Capacitan a docentes en prevenciÃ³n de adicciones

Organizado por la SubsecretarÃ-a de PrevenciÃ³n de Adicciones y Control de Drogas maÃ±ana continÃºa el curso de capacitaciÃ³n de â€œPrevenciÃ³n en AcciÃ³nâ€• en su Tercera Jornada destinada a los docentes de todos los niveles.

Este se llevarÃ¡ a cabo en el salÃ³n de usos mÃºltiples del Centro MonoclÃ-nico Manantial, sito en avenida Comandante Rosales 1648, de Posadas de 18 a 21. â€œEn el transcurso de todo el 2007 hemos trabajado en prevenciÃ³n con los docentes de todas las localidades de la provincia, vemos su preocupaciÃ³n por los graves problemas que acarrean las adicciones a sus alumnos y sus respectivas familias y por los cuales se acercan. Tenemos muy buena respuesta de los participantes a los cursos y creo que el trabajo que se hace desde el Ã¡rea es fundamental para ayudar a muchas familiasâ€•, precisÃ³ Alicia ReneÃ© Duarte, Subsecretaria de PrevenciÃ³n de Adicciones y Control de Drogas.

Para informes los interesados pueden comunicarse al telÃ©fono (03752)-458289, de 7.30 a 12.

â€œLa importancia de la actividad fÃ-sica en el tratamiento de deshabituaciÃ³n a las drogasâ€•

Al trabajar en la deshabituaciÃ³n de conductas adictivas se debe abordar el tema de manera interdisciplinaria. Y, una de las Ã¡reas a que deben formar parte del grupo interdisciplinario es el Ã¡mbito de la EducaciÃ³n FÃ-sica, porque desde este se educa de manera integral y al mismo tiempo al cuerpo y a la mente.

SegÃºn explica el Profesor de EducaciÃ³n FÃ-sica, Ricardo FabiÃ¡n Biondi, quien trabaja en el Centro MonoclÃ-nico Manantial, se considera actualmente en el trabajo de deshabituaciÃ³n a las drogas de vital importancia a la actividad fÃ-sica como parte del tratamiento. La prÃ¡ctica de esta ayuda al cambio de conductas y a la recuperaciÃ³n de aquellas capacidades y condiciones fÃ-sicas y psÃ-quicas perdidas.

â€œLa actividad fÃ-sica permite que el paciente mejore su capacidad aerÃ³bica, la coordinaciÃ³n general ya que orientado en el tiempo y espacio aprende a controlar sus impulsos nerviosos, la postura, la marcha. Con la prÃ¡ctica el paciente aprende a reconocer su cuerpo y aprende a cuidarlo, mejora la relaciÃ³n social por medio de la comunicaciÃ³n, aprende a ganar y a perder y empieza a controlar la frustraciÃ³nâ€•, precisÃ³.

Biondi dedicÃ³ parte de su tiempo a confeccionar un trabajo que ofrece una revisiÃ³n de cuÃ¡les son los factores que conllevan a la adquisiciÃ³n de conductas adictivas y demuestra cÃ³mo la actividad fÃ-sica planificada ofrece grandes cambios en cada uno de estos factores.

Asimismo, ofrece una revisiÃ³n de trabajos realizados sobre los factores que la misma reduce en la persona teniendo en cuenta la salud mental. Teniendo en cuenta lo mencionado el trabajo permite ofrecer una herramienta muy buena en la prevenciÃ³n de las conductas adictivas y en la deshabituaciÃ³n de estas.

Principales beneficios de la actividad fÃ-sica:

â€¢ Aumenta la tolerancia a frustraciones, controlando los impulsos nerviosos. EnseÃ±ando a ganar y a perder. Mejora el trabajo de los neurotransmisores.

â€¢ Recupera la sensibilidad de los receptores corporales.

â€¢ Disminuye la ansiedad, el estrÃ©s y la depresiÃ³n. Aumenta el bienestar general.

â€¢ Aumenta la autoestima. EnseÃ±a las limitaciones y posibilidades propias. Aumenta la auto confianza y seguridad.

â€¢ Mejora la condiciÃ³n fÃ-sica. Desarrolla las capacidades condicionales y coordinativas. Esto genera mayor predisposiciÃ³n a las actividades laborales.

â€¢ Previene la adquisiciÃ³n de factores de riesgos y ayuda a controlarlos.

â€¢ Estimula el organismo en su 3idad produciendo un gasto energÃ©tico saludable.

â€¢ Favorece la densidad mineral Ã³sea.

â€¢ Mejora la comunicaciÃ³n y la capacidad de relaciÃ³n social.

â€¢ Aumenta el apetito.

â€¢ Disminuye el insomnio.

â€¢ Mejora el nivel aerÃ³bico, cardiovascular.

â€¢ Mejora los niveles de coordinaciÃ³n intra e intermuscular, mejorando asÃ- la coordinaciÃ³n general y la ubicaciÃ³n em el espacio â€“ tiempo â€“ objeto por lo cual mejora la orientaciÃ³n.

â€¢ Equilibrio, el tono muscular, la postura y la marcha.

â€¢ Perdida del miedo.

â€¢ Ayuda a reconocer el cuerpo propio y cuidarlo.

â€¢ EnseÃ±a a resolver problemas. Da sentido de pertenecÃ-a a un equipo y genera responsabilidad.

â€¢ Mejor adaptaciÃ³n a las alteraciones de la edad.

â€¢ OcupaciÃ³n del Tiempo Libre.

â€œPor todo esto la actividad fÃ-sica es un componente esencial en el tratamiento de deshabituaciÃ³n en la drogadependencia y mÃ¡s importante aun en la prevenciÃ³n, porque reduce o elimina aquellos factores del grupo que se vinculan al individuo y enseÃ±a al hombre a moverse mejor en la sociedad enseÃ±Ã¡ndole a comunicarseâ€•, dijo Biondi.

La actividad fÃ-sica regular es un importante componente para un estilo de vida saludable. En la actualidad, esta afirmaciÃ³n estÃ¡ claramente respaldada por evidencias cientÃ-ficas, que ligan a la actividad fÃ-sica regular con beneficios en la salud fÃ-sica y mental.

Se debe tener en cuenta que la actividad fÃ-sica debe ser individualizada de acuerdo a una evaluaciÃ³n de aptitud fÃ-sica, la edad, sexo y se debe comenzar con un plan de actividad fÃ-sica luego de que el paciente

haya sido evaluado por un mÃ©dico clÃ-nico y este le haya dado el certificado de apto para realizar actividad fÃ-sica; tambiÃ©n Ã©l harÃ¡ resaltar si el paciente presenta algÃºn factor de riesgo. (CoronariopatÃ-as, diabetes, HTA, etcÃ©tera.).

Por lo tanto es necesario considerar a la educaciÃ³n fÃ-sica como un espacio indispensable en el tratamiento de deshabituaciÃ³n a las drogas y esta debe conformar el equipo interdisciplinario de trabajo de los centros asistenciales y de deshabituaciÃ³n a las drogas.