

Internet: recursos y posibilidades en drogodependencias.

Jesús A. Lacoste Marín.

Psicólogo.

Webmaster del Instituto para el Estudio de las Adicciones.

1.- Introducción.

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 todo el mundo.

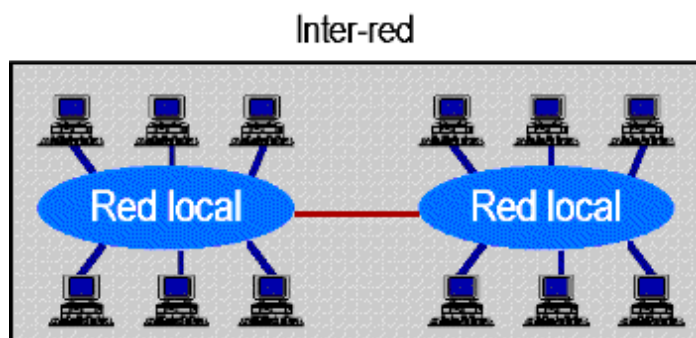
1.1.- Origen y evolución histórica.

En 1969 nace la red ARPANET (Advanced Research Projects Agency) financiada por el departamento de defensa de los Estados Unidos y con el objetivo de conectar ordenadores distantes de forma flexible y dinámica. Esta red comunicaba los ordenadores del Pentágono con los de las numerosas universidades que en aquellos momentos trabajaban para él.

A principios de los años 80 la red ARPANET ya conectaba unos 100 ordenadores que hacían servir como lenguaje de comunicación la familia de protocolos TCP/IP.

Pronto surgieron otras redes independientes como la CSNET (Computer Science Network) y la MILNET (red militar del departamento de defensa) que utilizaron los protocolos TCP/IP para interconectar sus equipos.

En 1983 se interconectaron las tres redes ARPANET, CSNET y MILNET naciendo la red de redes: INTERNET. La esencia de la operación fueron los protocolos TCP/IP que fueron la clave que permitiría comunicarse con ordenadores de diferentes entornos con UNIX, MS-DOS o MacOS.



Internet es la inter-red más grande del mundo. Está compuesta por 50.000 redes y un total de 5.000.000 de máquinas. Se calcula que Internet tiene un total de 50.000.000 de usuarios.

En 1986 nació la red NSFnet (National Science Foundation) para poder facilitar el acceso de toda la comunidad científica americana a cinco grandes centros de supercomputerización. Esta red privada se convirtió en la espina dorsal de Internet. Ante el carácter abierto de esta red, surgieron muchas conexiones sobretodo por parte de las universidades.

La gestión de Internet se reforzará en 1992 con la creación de la Internet Society (ISOC). Este órgano de opinión internacional sin ánimo de lucro integrará todas las organizaciones y empresas implicadas en construir la red. Su objetivo será consensuar las acciones de extensión de Internet.

Desde finales de los años 80, la red Internet ha crecido exponencialmente a nivel de número de redes conectadas, como de ordenadores y de tráfico. Además cada vez hay más países con conectividad total a Internet y el tipo de usuario de la red es más diverso. El porcentaje de usuarios del ámbito comercial y empresarial crece rápidamente.

En 1992 Internet conectaba más de un millón de "hosts" (ordenadores "madre" que daban acceso a los usuarios finales) y enlazaba más de 10.000 redes de 50 países. En 1994, el número de "hosts" conectados era de tres millones y se habían llegado a integrar 25.000 redes de 146 países.

En España, donde el fenómeno ha llegado mucho más tarde, las máquinas conectadas actualmente son 38.000, según la RedIRIS, y se encuentran repartidas en 200 organizaciones distintas. La mayoría de máquinas españolas con acceso a Internet se encuentran en centros universitarios de investigación e institucionales, ya que sólo un millar se utilizan con fines comerciales. Si tomamos una media de 4-5 personas por ordenador, podemos llegar a hablar de 120.000 usuarios.

1.2.- Qué es INFOVIA.



InfoVía es una red como Internet pero en castellano y además gratuita. En InfoVía hay páginas Web como en Internet con información y servicios de valor añadido. El

número de teléfono para entrar en InfoVía es el 055. El número de atención al cliente es el 900 500 055. La tarifa que se aplica a todas las conexiones es la tarifa metropolitana que en en la franja horaria de mayor tráfico cuesta 139 Ptas/hora desde cualquier punto de España. En los teleservicios de InfoVía se encuentra un nuevo mundo de posibilidades de comunicación, información y de transacciones insospechadas. Los proveedores de información en InfoVía son llamados CPI.

Conectarse a Internet mediante el servicio InfoVía significa dirigir la llamada a un proveedor de acceso que pueda dar salida a Internet. Esto quiere decir que no podemos ver ningún CPI de InfoVía, tan sólo salimos a Internet al precio de una llamada urbana. Para conectarse a Internet a través de InfoVía hay que realizar una conexión autenticada. No es posible realizar una conexión autenticada sino disponemos de una cuenta de Internet con un proveedor de acceso. Es el proveedor de acceso el que proporciona el identificador y la contraseña necesarios para establecer la conexión autenticada. La llamada que realiza el usuario se transporta a través de la red IP Ibernet de Telefónica al proveedor de acceso que en cuanto registra su entrada le permite navegar por Internet.



2.- Conceptos básicos

2.1.- Qué es un host.

En Internet se llama host a cualquier ordenador conectado a la red y que dispone de un número IP y un nombre definido, es decir, cualquier ordenador que puede enviar o recibir información a otro ordenador. Host suele traducirse al castellano como anfitrión.

Otros términos que se utilizan con frecuencia son ordenador local y ordenador remoto. Ordenador local se refiere por lo general al ordenador que el usuario está usando en primera instancia, a través del cual se establece una conexión con otro ordenador al que se solicita un servicio, éste último es el ordenador remoto.

2.2.- La familia de protocolos TCP/IP.

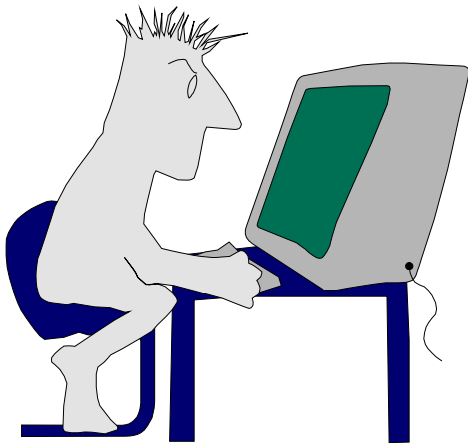
La red Internet se basa en la utilización de los protocolos TCP/IP que son las normas que posibilitan la interconexión de ordenadores de diferentes fabricantes utilizando todo tipo de tecnología (Ethernet, líneas telefónicas conmutadas o dedicadas, X25, RDSI□).

Esta familia está formada por más de 100 normas o protocolos que no dependen de ningún fabricante y son estándar. Los dos protocolos más importantes son IP (Internet Protocol) y TCP (Transmission Control Protocol).

El Protocolo IP: define una red de conmutación de paquetes donde la información que se quiere transmitir está fragmentada en paquetes. Cada paquete se envía a la dirección del ordenador destino y viaja independientemente del resto. La característica principal de los paquetes IP es que pueden utilizar cualquier medio y tecnología de transporte. Los equipos que conectan las diferentes redes y deciden por donde es mejor enviar un paquete según el destino, son los routers o direccionadores.

El Protocolo TCP: se encarga de subsanar las deficiencias en la llegada de los paquetes de información a su destino, para conseguir un servicio de transporte fiable.

Este mecanismo de funcionamiento requiere que todos los ordenadores conectados tengan direcciones distintas.



2.3.- Las direcciones TCP/IP .

Cada ordenador conectado a la red tiene una dirección asociada (dirección Internet). Estas direcciones son números de 32 bits que normalmente se escriben como a.b.c.d donde a,b,c,d son números menores de 255.

Una parte de la dirección identifica la red entre todas las redes conectadas a Internet y la que utilizan los routers para encaminar los paquetes. La otra parte de la dirección identifica el ordenador dentro de los conectados en la misma red.

Una dirección Internet identifica un ordenador. Las aplicaciones dentro de un ordenador se identifican mediante un número contenido en la cabecera de los paquetes TCP/IP, llamado puerto.

Aunque podamos utilizar estas direcciones Internet numéricas para acceder a los servicios y ordenadores, normalmente utilizamos nombres que son más fáciles de recordar. Esto es posible mediante la utilización del servicio de nombres de Internet o DNS (Domain Name System) que traduce los nombres a direcciones numéricas.

El DNS es una base de datos distribuida de forma jerárquica por toda la red y que es consultada por las aplicaciones para traducir los nombres a direcciones numéricas. Esta

jerarquía permite distribuir la responsabilidad de garantizar que no existen nombres repetidos dentro del mismo nivel o dominio ya que el administrador de cada nivel es responsable del registro de nombres dentro de su nivel y garantiza que éstos sean únicos.

2.4.- Arquitectura y organización.

La Internet es una red de redes donde cada una conserva su independencia, es decir, es una red que no gobierna nadie.

La conexión entre redes es posible gracias a los protocolos comunes y a ciertos mecanismos de coordinación como el NIC (Network Information Centre) y la ISOC (Internet Society).

El NIC se encarga, por ejemplo, de la asignación de direcciones. Todas estas tareas se hacen de un modo descentralizado, es decir, por áreas geográficas (por ejemplo, mundialmente se encarga InterNIC, en Europa RIPE NCC y en España se encarga el registro delegado de Internet en ES-NIC gestionado por RedIRIS).

La Internet Society (ISOC) es una sociedad internacional que tiene como objetivos fomentar el crecimiento de la Internet, desarrollando nuevos modelos estándar, así como diversas tareas de coordinación y colaboración.

3.- Cómo conectarse a Internet

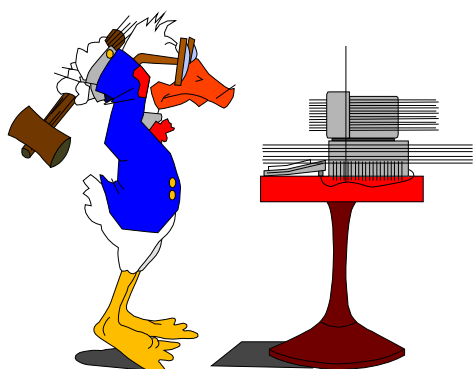
El acceso a Internet se puede realizar de varias formas según las características y necesidades del usuario.

Se puede acceder a Internet por medio de empresas proveedoras que hacemos de puente entre el usuario final y las más de 25.000 redes que constituyen Internet.

A cambio de una tarifa determinada los proveedores dan acceso a una amplia gama de servicios que puede proporcionar la red vía llamada telefónica. El cliente, además de las tarifas fijadas por la compañía, sólo tiene que pagar la llamada local a su proveedor.

Las empresas proveedoras dan una pasarela de acceso (gateway) a Internet y son, a la vez, nodos de comunicación dentro de la gran red.

Las primeras conexiones a Internet en España las dio en 1991 un proveedor público, la RedIRIS, creada a través del Plan Nacional de I+D. Actualmente, esta red conecta las universidades españolas a Internet de forma gratuita.



Para acceder sólo se necesita un ordenador personal (PC o Mac), un módem y, fundamentalmente, que su máquina tenga instalado el conjunto de protocolos de comunicación TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol), la clave que permite la comunicación entre todos los ordenadores de diferentes sistemas que integren

Internet.

La novedad del año 1996 fue el acceso a Internet a través de INFOVÍA, red creada por Telefónica que abarca sólo el territorio nacional español, que permite acceder a diferentes servicios telemáticos, entre ellos Internet y al mismo tiempo facilita la comunicación entre usuarios y proveedores. El método de acceso al servicio se realiza a través de la RTB (Red Telefónica Básica) y la RDSI (Red Digital de Servicios Integrados) cuyas prestaciones son superiores a la RTB. La ventaja más importante de INFOVIA es la económica, ya que las tarifas de conexión son de carácter urbano con lo cual el coste de la llamada es menor.

La conexión a Internet puede corresponder a alguna de las siguientes posibilidades:

1. Se dispone de una cuenta como usuario autorizado en un ordenador multiusuario que es un nodo (host) Internet. Éste puede ser el caso si se trabaja en una universidad, centro de investigación, agencia gubernamental o en alguna empresa que goce de este medio.
2. Se dispone de un ordenador personal (PC o Mac) con conexión directa a Internet y el número IP correspondiente asignado. Este puede ser el caso cuando el ordenador personal está conectado a una red local de una institución como las descritas en el apartado 1.
3. Se tiene acceso a una cuenta del tipo 1 a través de un ordenador personal, un modem y una línea telefónica. En este caso el ordenador personal sólo actuará como un emulador de terminal y no podrán usarse aplicaciones gráficas para navegar por Internet. La cuenta puede estar provista por una institución o por un proveedor comercial.
4. Se dispone de una conexión directa a Internet a través de una línea telefónica y un módem, mediante el protocolo PPP (point to point protocol) o el SLIP (serial line internet protocol). En este caso el ordenador personal está directamente conectado a Internet como en el caso 2 pudiéndose usar todas las potencialidades de los entornos gráficos (MS Windows por ejemplo) y programas gráficos como Netscape o Mosaic.

4.- Elementos imprescindibles.

4.1.- El ordenador.

Cualquier ordenador, independientemente de su sistema operativo, puede acceder a Internet siempre que tenga salida por módem y se conecte a un proveedor.

4.2.- Protocolo de comunicaciones TCP/IP.

Es la llave de entrada al sistema. Este protocolo, lo tendrá que tener instalado en su ordenador, es el estándar de comunicaciones en Internet.

4.3.- El módem.

Comunica, a través de la línea telefónica, su ordenador con el del proveedor, que también tiene otro módem para recibir su señal.

4.4.- El proveedor / host.

La empresa proveedora le da acceso a los diferentes servicios que puede encontrar en Internet a través de un host (el ordenador madre que ejecuta la conexión). Además de dar el acceso a la red, el proveedor puede ofertar diferentes servicios propios que residen en su host, como por ejemplo E-mail, noticiarios, forums de debate i bases de datos.

4.5.- El router.

Los routers (direccionadores), que poseen los proveedores, encuentran dentro de la red el mejor camino para hacer llegar más rápidamente nuestra conexión al host o servidor que buscamos.

