

Boletín Informativo Narconon Los Molinos



CENTRO SOCIOEDUCATIVO DE REHABILITACIÓN PARA DROGODEPENDIENTES NARCONON LOS MOLINOS

NARCONON LOS MOLINOS Cartera de Servicios

- Atención social
- Atención familiar
- Atención psicológica
- Programa de rehabilitación: actividades socioeducativas
 - Gimnasio
 - Piscina
 - Áreas Verdes

Protocolos

- Acogida y adaptación al centro
- Rehabilitación
- Prevención de recaídas y Reinserción

Calle San Nicolás Nº 5
28460 Madrid

Teléfono: 91 855 3515

Fax : 91 855 3939

Página Web:
www.narcononlosmolinos.com

Abusar de la marihuana anula el mecanismo cerebral del placer

La marihuana es la droga ilegal más consumida del mundo. Cada vez son más los usos terapéuticos reconocidos para esta sustancia, pero también se ignoran muchos de sus efectos en el cerebro a largo plazo. Ahora, un nuevo estudio apunta a que el abuso de la marihuana bloquea los procesos que gobiernan el placer y las sensaciones de recompensa en el cerebro.

Una de las preguntas sin responder sobre la marihuana y sus efectos neurológicos es su relación con la dopamina. Nuestro cerebro segrega esta hormona cuando experimentamos sensaciones agradables como el sexo o comer y también si se consumen ciertas sustancias como la cocaína o el alcohol. Pero los estudios que han intentado demostrar lo mismo con la marihuana no han encontrado resultados concluyentes, según el nuevo trabajo, **publicado en PNAS** (Proceedings of the National Academy of Sciences).

De hecho, se ignora si el consumo de marihuana continuado y abusivo puede interferir en los procesos que hacen sentir placer o recompensa y ser responsables de los síntomas psicológicos negativos que sufren algunos consumidores habituales. El trabajo ha analizado la actividad cerebral y las reacciones físicas y emocionales de 24 personas que abusan de la marihuana.

En concreto, lo seleccionados llevan fumando una media de cinco porros al día

todos los días de la semana durante los últimos 10 años. Los autores, liderados por investigadores del NIDA, el instituto nacional de EEUU que estudia problemas de la adicción a drogas, compararon los resultados con los de voluntarios que no fumaban marihuana.

Todos los voluntarios tomaron una sustancia que proporciona un subidón de dopamina en el cerebro. La sustancia en cuestión es el metilfenidato, que se usa como psicoestimulante para tratar la narcolepsia o el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. El trabajo muestra que, tras consumir la sustancia, todos los participantes segregaron niveles similares de dopamina, pero la reacción a la hormona fue muy diferente. Los no fumadores declararon sentirse inquietos, sus corazones empezaron a latir más rápido y también su presión sanguínea aumentó. Sin embargo, los fumadores habituales apenas reaccionaron y no mostraron cambios de conducta ni tampoco rasgos cardiovasculares ni cerebrales de reacción a la hormona del placer y la recompensa.

Los resultados observados difieren de lo que sucede en el cerebro cuando se abusa de otras sustancias como la cocaína o el alcohol y, según los autores, podrían explicar el mecanismo que subyace a la adicción a la marihuana. Esa inmunidad a la dopamina, dicen, podría explicar la mayor irritabilidad de los fumadores y su "comportamiento adictivo" que puede desencadenar depresión y ansiedad.



Los alcohólicos tienen un alto índice de desarrollar demencia

Un estudio que se publica este miércoles en *American Journal of Geriatric Psychiatry* indica que los adultos en la mediana edad con un historial de problemas con el alcohol tienen más del doble de probabilidades de sufrir de deficiencia severa de la memoria más tarde en la vida.

El trabajo pone de relieve el vínculo, hasta ahora en gran parte desconocido, entre los patrones nocivos del consumo de alcohol y problemas de memoria que más adelante pueden poner a las personas en alto riesgo de desarrollar demencia.

El equipo de investigación, formado por expertos de la Escuela de Medicina de la Universidad de Exeter, en Reino Unido, estudió la asociación entre una historia de trastornos por consumo de alcohol (AUDs, por sus siglas en inglés) y la aparición de deterioro cognitivo grave y de memoria en 6.542 adultos de mediana edad que nacieron entre 1931 y 1941 y que participaron en el *Estudio de Salud y Jubilación* en Estados Unidos, los participantes fueron evaluados por primera vez en 1992 y se realizaron controles de seguimiento cada dos años desde 1996 hasta 2010. Se identificó una historia de trastornos por consumo de alcohol (AUDs) utilizando el cuestionario CAGE (*Cut down, Annoyed, Guilty, Eyeopener*) y cuando los participantes presentaban este historial sus probabilidades de desarrollar insuficiencia severa de la memoria ascendieron el doble.

El director del estudio, el profesor Iain Lang, señala: «**Ya sabemos que existe una asociación entre el riesgo de demencia y los niveles de consumo de alcohol actuales, basándonos en la información de las personas de más edad sobre cuánto beben y luego observando si desarrollan problemas**».

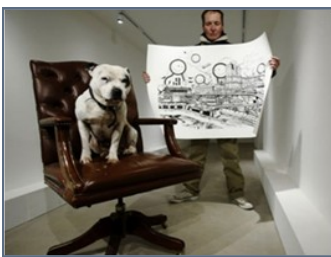
El 16% de las víctimas en carretera habían consumido psicofármacos

[Los motoristas representan una de cada tres muertes en un año en el que prosigue el repunte de siniestralidad](#)

Las cifras de mortalidad en las carreteras catalanas no son buenas, al menos no tanto como las de otros años. A finales de mayo, el director del Servicio Catalán de Tráfico (SCT), Joan Josep Isern, alertó de un repunte de víctimas mortales que lamentablemente va al alza. Hasta el 25 de junio de este año han perdido la vida en las carreteras catalanas 69 personas, cuando en el mismo periodo del año pasado fueron 64 las víctimas mortales, y se ha detectado, además, que muchas habían consumido psicofármacos.

En este contexto, Isern junto al conseller de Interior, Ramon Espadaler, puso sobre la mesa dos preocupaciones prioritarias: Una, los accidentes mortales de motoristas, que siguen disparados en el 2014. Y dos, por cifras extraídas del 2013, la consolidación de una nueva realidad: en las carreteras catalanas ya hay más fallecidos tras haber consumido psicofármacos, que drogas.

En este sentido, en el 2013, el 16% de los fallecidos en las carreteras catalanas había consumido algún tipo, dos puntos más que en el 2012. Este último dato no es baladí, ya que consolida la cada vez mayor presencia de ciertos medicamentos en fallecidos, muy por encima de las drogas



John Dolan ahora se ha convertido en un artista reconocido

John Dolan acabó en la cárcel cuando tenía 19 años. Desde que salió de prisión se encontraba sin dinero, sin casa y con un serio problema con las drogas. Un día le dejaron a su cuidado a un perro. George se convirtió en un hijo para él y se dedicó a dejar las drogas, a pintar y a ganar dinero.

Al principio vendía sus pinturas en la calle y poco a poco fue siendo más importante hasta que ahora ya es un artista importante.

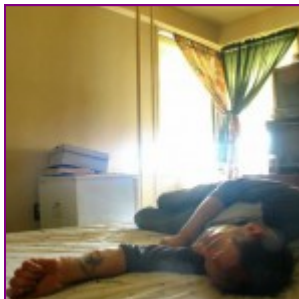
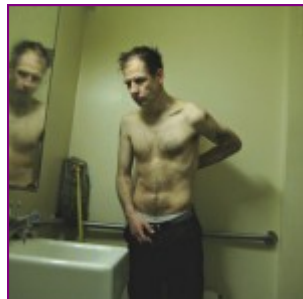
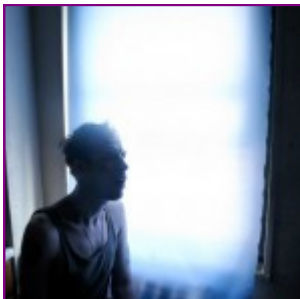
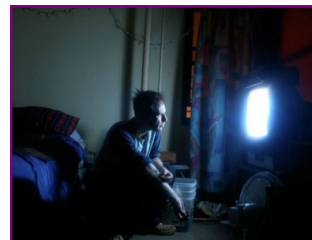
John Dolan es artista y escritor que ha querido contar su historia, una historia en la que cuenta como su vida ha cambiado por completo gracias a un perro llamado George. En el libro John explica como todo comenzó cuando tenía 19 años. "era una persona que se metía en demasiados líos y un día acabe en la cárcel". Después de salir, John no tenía donde ir, ni donde conseguir dinero y terminó metiéndose en las drogas.

Un día, una pareja de vagabundo le preguntó si podía cuidar George y él, aunque no lo tenía claro, acabó aceptando. Poco a poco se dio cuenta que tenía que hacer todo lo que estuviera en su mano para que el perro viviera bien y no fuera culpa suya que acabaran peor de lo que estaban. John afirma en el libro que "era como tener un hijo, decides que tienes que darle un techo y darle de comer y que lo único que importa es él", tal y como publica el *Daily Mail*.

Salió de las drogas y comenzó a dibujar y a vender sus dibujos en la calle, poco tiempo después expuso sus dibujos en algunas galerías y ahora es un artista muy reconocido y da las gracias porque George apareciera en su vida, ya que sin él todavía seguiría en la calle drogándose.

Los autorretratos de un fotógrafo heroinómano

por **Graham McIndoe**
Publicado en 20 minutos



El fotógrafo ha dejado programada la cámara — una digital barata, no es necesaria complejidad alguna para mostrar la víscera que somos — para que dispare por sí sola. La imagen es un autorretrato y Graham MacIndoe hizo muchas durante sus años en el subsuelo. Con la jeringa clavada, frente al cobalto azulado de la televisión, **el fotógrafo-consumidor posa** para, también en el tiempo anestésico del opio, reconocerse.

MacIndoe ha decidido **sacar a la luz sus años de relación, mientras vivía en Nueva York, con, por este orden, la cocaína, la heroína y el crack** y mostrar bastantes de los autorretratos que hasta ahora había mantenido ocultos. En la pieza audiovisual *[My addiction: a self-portrait](#)* (*Mi adicción, un autorretrato*), publicada por *[The Guardian](#)*, diario en el que colabora, el fotógrafo muestra y comenta las imágenes.

La versión en primera persona del enganche y sus rituales es una narración de la infinita soledad del adicto y del mundo de un solo habitante en el que reside. Juicios personales aparte —y el fotógrafo es el primero en recordar aquellos años con una **“enorme vergüenza personal”**—, los autorretratos demuestran que los motivos para caer podrían resumirse, en una exageración quizá injusta pero no por ello menos certera, en que los opiáceos **eliminan todo tipo de dolor o sufrimiento, incluso aquellos que ni siquiera padeces**.

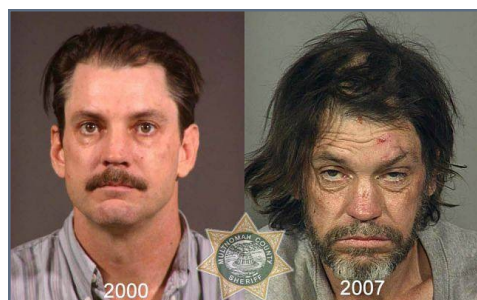
El diario fotográfico de drogadicción, un trabajo que es un grito pero también un testimonio de valentía, coloca al fotógrafo en un terreno extraterritorial, la patria sin fronteras donde es **innecesario preocuparse por la muerte** porque siempre la llevas de tu mano. Los autorretratos demuestran la indomable hipnosis que ejerce la droga sobre el adicto y que el fotógrafo capturó con exactitud, pero alivia saber que MacIndoe — que hoy, tras pasar por la cárcel y una rehabilitación que, en su caso, ha funcionado.

Aumenta el consumo global de metanfetaminas

Informe Mundial sobre Drogas por [Andreu Jerez](#)

El consumo de drogas se mantiene estable a nivel global, pero **aumenta** la producción y el consumo de metanfetaminas y otras drogas de laboratorio. Así lo apunta el Informe Mundial sobre las Drogas 2014, presentado ayer en Viena por la Oficina de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. 243 millones de personas consumieron algún tipo de sustancia ilegal durante 2012. De ellos, más de 34 millones tomaron metanfetamina. Otro reto son las nuevas sustancias psicoactivas, llamadas «drogas de diseño», cuyo número mantiene su crecimiento. Por otro lado, baja el consumo de cocaína y éxtasis.

La oficina del Sheriff en el Condado de Multnomah, Oregon, Estados Unidos, ha organizado un proyecto llamado **"Faces of Meth"** (Rostros de Metanfetamina) para mostrar los efectos del consumo de esta sustancia y alertar a la gente sobre los riesgos.



Caminar 30 minutos al día, una rutina económica y muy terapéutica

Es una de las mejores terapias preventivas que se pueden realizar. Según el cálculo de estudios científicos con sólo caminar 30 minutos diarios podría disminuir un 20% el número de muertos por enfermedades cardiovasculares.

Las enfermedades cardiovasculares continúan siendo la principal causa de mortalidad en los países industrializados. En España, una de cada tres defunciones ocurridas en el año 2004 fue debida a estas enfermedades.

La cirugía y farmacología para tratar estas enfermedades ha avanzado mucho en los últimos tiempos. Hay pastillas para controlar la tensión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre. Pero cuesta cambiar nuestro estilo de vida, la forma actual de mal alimentarnos y pasar de ser unos sedentarios absolutos a hacer algo de ejercicio.



Existen muchos estudios que demuestran que la actividad física reduce la probabilidad de que tengamos un infarto agudo de miocardio. Las personas sedentarias tienen casi el doble de riesgo de morir por un infarto de miocardio que las personas que realizan una actividad física de manera regular. Y también se sabe que incluso las personas que han tenido un ataque al corazón, la práctica de actividad física reduce la mortalidad.

¿Qué tipo de ejercicio es más conveniente? Hay consenso en que el ejercicio deber ser suave, constante y regular. Un ejercicio que suponga un esfuerzo grande y que lleve al corazón a dispararse no es nada aconsejable.

Andar 30 minutos al día es la mejor opción, una terapia que no es sólo buena para el corazón. Lo es también para los hipertensos y diabéticos y para todos aquellas personas que quieran mantener su peso y cuidar su flexibilidad y agilidad. El caminar es una puesta a punto para nuestra estructura ósea, al favorecer el movimiento de las articulaciones. La espalda y su columna vertebral también se lo agradecerán.

LOS BENEFICIOS

A nivel del sistema cardiovascular, la actividad física aumenta la fuerza y la capacidad de bombear sangre de nuestro corazón. Además las arterias tienen una mayor capacidad de dilatarse. Todo ello aumenta la cantidad de sangre que puede llegar a los músculos y otras zonas de nuestro cuerpo.

La actividad física también disminuye el riesgo de ser hipertenso y en paciente con hipertensión arterial reduce los valores de la presión arterial. También previene la aparición de diabetes, sobre todo en obesos o con antecedentes familiares de diabetes y es un elemento importante en el tratamiento de los pacientes diabéticos al mejorar la respuesta a la insulina, hormona que controla el metabolismo y el nivel de azúcar en sangre. Asimismo la actividad física produce efectos favorables sobre el colesterol.

Caminar 30 minutos diarios viene a suponer un gasto de unas 1000 calorías a la semana. No es necesario andar 30 minutos seguidos, a no ser que queramos perder peso. Entonces tendremos que aumentar a 40-45 minutos y hacerlo de una sólo vez, ya que la grasa depositada se empieza a quemar a partir de los 20-25 minutos después de haber iniciado una actividad.

Nunca es tarde para empezar. Las personas que son sedentarias y empiezan a hacer actividad física de forma regular rápidamente obtienen beneficios similares que aquellas que siempre han sido activas

Puedes seguirnos en:

