

## Per què costa tant deixar el cigarro de després de dinar?



(Cristina Martos per a *El Mundo.es*, 10 de setembre de 2009)

Desenganxar-se d'una droga és un procés costós que comporta, sovint, un canvi d'hàbits radical encaminat a traure la persona de l'ambient relacionat amb el consum. Les arrels de la dependència que generen la nicotina o la cocaïna són més profundes del que es pensava. Aquesta no es limita a una recompensa plaent sinó que implica el reforç de certs records, com el lloc o les circumstàncies habituals de consum, que motiven el subjecte a continuar amb el seu ús.

Fumar només quan altres ho fan, ser incapaç de perdonar el cigarro de després de dinar o haver d'esnifar una ratlla quan s'han pres algunes copes. Les evidències científiques indiquen que la informació contextual, espacial i del lloc està relacionada amb les vivències relatives a la presa de drogues fins al punt que les circumstàncies espanten moltes vegades al seu consum.

Encara que sone a excusa, no ho és. Aquesta és la conclusió d'un treball publicat en la revista *Neuron*, que ha analitzat l'efecte de la nicotina sobre els processos d'aprenentatge i memorització en ratolins. Les seues conclusions assenyalen que tant el consum addictiu d'una droga com els esdeveniments que el rodegen poden

considerar-se aprenentatge condicionat.

Perquè el nostre cervell aprenga i memoritze necessita modificar constantment les seues connexions en l'hipocamp. Aquest fenomen es coneix com a plasticitat neuronal i implica canvis en les sinapsis neuronals existents (intensitat, funcionalitat), desaparició i aparició d'unes altres de noves. El neurotransmissor implicat en aquests canvis és la dopamina. El rol de la dopamina en el desenvolupament d'una addicció és ben conegut, gràcies als estudis *in vitro* i amb animals vius sedats. No obstant això, aquests experiments no permeten conèixer les conseqüències últimes que l'exposició a la nicotina, per exemple, causa en el cervell.

En treballar amb ratolins vius en moviment, els autors d'aquest estudi, procedents del **Baylor College of Medicine** de Houston (Estats Units) van poder salvar aquesta barrera. Els animals, a qui se'ls havien implantat elèctrodes en el cervell per a arreplegar l'activitat de les neurones de l'hipocamp, podien deambular lliurement per dos compartiments en què rebien bé una dosi de nicotina bé una de solució salina (innòcua). "El canvi en l'activitat cerebral era al·lucinant", ha explicat un dels autors, **John Dani**, professor de neurociència de Baylor. "Comparat amb les injeccions salines, la nicotina enfortia les connexions neuronals; a vegades fins a un 200%. Aquest enfortiment indica formació de noves memòries".

Això és el que ocorria en el cervell dels animals, però què es veia des de fora? Dani i el seu col·lega **Jianrong Tang** van observar el comportament dels ratolins i van comprovar que passaven més temps en el compartiment en què rebien la nicotina. L'activitat desencadenada per la nicotina en l'hipocamp només podia indicar una cosa: havien après a preferir aquest espai. Aquestes troballes concorden amb la idea que les memòries associades amb comportaments addictius es transformen en motivacions internes per a seguir amb el consum d'aquesta droga. Com eixir a la nit incita a esnifar cocaïna, beure café a encendre un cigarro o prendre èxtasi a fumar porros.

## El primer cigarret del dia **SÍ** que importa

Quants minuts passen des que s'alça fins que es fuma el seu primer cigarret? Un grup de científics afirma que no és el mateix encendre'l als cinc que als 60 minuts. Segons els resultats del seu estudi, els nivells de nicotina que s'ingereixen en el primer cas són el doble que si s'espera un poc per a encendre el primer cigarret. Els investigadors van observar que "les persones que consumien tabac durant els 30 primers minuts del dia i que fumaven 10 cigarros diaris tenien majors nivells de nicotina que aquells que consumien 20 i començaven a partir de la primera mitja hora". Amb aquest estudi es demostra que no sols el nombre de cigarrets que es consumeixen al dia està relacionat amb els nivells de nicotina, també influeix el temps que passa des que un es desperta fins que es fuma el primer. Segons els investigadors, "tenint en compte l'associació entre la nicotina i el risc de patir càncer de pulmó, les persones que fumen al poc de temps d'alçar-se són més susceptibles a patir-lo, per la qual cosa aquests indicadors són especialment rellevants per a dissenyar un pla d'intervenció".

# Eristoff i els adolescents

# blocmanía

(Àngel Encinas, novembre 2009) [noesunamanzana.blogspot.com](http://noesunamanzana.blogspot.com)

Divendres passat a classe de Comunicació Audiovisual em vaig topar amb aquesta suggeridora frase en l'esquena d'una alumna de 16 anys: "Comença el regnat de la nit". Confesse que desconeixia el seu significat, però em pareixia lògic sospitar-ho. Imitant les tàctiques de les marques, el logotip d'Eristoff, una beguda alcohòlica d'alta graduació, no s'amagava massa: en cas de dubte és necessari deixar les coses ben clares, que per a això es regala la peça de roba. No es regala res per la cara.

L'ama de la camiseta, que em va donar el seu permís per a fer la foto, no s'ha de sentir molesta per aquests comentaris perquè només hi ha una diana i un responsable: totes aquestes marques de drogues legals que utilitzen els joves perquè els facen publicitat gratuïta, sense importar-los gens ni miqueta l'edat en què es troben.

Els saben que el que és important és ser el primer a arribar i fer-se un lloc entre els gustos de nous consumidors potencials. I saben també com fer-ho. Amb una frase de falsa complicitat com la que hem llegit aconseguen associar-se com a caparres als desitjos de llibertat dels adolescents i joves en el seu debat familiar per traure hores lliures a la nit...

Si després aquests joves no beuen "amb responsabilitat", no és el seu problema, estan advertits: estem en una societat lliure. Fa riure. I per als que denunciem aquest estat de coses sempre hi ha un falca: moralitzadors controladors que menyspreen la capacitat de decisió dels joves.

Perquè molt bé, d'acord, siguem conseqüents i canviem la frase anterior per una altra que suggerisca el consum d'altres drogues, com l'haixix o la cocaïna, magnífics aliats de l'alcohol en les nits boges. Per què no? Qui seria el moralitzador? Per què caldria impedir als nostre fills portar unes camisetes tan cridaneres i destrossadores? Com molarien, eh?

A mi el joc brut d'Eristoff em recorda el d'un altre col·lega en aquest mercat del tripijoc legal, un cert Smirnoff. Aquest no regala camisetes, que jo sàpia, però fa algun temps ofería un drecera a les xiques per a triomfar en la vida: mentre que altres es dedicaven al lent, llandós i avorrit camí de l'estudi, les que seguien els consells del company Smirnoff podien aspirar a ser perxes triomfants. Què els ofería ell per aconseguir-ho? La calor i la desinhibició necessària per a lluir els seus encants, al contrari que les seues avorrides companyes.



## Teràpia per a addictes en el nou *reality* de Cuatro

(*El País*, 18 de novembre de 2009)

En el món dels programes d'autoajuda encara no s'ha dit l'última paraula. Hi ha formats per a aprendre a ser mamà, menjar sa, ajustar-se el cinturó o adreçar a adolescents díscols. Ròssec. Ara Cuatro s'encabotarà a ajudar a un grup d'addictes en la seua rehabilitació. La cadena de Sogecable s'ha fet amb els drets d'una de les produccions televisives del moment, *Rehab* (*Rehabilitación*). Magnolia (*Camera café*, *Supernanny*) adaptarà aquest programa d'origen holandés, estrenat per la televisió pública NED 3. La RTL alemanya està emetent actualment *Rehab*. Durant un mes, un grup de 10 addictes (d'entre 18 a 35 anys) conviuran en un centre especialitzat. Comptaran amb l'ajuda d'un grup de professionals experts en la desintoxicació de persones que pateixen addiccions.

La versió espanyola disposarà d'un assistent social, un metge i un psicòleg que no sols assessoraran els pacients, sinó que atendran les seues principals necessitats físiques i mentals en un procés molt dur. "*Rehab* també vol aconseguir un canvi real en la vida d'aquestes persones, marcar un abans i un després definitiu en la malaltia d'aquests pacients per a facilitar la seua integració en la societat", assenyala Cuatro.

Amb *Rehab*, la cadena pretén "fer un pas més" en el camí iniciat amb *Hermano mayor*. Estrenat a l'abril del 2009, seguia el dia a dia en famílies que intentaven restablir l'enteniment entre pares i fills amb ajuda d'un tutor. Pedro García, el jugador de *waterpolo* que va contar el seu calvari amb les drogues en un llibre, va presentar el format.



