

## L'estratègia contra les drogues entra en les **xarxes socials**

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

La nova Estratègia sobre Drogues es proposa entrar en les xarxes socials, com Facebook, MySpace o Tuenti, el mitjà més popular d'intercanvi d'opinió i recerca d'informació entre els més joves, i un espai per a abordar la prevenció, rebutjar mites i descobrir realitats associades al consum. "Cal arribar als més joves, els més vulnerables, i Internet és un repte en l'àmbit de la prevenció en què anem a bolcar-nos", declara a EFE Carmen Moya, delegada del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues. "Hem d'estar allí on una població clau comparteix una informació a la qual dona més credibilitat que a l'opinió d'un professional sanitari", afirma.

És una de les iniciatives que es posarà en marxa aquest exercici, dins de l'Estratègia sobre Drogues aprovada pel Govern per als pròxims vuit anys, que marca les directrius polítiques i línies d'actuació enfront de l'oferta -mesures policials- i la demanda -prevenció, tractament i reinserció-. En definitiva: emprar recursos específics per a col·lectius específics. Aprofitar el potencial d'Internet, per on navega més del 90% dels menors de 24 anys, i les xarxes socials, que utilitzen el 83% dels joves, en alguns casos per a parlar de drogues i alcohol, segons els estudis. Ells són "els més vulnerables, biològicament i psicològicament, i amb uns pronòstics més pessimistes com més primerenca és l'edat en què s'inicien en aquestes substàncies", explica Carmen Moya.

Els plans han donat resultats, "però no ens donem per satisfets", conclou la delegada del Govern. Les últimes enquestes estatals demostren la ruptura, per primera vegada des del 1994, de la tendència a l'alça del consum de drogues per menors de 18 anys: descendeixen l'alcohol, tabac, cànnabis, cocaïna, heroïna i drogues de síntesi. També entre els adults, encara que la cocaïna es resisteix a caure i es manté estable respecte al 2003. És "encoratjador", opina Moya, però "no podem abaixar la guàrdia".



Els motius perquè aquests xics beguen els resumeix en tres: "Per a trencar amb l'ambient que viuen durant la setmana, per a viure el món lúdic amb intensitat i per a sentir-se dins de la comunitat". Als pares els adverteix que el millor és tallar el problema en la infància: "És més fàcil guanyar-se un xiquet que un adolescent". Per a reconèixer problemes amb l'alcohol enumera diversos símptomes: sota rendiment escolar, dispersió, canvis d'humor i poques paraules. Davant d'ells, recomana respondre "sense angoixa però sense llevar ferro a l'assumpte, informant l'adolescent dels efectes de la seua conducta".

## No es veu el problema

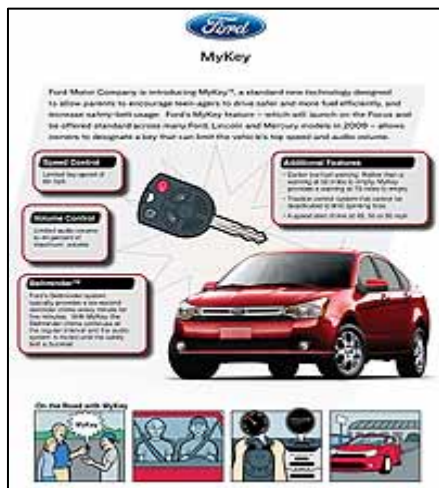
Hi ha una "banalització", sobretot entre els més joves, que cal canviar. "Qualsevol consum és de risc", assegura Moya. I el problema, abans evident pel deteriorament físic de l'heroïnòman, és ara "més silenciós". Canvis de caràcter, falta de concentració i memòria pel cànnabis, idees persecutòries o paranoiques que desencadena la cocaïna, i també insomni, pèrdua de capacitat sexual, infarts o problemes cerebrals en gent jove... que cal indagar si tenen el seu origen en alguna substància.

Hi ha molts mites relacionats amb el consum de drogues legals i il·legals -vinculats a la marxa, la desinhibició, el desig sexual...- que cal trencar, diu Carmen Moya. "La realitat té altres cares".

A més, hi ha un vessant ecològic, ja que també es poden programar avisos quan s'arriben a determinades velocitats.

(El Mundo, 5/11/08)

## “Condueixes, però no corres”



Ford implanta als EUA un sistema amb què els pares que deixen el cotxe als seus fills limitaran la velocitat del vehicle, el volum de l'equip de so, impediran la desconnexió del control de tracció, fins i tot la possibilitat de posar un xiulet insuportable que els faça posar-se el cinturó de seguretat.

**MyKey** és una simple clau d'arrancada que els progenitors poden programar i que, des del moment en què el vehicle es posa en marxa, defineix què es pot fer amb ell i què no. O millor encara, el que fa cotxe perquè el jove entre en raó. L'invent és obra de Ford, i l'oferirà gratis durant 2009 als qui compren el model Focus.

El primer objectiu d'aquesta iniciativa és augmentar la seguretat dels joves, que als EUA poden seure al volant amb 16 anys.

## Uns preservatius basen en els continguts generats pels usuaris una campanya de salut sexual

Els Estats Units viuen una crisi per la salut sexual dels seus habitants, això és el que diu la marca de preservatius Trojan en la seua nova campanya, que proporciona dades alarmants com aquestes: un de cada quatre adolescents nord-americans està infectat per alguna malaltia de transmissió sexual i el 30% de les xiques es queden embarassades als vint anys.



Per a promoure l'ús de condons entre adolescents i joves adults, Trojan ha començat una campanya en línia que se centra en els continguts generats pels usuaris. Amb el nom de “Evolve One, Evolve All”, una sèrie d'artistes han creat diverses peces que mostren escenes en què la salut sexual es posa en risc. Tot està penjat en [www.evolveoneevolveall.com](http://www.evolveoneevolveall.com).

Els usuaris també poden pujar els seus vídeos o diferents continguts. De fet, realitzar distintes tasques dins de la web significa un nombre determinat de

preservatius donats per a la causa, ja que Trojan vol donar-ne un milió dins d'aquesta iniciativa. Introduir un comentari significa un preservatiu; pujar un vídeo, cinc. La campanya inicialment va consistir en un espot de televisió, però prompte es va veure la necessitat de reforçar el missatge via Internet perquè els joves passen ja més temps en la xarxa que veient la xicoteta pantalla. L'espot pot veure's a YouTube: <http://www.youtube.com/watch?v=U6krr40mdHM>

(MarketingNews 25/10/08)

## El “superheroi antitabac”

Durant diversos dies la ciutat de Madrid ha rebut la visita del “superheroi antitabac”. Un simpàtic personatge que avisa els ciutadans que s'encenen un cigarret, en qualsevol circumstància, que haurien de deixar de fumar anant al metge, com la forma més eficaç d'aconseguir-ho. Aquest superheroi recorre la ciutat a la recerca de fumadors empedreïts i quan en troba un que s'encén el cigarret, el sorprèn cridant al seu costat i a tots els qui l'envolten: “Criden un metge. Criden un metge”.

Aquesta acció té el suport de la web [www.llamenaunmedico.com](http://www.llamenaunmedico.com), on els fumadors poden informar-se sobre la importància d'acudir al metge per a deixar de fumar, descarregar-se una guia amb consells per a deixar el tabac i veure els vídeos de càmera oculta que mostres les gestes del “superheroi antitabac” en acció. Aquests vídeos també es poden veure en l'adreça d'Internet següent: [www.marketingnews.es/resources/art\\_multimedia/200810/20081002004\\_1.wmv](http://www.marketingnews.es/resources/art_multimedia/200810/20081002004_1.wmv)

## Berlín prohibeix el Spice

Unes herbes amb una substància derivada del cànnabis es venien com a inofensives

[Diario Vasco, 22 de gener de 2009]

