

Novedades y Noticias

LA AVENTURA DE LA VIDA cambia de imagen

La Aventura de la vida, un programa educativo de Educación para la Salud dirigido a escolares de 2º y 3º ciclo de E. Primaria que **incide en los factores de protección para el abuso drogas**: actúa sobre los **hábitos de vida**, y **enfatisa en información adecuada, construcción de la autoestima y el desarrollo de habilidades para la vida**.

Después de una experiencia de 15 años en nuestro país y en casi toda Latinoamérica, renueva la imagen de sus materiales: nuevos diseños para el álbum de cromos, cambios en los personajes, y pequeñas modificaciones en los relatos. Y además, **una página web que contiene historias para escuchar ver y compartir: www.cuentosparaconversar.net**, un sitio en la red en el que se crea un universo pensado para que los niños y niñas puedan disfrutar de las 44 historias animadas y de las actividades que en torno a las mismas se proponen. También los padres y educadores disponen de pautas y propuestas concretas para conversar con los menores.



¡ÓRDAGO! también se renueva

¡ÓRDAGO! es un programa de prevención del consumo de drogas dirigido a escolares de la Enseñanza Secundaria Obligatoria que tiene como objetivo que, al término de su desarrollo, **el alumnado disponga de la información, las actitudes, los valores y las habilidades necesarias par decidir de manera razonada y autónoma en situaciones de oferta de consumo de sustancias**.

Totalmente renovado en cuanto a metodología, contenidos, imagen y formato de los materiales, se aplica en cada uno de los cuatro cursos de la etapa en ocho sesiones de tutoría a lo largo del curso, y se centra concretamente en los siguientes aspectos: Información, creencias, actitudes, influencias, autoestima, toma de decisiones, resistencia a la presión de grupo, y tiempo libre.



Promoción de Salud

Por tu salud 4/40

La Concejalía de Sanidad, Consumo y Cooperación ha puesto en marcha una campaña destinada a mejorar la salud de los murcianos: **DA EL PRIMER PASO, CUIDA TU SALUD. Objetivo: 4 / 40**

El objetivo es **promover la actividad física** ofreciendo recomendaciones específicas a toda la población.

En los últimos años se está consolidando un estilo de vida sedentario, especialmente acusado en las mujeres. Sólo el 29% de los murcianos realiza algún ejercicio físico de manera regular, por el contrario, el 60% padece sobrepeso u obesidad. **Son múltiples los beneficios para la salud** que se consiguen realizando una actividad física moderada, tanto en el área física como en la psicológica:

- Disminuye el riesgo de padecer **enfermedades cardiovasculares**, que son la primera causa de muerte en Murcia.
- Evita la aparición de **hipertensión arterial** y ayuda a su mejor control.
- Previene el aumento del **nivel de colesterol**, además de contribuir a su normalización.
- Previene la aparición de **diabetes** y resulta esencial para controlar la glucosa en las personas que la padecen.
- Previene y controla el **sobrepeso y la obesidad**, ayuda a mantener el peso, y contribuye a reducirlo.
- Contribuye a mejorar y a aliviar las molestias y dolores propios de las **enfermedades óseas** como artritis, artrosis, lumbalgias, etc.
- **Previene las caídas** en las personas mayores ya que ayuda a mantener la flexibilidad de

los músculos, tendones y ligamentos.

- **Mejora la salud mental** ya que influye de manera positiva en el estado de ánimo, previene los estados de ansiedad y ayuda a reducir el estrés.

¿Cuánta actividad física hay que hacer?
La recomendación general es:

- Realizar una **actividad MODERADA y ADAPTADA al estado físico y mental de cada persona pero de manera REGULAR y CONSTANTE**.

- Para empezar es suficiente caminar a paso ligero.
- Adaptando la actividad a la forma física y mental de cada persona.
- Comenzando de manera progresiva. Lo importante al principio no es el tiempo ni la intensidad, sino la regularidad.
- Un mínimo de 30-40 minutos al día, la mayoría de los días de la semana, como mínimo 4 veces.
- Evitar siempre fatigarse, especialmente durante las primeras semanas. Si se ha sentido indispuesto o se ha encontrado muy fatigado,

consulte con su médico.

- Si padece alguna enfermedad consulte con su médico sobre el ejercicio que le conviene.
- Proponga a amigos o conocidos que tengan una forma física similar a la suya la posibilidad de realizar ejercicio juntos, así resultará más agradable.
- Vístase cómodamente y beba abundantes líquidos.
- Sea constante, lo más importante es que 3 meses después de haber iniciado su plan de actividad física, continúe realizándolo.



SIDA, epidemia y muerte para los pobres

40 millones de personas infectadas en el mundo, el 90% en los países en desarrollo y 3 millones de muertos el año pasado.

Mientras que en los países desarrollados el número de muertes por SIDA va descendiendo y la enfermedad se convierte en crónica gracias a los tratamientos antirretrovirales, en los países pobres la epidemia es de dimensiones bíblicas y la muerte de los afectados es segura.