# Xiquets

(Ramón Muñoz per a *El País*, 21 de juliol de 2009)

Vivim en un temps sense ideologies. Aquesta era també la meua creença fins que els meus amics i parents coetanis van començar a tindre descendència. Em vaig adonar llavors que els meus aparentment descreguts col·legues s'havien entregat a un radicalisme ideològic que domina el món.

Jo l'anomene *niñismo*. La seua màxima és que els xiquets són el centre mateix de l'Univers, i que les seues vides i les dels altres giren entorn dels seus rebrots. Qualsevol sacrifici és poc si té a veure amb el solaç d'aquests ninots blans i queixosos. Com els tirànics i diminuts domadors d'elefants que tenen prou amb un colp de bastó per a manejar al paquiderm, els xiquets obliguen els seus pares a esgotadores jornades de carnestoltes, aniversari amb caramel·lets, parcs temàtics o sessions de xarlatanisme de psicòlegs infantils.

Els adeptes al *niñismo* no admeten heretges. Ningú no pot desdenyar els seus déus plorons, ni tan sols els que tenen la gosadia de no tindre fills. Et persegueixen per a mostrar-te les seues fotos, per a explicar-te amb deteniment com li creixen les extremitats o les seues primeres habilitats com a *homo sapiens*. La tecnologia juga a favor seu. Abans portaven en la cartera un parell de fotos del bebè; ara emmagatzemen un arsenal en els mòbils. I després estan els protectors de pantalla.

**Les oficines s'han convertit en guarderies virtuals perquè cada papà o mamà se sent obligat a posar el retrat del seu bebè en el PC com a aparador al mon.**

Admet que sóc un apòstata del *canallerisme/xicallisme*. Sempre vaig sospitar que els xiquets són subjectes poc de fiar, perquè estan encara massa aferrats als instints de la Mare Naturala per a no preocupar-se gens ni miqueta per aquells que els rodegen. No sóc el primer. **William Golding** va retratar com ningú aqueixa crueltat en la seua novel·la *El senyor de les mosques*, en el qual un grup de criatures perdudes en una illa acaba convertint-se en una tribu assassina.

Aquest llibre no es podria escriure ara. Ho prohibiria el **Defensor del Menor**. S'han adonat que ja no moren xiquets en les pel·lícules? S'ha creat per a ells un univers irreal, seràfic, sense dolor, sense mort. El mateix **Walt Disney** seria avui censurat en aquella primera terrible escena de **Bambi**, on mor la mare del cèvid.

En la meua infància, el nostre ídol era **Pipi Calzaslargas**, una xiqueta poc endreçada, que vivia sola amb un cavall i un mico, feia el que li donava la gana, tenia un pare pirata que no la importunava i es dedicava a regalar diners. El dels xiquets d'ara és **Pocoyó**, un peluix informe que ha eixit a borsa.



la teua salut a examen

## la teua afició per menjar dolços arriba a ser obsessiva?



El consum continuat de dolços pot considerar-se en alguns casos una obsessió insana més que una preferència alimentària. L'ansia per menjar dolços pot ser tan poderosa com una addicció al tabac o a l'alcohol, i perdre l'hàbit resulta difícil. Alguns especialistes en ajudar persones que pateixen trastorns alimentaris plantegen qüestions que poden donar peu a la reflexió per a comprendre que l'afició per menjar dolç en general, o xocolate en particular, pot considerar-se una conducta addictiva. Algunes de les qüestions són les següents:

**ERES CAPAÇ D'AGAFAR LES LLEPOLIES DELS TEUS FILLS PER A MENJAR-TE-LES TU?**

**T'ENTRA L'ANSIA PER MENJAR UN DOLÇ DESPRÉS DE CADA MENJADA?**

**NO POTS ESBORRAR DE LA TEUA MENT EL XOCOLATE (O ALTRES DOLÇOS)?**

**OCULTES LA TEUA DEBILITAT PELS DOLÇOS A LA FAMÍLIA I ELS AMICS?**

**T'AGRADA MÉS EL XOCOLATE QUE EL SEXE?**

**TRACTES AL DOLÇ COM UN "AMIC RECONFORTANT"?**



# Les sèries de TV espanyoles trivialitzen l'autoridad paterna i les drogues

(Belén Ester Casas per a *El Confidencial*, 4 de juliol de 2009)

El Defensor del Menor de la Comunitat de Madrid, **Arturo Canalda**, ha presentat l'estudi Quins menors veuen els nostres menors en televisió?, en el qual s'han analitzat durant vuit mesos 87 espais televisius en què els joves són els protagonistes o el públic objectiu dels quals són els menors.