La droga de moda Spice ha sigut prohibida a Alemanya. La producció, venda i consum de l'estupefaent estarà penada, després de revelar-se que el que fins ara es venia com a mescla d'herbes inofensiva conté una forma sintètica del cannabinoide CP-47,497, molt més forta i duradora que la substància originària. La norma tindrà una vigència d'un any, després del qual es preveu que siga substituïda per una regulació indefinida. La prohibició de les mescles d'herbes que porten per nom Spice Gold o Yukatan Fire va arribar arran d'un estudi que van encarregar les autoritats sanitàries de Frankfurt i que revela que aquesta mescla d'herbes “biològiques”, fumades, actuen amb una intensitat fins a quatre vegades major que el cànnabis. Spice es venia fins ara legalment, però -segons la responsable de prevenció contra la drogadoicció- influeix en el sistema nerviós i circulatori. En pocs mesos, aquest producte que s'adquiria com a herbes aromàtiques s'ha convertit en una de les drogues més populars d'Alemanya, sense que pugua detectar-se i, per tant, sense el consegüent risc de retirada del permís de circulació.



## Addictes al bronzejat

# blogmanía

Qualsevol obsessió i addicció que tinguem és roïna, ja saps: "pocques paraules i ben dites". És a dir, "poca quantitat agrada i molta, cansa". El que vull dir amb aquests dites és que els excessos, siguen del tipus que siguen, són roïns, per la qual cosa les addiccions també ho són. El principal problema que tenim és que no estem a gust amb el que tenim i quasi sempre ens agrada més el que tenen els altres o el que ens és difícil d'aconseguir, com el moreno de pell. Aconseguir un color bronzejat és qüestió, entre altres coses, del tipus de pell que tinga cada u, per la qual cosa a les persones amb una pell blanca per naturalesa els costarà molt "agafar" color, fins i tot poden arribar a danyar la seua pell. A més, és possible que caiguen en una obsessió pel bronzejat.



**La tanorèxia és una addicció al bronzejat, a voler tenir un color de pell més moreno que el que es té i mai s'està conforme amb el color de pell actual. El problema ve quan ja s'ha obtingut un bon color però es continua amb l'obsessió per posar-se moreno.**

Les persones més susceptibles de tenir tanorèxia són les dones entre 25 i 35 anys. El problema ve quan fan de tot per estar morenes, com gastar-se els diners en sessions de rajos UVA durant l'hivern, per a no perdre el color; a més, a l'estiu, quan van a la platja, es passen hores prenent el sol, amb el consegüent perill que açò suposa. El principal problema és el dany que se li pot fer a la pell, si no s'adopten les mesures necessàries: el càncer de pell és el perill a què s'exposen. A més, la pell s'envelleix notablement.

Es tracta d'una vertadera obsessió per tenir un color de pell morena. La tanorèxia és la malaltia del bronzejat, l'addicció per estar morenos. La solució: la prudència. Insistesc, qualsevol addicció, siga del tipus que siga, és roïna. Cal procurar ser conscient dels perills a què ens exposem.

## La quantitat no importa, el tabac mata igual

**Fumar menys de 5 cigarrets al dia triplica el risc de morir per infart o càncer de pulmó**

(*El Periódico de la Farmacia*, gener de 2009. Font: Pfizer)

El tabac prompte o tard emmalalteix o mata, encara que es fumen tres o quatre cigarrets al dia. Cada cigarret compta i les dades parlen per elles soles: un sol cigarret redueix la vida del fumador entre 7 i 11 minuts, la qual cosa suposa que l'esperança de vida d'un fumador mitjà es veurà minvada al voltant d'una dècada.

La bona notícia és que si deixa de fumar avui notarà que alguna cosa està canviant en el seu organisme en a penes 20 minuts, quan la tensió arterial i el pols tornen a la normalitat, i quan porte deu anys "lliure de fum" el seu risc de patir algun problema de salut relacionat amb el tabaquisme a penes es diferenciarà del d'una persona que mai ha fumat. Si li queda algun dubte, prenga nota d'aquestes dades: un sol cigarret augmenta de forma aguda la pressió arterial, incrementa la freqüència cardíaca de 10 a 15 batecs per minut i el risc de patir un infart agut de miocardi o una angina de pit. És més, com que degrada la vitamina C de l'organisme, el sistema immunològic es torna més vulnerable i, per tant, augmenta el risc de malaltia.

