

MI ESPACIO



el tabaco • party cloud • skatepark • el cocinillas
playas de la orotava • mi granito de arena • alcohol
entrevistas • comida basura • 7 maravillas del mundo
mdma • tribus urbanas • cine con mensaje • slackline

Gracias!!!

Desde la revista Mi Espacio y la Concejalía de Drogodependencias del Ayuntamiento de La Orotava queremos dar las gracias por la acogida de las ediciones anteriores. Todo este trabajo es por y para ustedes, esperamos que les guste más que la anterior. Gracias y que lo disfruten!!!



Yurena Luis Díaz
Concejala de Sanidad y
Drogodependencias

visítanos!!!

NECESITAS INFORMACIÓN, AYUDA, ORIENTACIÓN,.....

Acude a nuestra Oficina, te ofrecemos:

- Asesoramiento
- Información
- Derivación (ANTAD, Unidades de Trabajo Social, Comunidades Terapéuticas ...)
- Intervención con padres/madres
- Intervención con menores
- Orientaciones para abordar un posible consumo de tus hijos/as o familiares
- Centros de Rehabilitación
- Programas de prevención de drogodependencias en distintos ámbitos (escolar, familiar, comunitario....)
- Alternativas al ocio y tiempo libre.

DÓNDE ESTAMOS

Si quieres encontrarnos nos puedes localizar en el Centro de Servicios Sociales del Excmo. Ayuntamiento de La Orotava, en la Calle León Nº 19, Primera Planta

El teléfono de contacto es:
922 32 44 44 (ext. 209)

E-mail:

drogodependencias@villadelaorotava.org



MI ESPACIO

Revista de ocio para jóvenes
3ª Edición

Redacción y recopilación
de información:
Equipo Mi Espacio

Coordinador general:
David Martín Peña

Colaboradores:
Carolina González León
Alberto Hernández González
Nayra Dorta Álvarez
Lorena García Fernández
Diego Borges Barrios
Juan Pedro León Pérez
Romina Luis Cabrera
Marta Bautista Delgado
Moisés Díaz Trujillo

Fotografías:
Concejalía de Drogodependencias

Edita:



Excmo. Ayto. de la Villa de La Orotava
Concejalía de Drogodependencias
Centro de Servicios Sociales

Diseño, maquetación e impresión:
Tipografía García, S.L.
Tel.: 922 30 87 72
cristod@tipografiagarcia.com

CURIOSIDADES



LAS 7 MARAVILLAS DEL MUNDO



Taj Mahal

El Taj Mahal es considerado el más bello ejemplo de arquitectura mogola, ha logrado especial notoriedad por el carácter romántico de su inspiración.

Aunque el mausoleo cubierto por la cúpula de mármol blanco es la parte más conocida, el Taj Mahal es un conjunto de edificios integrados.

Actualmente es un importante destino turístico de la India. En 1983, fue reconocido por la Unesco como Patrimonio de la Humanidad.

Coliseo Romano

En plena capital de Roma, nos encontramos el famoso Coliseo. Este gran anfiteatro data de la época del Imperio Romano, específicamente fue construido entre el año 70 u 80 de nuestra era.

Fue utilizado en la antigüedad como un centro de encuentro para ofrecer los mejores espectáculos al público de luchas de gladiadores, naumaquias, cazas de animales, obras de teatro y hasta ejecuciones públicas. Tenía un aforo para 50 mil espectadores, con gradas para el público y espacios especiales reservados para el Emperador y senadores. Está construido de manera circular. Además el coliseo estaba conformado por el Velarium, que protegía del sol a los espectadores y el podio, lugar en donde se sentaba el Emperador.



Machu Picchu

Descubierto el 24 de julio de 1911, ha sido considerada por su asombrosa magnificencia y armoniosa construcción, como uno de los monumentos arquitectónicos y arqueológicos más importantes del planeta.

Está en la Lista del Patrimonio de la Humanidad de la Unesco desde 1983, como parte de todo un conjunto cultural y ecológico conocido bajo la denominación Santuario histórico de Machu Picchu.



Pirámide de Chichén Itzá

El Castillo o Pirámide de Kukulcán, es el monumento más impresionante de Chichén Itzá, ubicado en el municipio de Tinum, en el estado de Yucatán (México). Es sin duda una obra maestra de la arquitectura maya-tolteca.



Te invitamos a admirar el fenómeno único en el mundo en que podrás ver el descenso Simbólico de Kukulcán solo visto el 21 de marzo y 21 de septiembre de cada año.

Cristo Redentor

En la cima del Cerro Corcovado, en Río de Janeiro se eleva uno de los símbolos más importantes de la ciudad y de todo Brasil, la estatua del Cristo Redentor. Fue inaugurado el 12 de octubre de 1931 y es visitado por 2 millones de turistas al año.

La idea de construir un monumento religioso fue sugerida por primera vez en 1859 por el padre Pedro María Boss y la Princesa Isabel. En 1921 la idea fue retomada y el 4 de abril de 1922 se colocó la piedra fundamental. Los croquis y el diseño fueron realizados por el pintor Carlos Oswald. Para el revestimiento de la obra se eligió la "piedra-jabón". Es un material débil, pero es extremadamente resistente al paso del tiempo.

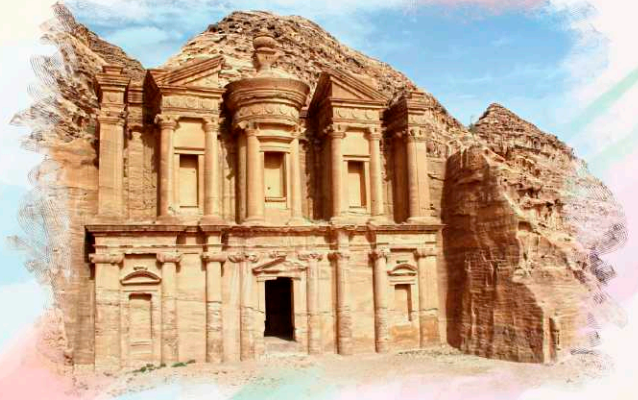


Petra "Jordania"

Para llegar a esta maravillosa construcción, has de introducirte en el desierto para llegar hasta ella. Ubicada en Jordania, a unos 250 kilómetros de Amman, fue fundada 300 años antes de Cristo.

Su nombre se debe porque está labrado sobre las mismas piedras de la montaña. Dentro de sus edificaciones, resaltan el Templo de los leones alados y la Tesorería.

La llegada a la puerta de este complejo se realiza a través del estrecho cañón llamado "Siq". Un camino accidentado, pero que con ayuda del transporte propio de la zona pueden trasladarse hasta la puerta llamada Khazneh.



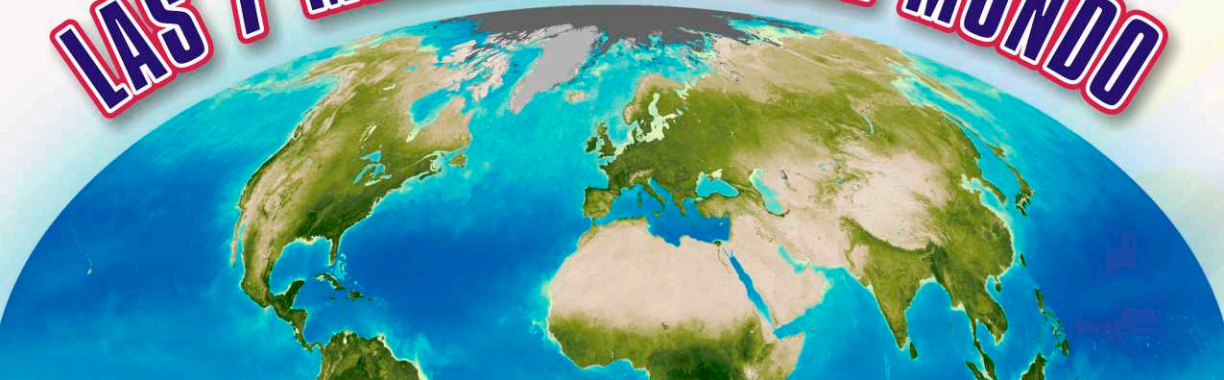
Gran Muralla China



La construcción fue ordenada por el Emperador Qin, para defender a su reino contra las tribus nómadas merodeadoras. La parte que permanece, formaba parte de la Ruta de la Seda y fue construida durante la Dinastía Ming. Se extiende por unos 6.350 kilómetros.