Canalda va assenyalar que la figura del menor s'utilitza moltes vegades "com a excusa per a oferir punts de vista adults, de crítica social o costumista, amb temes i situacions clarament perjudicials per al seu desenvolupament i sense tenir en compte les conseqüències que poden tenir en la seua formació", com al seu parer ocorre en *Los Simpson*, *Padre de familia* o *American Dad*, sèries d'adults que són emeses en horari de protecció infantil i molt seguides pels adolescents o xiquets.

Amb tot, entre les conclusions més significatives de l'estudi figura que en sèries espanyoles com ara *Física o Química*, *Los Serrano*

o *HKM* es trivialitza el tractament d'aspectes com les relacions sexuals dels adolescents, fins i tot amb adults, o el consum de drogues, especialment l'alcohol, que es converteixen en un tret imprescindible i rutinari de les relacions entre iguals, sense que solguen aparèixer referències a les conseqüències que poden provocar aquestes pràctiques".

Però no són els temes sexuals o de drogues els únics que s'extrauen de l'estudi. Arturo Canalda va fer insistència en el tipus de figura paterna que s'extrau d'aquestes sèries. "Tant en la programació infantil com en la juvenil apareix un qüestionament de la figura paterna i dels adults en general, especialment de les figures masculines. Molts pares són presentats com immadurs, egoistes i ignorants", com en *Los Simpson*, *HKM*, *Padre de familia* o *Los Serrano*. I part del problema radica a representar els progenitors com una figura grotesca i pueril, motiu pel qual les seues normes i conductes pareixen arbitràries i sense sentit, i no sols poden sinó que han de transgredir-se.

L'estudi posa en relleu, a més, "la conveniència de mostrar la interacció positiva entre xiquets menuts i adults, encara que es mostren desavinences paternofilials" com en *La Familia Patata*, *Miss Spider*, *Cuéntame*, *Jo soy Bea* o *Águila Roja*. "En aquests casos hi ha conflicte, però no ruptura, ni qüestionament del concepte familiar", va afegir.

Canalda va destacar que hi ha una "contradicció" en les sèries entre la visió "políticament correcta, moderna i solidària" en el plantejament de certs temes -com l'homosexualitat, la discriminació, el pacifisme, el medi ambient o la igualtat de sexes- i una defensa a ultrança de l'individualisme en els comportaments quotidians dels mateixos adolescents. "A això contribueix el fet que la imatge que s'ofereix dels adolescents es caracteritza pel narcisisme i l'omnipotència, per la qual cosa no hi ha límits a l'hora de transgredir les normes", va destacar. Canalda va assenyalar que les conclusions de l'estudi s'enviaran a les cadenes i productores de televisió.



## El tripi es modernitza: directe a l'ull

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

La Fundació per a l'Estudi, Prevenció i Assistència a les Drogodependències (FEPAD) ha alertat d'una nova via de consum de drogues inèdita fins ara, la via ocular, concretament ubicant en el lacrimal un cartó amb LSD. La mateixa associació explica que aquesta forma de consum d'estupefaents és potencialment perjudicial per als ulls i el sistema nerviós.

La raó per la qual algú es col·locaria un xicotet cartó impregnat d'àcid d-lisèrgic (LSD), al qual es coneix popularment com *tripi*, en el lacrimal és que en estar més prop del cervell les reaccions són molt més intenses i posteriorment, quan es fica sota la llengua, com fan normalment els consumidors, l'efecte és molt més durador. El canvi es nota en què si normalment l'efecte d'un *tripi* dura de 15 a 20 minuts, amb aquesta nova tècnica l'efecte es prolonga fins als 40 minuts.