És cert que en el cas de determinades malalties, com el càncer de pulmó, es dona la regla que com més gran siga la quantitat de cigarrets major és el risc, però en altres tantes, com les patologies cardiovasculars, el risc augmenta pel mer fet de fumar, encara que les dosis siguen baixes. Encara així, la realitat és que fumar menys de cinc cigarrets al dia triplica el risc de morir per un infart o un càncer de pulmó.



# Tu a mi no em dius el que he de fer

Quan el fum dels porros es converteix en una boira espessa

## MÉS D'UN ESTÀ ENGANXAT AMB EL TEMA

Potser eres dels qui pensen que els porros no enganxen, però tu sí que et pots enganxar a ells. És probable que siga un problema quan es fuma molt o es busca amb ànsia o quan s'està molt pendent del tema (per dins, en el pensament; per fora, en les conversacions).

A vegades és difícil saber si s'està enganxat o no. Altres vegades u prefereix no assabentar-se'n i, encara menys, reconèixer-ho (enviant a la merda a qui li diga el que n'hi ha).

## COM SABER SI EL TEMA NO ES PORTA BÉ

Estàs massa embolicat quan tots els llocs i moments es veuen bons per a fumar (no es trien). O quan et proposes no fumar i li segueix un "porta'l cap ací" o quan no et mola com ho estàs portant però busques excuses per a fer-ho o quan no hi ha pasta i demanes fiat o quan la parella et pega el toc, o quan fumar és una rutina o t'avorreixes si no n'hi ha, o quan t'alces al matí amb un porro, quan un és poc o quan la postura de sempre se't queda curta.

## QUÈ FER SI ELS PORROS SÓN UN PROBLEMA

A vegades és suficient amb la reducció del consum (en nombre de vegades i en quantitat que es fuma). No pillar durant un temps ajuda. Altres vegades, parar ja no és convenient: passa a ser necessari (un parell de setmanes almenys). Si no costa, genial. I si costa, encara és més important, perquè vol dir que es comença a dependre i tot això. Ho facilita evitar estar amb els col·legues quan estan fumant. I aquest temps es pot aprofitar per a rescatar aquelles amistats que has tingut abandonades o veure noves pel·lícules (altres activitats i això).

Si no te n'ixes pel teu compte, ja saps que hi ha professionals i serveis pensats per a poder ajudar-te: el Centre de Dia i la UPC de l'Ajuntament.

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

# La cortina de fum dels Oscar

Crítica del Comitè Nacional del Tabaquisme

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



Maria Elena és el personatge que li ha reportat a Penélope Cruz el seu primer Oscar i una infinitat de premis més. Però no és l'única cosa que li ha portat. A més dels guardons, també li ha proporcionat a l'actriu espanyola una crítica del Comitè Nacional de Prevenció del Tabaquisme (CNPT) per aparèixer fumant en la cinta de Woody Allen.

**Segons denuncia el Comitè en un comunicat, un total de 24 pel·lícules candidates als Oscar enguany contenen escenes en què es poden veure referències al tabac o gent fumant i "sense un context històric que les fera imprescindibles" en 19 d'elles.**

Així mateix, destaca com "les pel·lícules amb més escenes de tabac": *El curioso caso de Benjamin Button*, *La boda de Rachel*, *The Reader* i *Revolutionary Road*.

Les dades procedeixen d'un informe realitzat per l'organització **Smoke Free Movies**, que porta anys intentant que les pantalles cinematogràfiques mostren pel·lícules lliures de fum. Amb fins a cinc escenes en què està present el tabac despunten *El curioso caso de Benjamin Button*, pel·lícula on han de fumar davant de les càmeres fins a set actors, i *Revolutionary Road*, amb vuit personatges que consumeixen cigarrets, entre ells els protagonistes **Leonardo DiCaprio** i l'oscaritzada **Kate Winslet**. Després d'elles se situen la triomfadora de la gala *Slumdog Millionaire*, amb cinc personatges fumadors; *In Bruges*, amb tres; *Mi nombre és Harvey Milk*, també amb tres fumadors; *Tropic Thunder*, amb tres; *El desafío: Frost contra Nixon*, amb un només, i *Vicky, Cristina, Barcelona*, on fumen tant **Javier Bardem** com **Penélope Cruz**.

