

## ADDICTES al SEXE

No són viciosos, sinó esclaus. Consumeixen sexe compulsivament, però gaudeixen menys del que pateixen. Pot ser que Tiger Woods o David Duchovny ho siguin, però els sexeaddictes reals no solen ser ni rics ni famosos. La insatisfacció, les carències afectives i les drogues estan darrere d'una síndrome capaç de destruir a qui la pateix.

"Tot comença amb una canya. T'animes i te'n poleixes quatre més. I una copeta, i una altra, i una altra. I algú trau la seua coca, o tu la teua. I et fas una ratlla, i una altra. I et telefona un col·lega per a anar a un club, o vas tu a soles. I una altra canya i una altra copa i una altra ratlla. I te'n pugues amb una tia, i una altra, i dues al mateix temps. I de sobte són les sis de la vesprada i te n'adones del que has fet. Que portes 30 hores desaparegut. Que tens 40 telefonades perdudes de casa i del *curro*. Que t'has gastat 2.000 euros en follar no saps amb qui. Que te n'has anat a la merda. I et vols morir. Jures no tornar a fer-ho, però tornes. Sempre és així. I comença amb una canya."

"Al principi et creus el rei del mambo: t'ho fas amb ties al·lucinants que et mengen l'orella i vas tan cec que t'ho creus. Fins que un dia coneixes el procés, saps que t'estàs destruint, i no pots evitar-ho. Jo mateix dic: com he arribat a açò? No he perdut el treball de miracle, no m'ha deixat la meua núvia de miracle, estic viu de pur miracle. Treballe 16 hores, porte una vida gossa, l'alcohol, la coca i el sexe són les meues vies d'escapada, i bla, bla, bla, d'acord. Però la culpa és meua i la resta són excuses. Ací on em veus, sóc un esclau. Ho tinc tot controlat, excepte la meua vida".

Arturo és un addicte al sexe real, amb un treball real i un problema tan real i apressant com per a demanar auxili urgent. Avui ha anat per primera vegada a la consulta de **Carlos Dulanto**, un metge especialitzat en addiccions. La del sexe, com totes les addiccions, no es cura, diu Dulanto. Es controla o no es controla. O pots amb ella, o pot amb tu. Aquesta és la batalla interior que ha mamprés Arturo. Per ara només té una certesa: "No puc permetre'm coquetejos. Si pique un poc, caic". Així que s'autoaplica una política de tolerància zero: zero copes, zero ratlles, zero canyes.

El problema de Pedro és que el seu circuit s'encén a soles. No li fa falta ni una canya. És suficient anar pel carrer i creuar-se amb una xica amb escot. O estar a casa i veure a **Pilar Rubio** moure els malucs en *Mira quién baila*. Llavors ocorre. Es produeix el clic. "Jo no em conforme a dir vaja tia bona. Ni de masturbar-me en el llit. Jo em puge per les parets i he d'eixir a desfogar-me". Pedro té 35 anys i viu amb els seus pares. Cobra 800 euros, però cada mes li retiren del seu compte 600 per a amortir les "desenes de mils" que deu pels "quatre o cinc" crèdits que ha demanat per a costejar-se la seua addicció. Ell mateix ha anul·lat les seues targetes. Ha clausurat la seua línia ADSL per a no passar-se les hores mortes rondant per pàgines pornogràfiques. Està en la ruïna, i no sols econòmica.



Abans d'intentar explicar què és l'addicció al sexe, potser serà millor dir què no ho és. Tots sabem de persones que diuen necessitar dos, tres, quatre *descàrregues* sexuals diàries per a sentir-se en forma. Homes que freqüenten prostíbuls a esquena de les seues parelles. Dones tan promíscues com el més lúbric dels barons. Doncs bé, probablement cap siga addicte al sexe. Pot ser que al seu costat en la seua oficina, cobert per l'halo de liberalitat d'un fadrí sense parella, treballe un sexeaddicte. Algú per a qui el sexe és al mateix temps el cel i l'infern. Un afectat pel mal dels insaciabls. "Una cosa són les conductes sexuals no convencionals i una altra l'addicció al sexe", il·lustra **Enrique Echeburúa**, catedràtic de Psicologia de la Universitat del País Basc. "Considerem convencional la pràctica del sexe basada en l'afectivitat amb una parella única o successiva. Però no significa que un altre tipus de conductes, com la promiscuitat sense afecte o una alta activitat sexual, siguin anormals o patològiques. Tampoc ho és l'abstinència. La sexualitat humana és molt diversa. Algunes pràctiques ens poden produir rebuig o judicis de valor negatius. Però l'aberrant és mesclar criteris morals amb criteris mèdics: ser un viciós no és ser un addicte. Per a poder parlar d'una conducta psicopatològica s'ha de traspasar la línia roja".

(Luz Sánchez-Mellado per a *El País Semanal*, 4 d'abril de 2010)



L'addicte al sexe és el que passa unes quantes fronteres amb peatges molt concrets:

- QUE LES SEUES PRÀCTIQUES SEXUALS ES CONVERTESQUEN EN LA SEUA PRIORITAT FINS AL PUNT D'INTERFERIR NEGATIVAMENT EN LA SEUA VIDA QUOTIDIANA, EL PERJUDIQUEN EN LES RELACIONS PERSONALS, LI CREEN CONFLICTES INTERNS I EXTERNS.
- QUE L'AFECTAT TINGA LA SENSACIÓ DE FALTA DE CONTROL SOBRE ELS SEUS IMPULSOS SEXUALS, QUE SE SENTA DOMINAT PER ELLS, QUE UNA VEGADA DUTS A TERME SENTA CULPA I VERGONYA I ENCARA AIXÍ SE SENTA IMPEDIT A REPETIR EL PROCÉS.
- QUE EL SEXE SIGA PER A ELL UNA FORMA DE SUPERAR O ALLEUJAR UNA CARÈNCIA DE TAL FORMA QUE EL PRACTICA COMPULSIVAMENT NO PER A ESTAR BÉ SINÓ PER A NO ESTAR MALAMENT.

"Com un alcohòlic incapaç de parar de beure, els addictes al sexe són incapaços de parar la seua conducta sexual autodestructiva, a pesar de les ruptures familiars, els desastres financers, la pèrdua de l'ocupació i altres riscos que la seua conducta pugua ocasionar", escriu **Patrick Carns**, autor de diversos assajos sobre el tema.

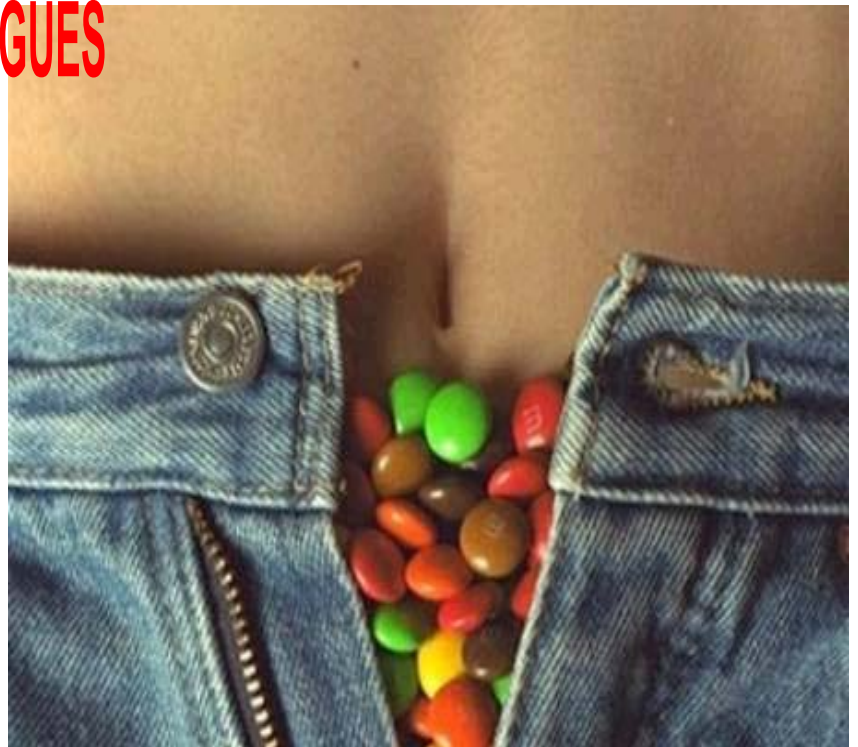
Se suposa que **Tiger Woods** compleix els requisits. "He sigut infidel. He enganyat. Em vaig confondre amb els diners i la fama. Vaig passar les fronteres. Vaig creure que seria impune i podria gaudir de les temptacions", mussitava fa unes setmanes. El cas de Woods ha tornat a l'actualitat un assumpte que mai va deixar d'estar-ho. **Michael Douglas**, **David Duchovny**, el futbolista britànic **George Best**, el mític **Magic Johnson**, **Colin Farrel**, **Kennedy**, **Bill Clinton**..., la llista de presumptes sexeaddictes cèlebres és llarga. Guapos, rics, poderosos, amb fàcil accés a dones i... casats. De què estem parlant: addicció o coartada? Patologia o excusa? *Viciosos* o malalts? Aquesta és la difusa línia roja.

## SEXEADDICCIÓ I ABÚS DE DROGUES

En determinats ambients, hi ha una forta relació entre l'addicció al sexe i l'afició a les drogues. Un agent comercial que pateix sexeaddicció ho confessa de manera molt explícita: "Jo no sé si sóc alcohòlic, cocaïnòman o sexeaddicte, però la canya porta a la ratlla, i la ratlla al llit. Estime la meua núvia. I ella a mi. Alguna cosa tindrè, sap que sóc un puter i continua amb mi. El sexe amb ella és sa i tendre. Però la coca em torna boig. Et canvia el xip. És un tema de morbositat. El cos et demana un nivell d'excitació allíssim, no tens fi. I moltes vegades per a no tenir el que s'entén per gratificació sexual. Bé, que ni tan sols t'escorres".

**Emilio Ambrosio** és catedràtic de Psicobiologia de la UNED. En el seu laboratori, rates cocaïnòmanes conviuen amb d'altres que no senten l'impuls d'enganxar-s'hi. La cocaïna dispara la dopamina, el mateix neurotransmissor que allibera el desig sexual. Quan les rates s'administren coca, es posen a mil.

Segons Ambrosio, el sexe compulsiu és una addicció en tota regla. "Té a veure amb els circuits del plaer i recompensa", explica. "Les activitats necessàries per a la continuïtat de l'espècie -sexe, menjar, son- van acompanyades de sensacions plaents per a garantir la supervivència. Els addictes potencials són especialment sensibles a aquesta sensació de reforç. Proven el sexe, els agrada moltíssim i en volen més i més. A força de practicar-lo de forma compulsiva, pateixen el mateix dany cerebral que produeix el consum crònic de drogues: les neurones de l'escorça prefrontal treballen a mig gas, necessiten el seu *combustible* -sexe o droga- per a funcionar. És quan l'addicte diu que necessita la seua dosi per a ser persona. Té la seua raó: el dany afecta la zona que regula la voluntat, l'activitat neuronal en aquesta àrea està reduïda. Desapareix el control que exerceix l'escorça cerebral sobre el comportament i apareix la compulsió. Volen sexe i el busquen caiga qui caiga, encara que siguen ells mateixos".



# Iniciatives

## Condoms XS de 12 a 14 anys

El govern suís s'ha fet ressò d'una enquesta en què s'assegurava que la majoria dels joves de 12 a 14 anys no utilitzen preservatius perquè són molt grans per a ells. És per açò que ja es comercialitzen en aquest país els anomenats Hotshot, que són preservatius de talla extra xicoteta dirigits especialment a joves entre 12 i 14 anys d'edat. Enfront dels 5,2 centímetres de diàmetre d'un preservatiu normal, els Hotshot tenen 4,5, encara que la seua longitud és la mateixa, uns 19 centímetres. Per un poc menys de 5 euros el paquet de sis, és a dir, menys d'un euro la unitat, els suïssos més joves podran gaudir del sexe segur.

(Salud y Sexo, 05/03/10)

## Màquines intel·ligents expenedores de cigarrets

Com a part d'un programa per a evitar el consum de tabac entre menors d'edat, el Tobacco Institute of Japan (TIOJ) ha habilitat màquines expenedores de cigarrets amb un equip de reconeixement facial, la càmera del qual és capaç de detectar arrugues o altres defectes en la pell ocasionats per l'envelliment; en comparar la imatge amb una base de

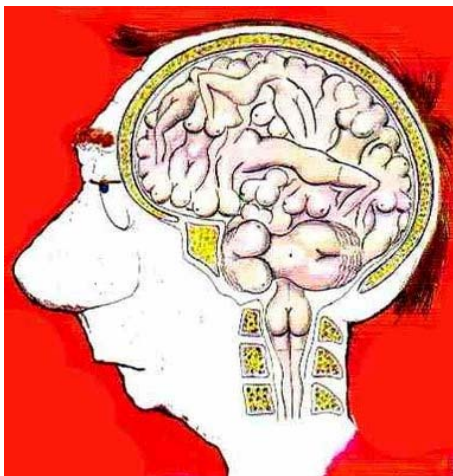


dades dedueix l'edat del client, i si aquest té més de 20 anys –la majoria d'edat en aquell país– la venda del producte és aprovada.

## Un pegat per a detectar el consum de cocaïna en xòfers

Investigadors del centre basc d'investigació en microtecnologies, CIC Microgune, amb seu a Arrasate, treballen en el desenvolupament d'un pegat cutani per a la detecció del consum de cocaïna en conductors professionals que, enfront de les tècniques actuals, siga capaç de detectar la droga a través de la suor recollida després de col·locar-lo en el braç.

(El Diario Vasco, 23/03/10)



## la teua salut a examen ets addicte al sexe?

L'addicció al sexe consisteix en un excés desbordant de desitjos i de conductes sexuals que l'addicte se sent incapaç de controlar. Si bé aquesta conducta irrefrenable genera autogratisficació, el que produeix en realitat és alleujar un malestar intern. Es tracta de conductes no desitjades que porten conseqüències molt negatives per a qui les pateix. Contesta a aquest test d'E. Echeburúa i si responds a 2 o més preguntes de forma afirmativa, probablement sigues sexeaddicte.

**OCULTAS LES TEUES RELACIONS SEXUALS O ROMÀNTIQUES A AQUELLES PERSONES IMPORTANTS EN LA TEUA VIDA?**

**LES TEUES NECESSITATS T'HAN FET MANTENIR RELACIONS SEXUALS EN LLOCS, SITUACIONS O AMB PERSONES QUE NO TRIARIES HABITUALMENT?**

**BUSQUES ARTICLES O ESCENES QUE T'EXCITEN SEXUALMENT EN PERIÒDICS, REVISTES O ALTRES MITJANS DE COMUNICACIÓ?**

**CREUS QUE LES TEUES FANTASIES ROMÀNTIQUES O SEXUALS INTERFEREIXEN EN LES TEUES RELACIONS O T'IMPEDEIXEN AFRONTAR ELS PROBLEMES?**

**SENTS EL DESIG D'ALLUNYAR-TE DE LA TEUA PARELLA DESPRÉS DE PRACTICAR EL SEXE? SENTS SOVINT REMORDIMENTS, VERGONYA O CULPABILITAT DESPRÉS D'UNA RELACIÓ SEXUAL?**

**T'AVERGONYEIX EL TEU COS O LA TEUA SEXUALITAT FINS AL PUNT D'EVITAR TOCAR-LO O MANTENIR RELACIONS SEXUALS? ET PREOCUPA NO SENTIR DESIG SEXUAL?**

**REPETEIX CADA NOVA RELACIÓ ELS MATEIXOS PATRONS DESTRUCTIUS QUE VAN MOTIVAR LA RUPTURA DE LA TEUA RELACIÓ ACTUAL?**

**NECESSITES MAJOR VARIETAT I FREQUÈNCIA QUE ABANS EN LES TEUES RELACIONS SEXUALS ROMÀNTIQUES PER A ACONSEGUIR ELS MATEIXOS NIVELLS D'EXCITACIÓ I DE SATISFACCIÓ?**

**T'ARRISQUES A SER DETINGUT A CAUSA DE PRÀCTIQUES COM ARA EL VOYEURISME, EXHIBICIONISME, PEDOFILIA, TELEFONADES OBSCENES, ETC.?**

**LA TEUA RECERCA DE SEXE O DE RELACIONS ROMÀNTIQUES VA EN CONTRA DE LES TEUES CREENCES O DELS TEUS PRINCIPIS?**

**LES TEUES RELACIONS SEXUALS INCLOUEN RISC, COACCIÓ O VIOLÈNCIA?**

**EN ALGUNA OCASIÓ EL TEU COMPORTAMENT SEXUAL T'HA DEIXAT UNA SENSACIÓ DE DESESPERANÇA, D'ALIENACIÓ DELS ALTRES, O UN DESIG DE SUÏCIDI?**



# Com afecten les emocions al cor

(Montse Arboix per a *Consumer*, 26 de març de 2010)

Tenir un caràcter optimista disminueix el risc de patir malaltia cardíaca, mentre que el pessimisme provoca una salut física més fràgil

La salut és el resultat de l'equilibri entre cos i ment. Per aquest motiu, cada vegada es dona major èmfasi als aspectes psicològics, tant en la salut com, sobretot, en la malaltia.

Per primera vegada s'ha evidenciat que les persones que se senten felices i contentes són menys vulnerables al desenvolupament de malaltia cardíaca coronària, comparades amb les que tendeixen al pessimisme, a la tristesa o a sentir-se desgraciades. A més, tenir una actitud positiva davant de la vida l'allarga i, en cas de malaltia, ajuda a reforçar el sistema immunitari. Fins i tot és un factor important en el procés de recuperació de determinades patologies, com el càncer.

És evident que les emocions influeixen en la salut. D'una banda, les positives ajuden a resistir dificultats i faciliten la recuperació després d'una malaltia. D'altra banda, les negatives, com l'hostilitat, la ira, l'estrés, la depressió o la tristesa, fan les persones més vulnerables enfront del desenvolupament de determinades malalties. Ara, per primera vegada, s'ha demostrat la relació inversament proporcional entre malaltia cardíaca coronària i emocions positives.

Per a arribar a aquest argument, l'equip de Karina Davidson, del Centre de Salut Cardiovascular Conductual de la Universitat de Colúmbia a Nova York (EUA), va avaluar el risc de malaltia cardíaca en 862 homes i 877 dones, als quals van seguir durant 10 anys, i van analitzar els símptomes de depressió, ira, preocupació i grau d'expressió positiva. Les conclusions, publicades en la revista *European Heart Journal*, són clares: sentir-se feliç i ser entusiasta és un punt a favor contra el risc de desenvolupar una malaltia cardíaca. No obstant això, els experts insisteixen en el fet que per a realitzar recomanacions encara calen més assajos clínics que ho corroboren.

## SER OPTIMISTA, LA CLAU PER A UNA VIDA LLARGA

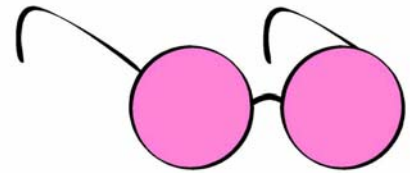
El pessimisme com a actitud de vida provoca una salut física més fràgil, més depressió i un rang de mortalitat major



Tenir una actitud optimista no sols permet gaudir millor de la vida, sinó que també l'allarga en el temps. Aquesta és una de les conclusions que ja es van extraure en la reunió anual de la Societat Espanyola per a l'Estudi de l'Ansietat i l'Estrés, en el curs Emocions i benestar. La felicitat millora la qualitat de vida de les persones, protegeix el seu sistema immune (que identifica i elimina les cèl·lules patògenes i tumorals de l'organisme) contra malalties i ajuda a recuperar-se de determinades patologies. A més, davant de manifestacions d'impaciència, irritabilitat o hostilitat s'eleva la tensió arterial, un dels factors de risc cardiovascular. Fins i tot, per a alguns autors, la rellevància dels aspectes psicològics constitueix un risc tan significatiu com l'hàbit tabàquic, la hipercolesterolèmia o la mateixa hipertensió.

L'evidència científica disponible sosté aquests arguments sobre les emocions. En l'àmbit oncològic, hi ha investigacions que demostren la relació entre les expectatives positives dels pacients amb càncer i els resultats clínics que se n'obtenen. En situacions de risc de càncer hereditari, com el de colon, tant el pacient com la família manifesten altes dosis d'estrés. Per aquest motiu, en unitats de consell genètic, la tasca dels psicooncòlegs és promoure l'actitud positiva davant de la patologia.

# L'optimisme s'aprén



L'optimisme és la capacitat de veure el got mig ple en comptes de mig buit. Els esdeveniments sempre tenen un costat positiu i un costat negatiu, depèn de l'angle amb què es mire.

Quan un xiquet intenta no eixir-se del contorn d'un dibuix quan pinta i no ho aconsegueix, pot dir: "sempre ho faig tot malament". O, al contrari, "vaja, he de continuar intentant-ho, ho faré més a poc a poc". En la infància aprenem un estil de pensar i amb ell funcionem. I encara que es pot modificar, com més majors siguem, més ens costarà canviar-lo. Si som pares, podem advertir si els nostres fills estan adquirint l'un o l'altre estil de pensament:

- Si aprén a lamentar-se dels seus mals i a creure's el causant de totes les desgràcies, està desenvolupant una forma de pensar, unes emocions i una manera d'actuar negatives; una forma de ser **PESSIMISTA**.
- Si aprén a pensar que els seus fracassos es deuen a factors sobre els quals pot intervenir per a produir canvis, i que si li ha eixit malament alguna cosa, la pròxima vegada ho intentarà fer millor, està desenvolupant una forma de ser **OPTIMISTA**.

Amb els fills cal intentar que aquest estil estiga marcat pel pensament positiu. Està demostrat que és el més eficaç per a funcionar en la vida. És possible educar l'estructura de pensament dels xiquets com si d'un hàbit més es tractara. El xiquet ha d'aprendre a identificar els pensaments negatius que li produeixen emocions negatives i el porten a actuar de forma derrotista. Quan els seus pares en detecten algun, hauran de substituir les frases negatives per altres:

**CAL FER-LI NOTAR LA DIFERÈNCIA ENTRE PENSAMENTS POSITIVS I NEGATIVS, I QUE S'ACOSTUME A NO GENERALITZAR. SI EL XIQUET DIU "TOT M'IX MALAMENT", LI RESPONDREM: "AVUI HAS VESSAT L'AIGUA DEL GOT, PERÒ AHIR EL VAS PORTAR SENSE QUE EN CAIGUERA; PROVA A FER-HO UNA ALTRA VEGADA MÉS LENTAMENT".**

**SI EL XIQUET DIU "SEMPRE QUE VULL ANAR AL PARC, PLOU", CENTREM LA SEUA ATENCIÓ EN ELEMENTS POSITIVS: "DIUMENGE PASSAT VA FER SOL I AVUI PODEM APROFITAR PER A FER EL PASTÍS DE XOCOLATE QUE TANT T'AGRADA". REBATEM AQUELLES EXPRESSIONS QUE NOMÉS SERVEIXEN PER A BLOQUEJAR-SE I NO ACTUAR DE FORMA POSITIVA; ALGUNS DELS EXEMPLES MÉS FREQUENTS SÓN LES FRASES EN QUÈ DIU *SEMPRE* O *MAI*: "NO HO INTENTARÉ MAI MÉS, NO M'HA D'EIXIR, SEGUR QUE EM TORNE A EQUIVOCAR". CONVÉ DIR-LI: "BÉ, AVUI HAS MILLORAT UN POC; SEGURAMENT SI HO CONTINUES INTENTANT HO ACONSEGUIRÀS".**

**SI NO PREGUNTA, NO SAP QUÈ POT PASSAR. NO DEIXEM QUE EL NOSTRE FILL S'ANTICIPE NEGATIVAMENT: "EM DIRAN QUE NO VOLEN JUGAR AMB MI". ACÍ RESULTA ADEQUAT PLANTEJAR-SE: "A VEURE SI JUGUE AMB AQUELLS XIQUETS". QUE APRENGA A COMPARAR LES TASQUES, NO LES PERSONES: "ANA HO FA TOT BÉ, MENTRE QUE JO...". LA IDEA POSITIVA SERÀ DIR: "ANA ÉS MOLT BONA JUGANT AL BÀSQUET; JO SÓC UN TANT MALDESTRE, PERÒ PUC MILLORAR". "M'HA EIXIT BÉ PER CASUALITAT". AL XIQUET CAL FER-LI NOTAR QUE ACONSEGUEIX ÈXITS GRÀCIES A LES SEUES CAPACITATS I NO PER ATZAR: "QUAN PARES ATENCIÓ, LES COSES T'IXEN MILLOR".**

