

¿Por qué cuesta tanto dejar el cigarro de después de comer?



(Cristina Martos para *El Mundo.es*, 10 de septiembre de 2009)

Desengancharse de una droga es un proceso costoso que conlleva, a menudo, un cambio de hábitos radical encaminado a sacar a la persona del ambiente relacionado con el consumo. Las raíces de la dependencia que generan la nicotina o la cocaína son más profundas de lo que se pensaba. Ésta no se limita a una recompensa placentera sino que implica el refuerzo de ciertos recuerdos, como el sitio o las circunstancias habituales de consumo, que motivan al sujeto a continuar con su uso.

Fumar sólo cuando otros lo hacen, ser incapaz de perdonar el cigarro de después de comer o tener que esnifar una raya cuando se han tomado algunas copas. Las evidencias científicas indican que la información contextual, espacial y del lugar está relacionada con las vivencias relativas a la toma de drogas hasta el punto de que las circunstancias empujan muchas veces a su consumo.

Aunque suene a excusa, no lo es. Esa es la conclusión de un trabajo publicado en la revista *Neuron*, que ha analizado el efecto de la nicotina sobre los procesos de aprendizaje y memorización en ratones. Sus conclusiones señalan que tanto el consumo adictivo de una droga como los acontecimientos que lo rodean

pueden considerarse aprendizaje condicionado.

Para que nuestro cerebro aprenda y memorice necesita modificar constantemente sus conexiones en el hipocampo. Este fenómeno se conoce como plasticidad neuronal e implica cambios en las sinapsis neuronales existentes (intensidad, funcionalidad), desaparición y aparición de otras nuevas. El neurotransmisor implicado en estos cambios es la dopamina. El rol de la dopamina en el desarrollo de una adicción es bien conocido, gracias a los estudios *in vitro* y con animales vivos sedados. Sin embargo, estos experimentos no permiten conocer las consecuencias últimas que la exposición a la nicotina, por ejemplo, causa en el cerebro.

Al trabajar con ratones vivos en movimiento, los autores de este estudio, procedentes del **Baylor College of Medicine** de Houston (Estados Unidos) pudieron salvar esa barrera. Los animales, a los que se les habían implantado electrodos en el cerebro para recoger la actividad de las neuronas del hipocampo, podían deambular libremente por dos compartimentos en los que recibían bien una dosis de nicotina bien una de solución salina (inocua). "El cambio en la actividad cerebral era alucinante", ha explicado uno de los autores, **John Dani**, profesor de neurociencia de Baylor. "Comparado con las inyecciones salinas, la nicotina fortalecía las conexiones neuronales; a veces hasta un 200%. Este fortalecimiento indica formación de nuevas memorias".

Eso es lo que ocurría en el cerebro de los animales, ¿pero qué se veía desde fuera? Dani y su colega **Jianrong Tang** observaron el comportamiento de los roedores y comprobaron que pasaban más tiempo en el compartimento en el que recibían la nicotina. La actividad desencadenada por la nicotina en el hipocampo sólo podía indicar una cosa: habían aprendido a preferir ese espacio. Estos hallazgos concuerdan con la idea de que las memorias asociadas con comportamientos adictivos se transforman en motivaciones internas para seguir con el consumo de esa droga. Como salir por la noche incita a esnifar cocaína, beber café a encender un cigarro o tomar éxtasis a fumar porros.

El primer cigarrillo del día **SÍ** importa

¿Cuántos minutos pasan desde que se levanta hasta que se fuma su primer cigarrillo? Un grupo de científicos afirma que no es lo mismo encenderlo a los cinco que a los 60 minutos. Según los resultados de su estudio, los niveles de nicotina que se ingieren en el primer caso son el doble que si se espera un poco para encender el primer pitillo. Los investigadores observaron que "las personas que consumían tabaco durante los 30 primeros minutos del día y que fumaban 10 cigarrillos diarios tenían mayores niveles de nicotina que aquellos que consumían 20 y empezaban a partir de la primera media hora". Con este estudio se demuestra que no sólo el número de cigarrillos que se consumen al día está relacionado con los niveles de nicotina, también influye el tiempo que pasa desde que uno se despierta hasta que se fuma el primero. Según los investigadores, "teniendo en cuenta la asociación entre la nicotina y el riesgo de sufrir cáncer de pulmón, las personas que fuman al poco tiempo de levantarse son más susceptibles a padecerlo, por lo que este indicador es especialmente relevante para diseñar un plan de intervención".

Eristoff y los adolescentes

blogmania

(Ángel Encinas, noviembre 2009) noesunamanzana.blogspot.com

El viernes en clase de Comunicación Audiovisual me topé con esta sugerente frase en la espalda de una alumna de 16 años: "Comienza el reinado de la noche". Confieso que desconocía su significado, pero me parecía lógico sospecharlo. Imitando las tácticas de las marcas, el logotipo de Eristoff, una bebida alcohólica de alta graduación, no se escondía demasiado: en caso de duda es necesario dejar las cosas bien claras, que para eso se regala la prenda. Nada se regala por la cara.

La dueña de la camiseta, que me dio su permiso para tomar la foto, no se debe sentir molesta por estos comentarios, pues sólo hay una diana y un responsable: todas estas marcas de drogas legales que utilizan a los jóvenes para que les hagan publicidad gratuita, sin importarles lo más mínimo la edad en la que se encuentran.



Ellos saben que lo importante es ser el primero en llegar y hacerse un hueco entre los gustos de potenciales nuevos consumidores. Y saben también cómo hacerlo. Con una frase de falsa complicidad como la que hemos leído logran asociarse como lapas a los deseos de libertad de los adolescentes y jóvenes en su debate familiar por sacar horas libres a la noche...

Si luego estos jóvenes no beben "con responsabilidad", no es su problema, están advertidos: estamos en una sociedad libre. De risa. Y para los que denunciemos este estado de cosas siempre hay un latiguillo: moralizantes controladores que minusvaloran la capacidad de decisión de los jóvenes.

Pues muy bien, de acuerdo, seamos consecuentes y cambiemos la frase anterior por otra que sugiera el consumo de otras drogas, como el hachís o la cocaína, magníficos aliados del alcohol en las noches locas. ¿Por qué no?, ¿quién sería el moralizante?, ¿por qué impedirles a nuestro chicos llevar unas camisetas tan llamativas y rompedoras?. ¡Cómo molarían, ¿eh?!

A mí el juego sucio de Eristoff me recuerda al de otro colega en este mercado del trapicheo legal, un tal Smirnoff. Éste no regala camisetas, que yo sepa, pero hace algún tiempo ofrecía un atajo a las chicas para triunfar en la vida: mientras otras se dedicaban al lento, latoso y aburrido camino del estudio, las que seguían los consejos del amigote Smirnoff podían aspirar a ser perchas triunfantes. ¿Qué les ofrecía él para conseguirlo?: el calor y la desinhibición necesaria para lucir sus encantos, al contrario que sus aburridas compañeras.

Terapia para adictos en el nuevo 'reality' de Cuatro

(*El País*, 18 de noviembre de 2009)

En el mundo de los programas de autoayuda todavía no se ha dicho la última palabra. Hay formatos para aprender a ser mamá, comer sano, ajustarse al cinturón o enderezar a adolescentes díscolos. Suma y sigue. Ahora Cuatro se empeñará en ayudar a un grupo de adictos en su rehabilitación. La cadena de Sogecable se ha hecho con los derechos de una de las producciones televisivas del momento, *Rehab* (*Rehabilitación*). Magnolia (*Camera café*, *Supernanny*) adaptará este programa de origen holandés, estrenado por la televisión pública NED 3. La RTL alemana está emitiendo actualmente *Rehab*. Durante un mes, un grupo de 10 adictos (de entre 18 a 35 años) convivirán en un centro especializado. Contarán con la ayuda de un grupo de profesionales expertos en la desintoxicación de personas que sufren adicciones.



La versión española dispondrá de un asistente social, un médico y un psicólogo que no sólo asesorarán a los pacientes, sino que atenderán sus principales necesidades físicas y mentales en un proceso muy duro. "*Rehab* también quiere conseguir un cambio real en la vida de estas personas, marcar un antes y un después definitivo en la enfermedad de estos pacientes para facilitar su integración en la sociedad", señala Cuatro.

