

La estrategia contra las drogas entra en las **redes sociales**

[Ana Salamanca; EFE, 31 de enero de 2009]

La nueva **Estrategia sobre Drogas** se propone entrar en las redes sociales, como Facebook, MySpace o Tuenti, el medio más popular de intercambio de opinión y búsqueda de información entre los más jóvenes, y un espacio para abordar la prevención, desechar mitos y descubrir realidades asociadas al consumo. "Hay que llegar a los más jóvenes, los más vulnerables, e Internet es un reto en el ámbito de la prevención en el que vamos a volcarnos", declara a EFE **Carmen Moya**, delegada del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. "Tenemos que estar allí donde una población clave comparte una información a la que da más credibilidad que a la opinión de un profesional sanitario", afirma.

Es una de las iniciativas que se pondrá en marcha este ejercicio, dentro de la Estrategia sobre Drogas aprobada por el Gobierno para los próximos ocho años, que marca las directrices políticas y líneas de actuación frente a la oferta -medidas policiales- y la demanda -prevención, tratamiento y reinserción-. En definitiva: emplear recursos específicos para colectivos específicos. Aprovechar el potencial de Internet, por donde navega más del 90% de los menores de 24 años, y las redes sociales, que utilizan el 83% de los jóvenes, en algunos casos para hablar de drogas y alcohol, según los estudios. Ellos son "los más vulnerables, biológica y psicológicamente, y con unos pronósticos más sombríos cuanto más temprana es la edad a la que se inician en estas sustancias", explica Carmen Moya.

Los planes han dado resultados, "pero no nos damos por satisfechos", concluye la delegada del Gobierno. Las últimas encuestas estatales demuestran la ruptura, por primera vez desde 1994, de la tendencia al alza del consumo de drogas por menores de 18 años: descienden el alcohol, tabaco, cannabis, cocaína, heroína y drogas de síntesis. También entre los adultos, aunque la cocaína se resiste a caer y se mantiene estable respecto a 2003. Es "alentador", opina Moya, pero "no podemos bajar la guardia".

Los motivos para que estos chicos beban los resume en tres: "Para romper con lo que viven durante la semana, para vivir el mundo lúdico con intensidad y para sentirse dentro de la comunidad". A los padres les advierte de que lo mejor es cortar el problema en la infancia: "Es más fácil ganarse a un niño que a un adolescente". Para reconocer problemas con el alcohol enumera varios síntomas: bajo rendimiento escolar, dispersión, cambios de humor y pocas palabras. Ante ellos, recomienda responder "sin angustia pero sin quitar hierro al asunto, informando al adolescente de los efectos de su conducta".



No se ve el problema

Hay una "banalización", sobre todo entre los más jóvenes, que hay que cambiar. "Cualquier consumo es de riesgo", asegura Moya. Y el problema, antes evidente por el deterioro físico del heroinómano, es ahora "más silencioso". Cambios de carácter, falta de concentración y memoria por el cannabis, ideas persecutorias o paranoicas que desencadena la cocaína, y también insomnio, pérdida de capacidad sexual, infartos o problemas cerebrales en gente joven... que hay que indagar si tienen su origen en alguna sustancia.

Hay muchos mitos relacionados con el consumo de drogas legales e ilegales -vinculados a la marcha, la desinhibición, el apetito sexual...- que hay que romper, dice Carmen Moya. "La realidad tiene otras caras".

ecológica, ya que también se puede programar avisos cuando se alcanzan determinadas velocidades.

(El Mundo, 5/11/08)

“Conduces, pero no corres”



Ford implanta en EEUU un sistema con el que los padres que dejen el coche a sus hijos limitarán la velocidad del vehículo, el volumen del equipo de sonido, impedirán la desconexión del control de tracción, incluso la posibilidad de poner un pitido insoportable que les haga ponerse el cinturón de seguridad.

MyKey es una simple llave de arranque que los progenitores pueden programar y que, desde el momento en el que el vehículo se pone en marcha, define qué se puede hacer con él y qué no. O mejor aún, lo que el coche hace para que el joven entre en razón. El invento es obra de Ford, y lo ofrecerá gratis durante 2009 a los que compren el modelo **Focus**.

El primer objetivo de esta iniciativa es aumentar la seguridad de los jóvenes, que en EEUU pueden sentarse al volante con 16 años. Además, hay una vertiente

Unos preservativos apoyan en los contenidos generados por los usuarios una campaña de salud sexual

Estados Unidos vive una crisis por la salud sexual de sus habitantes, alerta en su nueva campaña la marca de preservativos Trojan, que proporciona datos alarmantes como éstos: uno de cada cuatro adolescentes estadounidenses está infectado por alguna enfermedad de transmisión sexual y el 30% de las chicas se queda embarazada a los veinte años.



Para promover el uso de condones entre adolescentes y jóvenes adultos, Trojan ha comenzado una campaña on line que se centra en los contenidos generados por los usuarios. Con el nombre de “Evolve One, Evolve All”, una serie de artistas han creado varias piezas que muestran escenas en las que la salud sexual se pone en riesgo. Todo está colgado en www.evolveoneevolveall.com.

Los usuarios también pueden subir sus propios vídeos o diferentes contenidos. De hecho, realizar distintas tareas dentro de la web significa un número determinado de preservativos donados para la causa, ya

que Trojan quiere donar un millón de ellos dentro de esta iniciativa. Introducir un comentario significa un preservativo; subir un vídeo, cinco. La campaña inicialmente consistió en un spot de televisión, pero pronto se vio la necesidad de reforzar el mensaje vía internet porque los jóvenes pasan ya más tiempo en la red que viendo la pequeña pantalla. El spot puede verse en YouTube: <http://www.youtube.com/watch?v=U6krr40mdHM>

(MarketingNews 25/10/08)

El “super-héroe antitabaco”

Durante varios días la ciudad de Madrid ha recibido la visita del “super-héroe antitabaco”. Un simpático personaje que va avisando a los ciudadanos que se encienden un pitillo, en cualquier circunstancia, que deberían dejar de fumar yendo al médico, como la forma más eficaz de conseguirlo. Dicho super-héroe recorre la ciudad en busca de fumadores empedernidos y cuando encuentra a uno que se está encendiendo el pitillo, le sorprende gritando a su lado y a todos los que le rodean: “Llamen a un médico. Llamen a un médico”.

Esta acción ha estado apoyada por la web www.llamenaunmedico.com, donde los fumadores pueden informarse de lo importante que es acudir a su médico para dejar de fumar, descargarse una guía con consejos para dejar el tabaco y ver los vídeos de cámara oculta que muestran las hazañas del “super-héroe antitabaco” en acción. Estos vídeos también pueden verse en la siguiente dirección de Internet: www.marketingnews.es/resources/art_multimedia/200810/20081002004_1.wmv

Berlín prohíbe el **Spice**

Unas hierbas con una **sustancia derivada del cannabis** se vendía como inofensiva

[Diario Vasco, 22 de enero de 2009]

La droga de moda *Spice* ha sido prohibida en Alemania. La producción, venta y consumo del estupefaciente estará penada, tras revelarse que lo que hasta ahora se vendía como mezcla de hierbas inofensiva contiene una forma sintética del cannabinoide CP-47,497, mucho más fuerte y duradera que la sustancia originaria. La norma tendrá una vigencia de un año, tras el cual se prevé sea substituida por una regulación indefinida. La prohibición de las mezclas de hierbas que llevan por nombre *Spice Gold* o *Yukatan Fire* llegó a raíz de un estudio que encargaron las autoridades sanitarias de Francfort y que revela que esta mezcla de hierbas “biológicas”, fumadas, actúan con una intensidad hasta cuatro veces mayor que el cannabis. *Spice* se vendía hasta ahora legalmente, pero -según la responsable de prevención contra la drogadicción- influye en el sistema nervioso y circulatorio. En pocos meses, este producto que se adquiría como hierbas aromáticas se ha convertido en una de las drogas más populares de Alemania, sin que pueda detectarse y por tanto sin el consiguiente riesgo de retirada del permiso de circulación.

Adictos al bronceado

blogmanía



Toda obsesión y adicción que tengamos es mala, ya sabes: "lo bueno, si es breve, dos veces bueno". Es decir, "lo poco gusta y lo mucho cansa". Lo que quiero decir con estos dichos es que los excesos, sean del tipo que sean, son malos, por lo que las adicciones también lo son. El principal problema que tenemos es que no estamos a gusto con lo que tenemos y casi siempre nos gusta más lo de lo demás o lo que nos es difícil conseguir, como el moreno de piel. Llegar a tener un color bronceado es cuestión, entre otras cosas, del tipo de piel que tenga cada uno, por lo que a las personas con una piel blanca por naturaleza les va a costar mucho "coger" color, incluso pueden llegar a dañar su piel. Además, es posible que caigan en una obsesión por el bronceado.

La tanorexia es una adicción al bronceado, a querer tener un color de piel más moreno que el que se tiene y nunca estando conforme con el color de piel actual. El problema viene cuando ya se ha obtenido un buen color pero se sigue con la obsesión por ponerse moreno.

Las personas más susceptibles de tener tanorexia son las mujeres de entre 25 y 35 años. El problema viene cuando hacen de todo por estar morenas, como gastarse el dinero en sesiones de rayos UVA durante el invierno, para no perder el color; además, en verano, cuando van a la playa, se pasan horas tomando el sol, con el consiguiente peligro que esto supone. El principal problema es el daño que se le puede hacer a la piel, si no se adoptan las medidas necesarias: el cáncer de piel es el peligro al que se expone. Además, la piel se envejece notablemente.

Se trata de una verdadera obsesión por tener un color de piel morena. La tanorexia es la enfermedad del bronceado, la adicción por estar morenos. La solución: la prudencia. Insisto, toda adicción, sea del tipo que sea, es mala. Hay que procurar ser consciente de los peligros a los que nos exponemos.

La cantidad no importa, el tabaco mata igual

Fumar menos de 5 cigarrillos al día triplica el riesgo de morir por infarto o cáncer de pulmón

(*El Periódico de la Farmacia*, enero de 2009. Fuente: Pfizer)

El tabaco tarde o temprano enferma o mata, aunque se fumen tres o cuatro cigarrillos al día. Cada cigarrillo cuenta y los datos hablan por sí solos: un solo cigarrillo reduce la vida del fumador entre 7 y 11 minutos, lo que supone que la esperanza de vida de un fumador medio se verá mermada alrededor de una década.

La buena noticia es que si deja de fumar hoy notará que algo está cambiando en su organismo en apenas 20 minutos, cuando la tensión arterial y el pulso vuelvan a la normalidad, y cuando lleve diez años "libre de humo" su riesgo de sufrir algún problema de salud relacionado con el tabaquismo apenas se diferenciará del de una persona que nunca ha fumado. Si le queda alguna duda, tome nota de estos datos: un solo cigarrillo aumenta de forma aguda la presión arterial, incrementa la frecuencia cardíaca de 10 a 15 latidos por minuto y el riesgo de sufrir un infarto agudo de miocardio o una angina de pecho. Es más, como degrada la vitamina C del organismo, el sistema inmunológico se vuelve más vulnerable y por tanto aumenta el riesgo de enfermedad.

Es cierto que en el caso de determinadas enfermedades, como el cáncer de pulmón, se da la regla de que a mayor número de cigarrillos mayor es el riesgo, pero en otras tantas, como las patologías cardiovasculares, el riesgo aumenta por el mero hecho de fumar, aún cuando las dosis sean bajas. Aún así, la realidad es que fumar menos de cinco cigarrillos al día triplica el riesgo de morir por un infarto o un cáncer de pulmón.



Tú a mí no me dices lo que tengo que hacer

Cuando el humo de los porros se convierte en una niebla espesa

MÁS DE UNO ESTÁ PILLADO CON EL TEMA

Quizás eres de los que piensan que los porros no enganchan, pero tú sí que te puedes enganchar a ellos. Es probable que sea un problema cuando se fuma mucho o se busca con ansia o cuando se está muy pendiente del tema (por dentro en el pensamiento, por fuera en las conversaciones).

A veces es difícil saber si se está pillado o no. Otras veces prefiere uno no enterarse y, todavía menos, reconocerlo (enviando a la mierda a quien le diga lo que hay).

CÓMO SABER SI EL TEMA NO SE LLEVA BIEN

Estás demasiado liado cuando todos los sitios y momentos se ven buenos para fumar (no se escogen). O cuando te propones no fumar y le sigue un "tráelo para aquí" o cuando no te mola cómo lo estás llevando pero buscas excusas para hacerlo o cuando no hay pasta y pides fiado o cuando la pareja te pega el toque, o cuando fumar es una rutina o te aburres si no hay, o cuando te levantas por la mañana con un porro, cuando uno es poco o cuando la postura de siempre se te queda corta.

QUÉ HACER SI LOS PORROS SON UN PROBLEMA

A veces es suficiente con reducir el consumo (en número de veces y en cantidad que se fuma). No pillar durante un tiempo ayuda. Otras veces, parar ya no es conveniente: pasa a ser necesario (un par de semanas por lo menos). Si no cuesta, genial. Y si cuesta, todavía es más importante, porque quiere decir que se empieza a depender y todo eso. Lo facilita evitar estar con los colegas cuando están fumando. Y ese tiempo se puede aprovechar para rescatar esas amistades que has tenido abandonadas o ver nuevas películas (otras actividades y eso).

Si no te sales por tu cuenta, ya sabes que hay profesionales y servicios pensados para poder ayudarte: el Centro de día y la UPC del Ayuntamiento.

(Fuente: Direcció General de Drogodependències i Sida. Generalitat de Catalunya. Barcelona, 2003)

La cortina de humo de los Oscar

Crítica del Comité Nacional del Tabaquismo

(*El Mundo*, 23 de febrero de 2009)



María Elena es el personaje que le ha reportado a Penélope Cruz su primer Oscar y un sinnúmero de premios más. Pero no es lo único que le ha traído. Además de los galardones, también le ha proporcionado a la actriz española una crítica del Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo (CNPT) por aparecer fumando en la cinta de **Woody Allen**.

Según denuncia el Comité en un comunicado, un total de 24 películas candidatas a los Oscar este año contienen escenas en las que se puede ver referencias al tabaco o gente fumando y "sin un contexto histórico que las hiciera imprescindibles" en 19 de ellas.

Asimismo, destaca como "las películas con más escenas de tabaco" a 'El curioso caso de Benjamin Button', 'La boda de Rachel', 'The Reader' y 'Revolutionary Road'.

Los datos proceden de un informe realizado por la organización **Smoke Free Movies**, que lleva años intentando que las pantallas cinematográficas muestren filmes libres de humo. Con hasta cinco escenas en las que está presente el tabaco despuntan 'El curioso caso de Benjamin Button', película donde tienen que fumar ante las cámaras hasta siete actores, y 'Revolutionary Road', con ocho personajes que consumen cigarrillos, entre ellos los protagonistas **Leonardo DiCaprio** y la oscarizada **Kate Winslet**. Tras ellas se sitúan la triunfadora de la gala 'Slumdog Millionaire', con cinco personajes fumadores; 'In Bruges', con tres; 'Mi nombre es Harvey Milk', también con tres fumadores; 'Tropic Thunder', con tres; 'El desafío: Frost contra Nixon', con uno sólo, y 'Vicky, Cristina, Barcelona', donde fuman tanto **Javier Bardem** como **Penélope Cruz**.

Respecto al hecho de que el personaje de Penélope Cruz en la película de Woody Allen aparezca fumando en repetidas ocasiones, el CNPT asegura lamentar que la fotografía de promoción del film sea la de la actriz española con un cigarrillo en la boca, ya que no es fumadora en su vida privada y rechaza el hábito por dañar la salud.

En última posición en este particular ranking de películas con nicotina se sitúan con dos escenas 'Australia', donde fuma **Hugh Jackman**; 'El Intercambio'; 'Resistencia'; 'La Duda'; 'Hellboy II' y la película 'Iron Man', mientras que con una de estas escenas se encuentran en la lista 'El Caballero Oscuro'; 'La Duquesa' y 'El Luchador', donde fuma **Mickey Rourke**, entre otras.

Seis de cada 10 niños de la Comunitat tienen un **teléfono móvil**

En 2004 no llegaba al 50%. Son 190.523 chicos de entre 10 y 15 años. Este hábito les hace perder habilidades sociales

(C. Sirvent para *20 minutos*, 6 de noviembre de 2008)

El 65,8% de los niños de la Comunitat Valenciana de entre 10 y 15 años, esto es, seis de cada 10 tienen un teléfono móvil, según los datos de la encuesta de equipamiento y uso de tecnologías de la información y la comunicación en los hogares de finales de 2008.

Lo peor es que muchos de estos chavales lo usan sin ningún control, según los expertos, quienes advierten de que cada vez habrá más padres que acepten "comprárselo a sus hijos", a tenor de los datos estadísticos conocidos (el 45,7% en 2004, el 53,8% en 2005, 58,3% en 2006 y el 64,7% en 2007).

El psicólogo Pedro Jiménez alerta de que el uso "abusivo" del teléfono puede provocarles una "pérdida de las habilidades sociales" ya que se ve condicionado a hacer "demasiadas" cosas a través de él como "contar sus inquietudes con un mensaje en vez de hablar cara a cara".

Desde la asociación alicantina de afectados por la ludopatía y otras adicciones, **Vida Libre**, instan a los padres a que eduquen a sus hijos para que sepan "los peligros de un uso abusivo" y que les enseñen a usarlo de forma "razonable", ya que el teléfono se utiliza "para conectarse a Internet, permite grabar vídeos, tiene juegos incorporados...".

Desde Vida Libre, aseguran que las "adicciones tecnológicas (entre ellas el móvil) superan ya las tradicionales". La **Fundación Proyecto Hombre** trató en la Comunitat Valenciana a medio



centenar de personas durante 2008 para desengancharse de Internet. En cuanto a su perfil, aunque predominan los jóvenes, "también hay adultos". Es gente con baja autoestima a la que le cuesta relacionarse. Por eso, todo su tiempo libre lo dedican a estar encerrados delante del ordenador, a veces hasta diez horas seguidas, y faltan a clase y al trabajo".

Además, los niños reciben mensajes en los que se les invita a participar en sorteos y juegos de azar y muchos de ellos "destinan la mayor parte de sus ahorros para cargar el saldo", apuntan otras fuentes consultadas.

El 94,36% de los usuarios de la Comunitat elige móvil con cámara de fotos integrada, el 86,77% apuesta por el *bluetooth* y el 72,23% demanda tarjeta de memoria en su terminal, según The Phone House.

(Más información en la web de *Protégeles*: <http://www.protegeles.com>)

Un reciente estudio realizado por la organización de protección de la infancia en Tecnologías de la Información y la Comunicación *Protégeles*, para el Defensor del Menor, constató sorprendentemente que el teléfono móvil no es utilizado por los menores como tal, salvo en contadas ocasiones. Hablar con otras personas utilizando la voz y en tiempo real es casi la función menos utilizada del terminal. Los menores utilizan con mucha mayor frecuencia el teléfono móvil para enviar mensajes cortos -SMS-.

Ya se han producido casos en España que han requerido una atención profesionalizada. Los datos obtenidos en el estudio de *Protégeles* son relativos al desarrollo de reacciones relacionadas con la dependencia, y a las acciones que ponen en práctica para afrontar la situación, así como al gasto desproporcionado:

Muchos menores afirman desarrollar intranquilidad e incluso ansiedad cuando se ven obligados a prescindir de su teléfono móvil, normalmente como consecuencia de una avería o de un castigo. Si bien el 62% de los menores que utiliza teléfono móvil afirma no sentir nada especial cuando se ve obligado a prescindir de él, encontramos a un 38% que desarrolla reacciones adversas: un 28% afirma haberse sentido "agobiado/a", y un 10% haberlo "pasado fatal" sin su móvil.

