



El Defensor del pueblo alerta de la adicción al juego

El pasado mes de diciembre, el Defensor del Pueblo, **Francisco Fernández Marugán**, alertaba del peligro que puede suponer para la población en general y, especialmente, para los jóvenes en particular, el creciente aumento de casas de apuestas, así como la intensa publicidad que se hace de ellas.

En este sentido, la Institución pone de relieve las múltiples quejas recibidas con respecto a la proliferación de este tipo de anuncios publicitarios, que no hacen sino agravar el problema de la ludopatía en España, una problemática que *“no solo perjudica gravemente la salud del que juega, sino además a su familia y entorno”*.

Así, equiparando las características de la adicción al juego con las del consumo del tabaco u otras drogas, el Defensor del pueblo ha abierto una actuación de oficio ante los Ministerios de Hacienda y de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (previendo ampliarla con la Comisión Nacional

de los Mercados y la Competencia, las Comunidades Autónomas y los municipios), con el propósito de conseguir más datos sobre este fenómeno y las posibilidades de una intervención *“más decidida”* de los poderes públicos con respecto a los Derechos del menor y de las limitaciones publicitarias, ya presentes en la legislación sobre comunicación audiovisual –donde se protegen estos derechos y la Ley de regulación del juego, de cara prevenir las conductas adictivas-.

A este respecto, y en la misma línea, el nuevo *Plan de Acción sobre Adicciones 2018-2020* (ver: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7716), aprobado por la Conferencia sectorial sobre Drogas, ya incorpora como nuevas prioridades el juego patológico, prestando especial atención a los menores de edad y a su protección frente a este problema, a través de medidas normativas en relación con la accesibilidad y publicidad, y programas de prevención de adicciones sin sustancia, para su aplicación en los ámbitos escolar, comunitario, sanitario y familiar.

Nuevo Marco de Competencias para la atención a personas en riesgo de autolesiones y suicidio

El Centro Nacional Colaborador para la Salud Mental (*National Collaborating Centre for Mental Health*) ha elaborado tres nuevos Marcos de Competencias, con el propósito de orientar a los profesionales de la salud a través de las mejores prácticas, a la hora de trabajar con pacientes que se encuentran en riesgo de autolesiones y suicidio.

Estos marcos describen una serie de directrices a seguir para una atención efectiva en estos casos, basadas en la evidencia actual en torno a los enfoques e intervenciones más eficaces.

Toda la documentación publicada está dirigida a los profesionales de la salud, capacitadores y gestores clínicos, comisionados de servicios de salud, así como a los usuarios de servicios y cuidadores. En relación con estos últimos, se cuenta con una guía independiente específica para ellos, donde se describen los marcos de competencias y la atención que pueden (y deben) recibir.

Si bien los tres marcos elaborados son paralelos (se

superponen en términos de contenido), se han separado para describir las intervenciones con diferentes poblaciones y en contextos distintos:

- ✓ Trabajo con niños y jóvenes (a partir de ocho años). (www.infocoponline.es/pdf/NIÑOSYADOLESCENTES.pdf).
- ✓ Trabajo con adultos y personas mayores (a partir de 18 años). (www.infocoponline.es/pdf/ADULTOSYMAYORES.pdf).
- ✓ Trabajo con el público en general (dirigido a profesionales que no suelen recibir capacitación en salud mental). (www.infocoponline.es/pdf/SALUDPUBLICAYCOMUNITARIA.pdf).

Cada marco paralelo cuenta con un documento de índole fáctica, donde se recogen los principios que lo sustentan, y en el que se abordan los desafíos para trabajar de manera eficaz con personas que se han autolesionado y/o han cometido un intento de suicidio.

Todos los documentos publicados han contado con el apoyo y beneplácito de la Junta de Práctica Profesional de la Sociedad Británica de Psicología (*British Psychological Society*).

Más información en:

<https://www.ucl.ac.uk/pals/research/clinical-educational-and-health-psychology/research-groups/core/competence-frameworks/self>

Modelo de contrato parental para el buen uso de teléfonos móviles, de la Fundación ANAR

Según datos del Instituto Nacional de Estadística, siete de cada diez (69,8%) niños/as entre 10 y 15 años dispone de teléfono móvil. A partir de esa edad el uso se dispara y es casi universal (95%). Con frecuencia, estos dispositivos, que deberían ser una herramienta útil y sana para gestionar su vida cotidiana, se convierten en motivo de conflicto o, lo que es peor, son la puerta de entrada a problemas más graves, como las diferentes formas de acoso online (*cyberbulling*, *sexting*, *grooming*...) o posibles adicciones.

Así lo afirma la Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo), en relación con el uso actual de teléfonos móviles por parte de niños y adolescentes y sus riesgos, cuya prevención, tal y como señala, pasa por enseñarles una serie de pautas básicas con respecto a este uso.

Por este motivo, ha elaborado un modelo de contrato para consensuar con los hijos/as la utilización responsable de sus teléfonos móviles, concibiéndolos como herramientas útiles y sanas para gestionar su vida cotidiana.

El contrato ha sido elaborado por psicólogos expertos de la Fundación e incluye una serie de cláusulas en torno a la privacidad y la trascendencia de preservarla, la aplicación de un sistema de control parental, los límites de horario, su

uso responsable en determinados contextos (como el escolar), las descargas que realicen o la información relativa a los riesgos que pueden surgir y la necesidad de avisar de ellos.

La Fundación recomienda a los padres valorar algunos aspectos de forma previa al establecimiento del contrato, entre ellos, el tipo de uso de las tecnologías que hacen los mismos padres (como modelos de referencia que son), así como las expectativas de sus hijos con respecto a los teléfonos móviles, y la importancia de pautar desde el inicio su uso, enseñándoles a estructurarse y autorregularse. Con el fin de valorar mejor las situaciones, ANAR aconseja a los padres consultar a un psicólogo experto en el ámbito.

El documento se puede descargar en el siguiente enlace: www.infocoponline.es/pdf/Contrato-ANAR-uso-móvil.pdf

Fichas para trabajar el autocontrol en personas con TEA

Trabajar el autocontrol, los enfados, las rabietas, las crisis y la flexibilidad en las personas con Autismo requiere preparar materiales adaptados a la comprensión de cada persona.

Así lo afirma la Asociación Navarra de Autismo-ANA, que ha publicado un material elaborado por su Presidenta, **Amaya Ariz**, con pictogramas de ARASAAC y Picto Selector, para trabajar el autocontrol con personas que presentan Trastornos del Espectro del Autismo.

Tal y como señala su autora, es fundamental contar con apoyos visuales para crear historias sociales desde muy pequeños.

Se puede acceder al documento en el siguiente enlace: www.infocoponline.es/pdf/Autocontrol.pdf



¿Cómo viviremos cuando seamos mayores?, Dossier de la Obra Social la Caixa

La Obra Social “la Caixa” ha publicado el *Dossier* Vejez y cuidados. ¿Cómo viviremos y nos cuidaremos cuando seamos mayores? El documento aborda los retos que plantea el creciente aumento de la población mayor, y específicamente en nuestro país, realzando el papel que pueden jugar los mayores en la sociedad y planteando los desafíos en lo que respecta a su calidad de vida.

Tal y como se expone en el texto, la esperanza de vida ha aumentado una media de cinco años a lo largo de los últimos veinte años, lo que implica una serie de retos que hay que abordar para garantizar la calidad de vida de los mayores. Entre dichos desafíos se encuentra el abordaje de la soledad en la vejez y los cambios que se están experimentando en el cuidado a las personas mayores.

El Dossier cuenta con las aportaciones de diferentes

expertos que tratan temas de interés en el ámbito, como la necesidad de adoptar una perspectiva de género al afrontar el problema de la soledad en los mayores, en la medida en que son las mujeres mayores las que se encuentran mayoritariamente solas. Este hecho hace necesario la provisión y adaptación de servicios de protección y atención que sean sensibles a las necesidades concretas de este colectivo.

Asimismo, el documento aborda las aportaciones y necesidades de los hombres mayores que ejercen el papel de cuidadores de sus parejas, así como contempla iniciativas que se están llevando a cabo en otros países del entorno europeo, para conseguir la “recapacitación” de los mayores dependientes, es decir, enseñar a las personas con dependencia a volver a ser independientes y presenta otras buenas prácticas en este ámbito que pretenden mejorar la calidad del cuidado que reciben los mayores.

El documento puede descargarse en:

https://www.fundadeps.org/recursos/documentos/860/DOS-SIER5_CAST_baixa.pdf

Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

El Instituto DKV de la Vida Saludable ha elaborado un estudio estadístico sobre hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres. El estudio se ha realizado con una muestra de 3.007 mujeres españolas a las que se ha preguntado por su nivel de bienestar general, sus hábitos de vida saludables, su preocupación hacia el cuidado médico y prevención de enfermedades, sus hábitos de alimentación y de ejercicio físico, su calidad del descanso y sus problemas de conciliación con una vida saludable.

Algunos de los resultados aportados por el estudio son los siguientes:

- ✓ El 56% de las mujeres entrevistadas consideró que su bienestar general era “bueno”, si bien la mayor parte de las encuestadas indicó estar desbordadas por el estrés “algunas veces” (57%), “bastantes veces” (17%) y “a menudo” (6%).
- ✓ Alrededor de la mitad de la muestra afirmó que conseguía mantener hábitos saludables (48%), y un porcentaje similar indicó que procuraba mantenerlos, pero que no conseguía seguir una rutina o ser constante (43%).
- ✓ La mayoría de las mujeres indicaron que se hacían chequeos médicos al menos una vez al año (57%), frente a

un 27% que indicó que sólo acudía al médico en caso de necesitarlo.

- ✓ Respecto a la alimentación, la mayor parte de la muestra (60%) señaló seguir una alimentación equilibrada “a menudo” o “casi siempre”.
- ✓ El nivel de ejercicio físico realizado fue considerado en su mayor parte “insuficiente” (48%) o “nulo” (11%).
- ✓ El 46% de las participantes afirmó dormir diariamente entre 7 y 9 horas, llegando al 65% el fin de semana.
- ✓ El 49% de las mujeres se sentía conforme con su vida personal y el 42% con su vida profesional.

El informe puede descargarse en el siguiente enlace:

<https://www.fundadeps.org/recursos/documentos/869/v-estudio-habitos-salud-mujer.pdf>

Tabaquismo y cáncer en España

El 22,7% de la población española afirma consumir tabaco de manera diaria. Esta es una de los datos del informe *Tabaquismo y cáncer en España 2018*, enmarcado en el proyecto de Observatorio del Cáncer de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC), cuya finalidad ha sido ofrecer una panorámica de la situación de la prevalencia de consumo de tabaco en nuestro país, así como los efectos de la exposición al humo y los diferentes tipos de cáncer asociados al consumo de tabaco.

El estudio establece las siguientes conclusiones:

- ✓ Aunque se ha observado una disminución del consumo de tabaco en España en los últimos años, el porcentaje de población fumadora sigue siendo elevado, situándose en el 25%.
- ✓ En relación con el sexo y la edad, hay más hombres fumadores (27%) que mujeres fumadoras y el consumo de taba-

co es más frecuente en las personas entre 24 y 34 años.

- ✓ Se observa una relación indirecta entre los ingresos en el hogar y el consumo de tabaco, de manera que a menos ingresos en el hogar, mayor porcentaje de fumadores.
- ✓ Desde la aplicación de la Ley Antitabaco, el porcentaje de la población expuesta al humo se ha reducido considerablemente.

Sin embargo, a pesar de la reducción del consumo de tabaco en la población española, el tabaco sigue constituyendo uno de los mayores problemas de salud pública. Según se detalla en el documento, la mortalidad asociada al tabaco se sitúa en el 50% de los casos, es decir, afecta alrededor de 7 millones de personas en nuestro país, de los cuales 6 millones son muertes por consumo directo, y 890.000 se deben a muertes de personas no fumadoras debido a la exposición al humo (siendo un tercio de los cuales niños).

El informe se puede consultar en el siguiente enlace:

<https://www.aecc.es/sites/default/files/content-file/Informe-tabaquismo-cancer-20182.pdf>

Guía para el uso seguro de juguetes conectados

IS4K (INCIBE) en colaboración con la Asociación Española de Fabricantes de Juguetes ha elaborado una guía para el uso seguro de juguetes conectados, es decir, aquellos juguetes que poseen funciones de conectividad para interactuar con otros dispositivos domésticos, como tabletas y móviles, o para intercambiar datos a través de internet. La finalidad de la guía es concienciar sobre los posibles riesgos que puede entrañar su uso (puesto que algunos de estos juguetes permiten grabar o

transmitir imágenes, navegar o comunicarse a través de Internet, etc.) y ofrecer recomendaciones para garantizar la seguridad de los menores que los utilizan.

De esta manera, la guía práctica proporciona explicaciones muy didácticas y visuales, sobre las funcionalidades de este tipo de juguetes, qué aspectos deben tenerse en cuenta para conocer sus ventajas y riesgos, cómo hacer una buena elección a la hora de comprar estos juguetes y cómo establecer medidas de protección para que los menores puedan disfrutarlos sin riesgo.

La guía puede descargarse en el siguiente enlace:

<http://www.infocop.es/pdf/250119g.pdf>

Estándares de calidad del NICE en salud sexual

El Instituto Nacional de Excelencia para la Salud y los Cuidados (*National Institute for Health and Care Excellence*, NICE) ha elaborado unos estándares de calidad en salud sexual (Sexual Health; QS178).

Esta norma de calidad cubre la prevención de las enfermedades de transmisión sexual, proporcionando los siguientes criterios para una adecuada intervención:

1. Preguntar a las personas sobre su historial sexual para identificar si están en riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual y asegurarse de que puedan recibir información y apoyo para prevenir la infección.
2. Persuadir para la adopción de medidas de prevención y la realización de test a personas que están en riesgo de infecciones de transmisión sexual, para identificar posibles infecciones y corregir conductas de riesgo para contraer estas enfermedades.
3. Proporcionar una variedad de dispensadores de preserva-

tivos garantiza que las diferentes poblaciones, incluidas aquellas con mayor riesgo de infecciones de transmisión sexual puedan acceder a los mismos.

4. Las personas que contacten con el servicio de salud sexual deben recibir una cita dentro de los 2 días hábiles siguientes.
5. Realizar pruebas periódicas repetidas de infecciones de transmisión sexual para hombres que tienen relaciones sexuales con hombres y que tienen un mayor riesgo de infección, lo que garantiza que el diagnóstico se realice lo antes posible y se evite la transmisión de las enfermedades de transmisión sexual.
6. Ayudar a las personas que han sido diagnosticadas de una infección de transmisión sexual a notificar a sus parejas este diagnóstico, con el objetivo de prevenir la reinfección y reducir la transmisión de estas enfermedades, así como asegurar que sus parejas sean examinadas y, si es necesario, tratadas, lo antes posible para evitar complicaciones de salud.

Fuente: <https://www.nice.org.uk/guidance/qs178>