas como ITS.

Antes de contarte más queremos proponerte un juego.

Actualmente existen más de 20 tipos distintos de infecciones de transmisión sexual,

pero...

¿Conoces las ITS más frecuentes?

En esta sopa de letras puedes encontrar 8 de ellas. ¿Podrás encontrarlas todas? ¡Adelante!

(Pista: algunas ITS están presentes con sus siglas)

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | R | L | R | M | I | V | F | I | F | A | J | R | H |
| I | H | M | U | G | I | C | P | L | X | I | K | V | E |
| W | L | U | W | H | O | H | G | M | R | A | H | U | P |
| M | X | A | M | N | A | N | C | T | A | Z | E | M | A |
| O | F | B | D | V | C | I | O | G | O | U | R | W | T |
| U | Y | H | N | I | I | U | X | R | E | L | P | N | I |
| M | P | E | J | Y | L | H | J | Y | R | Z | E | T | T |
| V | T | S | B | V | S | L | X | Y | G | E | S | V | I |
| C | L | A | M | I | D | I | A | C | E | E | A | P | S |
| J | E | C | S | G | L | Y | F | S | K | V | A | H | B |
| S | A | K | T | P | L | O | U | I | H | Q | J | J | L |
| X | I | E | J | T | E | W | P | D | L | T | N | Y | K |
| K | B | D | T | V | K | V | K | X | T | I | V | C | Y |
| Z | B | U | A | C | W | Z | E | W | Q | C | S | X | D |

Soluciones: Clamidia, Gonorrea, Sifilis, VIH (Virus de la inmunodeficiencia humana), VPH (Virus del Papiloma Humano), Ladillas, Hepatitis B y Herpes.

² Informe "Vigilancia epidemiológica de las infecciones de transmisión sexual en España, 2019" Ministerio de Sanidad (2021)

Cuéntame más — GLOSARIO DE ITS MÁS COMUNES.

Aquí te dejamos un glosario con las ITS más comunes, cómo se transmiten y cuáles son sus síntomas:

Clamidia y Gonorrea: Infecciones bacterianas. Se transmiten a través de relaciones sexuales. La transmisión puede ocurrir, aunque no haya eyaculación. Pueden infectar el pene, la vagina, el cuello uterino, el ano, la uretra, los ojos y la garganta. La mayoría de las personas no tienen síntomas. En el caso de presentar síntomas, los más comunes para las dos infecciones son dolor o ardor al orinar, flujo vaginal anormal, dolor o hinchazón en los testículos, pus o secreción lechosa o acuosa del pene, dolor y sangrado entre periodos menstruales. El tratamiento es antibiótico.

Piojos púbicos (ladillas): Parásitos que se adhieren a la piel y vello del área genital, causando un picor intenso. Se transmiten a través de las relaciones sexuales (incluido el sexo oral) y al usar la ropa, toallas o cama de la persona infectada. Existe tratamiento.

Virus del papiloma humano: Igual esta te suena por ser la ITS más común y porque quizás te hayas vacunado. Se transmite a través del contacto piel con piel con una persona infectada. Generalmente es inofensiva y desaparece espontáneamente, pero algunos tipos pueden provocar verrugas genitales o cáncer.

Herpes oral y genital: Se transmite a través del contacto piel con piel con una persona infectada. Sus síntomas más comunes son las llagas o ampollas dolorosas en la boca, garganta, genitales, ano, nalgas, cara interna de los muslos y raramente en los ojos.

Hepatitis B: Virus que afecta gravemente al hígado. Se transmite por contacto con el semen, secreciones vaginales, sangre y orina. Generalmente la mitad de los adultos no presentan síntomas, que se parecen a los de la gripe. Es fácil de prevenir mediante la vacunación contra la hepatitis B y usando protección.

Hepatitis C: Es un virus que causa una inflamación del hígado que puede ser aguda o crónica. Se transmite por exposición a la sangre a través de prácticas como compartir material de consumo de drogas inyectables y prácticas sexuales que conllevan contacto con sangre.

Hepatitis A: es una inflamación del hígado debida a la infección por el virus de la hepatitis A. Este virus se propaga principalmente cuando una persona no infectada (y no vacunada) ingiere agua o alimentos contaminados por heces de una persona infectada. La infección está muy asociada a agua y alimentos insalubres, el saneamiento deficiente, la mala higiene personal y el sexo bucoanal. Se puede prevenir mediante la vacunación y usando protección.

VIH y SIDA: El VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) es una infección viral que destruye el sistema inmunitario. El VIH si no se trata evoluciona o puede derivar en SIDA (Síndrome de la Inmunodeficiencia Adquirida), un estado de deficiencia del sistema inmunitario que no permite combatir infecciones que normalmente sí serían fáciles de eliminar. El VIH se transmite a través del sexo vaginal o anal; al compartir agujas, jeringuillas o elementos cortantes; o a través de heridas abiertas y profundas que puedan entrar en contacto con sangre, semen o secreciones vaginales de una persona que conviva con el VIH. También se transmite de madre a bebé, aunque los actuales seguimientos durante el embarazo y los avances en el tratamiento, hacen que esta vía de transmisión sea casi inexistente en nuestro país. La mayoría de las personas con VIH no tienen síntomas hasta pasados muchos años. Aunque no existe cura, hay medicamentos que permiten controlar la infección.

Sífilis: Es una infección bacteriana que puede pasar totalmente inadvertida o que puede manifestarse a través de un chancro sifilítico. Se transmite a través del contacto de la piel con piel o piel con fluido. Una sífilis no tratada pasa por distintos estadios que pueden ir agravándose.

Tricomonirosis: Infección causada por un parásito. La mayoría de las personas infectadas son asintomáticas, pero en el caso de tener síntomas, estos pueden variar desde una irritación leve a una inflamación grave. Se transmiten a través de relaciones sexuales y puede afectar la vulva, vagina o uretra.

¿Y si tengo una ITS?**Pistas para saber cuándo puedes tener una ITS.****¿Síntomas?**

En la siguiente tabla te dejamos algunos síntomas que pueden indicar una ITS. Son los más frecuentes y comunes a la mayoría de ellas.