Con *Rehab*, la cadena pretende "dar un paso más" en el camino iniciado con *Hermano mayor*. Estrenado en abril de 2009, seguía el día a día de familias que intentaban restablecer el entendimiento entre padres e hijos con ayuda de un tutor. Pedro García, el jugador de waterpolo que contó su calvario con las drogas en un libro, presentó el formato.

Niños

(Ramón Muñoz para *El País*, 21 de julio de 2009)

Vivimos en un tiempo sin ideologías. Esa era también mi creencia hasta que mis amigos y parientes coetáneos comenzaron a tener descendencia. Me di cuenta entonces de que mis aparentemente descreídos colegas se habían entregado a un radicalismo ideológico que domina el mundo.

Yo le llamo niñismo. Su máxima es que los niños son el centro mismo del Universo, y que sus vidas y las de los demás giran en torno a sus retoños. Cualquier sacrificio es poco si tiene que ver con el solaz de esos muñecotes blandos y quejicas. Como esos tiránicos y diminutos domadores de elefantes a los que basta un golpe de bastón para manejar al paquidermo, los niños obligan a sus padres a agotadoras jornadas de carnavales, cumpleaños con chuches, faunias o sesiones de charlatanería de psicólogos infantiles.

Los adeptos al niñismo no admiten herejes. Nadie puede desdeñar a sus dioses llorones, ni siquiera los que tienen la osadía de no tener hijos. Te persiguen para mostrarte sus fotos, para explicarte con detenimiento cómo le crecen las extremidades o sus primeras habilidades como homo sapiens. La tecnología juega a su favor. Antes llevaban en la cartera un par de fotos del rorro; ahora almacenan un arsenal en los móviles. Y luego están los protectores de pantalla.

Las oficinas se han convertido en guarderías virtuales porque cada papá o mamá se siente obligado a poner el retrato de su bebé en el PC como escaparate al mundo.

Admito que soy un apóstata del niñismo. Siempre sospeché que los niños son sujetos poco de fiar, porque están aún demasiado apegados a los instintos de la Madre Naturaleza para preocuparse lo más mínimo por quienes les rodean. No soy el primero. **William Golding** retrató como nadie esa crueldad en su novela *El señor de las moscas*, en el que un grupo de críos perdidos en una isla acaba convirtiéndose en una tribu asesina.

Ese libro no se podría escribir ahora. Lo prohibiría el **Defensor del Menor**. ¿Se han dado cuenta de que ya no mueren niños en las películas? Se ha creado para ellos un universo irreal, seráfico, sin dolor, sin muerte. El mismísimo **Walt Disney** sería hoy censurado en esa primera terrible escena de **Bambi**, donde muere la madre del cérvido.

En mi infancia, nuestro ídolo era **Pipi Calzaslargas**, una niña poco aseada, que vivía sola con un caballo y un mono, hacía lo que le venía en gana, tenía un padre pirata que no le importunaba y se dedicaba a regalar dinero. El de los niños de ahora es **Pocoyó**, un peluche informe que ha salido a Bolsa.



tu salud a examen ¿tu afición por comer dulces llega a ser obsesiva?



El consumo continuado de dulces puede considerarse en algunos casos una obsesión insana más que una preferencia alimentaria. El ansia por comer dulces puede ser tan poderosa como una adicción al tabaco o al alcohol, y perder el hábito resulta difícil. Algunos especialistas en ayudar a personas que sufren trastornos alimentarios plantean cuestiones que pueden dar pie a la reflexión para comprender que la afición por comer dulce en general, o chocolate en particular, puede considerarse una conducta adictiva. Alguna de las cuestiones son las siguientes:

- ¿ERES CAPAZ DE COGER LAS CHUCHES DE TUS HIJOS PARA COMÉRTELAS TÚ?
- ¿TE ENTRA EL ANSIA POR COMER UN DULCE DESPUÉS DE CADA COMIDA?
- ¿NO PUEDES BORRAR DE TU MENTE EL CHOCOLATE (U OTROS DULCES)?
- ¿OCULTAS TU DEBILIDAD POR LOS DULCES A LA FAMILIA Y LOS AMIGOS?
- ¿TE GUSTA MÁS EL CHOCOLATE QUE EL SEXO?
- ¿TRATAS AL DULCE COMO UN "AMIGO RECONFORTANTE"?