Después de la formación de la Dinastía Qing, la muralla no tuvo ningún uso funcional, se convirtió en una fuente de materiales de construcción para las aldeas y pueblos cercanos, que contribuyeron a su deterioro y destrucción.

LAS 7 MARAVILLAS DEL MUNDO



mi granito de arena



En mayo del 2009 sentí la necesidad de buscar una parte en otro mundo (realmente llegué a manifestar sensaciones desesperanzadas en mi tierra, Tenerife), precisando conocer otras formas de comunicación, otras maneras de “entender y aprehender” con “H” las cosas. Afortunadamente y siguiendo los pasos de una amiga incondicional, emprendí vuelo hacia Santo Domingo, República Dominicana, haciendo un corto descanso en Ansapit, una región del Sudoeste Haitiano. A priori fui a este lugar sin expectativas prediseñadas, dándome el permiso de depositar una mirada limpia hacia ese contexto desconocido, más bien diría, dormido. Esta percepción, “adormecido” es la imagen que interesa conocer, pero hoy día, puedo afirmar que Haití es un motor incansable. Me situé en una escuela llamada “Chemen lajwa” (camino de la alegría y felicidad). La escuela cuenta con tres aulas, en las que se dan clases de kindergarten, o lo que por aquí entendemos como educación infantil de 3, 4 y 5 años, en dos turnos, un grupo de mañana y otro de tarde, con algo más de 200 niñ@s en total. Esta realidad supone, que una clase podía contar con más de 50 niñ@s, aspecto que dificultaba una de las más preciadas cualidades, me refiero a saber escuchar a todas esas personitas. Los peques en sí, son el impulso, eran capaces, tan solo con mirarte y acariciarte, de arrancarte un saco de propuestas para emprender un trabajito juntos, y la palabra juntos, pone de manifiesto que el desempeño de cualquier acción en la escuela y alrededores, pasaba por la labor de acompañamiento. La escuela también contaba con una cuarta aula, habilitada para vivir, con unas colchonetas, un fogón, mesas, sillas chiquitas para comer, y otra para el papeleo. En este espacio, convivía el personal de la escuela (maestras, y gestores del proyecto). En ese momento, se preñaba la ilusión y creación de un huerto y un comedor escolar, éste último, construido para garantizar una comida al día de los pequeñ@s. Atendiendo a la rentabilidad de la infraestructura, dicho comedor se reconvertiría en espacio multiuso, para albergar clases de psicodanza, salón de actos, fiestas, actividades espaciales, y todo aquello que iba surgiendo. El huerto, viene a simbolizar la supervivencia de la zona. Se plantaron plataneras, se hizo un vivero, que más tarde fue tirado por un



elemento insensible “hura-cán”. Pero no se preocupen, se puso nuevamente en marcha; el caso era no desesperanzarse y perder la ilusión.

Con lo que respecta a las actividades espaciales y el contenido metodológico de la escuela, se introdujo la

palabra y la acción “recreo”. Las maestras no encontraban suficiente beneficio a este tipo de dispersión, de recreación, por el polvo, el sol, etc. Era impensable en la educación disciplinada de Haití contemplar el disfrute como espacio de socialización, juego, interacción social. Esta pequeña variable, al igual que el resto de cosas en la población Haitiana costó un gran esfuerzo, obteniendo como resultado el dibujo de un rincón de juego elaborado por los propios niños, haciendo un uso en especial de material reciclado “ruedas de caucho” como artículos de juego, columpios. Sirva de ejemplo, una vez más, las ganas que se tejen, con las aportaciones de muchos. Como costumbre habitual de la escuela, es hacer una fiesta fin de curso para los niños que se gradúan de 5 años (solo los que superan con éxito la etapa, y por tanto no serán los repetidores). Los pequeños preparan una serie de actuaciones para deslumbrar a sus padres emocionados y orgullosos. Mientras que aquellos que no lograron ese éxito se quedarán en casa, porque la fiesta –ceremonia con entrega de galardones– no es para ellos. Ese año, hubo fiesta, baile y aplausos para todos.

Si entendemos el proceso de enseñanza-aprendizaje como un continuo y desde su amplitud, “jugarnos, disfrutarlos, crecer juntos”, mi labor en la escuela durante la corta estancia, ocupó otros que haberes, pues todo lo que se realiza supone un soplo hacia nuevas oportunidades. Imaginen, resulta necesario hacer uso de todas las letras del abecedario para describir el camino de acciones en la cotidianidad de la escuela. La asistencia sanitaria, supuso una tarea constante, siendo primordial el cuidado y cura de las heridas en los pies de los pequeños, que habían recorrido un largo camino hasta llegar a la escuela. Aún tengo la sensación de felicidad que exhibían al colocarles una “tiritita” en sus heridas, no solo se trataba de un alivio del dolor físico, doy fe, que eran apósitos para el alma.

Ahora siento, que después de acercarlos esta breve experiencia, he dado un nuevo despertar a Haití, he podido trasladarles una parte de su sentir. Para mantener el latido no hay que situarse en las carencias, desde lo que le falta, pues perderíamos el rumbo, se nos nublaría la vista y hasta la esperanza. Así que el ejercicio, es situarse aquí, ver lo grande en lo pequeño. Hoy por hoy, Haití y su gente, continúa preñando ilusiones. ●

FICHA RÁPIDA

Nombre: Juan Pedro León Pérez

Edad: 33 años

Vive en: Santa Úrsula

Profesión: Trabajador Social



“La esperanza es el sueño del hombre despierto”



skatepark

¿QUÉ ES EL SKATEPARK?

Se llama skate park o skate-park a un parque normalmente construido con madera (skateparks interiores) o más normalmente de hormigón, y que es usado para la práctica de deportes tales como el skate, BMX o roller. Consta normalmente de una serie de rampas, barandillas y escaleras, que combinadas dan lugar a un parque en el que se pueden realizar varios recorridos y saltos.

MODALIDADES PARA PRACTICAR EN EL SKATEPARK



SKATE

El skateboarding o monopatín es un deporte callejero que se practica con un skateboard, preferentemente en una superficie plana, en cualquier donde se pueda rodar, ya sea en piscinas, escaleras o simplemente en la calle, aunque también se puede patinar en un skatepark. El único impedimento de este deporte es todo lo que pueda desestabilizar al patinador, como por ejemplo baches en una calle, también por pequeñas rocas que traba el truck y desestabilizan al patinador.

BMX

Es una modalidad acrobática del ciclismo cuyo origen está en California en los años 70. Es deporte olímpico desde los Juegos Olímpicos de Pekín 2008. Las bicicletas son de tamaño pequeño (las ruedas tienen un diámetro de 20 pulgadas), para ganar manejabilidad sobre ellas.



ROLLER FREESTYLE

El patinaje freestyle es una modalidad del patinaje que ha evolucionado desde finales de los años 80. Consiste en realizar acrobacias valiéndose de los Rollers o patines y generalmente algún obstáculo como pueden ser rampas, bordillos, barandillas o skate parks. Generalmente se suele practicar en la calle por jóvenes de ciudad.



SCOOTERS FREESTYLE



El deporte del scootering se realiza con un scooter que es un patinete adaptado al uso de calle y skatepark con piezas más reforzadas y resistentes al uso de trucos y saltos. Este tipo de patinete es uno de los más modernos, se utiliza para hacer acrobacias, como en la bicicleta pero sin pedales y se puso a la venta en España en el año 1994.