GENITALES MASCULINOS*

- Pus o secreción anormal del pene
- Dolor o hinchazón de testículos

GENITALES FEMENINOS*

- Flujo vaginal anormal
- Menstruaciones anormales

COMÚN

- Dolor abdominal
- Dolor o ardor al orinar
- Dolor, secreción o sangrado alrededor del ano
- Picor intenso en el área genital
- Verrugas genitales (protuberancias blanquecinas o de color de la piel)
- Llagas o ampollas dolorosas en la boca, genitales o ano y en zonas contiguas

Como en cualquier infección, es importante conocerse y observarse. Sin embargo, en este caso **los síntomas pueden llevar a confusión.**

¿Por qué?

1. *¡No todos son específicos de estas infecciones! Debes poner tus síntomas en contexto. Es decir, que tengas una menstruación "rara" no tiene por qué significar que tengas una ITS...puede deberse a un periodo de estrés, por ejemplo.*
2. *Muchas veces, son **asintomáticas.***

Lo más importante... Situaciones o conductas de riesgo.

De forma general, las formas de transmisión se producen a través de FLUIDOS CORPORALES como el SEMEN, FLUJO VAGINAL O SANGRE y; en ocasiones con el ROCE ENTRE GENITALES o con el ROCE PIEL CON PIEL O MUCOSA.

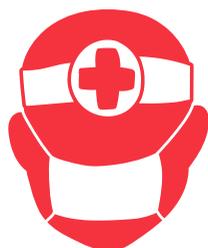
De todas ellas derivan las situaciones o conductas de riesgo:

1. *Relaciones sexuales (vaginal, anal u oral) de riesgo, es decir, sin métodos de barrera o protección.*
2. *Uso compartido de juguetes sexuales sin métodos de barrera o protección.*

Te recomendamos...

La campaña publicitaria de **prevención de ITS** por la marca **Durex**.

YOUTUBE

Creo que puedo tener una ITS — A QUIÉN ACUDIR.

Si has tenido alguna situación de riesgo (tengas o no tengas síntomas)... acude tu **Médico de Atención Primaria** para hacerte un control. Sé sincero acerca de lo que te preocupa para que pueda aconsejarte sobre qué pruebas hacerte. ¡No tengas vergüenza, que ya lo han oído y visto todo!

Aun así, si ir a tu médico no te hace sentir cómodo, otras posibilidades gratuitas y confidenciales son:

- **Centros de diagnóstico y prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS).**
- **Organizaciones no gubernamentales (ONG)** como el servicio de información anónimo, confidencial y gratuito de Cruz Roja **CRUZ ROJA**
- **Centros de planificación familiar**

Todas las Comunidades Autónomas tienen los suyos. Consulta online o en tu centro de referencia cuál te viene mejor, pide cita y ya sabes...¡no sientas vergüenza!

Una vez sepas qué pruebas te harás...¡tranquilidad! Son fáciles, rápidas y normalmente no duelen. Pueden consistir en una sencilla inspección de tus genitales, una toma de muestras de fluidos (ano, uretra, vagina, garganta...), un análisis de sangre o un análisis de orina.

¿Y si mi resultado es positivo? Sigue las indicaciones del personal sanitario en cuanto a prevención de contagios y tratamiento. Además, aunque sea un poco incómodo, es importante que avises a cualquier persona con quien hayas estado que pueda ser contacto de riesgo.

¿Conoces...

La serie *LOVESICK*? El protagonista descubre que tiene Clamidia y tiene que contactar a todas las personas con quien ha mantenido relaciones sexuales para hacerles saber que pueden tener una ITS.

¡No sientas vergüenza! ¡Puede pasarle a cualquiera!

¿ITS? No, gracias. — **CÓMO EVITARLAS.**

Seguro que después de lo que has leído en las páginas anteriores querrás saber si hay alguna manera de evitarlo. Sí, sí la hay. ¡Y muy fácil!

1. **Practica SEXO SEGURO**

protegiéndote en los juegos “sexuales” (masajes, masturbación, “petting”...), el uso de juguetes sexuales y en la penetración.

¿Cómo me protejo?

Los únicos métodos de barrera o protección son el **preservativo o condón y barreras de latex (diseñadas para el sexo oral)**.

¡Solo estos! ¡No hay confusión!

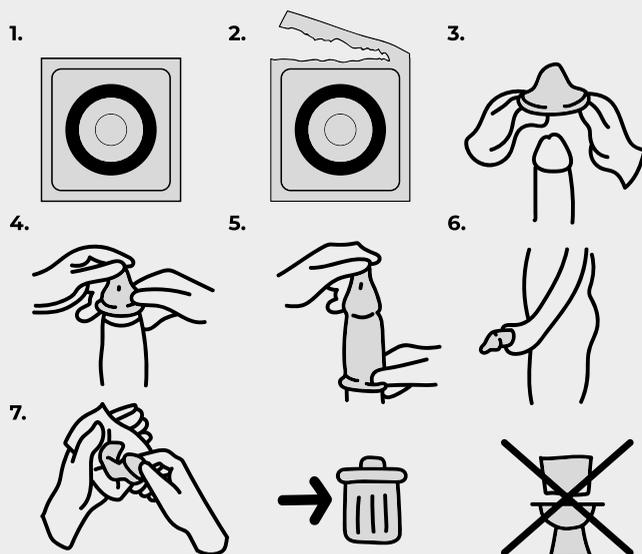
PRESERVATIVO

Hay dos tipos: externo (cubriendo el pene) o interno (se inserta en la vagina). Hay de muchas tallas...¡es muy importante que uses un preservativo de tu tamaño! Y, además, existen muchos sabores y efectos para que nunca te aburras de experimentar, pero siempre con seguridad. También los hay de materiales diferentes al latex, por si eres alérgico a este material.

¿Sabes cómo utilizar un preservativo EXTERNO O PARA PENE?