Las series de TV españolas trivializan la autoridad paterna y las drogas

(Belén Ester Casas para *El Confidencial*, 4 de julio de 2009)

El Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid, **Arturo Canalda**, ha presentado el estudio *Qué menores ven nuestros menores en televisión*, en el que se ha analizado durante ocho meses 87 espacios televisivos en los que los jóvenes son los protagonistas o cuyo público objetivo son los menores.

Canalda señaló que la figura del menor es utilizada muchas veces "como excusa para ofrecer puntos de vista adultos, de crítica social o costumbrista, con temas y situaciones claramente perjudiciales para su desarrollo y sin tener en cuenta las consecuencias que pueden tener en su formación", como a su juicio ocurre en *Los Simpson*, *Padre de familia* o *American Dad*, series de adultos que son emitidas en horario de protección infantil y muy seguidas por los adolescentes o niños.

Con todo, entre las conclusiones más significativas del estudio figura que en series españolas tales como *Física o Química*, *Los*

Serrano o *HKM* "se trivializa el tratamiento de aspectos como las relaciones sexuales de los adolescentes, incluso con adultos, o el consumo de drogas, especialmente el alcohol, que se convierten en un rasgo imprescindible y rutinario de las relaciones entre iguales, sin que suelen aparecer referencias a las consecuencias que pueden provocar estas prácticas".

Pero no son los temas sexuales o de drogas los únicos que se extraen del estudio. Arturo Canalda hizo hincapié en el tipo de figura paterna que se extrae de estas series. "Tanto en la programación infantil como en la juvenil aparece un cuestionamiento de la figura paterna y de los adultos en general, especialmente de las figuras masculinas. Muchos padres son presentados como inmaduros, egoístas e ignorantes", como en *Los Simpson*, *HKM*, *Padre de familia* o *Los Serrano*. Y parte del problema radica en que como se presenta a los progenitores como una figura grotesca y pueril, sus normas y conductas parecen arbitrarias y sin sentido, y no sólo pueden sino que deben transgredirse.

El estudio pone de relieve, además, "la conveniencia de mostrar la interacción positiva entre niños pequeños y adultos, aunque se muestren desavenencias paterno-filiales" como en *La Familia Patata*, *Miss Spider*, *Cuéntame*, *Yo soy Bea* o *Águila Roja*. "En esos casos hay conflicto, pero no ruptura, ni cuestionamiento del concepto familiar", añadió.

Canalda destacó que hay una "contradicción" en las series entre la visión "políticamente correcta, moderna y solidaria" en el planteamiento de ciertos temas -como la homosexualidad, la discriminación, el pacifismo, el medioambiente o la igualdad de sexos- y una defensa a ultranza del individualismo en los comportamientos cotidianos de esos mismos adolescentes. "A ello contribuye el hecho de que la imagen que se ofrece de los adolescentes se caracteriza por el narcisismo y la omnipotencia, por lo que no hay límites a la hora de transgredir las normas", destacó. Canalda señaló que las conclusiones del estudio se enviarán a las cadenas y productoras de televisión.



El "tripi" se moderniza: directo al ojo

(*Eldebat.cat*, 30 de diciembre de 2009)

La Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias (FEPAD) ha alertado de una nueva **vía de consumo** de drogas inédita hasta ahora, la vía ocular, concretamente ubicando en el lacrimal un cartón con LSD. La misma asociación explica que esta forma de consumo de estupefacientes es potencialmente perjudicial para los ojos y el sistema nervioso.

La razón por la cual alguien se colocaría un pequeño cartón impregnado de ácido lisérgico (LSD), al que se conoce popularmente como 'tripi', en el lacrimal es que al estar más cerca del cerebro las reacciones son mucho más intensas y posteriormente, cuando se mete bajo la lengua, como hacen normalmente los consumidores, el efecto es mucho más duradero. El cambio se nota en que si normalmente el efecto de un 'tripi' dura de 15 a 20 minutos, con esta nueva técnica el efecto se prolonga hasta los 40 minutos.