PROTECCIONES FUNDAMENTALES

Una de las cosas más importantes que tienes que hacer cuando vayas a patinar, sobre todo si eres un principiante, es ponerte todas las protecciones para evitar tener cualquier lesión que te impida seguir patinando o hacer cualquier otro deporte, a parte si te pones todas las protecciones, podrás hacer más el loco y aprender más rápidamente.



SKATEPARK



ENTREVISTA

**Tenerife
34 años**

1. ¿Cómo fue tu primera experiencia con las drogas? ¿Cómo la recuerdas?

Mi primera experiencia fue gratificante, ya que me reía y me sentía valorado, respetado y arropado por mis compañeros. Recuerdo que me reía y tosía mucho.

2. ¿A qué edad empezaste?

Empecé a los 12 años con los porros. A los 14, ya estaba con las rayas de coca y a los 15 con el crack, heroína, éxtasis y alcohol.

3. ¿Cuál fue la causa que te llevó a probar las drogas?

Mis padres trabajaban todo el día, es decir, no tenía a nadie que me pusiera normas ni nada. Y aparte, mi padre tenía problemas con el alcohol y nos maltrataba. Por eso yo estaba todo el día en la calle.

4. ¿Te habían hablado de ellas?

No, las veía consumir, que yo recuerde.

5. ¿Con qué sustancias has tenido problemas a lo largo de tu vida?

Con el crack, la coca.

6. ¿Eras consciente de sus efectos?

No.

7. ¿Qué cambios te produjeron?

Dependencia, agresividad, indiferencia, pasotismo...me cambió totalmente la personalidad. Me hizo que me aislara de la sociedad.

8. ¿Cómo te sentías en esos momentos?

Fracasado, frustrado, desilusionado. Sentía rabia, quería morirme.

9. ¿Qué has llegado a hacer por consumir drogas?

Pasar por encima de mí, robar, vender mi cuerpo, mentir.

10. ¿Cuál fue el motivo que te llevó a dejar de consumirlas?

El cómo me sentía, llegó un punto en que consumía y me sentía cada vez peor. Me quería morir.

11. ¿Cuánto tiempo estuviste consumiendo sustancias?

Pues lo más que he estado han sido 5 años seguidos a diario. Pero he estado más tiempo: lo he dejado, he vuelto, y así hasta que ingresé. Antes de ingresar, fue la última vez que estuve consumiendo.

12. ¿Cómo llevó tu familia el problema de tu drogodependencia?, ¿Te repercutió en algo, negativamente?

Mal, ya que han sufrido mucho por verme mal haciéndome daño. Me repercutió en mucho, ya que considero que no he tenido mejor vida, mejor dicho, una vida normal.

13. ¿Conocías los centros de atención a las drogodependencias? ¿Sabías que ellos te ayudan a curarte?

Los conocí a los 17 años, pero no pensaba que me pudieran ayudar hasta los 24. Digo esto porque he estado en cinco centros de régimen cerrado, en el CAD muchas veces, en la Unidad de Desintoxicación Hospitalaria y en varios psicólogos.

14. Si pudieras volver atrás, ¿lo volverías a hacer? ¿Te arrepientes de algo?

No volvería para atrás, a no ser que sea para no pasar por los tiempos que he estado consumiendo. Y si me arrepiento de haberme metido en el mundo de la droga, que me ha hecho sentirme mal y hacer cosas malas para mí.

15. ¿Cómo te sientes ahora?

Bueno, ahora estoy privado de libertad, pero me alegro y me siento bien por no depender de la droga.

16. ¿Qué expectativas tienes de futuro?

Bueno, una de las cosas, seguir los estudios, ya que soy auxiliar de geriatría y quiero hacer pediatría y enfermería, un grado superior.

17. ¿Qué piensas de la juventud de hoy en día?

Pienso que cada vez está más corrompida, ya que hay más drogas y poca concienciación de los problemas que te repercuten.

18. ¿Qué le dirías a un joven para que no inicie un consumo?

Contarle mi vivencia. Los problemas que te trae, como estar libre y sentir que no lo eres, intentaría transmitirles mis sentimientos.

19. ¿Qué consejo le darías a las personas drogodependientes?

Que se pusieran en manos de especialistas.

20. Actualmente, ¿qué es lo que haces a diario?

Limpiar el patio del módulo, a las 11.00 voy a clase todos los días. Los lunes por la tarde voy al Taller de Masculinidad, los miércoles por la tarde Maleta Maletín y los domingos a Videoforum. Son grupos de autoayuda y crecimiento personal. También, cuando tengo tiempo, me pongo a leer y también he hecho en los tres meses que llevo en el taller de marquería dos llaveros de madera, un "atrapasueños", una pulsera y dos carteras.

21. ¿Qué echas de menos de la calle?

Mis sobrinos, estar en mi casa, coger olas, mariscar, ir a coger lapas, pulpos, pasear junto a la playa, estar con mi madre, con mis hermanos...



ENTREVISTA

Tenerife 36 años

1. ¿Cómo fue tu primera experiencia con las drogas? ¿Cómo la recuerdas?

Excitante, ya que iba a hacer lo que estaban haciendo los mayores. No fue muy agradable, después de fumar porros me dio un bajón de tensión.

2. ¿A qué edad empezaste?

Con 13 años fue mi primer porro.

3. ¿Cuál fue la causa que te llevó a probar las drogas?

Hacer lo mismo que los demás, para estar unido en el grupo, no sentirme fuera de él.

4. ¿Te habían hablado de ellas?

Muy poco, sólo por la tele y las películas.

5. ¿Con qué sustancias has tenido problemas a lo largo de tu vida?

He sido politoxicómano. Para hacer un pequeño resumen de mi problemática: desde los 12 años empecé con el cigarrillo, a los 13 con los porros, a esa edad ya tomaba drogas de diseño (LSD, éxtasis, speed), y como consecuencia de ello, llegaba a casa por las mañanas, y probé la cocaína y la heroína. A los 16 estaba enganchado a todo tipo de drogas.

6. ¿Eras consciente de sus efectos?

La verdad es que no, pues como ejemplo os voy a poner que al llegar de amanecida el domingo fumábamos heroína. Eso pasó a ser toda la semana, y un día me levanté fatal, tenía síndrome de abstinencia y no sabía lo que era.

7. ¿Qué cambios te produjeron?

Primeramente pasotismos y dejadez con los estudios, cambios de humor, agresividad, y mentir a la gente que realmente me quería.

8. ¿Cómo te sentías en esos momentos?

Cuando consumía me sentía bien, pues era un mundo no real. Pero al bajar el efecto de las drogas, peor que antes de consumirlas, pues tenía los problemas de antes de consumirlas, más el consumo.

9. ¿Qué has llegado a hacer por consumir drogas?

Mentir, manipular y robar hasta a mi propia madre.

10. ¿Cuál fue el motivo que te llevó a dejar de consumirlas?

Lo mal que lo pasaba cuando no tenía (el mono), y un grave error: querer dejarlas por otras personas, familia, hijos... Pero hoy en día las quiero dejar por mi mismo, mi salud y porque me he dado cuenta que he malgastado toda mi juventud y niñez viviendo en un mundo superficial y surrealista.

11. ¿Cuánto tiempo estuviste consumiendo sustancias?

Verdaderamente, 22 años.

12. ¿Cómo llevó tu familia el problema de tu drogodependencia?, ¿Te repercutió en algo, negativamente?

Muy mal, pues he sido la oveja negra de la familia. Ellos esperaban que fuera un buen estudiante y un buen trabajador, cosa que no fue así.

En ese momento me repercutió negativamente, pues pensaba que me acosaban y después me ignoraban, aunque siempre tuve su ayuda, pero hoy en día entiendo que mi manera de actuar y de pensar era negativa, por los efectos de las drogas.