Cómo ponerlo:

1. **¡IMPORTANTE!** El pene debe estar **COMPLETAMENTE ERECTO** y el preservativo debe ser **NUEVO** y de **LA TALLA CORRECTA**.
2. Comprueba que **no esté caducado...** ¡parece obvio, pero es importante!
3. Abre el paquete del preservativo **por el borde**. ¡Cuidado con usar los dientes, tijeras, uñas largas...pueden producirse microrroturas!
4. Colócalo en la posición correcta, como un **SOMBRERO...** ¡el preservativo solo puede desenrollarse en una sola dirección!
5. Sujeta la punta del preservativo con tus dedos pulgar e índice de una mano (así dejarás espacio para el semen) y con la otra mano deslízalo a lo largo del pene.
¡CUIDADO! Si te das cuenta de que no se desliza fácilmente...está al revés. Debes **CAMBIAR** de preservativo, pues puede que ya contenga algo de líquido preseminal.
6. Aplica lubricante si lo deseas... ¡recuerda... en **base acuosa!**
7. **¡A disfrutar!**



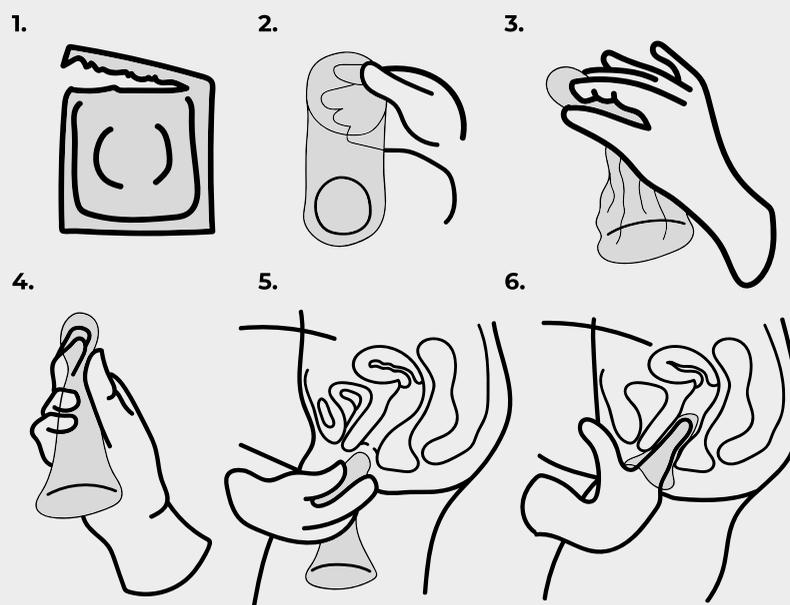
Al acabar:

1. Sujeta el preservativo desde la base, para que no se suelte y pueda quedar semen dentro de tu compañero o compañera.
2. Saca el pene del interior del preservativo.
3. Hazle un nudo.
4. Comprueba que no se ha producido ninguna rotura haciendo ligera presión... ¿sale algo? ¿No? Perfecto, todo bajo control.
5. Envuélvelo en papel y tíralo a la papelera (¡nunca al WC!)

¿Sabes cómo utilizar un preservativo INTERNO O PARA VAGINA?

Cómo ponerlo:

1. **¡IMPORTANTE!** El preservativo debe ser **NUEVO**.
2. Comprueba que **no esté caducado...** ¡parece obvio, pero es importante!
3. Abre el paquete del preservativo **por el borde**. ¡Cuidado con usar los dientes, tijeras, uñas largas... pueden producirse microrroturas!
4. Colócalo en la posición correcta, como una **CAMPANA**.
5. Aprieta el anillo interno del preservativo con tus dedos pulgar e índice.
6. Colócalo a la entrada de la vagina.
7. Introduce el dedo índice en el preservativo y empújalo a lo largo de la vagina hasta pasar el hueso del pubis (quedará fuera el anillo externo).
8. Aplica lubricante si lo deseas... ¡recuerda... en **base acuosa!**
9. **¡A disfrutar!**



Al acabar:

1. Sujeta el preservativo desde la base (el anillo externo).
2. Enrolla el anillo externo para que no se escape nada de semen.
3. Sácalo del interior de la vagina.
4. Hazle un nudo.
5. Comprueba que no se ha producido ninguna rotura haciendo ligera presión...¿sale algo? ¿No? Perfecto, todo bajo control.
6. Envuélvelo en papel y tíralo a la papelera (¡nunca al WC!).

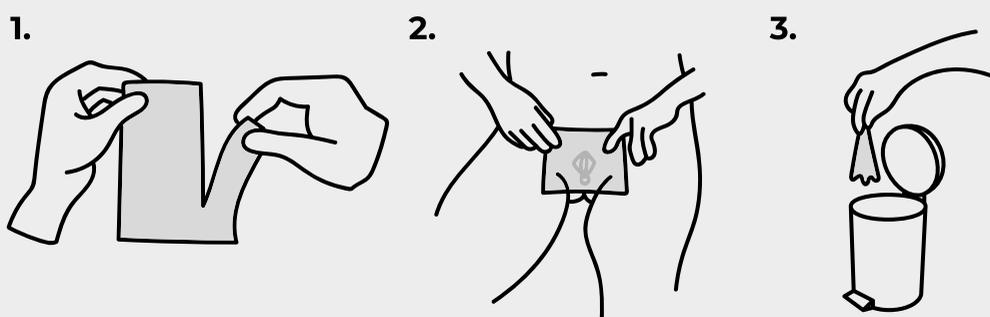
BARRERA DE LATEX

Como hemos visto, las ITS se pueden transmitir mediante fluidos corporales y el contacto de piel con piel, o piel con mucosa. Por tanto, ¡no vale utilizar preservativo para el sexo vaginal o anal y practicar sexo oral sin protección!

¿Vas a realizar sexo oral a una vulva o ano? La barrera de latex te permite disfrutar, ¡protegiéndote al 100% de las ITS!

¿Sabes cómo utilizar una BARRERA DE LATEX?**Cómo ponerlo:**

1. **¡IMPORTANTE!** La barrera de latex debe ser **NUEVO**.
2. Comprueba que **no esté caducada...** ¡parece obvio, pero es importante!
3. Abre el paquete de la barrera de latex **por el borde**. ¡Cuidado con usar los dientes, tijeras, uñas largas...pueden producirse microrroturas!
4. Colócala sobre la vulva o el ano.
5. **¡A disfrutar!**

**Al acabar:**

1. Retira la barrera de latex.
2. **Tírala a la papelera (¡nunca al WC!).**

2. NO COMPARTAS

objetos que puedan contener restos de sangre: jeringa, cuchillas, cepillos de dientes...

3. HAZTE PRUEBAS DE ITS HABITUALMENTE ¡MUY IMPORTANTE!

Si cambias frecuentemente de pareja sexual o crees que has podido tener alguna conducta de riesgo...¡no lo dudes, hazte una prueba!

Así, todas las personas nos sentiremos con más seguridad, tranquilidad y podremos disfrutar del sexo, ¡como debe ser!

¿Dónde hacértelas? Te lo explicamos en el apartado

Creo que puedo tener una ITS — A QUIÉN ACUDIR.

¿Me creo todo lo que me cuentan?

MITOS SOBRE LAS RELACIONES SEXUALES Y EL USO DE MÉTODOS DE BARRERA.

1. “Usar preservativo disminuye el placer”

Los condones de última generación son muy finos y no se pierde apenas sensibilidad. Además, la seguridad que nos aporta el preservativo, nos producirá mayor relajación y que disfrutemos más de la experiencia.

2. “Usar preservativo produce impotencia”

La dificultad para la erección está provocada por factores psicológicos y emocionales que nada tienen que ver con el preservativo.

3. “La caducidad del preservativo no es tan importante”

No se debe utilizar un preservativo caducado. Las fechas límite indican que, si se usan después de ese momento, la eficacia habrá disminuido muchísimo... la protección no está asegurada.

4. “Usar doble preservativo es más seguro”

No aumenta NADA la seguridad. De hecho sólo aumentará el riesgo de rotura del más superficial y, si se rompe, habrás gastado dos preservativos para quedarte con uno. Mismo resultado, doble gasto.

5. “Los lubricantes naturales o caseros son mejores”

Debes usar un lubricante correcto (que cumpla las normativas sanitarias) y que sean de BASE ACUOSA, ya que, los productos en base de aceite pueden dañar los preservativos de látex.

6. “Los preservativos se pueden reutilizar”

Los preservativos son de un solo uso, jamás deben reutilizarse.

7. “Si no uso preservativo es porque me aprieta o no se ajusta bien”

Esto pasa porque no es de tu talla. Hay tallas para todos...solo tienes que encontrar la tuya.

8. “Si no uso preservativo es porque soy alérgico al látex, soy vegano...”

Hay opciones para todas las personas... solo tienes que investigar un poco y encontrarás alternativas que se adapten a tus necesidades.

9. “Solo la puntita y ya luego me lo pongo”

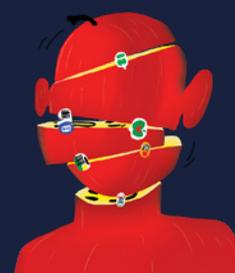
ERROR! Cualquier mínimo contacto ya es arriesgado para transmitir una ITS.

10. “El hombre es el encargado de llevar el preservativo”

Esto es muy antiguo... Todas las personas somos responsables de cuidarnos, ¡incluidas nosotras!

XI. NO ES LA CIGÜEÑA LA QUE TRAE LOS BEBÉS.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y SALUD REPRODUCTIVA.



La salud sexual y reproductiva implica relaciones sexuales **placenteras** y **gratificantes**, en las que no haya miedo a contraer una ITS (te lo explicamos todo en detalle en **el Capítulo X**) o un embarazo no deseado.

A cualquier edad y en cualquier tipo de relación puede aparecer un embarazo no deseado.

Todavía no quiero ser mamá o papá
CÓMO EVITAR UN EMBARAZO NO DESEADO.
LOS MÉTODOS DE ANTICONCEPCIÓN.

1. MÉTODOS DE BARRERA

- **Preservativo externo o interno** (con más detalle en **el Capítulo X**. No reutilizable): Es el **MÉTODO DE ORO**, ya que protege tanto de las ITS como de los embarazos no deseados
(¡Recuerda! Es el único que ofrece protección para ambas cosas!)
- **Diafragma (Reutilizable):** es una caperuza que se coloca en el interior de la vagina y no deja pasar los espermatozoides.
- **Capuchón cervical (Único uso):** una caperuza parecida a la anterior, pero que también recubre el cuello uterino.

2. MÉTODOS HORMONALES

- **Píldora anticonceptiva:** pastillas que contienen hormonas, solo progestágenos o combinadas (estrógenos + progestágenos). Se debe tomar una pastilla al día (a poder ser a la misma hora) durante 3 semanas. En la semana de descanso ocurre el periodo menstrual. Al acabar la semana de descanso se empieza un nuevo periodo de pastillas.
- **Anillo anticonceptivo (Único uso):** anillo fino, flexible que se inserta en la vagina. Libera hormonas (combinación) durante 3 semanas. Pasadas estas 3 semanas se retira y durante la semana de descanso ocurre el periodo menstrual. Al acabar la semana de descanso se vuelve a introducir un anillo nuevo.
- **Parche transdérmico (Único uso):** parche fino que se adhiere a la piel. Libera hormonas (combinación) durante 3 semanas. Pasadas estas 3 semanas se retira y durante la semana de descanso ocurre el periodo menstrual. Al acabar la semana de descanso se vuelve a poner un nuevo parche.
- **Implante subcutáneos:** Libera hormonas (sólo progestágenos) durante 5 años. Pasados los 5 años se repite el proceso.
- **Inyección subcutánea:** Libera hormonas (sólo progestágenos) durante 3 meses. Pasados los tres meses se repite el proceso.

3. DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS — DIU HORMONAL O DE COBRE.

Objeto en forma de T que se coloca en el útero. Debe colocarlo y extraerlo personal sanitario. Hay dos tipos: El de **cobre** mata directamente a los espermatozoides y el **hormonal** libera un progestágeno que cumple dos funciones: dificultar el paso de los espermatozoides e imposibilitar la implantación del óvulo + espermatozoide (si hubiese fecundación).

4. MÉTODOS DEFINITIVOS (ESTERILIZACIÓN)

- **Ligadura de trompas de Falopio (mujeres):** *interrupción quirúrgica de la vía de paso de los óvulos.*
- **Vasectomía (hombres):** *interrupción quirúrgica de la vía de paso de los espermatozoides.*

Recuerda...