Un 11% de los menores con teléfono móvil afirma haber llegado a engañar o mentir a sus padres, e incluso en alguna ocasión a sustraer dinero (normalmente en casa) para poder recargar su saldo.

El 25% de los menores que utiliza teléfono móvil gasta más de 20 euros al mes en su móvil: un 18% gasta entre 20 y 40 euros, y un 7% afirma gastar más de 40 euros mensuales.

pegados a un móvil

¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA?

La menopausia no es una enfermedad; es una fase normal en la vida de una mujer. Los ovarios, los órganos que producen los óvulos, dejan de producir las hormonas femeninas (estrógeno y progesterona). Debido a esta falta de hormonas, la menstruación ya no se produce.



¿CUÁNDO OCURRIRÁ?

La mayoría de las mujeres alcanzan la menopausia alrededor de los 50 años. No ocurre de golpe, sino lentamente durante un periodo de 3 a 5 años. La menopausia es total cuando la mujer no ha tenido la menstruación durante doce meses consecutivos.

¿CÓMO SABRÉ QUE ESTOY COMENZÁNDOLA?

El cambio en los ciclos menstruales es la señal que le indicará que puede estar iniciando esta etapa. Puede ser que su periodo no se presente, o que tenga sus periodos más seguidos, o que tenga pérdidas entre sus periodos, sangre menos o más que lo usual.

OTROS CAMBIOS POSIBLES

Algunas mujeres, en esta época de la vida, notan otros cambios. Muchos son debidos también al envejecimiento. Es posible que aumente de peso, tenga dolores de huesos, se olvide de las cosas más a menudo, tenga los ojos secos, note pérdida de cabello...

SINTIÉNDOSE TRISTE O IRRITABLE

Se pueden notar cambios en los sentimientos: sentirse triste o llorar más a menudo, más cansado, de mal humor...

ENFERMEDAD CARDIACA Y MENOPAUSIA

El riesgo es mayor si es fumadora, obesa, tiene la tensión arterial alta, colesterol alto, diabetes, hace poco ejercicio, padece de mucho estrés, tiene un familiar con enfermedad cardíaca...

HUESOS FRÁGILES, OSTEOPOROSIS

Para diagnosticar la osteoporosis se realizan densitometrías que miden la densidad del hueso. Se suele hacer a partir de los 60 años.

SOLUCIONES PARA PEQUEÑOS Y GRANDES PROBLEMAS:

SOFOCOS Y SUDORES NOCTURNOS

La SOJA es una planta que contiene fitoestrógenos, hormonas similares a las producidas por los ovarios en fase de actividad. Se puede comenzar a tomar a partir de los 40 años, porque mejora también la elasticidad de la piel y previene del envejecimiento.

SEQUEDAD VAGINAL

Las HIDRATANTES VULVARES EXTERNOS son cremas y geles muy suaves con sustancias calmantes y suavizantes, que mejoran el picor y la sequedad. Los HIDRATANTES VAGINALES INTERNOS se presentan en monodosis para aplicarlas tres veces por semana; contienen liposomas y polímeros altamente hidratantes para regenerar el epitelio de la vagina. Algunos tienen isoflavonas de soja incorporadas.

RELACIONES SEXUALES DOLOROSAS

Los LUBRICANTES VAGINALES son geles deslizantes que facilitan la penetración en las relaciones sexuales. Son compatibles con los preservativos.

INFECCIONES DE ORINA

Para prevenir infecciones de orina de repetición y no recurrir tan frecuentemente a los antibióticos, las plantas medicinales Cranberry, gayuba y brezo, entre otras, son muy eficaces como terapia preventiva tomadas en infusión o en cápsulas durante una semana al mes.

¿NECESITO TOMAR MEDICAMENTOS?