13. ¿Conocías los centros de atención a las drogodependencias? ¿Sabías que ellos te ayudan a curarte?

Sí, he estado en varios. Al ser más joven no pensaba tanto por mí, sino por mi familia, un error de la mayoría de toxicómanos.

14. Si pudieras volver atrás, ¿lo volverías a hacer? ¿Te arrepientes de algo?

No, jamás lo volvería a hacer. Me arrepiento de la mala vida que he llevado, de no seguir estudiando.

15. ¿Cómo te sientes ahora?

Bien, algo cambiado, aunque con miedo de qué va a ser de mí cuando salga de prisión y la incógnita de emprender una vida desde cero (nuevas amistades, nuevos hábitos, búsqueda de trabajo...).

16. ¿Qué expectativas tienes de futuro?

Pues aunque tengo 36 años, quiero estudiar un módulo de FP, de auxiliar de enfermería o geriatría. Recuperar los años que no he estado con mis hijos y mi familia.

17. ¿Qué piensas de la juventud de hoy en día?

Primero que tienen valores muy superficiales, peor que en los '90, y no tienen respeto a sus mayores y familiares.

18. ¿Qué le dirías a un joven para que no inicie un consumo?

Pues le diría cómo ha sido mi vida en el consumo y lo importante que es estudiar y la familia.

19. ¿Qué consejo le darías a las personas drogodependientes?

Que hay otra vida fuera de las drogas y que si piden ayuda hay muchos centros y asociaciones que se la brindan. Y algo muy importante: cambiar el entorno de amigos que les rodea.

20. Actualmente, ¿qué es lo que haces a diario?

Pues estudio, leo, algo de deporte, comparto con los compañeros en todos los sentidos. También algo muy importante es levantarme por la mañana con humor y tener una sonrisa para todo el mundo, y compartir con mi familia en los vis a vis y por teléfono mi buen humor.

21. ¿Qué echas de menos de la calle?

A mi hijo. El compartir y disfrutar junto con mi familia, las comidas, el mar, ir a pescar, y que mis sobrinos pequeños me conozcan y se puedan reflejar en mí con el ejemplo de que nunca es tarde y ejercer de poder.



el cocinillas

Cocinar es un placer y no hay ley que impida hacerlo, la maravilla de mezclar alimentos y presentarlos a nuestros comensales nos llena de gozo y hace más deliciosas nuestras comidas. Y lo mejor de todo, es que podemos compartirlo.

¡Que aproveches!

INGREDIENTES PARA 1 AGUACATE:

- 1 aguacate maduro
- 1 ó 2 dientes de ajos
- ½ cebolla pequeña
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de nuez moscada
- Pimienta negra
- Zumo de limón o vinagre (para que no se oxide)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen



ELABORACIÓN:

Se trocea el aguacate, los ajos y la cebolla. Se ponen en un recipiente y se mezcla con la sal, nuez moscada, pimienta negra y el aceite. Cuando están todos los ingredientes en el recipiente, se remueve cuidadosamente hasta obtener una masa homogénea y se le añade el zumo de medio limón, que además de darle un punto de sabor estupendo, por sus propiedades antioxidantes, nos permitirá conservar en la nevera la salsa sin que adquiera un color negruzco.

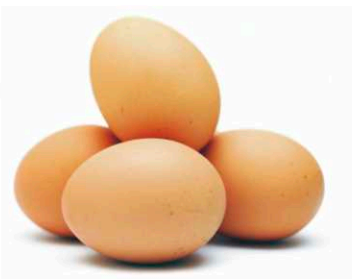
NOTA:

No debemos pasarnos con el aceite porque si no se nos puede cortar el guacamole.

CONSEJO SALUDABLE:

Debido al aguacate y al aceite de oliva, esta receta aporta la cantidad diaria recomendada de Ácidos Grasos Monoinsaturados. Estos ingredientes son ricos en omega 9 que cumple importantes funciones en el desarrollo y actividad del sistema inmunitario, en mecanismos inflamatorios y reparación de tejidos.

GUACAMOLE



INGREDIENTES:

- 1/3 de un paquete de mantequilla
- 1 tableta de chocolate negro
- 6 huevos
- 6 cucharadas de azúcar
- Sal gruesa



ELABORACIÓN:

Primero, se pone un caldero al fuego con la mantequilla a fundir. A continuación, se trocea el chocolate y se incorpora al caldero y vamos revolviendo para que no se pegue. En este momento y si queremos podemos añadir las yemas de una en una al chocolate a la vez que se bate. Cuando el chocolate se funda, lo dejamos enfriar un poco para añadirlo a las claras.

Por otro lado, en un bol aparte, se ponen las claras con una pizca de sal gruesa y se batan a punto de nieve. Cuando esté levantada, se le añade el azúcar poco a poco y espolvoreándola sin dejar de batir hasta que quede consistente.

Después se ponen a reposar en la nevera mientras se temple el chocolate fundido.

Finalmente, añadimos el chocolate a las claras y se remueve en sentido envolvente ¡No batir! Se deja en la nevera al menos un día.



informe: ALCOHOL

1. El puntillo

Antes de nada, es muy importante que sepas distinguir las fases de la intoxicación, para que puedas intervenir según las necesidades de la situación.

La primera fase es el puntillo y se caracteriza por los siguientes estados:

- risas o llanto
- desinhibición
- facilidad de comunicación
- euforia
- pérdida del sentido del ridículo y de la vergüenza
- sensación de calor
- seguridad en uno mismo
- enrojecimiento de la cara

3. El coma etílico

El coma es la última fase y se caracteriza por:

- desmayos
- pérdida del conocimiento
- parada de los centros respiratorios y motores
- apatía
- falta de respuesta a estímulos
- coma
- muerte

2. La borrachera

La borrachera ya implica una sobredosis de alcohol en la sangre y se caracteriza por:

- mareos, náuseas y vómitos
- sudoración excesiva
- cara pálida
- disminución de la temperatura corporal
- visión borrosa
- menor conciencia de actos
- descoordinación motora
- inestabilidad emocional
- pérdida del equilibrio
- desorientación espacial
- dificultad para hablar
- disminución de los reflejos
- temblores y escalofríos
- agresividad y/o depresión

¿Qué es?

Un coma etílico es una sobredosis de **alcohol**.

Cuando una persona toma más alcohol del que, en ese momento, su organismo puede soportar entra en un estado de borrachera profunda hasta llegar a un sueño similar a un coma. Es más frecuente que pase a personas que no están habituadas a beber, en muchos casos gente de bajo peso o que no ha comido bien ese día. Y en general a aquel que bebe muy rápido un mal día o que no sepa decir, he terminado de beber. Es necesario su tratamiento en un centro sanitario y son posibles secuelas cerebrales o incluso en intoxicaciones muy graves, la muerte.

1. Qué hacer si la persona está consciente

- Valora el estado de consciencia del afectado, las respiraciones y el pulso de la persona afectada.
- Llama al 112 y explica la evolución y los síntomas.
- Coloca al afectado en posición de seguridad (tumbado de lado) siempre que respire y tenga pulso.
- Acompaña al afectado hasta que llegue el personal sanitario u otro responsable.

2. Qué hacer si la persona está inconsciente

Si el afectado no respira ni tiene pulso:

- Colócale boca arriba con brazos y piernas estirados junto al cuerpo.
- Ábrele la vía aérea (maniobra frente-mentón).
- Inicia masaje cardíaco, es decir, 30 maniobras de masaje, 2 respiraciones, parando para comprobar el pulso y las respiraciones. Si no se recupera, hay que continuar el masaje hasta que el afectado respire y tenga pulso o hasta que llegue el personal sanitario.





