

viernes 12 de diciembre de 2025

# La Laguna impulsa el programa 'Encuéntrate' para prevenir adicciones y la automedicación en personas mayores

*El área de Drogodependencias pone en marcha una iniciativa de promoción de la salud que refuerza la prevención del consumo de psicofármacos, alcohol y juegos de azar en población mayor*



Descargar imagen

Programa para personas mayores  
a partir de 64 años

**ENCUÉNTRATE**

Cuidarte es un acto de amor propio  
APRENDE A MANEJAR TUS  
EMOCIONES

**TODOS LOS MARTES  
DESDE EL 4 DE NOVIEMBRE  
AL 15 DE DICIEMBRE**

10:00 A 11:30H

¿DÓNDE?  
CENTRO CÍVICO LAS MADRES  
DE PADRE ANCHIETA

INFÓRMATE LLAMANDO AL  
689.99.26.89

<https://forms.office.com/e/gJFx4huRkQ?origin=prLink>

FINANCIA  
AYUNTAMIENTO DE  
SAN CRISTÓBAL DE  
LA LAGUNA

ORGANIZA  
PROYECTO  
HOMBRE  
CANARIAS

Programa prevención

El ayuntamiento de La Laguna, a través de la concejalía de Drogodependencias del ha puesto en marcha 'Encuéntrate', un programa especializado de promoción de la salud dirigido a personas con más de 64 años, con el objetivo de prevenir el consumo de sustancias, especialmente psicofármacos, y otros comportamientos potencialmente adictivos, como el juego de azar o el uso inadecuado de hipnosedantes y alcohol. La iniciativa, desarrollada en coordinación con Proyecto Hombre Canarias, se fundamenta en un enfoque biopsicosocial y busca ofrecer estrategias que eviten la automedicación y la dependencia.

El concejal de Drogodependencias, Sergio Eiroa, destacó la importancia de este proyecto en un contexto en el que la población mayor "es especialmente vulnerable a la ansiedad, al insomnio o a situaciones emocionales que a veces se intentan resolver con medicación sin supervisión profesional". En este sentido, subrayó que "la automedicación es un riesgo real que puede derivar en dependencia, especialmente en el caso de benzodiacepinas y otros hipnosedantes. Por eso trabajamos en ofrecer herramientas que permitan afrontar estas situaciones de manera saludable y segura".

'Encuéntrate' nace ante la evidencia de que las personas de edad avanzada son un grupo sensible al uso continuado de psicofármacos, muchas veces prescritos para abordar síntomas vinculados a trastornos del estado de ánimo o ansiedad. El programa propone alternativas educativas para evitar la "patologización de los problemas cotidianos", fomentando la toma de conciencia, el autocuidado y el empoderamiento personal.

Entre sus objetivos específicos se encuentran entender y gestionar la ansiedad, desarrollar hábitos de vida saludables, proporcionar herramientas para el afrontamiento del insomnio y promover una reflexión crítica sobre los consumos habituales en este tramo de edad. El programa incluye la movilización de recursos personales, dinámicas educativas y acompañamiento profesional durante varias sesiones semanales.

Sergio Eiroa añadió que “nuestro compromiso es acompañar a las personas mayores con información clara y herramientas prácticas que mejoren su calidad de vida. Prevenir la automedicación no es solo una cuestión sanitaria, sino también de dignidad, autonomía y bienestar emocional”.

### **Participación y desarrollo del programa**

El proyecto está dirigido a grupos de 20 a 30 personas mayores de 64 años, especialmente aquellas con consumo activo de benzodiacepinas, hipnosedantes, alcohol o con conductas relacionadas con el juego. Las sesiones se imparten en formato grupal, con una duración total de seis semanas, a razón de dos horas semanales. Para su incorporación, las personas interesadas deberán cumplimentar la inscripción, la documentación de protección de datos y un cuestionario inicial.

La coordinación se realiza a través de los contactos habilitados por Proyecto Hombre Canarias, responsables del desarrollo metodológico del programa.

Eiroa insistió en que “la prevención es la herramienta más eficaz para evitar la dependencia. La automedicación, especialmente con benzodiacepinas y fármacos para dormir, puede generar efectos adversos graves. Animamos a la ciudadanía a acudir siempre a profesionales y a evitar el consumo por iniciativa propia”.

El concejal concluyó recordando que “este programa no solo ofrece formación, sino que crea espacios de acompañamiento donde las personas mayores pueden compartir experiencias, sentirse escuchadas y aprender alternativas saludables para afrontar situaciones de malestar”.