- ◆ *La famosa “marcha atrás” (sexo sin protección, pero con eyaculación fuera de la vagina) **NO EVITA** el embarazo. “Antes de llover chispea”, es decir, el líquido preseminal puede contener espermatozoides suficientes para producir un embarazo.*
- ◆ *Los **lavados vaginales** después del acto sexual **NO EVITAN** el embarazo.*
- ◆ *Las **pócimas mágicas** con productos naturales... **NO EVITAN** el embarazo.*
- ◆ *El uso de **espermicidas** (químicos “asesinos” de espermatozoides) tiene una **eficacia TAN BAJA**, que no están recomendados como único método.*

Lo de los anticonceptivos es muy personal: siempre es el profesional sanitario (tu médico) quien, junto contigo, debéis valorar cuál es el método anticonceptivo más adecuado para ti. Pero...¿y si no estás bajo ningún método de anticoncepción y durante el sexo surge algún problema (rotura del preservativo, el preservativo se queda dentro de la vagina...)?

SEDRA

Existen anticonceptivos de urgencia.

1. **Píldora del día después (Levonorgestrel):** *se puede tomar hasta las 72 horas (3 días) después de la relación sexual no segura. Aunque lo mejor es tomársela en las primeras 24 horas.*
2. **Píldora de cinco días después (Acetato de Ulipristal):** *se puede tomar entre las 72 horas (3 días) y 120 horas (5 días) después de la relación sexual no segura.*
3. **DIU de cobre:** *se puede colocar hasta 120 horas (5 días) después de la relación sexual no segura. Es el método más efectivo de los tres, sin embargo es el menos elegido. Además, puedes mantenerlo como método de anticoncepción para tus relaciones sexuales futuras.*

¡Cuidado! Los anticonceptivos de urgencia **no** deben utilizarse de **forma habitual** y **no** deben **sustituir** a los métodos anticonceptivos. Es más, no se puede utilizar la pastilla del día después más de 2/3 veces al año debido a su gran carga hormonal, ya que puede alterar el ciclo menstrual.

¡SOS!

DÓNDE CONSEGUIR LOS MÉTODOS DE ANTICONCEPCIÓN.

Si buscas un método de anticoncepción de forma continuada, consulta con tu personal sanitario de referencia. Ellos te ayudarán a encontrar el que mejor se adapte a tu situación teniendo en cuenta tus preferencias, tus planes de futuro... ¡no tomes decisiones sin consultar primero!

Y recuerda...ante la duda... ¡preservativo SIEMPRE!

Si estás en una situación de urgencia, puedes comprar la píldora del día después o de los cinco días después en cualquier farmacia sin receta. Te costará entre 20 y 30 euros. En algunas Comunidades Autónomas puedes conseguirla de forma gratuita en Centros de Salud, Centros de Planificación Familiar y en algunos servicios de Urgencias. En cambio, para colocarte el **DIU de cobre** será necesario que acudas a tu Médico de Atención Primaria.

¡ES MUY IMPORTANTE QUE SIEMPRE CONSULTES CON TU MÉDICO, ENFERMERO O FARMACÉUTICO!

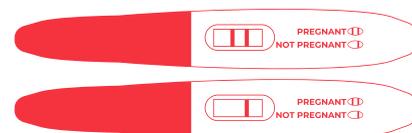


**Y recuerda...“Por una vez, SÍ PUEDE PASAR”,
se deben tomar precauciones SIEMPRE.**

¿Y si estoy embarazada? — A QUIÉN ACUDIR.

La señal de alarma común es la que combina situación de riesgo de embarazo (sexo sin medidas de protección) + falta de menstruación. Sin embargo, esto no siempre va a significar un embarazo (puede deberse a ciclos irregulares, estrés...). Lo más importante es conocerse y observarse.

Ante la duda, lo más rápido y accesible es comprar un **test de embarazo** en cualquier farmacia. Cuestan entre 10 y 20 euros y no es necesaria receta médica. Consiste en un pequeño dispositivo que detecta la hormona gonadotropina coriónica humana (GCH) en orina. Esta empieza a producirse a los 10 días de la concepción. Es importante que sigas las indicaciones del fabricante, pues, podría dar falso negativo o falso positivo si no lo utilizas bien.



Si das negativo, puedes repetirlo o no, pero hagas lo que hagas síguete observando. Si das positivo, puedes repetir el test para asegurarte o bien acudir a tu **Médico de Atención Primaria.**



**¡SOS!... estoy embarazada.
QUÉ OPCIONES TENGO, QUÉ HACER...**

Es una noticia que genera muchas dudas, temor y preocupación. Decidir qué hacer ante un embarazo no planificado puede ser muy difícil, pero no te preocupes...hay muchas personas dispuestas a ayudarte, profesionales que te van a apoyar... ¡NO ESTÁS SOLA!

Pero también es una decisión urgente e inevitable, que debes tomar lo antes posible, compartiéndolo con la pareja (si está), aunque la última palabra la tienes tú.

GUÍAS INSTITUTO
CANARIO DE
IGUALDAD

Y recuerda.... LA DECISIÓN ES TUYA y NO ESTÁS SOLA.

¿Me creo todo lo que me cuentan? MITOS SOBRE LAS RELACIONES SEXUALES Y LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.



- 1. “No me puedo quedar embarazada la primera vez que tengo sexo, al hacerlo con la regla o al hacerlo en determinadas posiciones.”**
En todas estas situaciones tienes posibilidad de quedarte embarazada como en cualquier otra.
- 2. “No me puedo quedar embarazada durante el periodo de lactancia, cuando estoy amamantando al bebé.”**
Es verdad que las probabilidades de embarazo durante este periodo son más bajas, pero SÍ puede pasar. La lactancia NO es un método de anticoncepción.
- 3. “Los anticonceptivos disminuyen la fertilidad”**
Los anticonceptivos no afectan la fertilidad, es más, al abandonarlos puedes quedarte embarazada de inmediato (salvo con los implantes, tardan más en eliminarse por completo del organismo).
- 4. “Los anticonceptivos engordan”**
Puedes aumentar un poco de peso los días previos a la regla debido a la retención de líquidos, pero no está demostrado que “engorden” más allá que eso. Si crees que has subido algunos kilos y lo relacionas con la pastilla...¡consulta con tu ginecólogo! Hay muchos tipos, solo tienes que encontrar el que mejor se adapte a ti.
- 5. “El anillo se siente durante el sexo”**
El anillo anticonceptivo no debe causar molestias ni tan siquiera notarse durante el sexo. Si lo notáis, puede que no esté bien colocado.