Muchas mujeres no necesitarán ningún medicamento durante la menopausia, pero otras sí que podrán beneficiarse de ellos. Cada mujer es diferente.

HOMEOPATÍA

Sofocos: LACHESIS, SEPIA, SULFUR 9-30 CH desde 5 gránulos/día.

Reumatismos: KALIUM CARBONICUM, NATRUM SULFURICUM.

Desmineralización ósea: SILICEA, CALCAREA CARBONICA.

Irritabilidad, insomnio, tristeza, depresión: IGNATIA AMARA, NUX VOMICA, AURUM MURIATUM.

Sequedad vaginal, dispareunia: SEPIA.

El alcohol, la marihuana y el sexo

[*Sexología.net*, marzo de 2009]

Si bien el alcohol te libera de tus inhibiciones y te da más ímpetu para ligar, por otro lado puede afectar tu capacidad de tener una erección. La cantidad de alcohol y la frecuencia con la que bebas determina el impacto y los efectos negativos que la bebida puede tener en tu vida sexual.



Según las investigaciones llevadas a cabo con hombres alcohólicos, los efectos adversos del alcohol en el sexo son numerosos: dificultad en tener y mantener una erección, dificultad en eyacular o eyaculación retardada, disminución del deseo sexual, aumento de la agresividad sexual e infertilidad.

Irónicamente, muchos hombres piensan que el alcohol les da más potencia y desenfado en la cama, cuando en realidad es todo lo contrario. Otros estudios se centran sobre la posible reducción en niveles de testosterona (hipogonadismo) que podría ocasionar el consumo de alcohol: Esta reducción se ha demostrado evidente tanto en hombres alcohólicos como en bebedores excesivos. No obstante, en hombres que beben con regularidad y en cantidades moderadas se ha visto que son capaces de recuperar sus niveles hormonales de testosterona hasta la normalidad.

El consumidor de marihuana tiene altas posibilidades de sufrir disfunción eréctil debido a que los componentes químicos de esta droga pueden afectar el neurotransmisor acetilcolina, junto al sistema nervioso parasimpático, responsables ambos de mantener la erección durante el sexo.

Los componentes químicos de la marihuana "reemplazan" la acetilcolina en las sinapsis de las neuronas, por lo que las funciones cerebrales del hombre quedan alteradas y no pueden producir una erección normal ni un orgasmo. Y cuando estos mismos compuestos están bien "instalados" en el cerebro, es muy difícil sacarlos de ahí.

Si el consumo de marihuana continúa, puede llevar a la impotencia absoluta. Esto ocurre cuando la función del sistema parasimpático que controla el pene es cancelada por el cerebro debido a la deficiencia del neurotransmisor acetilcolina en las sinapsis neuronales y en las interneuronas. Se han observado casos de impotencia sexual en consumidores crónicos de marihuana, y también casos en los que la persona ya no puede alcanzar el orgasmo, debido a la pérdida de acetilcolina en los ganglios y en la médula adrenal, lugares en los que este neurotransmisor ayuda a coordinar las funciones del sistema nervioso parasimpático que se encargan de segregar noradrenalina y adrenalina, que provocan las contracciones orgásmicas en las fibras contráctiles de la pelvis.

Y por si todo lo anterior fuera poco, advertir también que la producción de semen y las funciones testiculares en el hombre también pueden verse afectadas en consumidores de marihuana crónicos, lo que provoca que las eyaculaciones disminuyan con el paso del tiempo hasta eliminar por completo el eyaculado en su vida sexual.



el debate la droga en tiempos de crisis

Que la crisis económica en la que estamos inmersos va a producir cambios en la forma de consumir drogas es algo que nadie duda. Sin embargo, lo que los expertos no se ponen de acuerdo en afirmar es si la gente se drogará más o menos.

