

# Comienza la Semana de la Salud: "Somos la generación de los padres perdidos"

02/05/2024



Elda se sumerge hoy en la celebración de la Semana de la Salud, con siete días por delante de charlas, visitas y una feria el sábado por la mañana en la Plaza de la Ficia para que la población aprenda a afrontar diferentes problemas. El enfermero experto en las Adicciones de los Adolescentes, José José Gil, esta tarde a las 15:30 horas hablará sobre el alcohol, el tabaco y los porros en el Centro Cívico y el sábado a las 10 horas sobre los móviles en las escuelas en un acto en el Museo del Calzado. Su objetivo es dar herramientas y conocimientos a la población para la crianza.

## ¿Es diferente la adolescencia de hoy de la de generaciones anteriores?

Sócrates, filósofo griego que vivió hace más de 2.500 años, ya se enfurecía cuando despotricaba de los jóvenes. A nivel biológico, nuestros adolescentes no se diferencian en nada de los griegos de la Antigüedad. Lo que sí ha cambiado es el contexto social, sobre todo con la aparición de internet que a los padres nos ha desubicado.

Somos la generación de los padres perdidos y, para

colmo, son nuestros propios hijos los que nos torea con las tecnologías.

### **¿Por qué hablar de alcohol, tabaco (vapeadores) y porros?**

El hecho de que aparezcan otras adicciones (tecnológicas) no ha propiciado la disminución del consumo de alcohol, tabaco o porros entre los más jóvenes; es más, sigue aumentando su consumo (Estudes 2023). Únicamente ha variado la forma de consumir estos tóxicos: vapeadores, cachimbas, calentadores... en el caso del tabaco.

### **¿Hay diferencias entre estar enganchado a una sustancia o a una tecnología?**

Aunque el mecanismo de "enganche" a nivel cerebral es el mismo, el objetivo terapéutico es radicalmente distinto. En el caso de cualquier sustancia, se debe orientar el tratamiento hacia la abstinencia total.

Cuando hablamos de una adicción tecnológica, el objetivo se orientará hacia un consumo controlado, pues no sería realista pensar que en un futuro podríamos prescindir de las tecnologías que invaden nuestro día a día...

### **¿Por qué es tan perjudicial el consumo de alcohol y porros para nuestros adolescentes?**

En la adolescencia el cerebro tiene los mayores potenciales, pero al mismo tiempo es cuando se encuentra más vulnerable. Si lo agredimos de manera repetitiva con un tóxico (alcohol, porros, tabaco), el crecimiento y las interconexiones de este órgano se ralentizan, por eso les cuesta más pensar, memorizar, concentrarse, etc.



Imagen de archivo de José José Gil.

### **¿Cómo saber si nuestro hijo/a puede estar consumiendo alguna sustancia ilícita?**

De principio, sugiero que se olvide de la pregunta directa: ¿Estás bebiendo? ¿Estás fumando porros? En casi 20 años de profesión, no he visto a nadie que lo reconozca a la primera.

Lo habitual es que inicialmente se indigne y lo niegue todo, haciéndonos sentir culpables.

Por supuesto, también rechazarán hacerse cualquier tipo de prueba que confirme o niegue el consumo. En la siguiente fase admitirá el consumo, pero con alguna etiqueta: "como todo el mundo..." o "lo normal...". En la tercera fase, reconocerá que se está pasando, y suelen utilizar expresiones parecidas a: "pero yo controlo..." o "lo puedo dejar cuando quiera...", todas ellas para justificar su negativa a ponerse en tratamiento.

La confirmación de nuestras sospechas puede llegar en poco tiempo, pues cambiará su comportamiento volviéndose más arisco e introvertido, tendrá problemas con sus estudios o en el trabajo, pedirá más dinero, etc.

En el caso de los porros aparecen indicios adicionales: ojos rojos (como los vampiros), hambre descontrolada, ropa con un fuerte olor dulzón.

### **¿Si el adolescente o el adulto no reconoce el consumo, qué se puede hacer?**

Cuando aparece una adicción, esta se divide en dos partes: la enfermedad y el problema. La enfermedad es el consumo (no hace falta que sea grande), regular e inevitable de un determinado tóxico. El problema, son las consecuencias que ve la familia y que el enfermo niega categóricamente.

Al enfermo no se le puede forzar a ponerse en tratamiento, pero sí que se puede ayudar a la familia, explicándole lo que está ocurriendo y qué medidas pueden tomar.

### **¿Qué está ocurriendo con las tecnologías (TIC)?**

Los seres humanos tenemos dos brazos, pero en estos últimos quince años parece que necesitamos una "prótesis" llamada móvil, sin la cual no podemos vivir.