XII.
¡PROTÉGETE, PROTÉGELOS,
PROTÉGENOS!
LA VACUNACIÓN.



Una vacuna es una herramienta cuyo objetivo es conseguir que el organismo esté protegido frente a una determinada enfermedad.

¿Cómo lo consiguen? Enseñando a nuestro sistema inmunitario a defenderse de la enfermedad.



Para comprender cómo funcionan las vacunas, primero tenemos que entender cómo funciona el sistema inmunitario. La respuesta del sistema inmunitario a un virus o bacteria que entra en nuestro cuerpo está dividida en dos fases, la “innata” y la “adaptativa”. La respuesta innata serían los “soldados”, que responden rápidamente a la infección e intentan eliminarla. Mientras que la respuesta adaptativa sería la “caballería”, que tarda más en llegar, pero es mucho más potente.

Hay muchos tipos de vacunas, pero todas tienen como objetivo entrenar a la caballería contra el virus o bacteria que produce la enfermedad, para generar memoria y, que si te lo vuelves a encontrar, tu respuesta adaptativa esté preparada. Así, tu sistema inmunitario destruirá al causante de la enfermedad rápidamente y sin que apenas te enteres.

IMPORTANCIA DE LAS VACUNAS

1. Las vacunas son EFECTIVAS. ¡SALVAN VIDAS!

Ningún otro medicamento ha salvado tantas vidas como las vacunas.

¿Sabías que...

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** las dos medidas de prevención más importantes y eficaces para evitar enfermedades son **LA POTABILIZACIÓN DEL AGUA y LAS VACUNAS?**

Han conseguido logros tan importantes como la eliminación completa de la viruela o el control de la hepatitis, tétanos o meningitis...enfermedades muy temidas durante muchos años por sus altas tasas de mortalidad.

2. Las vacunas son SEGURAS.

¡No tengas miedo a las vacunas! Para poder ser administradas a la población pasan por protocolos internacionales muy estrictos controlados por los mejores profesionales expertos en inmunidad.

Pueden provocar algún efecto secundario como dolor en el lugar de inyección, enrojecimiento, cansancio...Estos efectos secundarios varían dependiendo del sistema inmunitario de cada persona, pero no te preocupes, ya que significa que la vacuna está funcionando. Además, estos síntomas son mínimos si los comparas con los que causan las enfermedades que previenen. Los efectos secundarios graves son rarísimos.

3. Vacunarte te protege y protege a la gente de tu alrededor.

¿Por qué? Cuanta más gente vacunada haya, más gente estará protegida, con lo cual, la probabilidad de que alguien más vulnerable a la enfermedad, como las personas mayores o con cáncer, se encuentre con alguien infectado es menor.

A esto se le llama **inmunidad colectiva, de la comunidad o de grupo**. Así que protegerte no es solo bueno para ti, sino que es un deber social.

¿Sabías que...

ISABEL ZENDAL.

Fue una enfermera española que formó parte de la primera misión de Salud Pública internacional, la expedición que llevó a América la vacuna de la viruela.

¡Ha sido reconocida por la OMS como la primera enfermera de la historia en una misión internacional!

Como homenaje, da nombre al hospital de emergencias fundado en diciembre de 2020 en Madrid con motivo de la pandemia del COVID-19.

¿CUÁNDO ME VACUNO?

La vacunación es un derecho básico. En España, el Sistema Nacional de Salud (SNS) ha elaborado un **CALENDARIO DE VACUNACIÓN**, que se revisa cada año, en el que se indican las vacunas necesarias en función de la edad. Su administración es voluntaria y gratuita para todos.

MSCBS



Si no sabes qué vacunas te pertenecen, cuáles has recibido o cuáles te faltan; lo mejor es que consultes con tu **Médico y Enfermero de Atención Primaria**. Ellos te orientarán y te informarán sobre todo lo que necesites saber.

Aun así, si quieres saber más, aquí te dejamos la información disponible en el Ministerio de Sanidad en relación con las vacunas y el programa de vacunación:

MSCBS

REFERENCIAS

I. ¿Somos lo que comemos? — La importancia de la alimentación.

1. *Estilo de Vida saludable - Alimentación Saludable.* (2020). Ministerio de Sanidad.
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/home.htm>
2. Ríos, C. (2019). *Come comida real: Una guía para transformar tu alimentación y tu salud.*
3. Ruiz, D. M. (2020). *Alimenta tu salud con comida real: Una guía práctica para nutrir tu cuerpo sin procesados.* AGUILAR.
4. Realfooding. (2021, junio 8) Realfooding.
<https://realfooding.com>
5. *El Plato para Comer Saludable (Spanish).* (2020, septiembre 30). The Nutrition Source.
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
6. Menéndez, I. (2007). *Alimentación emocional.* DeBolsillo.
7. *Desmitificando la maldad del huevo.* (2013, Junio 24.). Sociedad Española de Ciencias de la Alimentación (SEDCA).
<https://nutricion.org/desmitificando-la-maldad-del-huevo/>
8. *Calendario de temporada: Que frutas y verduras comer cada mes.* (2020, septiembre 29). Cuerpomente.
https://www.cuerpomente.com/alimentacion/calendario-anual-frutas-verduras-temporada_1684
9. Cruz Roja Española. (2021) [Frutas & Verduras de temporada].
<https://www2.cruzroja.es/documents/5640665/44050494/Calendario.jpg/60fdce00-61f5-814d-0e07-477a0ef64780?t=1569941384054>
10. *Esto es lo que cuesta la cesta de la compra en 53 ciudades del mundo.* (2016, noviembre 7). En Naranja, ING.
<https://www.ennaranja.com/economia-facil/esto-es-lo-que-cuesta-la-lista-de-la-compra-en-53-grandes-ciudades-del-mundo/>
11. *¿Cuánto cuesta la cesta de la compra en las principales ciudades del mundo?* (2017, octubre 20). Préstamos online y créditos rápidos - Vivus.es.
<https://www.vivus.es/blog/cuanto-cuesta-la-cesta-la-compra-mundo>
12. Parker, L. (2020, June 16). *Ahogados en un mar de plástico.* National Geographic.
https://www.nationalgeographic.com.es/naturaleza/grandes-reportajes/ahogados-mar-plastico_12712
13. *5 gráficos para entender por qué el plástico es una amenaza para nuestro planeta.* (2017, December 11). BBC News Mundo.
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-42304901>