Els efectes d'aquesta droga, popularitzada per la psicodèlia dels anys seixanta, són al·lucinacions i un canvi de la percepció de la realitat. Encara que no s'ha demostrat mitjançant ressonàncies magnètiques o electroencefalogrames que pugui generar seqüeles, sí que pot desencadenar problemes psicològics en persones amb malalties neurològiques latents. Un exemple famós va ser el de **Syd Barret**, el primer cantant de **Pink Floyd**. També molt famosa és la descripció dels efectes de les drogues al·lucinògenes sobre els quals va escriure en els anys cinquanta **Aldoux Huxley** en un assaig de nom *Las puertas de la percepción* (encara que ell va consumir mescalina, que és 4.000 vegades menys potent que el LSD) que es va convertir en un llibre de culte durant els anys setanta, i d'on prové el nom del grup de rock **The Doors**.



# La línia legal que divideix l'autoconsum i el tràfic de drogues

LA QUANTITAT ÉS DECISIVA, ENCARA QUE LA JURISPRUDÈNCIA FIXA COM A LÍMIT LA SUFICIENT PER A DEU DIES DE CONSUM



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

El Tribunal Suprem estableix uns criteris per a diferenciar la denúncia administrativa de la penal, però que queden supeditats a les circumstàncies particulars de cada cas i al criteri dels agents actuants. Així, s'estableix com a quantitat de consum propi la substància estupefaent necessària per a deu dies de consum personal.

**En el moment en què a una persona se li incauta una quantitat major a què es considera adequada per a l'autoconsum en aquest període de temps s'entén que està incorrent en un delict.**

Amb la marihuana, les confiscacions a partir de 100 grams són delict i amb l'haixix a partir de 50 grams. També hi ha criteris relacionats amb la puresa i els principis actius que contenen les substàncies, encara que aquestes són dades que cal considerar amb una certa relativitat, ja que estan subjectes al criteri de l'agent actuant en cada situació.

El que també tenen en compte els efectius policials a l'hora d'apreciar l'existència d'un delict són els indicis que acompanyen a l'actuació, com pot ser el lloc on s'incauta la substància i les circumstàncies de l'individu. "No és el mateix que una persona tinga 50 grams d'haixix damunt en una discoteca a les 4.00 hores del matí que els tinga en sa casa", exemplifiquen fonts policials. Hi ha indicis com a llibretes amb anotacions de clients, balances, etc., que indiquen un possible tràfic considerat com a delict. També es valoren els casos de substàncies utilitzades per diverses persones per a consum compartit. En qualsevol cas si els agents corroboren que una persona està traficant sempre es considera delict siga quina siga la quantitat confiscada.

Les mateixes fonts recalquen que, per tant, el tema de les quantitats no és determinant i s'ha de tenir sempre en compte el criteri de l'agent actuant en cada cas, que compta amb l'assessorament de la Policia Judicial.

## COM ANUL-LAR UNA DENÚNCIA PER TINEÇA O CONSUM DE DROGUES?

Les persones denunciades per tinença o consum de drogues poden substituir el pagament de la sanció administrativa (sobre els 300 euros) per l'assistència a xarrades d'informació i sensibilització o, si hi ha addicció, sotmetent-se a tractament.

Cal diferenciar les sancions per cànnabis de les que tenen a veure amb altres substàncies com ara heroïna, cocaïna o pastilles. Les persones denunciades per tinença de cànnabis poden assistir durant sis mesos a unes xarrades que es realitzen en grups, orientades a informar dels efectes de les diferents drogues i de les conseqüències en què pot derivar el seu consum. La duració d'aquesta formació és de 6 mesos, amb assistència quinzenal. Durant aquest període es podrà prendre mostres d'orina per a determinar si es manté el consum o no de cànnabis, aspecte aquest que es té en compte a l'hora de valorar l'anul·lació de la sanció administrativa.

Amb les persones que han sigut sancionades per altres substàncies es realitza una valoració prèvia per a determinar el grau d'addicció que poden presentar. Si els consums són ocasionals, se'ls invita a participar en les xarrades que realitza el grup de cànnabis. Però si es detecta un problema d'addicció important, se li ofereix la possibilitat de dur a terme un tractament individual per a abordar la seua problemàtica. Aquesta opció ha de ser acceptada voluntàriament per l'interessat; en cas contrari, se l'incorpora al grup de cànnabis. Aquestes persones romanen en les xarrades de grup durant un any, amb una periodicitat quinzenal. De la mateixa manera, se'ls pren mostres d'orina per a valorar si mantenen l'abstinència de drogues.

En les xarrades formatives s'estableixen dos grups diferenciats: un de majors d'edat i un altre només de menors. Als pares o tutors dels menors d'edat se'ls demana que firmen l'autorització pertinent per a participar en les xarrades.

Aquesta formació s'imparteix en entitats acreditades per la Generalitat. A Castelló, els recursos que porten el tractament amb persones sancionades són PATIM, UCA de Sant Agustí, UCA de l'Hospital Provincial i Projecte Amigó.

**En tot cas, per a iniciar el procediment d'anul·lació de la denúncia administrativa instruïda en la província de Castelló, l'interessat ha de dirigir-se a la Unitat de Valoració i Suport al Drogodependent (UVAD) de PATIM ([http://www.patim.org/docs/prog\\_uvad.pdf](http://www.patim.org/docs/prog_uvad.pdf)) C/ Rafalafena, 39 – 2n - local 13 (Castelló) Tel. 902 21 45 93 – [uvad@patim.org](mailto:uvad@patim.org)**



# “Ni saluda en arribar a casa, va directa a l'ordinador”

(Ruth Pilar Espinosa per a ABC, 4 d'octubre de 2009)

“He de contestar”; sona quasi a necessitat. Laura acaba d'arribar a casa. Té set, però els seus passos es dirigeixen a la seua habitació. “L'odie”; no és una confessió dirigida al seu peluix favorit, sinó un insult a l'ordinador. S'està encenent. Tarda uns minuts. Preparat. “Què bé!” Té cinc missatges privats, vuit comentaris en el seu tauler, el doble en les seues fotos i tres peticions d'amistat. “He de contestar”; ara es tracta de pura satisfacció.



Com Laura, nou de cada deu joves usen les xarxes socials diàriament, bé des de la seua llar o des del seu centre d'estudis. Xategen, escolten música, veuen vídeos o busquen informació acadèmica. “Les valoren de manera positiva perquè els mantenen connectats amb els seus amics”, assegura Francisco J. García, director de la Fundació Pfizer.

L'addicció, l'accés a continguts inapropiats, l'assetjament o la falta de privacitat són alguns dels riscos que tanquen les xarxes socials. “Els adolescents els coneixen, i molt pocs s'han sentit amenaçats. De fet, el 70% d'ells admet navegar només”, comenta García, que ofereix les dades de l'enquesta realitzada a 1.000 xics d'entre 12 i 20 anys i als seus progenitors. “La gran majoria de pares no sap que els seus fills creen els seus propis perfils en Internet facilitant nom, edat o telèfons. Tenen, a més, un relatiu desconeixement sobre el nombre d'amics que posseeixen aquests dins de les xarxes -una mitjana de 116-, així com de la freqüència amb què les empen”, conclou García.

“Ja ni saluda en entrar. La primera cosa que mira és el seu correu. Està més distreta del normal en el plànol escolar. Només li interessa el que passa en el seu món virtual. A vegades entre en la seua habitació per a col·locar roba i llig el que escriu, però ràpidament lleva la pantalla”, comenta Clara. És la mare de Laura, i reconeix que la seua filla entén molt més de tecnologia que ella.

Hi ha una bretxa generacional de 27 punts en l'ús de les noves tecnologies, segons l'estudi. “Els pares estan legitimats per a consultar les pàgines que visiten els seus fills i detectar si es fiquen en llocs inadequats, per exemple, pel seu contingut eròtic o xenòfob”, assenyala Arturo Canalda, defensor del menor de la Comunitat de Madrid. “Les meues filles saben que tafanege l'historial de l'ordinador; tal vegada amb açò només evite que accedesquen a webs danyoses a casa, però per això el següent pas és conscienciar els amics de les meues xicotetes”, continua. “On no arribem els pares ho fan els valors. Els xiquets que han interioritzat bons principis afronten amb major solvència els possibles riscos de la xarxa”, postil-la Pedro Nuñez Morgades, antecessor de Canalda.

Convindria vigilar aquesta “major intensitat” amb la que els joves afirmen viure el virtual, sosté Carlos Giménez, catedràtic d'Antropologia Social de la Universitat Autònoma de Madrid. Ha comprovat que la realitat els pareix “més avorrida i menys variada”. Molt laboriós, en canvi, suposa inspeccionar un disc dur intervingut: un funcionari tarda un mes, explica Enrique Rodríguez, inspector en cap de protecció al menor.

“Tots hem de ser vigilants de les xarxes socials, perquè s'utilitzen amb el fi per al que van ser creades i no caiguen en el mateix que altres -descàrregues de vídeos pornogràfics-”.

## Tots som sordmuts en

“Per primera vegada havia trobat un espai on era igual que la resta. La seua deficiència no el condicionava”, relata Ícaro Moyano, director de Comunicació de Tuenti, en relació amb un xicot amb deficiència auditivoverbal. “Aquest jove sordmut em contava en la seua carta que gràcies a les xarxes socials havia augmentat moltíssim el seu nombre d'amics. Precisament perquè en Tuenti tots som sordmuts; llegim i escrivim”. L'aïllament, a més, és incompatible amb un perfil en Internet. Si un es tanca a

casa no té res per a compartir. La plataforma d'Ícaro Moyano registra la pujada de dos milions de fotos al dia: “Per a fer-les cal eixir al carrer. El dissabte, de fet, és el dia de menor trànsit”. El problema sorgeix quan un menor penja una imatge seua en Internet, que passa a ser de tots. Així ho explica l'espot del defensor del menor de la Comunitat de Madrid amb frases com “Anit vaig somniar amb tu” o “Al natural m'agrades més”.

Mira l'espot sobre el menor i la seua imatge en Internet en <http://www.youtube.com/watch?v=C4Ti5DsJM8A>



# Esteroides, anabolitzants i esport (II)

## Si en prenen tots, per què jo no?



## És necessari un mercat il·legal d'anabolitzants?

Els esteroides anabòlics poden facilitar el creixement del múscul esquelètic en els animals de laboratori, la qual cosa va provocar l'ús d'aquests compostos primer per part dels fisiculturistes i els alçadors de pesos, i després per atletes en altres esports. L'abús dels esteroides s'ha difós fins a tal extrem en l'atletisme que afecta el resultat de les competicions esportives.

El culte al cos i la moda per l'home perfecte físicament fan que el mercat d'aquestes substàncies il·legals s'amplie als usuaris de gimnasos que pretenen aconseguir un cos musculat amb el mínim esforç i fora de les proporcions fisiològiques de la seua constitució.

**Els esteroides anabolitzants que es poden comprar sense recepta o es venen per Internet provenen de contraban d'altres països, són trets il·legalment de les farmàcies o són sintetitzats en laboratoris clandestins.**

## Perills dels esteroides anabòlics

Principals efectes adversos de l'ús d'esteroides anabòlics:

- Tumors hepàtics, icterícia (pigmentació groguenca de la pell, teixits i fluids corporals).
- Retenció de líquids i hipertensió arterial; acne; tremolor
- Per als homes: reducció de la grandària dels testicles, menor recompte d'espermatozoides, infertilitat, calvície i desenvolupament dels sins.
- Per a les dones: creixement del borboll facial, canvis o cessament del cicle menstrual, augment en la grandària del clítoris i canvi de la veu.
- Adolescents: cessament precoç del creixement per maduresa esquelètica prematura i canvis accelerats en la pubertat.

L'abús d'esteroides anabolitzants pot ocasionar importants trastorns psiquiàtrics que poden causar estranyes alteracions de l'estat d'ànim, que inclouen símptomes semblants als maníacs i que condueixen a episodis violents i fins i tot homicides. De vegades, s'observa depressió quan deixen de prendre els esteroides, la qual cosa pot contribuir a desenvolupar addicció.

Investigacions recents també indiquen que molts usuaris poden patir zels paranoides, irritabilitat extrema, deliri i alteracions del judici que sorgeixen de la creença irracional de sentir-se invencible.

**El consum d'aquestes substàncies, sense un adequat control mèdic, pot comportar importants conseqüències per a la salut**

## Com s'usen?

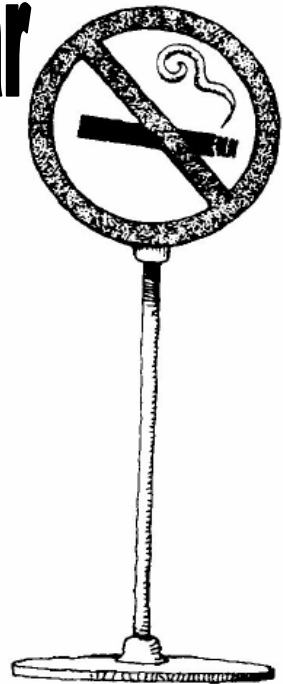
Els esteroides anabolitzants s'administren per via oral o s'injecten intramuscularment en el deltoide del braç, les natges o les cames.

Els atletes i les persones amb altres trastorns addictius solen prendre'ls en cicles de setmanes o mesos, més que contínuament, en patrons anomenats d'ús cíclic.

A més, els consumidors solen combinar diferents classes d'esteroides per a maximitzar la seua eficàcia i, al mateix temps, minimitzar els seus efectes desfavorables. Aquest procés es coneix com a amuntonament (*stacking*), en el qual es mesclen distints tipus d'esteroides amb hormones femenines, hormona del creixement o fins i tot antifúngics, a fi de tractar de disminuir els efectes secundaris més desagradables, com per exemple el creixement dels sins.

el debat

# llibertat de fumar, dret a no fumar



La decisió del Govern de reformar la Llei antitabac ja està presa i el seu principal mandat serà prohibir fumar en qualsevol lloc públic tancat. El canvi tindrà lloc al llarg d'aquest any en el qual la Unió Europea posa fi a les seues ajudes al cultiu del tabac i la pujada de l'impost especial eleva el seu preu, la qual cosa es considera un factor essencial per a frenar el tabaquisme entre els joves.

La llei antitabac vigent perseguia dos objectius: reduir el consum i defensar la salut dels no fumadors. El primer no s'ha aconseguit: lluny de disminuir, a Espanya ha augmentat la taxa de fumadors. El segon objectiu ha aconseguit millors resultats, especialment en els centres de treball —excepte en el sector hostaler—. Una nova llei amb un mandat únic i serà més compatible amb les directrius europees, que demanen a més continuar elevant el preu del tabac a través dels impostos, i serà més fàcil de complir en bars i restaurants perquè també serà més senzill que els consumidors detecten la seua vulneració.

Com calia esperar, a la imminent prohibició de fumar en la totalitat dels espais públics li han eixit grans defensors i no pocs detractors. Els primers parlen que la salut general de la població ha d'estar per damunt de la llibertat de fumar, i argumenten la seua defensa amb la realitat indiscutible de les conseqüències terribles que el tabaquisme té per a la salut, ja siga dels fumadors com dels que respiren el fum. A més, recolzen l'enduriment de la prohibició de fumar basant-se en els èxits que han obtingut els països europeus que han aplicat la llei de manera implacable, en termes de reducció del nombre de fumadors i dels problemes de salut relacionats amb l'ús del tabac. Fins i tot s'ha constatat que

els establiments d'hostaleria on es podia fumar abans d'aplicar-se la llei no han vist reduïda la seua clientela.

Entre els detractors figuren els amos d'aquells bars, restaurants i cafeteries que, seguint al peu de la lletra la llei antitabac, van gastar importants sumes de diners en habilitar els seus locals per a dividir els fumadors dels no fumadors i que ara veuen que el seu esforç inversor no servirà per a res. Altres, com el filòsof Fernando Savater, estan convençuts que la nova prohibició suposa un abús autoritari. A més, s'aferren a les últimes dades que parlen que el consum de tabac ha crescut l'últim any un 7% al nostre país, demostren així la ineficàcia de les mesures prohibicionistes.

Aquests contraris a la prohibició de fumar a tots els llocs públics suggereixen no confondre l'ús de l'abús: "ni tots els que paladegen una copa de vi acaben amb cirrosi ni tots els que gaudim amb un bon cigarret pur acabem amb càncer de pulmó. I, en tot cas, es tracta d'un risc personal, com tants que correm a la vida. La salut forma part de cada u i supose que un tindrà dret a opinar sobre ella. Em pareix bé que l'Estat ens informe sobre els hàbits de vida més saludables estadísticament parlant, però no li reconec dret a imposar-los. A més, si en nom d'eixa salut *general* les autoritats tenen dret a prohibir, també en tindran per determinar la nostra dieta, quant d'exercici hem de fer o quines vitamines hem de prendre al desdèjuni. No m'agradaria haver d'eixir al carrer tots els matins amb els veïns del meu immoble, com a la Xina, per a realitzar una higiènica taula de gimnàstica sota la supervisió d'un comissari mèdic", escriu Sabater a *El Correo Vasco*.

(Font: *El Correo Vasco*, desembre de 2009)