En gran parte de África el SIDA es peor que cualquier otra cosa en el mundo. Sólo el 10% de la población mundial vive al sur del Sahara, pero es en esa zona donde viven las dos terceras partes de seropositivos del mundo y ha sufrido más del 80% de todas las muertes de SIDA.

En África mueren más personas por esta enfermedad que por la guerra, el hambre, la malaria, y cualquier otra enfermedad. Esta mortandad no ha hecho más que empezar, el 13% de los adultos está infectado, y en tres países más de la cuarta parte de ellos es portadora del virus, incluso en determinadas zonas el 59% de las mujeres que fueron atendidas en clínicas prenatales dieron positivo en la prueba del SIDA.

El SIDA está transformando el continente africano para siempre, está diezmando a la población más activa y productiva

de África, hombres y mujeres de entre 15 y 49 años cercenando así todavía más las posibilidades de desarrollo, amenazando la actividad económica y transformando las tradiciones culturales.

La pobreza alimenta la epidemia por innumerables procedimientos:

- el ser una enfermedad de transmisión sexual y vertical (de madre a hijo) multiplica las ocasiones de contraer y propagar el VIH,
- la falta de educación imposibilita la prevención,
- los tratamientos que deben seguirse durante años pueden llegar a costar al año más de 10.000 dólares por paciente, mientras que el presupuesto de asistencia sanitaria per cápita no llega a los 10 dólares,
- los muertos no son la peor de las consecuencias sino la forma de vida que dejan tras de sí: una gran cantidad de huérfanos con más probabilidades de ser pobres, de verse privados de educación, de ser maltratados, de cometer delitos y también de contraer SIDA.

Así pues esta nueva epidemia que, en teoría no respeta las diferencias entre países ricos y pobres ya que

todo el mundo corre el riesgo de contraerla, en la realidad sí se distingue en territorios más afectados que otros, dependiendo de su grado de desarrollo.

Las compañías farmacéuticas imponen los precios norteamericanos de los antirretrovirales al resto del planeta y dificultan por las leyes de patentes que se fabriquen sus genéricos por lo que, la diferencia entre las perspectivas de las personas con SIDA en países occidentales y las que viven en países menos desarrollados, convierte el problema del acceso a los tratamientos en algo más que una preocupación médica, constituye también un tema social, económico, moral y político.

La cuestión del tratamiento del SIDA lleva a una reflexión más amplia acerca del equilibrio entre los intereses públicos y los privados, entre los derechos de patentes y los derechos de los pacientes.

Nos hallamos ante una situación que nos conduce a actitudes de egoísmo e insolidaridad que parecían en camino de superarse.

Está fallando nuestra conciencia social que exige el tratamiento de todos los afectados, y que no es tan sólo una responsabilidad de las instituciones públicas, sino que requiere de un compromiso individual de todas las personas.

Tú marcas la diferencia

Según los datos de la encuesta realizada entre los estudiantes de secundaria del municipio de Murcia en el curso 2003, una tercera parte de los jóvenes de 16 años expresan que han consumido bebidas alcohólicas en la última semana. Sin embargo, son las dos terceras partes, un 71%, los que dicen que han bebido alcohol en el mes previo a la encuesta. Cuando se pregunta a los jóvenes de 15 años, las cifras son muy parecidas manifestando un 25% de ellos que beben todas las semanas y un 57% que lo hacen, al menos, una vez al mes.

Nos encontramos ante unos datos preocupantes que nos deben hacer reflexionar. El consumo de bebidas alcohólicas se ha convertido en un recurso necesario y habitual que ocupa el tiempo de ocio de los adolescentes. Podemos observar que se ha convertido en una rutina que invade nuestras ciudades y que está generando una excesiva tolerancia por parte de todos.

Estamos en un momento en el que casi todo nos parece "normal". Ya a nadie le extraña encontrar todos los fines de semana a muchos de nuestros menores, que deambulan por las calles y jardines de la ciudad bajo los efectos del alcohol. Y tampoco nos produce alarma cuando llegan los periodos de fiestas, y contemplamos como estos mismos jóvenes salen de sus casas con casi la única intención de beber hasta emborracharse.

Aunque en estos últimos años se han emprendido iniciativas para amortiguar este problema, nos encontramos todavía al principio del camino. En un camino en el que es posible aumentar la participación y la contribución activa de todos los que estamos implicados.

Con esta intención se pone en marcha un programa dirigido a potenciar este compromiso y responsabilidad. Dirigido a los padres, a los educadores, a los profesores, a los profesionales sanitarios, a los hosteleros, vendedores de bebidas alcohólicas, y a los propios jóvenes.

Con el lema "Tú marcas la diferencia", este programa pretende que cada uno de los diferentes actores actúen con responsabilidad, compromiso social y respeto a la normativa vigente, con el objetivo de conseguir un cambio en esta tendencia, de tal manera que en los próximos años se consiga romper esta potente asociación entre tiempo de diversión de los jóvenes y el uso de alcohol como recurso recreativo.



Imagen de la campaña "Tú marcas la diferencia"