14. Declárale la guerra al desperdicio de alimentos. (2021). Declárale la guerra al desperdicio de alimentos | Too Good To Go.
https://toogoodtogo.es/es?utm_medium=Search&utm_source=Google&utm_campaign=ES_B2C_Paid_Marketing_Search_Google_Brand&gclid=CjwKCAjw4KyJBhAbEiwAaAQbE4x-V9NjN7zy2TwMREBrDiFhuekcuBN804EFRjsd9x3z0hZwn3UhuBoC1P0QAvD_BwE
15. Servicio Madrileño de Salud. Recomendaciones dietético-nutricionales - "alimentación y otras culturas" (2021).
<https://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename%3D10+-ALIMENTACION%26EN+OTRAS+CULTURAS.pdf&blobheadervalue2=language%3Des%26site%3DPortalSalud&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352869770613&ssbinary=true>
16. Ekilu. (2021). Noodle.
<https://www.nooddle.es/home>

II. ¿Eres aficionado al sofiing? — La actividad física y el sedentarismo.

1. World Health Organization. (2020, Noviembre 26). Actividad física.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Ministerio de Sanidad. (2020) Actividad física y sedentarismo. Estilos de vida saludable.
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/home.htm>

III. Menos Mr. Wonderful y más psicólogo. — Salud mental.

1. Bienestar Emocional. (2020). Bienestar Emocional.
<https://bemocion.sanidad.gob.es/>

IV. ¿Hay algún médico en la sala? — Primeros auxilios.

1. Prevención en el hogar. Reanimación cardiopulmonar (RCP). (2021) Cruz Roja Española.
https://www.cruzroja.es/prevencion/hogar_09.html
2. Cruz Roja Española. (2021) [Reanimación cardiopulmonar básica en adultos. Secuencia de actuación para personal no profesional (población en general)]
https://www.cruzroja.es/cre/2006_7_FR/pdf/DipticoRCP.pdf
3. Guía de Primeros Auxilios de SAMUR - Protección Civil. (2021) Ayuntamiento de Madrid.
https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Emergencias/Samur-PCivil/Samur/ApartadosSecciones/09_QueHacerEnEmergencias/Ficheros/Guia_PrimerosAuxilios_SAMUR.pdf

V. “¿Tienes fuego?” — Prevención del tabaquismo

1. Gonzalez-Enriquez, J., Salvador-Llivina, T., López-Nicolas, A. Y. C., Anton De Las Heras, E., Musin, A., Fernández, E., ... & Pérez-Escolano, I. (2002). Morbilidad, mortalidad y costes sanitarios evitables mediante una estrategia de tratamiento del tabaquismo en España. *Gaceta Sanitaria*, 16, 308-317.
2. Prevención. (2021, junio 9). AEACAP - Asociación Afectados Cáncer de Pulmón. <https://afectadoscancerdepulmon.com/prevencion/>
3. Sustancias químicas nocivas en los productos de tabaco. (2021, febrero). American Cancer Society | Information and Resources about for Cancer: Breast, Colon, Lung, Prostate, Skin. <https://www.cancer.org/es/cancer/causas-del-cancer/tabaco-y-cancer/agentes-cancerigenos-en-los-productos-de-tabaco.html>
4. ¿Qué sustancias tiene UN cigarrillo? (2020). Sanitas. <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dejar-fumar/san005149wr.html#:~:text=Alquitran%3A%20es%20un%20t%>
5. Ministerio de Sanidad. (2020) Prevención al tabaquismo. Estilos de vida saludable. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/tabaco/home.htm>

VI. “Hoy compro Vodka. ¿Compartes botella conmigo?” Prevención del alcoholismo y consumo perjudicial de alcohol

1. Española, R. A. (2016). *Diccionario de la lengua Española*. Vigésimotercera edición. Versión normal.
2. Ministerio de Sanidad (2020) Consumo de riesgo y nocivo de alcohol. Estilos de vida saludable. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/consumo/home.htm>
3. Guía de Primeros Auxilios de SAMUR - Protección Civil. (2021) Ayuntamiento de Madrid. https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Emergencias/Samur-PCivil/Samur/ApartadosSecciones/09_QueHacerEnEmergencias/Ficheros/Guia_PrimerosAuxilios_SAMUR.pdf
4. Ewing, J. A. (1984). Detecting alcoholism: the CAGE questionnaire. *Jama*, 252(14), 1905-1907.
5. Machorro, M. S. (2016). *Psiquiatría de las adicciones: Guía para profesionales de la salud*. Fondo de Cultura Económica.
6. Tratamiento para la resaca. (2021). MedlinePlus - Health Information from the National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002041.htm>

VII. “Pruébalo, de verdad que no pasa nada” y otras frases que vas a escuchar cuando salgas de fiesta. — **Prevención del consumo de sustancias psicoactivas.**