Respecte al fet que el personatge de Penélope Cruz en la pel·lícula de Woody Allen aparega fumant moltes vegades, el CNPT assegura lamentar que la fotografia de promoció del film siga la de l'actriu espanyola amb un cigarret en la boca, ja que no és fumadora en la seua vida privada i rebutja l'hàbit perquè danya la salut.

En última posició en aquest particular rànquing de pel·lícules amb nicotina se situen amb dues escenes *Australia*, on fuma **Hugh Jackman**; *El Intercambio*, *Resistencia*, *La Duda*, *Hellboy II* i la pel·lícula *Iron Man*, mentre que amb una d'aquestes escenes es troben en la llista *El Caballero Oscuro*, *La Duquesa* i *El Luchador*, on fuma **Mickey Rourke**, entre altres.

# Sis de cada 10 xiquets de la Comunitat tenen un **telèfon mòbil**

El 2004 no arribava al 50%. Són 190.523 xics d'entre 10 i 15 anys.  
Aquest hàbit els fa perdre habilitats socials

(C. Sirvent per a *20 minutos*, 6 de novembre de 2008)

El 65,8% dels xiquets de la Comunitat Valenciana d'entre 10 i 15 anys, és a dir, sis de cada 10 tenen un telèfon mòbil, segons les dades de l'enquesta d'equipament i ús de tecnologies de la informació i la comunicació en les llars de finals de 2008.

El pitjor és que molts d'aquests xavals l'usen sense cap control, segons els experts, que adverteixen que cada vegada hi haurà més pares que accepten "comprar-lo als seus fills", segons les dades estadístiques conegudes (el 45,7% al 2004, el 53,8% al 2005, 58,3% al 2006 i el 64,7% al 2007).

**El psicòleg Pedro Jiménez alerta que l'ús "abusiu" del telèfon pot provocar-los una "pèrdua de les habilitats socials" ja que es veuen condicionat a fer "massa" coses a través d'ell com ara "contar les seues inquietuds amb un missatge en compte de parlar cara a cara".**

Des de l'associació alacantina d'afectats per la ludopatia i altres addiccions, Vida Lliure, insten els pares a què eduquen els seus fills perquè sàpien "els perills d'un ús abusiu" i que els ensenyen a usar-lo de forma "raonable", ja que el telèfon s'utilitza "per a connectar-se a Internet, permet gravar vídeos, té jocs incorporats...".

Des de Vida Lliure, asseguren que les "addiccions tecnològiques (entre elles el mòbil) superen ja les tradicionals". La Fundació Proyecto Hombre va tractar a la Comunitat Valenciana mig centenar de persones durant 2008 per a desenganxar-se



d'Internet. Quant al seu perfil, encara que predominen els joves, "també hi ha adults". És gent amb baixa autoestima a la qual li costa relacionar-se. Per això, tot el seu temps lliure el dediquen a estar tancats davant de l'ordinador, a vegades fins a deu hores seguides, i falten a classe i al treball.

A més, els xiquets reben missatges en quals se'ls invita a participar en sortejos i jocs d'atzar i molts d'ells "destinen la major part dels seus estalvis per a carregar el saldo", apunten altres fonts consultades.

El 94,36% dels usuaris de la Comunitat tria mòbil amb càmera de fotos integrada, el 86,77% aposta pel *bluetooth* i el 72,23% demanda targeta de memòria en el seu terminal, segons The Phone House.

(Més informació en la web de Protégeles: <http://www.protegeles.com>)

**enganxats a un mòbil**

Un estudi recent realitzat per l'organització de protecció de la infància en tecnologies de la informació i la comunicació Protégeles, per al Defensor del Menor, va constatar de manera sorprenent que el telèfon mòbil no és utilitzat pels menors com a tal, excepte en comptades ocasions. Parlar amb altres persones utilitzant la veu i en temps real és quasi la funció menys utilitzada del terminal. Els menors utilitzen amb molta major freqüència el telèfon mòbil per a enviar missatges curts -SMS-.