"Mitos de boca en boca"

El alcohol es la droga que más consumen los jóvenes y la que abre la puerta a la experimentación con otras sustancias ilegales, señalan los expertos, que recuerdan que el "50% de los embarazos no deseados en esta población se producen bajo la influencia del alcohol".

Y, aunque parece que los adolescentes y los jóvenes saben los peligros que conlleva el abuso de alcohol, lo cierto es que todavía persisten muchos mitos que este programa educativo tratará de aclarar. Algunos de los mitos más frecuentes y más extendidos en colegios e institutos, recogidos en la guía, son:

- *El alcohol es un alimento:* El alcohol no alimenta nada pero tiene un valor calórico muy alto, por lo que es uno de los responsables de la obesidad.
- *El alcohol sirve para combatir el frío:* Produce una sensación momentánea de calor porque los vasos sanguíneos de la piel se dilatan, pero eso mismo hace que en poco tiempo baje la temperatura corporal y se sienta frío.
- *El que aguanta más alcohol es más fuerte:* Si una persona aguanta mucho es porque su organismo se ha acostumbrado a la ingesta de alcohol, pero esta sustancia daña su organismo tanto como el del resto.
- *El alcohol ayuda a ligar y facilita las relaciones sexuales:* El alcohol promueve conductas despreocupadas y absurdas y puede hacer que la persona se vuelva desagradable y molesta, ahuyentando a la chica o al chico que le gusta. También impide disfrutar plenamente de las relaciones sexuales y aumenta el riesgo de embarazos no deseados.
- *Beber alcohol sólo los fines de semana no es perjudicial:* El daño depende de la cantidad e intensidad con que se ingiera. Si se toman grandes cantidades en poco tiempo no da tiempo a activar los procesos metabólicos de defensa del organismo.
- *El alcohol se elimina más rápido haciendo ejercicio o vomitando:* Por estas vías sólo se expulsa una mínima cantidad, pero no la que ha entrado en sangre y la que daña al organismo.
- *El alcohol daña por igual a hombres y mujeres:* La mujer, al tener menos peso y masa corporal que el hombre, se ve más afectada con menor cantidad de alcohol.



partycloud

mezcla como un DJ sin instalar nada



PartyCloud, una aplicación web con la que puedes **pinchar música como si fueras un DJ** simplemente accediendo a una web, **sin descargar nada**.

En este post te contamos **qué es PartyCloud y cómo funciona**:

PartyCloud es una página web que **integra un mezclador de música** en formato Flash (**iWebDJ Player**) para que puedas realizar tus mezclas directamente desde la web, sin necesidad de instalar nada. Así, es ideal para utilizarlo en casas de amigos, en fiestas, etc.

¿Y las **canciones**? Pues ahí viene lo bueno: **PartyCloud** se alimenta de la enorme base de datos de **SoundCloud**, lo que significa acceso a **más de 20 millones de canciones** de todos los estilos habidos y por haber.



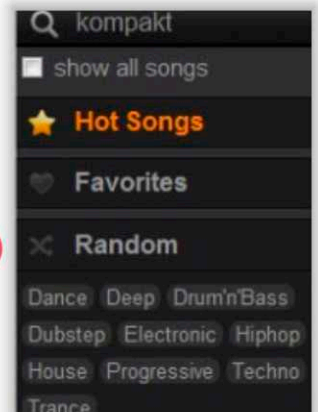
Buscar canciones

Para evitar que te pierdas en la inmensidad del catálogo de **SoundCloud**, **PartyCloud** dispone de un **práctico sistema de búsqueda**.

En el campo de **búsqueda** tradicional, puedes realizar cualquier búsqueda. Además, **PartyCloud** selecciona para ti las canciones más populares del momento (**Hot Songs**).

En **Favorites** podrás encontrar las canciones que hayas ido marcando como favoritas. Para ello, necesitarás registrarte a través de Facebook Connect.

Por último, en **Random** puedes escoger entre varios estilos musicales de música electrónica y el programa te mostrará una selección de canciones. Una vez encontrada la canción que quieres mezclar, escoge a qué plato quieres añadirla (A o B).



SLACKLINE



El **slackline** es un deporte de equilibrio en el que se usa una cinta que se engancha entre dos puntos fijos, generalmente árboles, y se tensa. El slackline se diferencia del funambulismo en que en el funambulismo se camina sobre un cable metálico totalmente tenso, mientras que en el slackline se camina sobre una cinta plana de nylon o poliéster.

En la cuerda floja como la propia palabra indica se camina sobre una cuerda que no está tensada.

En el slackline la cinta es ligeramente elástica, lo que permite efectuar saltos y movimientos más dinámicos. La tensión de la cinta puede ser ajustada para satisfacer el nivel de experiencia del usuario. La característica dinámica de la cinta permite hacer trucos impresionantes como saltos y flips. Al mismo tiempo, se pueden realizar posturas de yoga o acrobáticas, lo que permite distintas modalidades de entrenamiento.

Dentro del **slackline** se pueden encontrar distintas prácticas que utilizan los mismos principios y materiales. El tipo de slackline más difundido es el trickline donde la cinta se ubica a poca distancia del suelo y bien tensa. En esta modalidad se practican principalmente saltos y trucos de destreza. Las longlines son cintas de más de 30 metros y se utilizan principalmente para caminar ya que requieren concentración y práctica. La modalidad más extrema se conoce como highline y se realiza sobre cintas ubicadas a más de 20 metros de altura. Las highlines requieren equipo especial y experiencia en seguridad y montaje.

Historia del slackline

El origen del slackline es atribuido a un par de escaladores del Valle de Yosemite, en California, a principios de los años 80. Adán Grosowsky y Jeff Ellington comenzaron a andar por cadenas flojas y cables cercanos a los aparcamientos como forma de entretenimiento. Con el tiempo empezaron a utilizar su propio material de escalada para andar sobre él. El deporte floreció desde allí entre los escaladores del valle, y posteriormente se expandió a todo el mundo.





¿Qué material necesitas para practicar Slackline?

Para instalar tu propio slackline son necesarios los siguientes materiales:

- 1 cinta tubular de unos 25-30m de longitud.
- 5 mosquetones preferiblemente de seguridad.
- 2 cintas tubulares de unos 4m de longitud (cerradas) para instalar los puntos de anclaje.
- 2 protectores para las cintas de anclaje (tripas de bicicleta/carro, alfombras, lonas, etc.).



Instalación:

- Se ubica los dos puntos de anclaje cerciorándose de que sean lo suficientemente sólidos.
- Se colocan las cintas con sus respectivos protectores y sus mosquetones.
- En un extremo se fija la cinta con un nudo mariner al mosquetón del anclaje.
- En el otro extremo se instala un sistema de ventaja mecánica 3:1.
- Luego se le da suficiente tensión al sistema. Una vez tenso se fija la cinta con un nudo mariner.
- Y Finalmente, ¡a hacer equilibrio!

Precauciones:

El sistema de la cinta floja genera grandes fuerzas en los anclajes cuando es tensada. Se debe estar muy atento al escoger los anclajes que soportarán estas fuerzas. No se debe utilizar el material de la cinta floja para escalar después de haberlo sometido a tensiones.

comida basura



La **comida basura** o **comida chatarra** contiene altos niveles de grasas, sal, condimentos y azúcares, y numerosos aditivos como potenciadores de sabor y colorantes alimentarios.

Todos los alimentos son perjudiciales para la salud si se abusa de su consumo, pero los que se consideran comida basura lo hacen en mayor medida por necesitarse menores cantidades para producir efectos adversos. Suele relacionarse el consumo de comida basura con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II, las caries y la celulitis.

Los restaurantes de comida rápida son cadenas de industrias que imperan en la sociedad estadounidense, que es una sociedad y economía capitalista.

No podemos decir que la obesidad y enfermedades adyacentes son causadas en su totalidad por la comida chatarra, pero sí es un factor principal del problema masivo de obesidad en los niños. Otra posible causa de la obesidad es la vida sedentaria que han adoptado los niños en la actualidad, fatal combinación para la salud.

Hoy día, por lo general, vemos en los niños problemas de nutrición. La comida chatarra es reflejo de una economía que se basa en una sociedad capitalista y consumista. Por eso, desde muchos puntos de vista, la comida chatarra es un daño y no un bien para la sociedad.

Los hábitos alimenticios que hemos adquirido con el tiempo y la vida moderna, se han transformado en un hábito que atenta contra la salud. Algunos de los alimentos basura comunes en muchos hogares son: hamburguesas, salchichas, papas fritas, productos congelados para la preparación en microondas, bebidas gaseosas, dulces entre otros.

ENGANCHADOS A LA COMIDA 'BASURA'

Para aquellas personas que comen compulsivamente, la comida basura es 'como una droga'. Así lo reconocen sus cerebros, que activan las mismas zonas y reaccionan de la misma manera que cuando alguien es adicto a la cocaína o a la heroína.

Según una investigación con ratones, el impulso que sienten hacia una hamburguesa con papas fritas o un helado de chocolate es más fuerte que ellos.

El desarrollo de la obesidad en ratones coincide con un **progresivo deterioro en los circuitos cerebrales de la recompensa**. Cuanto más comida basura ingerían los ratones, menos eficaz era la respuesta de placer desencadenada en el cerebro, por lo que debían tomar cada vez mayores cantidades y, por lo tanto, pesaban cada vez más kilos.

“La adaptación del sistema de recompensa cerebral visto en las ratas es el mismo que hemos observado en **aquellos que desarrollan dependencia a la heroína o a la cocaína**” explica Paul John Kenny, del departamento de Terapias Moleculares del Instituto y coordinador del estudio.

A pesar de recibir un electroshock cada vez que se decantaban por las salchichas, el bacon o la tarta de queso en lugar de ensaladas o frutas, los animales seguían optando por el primer menú. “Se convirtió en algo incontrolable, un impulso que iba al margen de la propia conciencia”, señala el autor.

Cuando los investigadores retiraron a los ratones, ya obesos, la comida basura y les ofrecieron sólo alimentos sanos, éstos se negaron a comer. “El cambio en sus preferencias alimenticias y el cambio a nivel cerebral había sido tal que preferían casi morir de hambre antes que probar algo que no les producía ningún placer”. “El sistema de recompensa cerebral **había sido tan sobreestimulado**, que ahora se encendía solo y necesitaba la fuente de su placer para no sentirse mal. En este caso eran pasteles y salchichas, pero podría ser también cocaína”.

No se trata de
comer menos comida
basura...

...sino de
COMER
MEJOR



informe:

el tabaco



¿QUÉ ES?

El tabaco es una droga estimulante del sistema nervioso central. Uno de sus componentes, la nicotina, posee una enorme capacidad adictiva, y es la causa por la que su consumo produce dependencia.

Durante la combustión del tabaco se originan más de 4.000 productos tóxicos diferentes. Entre ellos, destacan por su especial peligrosidad y por las enfermedades a que pueden asociarse, los siguientes:

- Alquitranes: responsables de los distintos tipos de cáncer.
- Monóxido de carbono: favorece las enfermedades cardiovasculares.
- Irritantes (fenoles, amoníacos, ácido cianhídrico): responsables de enfermedades respiratorias como la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar.
- Nicotina: causa la dependencia del tabaco. A medida que disminuye su concentración en sangre, se incrementa el deseo de fumar.

¿QUÉ EFECTOS INMEDIATOS PRODUCE EN EL ORGANISMO?

El monóxido de carbono se encuentra en el humo del tabaco, y pasa a la sangre a través de los pulmones. Produce fatiga, tos y expectoración.

La nicotina actúa sobre las áreas del cerebro que regulan las sensaciones placenteras, provocando así la aparición de dependencia. También actúa sobre el sistema cardiovascular aumentando la frecuencia cardiaca; y puede producir también un aumento de los niveles de triglicéridos y colesterol.

A diferencia de la imagen atractiva que tiene a veces, el tabaco produce al poco tiempo de empezar a consumirse algunas alteraciones como:

- Arrugas prematuras en la zona del labio superior, alrededor de los ojos (patas de gallo), barbilla y mejillas, y coloración grisácea de la piel que constituye el llamado "rostro del fumador".
- Manchas en los dientes, infecciones y caries dentales.
- Mal aliento y mal olor corporal por impregnación del olor del tabaco.
- Manchas amarillentas en uñas y dedos.

Efectos a corto plazo en jóvenes:

- Aumento de catarrros de repetición.
- Aumento de la tos.
- Disminución del rendimiento deportivo.
- Pérdida de apetito.



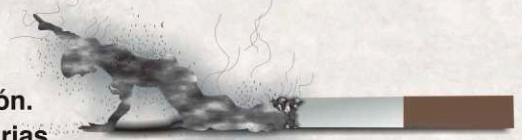
¿QUÉ RIESGOS Y CONSECUENCIAS TIENE EL CONSUMO DE TABACO?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaco es la primera causa evitable de enfermedad, invalidez y muerte prematura en el mundo. En Europa, el tabaquismo provoca cada año 1,2 millones de muertes. Está relacionado con la aparición de 29 enfermedades (de las cuales 10 son diferentes tipos de cáncer).

“En España cada año mueren más de 50.000 personas debido al consumo de tabaco, más que por los accidentes de tráfico y el consumo de drogas ilegales juntos”.

El tabaquismo es la causa de:

- Más del 90% de los casos de bronquitis.
- Del 95% de los casos de cáncer de pulmón.
- Del 30% de todas las cardiopatías coronarias.
- Parte importante de los casos de cáncer de esófago, vejiga urinaria, cavidad bucal y laringe.



FUMADORES PASIVOS

Se ha demostrado que las personas que no fuman, pero que respiran el aire contaminado por el tabaco (fumadores pasivos) también corren riesgos.

Inhalar el aire contaminado por el humo del tabaco incrementa el riesgo de padecer las mismas enfermedades de corazón y de pulmón que los fumadores.

Estos riesgos son especialmente significativos en el caso de las mujeres embarazadas y los niños.

SITUACIONES DE ESPECIAL RIESGO

- Enfermedades previas o actuales
- Embarazo o lactancia.
- Delante de menores.
- Estancias pequeñas y sin buena ventilación.
- Adolescentes.



Sustancias tóxicas en el tabaco



CINE CON MENSAJE

JOHNNY
DEPP

PENÉLOPE
CRUZ

BLOW



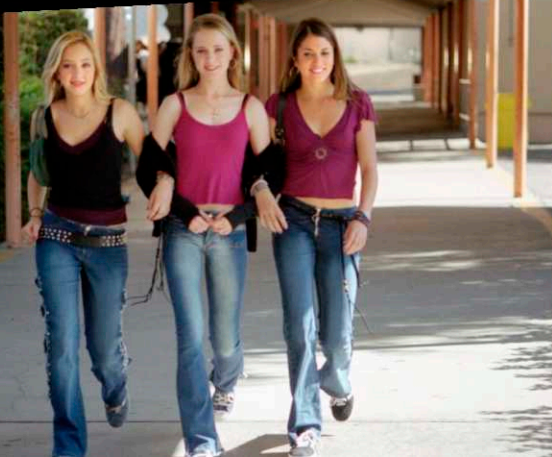
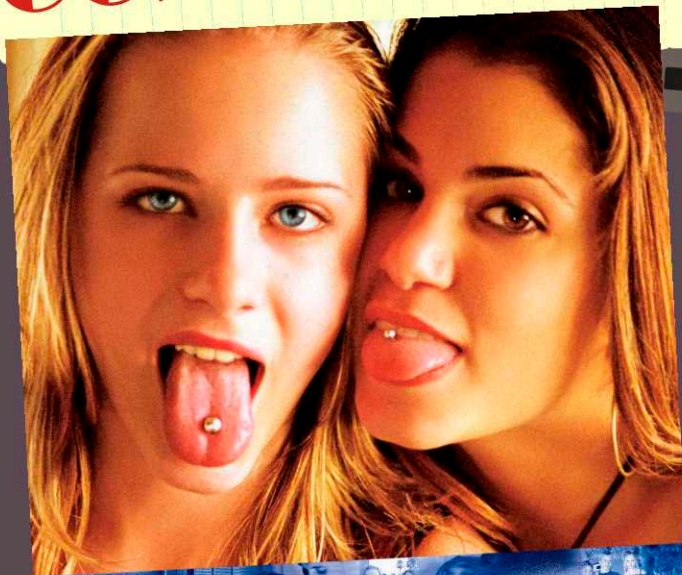
JORDI MOLLA FRANKA POTENTE RACHEL GRIFFITHS PAUL REUBENS Y RAY LIOTTA

NEW LINE CINEMA PRESENTA UNA PRODUCCIÓN DE SPANKY PICTURES APOSTOLIC UNA PRODUCCIÓN DE TED DEMME JOHNNY DEPP "BLOW" PENÉLOPE CRUZ FRANKA POTENTE RACHEL GRIFFITHS PAUL REUBENS JORDI MOLLA Y RAY LIOTTA
*CÓDIGO AVY KALPURNY *CÓDIGO MARK BROGUES *CÓDIGO AMANDA SCHEER DEMME *CÓDIGO GRABING BEVELL *CÓDIGO KEVIN TAIT A.C.E. *CÓDIGO MICHAEL PALANI *CÓDIGO EILEEN UDAS, A.S.C. *CÓDIGO GEORGIA LACANDES *CÓDIGO MICHAEL DE LUCCA
*CÓDIGO JOEL STILLENHAY *CÓDIGO DENIS LEARY *CÓDIGO BRUCE PORTER *CÓDIGO DAVID MACONNA *CÓDIGO NICK CASSARATES *CÓDIGO TED DEMME
www.getsome.com

Blow retrata el ascenso y la caída de George Jung (Johnny Depp), el mayor narcotraficante de cocaína de los años 70 en los Estados Unidos. Proveniente de una familia de recursos limitados que intentaba sobrevivir a duras penas gracias a su pequeño negocio, Jung se fue a California para iniciar una nueva vida, pero cayó en prisión aún antes de comenzar la carrera por la que sería tristemente conocido. Fue precisamente en la prisión donde tuvo sus primeros contactos con el negocio de la cocaína. Un gran negocio que sabría explotar a su salida de presidio, convirtiéndose en el principal eslabón del tráfico de cocaína entre el cartel colombiano de la droga dirigido por Pablo Escobar y el mercado de los Estados Unidos. Pero la riqueza y el poder inmensos que consiguió no le permitieron ver los verdaderos costes de lo que había emprendido.



CINE CON MENSAJE



La historia cuenta la transformación que vive Tracy (Evan Rachel Wood), quien empieza la película como una prometedora estudiante con trenzas que todavía juega con ositos y muñecas. Pero cuando Tracy entra con una dosis extra de sensualidad en la olla a presión del penúltimo año de instituto, es testigo del poder y el conocimiento que posee Evie Zamora (Nikki Reed, coguionista de la película), quien se ha convertido en la conocida como la "chica más buena del colegio". Sumamente popular, guapísima y fascinantemente cursi, Evie representa todo lo que de repente Tracy quiere y necesita ser.

Al principio Tracy no tiene ninguna esperanza de ser aceptada en la elitista pandilla de Evie. Tiene una aptitud errónea, las amigas equivocadas, un aspecto definitivamente desacertado. Pero Tracy aprende a rehacerse a sí misma, paso a paso, hasta convertirse en el ideal definitivo de una adolescente. Descubre cómo maquillarse, qué ponerse, cómo llevar el pelo, cómo moverse.

Averigua las claves de la popularidad, Evie se convierte en su mejor amiga e incluso comienza a llamar la atención de los chicos. Y aún más, cuanto más se adentra en su prematura etapa adulta, más alto se pone el listón. Pierde la intimidad que tuvo en tiempos con su afanosa madre (Holly Hunter), empieza a hacer novillos y, a pesar del odio atroz que siente hacia el novio de su madre, un antiguo drogadicto (Jeremy Sisto), empieza a abusar ella también de las drogas. A pesar de todo, Tracy tiene aún trece años y vive un torbellino de emociones en el que todo lo que hace, todo lo que dice, todo lo que quiere, parece ser lo más importante del mundo. Y... todavía tiene toda la vida por delante.

Playas de La Orotava

Playa del Bollullo

A esta playa se puede acceder por carretera o a pie, aunque la carretera no nos permite llegar hasta la misma playa. Si se accede por carretera se ha de llegar a El Rincón; pasado el Restaurante San Diego se continúa por una carretera más estrecha hasta el Restaurante Bollullo, en cuyo aparcamiento puede dejarse el coche previo pago de un pequeño canon.

Si se accede a pie se puede partir desde la Cuesta de la Villa, en las laderas de Santa Úrsula, aunque en este caso el punto de partida suele ser el Puerto de la Cruz, bien desde la costa de Martiánez o desde la urbanización de La Paz, necesitándose unos 45 minutos.

Pasado el Restaurante Bollullo, un sendero escalonado nos permite llegar hasta la misma playa en pocos minutos.

La playa, de abundante arena negra, nos ofrece un entorno muy atractivo y dispone de un quiosco donde sirven bebidas y comidas sencillas.

Se deben adoptar las máximas precauciones con respecto al mar, aunque éste aparente calma.



Playa de los Patos

Estas playas están a continuación de la playa del Bollullo, por lo que ha de accederse hasta el Restaurante El Bollullo siguiendo las indicaciones de dicha playa.

Pasado este Restaurante se continúa a pie, pero en lugar de bajar hacia el Bollullo se sigue caminando hacia la derecha.

Importante: Camino no apto para niños.

En unos 15 minutos se llega a la playa del Pozo, que tiene mucha arena en verano y es muy apta para el surf. Es peligrosa cuando la mar está fuerte.

Cruzando esta playa se llega en pocos minutos a la siguiente playa de Los Patos, más utilizada y visitada por surferos y nudistas.

No se aconseja continuar hasta la siguiente playa del Ancón, por ser peligroso el trayecto. Se puede llegar por el camino del Ancón, a la derecha del Restaurante San Diego.



Playa del Ancón

"El Rincón"

La ruta que presentamos para llegar a la Playa del Ancón es, a su vez, una ruta que nos permite ver otras dos playas anteriores a ésta y que nos cogen de paso: la playa del Bollullo y la playa de los Patos. Es una caminata muy sencilla, ni siquiera se puede considerar una ruta de senderismo, pero las playas son fabulosas. La playa del Ancón se encuentra en la parte norte de la isla, en la zona conocida como El Rincón (perteneciente a La Orotava). Para acceder podemos dirigirnos por la autopista TF-5 (autopista del norte) y tomar la salida señalizada hacia El Rincón.

Una vez nos encontremos en la carretera que baja al Rincón no hay demasiadas opciones. La carretera termina en la parada de guaguas y a los lados hay casas (si nos desplazamos en coche, se puede dejar aparcado en esta zona). Nos encontraremos con dos posibles caminos de cemento, uno a la derecha de dicha parada y otro a la izquierda. Por el camino de la izquierda accedemos directamente a la playa del Bollullo, sólo tenemos que seguir la carretera y la playa nos quedará a mano izquierda, hay que bajar unas escaleras con una barandilla verde. Desde este punto podemos continuar sin descender a la playa del Bollullo, para llegar a la playa de los Patos (atravesando una zona entre arbustos y un muro de piedra), y desde ésta justo al final continuando por la orilla del risco se puede conectar con la playa del Ancón, aunque este sendero es más peligroso. Para llegar a la playa del Ancón es más recomendable tomar el camino de cemento que partía de la parada de guaguas hacia la derecha y bajar por medio de una pista hasta el final, para girar luego a la izquierda e iniciar el descenso a la playa.

Hay que indicar que el mar en esta zona es bastante fuerte, sobre todo en la playa del Ancón. La playa del Bollullo (acceso más fácil de las tres) es la más visitada, y en verano acude bastante gente. La playa de los Patos y del Ancón es muy conocida por los surfistas, por el nudismo y en algunas épocas del año se puede ver gente acampada.

MIDMA



¿Qué es el MDMA?

Es una sustancia psicotrópica con su nomenclatura MetilenoDioxiMetAnfetamina, pero principalmente conocida como "éxtasis".

¿Cuáles son sus efectos?

Efectos que aparecen a la hora de su consumo:

- Sensación general de bienestar.
- Aumento de la sensibilidad.
- Disminución de la ansiedad (aumenta ocasionalmente).
- Relajación.
- Empatía.
- Reducción del interés y placer sexual.
- Disminución significativa de las habilidades mentales.

Efectos temporales derivados de la serotonina (neurotransmisor que afecta a los estados de humor y mental de la persona):

- Signos de euforia.
- Gran dilatación de las pupilas.
- Pérdida del control de los músculos de los ojos.
- Pérdida de sensibilidad.
- Ensalzamiento de la amistad.
- Aumento de la temperatura corporal.
- Hipertensión.
- Pérdida de control de los músculos del maxilar inferior (bruxismo).





¿Puede provocar una sobredosis?

Sí, puede darse sobredosis por un exceso en el consumo de MDMA, con unos síntomas principales: deshidratación, hipertensión, hipertermia, taquicardias, ataques de pánico, pérdida del conocimiento y convulsiones.

También existe el riesgo de que a la hora de su venta el MDMA esté adulterado con otras sustancias (como PMA, dextrometorfano o metanfetamina) y, por tanto, puede tener efectos inesperados.

¿Puede causar adicción la MDMA?

Para algunas personas, la MDMA puede ser adictiva. Una encuesta de adultos jóvenes y adolescentes usuarios de la MDMA encontró que el 43 por ciento de los que informaron usar éxtasis cumplían con los criterios de diagnóstico aceptados para la dependencia, según se evidencia a través de los efectos del síndrome de abstinencia y de la tolerancia (respuesta disminuida a la droga) o por continuar el uso de la droga a pesar de tener conocimiento de los daños físicos o psicológicos; y que el 34 por ciento de los usuarios cumplían con los criterios de diagnóstico para el abuso de drogas. Casi el 60 por ciento de las personas que usan MDMA informan tener síntomas del síndrome de abstinencia, incluyendo fatiga, pérdida de apetito, síntomas de depresión y problemas de concentración.

La MDMA afecta a muchos de los mismos sistemas de neurotransmisores en el cerebro que son afectados por otras drogas adictivas.

¿Los efectos, en este caso del MDMA, son iguales en todas las personas que la consumen?

Los efectos de las drogas pueden variar según la clase de droga administrada, la cantidad que se toma, con cuánta frecuencia se utiliza, con qué rapidez llega al cerebro y qué otras drogas, alimentos o sustancias se toman a la vez. También es importante saber que según los factores genéticos, el estado de ánimo... sus efectos serán diferentes en cada individuo.



TRIBUS URBANAS

HIPSTERS

La cultura urbana de los hipsters viene representada por jóvenes, en su mayoría de edades entre 20 y 35 años, que muestran un pensamiento independiente, intentando apartarse de las modas del momento, vistiendo y escuchando música no comercial. Rechazan el consumismo desmedido, poniéndose de lado del comercio local y el respeto por el medio ambiente.

Se suele ligar esta cultura urbana con los indies e incluso con los hippies. Su origen surgió a mediados del siglo XX (1950), aunque desapareció y se volvió a usar a finales de los años 90, aunque ha sido a principios de la década de 2010 cuando se ha popularizado y extendido más esta cultura urbana.

Es un grupo extendido sobre todo en grandes ciudades entre personas de clase media. Cabe recalcar su alta presencia en ciudades como Nueva York, Chicago o San Francisco.

Su ropa no sigue patrones específicos, pero se distingue por llevar un estilo personal, bohemio, "old-school", alejado de la moda del momento y en muchos casos intemporal. Suelen reutilizar prensas y complementos antiguos, con estética vintage. Les gustan las gafas y los complementos artesanales.



¿ERES UN HIPSTER?



NERDS

No se puede decir que los nerds sean una tribu urbana, pero es un término que se ha extendido mucho últimamente. La palabra "nerd" viene del equivalente inglés de empollón. Con él se hace alusión a las personas con poca vida social y que prefieren dedicar su tiempo a estudiar o a realizar aficiones individuales o en grupos cerrados.





Por lo general, los nerds suelen ser adolescentes. Muchas veces están asociados con la cultura friki por tener costumbres similares (aficiones a las que dedican gran parte de su tiempo, desinterés por las modas y pocas dotes para conocer a gente nueva). La gran diferencia entre nerds y frikis es que los primeros (nerds) sólo suelen serlo durante unos años de su vida y de forma involuntaria, mientras que los segundos (frikis) son plenamente conscientes de su forma de ser, les gusta y no tienen interés en dejar de serlo.

Siempre ha existido gente introvertida o que ha preferido dedicar su tiempo al estudio y a las aficiones personales. A esta gente se les ha llamado de muchas formas: empollones, nerds, rata de biblioteca... casi siempre de forma despectiva. En las últimas décadas, el estereotipo de nerd / empollón se ha relacionado cada vez más con gente con altos conocimientos en ciencia, tecnología e informática.

Según la cultura popular, la forma de vestir de los nerds se caracteriza por no seguir modas, teniendo una apariencia clásica y desfasada.

GEEKS

Se llaman "geeks" a las personas con una afición excesiva por la informática, electrónica y las nuevas tecnologías. Suelen ser personas jóvenes o de mediana edad con tiempo libre y dinero para gastar en tecnología. Algunos de ellos pueden compartir características de la cultura friki, otros tienen una adicción a la compra de aparatos y nuevas tecnologías, y otros simplemente son gente a las que les apasiona el poder que ofrece la informática y la electrónica.

Actualmente están muy presentes en los países desarrollados, sobre todo en zonas urbanas. Muchos de ellos trabajan (o aspiran a trabajar) en puestos de informática o que guarda una estrecha relación con ella.

Hay geeks de todo tipo. Los más jóvenes pueden ir vestidos con ropa común, o con camisetas con logos, frases y marcas de empresas, series o videojuegos. Los de mediana edad, pueden ir vestidos más elegantemente, y sólo se distinguen por su adicción a la tecnología, llevando numerosos "gadgets" como teléfonos móviles, smartphones, tablets, cámaras de fotos, relojes, etc.

Su interés común es la tecnología. En función de eso, podemos distinguir entre varios tipos de geeks:

- Los apasionados por la informática: Interesados frecuentemente en Linux y Mac. Les atrae la programación, la cultura del software libre y los hackers.
- Los apasionados de los complementos o gadgets: Son adictos a comprar las últimas tendencias del mercado. Desde el último modelo de ordenador portátil, teléfono inteligente, televisión, reproductores, tablets, etc.
- Los fans de videojuegos (o gamers): Son gente adicta a las videoconsolas, cibers y videojuegos por ordenador. Suelen pasar muchas horas frente a la pantalla jugando solos o por Internet a juegos de rol o estrategia, y comprar todos los complementos, accesorios y extensiones para jugar a sus juegos preferidos.



[http://www](http://www.drogodependencias@villadelaorotava.org)



drogodependencias@villadelaorotava.org

www.villadelaorotava.org

