## itTE PODEMOS AYUDAR!! ACUDE A CUALQUIERA DE LAS ASOCIACIONES REFLEJADAS

















Tel. 951 926 011



www.amalajer.org Tel. 952 641 296





www.amarmalagareabilitacionalcoholicos.org Tel. 952 601 325



www.alamamalaga.com Tel. 952 291 374

## QUIENES SOMOS

Desde el año 2006 la Agrupación de Desarrollo en Prevención e Incorporación Comunitaria en Adicciones está formada por diferentes entidades sociales e instituciones y viene trabajando en red con el fin de unificar, consensuar v coordinar actuaciones dentro del campo de la prevención de las drogodependencias, Alcoholismo, ludopatía y otras conductas de riesgo.

## **NUESTRO OBJETIVO PRINCIPAL**

Promover una cultura PREVENTIVA DE SALUD Y DE BIENESTAR SOCIAL con diversas actuaciones preventivas y de incorporación social EN EL ÁMBITO DE LAS DROGODEPENDENCIAS Y OTRAS ADICCIONES en el municipio de Málaga.



AGRUPACIÓN DE DESARROLLO DE PREVENCIÓN EN ADICCIONES

# PREVENCIÓN DE ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

La irrupción de las nuevas tecnologías en nuestra vida diaria ha supuesto grandes avances, pero por otro lado también ha desencadenado en nuevas adicciones.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de cada cuatro personas sufre trastornos de conducta relacionados con las nuevas adicciones, es decir, cuando la afición interfiere en la vida cotidiana o si se practica por necesidad en lugar de para pasarlo bien. No se entiende que se pasen horas ante una pantalla de televisión, un ordenador o un teléfono móvil. Cuesta comprender que, en lugar de estar jugando con los amigos en la calle, se encierren en casa a hablar con ellos a través del Messenger o del móvil o se conecten a las redes sociales virtuales (Tuenti o Facebook).

Las nuevas tecnologías están abriendo brechas digitales en nuestra sociedad, en especial entre adultos y adolescentes.

> CONSECUENCIAS AISLAMIENTO ● INCOMNICACIÓN FAMILIAR ● FRACASO ESCOLAR ● DESMOTIVACIÓN AGRESIVIDAD • ABANDONO DE LA HIGIENE • VIOLENCIA FAMILIAR

COMO DETECTARI A PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN ORAL (PRINCIPALMENTE) O ESCRITA FRACASO ESCOLÁR (ASOCIADO A LA PÉRDIDA DE LA CONCENTRACIÓN) MIENTE SOBRE SU USO Y EL TIEMPO DEDICADO

COMO PREVENIRLA

PONER NORMAS HORARIAS QUE NO EXCEDAN MÁS DE 4 HORAS SEMANAI ES

CONOCER LOS CÓDIGOS PEGI DE LOS JUEGOS

CONTROL PARENTAL EN TU PC

# PREVENCIÓN EN EL ALCOHOL

#### FUNDAMENTACIÓN

Muchos creen erróneamente que la adicción al alcohol (alcoholismo) es simplemente un consumo demasiado alto de alcohol, y el alcohólico es adicto simplemente porque ha decidido beber demasiado. Pero científicos, médicos y psicólogos coinciden de manera contundente en diferenciar el abuso del alcohol de la adicción al alcohol. Las investigaciones demuestran que la adicción, al contrario que el uso o incluso el abuso de alcohol, no es un problema de libre decisión. La adicción comienza cuando hay un abuso en el consumo de las bebidas alcohólicas, es decir, cuando el consumidor (o consumidora) no decide conscientemente tomar alcohol de manera repetida y habitual. Esto implica introducirse, en un proceso cualitativa y cuantitativamente diferente, de consumo compulsivo de alcohol y de daño en el tejido cerebral del adicto.

CONSECUENCIAS:

DAÑOS EN EL PÁNCREAS Y EL RIÑÓN HIPERTENSION • DEPRESIÓN • PROBLEMAS DIGESTIVOS AUMENTO DE CÁNCERES DIGESTIVOS • PROBLEMAS SEXUALES • DAÑOS EN EL FETO DAÑOS DEL SISTEMA NERVIOSO • PROBLEMAS ALIMENTARIOS • SOLEDAD...