Los efectos de esta droga, popularizada por la psicodelia de los años sesenta, son alucinaciones y un cambio de la percepción de la realidad. Aunque no se ha demostrado mediante resonancias magnéticas o electroencefalogramas que pueda generar secuelas, sí que puede desencadenar problemas psicológicos en personas con enfermedades neurológicas latentes. Un ejemplo famoso fue el de **Syd Barret**, el primer cantante de **Pink Floyd**. También muy famosa es la descripción de los efectos de las drogas alucinógenas sobre los que escribió en los años cincuenta **Aldous Huxley** en un ensayo de nombre *Las puertas de la percepción* (aunque él consumió mescalina, que es 4.000 veces menos potente que el LSD) que se convirtió en un libro de culto durante los años setenta, y de donde proviene el nombre del grupo de rock **The Doors**.



La línea legal que divide el autoconsumo y el tráfico de drogas

LA CANTIDAD ES DECISIVA, AUNQUE LA JURISPRUDENCIA FIJA COMO LÍMITE LA SUFICIENTE PARA DIEZ DÍAS DE CONSUMO



(*Diario de Noticias*, 5 de octubre de 2009)

El Tribunal Supremo establece unos criterios para diferenciar la denuncia administrativa de la penal, pero que quedan supeditados a las circunstancias particulares de cada caso y al criterio de los agentes actuantes. Así, se establece como cantidad de consumo propio la sustancia estupefaciente necesaria para diez días de consumo personal.

En el momento en que a una persona se le incauta una cantidad mayor a la que se considera adecuada para el autoconsumo en ese periodo de tiempo se entiende que está incurriendo en un delito.

Con la marihuana, las incautaciones a partir de 100 gramos son delito y con el hachís a partir de 50 gramos. También hay criterios relacionados con la pureza y los principios activos que contienen las sustancias, aunque estos son datos que hay que considerar con cierta relatividad, ya que están sujetos al criterio del agente actuante en cada situación.

Lo que también tienen en cuenta los efectivos policiales a la hora de apreciar la existencia de un delito son los indicios que acompañan a la actuación, como puede ser el lugar donde se incauta la sustancia y las circunstancias del individuo. "No es lo mismo que una persona tenga 50 gramos de hachís encima en una discoteca a las 4.00 horas de la mañana que los tenga en su casa", ejemplifican fuentes policiales. Hay indicios como libretas con anotaciones de clientes, balanzas, etc., que indican un posible tráfico considerado como delito. También se valoran los casos de sustancias utilizadas por varias personas para consumo compartido. En cualquier caso si los agentes corroboran que una persona está traficando siempre se considera delito sea cual sea la cantidad incautada.

Las mismas fuentes recalcan que, por tanto, el tema de las cantidades no es determinante y se debe tener siempre en cuenta el criterio del agente actuante en cada caso, que cuenta con el asesoramiento de la Policía Judicial.

¿CÓMO ANULAR UNA DENUNCIA POR TENENCIA O CONSUMO DE DROGAS?

Las personas denunciadas por tenencia o consumo de drogas pueden sustituir el pago de la sanción administrativa (sobre los 300 euros) por la asistencia a charlas de información y sensibilización o, si existe adicción, sometiéndose a tratamiento.

Hay que diferenciar las sanciones por cannabis de las que tienen que ver con otras sustancias como heroína, cocaína o pastillas. Las personas denunciadas por tenencia de cannabis pueden asistir durante seis meses a unas charlas que se realizan en grupos, orientadas a informar de los efectos de las diferentes drogas y de las consecuencias en las que puede derivar su consumo. La duración de esta formación es de 6 meses, con asistencia quincenal. Durante ese periodo se podrá tomar muestras de orina para determinar si se mantiene el consumo o no de cannabis, aspecto este que se tiene en cuenta a la hora de valorar la anulación de la sanción administrativa.

Con las personas que han sido sancionadas por otras sustancias se realiza una valoración previa para determinar el grado de adicción que pueden presentar. Si los consumos son ocasionales, se les invita a participar en las charlas que realiza el grupo de cannabis. Pero si se detecta un problema de adicción importante, se le ofrece la posibilidad de llevar a cabo un tratamiento individual para abordar su problemática. Esta opción debe ser aceptada voluntariamente por el interesado; en caso contrario, se le incorpora al grupo de cannabis. Estas personas permanecen en las charlas de grupo durante un año, con una periodicidad quincenal. Del mismo modo, se les toma muestras de orina para valorar si mantienen la abstinencia de drogas.

En las charlas formativas se establecen dos grupos diferenciados: uno de mayores de edad y otro sólo de menores. A los padres o tutores de los menores de edad se les pide que firmen la autorización pertinente para participar en las charlas.

Esta formación se imparte en entidades acreditadas por la Generalitat Valenciana. En Castellón, los recursos que llevan el tratamiento con personas sancionadas son PATIM, UCA de San Agustín, UCA del Hospital Provincial y Proyecto Amigó.

En cualquier caso, para iniciar el procedimiento de anulación de la denuncia administrativa instruida en la provincia de Castellón, el interesado debe dirigirse a la Unidad de Valoración y Apoyo al Drogodependiente (UVAD) de PATIM (http://www.patim.org/docs/prog_uvad.pdf) C/ Rafalafena, 39 – 2º - local 13 (Castellón) Tel. 902 21 45 93 – uvad@patim.org



“Ni saluda al llegar a casa, va directa al ordenador”

(Ruth Pilar Espinosa para ABC, 4 de octubre de 2009)

“Tengo que contestar”; suena casi a necesidad. Laura acaba de llegar a casa. Está sedienta, pero sus pasos se dirigen a su habitación. “Lo odio”; no es una confesión dirigida a su peluche favorito, sino un insulto al ordenador. Se está encendiendo. Tarda unos minutos. Listo. “¡Qué bien!” Tiene cinco mensajes privados, ocho comentarios en su tablón, el doble en sus fotos y tres peticiones de amistad. “Tengo que contestar”; ahora se trata de pura satisfacción.



Como Laura, nueve de cada diez jóvenes usan las redes sociales a diario, bien desde su hogar o desde su centro de estudios. Chatean, escuchan música, ven vídeos o buscan información académica. “Las valoran de manera positiva porque les mantienen conectados a sus amigos”, asegura Francisco J. García, director de la Fundación Pfizer.

La adicción, el acceso a contenidos inapropiados, el acoso o la falta de privacidad son algunos de los riesgos que encierran las redes sociales. “Los adolescentes los conocen, y muy pocos se han sentido amenazados. De hecho, el 70% de ellos admite navegar solo”, comenta García, que ofrece los datos de la encuesta realizada a 1.000 chicos de entre 12 y 20 años y a sus progenitores. “La gran mayoría de padres no sabe que sus hijos crean sus propios perfiles en Internet facilitando nombre, edad o teléfonos. Tienen, además, un relativo desconocimiento acerca del número de amigos que poseen éstos dentro de las redes -una media de 116-, así como de la frecuencia con que las emplean”, concluye García.

“Ya ni saluda al entrar. Lo primero que mira es su cuenta. Está más distraída de lo normal en el plano escolar. Sólo le interesa lo que pasa en su mundo virtual. A veces entro en su cuarto para colocar ropa y leo lo que escribe, pero rápidamente quita la pantalla”, comenta resignada Clara. Es la madre de Laura, y reconoce que su hija entiende mucho más de tecnología que ella.

Existe una brecha generacional de 27 puntos en el uso de las nuevas tecnologías, según el estudio. “Los padres están legitimados para consultar las páginas que visitan sus hijos y detectar si se meten en sitios inadecuados, por ejemplo, por su contenido erótico o xenófobo”, señala Arturo Canalda, Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid. “Mis hijas saben que curioso el historial del ordenador; tal vez con esto sólo evito que accedan a webs dañinas en casa, pero por eso el siguiente paso es concienciar a los amigos de mis pequeñas”, continúa. “Donde no llegamos los padres lo hacen los valores. Los niños que han interiorizado buenos principios afrontan con mayor solvencia los posibles riesgos de la red”, apostilla Pedro Nuñez Morgades, antecesor de Canalda.

Convendría vigilar esa “mayor intensidad” con la que los jóvenes afirman vivir lo virtual, sostiene Carlos Giménez, catedrático de Antropología Social de la Universidad Autónoma de Madrid. Ha comprobado que la realidad les parece “más aburrida y menos variada”. Muy laborioso, en cambio, supone inspeccionar un disco duro intervenido: un funcionario tarda un mes, explica Enrique Rodríguez, inspector-jefe de Protección al Menor.

“Todos debemos ser vigilantes de las redes sociales, para que se utilicen con el fin para el que fueron creadas y no caigan en lo mismo que otras -descargas de videos porno-”.

Todos somos sordomudos en



“Por primera vez había encontrado un espacio donde era igual que el resto. Su deficiencia no le condicionaba”, relata Ícaro Moyano, director de Comunicación de Tuenti, en relación con un muchacho con deficiencia auditivoverbal. “Este joven sordomudo me contaba en su carta que gracias a las redes sociales había aumentado muchísimo su número de amigos. Precisamente porque en Tuenti todos somos sordomudos; leemos y escribimos”. El aislamiento, además, es incompatible con un perfil

en Internet. Si uno se encierra en casa no tiene nada para compartir. La plataforma de Ícaro Moyano registra la subida de dos millones de fotos al día: “Para hacerlas hay que salir a la calle. El sábado, de hecho, es el día de menor tráfico”. El problema surge cuando un menor cuelga una imagen suya en Internet, que pasa a ser de todos. Así lo explica el spot del Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid con frases como “Anoche soñé contigo” o “Al natural me gustas más”.

Mira el spot sobre el Menor y su imagen en Internet en <http://www.youtube.com/watch?v=C4Ti5DsJM8A>

Esteroides, anabolizantes y deporte (y II)

**Si lo toman todos,
¿por qué yo no?**



¿Para qué un mercado ilegal de anabolizantes?

Los esteroides anabólicos pueden facilitar el crecimiento del músculo esquelético en los animales de laboratorio, lo que llevó al uso de estos compuestos primero en halterofilia y culturismo y después por atletas en otros deportes. El abuso de los esteroides se ha difundido en el atletismo hasta tal extremo que afecta al resultado de las competiciones deportivas.

El culto al cuerpo y la moda por el hombre perfecto físicamente llevan a que el mercado de estas sustancias ilegales se amplíe a los usuarios de gimnasios que pretenden alcanzar un cuerpo musculado con el mínimo esfuerzo y fuera de las proporciones fisiológicas de su propia constitución.

Los esteroides anabolizantes que se pueden comprar sin receta o se venden por Internet provienen de contrabando de otros países, son sacados ilegalmente de las farmacias o son sintetizados en laboratorios clandestinos.

Peligros de los esteroides anabólicos

Principales efectos adversos del uso de esteroides anabólicos:

- Tumores hepáticos, ictericia (pigmentación amarillenta de la piel, tejidos y fluidos corporales).
- Retención de líquidos e hipertensión arterial; acné; temblor
- En hombres: reducción del tamaño de los testículos, menor recuento de espermatozoides, infertilidad, calvicie y desarrollo de los senos.
- En mujeres: crecimiento del vello facial, cambios o cese del ciclo menstrual, aumento en el tamaño del clítoris y cambio de la voz.
- En adolescentes: cese precoz del crecimiento por madurez esquelética prematura y cambios acelerados en la pubertad.

El abuso de esteroides anabolizantes puede ocasionar importantes trastornos psiquiátricos, causando extrañas alteraciones del estado de ánimo, que incluyen síntomas similares a los maníacos y que llevan a episodios violentos, incluso homicidas. A veces se observa depresión cuando se dejan de tomar los esteroides, lo cual puede contribuir a desarrollar adicción.

Investigaciones recientes también indican que muchos usuarios pueden sufrir celos paranoides, irritabilidad extrema, delirio y alteraciones del juicio que surgen de la creencia irracional de sentirse invencible.

El consumo de estas sustancias sin un adecuado control médico puede provocar graves consecuencias para la salud

¿Cómo los usan?

Los esteroides anabolizantes se administran por vía oral o se inyectan intramuscularmente en el deltoides del brazo, las nalgas o las piernas.

Los atletas y personas con otros trastornos adictivos suelen tomarlos en ciclos de semanas o meses, más que continuamente, en patrones llamados de uso cíclico.

Además, los usuarios suelen combinar diferentes clases de esteroides para maximizar su eficacia y, al mismo tiempo, minimizar sus efectos desfavorables. Este proceso se conoce como amontonamiento ("stacking"), en el que se mezclan distintos tipos de esteroides con hormonas femeninas, hormonas del crecimiento o incluso antifúngicos, con el fin de intentar disminuir los efectos secundarios más desagradables como el crecimiento de los senos.

el debate libertad de fumar, derecho a no fumar



La decisión del Gobierno de reformar la ley antitabaco ya está tomada y su principal mandato será prohibir fumar en cualquier lugar público cerrado. El cambio tendrá lugar durante este año en el que la Unión Europea pone fin a sus ayudas al cultivo del tabaco y la subida del impuesto especial eleva su precio, lo que se considera un factor esencial para frenar el tabaquismo entre los jóvenes.

La ley antitabaco vigente perseguía dos objetivos: reducir el consumo y defender la salud de los no fumadores. El primero no se ha logrado: lejos de disminuir, en España ha aumentado la tasa de fumadores. El segundo objetivo ha logrado mejores resultados, especialmente en los centros de trabajo –salvo en el sector hostelero-. Una nueva ley con un mandato único y claro estará más acorde con las directrices europeas, que piden además seguir elevando el precio del tabaco a través de los impuestos, y será más fácil de cumplir en bares y restaurantes porque también será más sencillo que los consumidores detecten su vulneración.

Como cabía esperar, a la inminente prohibición de fumar en la totalidad de los espacios públicos le han salido grandes defensores y no pocos detractores. Los primeros hablan de que la salud general de la población ha de estar por encima de la libertad de fumar, y argumentan su defensa con la realidad indiscutible de las consecuencias atroces que el tabaquismo tiene para la salud, ya sea de los fumadores como de los que respiran el humo. Además, apoyan el endurecimiento de la prohibición de fumar basándose en los éxitos que han obtenido los países europeos que han aplicado la ley de modo implacable, en términos de reducción del número de fumadores y de los problemas de salud relacionados con el uso del tabaco. Incluso se ha constatado que

los establecimientos de hostelería donde se podía fumar antes de aplicarse la ley no han visto reducida su clientela.

Entre los detractores figuran los dueños de aquellos bares, restaurantes y cafeterías que, siguiendo al pie de la letra la ley antitabaco, gastaron importantes sumas de dinero en habilitar sus locales para dividir a los fumadores de los no fumadores y que ahora ven que su esfuerzo inversor no servirá para nada. Otros, como el filósofo Fernando Savater, están convencidos de que la nueva prohibición supone un abuso autoritario. Además, se aferran a los últimos datos que hablan de que el consumo de tabaco ha crecido el último año un 7% en nuestro país, demostrando así la ineficacia de las medidas prohibicionistas.

Estos contrarios a la prohibición de fumar en todos los lugares públicos sugieren no confundir el uso del abuso: "ni todos los que paladean una copa de vino acaban con cirrosis ni todos los que disfrutamos con un buen cigarro puro terminamos con cáncer de pulmón. Y, en cualquier caso, se trata de un riesgo personal, como tantos que corremos en la vida. La salud es algo propio de cada cual y supongo que uno tendrá derecho a opinar sobre ella. Me parece bien que el Estado nos informe sobre los hábitos de vida más saludables estadísticamente hablando, pero no le reconozco derecho a imponerlos. Además, si en nombre de esa salud 'general' las autoridades tienen derecho a prohibir, también lo tendrán para determinar nuestra dieta, cuánto ejercicio debemos hacer o qué vitaminas debemos tomar en el desayuno. No me gustaría tener que salir a la calle todas las mañanas con los vecinos de mi inmueble, como en China, para realizar una higiénica tabla de gimnasia bajo la supervisión de un comisario médico", escribe Sabater en *El Correo Vasco*.

(Fuente: *El Correo Vasco*, diciembre de 2009)