5.- Principales servicios de Internet.

5.1.- 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, es la aplicación más clásica de Internet. El E-mail permite la toma de decisiones y el desarrollo de proyectos comunes aunque las personas estén alejadas físicamente.



Para enviar un mensaje electrónico solo 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 a 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.

Ventajas más importantes respecto al correo postal y al teléfono:

- 1.- más velocidad (un mensaje puede llegar a cualquier punto del mundo en horas, minutos o incluso segundos).
- 2.- coste más económico.
- 3.- se pueden consultar bases de datos, bibliotecas□
- 4.- se pueden transferir ficheros y programas.
- 5.- 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 donde 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: jose@toto.ull.es. La parte de la derecha de la dirección determina el país o dominio superior (es=España), la organización, el departamento □(ull=Universidad de La Laguna) llegando al nombre del ordenador (toto). Es decir, que esta dirección podría ser de un usuario llamado Jose que trabaja en una máquina llamada "toto" de la Universidad de la Laguna (ull).

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 cualquier punto de España a Berkeley (California) o Nueva Zelanda.

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 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.

5.2.- Listas y News: Tablón de anuncios.

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

Una Lista de Correo es una dirección electrónica a la que pueden subscribirse cualquiera que disponga de correo electrónico. Cualquiera de los subscriptores 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, algunas de las cuales sólo proporcionan información y otras son de libre acceso. A las listas de información sólo envían mensajes a los suscriptores una persona o 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 suscritos a ella.

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

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

Los grupos de noticias o News es el sistema 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 4000 y 5000 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.

5.3.- 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 necesario o no, autorización para entrar en el ordenador remoto:

- 1.- 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.
- 2.- 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 necesario la contraseña y esta operación se la conoce como FTP anónimo.

5.4.- Telnet o conexión remota.

Telnet es un programa que nos permite la conexión remota con cualquier ordenador conectado a Internet. Permite conectarnos a bases de datos, bibliotecas y otras fuentes de información del mundo.

Para acceder a los sistemas remotos hay que estar autorizado como usuario. Una vez estamos dentro, podemos actuar como usuarios locales.

Existen multitud de servicios accesibles vía Telnet, la mayoría de ellos de carácter público, donde cualquier internauta puede acceder a la información que se ofrece. Para utilizar Telnet sólo debemos teclear: telnet dirección (por ejemplo: telnet amoto.upc.es).

Hay algunos ordenadores que sólo dan acceso a través de un puerto específico. En estos casos veremos un número después de su dirección.

5.5.- Archie: búsqueda de ficheros

Se trata de un instrumento de orientación. Su sistema cliente-servidor permite localizar los ficheros que busca entre los millones existentes en la red. Para llegar a Archie tiene que utilizar el protocolo Telnet. Los servidores de Archie ofrecen información sobre los ficheros disponibles a los diferentes servidores de FTP de todo el mundo.

Archie es un sistema de información diseñado para la localización de ficheros en Internet. Archie realiza búsquedas en una base de datos que contiene información actualizada de los ficheros almacenados en la mayoría de los lugares de FTP anónimo.

Fundamentalmente, hay dos formas distintas de usar Archie:

- 1.- Estableciendo una sesión telnet con alguno de los servidores disponibles.
- 2.- Usando un programa cliente.

5.6.- Gopher.

Este servicio facilita la búsqueda de información dentro de Internet a través de menús jerárquicos, evitando que nos podamos perder en la red. Cuando se accede a un servidor Gopher, verá una serie de directorios temáticos con títulos indicativos que le facilitan donde dirigirse para encontrar la información que desee localizar.

5.7.- 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, 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 ligada 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 estructurados 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 texto□).

WWW facilita enormemente la localización de la información, a través de la trama de las vías de acceso, independientemente de cual 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 necesaria 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.

Los avances técnicos en Internet son muy rápidos. La bandera de la modernidad y las posibilidades futuras, en poder del WWW, están a punto de caer en manos de un nuevo servicio que, según los expertos puede hipotecar el indiscutible liderato de este último. Su nombre es Mbone (Multicast Backbone). La clave de su presunto éxito es la transmisión de audio, vídeo y texto, que hace el WWW, pero Mbone lo haría en tiempo real.

Las herramientas ofertadas por Mbone son tres: vídeo (nv- net video -), audio (vat- visual audio tool-) y whiteboard (wb), un tipo de pizarra que aparece en la pantalla que permite transmitir y recibir notas de conferenciantes en tiempo real. Este sistema, que utiliza su propio protocolo, conocido como IP multicast, encontrará su época dorada en los próximos años y, sobretodo, con la llegada de la tecnología ATM (Modo de Transmisión Asíncrona), basada en la fibra óptica y sus nuevos protocolos de comunicación.

5.8.- Acceso a bases de datos: WAIS.

WAIS (Wide Area Information Servers): Unificación de la búsqueda de la información. Es una interficie única para acceder a las bases de datos y bibliotecas. A partir de una palabra o frase en lenguaje natural, busca los documentos que hacen referencia a estos temas, dentro de un conjunto de Bases de Datos dispersas por todo el mundo. Accesible vía Telnet.

5.9.- Conversación en Internet: Talk, IRC.

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

Talk: 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 accedes al sistema, aparece un mensaje de bienvenida y te pregunta un nombre, que antepondrá a cualquiera de los mensajes que tú escribas en cualquiera de los canales.

6.- ¿Cómo tener presencia en la Web?.

Lanzar una Web hoy es más fácil y más barato que nunca. Pero antes de ser lanzada al ciberespacio y de abrir sus puertas a más de 60 millones de usuarios, hay algunas cosas que hay que tener en cuenta: ¿Cuáles son sus expectativas?, ¿Cuál es su objetivo?, ¿De qué presupuesto dispone?, etc.

6.1.- ¿Cuáles son sus expectativas?.

Para sacarle el mejor partido a su Web, primero necesita saber qué es lo que quiere obtener de él. ¿Intenta usar su Web como una herramienta que le ayude a vender un producto, una imagen de marca, unos servicios,...?

Aunque mucha gente ha pensado que la Web era una enorme oportunidad de hacer dinero, sólo una pequeña parte del mundo de los negocios utiliza hoy en día Internet como un medio para vender sus productos y servicios.

Si quiere incrementar el alcance de sus servicios o de su Institución en el ciberespacio, usted debe tener una idea global fijada de antemano. Después de todo, su mensaje va a ser lanzado al mundo entero y usted querrá que éste sea visto como un servicio que pueda ser válido en todo el mundo. Su Web puede convertirse en el más eficaz de sus comerciales/publicidad/promoción, ya que le permite incrementar sus beneficios/rendimiento sin "tirar la casa por la ventana".

6.2.- ¿Está usted interesado en invertir en una Web?.

El secreto de tener una página Web, es crear una relación dinámica con el usuario de Internet. Si su compañía ofrece información sobre productos, da soporte técnico o efectúa transacciones monetarias en tiempo real a través de Internet, es necesario que el marketing que usted utilice sea lo bastante atractivo como para que los usuarios que visiten su página vuelvan a hacerlo. ¿Cómo conseguirlo?. Haciendo que su Web sea útil y atractiva puede generar una tremenda y efectiva publicidad: "el boca a boca", además de optar a la posibilidad de que su página se encuentre en los primeros puestos de las conocidas listas "Cool Sites" y "Hot Lists". Añadir gráficos, información, noticias, novedades, consejos, información sobre la industria, en definitiva, ofrecerles una razón para hacerles regresar a su Web o incluso preguntarles su opinión acerca de sus servicios o productos mediante cuestionarios, es una manera de involucrar al navegante y crear un "feedback" esencial.

6.3.- ¿Ventas, Marketing, Relaciones Públicas? ¿Cuál es su objetivo?.

Su página puede ser una única pieza que contenga información sólo en texto, sin imágenes, o bien una página interactiva y multimedia. Cuando decida crear su página Web, ha de determinar si prefiere una tarjeta de presentación para darse a conocer o quiere crear una herramienta para comercializar sus productos y servicios. Aunque su página Web sea una herramienta muy importante para hacer publicidad de su compañía, debe tener en cuenta que el contenido de muchas páginas Web cae en el error de poner en un altar a su compañía y su organización interna, describiendo con todo tipo de detalles su ubicación, sus oficinas, la historia de la empresa, datos que al navegante no tienen porque interesarle.

No dé por sentado que los visitantes de su página se comportarán ante su Web igual que cuando leen la prensa o ven la televisión, ya que éstos últimos son medios pasivos y su página Web, no. Por tanto, ha de evitar introducir folletos o textos que no llamen la atención del navegante, porque no aprovecharía la capacidad interactiva de una Web.

6.4.- Presupuesto: ¿Cuánto debe invertir para crear una página Web?.

Antes de pensar en el diseño de su Web, debe estimar el coste del hospedaje de páginas, de su mantenimiento y de las actualizaciones que quiera realizar. Teniendo en cuenta esto, el coste inicial del hospedaje de una Web, es decir el alquiler que se paga por el espacio que ocupa dentro de un servidor, es aproximadamente unas 7.000 pesetas mensuales.

Muchas grandes empresas gastan gran cantidad de dinero en la configuración de sus Web's. En este sentido, hay una regla de oro para su negocio: el coste de su Web no debe suponer una gran parte del presupuesto destinado a marketing. No tiene que invertir dinero adicional para crear una página Web ni tampoco destinar dinero que ya estaba asignado a otra parte de su plan de marketing. El mantenimiento de su página Web es otro de los costes adicionales que debe considerar. Si quiere actualizar la información de su Web, esto le supondrá un gasto de unas 5.000-50.000 pesetas mensuales.

Los costes de la página Web dependen además de otros factores: usted, puede diseñar su propia página o bien encargar que se la diseñen; en este segundo caso, el precio variará según la empresa que consulte. Si decide que una empresa se encargue del diseño de su página Web, asegúrese de cómo van a elaborar su página y de que van a hacer un seguimiento de los usuarios que la visiten. Compare el trabajo de diferentes compañías de diseño o pregunte a asociaciones y conocidos que puedan facilitarle información sobre la calidad del trabajo que estas realizan.

6.5.- ¿Cuál es el objetivo?.

Las páginas Web no se diseñan en un momento pero tampoco ofrecen una tremenda dificultad para hacerlas. A pesar de las críticas de sus detractores, Internet es un medio firme para desarrollar, promocionar y vender su imagen, sus productos y/o sus servicios. Esta tendencia va a la alza con mucha velocidad y puede probar a compararla con las ya conocidas y extendidas técnicas del marketing tradicional. Si unimos todos los factores anteriormente citados puede decidirse a dar el salto y entrar en el mundo de la Web siempre que se asegure de crear un buen diseño, un buen contenido en su página y tenga en cuenta el presupuesto.

7.- Recursos sobre drogodependencias en Internet.

7.1.- Directorio de E-mail.

El Instituto para el Estudio de las Adicciones (IEA) ha creado el primer directorio electrónico, en español, en Internet de profesionales que intervienen en drogodependencias. A las páginas, denominadas 'Quién es Quién en drogodependencias en Internet' se accede a través de la dirección:

<http://www.arrakis.es/iea/quien.htm>

En estas páginas web se pueden encontrar numerosas direcciones de profesionales del área agrupadas en 9 secciones:

Medicina: Tratamiento médico; farmacológico; Psiquiatría.

Psicología: Tratamiento psicológico; psicoterapia.

Educación/Prevención: Prevención Escolar, Comunitaria,...

Medio Laboral: Drogas y lugar de trabajo.

Legislación: Aspectos legales; jurídicos; penales.

Cuestiones Sociales: Intervención/Integración social, marginación,...

Familia: Problemática familiar, embarazo, relación padres-hijos.

VIH/SIDA: Drogas e infección por VIH.

Medios de Comunicación Comunicación social, publicidad.

Eligiendo el área de trabajo en la que se está interesado del menú anterior se recibe toda la información disponible en la base de datos.

También existe la opción de añadir un nuevo registro correspondiente a un profesional de forma totalmente automática; para ello, se utiliza el cuestionario adjunto y en un breve plazo de tiempo los datos enviados son incluidos en esta primera edición del 'Quién es Quién' electrónico en el mundo de las drogodependencias.

7.2.- Listas de Distribución.

A continuación aparece una relación de algunas de las más importantes listas de distribución sobre adicciones y drogodependencias. Para suscribirse a alguna de estas listas, haz click sobre la dirección resaltada para enviar un e-mail. En el cuerpo del mensaje escribe lo siguiente:

`'subscribe listname tu nombre'`

donde 'listname' es el nombre de la lista de distribución y 'tu nombre' es tu nombre y primer apellido.

Tal vez alguna de estas listas no esté operativa o hay otras muchas nuevas. Para mayor seguridad puedes consultar esta información en la página del sitio web del IEA: <http://www.arrakis.es/iea/ww/email.htm>

La única lista existente en español, creada por el IEA en marzo de 1996, se llama INFODRO ('Información sobre Drogodependencias'). Con la lista INFODRO se pretende

facilitar la intercomunicación entre todos los profesionales que intervienen en drogodependencias en todo el mundo, y que utilizan como medio de expresión el lenguaje español.

Pretende ser el foro de encuentro de todos aquellos profesionales que, de una u otra manera trabajan en el campo de las adicciones, y ser el canal de comunicación para intercambiar experiencias, conocimientos, opiniones, etc.

INFODRO ofrece la posibilidad de:

- 1.- Comunicar los resultados de las investigaciones
- 2.- Pedir asesoramiento/opinión a otros profesionales
- 3.- Distribuir información sobre cursos, publicaciones,...
- 4.- Solicitar datos o ayuda sobre un tema que te interesa, etc.

¿Cómo suscribirse y operar en infodro?.

La suscripción es gratuita e instantánea. Para suscribirte, hay que enviar un e-mail a: servidor@gc.step.es con el contenido: SUB INFODRO.

Posteriormente recibirás un mensaje de bienvenida.

A partir de este momento, ya estás conectado a INFODRO y comenzarás a recibir los mensajes que circulan por la lista.

Tus mensajes debes enviarlos a la dirección de la lista: INFODRO@GC.STEP.ES

Para borrarse de la lista hay que enviar un mensaje a Servidor@gc.step.es con el contenido: Unsubscribe Infodro.

Estado actual de Infodro (31 de agosto de 1997).

Hay 91 personas inscritas procedentes de varios países (72 de España, 8 de Argentina, 2 de Italia, 2 de México, 2 de Perú, 1 de USA, 1 de Panamá, 1 de Francia, 1 de Uruguay, 1 de Ecuador).

Toda la información sobre la lista puede encontrarse en la siguientes dirección <http://www.arrakis.es/iea/ww/infodro.htm>

Referencias o relación de listas:

Addict-L

Discusión académica y sobre aspectos educativos (muy activa).

Subscribe: listserv@kentvm.kent.edu

AISESNet_Alcohol

American Indian Science and Engineering Society, discusión de Native American drug and alcohol use.

Subscribe: listproc@listserve.umt.edu

Alcohol

Estudios sobre Alcohol y Drogas.

Subscribe: listserv@lmuacad.bitnet

Alcohol-Psychol

Foro para las personas interesadas en la investigación sobre aspectos psicológicos del consumo de alcohol.

Subscribe: mailbase@mailbase.ac.uk (outside U.K.); mailbase@uk.ac.mailbase (inside U.K.).

APADiv50-forum

Para los miembros de la división 50 (conductas adictivas) de la American Psychological Association.

Subscribe: listserv@csd.uwm.edu

ATHG

Alcohol Temperance History Group.

Subscribe: listserv@miamiu.acs.muohio.edu

BACCHUS

Boost Alcohol Consciousness Concerning Health of University Students.

Subscribe: listserv@ricevm1.rice.edu

CD

Cybercenter for controlled-drinking/drug use discussion

Lista de discusión creada el 21 de Agosto de 1996 para debatir sobre el control del uso de bebidas alcohólicas y drogas. De interés para investigadores, clínicos y legisladores (muy activa).

Subscribe: listserv@sjuvm.stjohns.edu

DAS-L

Discussions about drug and alcohol treatment and studies

Lista de discusión creada en Noviembre de 1996 para debatir sobre el tratamiento del alcohol y las drogas desde un punto de vista multinacional e interdisciplinar.

Subscribe: majordomo@udel.edu

DRCTalk

Lista de discusión de la organización Drug Reform Coordination Network (muy activa).

Subscribe: listproc@dcnet.org

Drug-Misuse-Research

Subscribe: mailbase@mailbase.ac.uk

Drugabus

Educación, Información e Investigación sobre el abuso de drogas.

Subscribe: listserv@list.ab.umd.edu

Drughied

Investigación y prevención sobre el abuso de drogas entre estudiantes de higher education.

Subscribe: listserv@tamvm1.bitnet

HARMRED

Lista de distribución de información sobre los programas de Reducción de daños/riesgos derivados del uso de drogas.

Subscribe: listproc@dcernet.org

IBOGAINA

Lista de distribución de información sobre los usos en el tratamiento de las drogodependencias de la sustancia Ibogaina.

Subscribe: listproc@calyx.net

INCASE

International Coalition of Addiction Studies Educators. Para suscribirse: envía un email a Janet Feenstra, a jfeenstra@mail.chippewa.tec.wi.us

INFODRO

La lista de distribución de información sobre drogodependencias del Instituto para el Estudio de las Adicciones (IEA) y en español. Para suscribirse, envía un e-mail a: servidor@gc.step.es con el siguiente contenido "sub infodro".

IRGGANET

International Research Group on Gender and Alcohol. Participación restringida.

Subscribe: listserv@vm1.nodak.edu

METHADONE

Lista sobre uso y tratamientos con metadona

Subscribe: listproc@calyx.net

NUVUPSY

Lista de discusión sobre aspectos sociológicos, políticos y existenciales en Psicología y Psiquiatría.

Subscribe: listserv@sjvm.stjohns.edu

SexAdd-L

Discusión sobre investigación y aspectos clínicos de la adicción al sexo.

Subscribe: listserv@kentvm.kent.edu

SIDA

Lista sobre temas relacionados con la infección por VIH y SIDA en español .

Subscribe: majordomo@servidor.dgsca.unam.mx

SIDA-ETS

Lista peruana sobre temas relacionados con la infección por VIH-SIDA y las Enfermedades de Transmisión Sexual en español .
Subscribe: :listasrcp@rcp.net.pe

Slfhlp-L

Para investigadores internacionales sobre 'auto-ayuda', metodología y teorías.
Subscribe: listserv@uiucvmd.bitnet

SMARTREC(Self-Management and Recovery Training)

Foro de discusión de los grupos de autoayuda que se basan en la Terapia Racional Emotiva.
Subscribe: listserv@sjvum.stjohns.edu

Smoke-Free

Grupo de ayuda para la gente que está dejando de fumar (muy activa).
Subscribe: listserv@ra.msstate.edu

Subabuse

Lista administrada por la organización Join Together sobre aspectos políticos y prevención. Proporciona apoyo para la planificación y financiación de programas de prevención y tratamiento en EE.UU. (muy activa).
Subscribe: info@jointogether.org con una breve presentación personal y del interés por participar en la lista

Tobactalk

Del Programa de Nicotina y Tabaco de la Universidad de Arizona. Discusión sobre investigación y aspecto clínicos.
Subscribe:listserv@listserv.arizona.edu

12Step

Discusión sobre el programa de 12-pasos de la organización Alcohólicos Anónimos, Al-Anon, Overeaters Anonymous, etc.
Subscribe: suhre@trwrbdsd.trw.com

7.3.- Sitios Web.

Cada día que pasa aparecen nuevos sitios web en Internet alojados en ordenadores de todo el mundo. Fundamentalmente, Internet es un medio de comunicación y expresión en inglés, pero afortunadamente, también la lengua de Cervantes, el español, está teniendo un gran desarrollo existiendo variados recursos en nuestro propio idioma.

Sitios Web en España:

Instituto para el Estudio de las Adicciones
<http://www.arrakis.es/iea>

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción
<http://www.fad.es>

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas
<http://www.mir.es/plandrog/index.htm>

IDEA Prevención
<http://www.idea-prevencion.com>

Coordinadora de ONGs que intervienen en Drogodependencias
<http://www.magic-es.com/coordinadora>
Unión Española de Asociaciones de Asistencia al Drogodependiente (UNAD)
<http://www.supex.es/unad/>

Asociación Benéfica HORIZONTE Marbella (Málaga)
<http://www.wcostasol.es/asociaciones/horizonte/indice.htm>

Federación Extremeña de Atención al Drogodependiente FEXAD. Extremadura
<http://www.bme.es/fexad>

Instituto DeTOX Madrid.
<http://www.FreeYellow.com/members/detox/>

Cuidese: información sobre salud y enfermedades (Adicciones)
<http://www.arrakis.es/~cuidese/>

Sitios Web en Argentina:

Programa CUMELLEN
<http://www.olavarria.com/cumelen>

Sitios Web en EE.UU.:

Centro de Tratamiento 'Casa Cosecha'. Carolina del Norte.
<http://members.aol.com/harvesthse>

Sitios Web en México:

Consejo Estatal Contra las Adicciones C.E.C.A.
<http://192.100.190.251/ceca/>

Centro Especializado en Solucionar Alcoholismo y Dependencia CESAD
<http://www.netxpression.com/cesad>

Sitios Web en Panamá:

Cruz Blanca Panameña
<http://www.sinfo.net/cbp/cbp.html>

Sitios Web en Venezuela:

Hogares CREA

<http://www.hogares-crea.com>

Alianza para una Venezuela sin drogas

<http://www.caveguias.com.ve/alianza/html/AlianzaHome.html>

En inglés existen innumerables sitios web repartidos por todo el mundo. Recomendamos que para una puesta al día visiten la página del IEA:

<http://www.arrakis.es/iea/ww/web.htm>

desde donde pueden acceder a las páginas del NIDA, de la DEA, de la OMS, del NCADI, del ISDD, de la ARF, del ICAA, del NIAAA, de la red REITOX, programa DARE, revistas científicas, búsquedas gratuitas en el Medline, etc.

7.4.- Grupos de News (en inglés)

alt.drugs (Drogas en general)

alt.drugs.caffeine (Cafeína)

alt.drugs.culture (Cultura de las drogas)

alt.drugs.chemistry (Fármacos)

alt.drugs.hard (Heroína, cocaína, etc.)

alt.drugs.teri (Drogas en general)

alt.drugs.pot (Marihuana)

alt.drugs.pot.cultivation (Cultivo de la marihuana)

alt.drugs.psychedelics (Drogas psicodélicas)

alt.drugs.usenet (Drogas en general)

alt.hemp (Marihuana)

alt.hemp.politics (Cuestiones políticas alrededor de la marihuana)

alt.hemp.recreational (Marihuana)

clari.news.drugs (Drogas y política social)

misc.legal (Aspectos legales)

rec.drugs.cannabis

rec.drugs.misc

rec.drugs.psychedelic

talk.politics.drugs (*La política sobre cuestiones de drogas*)

talk.politics.medicine

7.5.- IRC, Chat, Charla.

Mediante cualquier programa de IRC se puede establecer una charla mediante el teclado del ordenador con una o varias personas de forma simultánea y tratar, libremente, el tema drogas. Sin embargo, desde septiembre de 1997, el IEA puso en funcionamiento una 'Zona de charla' o chat exclusivamente para hablar ('chatear') en torno a las drogodependencias. Se puede participar bien estableciendo una conversación privada o a través de los 'meetings' que el IEA organiza. A esta zona de charla se accede directamente desde el navegador (Netscape o Explorer), no hace falta ningún otro programa adicional, abriendo la página web:

<http://www.arrakis.es/iea/netcafe/chat.htm>