**NO DEIXEM QUE EL NOSTRE FILL FAÇA D'ENDEVÍ SENSE PREGUNTAR A L'IMPLICAT: "CAIC MALAMENT A TOTS ELS XIQUETS, PER AIXÒ EM POSEN MALA CARA". ACÍ CONVÉ QUE PREGUNTE: "ESTÀS ENFADAT AMB MI PER ALGUNA COSA?".**



## "Si la vida no et somriu, fes-li cosquerelles"

"Vaja al comediant". Aquesta era la recomanació que es feia a les persones de l'Antiga Grècia com a part del tractament d'algunes malalties. En l'actualitat, el metge nord-americà Hunter Patch Adams, ha convertit l'amor i l'humor en la seua principal font de teràpia curativa: "si la vida no et somriu, fes-li cosquerelles", repeteix amb insistència. En una entrevista concedida a Xile el 2004, va dir: "jo sabia que l'amor i l'humor eren els grans mestres, i la

curiositat, la poesia i la música eren els seus ajudants, i vaig començar a usar-los cada vegada més. Vaig començar a portar joguets en les butxaques de la bata d'hospital i molts anys després vaig començar a portar pallassos als països més pobres que no tenien tranquil·litzants ni analgèsics".

**Riure ens fa recuperar-nos amb major rapidesa de les malalties, i a més actua com un relaxant de la tensió muscular i emocional. I millor encara quan no sols ens riem d'altres, sinó també quan aprenem a riure'ns de nosaltres mateixos i de les situacions adverses.**

# LA PÍNDOLA DEL DIA DESPRÉS

## Preguntes habituals NORLEVO®-POSTINOR®//ELLAONE®

Les relacions sexuals no protegides poden acabar en embaràs en un 35% dels casos. L'anticoncepció postcoital és un mètode d'urgència i no s'ha d'usar habitualment. Intentarem respondre't les preuntes bàsiques que tots ens plantejem.

### Què és la píndola de l'endemà?

És un medicament que conté una hormona d'origen sintètic que té una activitat igual a la progesterona (hormona sexual femenina de les dones). **ELLAONE ACTUA MODIFICANT L'ACTIVITAT DE LA PROGESTERONA.**

### Com actua aquest medicament?

Si la relació sexual ha tingut lloc abans de l'ovulació, actua sobre els ovaris impedit o retardant la producció d'òvuls. Si, al contrari, el coit es produeix després de l'ovulació, l'úter es fa inadequat per a la implantació de l'òvul fecundat. No és eficaç una vegada iniciada la implantació (no produeix avortament).

### Per a què serveix aquesta píndola?

Interromp un embaràs no desitjat després d'una relació coital no protegida o d'una fallada del mètode anticonceptiu.

### Quina eficàcia té?

Perquè siga eficaç s'ha de prendre com més prompte millor després del coit i mai després de passades 72 hores. Es considera més eficaç com més prompte es prenga, encara que pot haver-hi fallades, és a dir, embarassos, del 2% al 6% dels casos. **ELLAONE ALLARGA AQUEST TERMINI A 5 DIES (120 HORES) I LES FALLADES ES REDUEIXEN A UN 2%.**

### Com he de prendre el medicament?

El comprimit s'ha d'ingerir sencer amb un got d'aigua.

### Què faig si vomite la dosi?

Si es produeixen vòmits durant les 3 primeres hores des de la presa del comprimit, després de comprovar la presència d'aquest en el vòmit, es recomana la presa d'una altra dosi per a assegurar-ne l'efectivitat.

### Quins efectes adversos puc tenir?

Poden produir-se nàusees, vòmits, diarrea, molèsties gastrointestinals, mal de cap, mareig, fatiga i tensió mamària. **AMB ELLAONE, A MÉS, SOMNOLÈNCIA I VISIÓ BORROSA.**

### S'alterarà el meu cicle menstrual? Tindrà la regla normalment?

Es podria produir tacat i sagnat vaginal irregular, encara que no sempre, ja que depèn del moment del cicle en què et trobes. La menstruació següent sol aparèixer sense a penes canvis, encara que de vegades pot avançar-se o retardar-se. Si es retarda més de 7 dies, has de consultar amb el metge (possible embaràs).

### Si em quedara embarassada, la presa de la píndola afectaria el bebé?

No augmenta el risc d'efectes teratògens (malformacions) en el fetus. **S'HA DE DESCARTAR UN POSSIBLE EMBARÀS ABANS DE PRENDRE ELLAONE.**

### Estic donant el pit al meu bebé, puc prendre aquest medicament?

El levonorgestrel apareix en la llet materna, però es pot prendre el comprimit just després d'una presa i evitar la lactància durant 6 hores després. **SI ES PREN ELLAONE LA LACTÀNCIA S'HA DE POSOSAR 36 HORES.**

### Si prenc fàrmacs, quins poden disminuir l'efecte de la píndola?

Medicaments per a l'epilèpsia (carbamazepina, fenobarbital, fenitoina, primidona); medicaments per a la tuberculosi (rifampicina, rifabutina); hipèric (pericó foradat); griseofulvina (per als fongs); ritonavir (per a tractar alguna malaltia causada per virus), fenilbutazona (per a la inflamació, dolor i febra). **ELLAONE, A MÉS DELS ANTERIORS, CAL EVITAR PRENDRE FÀRMACS AMB ANTIÀCIDS I PROTECTORS GÀSTRICS (OMEPRAZOL, RANITIDINA), I CAL ESPAIAR 12 HORES LA PRESA D'AQUESTS MEDICAMENTS.**

### Quines malalties poden contraindicar la presa del medicament?

Problemes en el fetge. Malalties gastrointestinals que puguin dificultar l'absorció del comprimit (diarrea, vòmits, malaltia de Crohn) i al·lèrgia al component. **AMB ELLAONE, A MÉS DE LES ANTERIORS, ASMA GREU NO CONTROLADA.**



### Advertiments especials ELLAONE®

**NO ES PODEN PRENDRE ELLAONE I POSTINOR/NORLEVO JUNTS. ELLAONE NOMÉS ES POT UTILITZAR UNA VEGADA CADA CICLE MENSTRUAL. ELLAONE DISMINUEIX L'EFICÀCIA DELS ANTICONCEPTIUS ORALS. SI HAS PRES ELLAONE, HAS D'USAR PRESERVATIU COM A ANTICONCEPTIU EN AQUEST CICLE MENSTRUAL. ES DESACONSELLA UTILITZAR ELLAONE EN MENORS DE 18 ANYS.**

# Drogues més sexe



William Shakespeare deia que l'**ALCOHOL** provoca el desig però frustra l'execució. En xicotetes dosis, beure desinhibeix, facilita el contacte social i augmenta el desig sexual, fent que parega més fàcil lligar o seduir. Tanmateix, massa alcohol acaba fent més difícil l'orgasme. El seu abús perjudica el plaer sexual i és una de les causes d'impotència. A més, la pèrdua de control que produeix fa que no s'utilitze el preservatiu i augmenten les pràctiques sexuals de risc, amb una major probabilitat d'acabar en embarassos no desitjats i malalties de transmissió sexual.

Fumar porros de forma contínua provoca que els reflexos siguin més lents, i amb el temps el consum continu de **MARIHUANA** sol produir un desinterés cap al sexe. En les dones pot disminuir la lubricació vaginal, amb la qual cosa el coit és més dolorós. En els homes, disminueix la producció d'esperma, i en ambdós sexes els porros provoquen que el cos produeixi menys hormones.



No s'ha comprovat si el **TABAC** té efecte sobre el funcionament sexual. En alguns casos esporàdics s'ha informat sobre joves fumadors amb problemes d'erecció que s'han recuperat en deixar de fumar i hi ha experts que assegurin que el tabac pot produir impotència.

També se sap que els grans fumadors solen tenir espermatozoides de pitjor qualitat. A més, el tabaquisme causa dificultats respiratòries i és habitual que el fumador es fatigui abans en la pràctica de l'acte sexual.

La **COCAÏNA** té fama de ser capaç d'augmentar l'excitació i la resposta sexual, en tractar-se d'un fort estimulant sexual, però provoca greus disfuncions sexuals, entre elles problemes per aconseguir l'erecció del penis en l'home i a llarg termini un important desinterés cap al sexe. L'eufòria i el desig sexual que provoca la cocaïna pot passar a ser un gran abatiment i depressió en un segon. Sorprenentment, alguns consumidors utilitzen la droga fregant amb ella la punta del clítoris, creuen que així augmenta la sensibilitat i excitació sexual. La cocaïna en medicina s'usa com un potent anestèsic local, per la qual cosa empolverar coca directament sobre els genitals disminueix la sensibilitat i, a més, pot fer que l'erecció siga tan



prolongada que al final cause un fort dolor.



Les **DROGUES DE SÍNTESI** poden induir a estats plaents que propicien l'augment del desig sexual. En els homes, poden fer que tinguen una erecció ràpida i duradora, capaç fins i tot de retardar l'orgasme. També és probable que sota els efectes d'aquestes drogues el consumidor se senti més confiat en les relacions sexuals i siga menys exigent a l'hora de triar una parella sexual. Açò és un risc, perquè pots acabar tenint sexe amb algú amb qui mai t'embolicaries si no n'hagueres consumit. Un altre risc important és que aquesta falsa confiança que provoca fa que disminueixca l'ús del preservatiu.

Els efectes dels opiacis sobre la resposta sexual són importants. En els barons, el consum d'**HEROÏNA** acaba produint un desinterés pel sexe, retard en l'ejaculació i fracàs en l'erecció. En la dona, també es dona una reducció en l'interés sexual i, amb l'ús crònic de la droga, la desaparició de la menstruació.

Tant heroïna com morfina pareixen generar múltiples trastorns sexuals. Alguns autors comenten com el mateix efecte de l'acció d'heroïna –que els addictes assenyalen que és molt més plaent, intens i fàcil d'obtenir que un orgasme (molts manifesten que s'experimenta una sensació com d'una onada d'orgasmes d'una sola vegada)– substitueix en els addictes la pròpia resposta sexual.



