

CÁRITAS

Maratón de Fútbol Sala

Suplemento de EL DIARIO DE ÁVILA

Martes 27 de junio del 2000



El deporte, contra el alcohol

Amplio informe sobre los efectos del alcohol en el cuerpo humano

Páginas II y III

José Emilio Santamaría, ex-seleccionador nacional de fútbol, será el invitado especial al VII Maratón de Fútbol Sala de Cáritas y el encargado de leer el Manifiesto Contra la Droga

Páginas II y IV

Partido entre veteranos del Ávila y un combinado nacional

Página IV

► VII MARATÓN DE FÚTBOL SALA DE CÁRITAS DIACONÍA DE ÁVILA 'CON LA SALUD NO SE REGATEA' ◀

No te la juegues a copas

La drogodependencia del alcohol será el tema central del VII Maratón de Fútbol Sala de la Diócesana que se celebra durante la jornada de hoy en la Ciudad Deportiva Municipal, y al que se espera que acudan más de mil jóvenes abulenses

En este artículo pretendemos ofrecer información sobre el alcohol, droga que ocasiona importantes problemas personales y sociosanitarios, que en muchas ocasiones no se tienen en cuenta o se minimizan por ser una sustancia cuyo uso forma parte de nuestra cultura.

Algunos datos relevantes

España ocupa el tercer puesto mundial en el consumo de alcohol. Su media en la relación litros/Habitante sólo se sitúa por detrás de Alemania y Francia.

Se estima que en nuestro país existen entre 3 y 4 millones de alcohólicos crónicos, lo que equivale a un 10% de la población total, con una proporción superior en el hombre a la mujer.

En lo referente a los jóvenes, la edad de inicio está en torno a los 14 años. Se ha producido importantes cambios en el consumo, concentrando en uno o dos días de la semana el alcohol consumido (1 de cada 3 jóvenes se emborracha una vez por semana).

El alcohol es la droga más consumida por los jóvenes entre 15 y 29 años (el 90% lo ha consumido alguna vez). El 50,8% ha conducido el coche en algún momento bajo los efectos del alcohol y el 9,4 ha sufrido algún accidente. Es la droga que más muertes causa y la más tolerada por los padres, que desconocen además que los problemas que causa el alcohol el hecho de que 1 de cada 2 de los jóvenes que la utiliza la mezcla con otras sustancias.

El 29% de los jóvenes españoles afirma que su principal objetivo al salir de marca es drogarse.

Un poco de historia

El uso y abuso de bebidas alcohólicas y sus propiedades se conoce desde hace siglos y en algunos casos está asociada a ciertas tradiciones, leyendas y leyes de diferentes culturas (egipcia, griega, romana).

Así por ejemplo, los griegos en la 'Iliada' ya describen la costumbre de dar vino a los soldados antes de entrar en combate, posiblemente para inhibir el miedo a la batalla.

El alcoholismo como forma de drogodependencia ya fue definido por la Organización Mundial de la Salud en 1952: "son alcohólicos/as aquellos/as bebedores/as excesivos cuya dependencia del alcohol ha alcanzado tal grado, que da lugar a trastornos psíquicos, a complicaciones somáticas y/o conflictos en sus relaciones interpersonales y sus

funciones sociales". La Asamblea Mundial de la Salud en 1976 aprobó la sustitución del término alcoholismo por el concepto de "Síndrome de alcoholdependencia" en la Clasificación Internacional de Enfermedades.

En la actualidad

El alcohol es una sustancia socialmente aceptada por muchas personas, hasta el punto de que su consumo forma parte de los usos y costumbres profundamente arraigados en nuestro entorno social: forma parte de reuniones sociales, hace posible que disfrutemos la compañía de viejos amigos y conozcamos a otros nuevos, inspira canciones y poemas, señala acontecimientos importantes como nacimientos o bodas, así como la firma de acuerdos y la celebración de nuestros éxitos y logros en la vida.

El alcohol es la droga más consumida por los jóvenes de nuestro país entre 15 y 29 años

A tal punto se produce esta relación que el hecho de beber es considerado como algo normal y aceptado por la mayoría, sin tener en cuenta los problemas asociados tanto a su uso como su abuso.

¿Qué es el alcohol?

Sustancia obtenida de la fermentación o destilación de distintos tipos de frutas, cereales o bayas.

Las bebidas alcohólicas sólo se diferencian entre sí por los grados (porcentaje de alcohol que tienen) y las sustancias (esencias, colorantes, azúcares que les añade el fabricante).

Se clasifican según los grados que contienen:

- Fermentadas (menos cantidad de grados): cerveza, sidra y vino.
- Destiladas (más grados): brandy, whisky, ron y licores.

El alcohol es una droga depresora del sistema nervioso central con capacidad de crear adicción, tolerancia y dependencia psicofísica. El principio activo del alcohol es el etanol, que es un tóxico celular que provoca graves alteraciones en un gran número de tejidos y sistemas del organismo, lo que conlleva al

desarrollo de importantes enfermedades.

Efectos del alcohol

Los efectos del alcohol en el organismo están directamente relacionados con algunas variables como son: la cantidad de alcohol ingerido, el peso corporal, el estado del organismo (tanto en lo referente a enfermedades (medicaciones, enfermedades crónicas) como la alimentación. El alcohol tanto en dosis bajas, medias o altas es un depresor del sistema nervioso central y su consumo provoca en el mismo alteraciones a dos niveles:

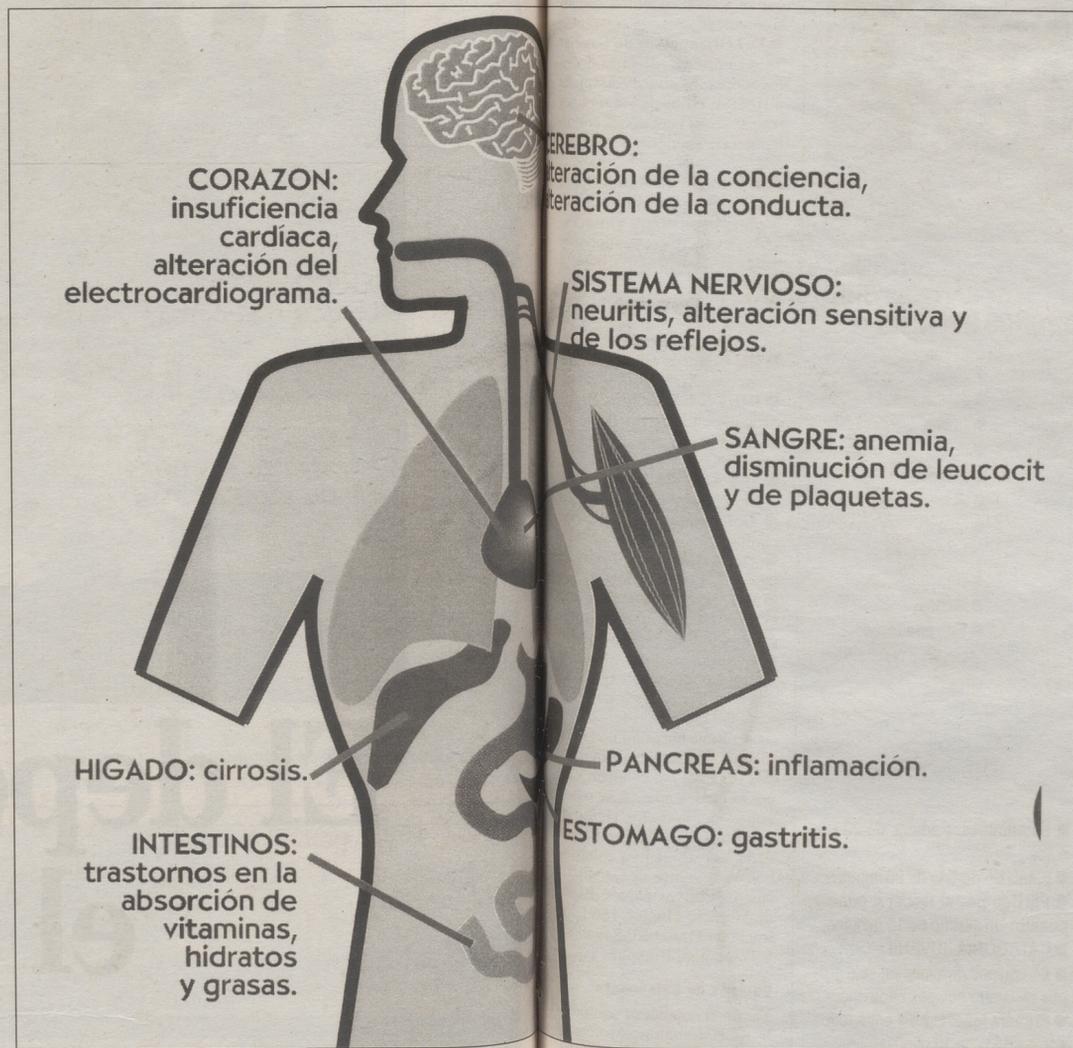
- Deterioro de todos los procesos de atención (disminución de reflejos, disminución en el rendimiento de cualquier tarea que se realice).
- Alteraciones emocionales y conductuales que pueden llevar a trastornos crónicos como depresión o agresividad.
- Igualmente su consumo puede tener importantes consecuencias a nivel fisiológico para nuestro organismo (ver dibujo).

Las soluciones

En general, toda la sociedad tiene su parte de responsabilidad (padres, educadores, instituciones...). Hoy en día hay demasiadas facilidades para que los jóvenes se inicien en la bebida, sin tener información de los riesgos y problemas asociados al consumo de alcohol. Sobre las ventajas de su uso ya se encargan los fabricantes y la publicidad. Algunas medidas a tener en cuenta:

- Por parte de los padres sería conveniente conocer lo que hacen nuestros hijos, informarles y aconsejarles, en definitiva acompañarles en su proceso de crecimiento y madurez personal.
- Mayor control de las empresas fabricantes, creación de un código ético donde además de los beneficios económicos se tenga en cuenta los posibles perjuicios en las personas. Revisar la publicidad y tener un marto legislativo de referencia que se cumpla.
- Continuar la búsqueda de medidas para conseguir un mayor control de la demanda.
- Aunque a las administraciones públicas corresponde asumir su responsabilidad con una limitación en la promoción y venta de las bebidas alcohólicas, todas las medidas servirán de poco mientras los jóvenes, haciendo uso de su libertad pero también de su responsabilidad con sus salud y la de los demás, no cesen en la demanda de bebidas alcohólicas.

● Los efectos del alcohol ●



✓ Según estudios, un gran porcentaje de los conductores fallecidos habían consumido alcohol. La mayoría de ellos superaban la tasa de 0,5 g/l de alcohol en sangre

✓ España ocupa el tercer puesto mundial en el consumo de alcohol. Su media en la relación litros/habitante sólo se sitúa por detrás de los países de Alemania y Francia

● Manifiesto contra la droga ●

Cuando se afirma que en todos los tiempos y culturas se consumen drogas y que concretamente en la nuestra el alcohol forma parte indiscutible de nuestros usos y costumbres, podríamos caer en la excusa fácil o el tópico simplista de pensar que irremediablemente el ser humano ha de consumir drogas.

Por el contrario va siendo el momento de defender nuestra salud con posturas claras y directas, CON LA SALUD NO SE REGATEA. Nunca como ahora hemos tenido a nuestro alcance tal cantidad y variedad de recursos y estrategias para organizar la vida, hacer frente a los problemas y explorar nuestras posibilidades de un modo no autodestructivo.

Podemos desarrollarnos tanto a nivel individual como social sin ne-

✓ **Juguemos al ataque aprendiendo a plantar cara a la tristeza y a celebrar los buenos momentos sin necesidad de recurrir a las drogas**

cesidad de consumir drogas. A nuestro cerebro no le hace falta ninguna intrusión de químicas extrañas ya que él es capaz de generar multitud de habilidades y opciones que forman parte de nuestras capacidades

y sólo necesitan de un buen entrenamiento. Nada de jugar a la defensiva, juguemos al ataque aprendiendo a plantar cara a la tristeza, el aburrimiento, a la incertidumbre, el cansancio o el vacío existencial, y a celebrar los buenos momentos sin necesidad de recurrir a las drogas. APRENDAMOS A EXPRESAR NUESTRA RIQUEZA PERSONAL: humor, capacidad de relación, afán de diversión... sin escondernos tras los efímeros efectos del alcohol.

(* Este manifiesto será leído hoy martes día 27 de junio a partir de las 13,00 horas por el ex-seleccionador nacional de fútbol, José Emilio Santamaría, en el transcurso del VII Maratón de Fútbol Sala de Cáritas que se celebra en la Ciudad Deportiva.

● Estrategias para beber ●

Si decides beber alguna vez, siempre puedes beber menos y seguir disfrutando de la compañía de otras personas. Algunos de nuestros consejos son estos:

- Dosisifica los tragos que tomas.
- Toma tragos más cortos.

- Deja el vaso en la barra entre trago y trago.
- No te limites a beber, busca alguna ocupación mientras lo haces.
- Bebe por el sabor.
- Evita mezclar cervezas y licores.
- Si bebes licores, dilúyelos.

- No cargues demasiado la copa.
- Evita las rondas, sobre todo de un grupo grande.
- Incluye alguna bebida sin alcohol entre bebidas alcohólicas.
- Ponte un límite de lo que vas a beber antes de salir.

● Tasas de alcoholemia al volante ●

Desde el pasado 7 de mayo de 1999 las tasas de alcoholemia en vigor para los conductores son las siguientes:

■ TASAS EN SANGRE Y EN AIRE ESPIRADO:

- Permisos A1, A y B. Licencias (LCC, LCM, LVA): No podrán conducir con una tasa superior a 0,5 g/l de alcohol en sangre ó 0,25 mg/l de alcohol en aire espirado.
- Demás permisos (incluida autorización BTP): No podrán conducir con una tasa su-

perior a 0,3 g/l de alcohol en sangre ó 0,15 mg/l de alcohol en aire espirado.

- Noveles durante los dos primeros años (todos los permisos y licencias): No podrán conducir con una tasa superior a 0,3 g/l de alcohol en sangre ó 0,15 mg/l de alcohol en aire espirado.
- EFECTOS SEGÚN TASA DE ALCOHOLEMIA:
 - 0,20 g/l en sangre ó 0,1 mg/l en aire espirado:
 - Disminución de los reflejos.
 - Falsa percepción de las distancias.

- El riesgo de accidente de multiplicación por 1,5.
- 0,30 g/l en sangre ó 0,15 mg/l en aire espirado:
 - La velocidad percibida es menor que la real.
 - Atención dividida y euforia.
 - El riesgo de accidente se multiplica por 2.
- 0,50 g/l en sangre ó 0,25 mg/l en aire espirado:
 - Incremento del tiempo de reacción.
 - Somnolencia.
 - El riesgo de accidente de multiplicación por 3.

VII Maratón de Cáritas

→ VII MARATÓN DE FÚTBOL SALA DE CÁRITAS ←

Veteranos del Real Ávila y un combinado nacional ponen la guinda

El partido de exhibición comenzará a las 20,30 horas y en el descanso se entregarán los trofeos

Un partido entre veteranos del Real Ávila y un Combinado Nacional pondrá el punto y final al VII Maratón de Fútbol Sala de Cáritas Diocesana en el que participarán 96 equipos divididos en seis categorías diferentes, siendo la cadete y la juvenil, con 24 equipos, las más numerosas. El alto número de equipos inscritos, 114, obligó a la realización de una fase previa.

Los partidos comenzarán a las 8,00 horas de la mañana de hoy, estando previsto que en la mañana se jueguen las ligullas y en la tarde las eliminatorias, para sobre las 20,00 haber terminado todos los partidos de tal manera que el campo quede libre para la celebración del partido amistoso entre un Combinado Nacional y veteranos del Real Ávila, que comenzará a las 20,30 horas en el mismo escenario que el resto de encuentros del Maratón, el campo de hierba de la Ciudad Deportiva.

En el descanso de este encuentro tendrá lugar la entrega de trofeos a los primeros clasificados en el campeonato de fútbol sala.



Equipo de veteranos del Real Ávila / ARCHIVO

Manifiesto de Santamaría

Antes de este encuentro de exhibición, la otra cita importante estará a las 13,00 horas, momento en el que el ex-seleccionador nacional de fútbol, José Emilio Santamaría, leerá el Manifiesto Contra la Droga. Santamaría llegará a Ávila acompañado por el segundo seleccionador de fútbol sala, José Manuel Blanco 'Tote'. También este acto tendrá lugar en el campo de hierba de la Ciudad Deportiva.

Además de participar en algún partido, los jóvenes que acudan a este Maratón podrán recorrer los itinerarios informativos sobre el consumo del alcohol, y tomar parte en alguno de los talleres de tiempo libre y deportes de aventura.

● Combinado Nacional ●

- Pedro Riesco (ex jugador del Rayo y Deportivo, entre otros).
- García Navajas (ex del Real Madrid).
- Eugenio (Sol Fuerza).
- César Jiménez (Real Zaragoza B).
- García Cortés (ex jugador del Real Madrid).
- Sánchez Candil (ex jugador del Rayo Vallecano).
- Miguel Hernández (ex del Rayo y Espanyol).
- Asier Garitano (Burgos).
- César Esteban (Burgos).
- Onésimo (ex-jugador del Barcelona, Sevilla, Valladolid, entre otros).
- Mario (Rayo Vallecano).
- Carlos de la Vega (Rayo Vallecano).
- José Zapatera (ex-jugador del Rayo Vallecano y Real Ávila, entre otros).
- Dani (Real Ávila).
- Entrenador: Luis Ángel Duque (Real Ávila).

● Veteranos del Ávila ●

El equipo de veteranos del Real Ávila que juega hoy ante un combinado nacional está formado por los siguientes futbolistas:

- Gaspar.
- Quique.
- Rufino.
- Moyano.
- Frías.
- Nacho.
- Cruz Heredia.

- Toño.
- José Enríquez.
- Aceña.
- Frías.
- Blázquez I.
- Blázquez II.
- Luján.
- Méndez.
- González.
- Muñoz.
- Entrenadores: Agustín y Nacho Sánchez.

● Sistema de competición ●

El sistema de competición en las diferentes categorías de este VII Maratón de Fútbol Sala de Cáritas es el siguiente:

■ CATEGORÍA ALEVÍN:

- 16 equipos divididos en cuatro grupos de cuatro equipos cada uno.
- Primera fase: Liguilla entre todos con partidos de 10 minutos.
- Cuartos de final: Partidos de 15 minutos.
- Semifinales: Partidos de 18 minutos.
- Final: Liguilla entre tres equipos con partidos de 15 minutos.

■ CATEGORÍA INFANTIL:

- 16 equipos divididos en cuatro grupos de cuatro equipos cada uno.
- Primera fase: Liguilla entre todos

con partidos de 10 minutos.

- Cuartos de final: Partidos de 14 minutos.
- Semifinales: Partidos de 18 minutos.
- Final: Liguilla entre tres equipos con partidos de 15 minutos.
- CATEGORÍA FEMENINA DE 10 A 14 AÑOS:
- 8 equipos divididos en dos grupos de cuatro equipos cada uno.
- Primera fase: Liguilla entre todos con partidos de 10 minutos.
- Cuartos de final: Partidos de 15 minutos.
- Semifinales: Partidos de 18 minutos.
- Final: Un partido de 20 minutos.
- CATEGORÍA FEMENINA DE 16

A 20 AÑOS:

- 8 equipos divididos en dos grupos de cuatro equipos cada uno.
- Primera fase: Liguilla entre todos con partidos de 10 minutos.
- Cuartos de final: Partidos de 15 minutos.
- Semifinales: Partidos de 18 minutos.
- Final: Un partido de 20 minutos.
- CATEGORÍA CADETE:
- 24 equipos divididos en seis grupos de cuatro equipos cada uno.
- Primera fase: Liguilla entre todos con partidos de 10 minutos.
- Octavos de final: Partidos de 20 minutos.
- Cuartos de final: Partidos de 20 minutos.

● Semifinales: Partidos de 20 minutos.

- Final: Un partido de 20 minutos.
- Partido por el tercer y cuarto puesto: Un partido de 10 minutos.
- CATEGORÍA JUVENIL:
- 24 equipos divididos en seis grupos de cuatro equipos cada uno.
- Primera fase: Liguilla entre todos con partidos de 10 minutos.
- Octavos de final: Partidos de 20 minutos.
- Cuartos de final: Partidos de 20 minutos.
- Semifinales: Partidos de 20 minutos.
- Final: Un partido de 20 minutos.
- Partido por el tercer y cuarto puesto: Un partido de 10 minutos.

Equipos internacionales colaboran con la Tienda Solidaria

Camisetas, pantalones, banderines, banderas, bufandas, revistas, pines, llaveros..., todos ellos productos oficiales de equipos de todo el mundo que colaboran con Cáritas, podrán encontrarse hoy en la Tienda Solidaria, una de las actividades paralelas que se organiza con motivo de este Maratón y cuya recaudación irá destinada al Centro de Atención a Drogodependientes de Ávila.

La tienda estará abierta desde las 10,00 a las 21,00 horas en las instalaciones de la Ciudad Deportiva Municipal.

Algunos de los productos que se podrán encontrar son los siguientes:

● **Del Olympiakos de Grecia:** Tres camisetas oficiales de los jugadores Zahovic, Karapialis y Houtos; polos de verano; gorras; viseras; pantalones cortos; banderas; banderines y bufandas.

● **Del Lazio de Roma:** Equipación completa del jugador Inzhagi (para niño); gorra; llaveros; banderines; banderín/escudo oficial del equipo; póster y pines.

● **Del PSV Eindhoven:** Banderines; pines y fotos firmadas de Rudd Van Nistelrooy.

● **Del Celtic de Glasgow:** Banderín/escudo del club y vídeo.

● **Del A.S. Roma:** Banderín/escudo del club y fotos del entrenador, Fabio Capello, y varios jugadores.

● **Del AEK de Atenas:** Banderines y pines.

● **Del Rosenborg:** Fotos del equipo.

● **Del Aston Villa:** Fotos firmadas por los jugadores.

● **Del Vasco de Gama:** Toalla con escudo del equipo y calendario del club con fotografías del equipo.

● **Del Sparta de Praga:** Banderín, alfileres de corbata y revista del club.

A última hora también se han recibido materiales de los equipos ingleses del Everton y Leeds United, y además se recibió contestación de los siguientes equipos que excusaron enviarnos nada, puesto que ya colaboran con con eventos de este tipo en sus respectivos países: Bayern de Munich, Munich 1860, Eintracht de Frankfurt, Schalke 04 y Tottenham Hotspur.

Equipos de baloncesto

También colaboran equipos de la ACB de baloncesto con los siguientes productos que se pondrán a la venta:

- **Caja San Fernando:** Camiseta oficial; banderines y pines.
- **Fuenlabrada:** Banderín oficial; banderines y pines.
- **Fórum de Valladolid:** Bufandas.
- **Casademont Girona:** Camiseta oficial del jugador Kuisma y bufanda.