

TEMA DEL DÍA

EL SMS

P ¿Hasta qué punto, Guadalupe Carrachos de Excelsior, es viable integrar a nuestra dieta alimentos crudos?



R Depende de cuáles alimentos. Por ejemplo, las verduras y frutas sí deben (en su mayoría) comerse lo más natural posible. Se puede intentar ingerir carnes de res o pascado cocidas con sal y limón, pero nunca cerdo o pollo.

LIA A MARTÍN DEL CAMPO
Chef y asesora nutricional

PERISCOPIO

Ecuatorianos sin diabetes

La provincia ecuatoriana de Loja muestra un crecimiento en la incidencia de diabetes de 12 años que pasó de 100 individuos por cada 100 mil habitantes en 1998.

Los investigadores descubrieron que los ecuatorianos que viven en zonas rurales (donde se consume poca azúcar y se trabaja mucho) presentan una incidencia de diabetes que es la mitad de la que se observa en las zonas urbanas. Este estudio fue financiado por el Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico del Ecuador.

Los investigadores descubrieron que en esta provincia ecuatoriana, aquellos con la condición (el nivel de azúcar en la sangre) también muestran que los controles de azúcar en la sangre son más altos que en las zonas urbanas.

Los investigadores descubrieron que en esta provincia ecuatoriana, aquellos con la condición (el nivel de azúcar en la sangre) también muestran que los controles de azúcar en la sangre son más altos que en las zonas urbanas.

—FONDO NACIONAL DE LA ASOCIACIÓN ECUATORIANA PARA EL ESTUDIO DE LA DIABETES



En esta foto del 2011, Guadalupe Carrachos y un grupo familiar de Excelsior se preparan para publicar el libro 'Vuela libre... sin adicciones'.



Foto: Excelsior

excelsior.com.mx

EXCELSIOR

México es el corredor migratorio más grande del mundo; recórralo



EL SONDEO

Ahora es un libro donde empieza la etilización social... ¿Le usted una brillante revolución en el mundo árabe?

86%

14%

SÍ

NO

www.imagen.com.mx
01800 300 (IMAGEN) Tel. 5128 3096

VUELA LIBRE... SIN ADICCIONES, RECIENTE PUBLICACIÓN DEL GOBIERNO DEL DF

Los jóvenes que experimentan con drogas se transforman en consumidores crónicos durante su etapa adulta

POR GUADALUPE CAMACHO
guadalupe.camacho@excelsior.com.mx

Tachas, marihuana, cocaína, crack, polvo de ángel (anestésico fenciclidina) y ketamina (otro anestésico de origen veterinario) son algunas de las decenas de sustancias nuevas que utilizan los adolescentes mexicanos para drogarse.

Sin embargo, dichos adolescentes—al paso de los años—no dejan a un lado tales adicciones y, por el contrario, se convierten en consumidores crónicos. Lo que significa que no pueden enfrentarse a la vida sin utilizar sustancias prohibidas.

“Lamentablemente en México cada día son más las personas que tienen problemas de adicción y los adolescentes comienzan a utilizarlas por un asunto de experimentación, de aceptación de su grupo social o a fin de incrementar su autoestima”, advierte Alfredo Nateras Domínguez, profesor investigador de la Universidad Autónoma Metropolitana, Iztapalapa.

El académico entrevistado sostiene: “en la adultez se vuelven consumidores crónicos de sustancias prohibidas, pero también de aquellas que socialmente están aceptadas como el alcohol y tabaco”.

Ante ello, hoy en día el uso de sustancias ilícitas es muy complejo, ya que los adultos no sólo emplean un tipo de droga sino que se vuelven multusuarios (combinan cocaína con alcohol, por ejemplo) y la rehabilitación se convierte en un gran reto.

Nateras Domínguez, doctor en ciencias antropológicas, participó en la autoría (junto con otros seis sociólogos, terapeutas y orientadores) de *Vuela libre... sin adicciones*, libro del Gobierno del Distrito Federal para que los adolescentes y jóvenes comprendan el alcance de las adicciones en su salud.

Cada vez más jóvenes
De acuerdo con la Encuesta de Ingresos—realizada en 2008—precisa que 37.4% de los jóvenes

Mexicanos, más adictos



GOZA LA LECTURA

Vuela libre... sin adicciones es un libro que no genera juicios de valor, acciones positivas o recomendaciones. Por el contrario, busca que sea el propio adolescente quien determine si se quiere bien o no consumiendo drogas.

Así, en casi 300 páginas, el lector podrá encontrar testimonios de otros músicos, gráficos, historietas, textos, cuestionarios, definiciones, juegos y otros, entre otros variados materiales.



CURIOSIDAD La experimentación con drogas es una de las principales vías para ser atrapado por ellas

Foto: Archivo

PIDE AYUDA

- IASIS Instituto de Asistencia e Integración Social
Tel. 5741 2083 y 5741 3290
- Unidad de Tratamiento Residencial para las Adicciones (CAIS)
5585 3497 y 5425 3397
- Centro de Atención Toxicológica de Xochimilco
5676 2767 y 5676 2885
- Instituto Nacional de Psiquiatría
5655 2831
- Secretaría de Salud del Distrito Federal
5740 7685 y 5132 0900
Ext. 1353 y 1354

En riesgo

Un número importante de jóvenes sufre efectos por consumo de drogas sintéticas.

entre los 12 y 17 años beben o consumen alcohol, 14% son fumadores y 3.8% reportaron consumir drogas. Mientras que 37.2 de las mujeres beben, 15% fuman y 0.9 usan otras drogas.

A decir de Leticia Echeverría San Vicente, psicóloga del Instituto Nacional de Psiquiatría y también co-autora de *Vuela libre... sin adicciones* precisa que se tienen registros de consumo de sustancias adictivas desde los diez y doce años de edad.

“Cada día más adolescentes y niños experimentan con una gran variedad de drogas. Y sucede que las sustancias prohibidas están

al alcance de la mayoría; y tanto varones como mujeres participan activamente en su consumo”, explica Echeverría.

Sin importar la clase social
Rockeros, metaleros, frescos, yuppies, chavos banda, emos, punks, rastas, reggaetoneros, juniors y cualquier grupo social está experimentando frecuentemente con las drogas y especialmente con aquellas de diseño.

“Los estupefacientes sintéticos se elaboran en laboratorios clandestinos y difícilmente el consumidor sabrá qué contienen las pastillas, polvo o píldoras que les venden”, dice el académico.

“De allí, que un número importante de jóvenes y adultos se infirten tempranamente”, coincide Nateras Domínguez.