Ja s'han produït casos a Espanya que han requerit una atenció professionalitzada. Les dades obtingudes en l'estudi de Protégeles són relatius al desenvolupament de reaccions relacionades amb la dependència i a les accions que posen en pràctica per a afrontar la situació, així com la despesa desproporcionada:

Molts menors afirmen desenvolupar intranquil·litat i fins i tot ansietat quan es veuen obligats a prescindir del seu telèfon mòbil, normalment com a conseqüència d'una avaria o d'un càstig. Si bé el 62% dels menors que utilitza telèfon mòbil afirma no sentir res especial quan es veu obligat a prescindir d'ell, trobem un 38% que desenvolupa reaccions adverses: un 28% afirma haver-se sentit "angoixat/ada", i un 10% haver-ho "passat fatal" sense el seu mòbil.

Un 11% dels menors amb telèfon mòbil afirma haver arribat a enganyar o mentir els seus pares, i fins i tot en alguna ocasió a sostroure diners (normalment a casa) per a poder recarregar el seu saldo.

El 25% dels menors que utilitza telèfon mòbil gasta més de 20 euros al mes en el seu mòbil: un 18% gasta entre 20 i 40 euros, i un 7% afirma gastar més de 40 euros mensuals.



### QUÈ ÉS LA MENOPAUSA?

La menopausa no és una malaltia; és una fase normal en la vida d'una dona. Els ovaris, els òrgans que produeixen els òvuls, deixen de produir les hormones femenines (estrogen i progesterona). A causa d'aquesta falta d'hormones, la menstruació ja no es produeix.



### QUAN OCORRERÀ?

La majoria de les dones arriben a la menopausa al voltant dels 50 anys. No ocorre de colp, sinó lentament durant un període de 3 a 5 anys. La menopausa és total quan la dona no ha tingut la menstruació durant dotze mesos consecutius.

### COM SABRÈ QUE ESTIC COMENÇANT-LA?

El canvi en els cicles menstruals és el senyal que t'indicarà que pots estar iniciant aquesta etapa. Pot ser que el teu període no es presenti, o que tingues els períodes més seguits, o que tingues pèrdues entre els períodes, que sagnes més o menys del que és usual.

### ALTRES CANVIS POSSIBLES

Algunes dones, en aquesta època de la vida, noten altres canvis. Molts són deguts també a l'envelliment. És possible que augmentes de pes, tingues dolors d'ossos, t'oblides de les coses més sovint, tingues els ulls secs, notes pèrdua de cabell...

### SENTIR-SE TRISTA O IRRITABLE

Es poden notar canvis en els sentiments: sentir-se trista o plorar més sovint, més cansada, de mal humor...

### MALALTIA CARDÍACA I MENOPAUSA

El risc és major si eres fumadora, obesa, tens la tensió arterial alta, colesterol alt, diabetis, fas poc d'exercici, pateixes de molt d'estrès, tens un familiar amb malaltia cardíaca...

### OSSOS FRÀGILS, OSTEOPOROSI

Per a diagnosticar l'osteoporosi es realitzen densitometries que mesuren la densitat de l'os. Se sol fer a partir dels 60 anys.

## SOLUCIONS PER A XICOTETS I GRANS PROBLEMES:

### SUFOCACIONS I SUORS NOCTURNES

La SOJA és una planta que conté fitoestrògens, hormones semblants a les produïdes pels ovaris en fase d'activitat. Es pot començar a prendre a partir dels 40 anys, perquè millora també l'elasticitat de la pell i prevé de l'envelliment.

### SEQUEDAT VAGINAL

Les HIDRATANTS VULVARS EXTERNES són cremes i gels molt suaus amb substàncies calmants i suavitzants, que milloren la picor i la sequedat. Les HIDRATANTS VAGINALS INTERNES es presenten en monodosi per a aplicar-les tres vegades per setmana; contenen liposomes i polímers altament hidratants per a regenerar l'epiteli de la vagina. Alguns tenen isoflavones de soja incorporades.

### RELACIONS SEXUALS DOLOROSES

Els LUBRICANTS VAGINALS són gels lliscants que faciliten la penetració en les relacions sexuals. Són compatibles amb els preservatius.

### INFECCIONS D'ORINA

Per a prevenir infeccions d'orina de repetició i no recórrer tan sovint als antibiòtics, les plantes medicinals Cranberry, boixerola i bruc, entre altres, són molt eficaces com a teràpia preventiva si les prens en infusió o en càpsules durant una setmana al mes.

### NECESSITE PRENDRE MEDICAMENTS?

Moltes dones no necessitaran cap medicament durant la menopausa, però altres sí que podran beneficiar-se d'ells. Cada dona és diferent.

### HOMEOPATIA

Sufocacions: LACHESIS, SEPIA, SULFUR 9-30 CH des de 5 grànuls/dia.

Reumatismes: KALIUM CARBONICUM, NATRUM SULFURICUM.

Desmineralització òssia: SILICEA, CALCAREA CARBONICA.

Irritabilitat, insomni, tristesa, depressió: IGNATIA AMARA, NUX VOMICA, AURUM MURIATUM.

Sequedat vaginal, dispareúnia: SEPIA.

# L'alcohol, la marihuana i el sexe

[*Sexologia.net*, març de 2009]

**Si bé l'alcohol t'allibera de les teues inhibicions i et dóna més ímpetu per a lligar, per un altre costat pot afectar la teua capacitat de tenir una erecció. La quantitat d'alcohol i la freqüència amb què begues determina l'impacte i els efectes negatius que la beguda pot tenir en la teua vida sexual.**



Segons les investigacions dutes a terme amb homes alcohòlics, els efectes adversos de l'alcohol en el sexe són nombrosos: dificultat per a tenir i mantenir una erecció, dificultat per a ejacular o ejaculació retardada, disminució del desig sexual, augment de l'agressivitat sexual i infertilitat.

Irònicament, molts homes pensen que l'alcohol els dóna més potència i desimboltura en el llit, quan en realitat és tot al contrari. Altres estudis se centren sobre la possible reducció en nivells de testosterona (hipogonadisme) que podria ocasionar el consum d'alcohol: Aquesta reducció s'ha demostrat evident tant en homes alcohòlics com en bevedors excessius. No obstant això, en homes que beuen amb regularitat i en quantitats moderades s'ha vist que són capaços de recuperar els seus nivells hormonals de testosterona fins a la normalitat.

**El consumidor de marihuana té altes possibilitats de patir disfunció erèctil pel fet que els components químics d'aquesta droga poden afectar el neurotransmissor acetilcolina, junt amb el sistema nerviós parasimpàtic, responsables ambdós de mantenir l'erecció durant el sexe.**

Els components químics de la marihuana "reemplacen" l'acetilcolina en les sinapsis de les neurones, per la qual cosa les funcions cerebrals de l'home queden alterades i no poden produir una erecció normal ni un orgasme. I quan aquests mateixos compostos estan ben "instal·lats" en el cervell, és molt difícil traure'ls d'ací.

Si el consum de marihuana continua, pot portar a la impotència absoluta. Açò ocorre quan la funció del sistema parasimpàtic que controla el penis és cancel·lada pel cervell a causa de la deficiència del neurotransmissor acetilcolina en les sinapsis neuronals i en les interneurons. S'han observat casos d'impotència sexual en consumidors crònics de marihuana, i també casos en què la persona ja no pot arribar a l'orgasme, a causa de la pèrdua d'acetilcolina en els ganglis i en la medulla adrenal, llocs en què aquest neurotransmissor ajuda a coordinar les funcions del sistema nerviós parasimpàtic que s'encarreguen de segregar noradrenalina i adrenalina, que provoquen les contraccions orgàstiques en les fibres contractils de la pelvis.

I per si tot l'anterior fora poc, cal advertir també que la producció de semen i les funcions testiculars en l'home també es poden veure afectades en consumidors de marihuana crònics, la qual cosa provoca que les ejaculacions disminueixen amb el pas del temps fins a eliminar per complet l'ejaculació en la seua vida sexual.





# el debat la droga en temps de crisi

Que la crisi econòmica en què estem immersos produirà canvis en la forma de consumir drogues és un fet que ningú dubta. No obstant això, el que els experts no es posen d'acord a afirmar és si la gent es drogarà més o menys.

Aquells que creuen que ara com ara consumir drogues està més lligat a l'oci que als problemes socials, pensen que podria descendir si disminueix el poder adquisitiu. Açò és el que afirmava el coordinador del Pla regional de drogues a Múrcia, **Juan Jiménez**, qui deia que excepte en alguns col·lectius marginals on podria augmentar el consum de drogues, en general veurem com no s'incrementa aquest consum; i fins i tot vaticina que es beurà menys alcohol "ja que la gent té menys diners però les copes continuen costant el mateix". Així mateix, es preveu que el consum de cocaïna també es redueixca a causa de la disminució del poder adquisitiu.

D'altra banda, aquells que opinen que el consum de drogues està més lligat a l'evasió de problemes personals, auguren un augment en el consum de drogues, sobretot de les més barates com l'alcohol i la marihuana. Així ho va manifestar **Francisco Javier García Espinosa**, catedràtic i investigador de la Facultat de Psicologia de la Universitat Autònoma de San Luis Potosí (UASLP) a Mèxic. D'aquesta manera, va apuntar que es preveu una variació en el patró de consum, ja que s'escomençaran a consumir drogues més barates i drogues depressores, com l'alcohol, la marihuana, els tranquil·litzants i fins i tot l'heroïna.

En aquesta mateixa línia, es pronuncia el psiquiatra de l'Hospital Universitari de San Joan (Alacant), **Bartolomé Pérez**, que assegura que en els moments de crisi econòmica i de major índex de desocupació el consum d'heroïna i altres opiacis es dispara de manera quasi matemàtica.

I és que segons alguns experts en toxicomania, entre els que destaca **Teresa Laespada**, directora de l'Institut Deusto en Drogodependències, "les drogues estimulants encaixen molt bé en moments on la situació econòmica és bona perquè són substàncies cares que t'ajuden a viure al límit, en la cresta de l'ona, per damunt del règim que et permet el teu cos", mentre que "les substàncies depressores del sistema nerviós central t'ajuden a suportar situacions problemàtiques en moments d'angoixa i/o intranquil·litat". Tinga relació o no amb els temps de crisi que corren, ja s'està produint un augment del nombre de consumidors d'heroïna en certes comunitats autònomes del nostre país, i fins i tot entre la població escolar, sent la fumada o inhalada la via d'administració més corrent.

Està clar que es preveu un progressiu descens en el preu de drogues en general per a d'aquesta manera conservar el mercat

actual de consumidors, però també una altra forma de no deixar de perdre amb la crisi serà la de mesclar el producte de venda amb altres substàncies més barates. Des de la ONG **Controla Club** s'alerta del perill que pot suposar una major adulteració de substàncies estupefaents com a resultat de la tendència a invertir menys diners en drogues d'alta puresa en els temps de crisi.

## LAS CRISIS LLEGA A LAS DROGAS LOS CAMELLOS ABARATAN LOS ESTUPEFACIENTES

**SEMANA Fantástica DE LA DROGA**  
Del 12 al 19 de noviembre

En tiempos de crisis, nos preocupamos por los jóvenes

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

El Camello Inglés

¡MIRA AHORA EN TUS BOLSITAS DE LA DROGA!

GRATIS UN GRAMO SPEED

OPERTA VALIDA HASTA NAVIDADES

Drogas Fakundo "El placer de este mundo"

**HAPPY HOUR**  
NUEVO PACK-AHORRO

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

Mc Camel's PACK BOTELLÓN

SOLO 50€

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

Don Corte YESO 1.000 g

Don Corte BICARBONATO 1.000 g

Don Corte MATARRATAS 1.000 g

... todavía más baratas

En tot cas, la població desocupada serà la més vulnerable a aquests canvis, ja siga perquè el seu accés a l'oci es restringesca o perquè augmenten els estats emocionals negatius. És per això que, a aquest col·lectiu, cladrà adreçar els majors esforços en matèria de prevenció.

[Fonts: *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; *Europress*, 10/09/08; i *UPC*]

COL·LABORA:

