

Internet: la tecnología al servicio de la prevención

Jesús A. Lacoste
Tenerife

Internet, la gran revolución de finales del milenio, supone la aparición de nuevas herramientas y recursos para utilizar como estrategias de prevención de las drogodependencias. Este artículo repasa estas virtudes y posibilidades que Internet ofrece para ser utilizadas al servicio de la prevención y en la educación para la salud. A través de esta gran red informática mundial accedemos a la «prevención a la carta».

1. Internet, la gran revolución de moda

En los últimos años estamos asistiendo a una vertiginosa revolución tecnológica que afecta de lleno a todos y cada uno de los aspectos de nuestra vida. Si hace tan sólo cinco años el ordenador era una potente máquina que nos ayudaba en nuestra labor científica, hoy en día ese pequeño aparato se ha convertido en el eje sobre el que gira toda la comunicación humana. Y es que con la creación de las llamadas redes informáticas se ha logrado unir e interconectar a todas las personas del planeta. Ya no existen las islas sociales ni culturales; cualquier dato e información se presenta a nuestro alcance con tan sólo un par de movimientos sobre el teclado o el ratón del ordenador. Nunca antes ha sido tan fácil comunicar «algo» a «alguien». Tan sólo es preciso disponer de ese algo a transmitir y que exista alguna persona o colectividad presunta-

mente destinataria de esa información. Internet, la gran red informática mundial, interconecta ordenadores en todo el mundo, permitiendo así que los mensajes, los datos, las imágenes, etc. fluyan constantemente en todas las direcciones. Esta herramienta técnica, presente y al servicio de todos los ciudadanos, nos permite comunicarnos de manera fluida y sencilla. Labor nuestra será el utilizarla de forma adecuada y con fines de carácter lícito.

Dentro del amplio campo de la atención y prevención de los problemas derivados del consumo de drogas, Internet está suponiendo un gran avance pues facilita por una parte el intercambio de conocimientos y experiencias entre los profesionales y, por otra, la implantación de programas preventivos «on-line» con destino a la sociedad en general. De esta manera, Internet puede servir de medio en el que se desarrollan los propios programas pre-

ventivos o también ser una herramienta de apoyo al servicio de los profesores dentro del marco educativo y de los padres en el seno familiar. Las campañas de sensibilización y de concienciación ante la problemática de las drogas pueden permanecer disponibles en Internet todo el tiempo necesario, sin necesidad de invadir la vida cotidiana de las personas como suele suceder con las campañas en TV. Los programas de prevención con formato de páginas web aportan información, datos, pautas de actuación introduciendo las siguientes ventajas frente al formato tradicional: La cantidad de información a transmitir es ilimitada, tanto en formato texto como con imágenes. El usuario puede tomar los datos que precisa en un momento determinado, seleccionando los que sean de su interés. Siempre está disponible: no hay días festivos, ni noches, ni vacaciones. Es un servicio que se sitúa «al pie» del interesado, en el ordenador de su casa, lo cual exige un esfuerzo mínimo.

Pero también Internet puede ser una útil herramienta de soporte para los programas que se desarrollen en la escuela o colegios. El profesor puede realizar determinadas actividades correspondientes a un programa concreto dentro del aula y contar con diversas tareas que el alumno puede llevar a cabo mediante la versión del programa en Internet, con o sin la supervisión de los padres, desde la propia casa o incluso en las clases de informática dentro del colegio. Además, se pueden realizar foros de debate y encuentros familia-escuela, transmitir opiniones, dudas, envío de cuestionarios u otro tipo de material, etc.

Veamos a continuación los principales servicios que Internet ofrece y sus aplicaciones. Como comprenderá el lector, estas posi-

lidades están presentes para todos los usuarios de la red; es decir, para hacer uso y beneficiarse de los mismos es necesario estar «conectado» mediante un ordenador personal y un módem. El provecho que cada uno le saque a estos servicios es ilimitado y está en manos del usuario final. Internet nos brinda un potente recurso y nosotros, profesionales o profanos, le damos un uso concreto. El lector interesado en conocer aplicaciones directamente relacionadas con la atención y prevención de las drogodependencias puede acudir a cualquier servicio de búsqueda de recursos en Internet (www.ole.es, www.ozu.es; www.lycos.com; www.yahoo.com, etc.) o ir directamente a las páginas web del Instituto para el Estudio de las Adicciones (www.arrakis.es/iea) donde

encontrará rápida y cómodamente un amplio abanico de posibilidades que abarcan todas las alternativas que Internet ofrece, tanto para el público profesional como para los padres interesados en la prevención o para los chicos jóvenes que necesitan información y pautas de actuación ante la presión para el consumo.

2. Internet, la gran red informática mundial

Internet no es una única red de ordenadores sino que es un conjunto de 25.000 redes interconectadas que se comunican entre ellas con un mismo protocolo o lenguaje, denominado TCP/IP. Hoy día se calcula que entre 30 y 40

millones de usuarios de todo el mundo utilizan esta red de redes para comunicarse a distancia a través del ordenador. Internet es una fuente de recursos de información compartidos a escala mundial. Es una vía de comunicación para establecer cooperación y colaboración entre comunidades y grupos de interés por temas específicos, distribuidos por el mundo.

Internet es una fuente de recursos compartidos a escala mundial. Es una vía de comunicación para establecer cooperación y colaboración entre comunidades y grupos de interés por temas específicos, distribuidos por todo el mundo.

3. Principales servicios de Internet

3.1. Correo electrónico: enviar mensajes a todo el mundo en pocos segundos

El correo electrónico (e-mail) es la aplicación más utilizada de Internet. Cada usuario tiene una dirección electrónica, que le permite comunicarse por escrito de manera casi instantánea con otros usuarios de la red situados en cualquier punto del planeta. Si el ordenador no está en marcha, el mensaje queda almacenado.

El correo electrónico, más conocido como e-mail (Electronic-mail), es la aplicación más clásica de Internet. Éste permite la toma de decisiones y el desarrollo de proyectos comunes aunque las personas estén alejadas físicamente. Para enviar un mensaje electrónico sólo basta estar conectado a Internet y tener un programa de correo electrónico, que se puede conseguir gratuitamente en la red. Igualmente, será necesario que la persona a quien se envía, esté conectada y que conozcamos su dirección electrónica. Como en el correo convencional, todos tenemos una dirección electrónica personal donde recibir la correspondencia y además también tienen la opción de inscribirse en periódicos y revistas electrónicas. El correo electrónico también se utiliza para transferir todo tipo de ficheros que pueden contener bases de datos, gráficos o software comprimido que es posible enviar de forma sencilla sólo conociendo la dirección del destinatario. Las ventajas más importantes respecto al correo postal y al teléfono:

- *Más velocidad (un mensaje puede llegar a cualquier punto del mundo en horas, minutos o incluso segundos).*
- *Coste más económico.*
- *Se pueden transferir ficheros y programas.*

- *El destinatario puede responder cuando le interesa.*

Cada usuario de Internet está identificado con una dirección electrónica que consta de: el nombre del usuario seguido del signo @ (denominado popularmente arroba) que sirve para especificar dónde se encuentra el usuario. Después se le añade el nombre del ordenador, el lugar donde se encuentra la máquina (empresa o institución) y el país (que en el caso de España es «es»).

Una dirección típica de Internet podría ser ésta: pepito@arrakis.es. La parte de la derecha de la dirección determina el país o dominio superior (es=España), la empresa que nos da acceso a Internet (arrakis) llegando al nombre del ordenador o nombre del buzón personal (pepito). Es decir, que esta dirección podría ser de un usuario llamado Pepe (cuyo alias es «pepito») que tiene acceso a Internet a través de la empresa «Arrakis».

A partir del envío de la información, se transfiere de nodo a nodo de la red, buscando el camino óptimo para llegar al destino. El tiempo que tarda un mensaje en llegar varía en función del tráfico de la red y de las conexiones entre los ordenadores. En unos segundos, un mensaje puede haber viajado de Tenerife a San Francisco (California). Cuando nuestro mensaje llega a su destino, queda almacenado en el ordenador receptor hasta que su usuario se conecte de nuevo. Cuando lo hace, recibe el aviso de que tiene correo y puede leer sus mensajes en el ordenador.

Internet no es la única red accesible mediante correo electrónico, existen otras conectadas a ésta mediante pasarelas. También podemos enviar mensajes electrónicos a los usuarios de estas redes.

A través de este abanico de recursos que caracterizan a Internet se alcanza una comunicación más fluida y eficaz ya que permite la transferencia de información y datos científicos en el trabajo técnico y de asistencia de los profesionales.

3.2. Listas y news: tablón de anuncios

Auténticas tertulias internacionales a través de la red. En estos forums de debate usted podrá charlar electrónicamente con usuarios de todo el mundo sobre cualquier tema. Existen unos 10.000 forums dedicados a los temas más variados.

Una lista de correo es una dirección electrónica a la que puede suscribirse cualquiera que disponga de correo electrónico. Cualquiera de los clientes de la lista puede enviar mensajes a dicha dirección, y cualquiera de los mensajes que recibe la lista es automáticamente reenviado al resto de los suscriptores de la misma.

Cualquier materia que pueda proponer, puede tener respuesta en una lista electrónica. Existen diferentes tipos de listas, unas sólo proporcionan información y otras son de libre acceso. A las listas de información sólo pueden enviar mensajes a los clientes una persona o bien un grupo reducido. A las de libre acceso, en cambio, todos los suscriptores pueden enviar *mails* a los miembros de la lista.

Otros servidores mantienen direcciones de correo de listas de distribución, es decir, cuando un usuario envía un mensaje a la lista, el servidor envía una copia a cada uno de los usuarios adscritos a ella.

Para recibir información sobre los servidores de listas basta que conozcamos la dirección electrónica de uno de ellos, ya que ése nos puede facilitar información de cómo podemos utilizarlo y la dirección de otros servidores.

Por ejemplo, si ponemos un e-mail a la dirección `LISTSERVER@listserv.rediris.es` escribiendo en el cuerpo del mensaje `help`, recibiremos a los pocos minutos un e-mail con una lista abreviada de las órdenes que puede entender el `LISTSERVER`.

Los grupos de noticias o News es el siste-

ma más sencillo para localizar colectivos y personas relacionadas con nuestros intereses. Son grupos de debate o trabajo en grupo organizados temáticamente que tratan cualquier tema que imaginemos.

Es algo similar a las listas, pero con la diferencia de que los mensajes no son depositados en tu buzón de correo, sino en un tablón público que puedes mirar cuando lo desees.

Mediante el programa correspondiente, podemos expresarnos libremente sobre cuestiones relacionadas con el grupo. También hay grupos donde el moderador filtra la información.

Existen entre 4.000 y 5.000 grupos temáticos, algunos de los cuales son mantenidos por empresas privadas a las cuales se les paga una cuota para recibir estas noticias. Hay diferentes «lectores de News» que nos permiten

visualizar los últimos artículos enviados.

3.3. Transferencia de ficheros

El File Transfer Protocol (FTP) es una herramienta que le permite captar desde su ordenador ficheros procedentes de cualquier usuario o servidor del mundo. La oferta de los servidores de FTP es muy variada. Vía Internet, puede incorporar a su PC software gratuito, documentos técnicos, bibliotecas gráficas, aplicaciones informáticas.

El término FTP (File Transfer Protocol) se refiere a la aplicación diseñada para la transferencia de ficheros entre dos ordenadores. Estos ficheros pueden ser documentos, textos, imágenes, sonidos, programas, etc.

Si bien la transferencia de ficheros entre dos ordenadores es el mismo proceso en todos los casos, podemos clasificar esta operación en dos tipos, dependiendo de que sea necesaria o no autorización para entrar en el ordenador remoto:

WWW facilita enormemente la localización de la información, a través de la trama de las vías de acceso, independientemente de cuál sea su fuente y del lugar donde se encuentre.

Usted trabaja en dos ordenadores diferentes conectados a una red. Es decir, posee una cuenta en ambos y la correspondiente contraseña (password) si fuera necesaria. En ese caso, utilizaría FTP para transferir ficheros de un ordenador a otro.

Usted dispone de un ordenador conectado a Internet y desea obtener ficheros de acceso público que están disponibles en miles de anfitriones (host) de Internet. En este caso no será necesaria la contraseña y esta operación se conoce como FTP anónimo.

3.4. WWW

El World Wide Web (WWW) es el servicio de moda en Internet. Es un sistema de información muy ágil que utiliza el formato hipertexto: con un simple «clic» del ratón usted escoge las opciones que más le interesan de entre un amplio menú de imágenes, textos y sonidos. Podrá leer periódicos a través de su ordenador, visitar museos, entrar en la Casa Blanca y consultar catálogos de empresas.

Podemos definir el WWW como un amplio sistema de hipermedia de acceso a todo un conjunto de información heterogénea distribuida por toda la red Internet.

Un documento hipertexto no se compone únicamente de texto, sino que también contiene relaciones estructurales (enlaces a otros documentos). Si ampliamos aún más el concepto y hacemos que los enlaces no sean estrictamente entre texto sino que pueda intervenir información en otros formatos (gráficos, sonidos, vídeo) el resultado es un documento hipermedia. Este concepto de información

distribuida va muy ligado al diseño y estructura de Internet.

La idea básica es que los documentos contienen referencias a otros documentos y en general a cualquier tipo de información residente localmente o a sistemas remotos. Estas referencias pueden ser palabras, frases o incluso dibujos.

En lugar de navegar por Internet utilizando una serie de menús, lo hacemos desde dentro de los mismos documentos facilitando la navegación.

En marzo de 1989, un físico del CERN (Centro Europeo para la Investigación Nuclear) llamado Tim Berners-Lee propuso un proyecto de unificación del acceso a todos los datos que poseía este organismo. Se desarrolló una superficie tipo hipertexto y un protocolo de comunicación (HTTP: HyperText Transfer Protocol) que permitía a los científicos que trabajaban en proyectos del CERN consultar

toda la información disponible que se encontraba diseminada en los diferentes ordenadores de las instituciones que colaboraban con el CERN.

El éxito del proyecto fue tan grande que se empezó a definir un lenguaje de creación de documentos es-

tructurados llamados HTML (HyperText Markup Language). Al mismo tiempo empezaron a surgir clientes con interfaces muy simples y eficaces que facilitaban aún más la búsqueda de la información con este sistema.

Los documentos de hipertexto se formatean utilizando el formato HTML que no sólo permite incluir hiperenlaces sino que también permite dar formato al texto (ordenar párrafos,



poner cabeceras, destacar textos).

WWW facilita enormemente la localización de la información, a través de la trama de las vías de acceso, independientemente de cuál sea su fuente y del lugar donde se encuentre. Esta universalización en el acceso requiere una identificación unívoca de los recursos de la red. Los URL (Universal Resource Locator) identifican la información, el sistema donde residen y la aplicación para acceder a ella.

La capacidad del Web para transmitir el texto, imagen y sonido hace que las empresas empiecen a considerar este servicio como un perfecto escaparate donde exponer y vender sus productos. En este momento se inicia la transición de Internet, que hasta ahora era un medio de transmisión de información científica y académica, hacia un amplio mercado de servicios.

El giro de Internet hacia la oferta de servicios comerciales empieza en Estados Unidos a finales de la pasada década. Hoy en día ya es una realidad donde las empresas de alta tecnología ofertan sus productos a través de la red.

3.5. *Conversación en Internet: Talk, IRC*

Se puede conversar con cualquier usuario que tenga acceso directo a Internet, de forma individual o colectiva.

El *talk* es una herramienta de UNIX que solicita al usuario especificado una conversación «on-line» a través de la consola del ordenador. La pantalla de cada uno de los interlocutores se divide horizontalmente en dos mitades. En la mitad superior aparece el texto que escribe uno mismo, y en la inferior el texto que escribe nuestro interlocutor. Todo esto ocurre al mismo tiempo que escribimos en el teclado, y aunque los dos escriban al mismo

tiempo el texto aparece donde le corresponde.

El IRC (Internet Relay Chat: repetidor o difusor de conversación Internet) permite mantener gran número de conversaciones, cada una de ellas con un número indefinido de usuarios, situados en cualquier lugar del mundo.

Cuando conectamos con un host que dispone del sistema IRC, podemos «sintonizar» uno de los canales que en ese momento estén activos o abrir uno nuevo. Todo lo que envía cualquiera de los participantes en la conversación es automáticamente «retransmitido» al resto de los participantes del mismo canal.

La conexión a un sistema IRC puede hacerse con clientes específicos o con telnet. Una vez se accede al sistema, aparece un mensaje de bienvenida y pregunta un nombre, que antepondrá a cualquiera de los mensajes que se escriba en cualquiera de los canales.

4. **Conclusión**

A través de este abanico de recursos que caracterizan a Internet se alcanza una comunicación más fluida y eficaz ya que permite la transferencia de información y datos científicos en el trabajo técnico y de asistencia de los profesionales que intervienen en drogodependencias, y situar en un escaparate permanentemente abierto y en todo el mundo, una determinada información o documentación con destino a la prevención. Esto supone introducir en cada domicilio, centro de trabajo, colegio, instituto, etc. una especie de «enciclopedia» dinámica en torno al tema específico de las drogodependencias para que cada usuario la utilice en función de las necesidades que le vayan surgiendo. De este modo, Internet, crea lo que podemos denominar «prevención a la carta».

Jesús A. Lacoste es psicólogo y director del Instituto para el Estudio de las Adicciones en Tenerife.