www.levante-emv.com

Fecha Publicación: lunes, 31 de julio de 2023

Páginas: 3

Valor Publicitario: 4497,54 € V. Únicos: 5626821



Sociedad

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,

www.levante-emv.com

Fecha Publicación: lunes, 31 de julio de 2023

Páginas: 3

Valor Publicitario: 4497,54 € V. Únicos: 5626821

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 castellonense 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.

www.levante-emv.com

Fecha Publicación: lunes, 31 de julio de 2023

Páginas: 3

Valor Publicitario: 4497,54 € V. Únicos: 5626821

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 estands 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".