# el debat pros y contres de les begudes amb ales

Les begudes energètiques són aquelles que donen una *espenta d'energia* i no ales, com diuen els anuncis. No és que realment tinga més energia qui les pren, sinó que sent que en té més. També eleven el ritme cardíac i els nivells de pressió arterial.

Entre les diferents marques d'aquest tipus de begudes, destaca Red Bull. En la seua pàgina web es pot llegir que "augmenta el rendiment, augmenta la concentració i la velocitat de reacció, incrementa la vigilància, estimula el metabolisme i t'ajuda a sentir-te amb més energia". Els ingredients principals són la taurina, la glucoronolactona, la cafeïna, les vitamines del grup B, sacarosa i glucosa. L'empresa que el comercialitza a Espanya també assegura que es tracta d'una beguda energètica que funciona, que és consumida tant per taxistes que passen llargues hores al volant com per directius estressats, i que "sempre ha sigut i serà més que un secret per a mussols i persones a qui les nits de festa se li queden curtes".

No s'han de confondre amb les begudes isotòniques (tipus *Aquarius*), amb gran capacitat de rehidratació, riques en components que ajuden a l'absorció de l'aigua, vital per al bon funcionament del cos i que s'utilitzen en la pràctica esportiva per a reposar el que l'organisme perd amb l'activitat física. Les energitzants, al contrari, porten substàncies estimulants que produeixen deshidratació i no afigen al cos minerals ni nutrients vitals per al seu bon funcionament.

L'efecte estimulante que ofereixen les begudes *amb ales* unit a la seua facilitat d'accés i la seua suposada innocuïtat ha fet que gaudesquen de gran popularitat i que els seus consumidors siguin nombrosos. No obstant això, la moda de mesclar-les amb begudes alcohòliques ha fet que molts nutricionistes i experts en addiccions alerten sobre els riscos del seu consum abusiu i no estan d'acord que es tracte de begudes tan inofensives.

Cal saber que aquest tipus de begudes contenen molta cafeïna. Normalment, cada llauna equival a tres tasses de café (encara que les companyies fabricants asseguren que conté la mateixa quantitat de cafeïna que un café). Ningú sol prendre 4 o 5 cafés seguits però dues o més llaunes d'aquest tipus sí, per la qual cosa el risc d'intoxicació és alt. L'alcohol és un depressor del sistema nerviós i la cafeïna un estimulante; si es mesclen, la cafeïna fa que la persona no s'adone de com li està afectant l'alcohol, però això no vol dir que no estiga borratxo. Per això pot ser que la gent intente fer coses que no faria si fóra conscient del seu estat real, com per exemple conduir.

De fet, el passat mes de març la Generalitat de Catalunya va multar l'empresa que venia la beguda energitzant Alcohol Killer per la seua publicitat enganyosa. Entre les propietats beneficioses de la beguda, s'anunciava que abaixava la taxa d'alcoholèmia quan la persona havia begut.

Però hi ha hagut més problemes associats al consum d'aquestes begudes. Una agència sueca de seguretat alimentària va advertir que Red Bull no havia de consumir-se amb alcohol ni tampoc per

a apagar la set, després que una dona que va mesclar el refresc amb alcohol morira aparentment de deshidratació i que dues morts més s'estiguen investigant.



Els fabricants de les begudes energètiques asseguren que els seus productes no tenen cap tipus d'efecte secundari sempre que els usuaris s'hidraten contínuament bevent aigua, ja que igual que l'alcohol, són begudes diürètiques. Tampoc recomanen el seu consum a dones embarassades ni a menors d'edat; i aconsellen als consumidors que no en beguen més de tres llaunes seguides. Totes aquestes advertències haurien de ser suficients perquè la llei obligara els fabricants a indicar-les de forma ben clara en les llaunes d'aquestes begudes. Tampoc els establiments prohibeixen la seua venda als menors.

En tot cas, el principal risc de les begudes *amb ales* està, com ja hem dit, en la quantitat de cafeïna que porten, la qual cosa fa que calga parar atenció tant a no beure massa llaunes com a no mesclar-les amb alcohol. Encara que no són tan nocives i addictives com les begudes alcohòliques, també poden generar dependència i que qui les beu s'hi acostume físicament. Amb el dia a dia, persones que s'enfronten a l'estrès, cansament físic, situacions d'alt risc, insomni i altres circumstàncies, s'acostumen equivocadament a aquest tipus de productes, n'abusen i posen en risc la seua salut. A més, algú que tinga alguna malaltia nerviosa, cardíaca o de qualsevol altre tipus, hauria de parar atenció amb aquestes begudes, encara més si decideix prendre'n més de la quantitat recomanada.

Finalment, cal assenyalar que l'únic component de les begudes *amb ales* que realment proporciona energia al cos és la glucosa i altres sucres (tot exceptuant les versions dietètiques). Amb això, no eliminen realment la fatiga muscular ni l'esgotament en general; només inhibeix temporalment aquestes sensacions, per la qual cosa és normal notar una sensació de decaïment una vegada que acaba el seu efecte en l'organisme.

[Fonts: *Wikipedia*, *kolokon.com*, *El Confidencial* i UPC]