Nos movemos, estudiamos, trabajamos, nos relacionamos, dormimos y hasta vamos al baño sin dejar de consultar este aparato.

No hay que ser muy listo para saber que tenemos un problemón. Si la vida de un ser humano gira en torno a una sustancia o a una tecnología, se habla de adicción.

## ¿Qué está pasando en los colegios?

Las TIC han entrado en el sistema educativo como un elefante en una cacharrería, han trastocado todo y a todos: direcciones, profesores y, por supuesto, alumnos. Nos guste o no, no podemos cerrar los ojos y dar marcha atrás como si no existieran o prohibirlas porque nos dan miedo.

Tenemos que aprender a convivir con ellas, aprovechando todas sus ventajas y educando en su buen uso, sin que esto sobrepase a los docentes.

### JUEVES, 2

10:00h. **Apertura III Semana de la Salud de Elda.**  
11:00h. "Higiene y salud bucodental", en sala 1.  
11:00h. "Taller de bienestar emocional y control del estrés", en sala 2.  
12:00h. "Taller de bienestar emocional y control del estrés", en sala 2.  
12:00h. "Taller ejercitando cuerpo y mente", en sala 3.  
13:00h. "Taller cuidar al cuidador", en sala 2.  
13:00h. "Charla/Coloquio Alcohol, tabaco (vapeadores) y porros", en sala 2.  
14:00h. "Primeros auxilios, RCP básica y manejo del DEA", en los exteriores de la FICIA.  
17:00h. "Alimentación complementaria del niño", en sala 1.  
17:00h. "Detección de dificultades visuales, cuanto antes mejor", en sala 2.  
18:00h. "Taller ejercitando cuerpo y mente" en sala 3.  
19:00h. "AACC: Retomar la vida después del cáncer", en sala 2.  
19:00h. "AACC: Retomar la vida después del cáncer", en sala 2.  
19:00h. "AACC: Retomar la vida después del cáncer", en sala 2.

### VIERNES, 3

10:00h. "Educación sexual: prevención de riesgos", en sala 1.  
10:00h. "Las señales que no vemos", en sala 2.  
11:00h. "Taller de la Menopausia", en sala 3.  
12:00h. "Alimentación complementaria del niño", en sala 1.  
12:00h. "Alimentación saludable y ejercicio físico", en sala 2.  
13:00h. "Taller del duelo", en sala 1.  
14:00h. "Alimentos a la salud mental desde AFEM-EPC: implicación de las redes sociales nuestra sociedad actual", en sala 2.  
15:00h. "Manejo de la APP GYA SALUD", en sala 3.  
16:00h. "Primeros auxilios, RCP básica y manejo del DEA", en los exteriores de la FICIA.  
17:00h. "Alimentos a la salud mental desde AFEM-EPC: implicación de las redes sociales nuestra sociedad actual", en sala 2.  
18:00h. "Manejo de la APP GYA SALUD", en sala 3.  
19:00h. "Primeros auxilios, RCP básica y manejo del DEA", en los exteriores de la FICIA.

### SÁBADO, 4

10:00h. "Charla/Coloquio para padres y profesionales: Móviles en las escuelas, sí/no o todo contrario", en sala 1.  
11:00h. "Manejo de la APP GYA SALUD", en sala 2.  
12:00h. "El tabaco en redes sociales y su influencia", en sala 1.  
13:00h. "Primeros auxilios, RCP básica y manejo del DEA", en los exteriores de la FICIA.  
14:00h. "Primeros auxilios, RCP básica y manejo del DEA", en los exteriores de la FICIA.

De 10:00 a 14:00 horas - FERIA DE LA SALUD  
Cepos Normativos - Evaluación de salud - Actividades infantiles



### LUNES, 6

17:00h. "Nuevos avances en diabetes", en sala 2.  
19:00h. "El grupo de psicología en la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados y su importancia en el proceso de rehabilitación" en sala 2.  
19:00h. "El grupo de psicología en la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados y su importancia en el proceso de rehabilitación" en sala 2.

### MARTES, 7

De 18:00 a 20:00 horas - Jornada de puertas abiertas de ASFIEL  
Asociación de Fibromialgia de Elda-Pérez Comares  
Avenida Reina Victoria, 3 (centro por el jardín)

TODOS LOS DÍAS  
Mesa informativa, voluntariado de salud,  
última voluntaria y donación de órganos



\*\*\*Sala 1: Salón de Actos Museo del Calzado  
Sala 2: Salón de Actos Centro Cívico y Juvenil  
Sala 3: Sala del Consejo de la Juventud