

EL RINCÓN DE...

# APAEX ELCHE

REVISTA MENSUAL  
Nº 15 Mayo 2017



Foto: El presidente de APAEX Elche, Manuel Agulló, en la mesa de la asociación en el evento.

## XIV Congreso Nacional de Estudiantes de Psicología

APAEX Elche participa en este congreso universitario, "Abre tus alas al conocimiento"

Este congreso, con gran cantidad de temas de psicología a tratar, es uno de los más importantes de España. Los temas van desde sexología hasta el comportamiento, pasando por el tema de interés de APAEX, adicciones. La asociación participó colocando un puesto junto a las clases donde se realizan las ponencias, para así darse a conocer entre los futuros psicólogos.

# APAEX sale de excursión

La asociación realizó este mayo una serie de excursiones campestres con el objetivo de dar nuevas opciones de ocio a los usuarios, tanto nuevos como veteranos



**Foto:** Usuarios y voluntarios de APAEX en una de las excursiones.

El pasado mayo se realizaron varias salidas al campo con el objetivo de crear un nuevo tipo de ocio para los usuarios de APAEX Elche. Estas excursiones estaban destinadas específicamente para aquellos usuarios que sufrían de adicción al juego, aunque pudieron apuntarse tanto voluntarios y usuarios con otras afecciones.

Las excursiones al aire libre son un punto clave de las actividades que desarrolla APAEX. Proporciona una serie de actividades alternativas a las que provocan su enfermedad cambiando de ambiente, mejorando su condición física con la práctica de este deporte.

Es importante el efecto que tienen estas excursiones al romper la rutina. Uno de los

elementos que más ayuda al mantenimiento de una adicción es una rutina malsana. Salir de excursión de forma habitual, rompe la rutina, lo que es una ayuda para romper también el ansia ante la falta del elemento adictivo.

En el caso del juego, la adicción puede aparecer con facilidad en un “día aburrido” cualquiera, así que para el tratamiento de esta variante adictiva, actividades como esta pueden crear un efecto muy beneficioso en estas personas.

Y todo eso sin considerar el efecto beneficioso que puede crear una actividad en grupo como esta. Crear y estrechar lazos entre compañeros que sufren de manera similar, también ayuda a luchar contra la adicción, quizás de una manera más definitiva aún.

# El consumo de alcohol en la infancia

La ciencia sabe que consumir alcohol en la infancia aumenta significativamente la probabilidad de desarrollar una infección, pero aún no se entienden sus causas



La ciencia ha hablado. Si un menor de 14 años bebe habitualmente, tiene una probabilidad cuatro veces mayor de sufrir adicción al alcohol que un adulto que comienza a beber a los 20 años.

La razón aún se desconoce. Numerosos científicos en todo el mundo trabajan con ahínco para encontrar la respuesta. La teoría más aceptada afirma que las conexiones neuronales del cerebro aún no están plenamente desarrolladas cuando reciben su primera dosis de alcohol y que esto las distribuye de una forma que predispone al alcoholismo. Si es así, la "cura" podría ser muy difícil en muchos casos, pues el cerebro ya está construido para depender del alcohol.

Así, el alcohol intoxica el lóbulo prefrontal, del que dependen cosas tales como la toma de decisiones y la represión de las actividades impulsivas. Esto haría que una persona con el lóbulo prefrontal afectado sea menos capaz de tomar decisiones lógicas sobre los efectos

que puede tener tomar cierto tipo de sustancias, como el alcohol, y aumentar los problemas que su consumo acarrea.

La Universidad de Leiden, en los Países Bajos, propone realizar un estudio en 1.400 estudiantes Erasmus para comprobar de dónde vienen los problemas en el consumo excesivo de alcohol a edades tempranas. En este estudio, se realizarán resonancias magnéticas de los cerebros de los estudiantes para comprobar si las teorías actuales son o no ciertas.

Sin embargo, aunque no todos los especialistas están de acuerdo en los orígenes biológicos del alcoholismo, todos están de acuerdo en una cosa: lo más importante es la prevención. Si conseguimos que nuestros hijos no beban antes de ser adultos, no habrá que preocuparse de que partes de su cerebro estén afectadas. Tan sencillo como eso.

Y tan difícil.

---

# Tablón de anuncios

---

## Talleres y actividades

### APAEX Junio

Atentos todos los usuarios, en APAEX Elche estamos preparando actividades para el verano.

¡Vigilad el tablón de anuncios de la asociación!



---

## La vida sin...

El programa de APAEX en radio jove Elx. Todos los miércoles alternos a las 19:30 en el dial 107.5 FM

¡Participa! Infórmate en la sede de APAEX



La sede de **APAEX Elche** se encuentra en C\ Doctor Sapena nº 65 CP 03204

Síguenos en las redes: Facebook *Cambios que curan*

Twitter @apaex\_elche

Blog [apaixelche.wordpress.com](http://apaixelche.wordpress.com)

Web [apaixelche.com](http://apaixelche.com)

Email [infoapaixelche@gmail.com](mailto:infoapaixelche@gmail.com)