COMO DETECTARLA

- SE ALEJA DE LOS AMIGOS MAS CERCANOS

- DEJA DE LADO LAS AFICCIONES QUE ANTES LE GUSTABAN

COMO PREVENIRLA

- EVITAR TENER EXCESO DE ALCOHOL EN CASA REFLIERZA POSITIVAMENTE TODOS SUS

ESFUERZOS Y LOGROS BUSCA INTERESES COMUNES, PASA TIEMPO

DE CALIDAD CON TU HIJA Y/O HIJO

## PREVENCIÓN EN LUDOPATÍA

### **FUNDAMENTACION:**

La ludopatía, descrita como: " jugador compulsivo", consiste en una incontrolable necesidad de participar en juegos de azar, afectando el comportamiento del jugador de forma negativa y no productiva. Se trata de una adicción al juego que es motivo de muchas peleas, discusiones, descuido del hogar, despilfarro del dinero, desatención personal y social (alimentación, relaciones familiares, sexo, salud, etcétera), provocando divorcios y otras consecuencias severas.

Un jugador compulsivo tiene todo su enfoque en el juego, muchos pensarían que este impulso es una cuestión que implica meramente una necesidad de ganar dinero, pero va más allá, es decir, el jugador compulsivo juega muchas veces por el sólo placer de estar jugando, y no se es capaz de parar.

El jugador compulsivo es, entonces, atrapado por una actitud impulsiva e incontrolable para aceptar riesgos, pierde consciencia progresivamente de la realidad y comienza a actuar contra su propia razón y sentido común para obtener, constantemente y de forma ansiosa, el dinero para jugar, mucho del cual escapa de sus manos rápidamente.

■ TRISTEZA 
■ ANSIEDAD 
■ DEPRESIÓN 
■ IRRITABILIDAD 
■ DESMOTIVACIÓN 
FALTAS ACADEMICAS INJUSTIFICADAS 
■ ABANDONO DE LOS ESTUDIOS 
■ DELINCUENCIA 
■ DEUDAS 
PERDIDA DE AMISTADES...

- SE DEDICA UN TIEMPO EXCESIVO AL JUEGO

- SE ABANDONAN RESPONSABILIDADES

APARECEN CAMBIOS DE HUMOR

### COMO PREVENIRI A

- LIMITA EL TIEMPO DE JUEGO Y EL DINERO EVITA QUE JUEGUEN SOLOS DEMASIADO TIEMPO
- SI TE PIDE DINERO EN EXCESO, CONTROLA EN

QUE LO CONSUME

# PREVENCIÓN EN DROGAS Y OTRAS SUSTANCIAS

La adicción se define como una enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por la búsqueda y el consumo compulsivo de drogas, a pesar de sus consecuencias nocivas. Se considera una enfermedad del cerebro porque las drogas modifican este órgano: su estructura y funcionamiento se ven afectados. Estos cambios en el cerebro pueden ser de larga duración, y pueden conducir a comportamientos peligrosos que se observan en las personas que abusan del consumo de drogas.

Una de las áreas del cerebro que continúa madurando durante la adolescencia es la corteza pre frontal, la parte del cerebro que nos permite evaluar situaciones, tomar decisiones acertadas y mantener nuestras emociones y deseos bajo control. El hecho de que esta parte crítica del cerebro de los adolescentes esté todavía en progreso los expone a un mayor riesgo de tomar malas decisiones (como probar drogas o seguir consumiéndolas). Además, la introducción de drogas durante este período de desarrollo puede causar cambios en el cerebro que tienen consecuencias profundas y duraderas.

ABANDONO ESCOLAR • PÉRDIDA DE EMPLEO • PROBLEMAS NEUROLÓGIOCOS VIOLENCIA INTRAFAMILIAR • MAYOR PROBABILIDAD DE ACCIDENTES EN CASOS GRAVES: EXCLUSIÓN SOCIAL Y/O DELINCUENCIA

#### COMO DETECTARLAS

- TE SORPRENDEN ACTITUDES NEGATIVAS
- A TAL PUNTO QUE NO RECONOCES A TU HIJO
- INCLUMPLIMIENTO DE NORMAS
- ABSENTISMO ESCOLAR.

COMO PREVENIRLA

CONOCE A LOS AMIGOS DE TU HIJA Y/O HIJO EMPATIZA Y MUESTRALE COMPRENSIÓN Y CARIÑO

ESCUCHA Y COMUNICACIÓN ACTIVA