1. *Las drogas, el cerebro y la conducta: la ciencia de la adicción.* (2021, julio). National Institute on Drug Abuse.
<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/prefacio>
2. *Wiki Prevención Adicciones.* (2015). SERVICIO PAD.
<https://www.madridsalud.es/serviciopad/wiki/uso-abuso-y-dependencia/>
3. *Desarrollado con www.gesio.com.* (2020, junio 23). *Que es, porque sucede Y Que hacer cuando sufres el famoso “Amarillo” - Green hand online.* GreenHand® Growshop & Smartshop.
<https://www.greenhand.es/que-es-porque-sucede-y-que-hacer-cuando-sufres-el-famoso-amarillo-blog-1-50-11/#1>
4. *Qué hacer ante la sospecha o evidencia de consumo.* (2021). Portal Plan Nacional sobre Drogas.
<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/queHacerConsumo/home.htm>
5. *González Alonso, J., & Llorens Aleixandre, N.* (2014). *Las nuevas sustancias psicoactivas: Un reto para la salud pública. El Sistema Español de Alerta Temprana.*
https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/biblioteca-Digital/publicaciones/pdf/Nuevas_sustancias_espanol.pdf
6. *Primeros auxilios en casos de drogadicción.* (2021, agosto 5). MedlinePlus.
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000016.htm#:~:text=Si%20se%20sospecha%20de%20una,disminuci%C3%B3n%20de%20la%20lucidez%20mental>
7. *Reis, M.* (2021, 12 febrero). *Sobredosis: Qué es, síntomas y qué hacer.* Tua Saúde.
<https://www.tuasaude.com/es/sobredosis/>

VIII. “Es sólo un juego” — **Prevención del juego patológico.**

1. *Guía clínica específica - Jóvenes y juego online.* (2018, junio). FEJAR - Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados.
https://fejar.org/wp-content/uploads/2019/04/Guia-JOVENES18_WEBC.pdf
2. *¿Qué es la ludopatía?* (2021) APAL. Asociación para la prevención y ayuda al ludópata.
<http://www.apalmadrid.org/queeslaludopatia.html>
3. *¿Qué es la adicción al juego o el trastorno por juego de azar? O EL TRASTORNO POR JUEGO DE AZAR?* (2021). Servicio PAD - Madrid Salud.
<https://www.madridsalud.es/serviciopad/trastornoporjuegoazar/>
4. *Salinas, J. M.* (2004). *Instrumentos de diagnóstico y screening del juego patológico.* *Salud y drogas*, 4(2), 35-59.

IX. El consentimiento es sexy.**El respeto como base de las relaciones sexuales**

1. ¿Qué es el consentimiento sexual? | Datos sobre Violación Y Agresión sexual. (2021). Planned Parenthood | Official Site. <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual>
2. Hablemos del SI: Como hablar Y pensar sobre el consentimiento. (2021, agosto 25). Amnistía Internacional. <https://www.amnesty.org/es/latest/campaigns/2021/06/Itay-toolkit-blog-how-to-talk-and-think-about-consent/>
3. Cuál es la edad mínima para el consentimiento sexual. (2021, febrero 22). Balaguer Bataller. <https://abogadospenalistas24h.com/cual-es-la-edat-minima-para-el-consentimiento-sexual/>

X. “Que aquella noche no sea un mal recuerdo”**Infecciones de transmisión sexual.**

1. Nota de prensa de la Academia Española de Dermatología y Venereología, 8 de agosto de 2016.
2. Información sobre las ITS. (2021.). Durex España. <https://www.durex.es/blogs/ets>
3. Infecciones de transmisión sexual (ITS) ¿Qué son, cómo tratarlas y prevenirlas? | Planned parenthood. (2021). Planned Parenthood <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmission-sexual-ets>
4. INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS). Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/prevencion/prostitucion/docs/infecTransmSexual.pdf>
5. VIH (Virus de la Inmunodeficiencia humana) ITS (Infecciones de Transmisión sexual). (2021). Comunidad de Madrid. <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/vih-virus-inmunodeficiencia-humana-its-infecciones-transmission-sexual>
6. Grupo de trabajo sobre ITS. (2011). Infecciones de transmisión sexual: Diagnóstico, tratamiento, prevención y control. Secretaría general de Sanidad. <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/vigilancia/DocITS2011.pdf>
7. Infecciones de Transmisión sexual. (2021). Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/homeITS.htm>
8. Cómo usar los preservativos: Una guía paso a paso. (2019, 31 de julio). Clue Period & Ovulation Tracker with Ovulation Calendar for iOS, Android, and watchOS. <https://helloclue.com/es/articulos/anticonceptivos/como-usar-los-preservativos-una-guia-paso-a-paso>

9. Servicio de información y prevención de VIH, Infecciones de Transmisión Sexual y Tuberculosis de Cruz Roja: Info Prevención VIH/ITS/TBC
<https://www2.cruzroja.es/infoprevencion>

XI. ¡Sorpresa! No es la cigüeña la que trae los bebés. Métodos anticonceptivos y salud reproductiva.

1. Pellicer, A., & Bonilla-Musoles, F. (2014). *Obstetricia Y ginecología : Para el grado de medicina.*
2. ¿Qué tipos de anticonceptivos hay? (2018). Kern Pharma.
<https://www.kernpharma.com/es/blog/que-tipos-de-anticonceptivos-hay>
3. Anes Orellana, A., Diezma Criado, J. C., Lasheras Lozano, M. L., Pires Alcaide, M., Martínez Blanco, M., & Sillero Quintana, M. (2013). *Los métodos anticonceptivos.* Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/img/anatomia/metodos_anticonceptivos.pdf
4. Anticoncepción. (2021). Comunidad de Madrid.
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/anticoncepcion>
5. Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo. (2010). Boletín Oficial del Estado.
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2010-3514&p=20150922&tn=0>
6. Sedra. *Federación Planificación Familiar: información sobre métodos anticonceptivos y el cuestionario “¿Descubre tu método ideal!”*
<https://fpfe.org/anticonceptivos>

XII. ¡Protégete, protégelos, protégenos! — La vacunación.

1. Vacunas e inmunización: ¿Que es la vacunación? (2021, agosto 30). WHO | World Health Organization.
https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination?adgroupsurvey={adgroupsurvey}&gclid=Cj0KCCQ-jw7MGJBhD-ARIsAMZ0eet5RBY4yZqL9pTc8XVpzFUmWLOKpy7avAL05JR-PmdCW852Ey3gDdIUaAnVYEALw_wcB
2. Breser, M. L., & Porporatto, C. (2019). *La vacunación, un acto colectivo solidario.*
3. Pané, G. H. (2020, diciembre 4). *Isabel Zandal, la primera enfermera en misión internacional.* historia.nationalgeographic.com.es.
https://historia.nationalgeographic.com.es/a/isabel-zandal-primera-enfermera-mision-internacional_15935