Aquellos que creen que hoy por hoy consumir drogas está más ligado al ocio que a los problemas sociales, piensan que podría descender si disminuye el poder adquisitivo. Esto afirmaba el coordinador del Plan Regional de Drogas en Murcia, **Juan Jiménez**, quien decía que salvo en algunos colectivos marginales donde podría aumentar el consumo de drogas, en general veremos cómo no se incrementa este consumo; e incluso vaticina que se beberá menos alcohol "ya que la gente tiene menos dinero pero las copas siguen costando lo mismo". Asimismo, se prevé que el consumo de cocaína también se reduzca debido a la disminución del poder adquisitivo.

Por otra parte, aquellos que opinan que el consumo de drogas está más ligado a la evasión de problemas personales, auguran un aumento en el consumo de drogas, sobretodo de las más baratas como el alcohol y la marihuana. Así lo manifestó **Francisco Javier García Espinosa**, catedrático e investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí (UASLP) en México. De esta forma, apuntó que se prevé una variación en el patrón de consumo, puesto que se van a empezar a consumir drogas más baratas y drogas depresoras, como el alcohol, la marihuana, los tranquilizantes e incluso la heroína. En esta misma línea se pronuncia el psiquiatra del Hospital Universitario de San Juan (Alicante), **Bartolomé Pérez**, que asegura que en los momentos de crisis económica y de mayor índice de desempleo el consumo de heroína y otros opiáceos se dispara de manera casi matemática.

Y es que según algunos expertos en toxicomanías, entre los que destaca **Teresa Laespada**, directora del Instituto Deusto en Drogodependencias, "las drogas estimulantes encajan muy bien en momentos donde la situación económica es buena porque son sustancias caras que te ayudan a vivir a tope, en la cresta de la ola, por encima del régimen que te permite tu cuerpo", mientras que "las sustancias depresoras del sistema nervioso central te ayudan a sobrellevar situaciones problemáticas en momentos de angustia y/o intranquilidad". Tenga que ver o no con los tiempos de crisis que corren, ya se está produciendo un aumento del número de consumidores de heroína en ciertas comunidades autónomas de nuestro país, e incluso entre la población escolar, siendo la fumada o inhalada la vía de administración más corriente.

Está claro que se prevé un progresivo descenso en el precio de drogas en general para de este modo conservar el mercado

actual de consumidores, pero también otra forma de no dejar de perder con la crisis será la de mezclar el producto de venta con otras sustancias más baratas. Desde la ONG **Controla Club** se alerta del peligro que puede suponer una mayor adulteración de sustancias estupefacientes como resultado de la tendencia a invertir menos dinero en drogas de alta pureza en tiempos de crisis.

LAS CRISIS LLEGA A LAS DROGAS LOS CAMELLOS ABARATAN LOS ESTUPEFACIENTES

SEMANA Fantástica DE LA DROGA
Del 22 al 29 de noviembre
El Camello Inglés
"apostamos por la juventud"

En tiempos de crisis, nos preocupamos por los jóvenes

1/2 G FARLOPA	30€
19€	
EXTASIS	10€
1€	
1/2 G KETAMINA	60€
25€	

¡MIRA AHORA EN TUS BOLSITAS DE LA DROGA!

GRATIS UN GRAMO SPEED

Drogas Fekundo
"El placer de este mundo"

OFERTA VALIDA HASTA NAVIDADES

HAPPY HOUR NUEVO PACK-AHORRO

- Whisky DIK
- Bolsita de droga
- Éxtasis de regalo
- Tel. de Urgencias
- Peli porno

Mc Camel's PACK BOTELLON

SOLO 50€

Y RECUERDA... Drogas, de marca blanca...

... todavía más baratas

1.000 g YESO, 1.000 g BICARBONATO, 1.000 g MATARRATAS

En cualquier caso, la población desempleada va a ser la más vulnerable a estos cambios, ya sea porque su acceso al ocio se restrinja, o porque aumenten los estados emocionales negativos. Es por ello que a este colectivo haya que dirigir los mayores esfuerzos en materia de prevención.

[Fuentes: *El Sol de San Luis*, 15/03/09; *Radio Centro*, 23/03/09; *La Verdad de Murcia*, 12/10/08; *Diario de Álava*, 10/03/09; *Europapress*, 10/09/08; y *UPC*]

COLABORAN:

