

El verano eleva las **adicciones** y las conductas de riesgo con las **drogas**

- La edad de inicio en el consumo de **alcohol** se sitúa en 14 años y el 50% se da en las fiestas populares. Las solicitudes de tratamiento por el **cannabis**, bebidas alcohólicas o **cocaína** suben en Castellón



El verano eleva las **adicciones** y las conductas de riesgo con las **drogas**.

jóvenes **alcohol** **Droga** **adicciones**

<https://www.levante-emv.com/sociedad/2023/07/31/verano-eleva-adicciones-conductas-riesgo-90505665.html>

Carmen Tomás

Lunes, 31 julio 2023

Llega el verano y, con él, las ansiadas vacaciones. Sin embargo, el tiempo libre y el ocio también **incrementan las adicciones**. Y no solo entre los jóvenes. De ahí que los expertos piden responsabilidad para reducir al máximo los riesgos.

Alcohol, **cannabis**, **cocaína**, **drogas** de síntesis o las que estén de moda en la zona o sean de mayor acceso... crecen en verano. "A lo largo de nuestra geografía hay patrones diferentes en la zona norte y o en la sur. Algo que **va muy unido al tipo de ocio, de música o diversión que se tiene**", indica Paco López, de la oenegé castellonense PATIM. Eso sí, "ya no hay un consumidor que haga uso de una sola droga. Normalmente es adicto a varias", manifiesta.

Según datos de la Conselleria de Sanitat, **el número de personas tratadas en las unidades de conductas adictivas de la provincia de Castellón aumentó el año pasado** con 1.378 (+78). Crecieron las demandas de tratamiento por **alcohol** (de 393 a 432), **cocaína** (de 236 a 243) y **cannabis** (de 157 a 187).

Fiestas y tiempo libre

El estío "es una **época muy propicia** para llevar a cabo conductas que a lo mejor de punta a punta del año no haces", refleja Juan Barcala, de la oenegé Controla Club. "Se ha acabado la época de estudiar,

las obligaciones y la mayoría de fiestas populares se dan en estas fechas, por lo que se consume más y con sustancias con las que no tienes contacto en otras épocas", añade.

También puede suponer el **primer contacto con una nueva sustancia para muchos** jóvenes. En ese sentido, desde Controla Club explican que la edad de inicio en el consumo recreativo de **alcohol** se da con la entrada en la adolescencia, en los 14 años como media. "Ese primer consumo, según nuestros estudios, se da en un 50% de los casos en el contexto de las fiestas populares", señala Barcala.

Además, afirma que en este contexto festivo se dan condiciones más propicias para incurrir en **mayor riesgo**: "Existe cierta relajación y más permisividad, cuando el perjuicio va a ser el mismo. Por ejemplo, hay más manga ancha a la hora de salir hasta más tarde, se tolera consumir en la vía pública de forma excepcional...".

También se entra en **contacto con gente con la que no se tiene tanta relación**. "El amigo que viene de fuera, que trae la sustancia para que todos la prueben", pone como ejemplo López, de PATIM, que anima a los padres a abordar con sus hijos esta problemática.

Consejos

El primer consejo que dan los expertos es **no consumir sustancias**, pues pueden provocar problemas a corto y largo plazo.

Desde Controla Club explican que "el **alcohol** es un depresor del sistema nervioso y te vuelve torpe, lo que hace que los riesgos sean mayores» ejemplifica. Además, las sustancias tóxicas pueden alterar la percepción de la realidad y hacernos correr más riesgos".

Por ejemplo, se puede sufrir somnolencia en la conducción, lesiones por golpes o caídas, conductas violentas....

Otro ejemplo de conducta de riesgo es el consumo de una sustancia alucinógena en el transcurso de un festival. "Si los tres consumimos la misma sustancia **quién nos controla ?**", dice Barcala.

El presidente de PATIM también apela a buscar **alternativas de ocio saludable** y no refugiarse solo en la noche, la música o los conciertos. "Aunque el calendario de festivales puede ser un gran gancho, este puede ir parejo a consumos y problemáticas derivadas", advierte. Es más, añade, "tenemos en nuestra provincia lugares espléndidos para divertirse, jóvenes y no tan jóvenes".

También aconseja **no perder de vista los buenos hábitos**, como levantarse a una hora adecuada, hacer deporte y buscar pequeños grupos para desarrollar estas actividades saludables.

Por ello, Paco López, de la oenegé castellanense PATIM aconseja **dormir las horas adecuadas e ingerir comida sólida cuando se tome alcohol**. A su vez alerta sobre la deshidratación y las bajadas de tensión. "Si solo bebo **alcohol** y no tomo agua, o algún refresco sin **alcohol** puede producirse un estado físico muy desfavorable. Y también con otras sustancias", añade.

Otro aspecto a tener en cuenta es controlar las **horas de exposición al sol** y buscar protección.

No tóxicas

Pero también las **adicciones** no tóxicas van a más. Por eso el responsable de PATIM apeló a **no encerrarse en la virtualidad** porque "la **adicción** a pantallas cada día es mayor y el ocio nos la va a propiciar". "El consumo de la red aumenta y el alquiler de módems portátiles también facilita estar en cualquier lugar donde habitualmente no hay internet poder disponer de él en julio y agosto", concluye López.

La oenegé Controla Club están presentes este verano en fiestas populares y en festivales de música situando stands informativos o bien de forma itinerante en peñas para concienciar a jóvenes y adolescentes sobre los peligros del consumo de **alcohol** y otras **drogas**. Además, se trabaja con las entidades que gestionan de espacios de ocio para activar protocolos para minimizar dichos riesgos (no dispensar **alcohol** a menores o a personas ebrias o bajo los efectos de otra sustancia). El mensaje es "extremar las precauciones, disfrutar y con control, porque si te pasas te lo pierdes".